



# **Альманах** **Йога - наша жизнь !**

Сборник статей и стихов  
студентов и преподавателей  
Открытой Йоги

## **Часть 2**

**Авторы: коллектив студентов и преподавателей  
Открытой Йоги.**

**Верстка: Владислав Коргальцев.**

**Дизайн обложки: Елена Кузьменко.**

# Оглавление

<b>М.Лесенкова Добро пожаловать в йогу!</b> .....	3
<b>Н. Кравцова, М.Тарасенко Стив Джобс</b> .....	7
<b>Вселенная Гения</b> .....	7
<b>Раджа йога</b> .....	11
<b>О. Готра Хочу ребенка или обыкновенное чудо!</b> .....	17
<b>А. Шатилло Десять практик по управлению своей жизнью</b> .....	23
1. Тайна духовного могущества .....	26
2. Практика «Строим мост» .....	27
3. Медитация созидания .....	28
4. Медитация принятия и прощения.....	29
5. Медитация «Островок незатронутости» .....	30
6. Медитация «КТО Я ?» .....	30
7. Честность с самим собой .....	31
8. Божественное виденье! .....	31
9. Перенастройка .....	32
10. Зачем нужна Прана?.....	34
<b>А.Подрядов Мир красив везде или местами?</b> .....	36
<b>Бхакти йога - йога Любви и Преданности</b> .....	36
<b>О. Сорокина Как йога помогает во время беременности</b> .....	40
<b>О.Нораева Путешествия с малышом? Легко!</b> .....	45
<b>Е. Черкасов Быть ли йогину вегетарианцем?</b> .....	53
<b>О сыроедении</b> .....	61
<b>Вегетарианство и общение</b> .....	63
<b>Вопросы и ответы</b> .....	64
<b>А. Госькова Говорим - «Мяу!» и выгибаем спинки</b> .....	66
<b>Разминка. Комплекс 1</b> .....	67
<b>Часть вторая. Стопы, колени, колени, тазобедренные суставы</b> .....	68
<b>Часть третья. Позвоночник</b> .....	69
<b>А. Павлова Психологическая подготовка к родам</b> .....	71
<b>Е.Вагнер Для чего нужна медитация?</b> .....	75
<b>Е.Фомина Проводник гармонии для души и тела</b> .....	80
<b>А.Хвостикова Белая Тара</b> .....	85

**М.Лесенкова**

## **Добро пожаловать в йогу!**

Здравствуйте, дорогие читатели!

Я очень люблю Йогу и не раз убедилась в том, что она по-настоящему работает. Мне очень хотелось, чтобы она была более доступной и простой в объяснении, чтобы каждый человек мог без сомнений начать практиковать и изменить свою жизнь к лучшему. Практика преподавания дала мне потрясающую возможность собрать необходимую информацию, главные ключевые вопросы, которые интересны человеку, начинающему практиковать Йогу. Собрав весь материал, получилась своего рода экскурсия, мини презентация. Ответив на эти вопросы и получив рекомендации, любой человек может за короткое время достигнуть хорошего результата, вместо того, чтобы плутать по бесконечно большим просторам философствований о Йоге в толстых книгах. Любая философия хороша, когда она работает, но на её изучение могут уйти годы, а делать нужно уже сейчас. О том, как и что делать, будет рассказываться в этой статье.

Самый первый, конечно, вопрос *«Что дает Йога?»* или *«Зачем заниматься Йогой?»*

Если говорить строгим языком аксиоматики Йоги, то Йога ничего не дает. Йога помогает нам раскрыть то, что и так в нас есть! Приходит осознание могущественности своего Я! Насколько потрясающе удивительно мы устроены, каким обладаем потенциалом, нам не сможет рассказать никто, кроме нас самих, ведь до конца поверить мы сможем не раньше, чем сами переживем, почувствуем это. Занимаясь Йогой, мы получаем универсальный результат. Приток жизненных сил, энергии, Праны – это могущество, которое позволяет многократно увеличивать нашу Свободу. Это ресурс для сотворения того, чего мы хотим или искоренение нежелательного в нашей жизни, как им распорядиться решаете вы. Ощущение силы, творчества, желания делать, отличное настроение, самочувствие – это лишь малая часть того, что дает избыток Праны. Вспомните такой день, когда вы были полны сил и энергии, в отличном

настроении, с ощущением того, что можете изменить весь мир к лучшему, вот это примерно то состояние, только пребывать в нем можно каждый день, если овладеть методами Йоги.

Следующий в очереди, это вопрос о том, при помощи чего и как это работает, что лежит в основе?

В основе 2 метода: метод Энергии и метод Сознания, эти методы нужны лишь для того, чтобы прийти к пониманию гармонии, умению находить свой ритм. Они универсальны, их применение распространяется на любую сферу жизни, на любую деятельность. Их можно описать так же как усилие и ослабление, активность и пассивность, как две крайности, которые на середине поглощают друг друга, становясь той самой золотой серединой.

Метод Энергии подразумевает, что мы набираем время, делаем без усилия, позволяем себе, находим наиболее приятный вариант выполнения.

Метод Сознания: мы занимаем активную позицию, видим себя уже совершенным в выполнении, прикладываем усилия, берем ситуацию в свои руки.

Существует третий метод, он скорее поясняет использование первых двух.

Метод Масштабируемости. Какое упражнение вы бы не выполняли, делайте его в таком объеме, за такое количество подходов, которое вам гармонично.

Какой метод вы бы не использовали, вы должны испытывать радость. Насилие, дискомфорт не допустимы в Йоге!

Сочетание этих 3 методов приводит к пониманию, умению находить гармонию или собственный ритм, а это как раз и приводит к тому, что вы получаете избыток Праны и соответствующие плюсы от неё.

В чём разница между Йогой и физическими культурами?

Первые шаги в Йоге - это огромное количество вопросов и желание всё выверить и сделать правильно! Трудно поверить, что инструктор, преподаватель, это всего лишь указатель, куда идти, а не форма, которую нужно копировать. Необходимо большое количество времени на то, чтобы выработать у себя независимость от внешних условий, и самостоятельность в практике. Для того чтобы это происходило быстрее, нужно понять отличие Йоги от других физических культур.

Большая часть людей познакомилась, в основном, с Хатха Йогой или статической Йогой, которая задействует наше физическое тело и, вероятно, поэтому занятия Йогой сравнивают и

даже путают со спортом или фитнесом. Безусловно, йога работает над физическим телом и все плюсы от этого, конечно же, присутствуют, но это только вершина айсберга. Йога, в отличие от физических культур, подразумевает другие принципы выполнения, но самое главное отличие – это цель.

