

**Йога - это больше чем асаны. Больше чем дыхание. И больше чем концентрация.□  
Это гармоничное достижение гармонии...**

**И вот сознание больше не воспринимает ни радость, ни боль так ярко. Ты спокоен в отношении к переменам которые неизбежно проходят через тебя, потому что находишься в соединении с собой, а значит и со всем миром.**

- Сегодня утром в аюрведической клинике я встретила пару русских, которые ежегодно проходят панчакарму в этом центре.

- Как вы себя чувствуете? – спрашиваю я. (о чем еще тут спросишь..?)

- Очень хорошо. Лечение очень помогает.

- А ты?

- Пока тяжело - честно говорю я....

- Лечение действует не сразу. - кивает мужчина.

- Но этот доктор очень хороший. Мы пробовали других в Ришикеше - продолжает женщина. Когда он проверяет пульс – это контакт. Правильный доктор – значит правильное лечение. Массаж, масла, клизмы – это хорошо, но правильный контакт – «эгрегор» - это важнее...

- Да.. - киваю я. На днях мой знакомый посещал этого доктора и тот по пульсу определил

что у него в мочевом пузыре камень.

- И что?

- Мой друг поехал в Харидвар и сделал там рентген. Камень в мочевом пузыре.

Пока мне делают очередные процедуры, я думаю о боли и болезни. Что такое боль и где на самом деле ее источник? Имеем ли мы выбор – испытывать или не испытывать боль? Стоит ли ее избегать или как говорят йоги – использовать для самопознания....И если с физической болью все более-менее понятно – тело болеет. То как на счет депрессии и душевной тоски – где источник такой боли и что болеет на самом деле? А вдруг болезнь, страдание и боль наш бессознательный выбор? Выбор из множества других состояний .. цветения, радости и самоиронии. Почему мы страдаем? И есть ли выбор?

- В России многие люди переживают постоянную депрессию. И часто, приезжая сюда, они не перестают "болеть" - остаются грустными и раздавленными жизнью. - Начинаю я издали. Неужели страдать - это естественно для человека?

- В Индии есть два типа ума – традиционный индийский и новый, повторяющий западный. - отвечает доктор. Люди из больших городов как Дели и Мумбай, уже следуют европейским стандартам.. "Все хорошо, но все же вот этого мне еще не достаточно...". Они похожи на любых других европейцев. Проблемы, стресс, депрессия.

С другой стороны посмотри на тех кто спит на улицах Индии. На бездомных и нищих. Они приветливы, улыбаются и выглядят более удовлетворенными.

- Поэтому мы и любим Индию - из-за таких на тротуаре, под пледом со счастливыми глазами.

- Да.. Многие простые люди в Индии не имеют почти ничего и рады тому что есть. Хотя у

них нет семьи, у них не достаточно еды, у них нет телевизора..

- О.. да.. телевизор в Индии это очень важно... - соглашаюсь я.

- У меня уже 37 лет нет телевизора. Но у нас в Индии принято чтобы обязательно был. Когда меня спрашивают почему у тебя нет телевизора - я отвечаю: Зачем? Я и так без него много лет очень счастлив.

- И что же делать со страданием тех, у кого есть телевизор, еда, дом и семья?

- Аюрведа говорит, что страдание возникает из-за искаженного восприятия реальности. Эту проблему помогает решить йога. Ты знаешь, что мы выделяем в аштанга-йоге 8 уровней (8 limbs) 1) яма (Yama) и 2) Ньяма (Niyama) 3) Асаны (asanas (hatha yoga) 4) Пранаяма (pranayama) 5) Пратьяхара (pratyahara) 6) Дхарана (dharana) 7) Дхаяна (dhyana) 8) Самадхи (samadhi)

Яма - контроль поведения. В нее входят ахимса (не причинение вреда), правдивость, не присваивание себе чужого, брахмачарья, отказ от накопительства материальных вещей. Ньяма - соблюдение правил - очищение тела, самоотверженность в работе, преданность.

Не преодолев первую ступень ты не можешь быть допущен ко второй. Не научившись контролировать поведение ты не можешь перейти к ньяме и выполнять асаны. Не научившись управлять телом (хатха-йога) ты не можешь приступить к контролю дыхания. Пока не научишься управлять дыханием ты не можешь приступить к концентрации ума, без умения концентрироваться ты не можешь пережить реальную медитацию. А не пережив медитацию ты не познаешь самадхи.

Самадхи – последний уровень, нечто редкое. Это особое состояние – падение в освобождение. Соединение с Богом. Но прежде чем соединиться с Божественным, ты должен объединить самого себя.

Ум, тело и дух – должны слиться воедино. Поэтому существует система йоги...

Сейчас Индия очень коммерческая – инструктор по йоге в Ришикеше говорит: "концентрируйся на точке в зоне третьего глаза". И это медитация? Нет.

Медитация - это не сидение на одном месте или созерцание... Это спонтанная вспышка. Где-угодно, когда угодно. Когда ты чувствуешь что-что-то вошло в тебя и стало благословением в котором ты присутствовал абсолютно.

Дхарана – концентрация. Удерживание внимания на одном предмете – то что сейчас ошибочно называют медитацией. Тренировка ума - да, наблюдение за умом да. Но не медитация.

Самадхи можно достичь пятью способами. Практикуя весь путь йоги – как я описал. Используя мантры и тантрические практики. Если Бог выберет тебя и благословит для этого. Если ты встретишь Гуру который поможет тебе. Или если у тебя хорошая карма..

Знаешь что такое закон кармы в Индии?

- Расскажите.

- Это когда ты родился, вырос в достатке, и вот однажды вышел па улицу и встретил настоящего гуру. А он, не долго думая, благословляет тебя и дает Силу. Вот ты и достиг самадхи. А так же, это когда ты рождаешься в бедной семье, изо всех сил всю жизнь работаешь, и у тебя все равно не получается достичь хоть чего-то. И вот ты еще никогда не слышал о том что такое йога и медитация... и уже умираешь....

В первом случае – говорят повезло, а имеют ввиду - хорошая карма. Этот человек

прожил 10, может сто, тысячу жизней, прежде чем гуру нашел его и благословил. И вероятно в начале он был как этот второй, кто тяжело работает и почти ничего не получает.

- Вас научили этому в университете? – спрашиваю я доктора.

- Нет.

- Дома? Йога - часть домашнего образования Индии?

- Нет, Алена. Это не так как ты думаешь...- смеется доктор. Это не наука - это образ жизни традиционной старой Индии. Знать это может любой, самый необразованный человек в моей стране.

- Приди в индийскую деревню.... Многие люди там не образованы и не говорят по-английски, как другие в городах... Но если бы ты знала хинди и спросила они бы рассказали почему так живут – улыбается доктор. Эти люди более интеллигентны и образованы чем многие городские. Я бы сказал, то знание, которое вы на западе называете "восточной философией" у них в крови.

- Что же. Йога - это больше чем асаны. Больше чем дыхание. И больше чем концентрация. Это гармоничное достижение гармонии...

И вот сознание больше не воспринимает ни радость, ни боль так ярко. Ты спокоен в отношении к переменам которые неизбежно проходят через тебя, потому что находишься в соединении с собой, а значит и со всем миром.