

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------	---

ЧАСТЬ I

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

1. Йога — это единство	13
<i>Семь духовных законов на практике</i>	14
<i>Жизненные слои</i>	16
<i>Ади Шанкара, мудрец из мудрецов</i>	17
<i>Физическое тело — это сфера молекул</i>	18
<i>Тонкое тело — это область ума</i>	21
<i>Причинное тело — область</i> <i>чистой потенциальности</i>	22
2. Вопросы души	27
3. Королевская тропа к единению	34
<i>Первая ступень йоги — яма</i>	35
<i>Нияма — вторая ступень йоги</i>	38
<i>Третья ступень йоги — асана</i>	43
<i>Четвертая ступень йоги — пранаяма</i>	45
<i>Пратьяхара — пятая ступень йоги</i>	46
<i>Дхарана — шестая ступень йоги</i>	49
<i>Седьмая ступень йоги — дхьяна</i>	51
<i>Самадхи — восьмая ступень йоги</i>	52

4. Семь духовных законов йоги	55
<i>Закон 1. Закон чистой потенциальности</i>	56
<i>Закон 2. Закон обмена</i>	60
<i>Закон 3. Закон кармы (причина и следствие)</i>	63
<i>Закон 4. Закон наименьшего усилия</i>	66
<i>Закон 5. Закон намерения и желания</i>	71
<i>Закон 6. Закон бесстрастия</i>	74
<i>Закон 7. Закон дхармы (жизненной цели)</i>	77
Применяйте свои знания	82

ЧАСТЬ II

МЕДИТАЦИЯ И ДЫХАНИЕ

5. Медитация:	
усмирение буйного разума	85
<i>Медитация на чакры</i>	90
<i>Медитация «Со-Хам»</i>	100
<i>Медитация внимания и намерения</i>	104
6. Подвижная энергия: Пранаяма и бандхи	108
<i>Дыхательные упражнения пранаямы</i>	111
<i>Бандхи: удерживая жизненную энергию</i>	124
<i>Цель пранаямы и бандхи</i>	127
7. Сознание в движении: Асаны йоги	130
<i>Позы осознания тела</i>	131
<i>Балансирующие позы</i>	148
<i>Йога в движении — «Приветствие солнцу»</i>	
<i>(сурья намаскар)</i>	161
<i>Обратный цикл</i>	168
<i>«Приветствие солнцу» в сидячем положении</i>	173
<i>Позы пробуждения энергии</i>	179
<i>Йога в действии</i>	188

8. Семь духовных законов. Занятия йогой	191
<i>Пранаяма (5–10 минут)</i>	192
<i>Растягивающие позы (10–20 минут)</i>	193
<i>Балансирующие позы (5–10 минут)</i>	198
<i>Приветствие солнцу (10–20 минут)</i>	203
<i>Бандхи (2–5 минут)</i>	208
<i>Позы пробуждения энергии (5–10 минут).</i>	209
<i>Осмысление духовного закона дня (5 минут)</i>	211
<i>Определение приоритетов</i>	212
Заключение	213
Алфавитный указатель	217
Благодарим!	220

ВВЕДЕНИЕ

Источник, из которого возникают мир и разум и в котором угасают, зовется Реальностью, которая не возникает и не угасает.

Рамана Махарши

Не я в мире, а мир во мне. Это смелое заявление древних йогов отражает непреходящую истину о том, что материальная Вселенная, физические тела и мысли — это проявления фундаментальной безграничной сферы сознания. «Я», трансформируясь, ищет выход из замкнутого эго в сферу духа. Эти первопроходцы исследования сознания наметили для нас курс — путь йоги. Путь, которым следуем мы.