**Какая цель Йоги?**

**Цель Йоги - это самопознание, это свобода, могущество, гармония.**

При выполнении каких-либо упражнений, задача найти гармонию в самом себе, собственный ритм выполнения, а не копировать других людей, преподавателя, не достигать любой ценой наибольшего числа подходов или времени выполнения, подменяя свой собственный ритм чьим-то чужим. Умение, способность улавливать гармонию со временем развивается всё сильнее, что позволяет последовательно переходить к другим Йогам, обогащая свою практику. Видов Йог огромное количество, каждая из них, как одна из граней жизни. Осваивая методы Йоги, мы беспрепятственно можем их использовать в своей обычной жизни, выстраивая её наиболее гармоничным образом, расширяя свою свободу и возможности в любой сфере деятельности.

*Йога – это удивительно доступно, понятно и естественно! Самое главное, начать практиковать, не тратить время понапрасну, а получив, даже небольшой результат, вы сможете убедиться в этом сами. Занимайтесь Йогой, меняйте свою жизнь к лучшему!*

**Когда будет результат?**

Как только набрано минимальное количество часов практики, возникает доверие к себе и здесь начинается Йога, и заканчивается фитнес! У каждого человека это разный промежуток времени.

Осознание грандиозности учения Йоги приходит в этот момент! Практика превращается в увлекательное исследование, познание себя и окружающего мира. Важна регулярность и тогда результат не заставит себя долго ждать.

Некоторые особенности или маячки на пути.

Чего стоит избегать при выполнении практик?

**1. Невнимательности.**

**2. Суетливости.**

**3. Жадности.**

Другими словами, следует внимательно к себе прислушиваться, а не игнорировать свои ощущения. Желание сделать больше, быстрее, то есть спортивный интерес, надо отслеживать, и осознанно отключать.

Как можно себя проверить, что вы на правильном пути?

1. *Внутренняя улыбка.*
2. *Ощущение, что делаешь и хочется продолжать делать.*
3. *Отсутствие дискомфорта и болезненных ощущений.*
4. *Ясность в уме, (отсутствие мысленной болтовни).*

#### **Дополнительные рекомендации.**

Главное, начать практиковать и делать это регулярно. Стоит только отложить, перенести практику, подбирается лень, апатия и сразу возникает отсутствие времени. Только регулярность и привычка могут быть показателем успеха в Йоге, не откладывайте на потом, начинайте заниматься сегодня, сейчас! Даже если знаете одно упражнение начинайте практику с него, главное войти во вкус, ведь аппетит приходит во времена еды! На наших сайтах [www.openyoga.ru](http://www.openyoga.ru) и [www.kurs.openyoga.ru](http://www.kurs.openyoga.ru) вы сможете найти много полезной информации, в том числе самоучители по основным видам Йоги. Вся теория и практика излагается на понятном и доступном языке и распространяется абсолютно бесплатно.

Я рекомендую делать акцент в своей практике на физических Йогах, сдабривая их более тонкими практиками, такими, как Пранаяма и Мантра Йога. Я считаю, физические практики быстрее отображают результат, то есть показывают наше умение применять методы Йоги. Упражнения, практики можно выбирать на свой вкус, эти методы накладываются на любой комплекс занятий Йогой. Протяженность времени около 40 мин – 1 ч 00мин, начинать можно с двух раз в неделю, постепенно увеличивая число занятий в комфортном вам ритме.

Для того, чтобы процесс шел еще быстрее, есть проверенный и очень продуктивный метод – вести дневник практики. Рекомендуется записывать, отслеживать свое состояние и мысли до занятия, во время и после занятия. Кроме того, что вы будете видеть динамику развития вашей практики, вы будете контролировать и отслеживать работу вашего разума. Желательно, чтобы дневник ваш был рукописный, а не электронный, это придаст ему большую ценность и важность.

***Желаю вам удачи в Йоге!***

***Помните, ничто хорошее – не чудо, ничто прекрасное – не сон!***

**Н. Кравцова, М.Тарасенко**

## **Стив Джобс**

***«Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, а не к людям или вещам».***

(Альберт Эйнштейн)

### **Вселенная Гения**

*Жизнь некоторых людей удивительно похожа на жизнь ярчайших звезд во Вселенной: она также - ниоткуда начинается, быстро разгорается, ослепляя и притягивая всех своим блеском, и очень быстро сгорает... Стив Джобс... Яркая судьба! Всплеск и быстрый уход со сцены. Звезда мирового масштаба, легенда и просто человек. Имею ли я право писать о нем, подвергать анализу его удивительную жизнь? Такие вот непростые вопросы задавала я себе перед созданием этой статьи. Ответы были очевидны. Конечно, необходимо о нем написать, чтобы при мучительных поисках своей дхармы, своего истинного пути, задаваясь вопросами о целях в жизни и самореализации, я всегда могла, как пример, вспомнить его жизненный путь – путь великого человека...*

#### **Первые шаги в самопознании:**

**Шаг 1. Рождение.** Стивен Пол Джобс (Steven Paul Jobs) родился в Сан-Франциско, штат Калифорния 24 февраля 1955 года. Нельзя сказать, что он был желанным ребенком. Спустя всего неделю после рождения, родители Стива, американка Джоан Кэрол Шибле и сириец Абдулфаттах Джон Джандали отказались от ребенка и отдали его на усыновление. Приемными родителями стали Пол и Клара Джобс из Маунтин-Вью, Калифорния. Именно они нарекли его Стивен Пол Джобс. Клара работала в бухгалтерской фирме, а Пол был механиком в компании, производившей лазерные установки. Приёмные родители никогда не скрывали от него факт усыновления, решив,

что так будет легче для Стива. Но как-то раз, одна соседская девочка, на рассказ Стива о его раннем детстве и отказе от него настоящих родителей, спросила: «Это значит, что твои родители не хотели тебя, да?» Стиву тогда было шесть, и для него эта фраза маленькой девочки стала неким шоком, обида поселилась в его сердце. Гораздо позже, повзрослев, он найдёт свою биологическую мать, но и тогда не простит. Мы все совершаем ошибки и относимся к ним с пониманием, но не всегда умеем прощать ошибки другим.

**Шаг 2. Прозрение.** Возможно, если бы не эта маленькая девочка и не категоричность натуры Стива, мы бы не имели того, что имеем сейчас. И нам понадобилось бы ещё столетие, чтобы изобрести такие продукты как Macintosh, iPod, iPhone, iPad. Ну и, конечно, не стоит упускать тот факт, что мальчик вырос среди учёных и лучших инженеров того времени, в долине абрикосовых садов - Силиконовой Долине, которая уже тогда начала превращаться в мировой центр развития компьютерных технологий. Гаражи, которые местные инженеры забивали горами разнообразного электронного оборудования, всегда были в этом районе привычным зрелищем. И это восхищало юного Джобса! «Я рос там, где вершилась великая история, сказал как-то Джобс, - и скоро я сам захотел стать её частью!» Благоприятные условия и стечение обстоятельств - сделали своё дело...

