

История, асаны, упражнения

# История йоги от Ясмины Пульо

Геннадий Новиков

**Геннадий Новиков**  
**История йоги от Ясины Пульо.**  
**История, асаны, упражнения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18324352](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18324352)  
ISBN 9785447471361*

**Аннотация**

Немногие знают историю и практику йоги. Она была всегда недоступна в массовой практике или спорте. Книга «История йоги от Ясины Пульо» открывает завесу таинственности истории и практики Йоги. Объясняет значение слов, написанных с языка Санскрита, но на русском языке для каждого упражнения. Асаны (упражнения) имеют описание порядка выполнения и результаты полезного действия на организм практикующего. Полезная книга для практикующих йогу и желающих начать оздоровление себя пассивным спортом.

# Содержание

ИСТОРИЯ ЙОГИ ОТ ЯСМИНЫ ПУЛЬО	6
ОТ АВТОРА	6
Йога в настоящем, прошлом и будущем	9
Основные тексты о йоге	14
Гуру, Йог, Садхаки и Сиддхи	17
Йога в индийской философии	21
Система Йоги	25
Хатха-Йога	26
Мантра-Йога	29
Лайн-Йога	32
Карма-Йога	35
Жнана-Йога	37
Бхакти-Йога	38
Раджа-Йога	41
КВИНТЭССЕНЦИЯ пяти Мудростей	45
Ангас	50
Девять степеней Йоги	50
Йама	51
Нийама	56
Шат-Карма	58
Асаны	59
Пранайама	61
Пратьяхара	64

Конец ознакомительного фрагмента.

# **История йоги от Ясмины Пульо История, асаны, упражнения**

**Геннадий Новиков**

© Геннадий Новиков, 2022

ISBN 978-5-4474-7136-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ИСТОРИЯ ЙОГИ ОТ ЯСМИНЫ ПУЛЬО

*ПОСВЯЩАЮ ПАМЯТИ – «БАЛЕРИНЫ,  
ЙОГИНИ, МАСТЕРУ И ПРОПАГАНДИСТУ ЙОГИ  
ДВАДЦАТОГО ВЕКА» – ЯСМИНЕ ПУЛЬО*

## ОТ АВТОРА

Издать историю этой книги и саму книгу, меня побудила ее уникальность. Не смотря на то, что она была издана – на Сербскохорватском языке и популярна в 60—70 х. годах прошлого столетия. Она до сегодняшнего дня актуальна и нужна читателям и последователям Йоги. В нашей стране предлагаю её на Русском языке и в электронном виде. Актуальность её состоит в том, что – это произведение и материалы изложенные, как по истории Йоги, так и практические упражнения, могут быть применены в образовательном процессе средних школ, СУЗ и ВУЗ. в связи с плохой экологией и рождением большого количества больных детей. Для них создают перитонеальные центры, специальные школы и детские заведения для творчества. Это помогает им быть в последствии, нужными членами общества, даже организуют паралимпийские игры. Участие в них принимают едини-

цы самых настойчивых и волевых людей с ограниченными возможностями. Возникает вопрос – Что же делать остальному населению нашей страны, у которых ограниченные возможности с момента рождения? Ответ есть – можно заняться Йогой! Конечно, заниматься Йогой с пеленок, не посоветует ни один врач, но в школе такие ученики освобождены от занятий физкультурой. Не только дети с ограниченными возможностями, но много детей с общими заболеваниями освобождены от уроков физкультуры. Но это освобождение не дает право не посещать уроки или занятия по этому предмету. Что же им делать, если ввиду заболеваний они не могут заниматься активными видами упражнений, спортом и участвовать в общих играх и соревнованиях?

Выход есть! Йога является пассивным видом спорта, но развивает и дает сил не меньше традиционных спортивных игр и упражнений. Имея эту книгу, преподаватель физкультуры может подобрать для освобожденных учеников соответствующий комплекс упражнений из Йоги, которые будут развивать учеников физически и заодно еще и оздоравливать. В этой книге есть все возможности приобрести знания, как теоретические – так и практические. Они могут быть полезными для преподавателей физкультуры, не только школ, но и других учебных заведений. Конечно таких энтузиастов не так много найдется в нашей стране, но при государственном подходе к этой проблеме и соответствующем желании, занять и оздоравливать детей и взрослых, можно.

Я не исключаю занятий Йогой взрослых людей, этот статический вид спорта, а не мистическое индивидуальное увлечение, при желании, может войти в нашу жизнь и занять достойное место в семье и обществе – вместо «вредных увлечений для организма».

**ОБРАЩЕНИЕ К ВЕРУЮЩИМ ЛЮДЯМ!** Желающим применить на практике Йогу. Людей переживающих за свою ВЕРУ, из какой РЕЛИГИИ она не была бы, могу успокоить. – Ни кто, насильно не будет посвящать людей практикующих Йогу в веру, традиционно практикующих эту замечательную технику восстановления психического и физического здоровья.

В Вере Йогинов, которые занимаются Йогой, нет ограничений и запретов, практикующих Йогу, для другой Веры. Это, философия, самосовершенствование и вид полезного, пассивного спорта, а так же расширенный кругозор знаний, многогранности культур нашей планеты.



# Йога в настоящем, прошлом и будущем

Каждое доброе дело, имеет радостные и благотворные результаты.

Ницше.

Происхождение Йоги связано с одной старой Индийской легендой.

На одной из недоступных вершин Гималаев, в густой, туманной облачности, на горе Кайлас, живет верховный властелин мира – Бог Шива Натараджа. Окруженный Богами, Он, в их сопровождении, танцует свой вечный танец, который создает, поддерживает и разрушает мир. Его ритмом вибрирует вся Вселенная.

Бог – танца и музыки, Шива Натараджа – является в то же время верховным Йогом, который, сидя со скрещенными ногами, в глубокой божественной медиации испытывает истину и путь духовного совершенствования.

Однажды, гласит легенда, когда Шива Натараджа учил йогическим тайнам свою жену Богиню Парвати, их подслушала очарованная рыбка. Потом эта рыбка попала к берегам Индии, превратилась в человека и передала людям эти Божественные знаки Йоги.

Возродившийся из древних легенд и преданий, старейший Индийский письменный памятник – ВЕДЫ /Верховная

Мудрость Знания/, посвящает Йоге много страниц. К этому манускрипту, написанному санскритским письмом, присоединяется БХАГАВАТГИТА УПАНИШАДЫ, как и еще множество произведений ранней Индийской литературы.

Дополнением этих устных и письменных преданий являются и глиняные таблички с оттисками, найденными в раскопках долины Инда – Мохенден Даро и Хараппы /более пятидесятилетней давности/ с рельефными фигурами в позе «Лотоса», которая, по предположению, представляет собой Бога Шиву в состоянии медитации.



## ПРОТО ШИВА

Печать и символическая фигура, с не дешифрованной письменностью.

Глинистая печать из Мохенден Даро, индийская цивилизация 111-го века до нашей эры.

Можно констатировать, что Йога искони веков находилась в самом корне, великого древа жизни Индийского народа. Во всей истории она всегда присутствовала в его духовной жизни: знание, искусство, вера, любовь и мораль имели

в ней твердую опору. Тысячелетиями, она служила духовной пищей индийскому народу, а так же и другим народам Востока, которые с ней сливались и имели близкие контакты.

