

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ | ЧАСТЬ 41 | ЙОГА- ПОЗНАНИЕ СЕБЯ

Некоторые люди ожидают от йоги помощь в виде приобретения определенных способностей или улучшения здоровья, другие считают, что йога. духовное учение. Что же такое йога на самом деле?

Слово со значением. единение. охватывает разные дисциплины. Сущностный смысл достигается через йогу как познание себя, и если мы этого не понимаем. йога бессмысленна.

Практика йоги начинается с упражнений для тела, она развивается в дыхании, и наконец, выходит на уровень ума. Истинное равновесие не достигается только через развитие умственных способностей, поскольку человек состоит из тела, речи и ума. Достижение совершенной гармонии этих составляющих и есть конечная цель Янтра–йоги.

Для начала важно понять ценность физического тела, и это не означает привязанность к телу, но познание его важности и увеличение его возможностей.

Существенно, таким образом, знание основных составляющих и структуры тела. Янтра–йога помогает получить его в совершенстве.

Дыхание является истоком речи, в то же время оно носитель Жизненной Силы, называемой Прана. Когда мы говорим о речи, мы имеем в виду прану. Эта жизненная или дыхательная энергия циркулирует по каналам тела, называемым Нади, которые используются при концентрации во многих практиках. Они являются также важным фактором физического равновесия.

Чтобы практика была успешной нужно, во–первых, знать причину функционирования того, что вы хотите довести до совершенства. Когда эта причина ясна, все становится гораздо проще, потому, что вы понимаете практику, цель ее выполнения и пользу,

которую она приносит. Но следует соблюдать осторожность, чтобы не ограничить себя внешними эффектами. Например, если кто-то прекрасно выполняет дыхательные упражнения в позе лотоса, а потом изумительный прыжок, посторонний человек может подумать, что он достиг больших успехов, но только потому, что умеет подпрыгивать в позе лотоса. В такой оценке совершенно упущена истинная цель практики. Вот почему так опасно ограничиваться показным. Это ловкое использование практики для введения людей в заблуждение. На самом деле нужно начинать с себя, ощутить все преимущества ежедневной практики, ощутить их на своем опыте, а не только теоретически. Если этого не сделать, практика останется лишь теорией, такой же как история или философия, и не даст нам возможности достичь цели.

В этом контексте ум рассматривается как мыслящее начало и как первооснова человеческой природы. На мыслящий ум оказывают глубокое влияние внешние и внутренние события нашей жизни. Они его обуславливают. Этот процесс обуславливания начинается с момента рождения и становится все более конкретным по мере развития спирали ограничений и условных рефлексов, в которых мы совершенно увязаем. Получается, что ум получает импульсы и информацию от органов чувств, которыми наделено наше материальное тело, потом оценивает и классифицирует, создавая замыслы и предубеждения. Дыхание является основным элементом переноса энергии в теле и обеспечивает работу ума.

Совершенно очевидно, что три компонента, из которых складывается человек, тело, речь и ум, неразделимы и взаимосвязаны, поэтому для поддержания крепкого здоровья они должны пребывать в полной гармонии.

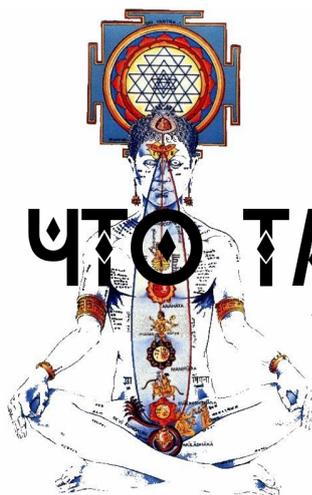
Заключительный принцип, о котором говорится в йоге, это Состояние знания или Осознанности. Но это состояние не ум. Чтобы достичь истинного равновесия, необходимо выйти за пределы ума, его понятий, иначе истинного равновесия не найти. Вот истинный принцип йоги и истинное состояние всех живых существ. Но для того, чтобы научиться жить в этом состоянии, необходима практика и, прежде всего, созерцание. Других методов нет. Все остальное: гимнастика, дыхание, благие деяния, подношения и прочее. лишь второстепенные моменты, сами по себе они едва ли приведут нас к окончательному достижению.

Янтра-йога — это Учение, она не придумана или выведена из чистого эмпирического опыта. Ее первый учитель полностью осуществил себя, он в совершенстве знал человеческую природу. Просветленный обладает Оком Мудрости: он видит не только материальное, но и то, что скрывается за объективной реальностью.

В заключение хочу сказать: Янтра-йога — не гимнастика, это нечто большее, она может захватить вас целиком, включая Тело, Речь и Ум, и повести к состоянию Знания.

из книги «Янтра-йога, йога в движении»

**ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | [ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)
[КЛУБ ЙОГА](#) | [НАУКА ДУШИ](#) | [СИЛА ДУХА](#)**



СЕМИНАР | ПРАКТИКА ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523