**Шаг 3. Талант.** Он был намного умнее своих сверстников, и даже в некотором смысле, родителей. В начальной школе со Стивом произошел случай, благодаря которому он и пришёл к этому пониманию. Родители Стива в то время много работали, и мальчик часто оставался после школы у одного из инженеров компании «Хьюлетт Паккард». Его звали Ларри Лэнг. Ларри через игру знакомил ребёнка с разными новыми изобретениями. И вот однажды он показал Стиву микрофон, который мог работать на батарейках, а в то время это казалось фантастикой. Так вот, когда это чудо техники увидел Джобс старший, он просто в ужасе сбежал из дома Лэнга. Думаю, что в этом возрасте для Стива родители были пещерными людьми, а его сверстники, и вовсе, умственно отсталыми. Но не все, к счастью. В колледже Стив познакомился со Стивом Возняком, который был на 5 лет его старше, отлично разбирался в компьютерах и электронике, а про его гениальные изобретения ходили легенды. С ним-то впоследствии он и изобрёл знаменитую «синюю коробку» и создал компанию «Apple».



**Шаг 4. В поисках учителя.** Но всё же работа занимала только одну половину жизни Джобса. Другая её половина от-носилась к постоянным поискам самого себя. Стива волнова-ли извечные вопросы мироздания: зачем всё это, почему всё именно так, а не иначе? Когда он примкнул к популярному в то время движению «хиппи», добавились и вопросы о прошлых жизнях и поиске учителя. Вообще, это и заставило Стива по-ехать в Индию в 1974 году. Но эта поездка не принесла ему нуж-ного результата. Позже он будет вспоминать в автобиографии:

«Я гулял по Гималаям и случайно забрел на какой-то ре-лигиозный фестиваль. Там я увидел «бабу», священного чело-века, которого воспевали. Я почувствовал запах вкуснейшей еды. Я давно уже не наслаждался вкусной пищей, и поэтому решил подойти, чтобы выразить свое почтение и отведать ку-шанья. По какой-то причине этот баба, увидев меня сидящего за столом, сразу же подсел рядом и начал надо мной смеяться. Он плохо говорил по-английски, а я почти не знал хинди, но он попытался завязать со мной беседу, не прекращая хохотать. Потом он взял меня за руку и повел по горной тропе. Это было довольно смешно, поскольку там присутствовали сотни инду-сов, которые проехали тысячи миль, чтобы хотя бы несколько секунд пообщаться с этим человеком, а я только заглянул на обед и почему-то сразу удостоился прогулки с ним по горам. Через полчаса мы добрались до вершины горы, где я увидел небольшой пруд. Баба погрузил мою голову в воду, достал из кармана бритву и обрил меня наголо. Я был совершенно по-ражен: «Мне 19 лет, я иностранец, стою на коленях в Гималаях, куда какой-то нелепый индийский святой завёл меня, и теперь вот - бреет налысо!» Я до сих пор так и не понял, зачем он это сделал. Сама перспектива получения просвещения всего за месяц проживания там не могла не вызывать у меня сомнений. И это был первый случай, когда я начал осознавать, что, воз-можно, Томас Эдисон внес куда больший вклад в усовершен-ствование этого мира, чем Карл Маркс и Кайроли Баба вместе взятые».

Насладившись вдоволь болезнями и нищетой Индии, ра-зочарованный Джобс уехал домой. Правда, одну ценную вещь он привёз оттуда. Это - книга, автобиография йога Йогананда Шри Парамаханса, которую впоследствии он будет перечиты-вать постоянно, до конца своих дней.

Чуть позже Стиву удалось найти своего учителя в Дзэн - Центре, который он начал посещать после приезда из Индии.

И имя Учителя - Кобун Чино Отогава (Kobun Chino Otogawa). «Если ты готов свернуть горы ради того, чтобы найти учителя, то он сам тебя найдет» Кобун Чино Отогава (Kobun Chino Otogawa). Именно Отогава поддерживал Джобса после его отставки из компании «Apple». В это сложное время Стив постоянно мечтал об отъезде в Японию, как когда-то уезжал в Индию, правда, сейчас он подумывал об уходе в монастырь и монашестве. Отогава отговорил его. Может быть, этот Учитель и не обладал сверхъестественными способностями, и, как говорили знакомые Стива, его английский оставлял желать лучшего, но он был безусловным авторитетом для Джобса и, несомненно, его наставления были наполнены исключительной интуицией. Поэтому Стив и пожаловал ему должность «Наставника по духовным делам» в компании.

**Шаг 5. Быть самим собой.** Стив Джобс был неординарной личностью, и как все неординарные личности, он всегда имел свое мнение на всё и обладал оригинальным поведением, которое окружающие люди называли странным. Например, такие странности, как немотивированный гнев и неприятие недостатков близких к Стиву людей, благодаря которым он нажил себе немало врагов. Были странности и более безобидные, к которым относилась езда на автомобиле без номеров. Стив менял автомобили каждые полгода, потому что ему не нравился порядок цифр на номерах. Еще одна странность: он мылся мятным мылом и не выносил всякого рода дезодоранты, считая, что если правильно питаться и соблюдать определённый режим, тело не будет источать неприятные запахи. А его странное питание - иногда вегетарианское, иногда не очень? ... Всю жизнь он стремился к самопознанию и если ставил перед собой цель, то выбирал к ней самый короткий и эффективный путь, не размениваясь по мелочам. Второй принцип йоги – принцип эффективности был для Джобса главным в жизни! Вот дословно то, что он передал нам: ***«Ваше время ограничено, не тратьте его, проживая другой жизнью. Не попадайтесь на крючок вероучения, которое существует в мыслях других людей. Не позволяйте другому мировоззрению заглушать свой собственный внутренний голос. И очень важно иметь мужество следовать своему сердцу и интуиции. Они, так или иначе, уже знают, что Вы, действительно, хотите сделать. Всё остальное – второстепенно».***

## Раджа йога

Если рассматривать весь жизненный путь Стива Джобса – это классический пример последователя Раджа йоги. Ведь он добился успеха потому, что верил в себя и свое дело! Философия Стива Джобса такова: **«Мой путь - это лучший путь»**. Эта философия доступна лишь тем, кто обладает огромной верой в себя, которая чаще всего произрастает из-за неуверенности, источник которой находится далеко в детстве. Эта вера и его сила воли позволили почувствовать ему нужный и своевременный путь. Если перед ним вставал вопрос, следовать ли своей интуиции или выбирать мнение специалистов, он всегда выбирал интуицию и полагался на свою силу воли. И каждое его успешно осуществленное намерение позволяло раскрыть в себе волю все больше и больше, что давало новый приток энергии и приводило к новым целям, к новым победам!

А теперь я представляю для вас его автобиографию, без своих умозаключений, чтобы вы могли лучше понять Стива Джобса и дать собственную оценку его деятельности...