Имеется много документальных подтверждений о существовании некоторых видов Йоги в Египте, Персии, Иране, Тибете, Китае, Японии, Азии и средиземного бассейна, в древние века. Миграции, военные походы и торговые связи, в те времена способствовали смешению, народов из самых отдаленных точек, земного шара, а также заимствованию культуры.

Большая разница – в достижение философии, науки, политики, и технологии. В основании которых, лежат расовые, культурные, социальные и другие различия, разделила мир на два полушария.

Между тем, при помощи, все улучшающихся средств сообщения, побеждены огромные пространства, установлены все более совершенные средства связи, между двумя этими мирами. Знания, искусство и культура переносятся с одного континента на другой и большие контрасты постепенно исчезают.

С конца XIX века растет интерес к более близкому ознакомлению с культурой народа Индии. Между тем, многие мыслители Запада в открытии и оценке этих недостаточно известных достижений, не смогли освободиться от своих некоторых предрассудков и предубеждений. Облик мистизма, подогретого фантастическими желаниями, с привержен-

ностью к старым мифам и сохранению традиций этих народов, мешало иностранному наблюдателю увидеть вещи такими, какими они являются на самом деле.

В наше время, невиданной технической эволюции, непременно проникающей в каждый уголок земного шара, человечество сильно отстает в области духовной культуры, как индивидуальной, так и общественной, а также морали. Похоже, что гонка, за приобретением все больших материальных благ и желания осуществления чрезмерных амбиций, являются причиной всей дисгармонии мира и всевозможной борьбы.

Все философы Востока, а многие и Запада, всегда подчеркивали, что основными особенностями человека, являются его стремления к истине, правде, любви, и к новым знаниям. А правила, постановления, и Законы Йоги содержат в себе все элементы, при помощи которых строится комплексная, физическая и психически сильная, здоровая личность.

Личность воспитанная на моральных законах и естественно становящаяся членом общественного коллектива, объединяющего положительные личности, сама становится положительной.

В последнее десятилетие, а в особенности в последние годы, возрос интерес к учению и искусству Йоги. Многие ученые ездят в Индию, чтобы на месте изучить это духовное достижение Индийского народа. А с другой стороны, многие Индусы уезжают в другие страны, чтобы, перенести свои знания.

Учение Йоги является их заслугой, которая представлена сейчас всему культурному миру.

В частности, Хатха-Йога является для современного мира, в своем широком профиле, в настоящее время широко практикуется во многих странах.

Как синтез ментальной и телесной дисциплины, Хатха-Йога является для современного мира идеальным защитником физического и психического здоровья. Во все времена, ведущая к все более жизненным и новым достижениям, решениям новых проблем, Йога является прибежищем и оазисом, в котором усталый, жаждущий путник находит мир и утешение.

## Основные тексты о йоге



Символ посвящения в ЙОГУ

Начиная, от древних Индийских памятников ВЕД УПАНИШАД и до наших дней, Йоге посвящены многочисленные философские труды, написанные глубочайшими мыслителями мира. Это труды старого времени написанные на древнеиндийском языке – Санскрите.

Самыми важными произведениями, послужившими основой учения Йоги, на основании которых Йога получила свой окончательный облик, считаются:

УПАНИШАДЫ – философская часть ВЕД, в которых изложены все аспекты Йоги, касающиеся отношения человека с Универсалом, а также единства индивидуального духа с универсальным духом.

ВЕДАНТА – философская система, основанная на Упанишадах /коих 108/ конечная часть ВЕД.

ЙОГА СУТРА – Афоризмы – философская диссертация в которой великий мыслитель 11-го века до н. э., Патанджали детально проанализировал и просинтезировал законы Йоги.

ИТИХАСА – историческое произведение.

ДХАРМА-ШАСТРА – моральные законы.

ПУРАНЫ – Священные произведения Индийской филологии.

ТАНТРЫ – моральные принципы.

Технический подход к Хатха-Йоге изложен в нескольких специальных произведениях: ХАТХА-ЙОГА-ПРАДИПИКА, ЙОГА-ДИПИКА., ГХЕРАНДА-САМХИТА, ШИВА-САМХИТА и других.

Большое число Тибетских философов – Йогистов, из которых наиболее известно – Наропа и Миларепа в своих рукописях изложили доктрины Тибетский Йоги.

Кроме того, имеется большое количество трудов современных писателей, занимающихся изучением философии Йоги, так и ее практическим применением Хатха-Йоги.

Значение слова Йога, по объяснению Индийских грамматиков, происходит от Санского слова – УПАНИШАДЫ – философской части ВЕД, которая трактует в конечном итоге, как – Комплектование.

Грамматик Панини дает три значения выражения – Йоги: САМЙАМ ЙОГА, единение Самйамана /связь/ и Самадхи /идентификация/, т.е. переход индивидуального, во всеобъемлющее. Поэт Виаса берет реинтеграцию /Йога/ и идентификацию /Самадхи/, как одно и то же, а в объяснении ВЕДАНТЫ, Йога означает /Самая высшая реализация/.

ВИШНУ ПУРАНА так, объясняет смысл Йоги: «Исключительная склонность духа, сопровождающаяся активным желанием познать свое „Я“, которое ведет к единению с принципом, называется Йогой»

В своих, афоризмах ЙОГА-СУТРА, Патанджали говорит, что с помощью Йоги прекращается брожение мыслей. Если Йогу это удастся, он остается в самом себе, а в противном случае его «Я» принимает – Облик бродячей мысли.

БХАГАВАДГИТА проповедует реинтеграцию, с помощью активности: Отстранив связи и укрепляясь на пути осу-



ществления, человек должен остаться в «деятельности», сохраняя духовное равновесие, все равно, плодоносны ли его поступки или нет. Вот это спокойствие духа и называется Йогой.

В широком употреблении принято объяснять слово Йога, как единство индивидуального с универсальным, микрокосмоса с макрокосмосом, конечного с бесконечным.

## **Гуру, Йог, Садхаки и Сиддхи**

В древних санскритских текстах, кроме детального объяснения понятия Йоги, находятся и объяснения роли и значения учителей Йоги, учеников и мудрецов, т.е. тех, которые реализовали себя в Йоге.

Личность учителя Йоги, называемого Гуру, квалифицирована высочайшими особенностями, т.к. она имеет высокую задачу: «Учить о высочайшей сущности». В УПАНШИДАХ, между прочим, квалификация: «Учитель Йоги, это тот, кто знает вечную Мудрость – ВЕДЫ, кто отлично знает Йогу и кто сам Йог, кто чист душой и телом, кто владеет собой, кто обладает достоинствами, прописанными учением Йоги.

Гуру, т. е. Учитель, должен быть образованной и мудрой личностью, учитель готовый свои знания передать своим ученикам и последователям.

Само слово Гуру состоит из слова ГУ, что означает – Тьма

и слова РУ, что означает особу, отклоняющую Тьму. Потому Гуру это тот, кто разгоняет Тьму, или незнание.

Тот, кто занимается йогой, если он мужчина, именуется Йогиним, если женщина – Йогиня.

Упоминается и современное выражение – Йогист, /так же, как папу и маму, называют по современному – Родитель/ которое относится ко всякой особе, практикующей Хатха-Йогу.