Мы искренне рады растущему на Западе признанию философии и практик, обычно приписываемых Востоку. С помощью книг, лекций и семинаров мы делимся опытом и пониманием ведической, йогической традиций, потому что уверены, что это очень ценное знание. Никто не станет отстаивать утверждение, что, к примеру, гравитация существует только в Англии, потому что сэр Исаак Ньютон был англичанином, или что теория относительности верна только лишь для Германии. Мы предполагаем, что глубокие прозрения,

подаренные нам йогой, важны для каждого живущего на этой планете, независимо от его возраста, пола или культурного наследия. Принципы йоги не ограничены ни временем, ни пространством.

Жители Земли все больше осознают себя частью единого организма, и поэтому идеи, отвергавшиеся когда-то большинством — за исключением нескольких отважных исследователей внутреннего пространства, — начинают отзываться в нашем коллективном сознании. Еще совсем недавно упоминание о йоге и медитации в качестве неперенной составляющей здорового образа жизни вызывало насмешки. Но идеи, приносящие в жизнь истинную ценность, в конечном счете всегда находят путь к человеческому сознанию. Перефразируя великого немецкого философа Артура Шопенгауэра: каждая великая идея проходит три стадии, прежде чем быть принятой. Сперва ее отвергают, затем смеются, в итоге же она становится чем-то само собой разумеющимся. Ценность йоги для тела, разума и души становится все более очевидной для огромного числа жителей Северной Америки и всего мира.

Наши отношения с йогой охватывают более трех десятков лет. В начале своего духовного пути мы осознали ценность различных асан (так называются позы в йоге), пранаямы (дыхательные упражнения) и медитации в стабилизации сознания. На «Духовном соблазне», нашем интенсивном курсе медитации, проходящем в Центре благополучия Чопры дважды в год, мы каждый раз убеждаемся в пользе, которую осознанное движение приносит нашим ученикам, когда их внимание по многу часов в день сосредоточено

на них самих. Эта книга стала результатом как нашего личного опыта, так и опыта тысяч участников курса.

Знания и практики, подробно описанные в этой книге, открывают путь к глубокому пониманию взаимоотношений между индивидуальностью и окружающим миром. Наша планета нуждается в оздоровлении и преобразовании. В результате демографического взрыва количество людей на планете возрастает с каждым днем. Людям, понимающим взаимосвязь между личным и коллективным выбором, не безразличны такие вопросы, как социальная справедливость, экономическое неравенство, ухудшение экологии и культурные конфликты. Вызовы нашего времени кажутся порой непреодолимыми, не поддающимися влиянию отдельного человека. Но мы верим, что каждый сможет внести свой вклад в улучшение мира, если станет каждый день совершать добрые поступки. Благодаря программе Семи духовных законов йоги вы почувствуете связь между своим телом и разумом и научитесь поддерживать равновесие и гибкость, если вдруг окажетесь в проблемной ситуации. Вы обнаружите в себе творческую силу, откроется ваша интуиция, придет понимание того, как собственные мысли, слова и действия влияют на окружающий мир и как мир влияет на вас. Это осмысление позволит внести свой вклад в коллективное пробуждение мирового сознания.

Вся деятельность Центра благополучия Чопры основывается на ключевом принципе: сознание — первичная сила во Вселенной. Сознание порождает мысль, мысль порождает действие. Любое изменение начинается с осмысления ситуации как возможности

совершить нечто большее, принятия бесконечного творческого потенциала, существующего в каждом из нас, чтобы вызвать изменения, необходимые лично вам и будущим поколениям.

Благодаря программе Семи духовных законов йоги вы почувствуете связь между своим телом и разумом и научитесь поддерживать равновесие и гибкость, если вдруг окажетесь в проблемной ситуации.