*«Мною всегда двигало желание создать долговечную компанию с мотивированными на создание отличных продуктов сотрудниками». Всё остальное ушло на второй план. Разумеется, прибыль – это здорово, ведь благодаря ей создание отличных продуктов становится возможным. Но именно продукты, а не прибыль, служили мотивацией. Скалли сменил приоритеты, обозначив главной целью - заработок. Между ними очень тонкая грань, но, в конце концов, именно это и играет ключевую роль в жизни компании: кого ты нанимаешь, кого ты повышаешь, и что вы обсуждаете на собраниях. Некоторые говорят: «Дай пользователям то, чего они хотят». Но это не мой подход. Наша задача – понять, чего они будут хотеть, и сделать это раньше, чем они на самом деле захотят. Думаю, Генри Форд однажды сказал: «Если бы я задал покупателям вопрос об их желаниях, они бы ответили, что хотят быструю лошадь».*

Люди и понятия не имеют, чего им нужно до тех пор, пока ты им это не покажешь. Именно поэтому я никогда не полагаюсь на изучение рынка. Мы должны прочитать слова до того, как они появятся на странице. Основатель «Polaroid» Эдвин Лэнд говорил о пересечении искусства и науки. Мне нравится это пересечение. Есть в нём нечто магическое. Много людей привнесли в эту жизнь инновации, я такой не один.

«Apple» находит отклик в сердцах людей благодаря тому, что в наших инновациях присутствует мощный поток искусства. Я полагаю, великие художники и великие инженеры похожи в своём желании самовыражения. Знаешь, некоторые из лучших инженеров, работавших над самым первым «Мас», попутно занимались ещё музыкой или стихами. В 70-ые компьютер стал способом выражения творческого потенциала. Великие художники вроде Леонардо да Винчи и Микеланджело прекрасно разбирались в науке. Микеланджело не только умел создавать скульптуры, но он ещё много знал о добыче камня. Наши покупатели платят нам за то, что мы интегрируем всё вместо них, потому что они не хотят сами возиться с этим 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Если твоя цель – прекрасные продукты, то ты сам рано или поздно придешь к объединению программного обеспечения, аппаратного обеспечения и контента. Хочешь быть новатором – будь им сам; открывая свои продукты сторонним программам и «железу», ты отказываешься от своих идеалов.

В прошлом разные компании олицетворяли собой Силиконовую долину. Долгое время такой компанией являлась «Hewlett-Packard». Затем, в эпоху полупроводников, ей на смену приходили «Fairchild» и «Intel». Думаю, «Apple» тоже была такой компанией в своё время, пока её не затмили другие. Сейчас это вновь «Apple», и ещё «Google». Всё же, «Apple» выделяется, ведь она, думаю, смогла пройти проверку временем. Какое-то время она была среди догоняющих, но сейчас «Apple» вновь на гребне волны. Легко сейчас бросать камни в «Microsoft». Она, безусловно, растеряла всё своё преимущество. «Microsoft» себя изжила. И всё же я ценю их заслуги, давшие им непростое. Они хорошо умели вести бизнес. Но они никогда не были так ориентированы на продукт, как должны были быть. Билл любит представлять себя «человеком продукта», но это на самом-то деле не так. Он бизнесмен. Успешное ведение бизнеса значило для него куда больше, чем создание отличных продуктов. В конечном счете, Билл стал самым богатым человеком на планете, и если это и было его целью, то он успешно её достиг. Я для себя такую цель не ставил, да и Билл, вероятно, тоже. Я восхищаюсь им за то, что ему удалось создать столь впечатляющую компанию. Мне нравилось работать с ним. Он умён и у него прекрасное чувство юмора. Но в ДНК «Microsoft» никогда не было заложено искусство. Даже увидев «Мас», они не смогли толком его скопировать. Они совершенно его не поняли. У

меня есть своя собственная теория о причинах упадка таких компаний, как «IBM» и «Microsoft». Сначала компания превосходно делает свою работу, удивляет всех новинками и в итоге становится монополистом, или около того, в определенной отрасли. Качество продукта начинает играть второстепенную роль. В компании начинают ценить людей, которые знают толк в продажах, ведь именно они, а не инженеры и дизайнеры, знают, как можно извлечь максимум прибыли. В конце концов, во главе компании оказывается продавец. В случае с «IBM» - это Джон Акерс. Он умный, красноречивый и прекрасный продавец, но он совершенно не разбирается в создании продуктов. Аналогичная ситуация и в «Херох». Когда компанией управляет продавец, к мнению инженеров и дизайнеров не очень-то прислушиваются, поэтому многие просто увольняются. Так случилось в «Apple», когда, по моей вине, её возглавил Скалли. Так случилось и в «Microsoft» с приходом Балмера. «Apple» повезло – она смогла оправиться. Однако я сомневаюсь, что изменения могут прийти в «Microsoft», пока у руля компании стоит Балмер. Я ненавижу, когда люди, начавшие стартап с целью - потом продать его или стать публичной компанией, чтобы заработать больше денег, называют себя «предпринимателями». Они не хотят заниматься самым трудным – создавать настоящую компанию. Только так можно внести свой вклад в наследие тех, кто был до тебя – создать компанию, способную просуществовать не меньше поколения. Это удалось сделать Уолту Диснею, братьям Хьюлетту и Паккарду, а также основателям компании «Intel». Они создавали компании, которые будут жить, а не просто приносить деньги. Надеюсь, «Apple» ждёт такая же судьба.

Я бы не сказал, что грубо веду себя с людьми. Просто, если что-то на самом деле сделано плохо, то я говорю об этом в лицо. Быть честным – моя работа. Я знаю, о чём говорю, и обычно я оказываюсь прав. Я попытался привить такую культуру всем сотрудникам компании. Мы зверски честны друг с другом: каждый может назвать меня «мешком с дерьмом», равно как и я могу сказать то же самое о них. Мы спорили до хрипоты, орали что есть сил друг на друга, и это были одни из лучших моментов в моей жизни. Я могу совершенно спокойно, в присутствии других людей, сказать: «Рон, этот магазин отвратителен». Совершенно свободно, прямо на глазах у ответственного инженера, я могу сказать: «Слушай, ты конкретно облажался с этим устройством». Это взнос за присутствие в помещении – ты должен быть предельно честным. Может быть, где-то и

есть клуб джентльменов, где сидят аристократы с галстуками на шее, жеманно подбирающие слова. Но я родом из калифорнийской семьи среднего класса, я так не умею. Порой я бывал довольно грубым, наверное, слишком грубым. Помню, как-то раз, я уволил сотрудника, и потом, по дороге домой, к шестилетнему Риду, я думал, каково это – сказать семье и маленькому ребенку, что ты потерял работу. Это тяжело, да. Но кто-то ведь должен это делать. Я осознал, что поддерживать команду на высочайшем уровне и есть моя работа, и если я не буду делать это, то вместо меня этого не сделает никто.

Ни в коем случае нельзя останавливаться на достигнутом. Боб Дилан мог бы целую вечность петь протестные песни, и он бы заработал на них кучу денег. Но он не стал. Ему нужно было двигаться вперед, и он двигался. В 1965 году он начал играть электронную музыку, из-за чего он лишился множества поклонников. Зато его турне по Европе в 1966-ом было самым лучшим. Публика обожала слушать, как он играл на акустической гитаре. Затем он где-то отыскал эту группу, которая впоследствии стала называться «The Band», и люди вновь разочаровались в нём: иногда Дилана даже освистывали. На одном из концертов, когда Боб собирался петь «Like a Rolling Stone», кто-то из зала закричал «Иуда!». А Дилану было наплевать: «Давай на полную!» – сказал он тогда.