По объяснению древних писателей имеются три категории Йогов: светские, интеллектуальные и аскетические. Са-дхаки /тот, кто исследует/ – это Йогин, который исследует Йогу, с большим или меньшим энтузиазмом. Потому СА-ДХАКИ разделены на четыре группы: СЛАБЫЙ /склонный к отрицательным действиям: много ест, находится под влиянием женщин, непостоянен и т.д./ СРЕДНИЙ /во всем умерен, стремится к усовершенствованию/.

ВЫСШИЙ /постоянен, независим, полон достоинства, чести, правдолюб, храбр/, и НАИВЫСШИЙ /образован, господин своих, чувств, отважен, хорошего внешнего вида и поведения, благороден и т.д./.



Символ – Витальной силы и Божественной Мудрости

Некоторым верным последователям Йоги, со временем, при помощи тяжелых физических упражнений, удастся овладеть некоторыми законами природы, которые неосведомленным кажутся настоящими чудесами. Но еще в древних источниках – текстах, дифференцированы две категории этих СИДХИСОВ, /т.е. которые постигли/, а именно «физический» СИДХИС, и внутренний СИДХИСС, т. е. «ментальный».

Существует восемь главных ФИЗИЧЕСКИХ достижений, которые постигаются телесными, упражнениями и контролем, дыхательного процесса, при помощи большой концентрации внимания.

АНИМА – сделаться маленьким, как атом. /Во время формирования Индийской философии атом был наименьшей единицей/.

ЛАГХИМА – быть огромным: иметь возможность уви-

деть огромные пространства, такие, как солнечная система или Вселенная.

ГАРИМА – быть очень тяжёлым, настолько, чтобы не иметь возможности сдвинуться, как, например – гора.

ПРАПТИ – иметь возможность перенестись куда угодно и когда угодно.

ПРАКАМИЯ – видеть выполнение своих желаний.

ВАСХИСТА – контролировать всех особ и все явления.

ИСХИТВА – управлять явлениями и существами.

«МЕНТАЛЬНЫЙ СИДХИСТ» – достигается тем же процессом – контролем дыхания и концентрацией внимания, наивысшей ступени, т. к. полагают, что – «Чувства тоньше чем тело, мысль тоньше чем чувства, интеллект тоньше чем мысль, а сущность тоньше чем интеллект».

Тогда, достигнута конечная цель поставленной задачи – познание себя, овладение природой и всеми явлениями. Ментальный СИДХИ приходит в состояние совершенного удовлетворения, освобождения, в состояние утверждения личности. Выражение СИДХИ является синонимом понятия Мудрости, т. е. мудреца или святого человека.

САМАДХИ – наивысшая степень в процессе личного усовершенствования.



Кинетическая идиограмма, символизирующая Мудрость или Свет человека

– «Все явления, являются происхождением вечности».

## **Йога в индийской философии**

Бесконечную разновидность явлений во Вселенной в самом широком значении и ту разновидность, в которой движется маленький мир, невозможно всеобъемлюще понять только в одной перспективе. Наблюдения исследования и оценки, подчиняется фактору – субъективности, что само по себе исключает возможность всестороннего рассмотрения явлений и объективного о них сужения. В виду отсутствия возможности судить об истинном происхождении данных феноменов и ограниченной позиции их оценки. Индийские философы поставили шесть подходов, т.е. шесть фило-

софских систем – ДАРСХАНОВ.

ДАРСХАНЫ должны облегчить подход к определенному явлению, что дает возможность его всестороннего рассмотрения и соединения различных взглядов – Это:

1. САМКХИЯ – космологический. Его методом является интеллектуальное знание, которое основывается на соотношениях – Природа – Ум – индивидуальное «Я», они подлежат вечной перемене.

2. ВАЙШЕРШИКА – естественно-элементарный. Эту систему характеризует наука об атомах, /которые считались неизменяемыми/, и об основных естественных субстанциях.

3. НЪЯЙЯ – логический. Его метод основывается на принципах диалектики, он разрабатывает многочисленные категории логического мышления.

4. ЙОГА – при помощи специального метода ментального контроля, человек освобождается от незнания и страстей, и приходит в состояние сверхчувствительности.

5. МИМАНСА – формальный, ритуальный. – По существу атеистическая система, которая приписывает звуку произнесенного слова в ритуале, силу, против которой бессильны люди и Боги.

6. ВЕДАНТА – метафизический. Учение, которое трактует, что ничего в действительности не существует, кроме всемирной души /БРАХМАН/.

Индивидуальная человеческая душа /ДХИНАТМАН/, как и все естественные явления, только отождествлена

с БРАХМАНОМ: Освобождение человеческой души и воссоединение вновь с универсальной душой единственно, возможно постичь устранением незнания.

Из этих, шести философских систем, ВЕДАНТА и ЙОГА, считаются самыми важными. Первая по тому, что представляет собой наивысший облик знания, а вторая тем, что показывает путь, который нужно идти, чтобы открылись принципы, поставленные Ведантой.

Индийские философы считают, что внутренняя действительность скрыта под переменчивыми внешними обликами и, что мир явлений существует в силе действия. – МАЙ-ЯИ – иллюзии. Знание, приобретаемое на основании внешних наблюдений, не есть настоящее знание, т.к. ему не достаёт этот видимый, но существенный элемент. Как бы ни было глубоко наше знание о какой-нибудь вещи, и как бы не были близки мы к ней, до тех пор, пока мы находимся вне её, мы не можем познать её вполне. Ввиду этого, единственный путь к полному познанию вещей снаружи и внутри – это метафизическое открытие, УПАНИШАДЫ /наивысший подход/ – ФИ, наше соединение с ним.

Объясняя роль сознания человека, Индийские философы утверждают, что, ясность наблюдений зависит от способности, органов чувств, а единство сознания и органов чувств организуют человеческую жизнь в границах человеческого тела.

В поисках пути преодоления границ человеческого те-

ла /физического/, философы Йоги считают возможным действие сознания без посредства органов чувств. Для достижения супер чувственных ощущений они пользуются особым, методом психофизической тренировки, состоящей из специальных упражнений тала, контроля дыхания и медитации. Таким образом, дух выходит из своей физической оболочки, соединяется с поставленной идеей, а потом опять возвращается в физические рамки с новыми знаниями.



# Система Йоги

Из семнадцати Йог изложенных в БХАГАВАДГИТЕ – семь из них считаются наиболее значительными —



7. РАДЖА-ЙОГА
6. БХАКТИ-ЙОГА.
5. ДЖНАНА-ЙОГА.
4. КАРМА-ЙОГА.
3. ЛАКА-ЙОГА.
2. МАНТРА-ЙОГА.
1. ХАТХА-ЙОГА.

## **Хатха-Йога**

Реинтеграции через силу духа к телу.

«Упражнение – лучший учитель»

Латинское изречение.

Хатха-Йога называется – определенные установления, моральные правила, упражнения тела и особая техника дыхания, при помощи которых тело и дух, становятся под контроль, а жизненная энергия вполне проявляется. Это особый процесс физического и психологического воспитания, при помощи которого достигается крайняя цель: гармонично построенная личность и приспособление её к окружающему миру. Многочисленные труды и анализы о Йоге, как древние, так и современные, подтверждают, что главная цель ХАТХА-ЙОГИ, состоит в преодолении физических препятствий, а достижении ментального, т.е. «Королевского пути

реинкарнации – Раджа Йоги».

