

Что такое йога?

Йога — это ваша истинная природа.

Союз с Высшим «Я»

В основе санскритского слова йога лежит корень «юдж» — «соединять». Йог стремится соединить свою душу с космическим сознанием.

Когда быков запрягают вместе, каждый из них все еще остается сам по себе, они держатся обособленно, но идут в одном и том же направлении, следуют по одному и тому же пути. Различные методы йоги похожи на такую упряжку[6]: они ставят вас на путь и указывают направление движения к Богу. Они открывают перед вами возможность пережить состояние, называемое самадхи — полное растворение упряжки и слияние с Божественным,

Пожалуй» именно об этом мы просим, произнося молитву: «не Моя воля» но Твоя да будет»[7], Мы просим, чтобы нам на шею надели хомут. Мы ищем единения нашей воли с высшим «Я», которое по сути и есть Божественное. С помощью этих методов, которые развивались тысячелетиями, мы пытаемся соединить наши индивидуальные переживания» наши малые «я», с Источником бытия, чтобы освободиться от иллюзии оторванности от этого Источника.

Учение йоги — очень древнее и самопроявляющееся- Никто не изобретал союза с Божественным; Патанджали (который около пяти тысяч лет назад написал «Йога-сутры») говорил, что эти учения присутствуют в естественном мире вокруг нас. Мы сами можем их увидеть, если готовы смотреть с беспристрастностью мудреца. Мы можем познать их на опыте благодаря практике йоги.

Такие средства йоги» как асаны, позволяют нам почувствовать, что есть нечто, улучшающее физическую форму. Медитация дает нам возможность наблюдать процесс мышления и понять, что если мы способны сидеть и наблюдать, как возникают мысли, значит, мы представляем собой нечто большее, чем ум.

Именно в этом сила практики йоги: она не столько говорит, сколько показывает нам, кто мы есть на самом деле. Если, выполняя асаны, вы чувствуете пульсацию жизненной энергии, вы можете перестать отождествлять себя с физическим телом. Если вы наблюдаете ум, постепенно исчезает отождествление с умом. Все компоненты йоги дают возможность почувствовать» что есть нечто, оживляющее наше физическое тело, позволяют наблюдать, как работает ум, и ведут к пониманию того, что мы есть нечто большее, чем просто тело и ум.

Практика йоги помогает нам достичь духовного понимания и соединить его с повседневной жизнью. Иногда люди смешивают средства йоги с популярными в

движении «Нью Эйдж» методами интеграции ума и тела в целях «оздоровления». Хотя с помощью таких методов можно улучшить здоровье, но тело и ум — это только часть системы пяти тел: физического, витального, эмоционального, интеллектуального и тела блаженства, которые объединяются в процессе практики йоги. Представление о пределе своих возможностей не дает вам сделать больше. Стоит ли довольствоваться лишь результатами на физическом уровне, если можно обрести Космическое сознание? Хватит ли вам банана, если вас ждет нирвана?

— Меня интересует взаимосвязь ума и тела, — как-то сказал корреспондент.

— Ум и тело связаны очень тесно, — ответили мы. — Они вместе родились и вместе умрут. То, что не умирает, — это душа, духовное «Я», которое вне тела и ума, вне личности, вне эго.

Наша цель, как йогов, состоит в том, чтобы освободиться от эгоизма и укрепить связь с этим «Я». Йога соединяет индивидуальное «я» со вселенским «Я»; это — процесс синтеза.

Но многие люди не заинтересованы в том, чтобы разрушить иллюзию отдаленности малого «я» от вселенского «Я». Даже размышления о растворении личности, эго и нас самих могут вызывать у нас чувство страха. Ведь наша культура снабжает нас целым набором инструментов, который способствует этой отделенности и разобщенности. Мы можем использовать самоанализ, язык, религию, науку и даже компоненты йоги, чтобы усилить свое малое «я».

Нас, жителей Запада, очень привлекает идея разделить все на части. Мы считаем, что так мы познаем «истину» — Однако такой подход может негативно сказаться на нашей практике йоги. Он может привести к тому, что мы станем делить асаны на те, которые нам нравятся и те, которые нам не нравятся. Или делить дни на хорошие и плохие и заниматься исключительно в хорошие дни. Однако истинная цель йоги — «ощутить единство всего» не упуская при этом и различий.

Нашей культурной традиции свойственно доверять невидимому меньше, чем видимому. Однако невидимое постоянно оказывает на нас глубокое воздействие. Например, мы страдаем от тревоги, печали, подавленности, отчаяния и сомнений. Йога дает нам возможность подняться над подобными страданиями — и над мгновениями счастья тоже — В конце концов каждое мгновение душевной приподнятости, удовлетворения и радости завершается болью потери.

Йога поможет вам сохранять невозмутимость в любых ситуациях, ибо учит вас быть открытыми» способными пропускать через себя радость и печаль так, чтобы они не нарушали покоя ума.

Строго говоря, «заниматься йогой» нельзя. Йога означает союз с Богом. Йога подразумевает вечное счастье, блаженство и безграничную любовь. Йога — это то, чем вы являетесь. Это ваше естественное состояние. Но мы можем применять методы йоги, которые, обнаруживая наше сопротивление естественному состоянию, способствуют возвращению к нему. Однако побудительные мотивы занятий должны быть чистыми. Целью практики йоги должна быть йога» единение с Божественным «Я». Чтобы занятия йогой действительно стали йогой, нужно долгое время сознательно лелеять желание достичь Самоосознания. Пережив состояние йоги, мы чувствуем, что здесь и сейчас освободились от бед и страданий, и обретаем свободу» которой нет конца.

Где ты, как не здесь и сейчас?

Что такое йога?

Автор: Goldwarden
08.10.2014 20:59 -