«The Beatles» были такими же. Они продолжали развиваться, двигаться вперед, оттачивать своё мастерство. Вот и я всегда старался двигаться вперед. В противном случае, как поёт Дилан, если ты уже рождён, то ты уже умираешь. Что мною двигало? Полагаю, большинство творческих людей стремится выразить свою благодарность за возможность пользоваться плодами трудов других людей, живших до нас. Я не изобретал язык или математику, но ведь я ими пользуюсь. Лишь малая часть того, что я ем, сделана мной, и ничего – из моей одежды. Всё, что я делаю, зависит от других особей моего вида. И многие из нас хотят внести свой вклад в поток нашей жизни. Каждый выражает себя доступными ему способами, ведь не каждому дано умение сочинять песни так, как Боб Дилан, или писать так, как Том Стоппард. Мы все пытаемся использовать таланты для выражения своих глубинных чувств и благодарности за то, что было создано до нас, и мы сами хотим привнести в этот кладёзь нечто новое. Вот что мною двигало.

Огромную часть жизни Стива занимали духовные поиски. Вся его жизнь была наполнена глубоким интуитивным



смыслом существования чего-то вовне и предназначения пути для каждого человека внутри этого мира.

*«Я верю в Бога процентов на пятьдесят, – высказался Стив. – Почти всю свою жизнь я верю в существование чего-то недоступного человеческому глазу».*

Он верил, что мы живём не одну жизнь, и часто, в молодости и зрелом возрасте, – задумывался о своих прошлых жизнях.

*«Мне нравится идея, что после смерти частичка человека выживает, – поделился Стив. Иначе это как-то странно: накапливается огромный опыт, может, мудрость, а потом всё просто исчезает. Я очень хочу верить в то, что человек полностью не умирает, что хотя бы его сознание остаётся. С другой стороны, это, возможно, как выключатель, – клик – и нет человека. Быть может, именно поэтому я никогда не любил добавлять выключатели к продуктам Apple».*

Стив Джобс оставил после себя богатое наследство всему миру, уникальные продукты, которыми мы пользуемся, с удовольствием, и по сей день! Это те самые ЖЕМЧУЖИНЫ Тантра-йоги, цель жизни Стива Джобса. Он достал их из морской пучины и освободился... Вот эти жемчужины его яркого пути:

- Компьютер «Apple II», в котором монтажная плата Стива Возняка превратилась в первый персональный компьютер, предназначенный не только для любителей;

- Компьютер «Macintosh», с которого началась революция домашних компьютеров, которая сделала популярным графический интерфейс пользователя;

- «История Игрушек» и другие блокбастеры студии «Пиксар», давшие волю цифровой фантазии;

- Магазины «Apple Store», навсегда изменившие представление о роли магазина в определении бренда;

- Плеер «iPod», изменивший способ потребления музыки;

- Магазин «iTunes Store», который спас музыкальную индустрию;

- Телефон «iPhone», в котором объединились телефон, музыкальный плеер, фото- и видеокамера, с функцией проверки электронной почты и выходом в интернет;

- Магазин «App Store», породивший новую индустрию создания приложений;

**- Планшетный компьютер «iPad», который стал первым среди множества новых планшетных компьютеров, явившейся площадкой для цифровых газет, журналов и книг;**

**- Сервис «iCloud», который упростил цифровую жизнь пользователя;**

**- Сама компания «Apple», которую Джобс считал своим величайшим творением. Место, где творческие идеи выражались, использовались и воплощались в жизнь столь умело, что «Apple» превратилась в самую дорогую компанию в мире.**

*PS: Многие из нас часто спрашивают себя: можно ли совместить бизнес и духовность, как стать богатым и остаться честным, как быть успешным и оставить след в истории? Все просто! Берите пример со Стива, ведь у него всё это уже получилось! Главное – вера в себя, сила воли и действие!*

*«Время от времени появляются революционные продукты, которые меняют все» (Стив Джобс)*



О. Готра

## Хочу ребенка или обыкновенное чудо!

Я часто говорю своей дочке, что благодаря ей я стала заниматься йогой, благодаря ей я захотела измениться и изменить свою жизнь в лучшую сторону. После рождения ребенка, привычная жизнь стала так резко меняться, что я просто не знала, что мне делать и как вписаться в новый ритм гармонично. И в этот момент мне жизнь преподнесла подарок. Это даже нельзя назвать подарком. Это что-то, что всплыло из потаенных уголков сознания, жившее там и ожидавшее свое время. Это были семена, брошенные в плодородную землю и ожидающие живительного дождя. Этим семенами были знания Йоги, которые сейчас проросли, расцвели пышным садом и дают мне прекрасные плоды, которыми я хочу поделиться!

Но, думаю, стоит свой рассказ начать намного раньше моего первого знакомства с Йогой, с того самого момента, когда я не просто захотела, а решила: **«Хочу ребенка!»**.

Я всегда считала, что дети должны быть обязательно, что для полной семьи, в моем понимании, это необходимая составляющая, но не сейчас, а чуть потом. И это «потом» затянулось, а муж занимал в этом вопросе нейтральную позицию. Он говорил, что если будут дети, то хорошо, не будет детей, тоже нормально. Но, прожив в браке десять лет, без единого намека на беременность, я поняла, что меня такое положение дел не устраивает. И я решила, не просто полагаться на волю судьбы, а взять все в свои руки и родить ребенка.

***Ну, я-то решила, а дальше что? А дальше началось ...***

Хождение по врачам, обследования меня и мужа, выявление причины, что не так, на каком этапе и насколько это серьезно. Кто с этим хотя бы раз сталкивался, знает, как это бесконечно утомительно и иногда кажется совершенно безнадежным. Месяцы ожидания, надежды, разочарования... Оказалось, что «что-то не так», больше касается мужа, его сперматозоиды были неактивными. Уролог сообщил, что его надо лечить, а мой врач сказал, что лучше собирать деньги на искусственное оплодотворение, так как лечение обойдется очень дорого, и затея эта имеет мало шансов на успех.

Сначала мы решили начать собирать деньги на искусственное оплодотворение, потом наслушавшись, что такие процедуры с первого раза часто не получаются и денег может понадобиться очень много, я решила просить помощи Свыше. ***Я просто садилась и мысленно обращалась к Вселенной с просьбой, или пусть подскажет, как нам эти деньги заработать или совершит Чудо, Чудо Рождения новой Жизни, Чудо рождения нашего Ребенка!*** И если быть до конца честной, то мне хотелось еще и убедиться, что в нашей жизни есть место для Великого, Высшего, Запредельного.