РОРАКСА САМХИТА – дает такое краткое объяснение: познание ХАТХА ЙОГИ является ступенью, по которой поднимаются, чтобы достичь наивысших областей «Королевского пути».

В комментариях ХАТХА-ЙОГИ ПРАДИПИКА, ХА означает Солнце – положительную энергию, и ТХА означает Луну – отрицательную энергию: ЙОГА означает единство, соединение. Отсюда выходит, что Хатха-Йога есть единство, т.е. нейтрализация положительной и отрицательной энергии.

Так планетарный порядок и отношения Солнца и Луны нашли в человеке свое место: первый в ментальном теле, а второй в физическом теле человека.

Эта двойственность понятия и ценностей классической ЙОГИ, сходится с принципом единства противоположностей, взаимные отношения которых обуславливают движущую силу жизни и мира, при помощи ЙИН-ЙАНГА. Этот древний философский тезис закона пронизывания противоположенных сил происходит из Китая, а позже принят и в других странах дальнего Востока. По этому принципу все понятия собраны в категорию ЙАНГ также в ЙИН, и все вещи стремятся к восстановлению равновесия этих двух энергий, что является предварительным условием гармонизации всей жизни в Мире, т.е. во Вселенной.



## ЙИН-ЙАНГ

Символически – это представлено кругом, означающим Абсолют бесконечности во времени и пространстве. Слева – черная сторона обелиска перевернутой запятой, представляет втягивание воздуха в материю – это ЙИН. Его атрибуты: суть, мрак, холод, центростремительная сила. Это сторона Луны. Справа, белая поверхность такой же величины и формы, только в обратном положении – это ЙАНГ, сторона света, тепла, Солнца: она означает – центростремительную, положительную силу. В центрах их ЙИНА, в самой широкой его части, находится маленькая белая точка, а в центре ЙАНГА – черная, что означает, что во Вселенной не существует ничего абсолютно положительного или абсолютно отри-

цательного.

Принцип единства и гармонии владеет всем Универсальном /макрокосмосом/, а по тому и человеком как его частью /микрокосмосом/. Отступление от этих высоких законов Космоса вызывает расстройства, выражающиеся разным образом.

Основывая свое учение на разных высших силах природы, ХАТХА-ЙОГА стремится примирить действия противоположенных энергий и согласовать их течения. Она учит как избежать и преодолеть человеку неожиданные столкновения разных сторон, которыми наполнена атмосфера.

## **Мантра-Йога**

Реинтеграции с помощью герметической формулы.

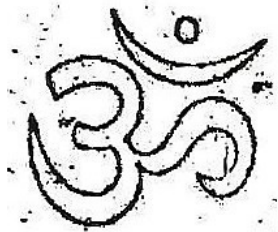
«Хорошие изречения – зачатки всего хорошего, твердо врезающиеся в память, они питают волю».

Хиберт.

Классическая Мантра – О вечный, универсальный дух, просвети наше сознание и наши сердца, отведи нас от мрака к свету, ото лжи к правде, от страха к храбрости, от ненависти к любви.

**АУМ, АУМ, АУМ. ШАНТИ, ШАНТИ, ШАНТИ!**

/Шанти на санскрите – спиритуальный мир/.



Санкрისტский символ слова – АУМ

Мантра на санскрите – спиритуальный мир.

Мантра-Йога есть Реинтеграция с помощью герметических формул, называемых мантрами.

По старым источникам существует большое количество мантр, повторение которых

может дать различные результаты. Так, например, с помощью СИДХА-Мантры, желания исполняются в определенное время; САНКХЬЯ-Мантра дает результаты через долгое время; САСИДХА-Мантра исполняет желания только тогда, когда оно заслужено; РИПУ-Мантра – «неприятельская мантра», действующая отрицательно и т. д.

Мантры составлены из символических слогов, созвучие которых создает непобедимую силу.

Самой наисильнейшей мантрой считается слог АУМ или ОМ, означающий наивысшее и наиабсолютнейшее понятие возвышенности, как говорит Патанджали. Это корень Веч-

ной Мудрости – ВЕД.

По ВЕДАНТЕ, одной из шести философских систем, звук «А» представляет объективный, т.е. материальный мир; звук «У» – субъективный, спиритуальный мир; звук «М» представляет то, что вне понимания интеллекта, т.е. неизвестное. В общей сложности звук АУМ даёт синтез универсальности – всеобщности.

В медитации – АУМ играет большую роль, т.к. с его помощью легче постигается концентрация на определённой идее. Произношение этого слова вызывает тонкие вибрации, которые наиболее благоприятнее гармонируются с вибрациями Вселенной. В виду этого АУМ часто употребляется в ритуалах и как призыв в начале и в конце работы. Практически мантры могут помогать упражнениям памяти и само укреплению в постоянности своих намерений и замыслов. Они могут состоять из хорошо отобранных мудрых изречений или стихов, которые, будучи выученные на память, ритмическим произнесением могут помочь развитию способности мышления и укреплению воли.

Действия звуковых вибраций на психику человека, теперь часто употребляется как особый метод лечения в медицине. Старые мантры заменены новым содержанием, которое при помощи современной технологии метронома, магнитофона, радио, телефона и телевидения, эффективно действуют на больного. Это способ технического лечения и с минимальным количеством медикаментов даёт отличные резуль-

таты в лечении большого количества болезней.

## Лайн-Йога

Реинтеграция слиянием.

Йога является тем постижением, где человек достигает интроспекцию.

По основному принципу Индийской философии все проявления и все явления основаны на идеи, дуализма, т.е. мужского принципа личности – Куруша и женского принципа-природы – Пракрите. Так в центре представляемого себе астрального тела находится личность, символизированная как тысячи лепестковый лотос, в то время, как энергия природы, помещается в самом корне позвоночного столба – символизирована как, свернувшаяся змея – Кундалини.

Цель Лайна-Йоги заключается в оживлении энергии природы и проведение её через семь астральных центров, находящихся в позвоночном столбе, от корня, до верха последнего – Атланта, т.е. до основания головы. По этому способу, как говорит Хатха-йога Прадипика, Йогин, стремящийся к реинтеграции, погружает: свой дух, свой разум и своё жизненное дыхание в объект своего рассматривания, в свой, внутренний голос.

Чтобы постичь это погружение в методе Лайна-Йоги, значительную роль играет процесс слушания внутреннего голоса, «рассматривание» внутреннего «Я» и оживление заснув-



шей Кундалини. Как в некоторых видах Йоги и здесь необходим элемент, являющийся основным условием для достижения желаемого замысла – молчания которым, мысль интенсивно сконцентрирована на определённой идее.

Согласовал ли ты своё существо с великим страданием Человечества о претенденте света?

Голос молчания.

Мудрец тот, кто, что хочет, ищет в себе – невежда, это ищет в других.

Конфуций.

Тот, кто господин, когда он один, скоро станет тем же и в присутствии других.

Жуль Пайот.

Тот, кто знает других – мудр.

Тот, кто знает самого, себя – просветлен.

Тот, кто может победить других – силён.

Тот, кто победил самого себя – могуч.

Ляо Це.

Перед всем надо поставить обязанность, а во втором ряду плод, который достигается.

Конфуций.

Человек наследник своих дел.