Не так давно никто и подумать не мог, что курение в общественных местах будет ограничено, а табачные компании сами будут спонсировать социальную рекламу, пропагандирующую отказ от курения. Однако этот сдвиг в сознании случился, когда большое количество людей решили, что они не станут больше терпеть положение дел, которое приносит столько вреда. Мы ожидаем, что, по мере того как все больше людей изменяют свою внутреннюю установку с «А мне-то что?» на «А как я могу помочь?», мы будем все лучше понимать нашу ответственность за будущее планеты. Надеемся, что в результате изменений, которые произойдут с вами благодаря программе Семи духовных законов йоги, вы тоже захотите внести свой вклад в исцеление и преобразование человечества и всего мира.

С самого начала систему Семи духовных законов йоги люди приняли с таким воодушевлением, что мы специально разработали план обучения для тех, кто хотел бы поделиться этими знаниями и практиками со своим окружением. Люди по всему миру,

от новичков до опытных последователей, учатся передавать другим принципы и техники, которые помогают применять глубокую мудрость йоги в повседневной жизни. Мы будем искренне рады, если вы, почувствовав на себе благоприятное воздействие нашей системы, начнете передавать эти знания другим людям. Вместе мы сможем напомнить членам нашей большой семьи, что каждый из нас способен помочь достигнуть мира и гармонии на земле, воспитывая хорошие качества в себе самом.

С любовью, Дипак и Дэвид

Часть I



ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ



ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ
РАСПОЗНАВАТЬ
МАСКИ,

ЗА КОТОРЫМИ
ПРЯЧЕТСЯ СОЗНАНИЕ,
И ТОГДА ВЫ НАЧНЕТЕ

ВИДЕТЬ
РЕАЛЬНОСТЬ.

ЭТО ИГРА В ПРЯТКИ,
В КОТОРУЮ ИГРАЕТ ДУХ.



ЙОГА — ЭТО ЕДИНСТВО

*Без познания себя невозможно
выйти за пределы ума.*

Джидду Кришнамурти

Распространение йоги по всему западному миру — это признание ее заслуг в укреплении физического здоровья человека. В городах Северной Америки, Европы и Австралии студии йоги предлагают широкий спектр стилей и техник, направленных на улучшение физического состояния. Упражнения йоги увеличивают гибкость, укрепляют мышцы, улучшают осанку и кровообращение. Спортивные программы от гимнастики до футбола теперь включают йогу в свой системный подход к укреплению мышц, сухожилий и суставов. Любители фитнеса часто приятно удивлены тем, насколько быстро добавление упражнений йоги к ежедневным тренировкам улучшает тонус.

Если бы от йоги была лишь физическая польза, йога все равно полностью бы оправдала свое присутствие в нашей жизни. Но йога — это нечто большее, чем просто система физической подготовки. Йога — это наука о здоровом образе жизни, это путь полной реализации

человеческого потенциала. В эти непростые времена йога способствует приобщению к гармонии, помогая людям в современном технологическом мире поддерживать связь со своей естественной человеческой природой. Йога — это покой среди бури.

Основная цель йоги — сбалансированность всех составляющих жизни: экологической, физической, эмоциональной, психологической и духовной. Слово «йога» происходит от санскритского корня «yuj», означающего «единение». Оно созвучно с английским словом «yoke» или же с русскими «иго», «ярмо». Фермер, надевающий ярмо на вола, чтобы тот тащил плуг, совершает действие, намекающее на сущность духовного опыта. Йога — это союз тела, ума и души, единство «Я» и духа, это единение мирского и божественного.

СЕМЬ ДУХОВНЫХ ЗАКОНОВ НА ПРАКТИКЕ

Программа Семи духовных законов йоги повышает физическую активность, снимает эмоциональное напряжение, пробуждает радость и стремление жить. Книга Дипака «Семь духовных законов успеха» была издана в 1994 году и с тех пор улучшила жизни миллионов читателей во всем мире. Эта книга рассказывает, что гармония, счастье и изобилие доступны каждому, кто живет осознанно. Наша программа йоги приводит эти семь законов в действие с помощью основанных на осознанности принципов и техник.