Но просто так сидеть и ждать чудо, я вовсе не собиралась. Я решила действовать со всех сторон. Со временем я поняла самый надежный способ идти по жизни. Этот способ вылился в принцип, который меня никогда не подводил. ***«Делай от себя все зависящие, а в остальном положишься на Высшие силы»*** – так я его для себя услышала и так он продолжает звучать в моем сердце. Познакомившись в дальнейшем с йогой поближе, я нашла неопровержимые доказательства своим выводам.

И мы стали делать, все от себя зависящие. У гомеопата лечились, с психологом общались. Даже дошли до китайской медицины. В Китайском медицинском центре главный китаец, который ни слова не понимал по-русски, сказал, что в этом деле многое зависит от женщины. И я решила, пора конкретно и собой заняться. Для этого я стала ходить на восточные танцы, чтобы активизировать работу внутренних органов в области малого таза.

Кстати, муж тоже не сидел без дела, ему как-то гомеопат сказала, что надо больше двигаться, так как работа у него сидячая, что способствует застою в малом тазу у мужчин, также, как и у женщин. А муж как раз увлекся походами в горы. Трудно сказать, что повлияло в дальнейшем на будущий ход событий. Возможно, даже не само его активное хождение по лесам. Теперь, с позиции знаний йоги, я думаю, что, скорее всего он на природе набрался праны или той живительной силы, которой нам часто не хватает для достижения поставленных целей.

И вот пошел он в поход на целую неделю. Недельный поход повлиял на него удивительным образом. У него была масса впечатлений: в походе они сбивались с пути, долго плутали и наконец-таки вышли к заповеднику; волки их окружали, и пришлось всю ночь караулить у костра, чтоб не подпустить их к палаткам; они купались в горном озере, о котором ходили разные

удивительные истории. И он был счастлив! Счастлив, что после всех этих приключений вернулся домой, где его ждут и любят, и наш пыльный город показался ему самым родным и прекрасным! Уходил в лес обычный, замотанный городской суетой человек, а вернулся совершенно другим, как будто он ожил или просто задышал полной грудью. Он словно открылся окружающему, готовый впустить Чудо в свой мир. Много позже муж рассказал мне, что в походе, у горного озера, ему приснился удивительный сон, после которого у него появилось чувство, что скоро у нас появится ребенок.

Пока он был в походе, я даром время не теряла. Я усиленно размышляла, что же еще сделать, что предпринять? Тут подруга предложила сходить с ней на йогу. Это было мое первое знакомство. Занятия строились довольно жестко. Инструктор по йоге подходил к каждому и "помогал" сильнее сгибаться, тянуться, не обращая внимания, что кто-то первый раз на йоге и физическая подготовка у всех разная. Я охала и ахала на занятиях и часто мелькали мысли, а не боится ли инструктор, что такой помощью можно человеку что-то повредить, но заниматься мне все равно нравилось. Мое тело ожило, оно чувствовало себя по-другому, хотя я до этого активно устраивала утренние пробежки по набережной.

И вот, не прошло и двух месяцев занятий йогой, как я узнала, что я беременна! Я просто не могла в это поверить! А как сразу поверить в такое чудо!? Когда, вокруг нас, многие говорили, что шансов на зачатие практически нет, что после тридцати пяти лет эти шансы уменьшаются, и приводили еще много разных медицинских аргументов. Мы с мужем уже смирились с ними, но где-то в глубине теплилась слабой искрой надежда на Чудо. И вот искра вспыхнула ярким огнем и зажгла удивительный яркий свет зарождения новой жизни!

Но странное все-таки существо человек, просит о чуде, а когда оно приходит в его жизнь, не может поверить. Так вот и я, как партизанка, не веря в свершившееся чудо, проверяла один за другим тесты на беременность, поверить все не могла. Не сказав никому не слова, чтобы не испугнуть это состояние Вселенской Радости, в очень ранний срок, пошла на УЗИ. Конечно, сказали: «Да, вы беременны!»! Еще труднее было справиться с нахлынувшими эмоциями от радостного известия мужу. Похоже, он так и не мог поверить в происходящее до конца, пока не получил на руки свою крохотную дочурку.

Теперь я знаю, что на рождение ребенка повлияло в совокупности, все вместе! И упование на Запредельные Высшие силы, и наши вполне конкретные действия. Как говорит мой муж: ***“Целеустремленность дала результат”*** и этот результат в лице нашей дочечки бегают по дому, внося сумятицу в нашу жизнь, и придавая ей радость и смысл.

Конечно же, мы назвали свою долгожданную радость Никой, в честь богини, олицетворяющей победу и успех! Победу, в первую очередь, над собой, над неверием в свои силы. Позволив Чуду случиться в своей жизни, осознав свои силы в воплощении задуманного, получаешь толчок к поиску знаний.

И в этот момент судьба преподнесла мне еще один подарок, который навсегда изменил мою жизнь. Подруга, которая более углубленно изучала йогу, дала мне распечатанные лекции. Для меня тогда было так удивительно, что йога не просто набор физических упражнений, а что-то намного большее, что я тут же погрузилась в их изучение.

Я сожалею, что не познакомилась с этой системой самопознания раньше. Эти знания мне быгодились, и когда я была беременная, и когда родилась дочка. Почему именно йога, а не восточные танцы, например? А потому, что восточные танцы, это прекрасно (и я ими тоже занималась после рождения ребенка), но они не давали мне тех практических знаний, которые мне были нужны. А именно: как успокоить свой расшалившийся не на шутку разум; как жить гармонично со своим ребенком и с мужем; что нужно для счастья; как устроен наш мир; что такое закон кармы и многое другое. И даже оказалось, что воздействовать на свое физическое тело, надо тоже правильно, гармонично.

Если сравнивать мой опыт практики йоги, на данный момент, те знания, что я получаю, изучая йогу, и тот, первоначальный опыт, я однозначно могу сказать, что гармония, в методе, где только себя заставляешь, отсутствует (а именно, так поступал мой первый инструктор по йоге, он только заставлял). В этом, я убедилась, когда начала самостоятельно, уже после рождения дочки, заниматься йогой и нагружала свое тело по полной программе, но тело оказалось не готово к таким нагрузкам, и пришла боль.

Просто на тот момент я очень плохо понимала основной йоговский метод. А он заключается в следующем: где-то надо себя заставить, и где-то можно себе позволить. Это касается и

занятий йогой, и всей нашей жизни. Если только себя напрягать - приходит дисгармония, если только позволять, то незаметно скатываешься в лень, и опять приходит дисгармония. Например, занимаясь физическими йогой, я поняла, что в основном себя нагружаю, провела параллель со своей обычной жизнью. Оказалось, я и в быту себя нагружаю неравномерно, стараюсь все успеть, забываю про отдых, а потом не просто усталость появляется, а еще раздражение на весь окружающий мир. И я поняла, что мне надо себя заставлять еще и отдыхать. Но, где сменить направление, нам никто не скажет, это каждый определит сам по результату, а результатом и будет состояние гармонии.