Хатха – Упанишад.

Мудрец считает добродетель единственной наградой.

Конфуций.

Все цветы будущего в семенах настоящего.

Китайское изречение.

Ты сам в активности захочешь жить сто лет.

Упанишад.

Каждый день отнесёшь Корзину на одно и то же место,  
и построишь город.

Конфуций.

Будьте одним из тех, кто продвигает вперёд и украшает мир.

Заратустра.

Работай! Ты должен выплатить свою жизнь работой. Лени  
тя воруют у общества.

Фолклид.

Человек рожден для работы, как птица для полёта.

Лютер.

Наибольшее совершенство человека – в исполнении его  
должности.

Кант Эммануил.

Если не думаете о будущем – не можете, его иметь.

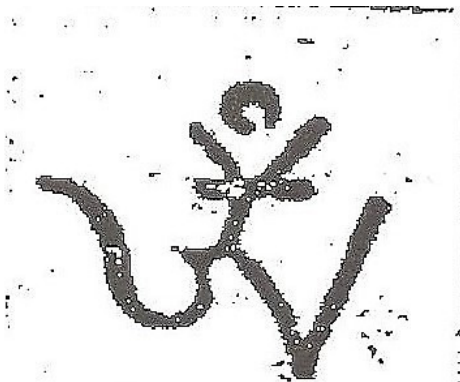
Гасворт.

Тайна успеха, не в том, что человек делает то, что видит,  
но в том, что может, то, что делает.

Винстон Черчилль.

До того, чего тяжело достичь, нужны месяцы, а иногда  
и годы, до того, что невозможное нужно только немного  
дольше.

Лао Це.



Символ чистоты и спиритуалистического опыта

## Карма-Йога

Реинтеграция деятельностью.

Всё есть самопознание.

Бхагавадгита.

По объяснению УПАНИШАД, Карма-Йога, т. е. Реинтеграция активностью, понимает, что личная деятельность есть должность и постоянная верность ума поставленным задачам. Эту мысль БХАГАВАДГИТА подкрепляет словами, что ни один человек, ни одного момента, не должен оставаться без активности. Все существа по природе предопределены, работать.

По доктринам ВЕДАНТЫ, Карма-йога – неизменяемый

закон причин и следствий: каждому действию должна была предшествовать причина. Выражение Карма часто объясняется, как фатальность, или неизбежность судьбы. — Когда неизвестна причина, вызвавшая какое-нибудь событие, следствие, это называется фатумом, судьбой. Между тем с Кармой связана АДРИШТА, что на санскритском языке дословно означает: то, что неизвестно.

Значит всякие, следствия имеют свою причину, разница только в том, известна она или нет.

Основа Карма Йоги, предписывает активность всего человеческого существа в осуществлении какой-нибудь идеи или какой-нибудь задачи, без всякого вознаграждения. Это должно быть работа, которой, человек посвящает себя обществу, народу или человечеству.

Разумеется, это не является исключительным правилом лишь Индусов — быть Карма Йогами. Им может стать любой, человек, если он посвятит свою жизнь какой-нибудь благородной идее, не требуя ни общественного престижа, ни материальной корысти от достигнутого успеха.

Книга жизни — Высшая книга. Её нельзя не закрыть, ни снова открыть по желанию. Самое интересное место в ней не читается дважды, ибо решающий лист сам собою переворачивается. Человек хотел бы остановиться на странице, которую он любит, а страница, на которой умирает, уже под пальцами.

УПАНИШАД.

# Жнана-Йога

Реинтеграция знанием.

Выше всех тот, кто знает, что не знает.

Лао Це.

В объяснении УПАНИШАД, Жнана – Йога является методом реинтеграции посредством знания, которое всегда связано с наивысшим обликом существования

и которое ведёт к постоянному прогрессу и всем достижениям.

По РАМА ГИТЕ «идентификация – единственный путь к истинному знанию» и поэтому большое значение придаётся знанию чуткости и спиритуальности всех явлений.

В процессе реализации знания древние мудрецы поставили семь ступеней: добровольность, т.е. решимость, склонность к слушанию внутренних чувств и концентрации внимания; следующие четыре этапа, разграничение по состоянию духа и процессу установления личности.

Кратко Жнана-Йога – мыслительная философская Йога, главный инструмент

которой есть углублённая мысль, которая должна привести к наивысшему знанию.

Есть только один уголок, Вселенной, который можно наверняка исправить – это вы сами.

Алдокс Хукслей.

Знать других – мудрость: знать себя – высшая мудрость.  
Лао Це.

Корень всех мудрых страданий, включая рождение и смерть, заключается в незнании.

Патанджали.

Настоящий философ – есть практический философ, учитель мудрости, поучением и примером.

Кант. Э.

Познай самого себя и тогда познаешь Вселенную.

Надпись на храме прощений в Дельфах.

Сознавать своё незнание – большой шаг к знанию.

Дизраель.

Между знанием и творением существует огромная пропасть, через которую нужно построить мост.

Роберт Шуман.

.Когда увидишь хорошего человека, попробуй превзойти его: когда увидишь плохого человека, исследуй не сделал ты тех же ошибок.

Конфуций.

## **Бхакти-Йога**

Реинтеграция любовью.

Пусть нежность победит злобу, пусть добро одолеет зло, пусть жадного победят подарки, пусть лживого превзойдёт Истина. О, пусть ненависти через любовь придёт конец.

Буддха.

В объяснении ЙОГА-ТРАЯНАНДЕ – значит, «что... без любви и без полного посвящения себя чему-нибудь, это, то, что действительное, нельзя познать. Поэтому, весь этот мир обожают – учёные, философы, художники, поэты, и др. Сердце того, кто не обожает, заслуживающее обожания – ничего не знает.

Метод реинтеграции через любовь представлен как лестница с 7-ю ступеням ведущими к двум облакам Бхакти-Йоги: Рагатмика-Бхакти – страстной приверженности, т.е. чувственной любви и Дара-Бхакти – трансцендентной любви.

Безграничная любовь, проникающая всё существо, по Бхакти-Йоге является наивысшей ступенью, осуществляющей себя в божественной Вселенной, и, это есть слияние с наивысшим принципом.

Солнце, не ожидая, рассыпает свой свет в теплоту, и ты также делай добро, которое от тебя зависит, не ожидая, чтобы у тебя просили.

Лао Це.

Потому, всё, что хотите, чтобы люди делали вам, делайте вы сами.

Матфей.

Какая книга может быть лучше, чем той книги, которая человечна.

Гаитхи.

Если хочешь найти бога, служи человеку.

Суоми Вивекинанда.

Нехорошо хвалиться своим счастьем перед лицом несчастий.

Буддха.

Если на ненависть отвечать ненавистью, как ненависть кончится?

Буддха.

Легче любить человечество, чем своего соседа.

Фриц Хоффер.

Немного доброты человека к человеку значит больше, чем любовь к человечеству.

Рихард Делен.



# Раджа-Йога



СВАМИ ШИНАНДА РАДЖА-ЙОГИН ИЗ ГИМАЛАЕВ

Мудрый человек серьезностью, добродетельностью и чистотой сделал себя островом, который никакое наводнение не может затопить.

Тибетский Канон.