Популярность йоги в западном мире растет. Даже если вы просто хотите похудеть и укрепить мышцы, йога поможет снизить уровень стресса и повысить жизненный тонус. Йога — это практическое руководство для раскрытия человеческого потенциала. Вы можете не верить, что сумеете достичь результатов, но регулярные занятия йогой создают естественную систему здоровых мыслей и убеждений. Выполняйте упражнения, и вы заметите, как меняются сознание и эмоции, как оздоравливается ваша нервная система.

Основная цель йоги — сбалансированность всех составляющих жизни: экологической, физической, эмоциональной, психологической и духовной.

Веды — это индийская философия, а йога — ее центр. Ведическая наука зародилась в древнейшей цивилизации долины Инда, ей более пяти тысяч лет. Веды — это знания мудрецов о происхождении всего сущего во Вселенной. Английское слово «wisdom» — «мудрость» — образовалось от германского слова «wid» — «знать», которое произошло от санскритского слова «veda» — «внешнее знание». Веды — это вечная мудрость, а йога — практическое применение ведической науки. Благодаря этой системе человек может прикоснуться к мудрости жизни. Ее последователи — это те, кто решает измениться к лучшему.

Система Семи духовных законов йоги создавалась для тех, кто хочет серьезно заниматься йогой, чтобы через свое тело выйти на новые уровни сознания.

Ценность йоги — в способности к внутреннему сосредоточению, которую не разрушат никакие жизненные трудности.

ЖИЗНЕННЫЕ СЛОИ

Люди — многогранные существа. Западный научный подход представляет человека как физическую сущность, как биологическую машину, которая научилась мыслить. Современная медицина и физиология продолжают видеть в человеке набор молекул. Хотя еще сто лет назад открытия квантовой физики показали, что это однобокий подход к человеку. То есть у вас депрессия, например, не потому, что вы расстраиваетесь из-за измены жены с вашим лучшим другом, а потому, что в вашем мозге недостаточно серотонина. И если вы поднимите уровень этого гормона, приняв подходящее средство, ваша депрессия исчезнет. Или у вас повышенное давление не из-за постоянного напряжения по причине слишком придирчивого начальника, а это всего лишь результат переизбытка в организме ангиотензина. Примите таблетку! И ваше давление нормализуется! Если вы не можете заснуть, не переживайте, это не из-за задолженности по кредиту — ваш мозг просто не производит в достаточном количестве гамма-аминобутировую кислоту. Любое подходящее лекарство, и вы будете спать как младенец.

Такой подход к лечению поможет вам на короткое время облегчить состояние. Но не поможет найти причину возникновения недомогания, поэтому

и не получается исцелиться, а побочные действия лекарств сводят на нет весь полезный эффект.

Йога действует одновременно на нескольких уровнях. Суть йоги — обнаружить целостность в нашей многосложности. На протяжении веков великие гуру доказывали удивительный факт: разум и чувства воспринимают мир как калейдоскоп сменяющихся переживаний, но дух понимает, что разнообразие форм и явлений — всего лишь прикрытие неизменной действительности.

АДИ ШАНКАРА, МУДРЕЦ ИЗ МУДРЕЦОВ

Мудрец девятого века Ади Шанкара был одним из влиятельнейших гуру йоги. Великий создатель ведической науки, он исследовал духовное «Я». Родился Ади в 805 году, и считается, что в возрасте одного года он уже владел санскритом, а к восьми годам знал всю священную литературу. Свои размышления о Ведах Ади Шанкара начал писать в пятнадцать лет, а к двадцати годам стал авторитетом в мире йоги. По всей Индии он основал школы, чтобы помочь людям преодолеть страдания через науку мудрости жизни. Его учение называется «Адвайта», что значит «недвойственность». Смысл в том, что единая сфера разума проявляет себя во множестве форм и явлений, в осязаемой, физической Вселенной.

Важно научиться распознавать маски, за которыми прячется сознание, и тогда вы начнете видеть