Вообще, оказалось, что многое, чем я в жизни руководствовалась, все это описывает йога, так как она охватывает все аспекты нашей жизни, и физическое тело, и взаимоотношения мужчины и женщины, и достижение поставленных нами задач, и многое другое. Но на момент, когда ребенка еще у нас не было, я не была знакома с этим учением, и сама переставала открывать знания йоги, иногда при этом набивая шишки. Теперь, я постоянно изучаю те рекомендации, что она дает, применяю их, анализирую результат, и вижу насколько, и в какую сторону изменилась моя жизнь. Если же результат мне не нравится, то, возможно, где-то я допустила ошибку, или где-то что-то не так поняла.

Йога рекомендует нам, чтобы чего-то достичь человек должен сначала волеизъявить это, потом получить знания, как этого достичь, и обязательно совершать действия, на пути к своей цели. Все, это и было мной применено в достижение поставленной цели, а целью было рождение ребенка.

Самое замечательное, что мой муж, после таких значительных изменений в нашей жизни, тоже стал заниматься йогой. Он и обычными физическими йогой занимается, и лекции по йогой слушает, и мы всей семьей, обязательно с ребенком, ездим на выездные семинары по йогой. Когда мой муж принял решение, на работе, сменить одну должность на другую, он так же применил эти знания. Волеизъявил, получил знания, как это сделать, стал делать, при этом желая, чтобы в новой сложившейся ситуации все были счастливы, и в конце, после совершенных всех необходимых действий, положился на милость Высших сил.



*И для нашей семьи знания йоги, как путеводная звезда, когда мы не знаем, как дальше в жизни поступать, она всегда нам указывает путь.*

**А. Шатилло**

## **Десять практик по управлению своей жизнью**

*Не волнуйся!  
Не нервничай!  
Не реагируй!  
Не обращай внимания!*

Как часто мы слышим, а зачастую и сами даем такие советы! Как часто нас «зацепляет» критика или безразличие окружающих, как близко к сердцу мы принимаем всё это, и как надолго обида и чувство несправедливости поселяются в нашем сердце и разуме! Что же делать, если мы всё время, раз за разом, переживаем одну и ту же ситуацию, и расходует на это все больше и больше своих жизненных сил, своего сознания и энергии, своей праны?

Вся наша жизнь - это эволюция души, тела, разума и, конечно, наших эмоций и чувств.

Проживая каждый день, мы проходим некое обучение - обучение тому, как выйти на следующую ступень развития. Все ситуации даны нам для того, чтобы мы прошли некие уроки и сделали выводы, стали добрее, мудрее, свободнее. Если урок не пройден, то эмоции и переживания будут нас преследовать, ситуации будут повторяться, пока урок нами не будет выучен и осознан.

Чтобы лучше донести идею, я позволю себе поделиться с читателем неким жизненным опытом. В свое время, когда я только начинала делать первые шаги в самопознании и духовном развитии, мои Учителя (благодарю их за это!) раскрыли мне тайны некоторых практик, которые помогли мне осознать и открыть новые горизонты свободы.

Дело было так. В одно утро совершенно обычного понедельника, в совершенно обычном - битком набитом автобусе - я следовала на работу. Угрюмые лица пассажиров лишний раз напоминали, что сегодня именно понедельник, а время на часах - о том, что для меня «замаячил» шанс опоздать. Автобус еще, как назло, ехал медленно и, по просьбе пассажиров, останавливался через каждые два метра. Большая часть



пассажиров выходила из автобуса, чтобы выпустить тех, кто уже доехал до своей остановки, а потом эта же вереница людей заново совершала посадку, «дружелюбно» подталкивая и подпихивая друг - дружку вовнутрь, периодически сдабривая все это возмущенными репликами.

Многим читателям, думаю, знаком такой способ передвижения. Вот тогда-то все и произошло. Один из пассажиров, довольно упитанного вида, наступил мне на ногу, и не просто наступил, а почти лишил меня чувств. Шучу, конечно, но это все же было достаточно ощутимо, и моя славная ножка превратилось в ножищу 45 размера, или – нет, скорее даже она превратилась из моей любимой ножки в конечность ластоногого животного. От пронзительной боли «в зубу дыхание сперло», вмиг я испытала широчайшую гамму эмоций: гнев, негодование, обиду, чувство несправедливости и многое другое. И все это я была готова сбросить на своего обидчика, но в очередной раз автобус остановился, и моего героя дня вынесло наружу, а я осталась и поехала дальше - со своими бешеными эмоциями и неприятным осадком на душе. Тут же мой услужливый разум прошептал: «Ну вот, видишь, все твои практики тебе и не помогли! И это называется - ты идешь по пути духовного развития? Чуть человека не обидела!» После чего вспомнились слова Аристотеля: «Властвует над страстями не тот, кто совсем воздерживается от них, а тот, кто управляет ими так, как управляет кораблями или лошадьми - направляет их туда, куда нужно и полезно». И еще в голове всплыла информация о том, что когда мы испытываем что-то, что по нашему восприятию, является негативным, необходимо постараться увидеть себя в этой происходящей ситуации. Нужно без оценки принять отражающееся в нас и осознать себя, то есть принять ситуацию как учебную, наделяющую нас опытом и помогающую развить нам нужные качества. Это и будет для нас выходом из данной ситуации, а умение отпускать ситуацию и прощать - станет нам надежной опорой на пути самопознания и духовного совершенствования. И мной было принято решение не упустить такой шанс и обязательно проработать эту ситуацию. Я нашла время, настроилась на практику, вооружилась карандашом и блокнотом... И - для начала - я задала самой себе вопросы:

Какие эмоции или чувства я испытала в данной жизненной ситуации?

Почему я переживала именно эти эмоции и чувства?

Почему я попала в такую ситуацию?



Что я могу изменить, улучшить в себе, благодаря этому уроку?

Что будет гарантией того, что я больше не попаду в такую ситуацию, а если попаду, то мое реагирование станет совершенно другим, а если другим, то - каким?

Итак, для удобства, я разделила лист на две части: в левом столбце выписала эмоции, а в правом столбце обосновала, почему именно эти эмоции у меня возникли, например:

гнев - Гнев возник от неожиданности и от неприятных ощущений, из-за того, что мое любимое тело чуть не повредили;

негодование – почему человек ведет себя так по - хамски и не учитывает, что вокруг него еще существуют другие люди;

обида - почему именно мне встали на ногу;

бестактность – почему человек не извинится передо мной и я должна ему делать замечание;

критика - и вот кто таких людей воспитывает?! И так далее...

Почему ситуация возникла? (не менее четырех пунктов):

я была эгоистична и не желала пройти по салону далее;

изначально у меня было плохое настроение;

я была несдержанной;

я считала и считаю вправе делать кому-то замечания и воспитывать других.

Чему я могу научиться благодаря этой ситуации? (не менее пяти пунктов):

стать внимательнее к окружающим людям, заботиться не только о своем комфорте;

относиться добрее к людям, понимая, что люди могут сделать больно случайно;

выработать способность прощать других;

не отвечать на грубость грубостью;

не критиковать людей;

контролировать свои эмоции.