Королевский путь к реинтеграции —

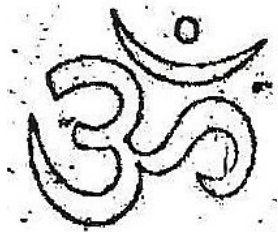
Чем, выше поднимаешься, тем видишь больше пространства для исследования.

Таку Анг.

Наивысший облик Йоги – Царственная Йога – является последней степенью к которой стремятся всякий посвященный ЙОГ.

Хатха-Йога со своими составными частями есть применение к достижению Раджа-Йоги, т.е. видению всеобщего единства.

Углублением в самого себя и познанием природы своего духа Раджа-Йоги, утверждается в своей необъятности, и начинает управлять своими, чувствами и физическим миром, который его окружает. Восстановив контроль над внутренними и внешними впечатлениями, Раджа-Йогину, удастся отделить себя от не-Себя, оживить заснувшую энергию которая лежит в нем, как чистый облик природы Пракрите и, наконец, отождествится с наивысшим универсальным существом – ИШВАРОЙ.



## Санкрისტский символ АУМ

Что подчиняется перемене и смерти, то не печалит мудрых:

именно в этом настоящая разница между мудрым и глупым.

Паншатамантра.

Тот, кто разделил самого себя, чей внутренний мир не обеспокоен холодом и жарой, болью и удовольствием, похвалой или обидой, чьё существо находится в наивысшем «Я», чьи внутренние способности пополнены знанием, и трансцендентной мудростью, кто владеет своими чувствами, смотрит на грязь и на золото одинаковыми глазами – это совершенный Йог.

Бхагавадгита.

Будьте своим, собственным огнём и собственным прибежищем. Сделайте Истину огнём, сделаете и Истину прибежищем. Не ищите прибежища нигде, кроме самого себя.

Буддийские записи.

# КВИНТЭССЕНЦИЯ пяти Мудростей

Мудрость законности

Мудрость рефлексии.



Квинтэссенция пяти Мудростей.

Мудрость отождествления.

Мудрость дискриминации /ограничение прав/.

Мудрость исполнения всего.

Записи о сущности вещей.

Никто не должен никуда идти. Все мы уже там. Только если бы мы это уже знали. Туда не приходят. Там приходят

к нам. Или лучше там по-настоящему здесь.

Если бы я знал, кто я на самом деле, я перестал бы вести себя как тот, за которого себя считаю, я бы знал кто – Я.

Если тебе удалось ходить по воде – ты не больше соломинки. Если тебе удалось летать по воздуху – ты не больше мясной мухи. Но если тебе удалось победить свои слабости, о, тогда ты сделался кем-то.

Ансари.

Когда человек стремится к мудрости – заслуживает имя мудреца, как только вообразит, что впитал всю мудрость – становится дураком.

Вольтер.

Скажи мудрец, как ты приобрел столько знаний? Таким образом, что не стыдился спрашивать других.

Хердер.

Те, которые рождены мудрыми – наивысший сорт людей; Те, которые становятся мудрыми, учась, – идут за ними; Те, которые медленно учат, а кроме того трудятся, являются хорошим сортом людей.

Конфуций.

Человек свободен на столько, насколько он умен, а подчинен судьбе настолько, насколько велико его незнание.

Лао Це.

Все люди не могут быть значительными и богатыми, но все люди могут быть добрыми и умными.

Конфуций.

Особенность мудреца быть умеренным и в том, что допущено всем.

Ювенал.

Не мудр тот, кто людей знает, но мудр тот кто их такими, как они есть, может терпеть.

Магомед Физули.

Только мудрец свободен.

Цицерон.

Победа над страхом – начало мудрости.

Бертранд Рассель.

Правило мудрецов – оставлять вещи прежде, чем они их оставят.

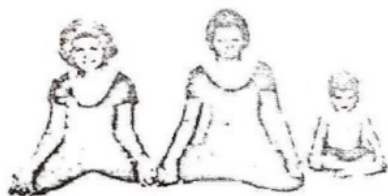
Вальтасар Глузман.

Приказывать себе – есть наибольшая власть.

Сенека.

Приказывается тому, кто сам себя не умеет слушаться.

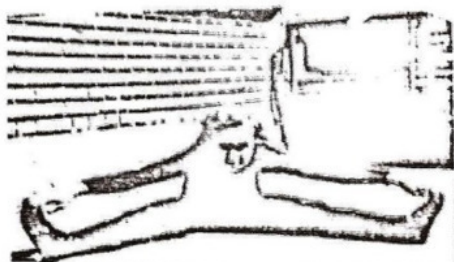
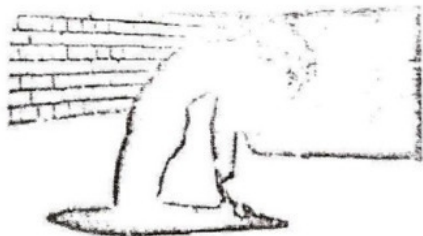
Ницше.



Три поколения  
последователей Йоги



Хорошая форма и  
после 70 лет





Три поколения последователей Йоги. Хорошая форма после 70 лет.

# Ангас

Путь в тысячу миль начинается шагом.

## Девять степеней Йоги

В процессе, контроля физического тела, имеющего цель освобождения тонкого, спиритуального тела по кодексу Патанджали, существует восемь утвержденных степеней / Ангас/:

9. Самадхи – отождествление.
8. Джйана – глубокое раздумье и медитация.
7. Дхарана – концентрация.
6. Пратьяхара – выделение чувств из объектов.



Санкритский символ слова АУМ.

5. Пранайама – контроль дыхания.
4. Шат-Карма.
3. Асаны – телесные упражнения.
2. Нийама – очищение.
1. Йама – воздержание.

Эти девять степеней Йоги, разделены на две группы: **ВНЕШНИЮ**: – Багира-Ангас, в которую входят другие четыре степени. Контроль дыхания – Пранайама без которой невозможно выделить чувства из их объектов, служит как бы мостом от внешних к внутренним степеням.

Искренний и серьезный последователь Йоги, который хочет достигнуть высших степеней, должен придерживаться известных правил, при помощи которых его дух и тело будут поставлены на достижение здоровья, сильное и устойчивое основание.

Наибольшая вещь есть медитация: она является моментом нашей повседневной жизни, в которой мы совершенно нематериальны. Тогда мы представляем душу, которая глубоко проникает в саму себя.

Суоми Вивекинанда.

## **Йама**

Пять правил воздержания.

Все имеет тот, кто ничего не хочет.

Публиус Сирус.

Первая степень Йоги состоит из предписаний, имеющих цель искоренить некоторые физические и психические слабости или вредные привычки.

УПАНИШАДЫ – налагают десять правил воздержания, а по Патанджали их пять:

не нанесение зла – АХИМСА: «Воздержание от причинения боли кому угодно в мыслях, словом или телом, какому угодно живому существу, включая и себя. Это воздержание от зла».

Истина – САТЬЯ: «По подтверждению внутренних чувств представлять вещи такими, какие они есть, с намерением сделать лучше /хорошее/ дружественным словом, без обмана. Это Истина».

Не кража – АСТЕЯ: «Не красть, не лишать имущества другого, каким бы ни было способом: ни мыслью, ни словом, ни делом. Это – не кража».

По комментариям, «Йога-Даршана включает в «непринятие» какого либо добра, не дозволенного святыми законами». А в последующих комментариях говорится: «Тем, которые постоянны в «не краже», все драгоценные вещи приходят сами».

Целомудренность – БРАХМАЧАРЬЯ: «Полное отречение эротических переживаний в мыслях, чувствах или теле – это целомудренность».

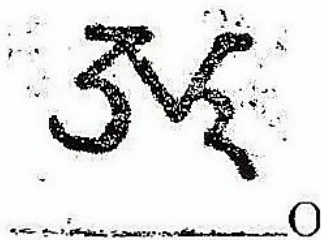
Слово Брахмачарья у Йоги-Даршана, определено как путешествие в Вечную Мудрость – в ВЕДУ, и тот, который по-

стоянен в целомудрии достигает большой силы.

Не владение – АПАРИГРАХА: «Воздержание от собирания чего-либо служащего развлечению, относятся ли к это слову, вкусу или запаху. Это и есть невладение».

В объяснении Йоги-Даршана, исполнители этих пяти правил воздержания, без ограничения касты, земли или времени, при всех обстоятельствах и есть большое воздержание – Маха-Йама.

От приведенных правил воздержания, некоторые впадают в крайности трудно приемлемые для современного человека с его взглядами на жизнь и мир. Так, например, исполняя Ахамсы, члены различных сект в Индии, к суставам своих ног прикрепляют бубенчики и колокольчики, чтобы их слышали насекомые и пресмыкающиеся, и отстранялись, если они находятся на пути. Между тем известно, что Махатма Ганди при помощи Ахамсы, своей тактики пассивного сопротивления, удалось содействовать освобождению Индии от иностранного владычества.



## Символ воздержания ЙАМА

Имеются также такие люди, которые, придерживались Апариграхи, – они ходят в Индии одетые ветром, т.е. совершенно нагими, с палкой и горшочком в руке. И на западном полушарии люди явно раздеваются, но не из-за владения Апариграхи.

Брахмачарья – целибат, это одно из существенных правил воздержания. Посвященному Йогу не надо право на удовлетворение сексуальных надобностей, также и эмоций связанных с телесными наслаждениями.

Считается, что таким способом жизненная энергия, и специально энергия семени, содержащая в себе репродукционную силу, переходит в большое спиритуальный могущество.

В длинной истории человечества, многие ученые философы и художники, создали вещи эпохального значения. И спортсмены, во время подготовки к соревнованию, подвергаются строгому режиму, чтобы воспрепятствовать рас-

пылению силы, а их внимание сосредотачивается на достижении определенной цели.

Так как война начинается в человеческом уме, в человеческий ум надо садить идеи любви и мира.

ЮНЕСКО.

Ненасилие есть самая большая сила, которой располагает человечество.

Ганди.

Смотритель несколько сильнее себя тот, кто не раздавит муравья.

Каштелян Юрий.

Тот, кто желает владеть миром – пусть научится владеть собой.

Иоханес Линанкоски.

Сильный духом отстраняет от себя наслаждения так же, как и мореплаватели избегали скал.

Наполеон.

Нужно верить в собственные силы.

В. И. Ленин.

Воля человека, делает его большим и маленьким.

Шиллер.

Убийственно, когда человек упадет духом, чем телом.

Марк Андресий.

Где есть воля, там существует и способ.

Шо.

Волей обладают сильные, желанием – слабые.

Владек Десница /Правый/.

Кто свободен? Только мудрец, который умеет собой владеть, который не боится бедности, оков и смерти, который умеет противостоять страстям и презирает славу и почести.

Гораций.

Тот, кто может победить волков на поле брани, не может сравниться с победителем, победившим себя.

Буддха.

Будь подобен морскому мысу, в который постоянно удаляются волны, а он и дальше стоит твердо.

Марк Аврелий.

Стоимость и сила человека не ценятся по каким-то необыкновенным подвигам, а по его каждодневным делам.

Толстой.

## **Нийама**

Не всё ли равно, очищены ли в комнате все углы или очищена только середина.

Индийское изречение.

Пять, правил которых, надо придерживаться в качестве дополнения к предыдущим предписаниям и которые, по Йоге – Даршана, ведут к осуществлению себя в Йоге.

САУША состоит во внешней чистоте, т.е. телесной чистоте. Чистота, тала поддерживается купанием, разными способами, в зависимости от условий.



Обтирание влажным, полотенцем может заменить купание, если для нормального купания нет условий. Кроме этого существует, воздушное купание, т.е. небесное купание – на дожде, ментальное капание и т. д.

По традиционным правилам всё должно быть чисто: место, воздух, вода, полотенца, а тело днём обращено к востоку или северу, а ночь, только к северу.

Внутренняя чистота постигается усвоением «небесных благ», состоящих для контроля чувств, выбора тем для размышления, чтения Вед – Вечной Мудрости, так же настойчивости и освобождения от различных вредных и отрицательных эмоций: зависти, злобы, вожделения, мстительности и др.

Дружба, искренность и любезность являются большим вкладом во внутреннюю чистоту.

САЙГОША – определяется так: задержать радостный или удовлетворенный дух, всё равно ожидает ли вас удовольствие или затруднение, приобретение или потеря, честь или срам, успех или падение, симпатия или ненависть – это есть мир и удовлетворённость духа. Так говорит и наша народная пословица: – «В добре не возгордись, а во зле не погасись».

ТАПА – обуздание. Их имеется три вида, телесные и в мыслях, что в подтексте обозначает – воздержание от всех телесных, желаний, контролирование своих слов и сохранение внутреннего спокойствия.

**СНАДХЙАЙА** – личное развитие и культурное образование, состоящее в изучении великих произведений из области науки и общего знания. Если во время медитации ритмически повторяются слоги текста, глубокого и мудрого содержания, их скрытая сила, выраженная в звуке, проникает в подсознание и становится связной частью сознательного существа.

**ИШВАРА ПРАНДИДХАНА** – истинное тяготение всем существом: мыслью, словом и делом, посвятить себя чему-нибудь возвышенному – искоренить в себе мелкие слабости и направить свой дух к чистейшей цели, ведущей к бессмертию и бесконечности.

## **Шат-Карма**

Шесть способов очищения.

Забиться о знании: оно тебя украшает, если ты богат и питает, если ты беден.

Хазрат Али.

По Хатха-Йоге Прадипика, имеется шесть способов, которые применяются в личной гигиене – **НЕТИ** – прочистка носовых органов, **ДХАУТИ** – промывка желудка, **ВАСТИ** – освобождение кишечника, **НАУЛИ** – движение желудка, **ТРА ТАКА** – направление взгляда в одну точку и **ВАДЖРОЛИ** – обмывание половых органов.

Эти Шат – Кармы, состоящие из глотаний длинной ленты

и пропускания-внутри через ноздри, фиксирование взгляда с закрытыми глазами, а так же других действий, западным людям кажутся не только несбыточными, но и очень ригористичными /Строгими/. Они, не рекомендуются каждому, их не надо производить без контроля и опытного учителя. Между тем, некоторые процедуры, можно применять без затруднений, их нужно ввести в каждодневный режим личной гигиены.

В храм не заходят с грязным телом и нечистыми мыслями. Прежде Чем войти в храм собственного тела, нужно физически и психически основательно очиститься. Ийенгар.

## Асаны

/Телесные физические упражнения/

Тот, кто приобретает власть над Асанами, овладеет тремя мирами.

Упанишады.

По одной очень старой легенде, при сотворении мира, Шива занимал положение, которое представляло его определённое творение: рыбу, птицу, животное, насекомое, дерево, реку, горы и т. д. Так по легенде существует:

84 основные позы – /Асаны/ или 84000000 их вариаций, т.е. столько, сколько видов и подвидов существ, и явлений имеется в природе.

На практике имеется несколько десятков основных Асан и несколько сот их вариаций. Каждая из них действует на определённый орган, при том, не обходя, ни одну часть тела. Название Асаны, должно вызывать в представлении желаемое – лотос, кошку, кобру, колесо, павлина, саранчу, скорпиона, а иногда она носит имя легендарного мудреца или легендарного героя ее выдумавшего.

Первоначально Асаны предназначались для приспособления тела в целях медитации. Чтобы достичь ментальной концентрации, тело должно быть в наиболее правильном положении, в котором соприкасаются точки физического и спиритуального тела, таким способом легче входить в связь с космическими волнами. Поэтому, Йога-Даршана так определяет Асаны: – «Остаться недвижимым на долгое время без напряжения, это Асана». В продолжение говорится, что – «Цель положения тела достигнута, когда физические реакции тела включены и дух разлит в бесконечности».

В современной практике преобладает намерение употребления Асаны в первую очередь, для реакционных и рациональных целей, а уже потом для медитации. В быстром темпе жизни и многообразной занятости, современному человеку не остается времени для ухода в свои интимные, мыслительные сферы на более долгое время. В виду этого, он охотнее берется за те упражнения, которые ему могут дать максимальную пользу, за самое короткое время. Легенду о большом количестве Асан, подтверждает тот факт, что от их

появления, они постоянно обогащаются новыми элементами. Сама инициатива учителя и самих учеников, помогает постоянной достройке и совершенствованию этих упражнений. Статические упражнения в своей основе – Асаны – живут своим непрерывным динамизмом, как высшего видимого – так и внутреннего характера.

Ян: – «Будь сильным, чтобы стать могучим».

Тиш: – «Будь сильным, чтобы стать свободным».

Эбар: – «Будь сильным, чтобы стать полезным».

Йогу не могут постичь те, кто много едят; те, которые воздерживаются от пищи; те, что через чур много спят; Те, которые живут в безмерном бодрствовании. Тем самым нарушая естественный ритм.

Для успеха в жизни, нужно овладеть искусством равновесия: сжимания – разжимания, напряжения и расслабления, в гармоничном ритме.

## **Пранайама**

/Контролирование дыхания/

Наивысшая человеческая задача – познать и понять объективный мир и его законы.

Спиноза.

В комментариях Йоги-Даршана так определяется контролирование дыхания – «Волевой перерыв течения дыхания и выдыхания – есть Пранайама и согласованное действие

вдыхательных и выдыхательных энергий – Прана и Апана – называется Пранайама».

Вйаса – поэт «МАХАБХАРАТЫ» говорит, -«Нет лучшего способа, управлять собой в восхождении до высоких сфер, чем контролирование дыхания, т.к. оно очищаете нечистоты и зажигает пламень знания».

Хорошее познание техники дыхания, лежит в самой основе учения Йоги. Какое значение придаётся дыханию показывает тот факт, что Йоги не определяют старость по числу лет, а определяют по числу вдохов. Кроме некоторых важных, компонентов, длина жизни зависит, главным образом от способа вдыхания и темпа выдыхания.

Хотя дыхание и является основным условием жизни, человек обычно не осознаёт его ток и в большинстве случаев не имеет понятия о его процессе. Научными, исследованиями утверждено, что люди, особенно более цивилизованные, дышат поверхностно и пользуются только третьей частью вместимости своих легких. В их организм не входит достаточного количества кислорода и недостаточно снабжаются лёгкие и клетки. Этот недостаток кислорода вызывает множество отрицательных явлений, из которых бывают и разрушительные.

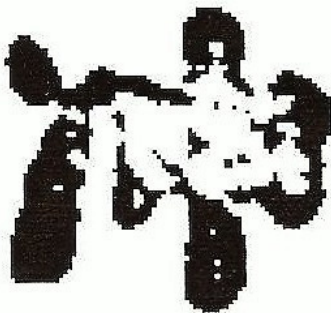
Клетка – основной элемент всякой живой материи. Человеческий организм состоит из сотен миллиардов клеток различных субстанций и величин.

В этой чудесной и великой игре природы в человеческом

организме, каждая клетка, имеет своё определённое задание, которое она выполняет в известном законном порядке.

Правильная деятельность этого грандиозного устройства во многом зависит от знания его, а еще больше от отношения к нему. Древние Йоги кажется первыми на свете заметили его значение и стали научно исследовать.

Так, они создали одну единственную систему, в которой философские аспекты и практические применения сделались интегрально-целостными.



Китайская диаграмма, означающая бесконечность

Бесконечное находится в человеке, как масло в кунжутном семени.

Как вода, в реке, как огонь в кремне.

Упанишады.

Несовершенство не есть отрицание совершенства, конечность не отрицание бесконечности. Это целое показывается, в частях, это бесконечность открывается в границах.

Рабиндранат Тагор.

Тому, кто знает настоящую природу вещей – какая польза от учителя?

Тому, кто выздоровел от болезни – какая польза от врача?

Тому, кто перешел реку – зачем нужна лодка?

Лао Це.

## Пратьяхара

/Отделение чувств от внешних деяний/

Если хочешь переменить мир – начни с себя.

Конфуций.

По усвоению внешних систем – Бахира-Ангас, можно перейти к высшим, внутренним степеням – Антара-Ангас, которые ведут к наивысшей степени Йоги – Самадхи.

Йога-Даршана так определяет первую, внутреннюю ступень – «Когда чувства отделились от своих объектов и перенеслись в сознательную область – это называется Пратьяхара».

Процесс отделения состоит из освобождения от своих естественных ощущений, связанные с определенными внутренними впечатлениями. Практически это происходит так: смотреть и не видеть, слушать, но не слышать, касаться



но не ощущать, и т.д., но в это же время сознавать, эти чувственные манифестации.

Выключением, т.е. выделением органов чувств с их резкими действиями, предупреждается свободно, не контролируемое, принятие и действие вне этих влияний. Таким образом приготавливаются к новым этапам, имеющим целью освобождения духа от всех связей, имеющих какую-либо субъективную окраску.

Эта фраза также служит и для выбора объекта или личного начала, которое в дальнейших процессах может стать путеводной идеей.

## Дхарана

/ Дхарана – концентрация/

Человек становится тем, о чём он думает.

Одно из основных положений ЙОГИ – Способность человека сосредоточить свой дух на каком-нибудь определённом замысле или объекте, эту способность одни имеют уже по своей природе, в то время, как для других, является большим напряжением собраться с духом и сконцентрировать свои блуждающие мысли. Систематическими, упражнениями – Асанами, а в особенности Пранайамой, достигаются, психические движения освобождения от физических условностей в большей или меньшей степени, а в некоторых случаях и совсем. После прохождения через фазу исключения

чувственных влияний, и когда этим способом установлен ментальный контроль, можно перейти к следующему этапу, ведущему к внутреннему пути-реинтеграции.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.