На этом этапе я постаралась принять ситуацию и простить:

я прощаю обидчика и благодарю Вселенную за то, что указала мне на мои недоработки.

Нас с детства учат родители, садик, школа, социум - просить прощения, но почему-то нас не учат прощать! А ведь уметь прощать - это и есть могущество, это и есть - созидание, это – одна из мощных практик, которая поможет нам продвигаться на духовном пути и даже приобрести некоторые сверх

способности. Если мы сумеем из каждой ситуации извлечь урок, то и встреча с Учителем не за горами. Надо помнить, что все могущество, все сверх способности, все знания заключены в нас, и все, что окружает нас, может стать ключами к познанию микро и макрокосма.

## **1. Тайна духовного могущества**

Согласно учению Джнана-йоги - у нас у всех есть Высшее Я, которое является для своих проявлений источником силы, и по своей природе - неуничтожимо, свободно, всемогуще. Не существует таких прилагательных, которые могли бы выразить всю его грандиозность. А другими словами - мы с Вами - спящие Абсолюты (Боги и Богини) и мы созданы по образу и подобию Абсолюта! Мы - всемогущи и бессмертны! Мы придумываем себе образ и всячески его поддерживаем. Каждый человек хочет жить и быть счастливым, и это всепоглощающее желание движет всеми людьми. И все что угрожает этому, воспринимается нами крайне негативно - заставляя нас страдать.

Не знаю, как для Вас, читатель, но лично для меня ближе ощущать себя Грандиозным Чудом, оригинальной частью Мироздания, а не маленьким сереньким постоянно ноющим существом. Думаю, что и для Вас - то же! Но если Вам пока тяжело представить себя вот так грандиозно, то это говорит лишь о том, что Вы находитесь в неведение, под действием своей Майи. Вы - в заблуждении об истинном представлении себя, и чем раньше Вы осознаете свою истинную природу, тем быстрее Вы преодолеете Майю (иллюзию) и тем будет лучше и для Вас, и для окружающих людей. Но Вы можете мне возразить, мол - вот теперь я знаю, что я Абсолют, но что-то от этого знания мое могущество не проявляется! Конечно, это справедливое замечание, но так же будет справедливым и то, что для Вас пока это - только информация, а чтобы она превратилось в знание и опыт, нужно научиться правильно воспользоваться ею! «Хочешь быть Богом? Поступай как Бог! Живи как Бог!»

Всем известна пословица: «Скажи - кто твой друг, и я скажу - кто ты!» Подружитесь с Абсолютом, пригласите его в свою жизнь, позвольте ему общаться с Вами и принимать непосредственное участие в Вашей жизни! Вы спросите – «Как?» Да очень просто! Итак, первое, что нам нужно сделать - это пригласить Абсолюта в нашу жизнь, а для того, что бы ему было

с нами интересно, давайте постараемся осознать - что мы из себя представляем! Для этого напишем письмо самому себе - истинному, и это письмо станет своеобразным мостом между нами – теми, какими мы себя осознаем, и теми, какими мы есть на самом деле.

## 2. Практика «Строим мост»

Возьмите лист бумаги и напишите на нем письмо - обращение к своему Высшему Я. Далее я привожу для Вас пример письма, вы можете придерживаться его или написать свое. Очень важно, чтобы это было искренне и от всего Вашего сердца.

«Здравствуй, мое Высшее Я! Я хочу тебе сообщить, что Я знаю про то, что ты есть! Также Я знаю, что ты - бессмертно, а также - догадываюсь про твою грандиозность и могущество! А так как Я являюсь проявленной твоей частью, то спешу тебе сообщить, что Я - счастливый обладатель таких состояний и качеств, как:

*Любви*

*Радости*

*Здоровья*

*Успеха*

*Всепрощения*

*Принятия*

*Доброты*

*Процветания*

.....

Продолжайте писать до тех пор, пока Вы не почувствуете, что удовлетворены результатом! И пишите дальше:

Хочу тебе сообщить, что Я рад тому, что ты у меня есть, и Я горжусь тобой! И еще: отныне Я буду вести себя и поступать так, что бы ты был горд мною, так же как Я - горд тобою! О, мое несравненное Высшее Я, хочу тебе так же сообщить, что вскоре сам Абсолют присоединиться к нашему путешествию под названием Жизнь!»

Перечитайте еще раз все, что Вы написали! Ну как?... Да, дорогой мой читатель, Вы, на самом деле, очень светлая, добрая, мудрая Душа! Вы - всемогущи!

С первым заданием мы с Вами справились отлично, и теперь, с позиции осознания своей Божественной природы,

нам время двигаться далее и проявлять только возвышенные качества, такие как: доброта, всепрощение, сострадание и соучастие. Для следующей практики я предлагаю Вам познакомиться с многочисленными практиками из различных видов йоги: Йоги Визуализации, Медитации, Мантра йоги, Крия йоги, Пранаямы, Раджа йоги.

И для начала - давайте еще раз вспомним - что нам понадобится для того, чтобы практика проходила гармонично. Итак, нам необходимо:

*1. найти спокойное и уединенное место. Желательно, чтобы Вы всегда медитировали в одном и том же месте каждый день, где Вас никто бы не побеспокоил;*

*2. ваша воля, Ваше желание заниматься и добиваться хороших результатов. Не для «галочки», а для Вас лично;*

*3. желательно, чтобы Ваша одежда была удобной, а Ваше расположение комфортным – но таким, чтобы спина, шея и голова были выпрямлены;*

*4. начинать свою медитацию сразу не с целого часа, а увеличивать время занятий постепенно. Начните с 10 минут в день, через неделю добавьте еще 5 минут, и так далее.*

### **3. Медитация созидания**

Закройте глаза и сделайте от 5 до 10 вдохов и выдохов всем телом. Представляйте, как Вы вдыхаете пальцами рук и ног, коленями, локтями, макушкой головы. Вдыхайте всем телом, а выдыхайте через центр груди. Пусть на вдохе ощущения света, радости, силы и здоровья наполняют Вас, а на выдохе посылайте чувства добра и любви из центра груди волной света. Пусть эта волна света, волна любви выходит - раз за разом все ярче, мощнее, и распространяется по всей Вселенной. Пусть Ваша любовь и доброта неиссякаемым потоком льются во Внешний мир и помогают всем, кому нужна Ваша помощь и поддержка. Продолжайте дышать, на вдохе мысленно проговорите: «Я хочу быть добрым!» А на выдохе произнесите: «И я буду добрым!» Повторите упражнение от 5 до 10 раз. После чего переходите к практике принятия и прощения.

## 4. Медитация принятия и прощения

Вспомните свою сложную ситуацию и осознайте всю ее важность, постарайтесь уяснить для себя, что эта ситуация - горький бальзам - лекарство, опыт, который помог Вам сделать очень важный вывод. Произнесите мысленно: «Я принимаю ситуацию и благодарю за опыт, и я отпускаю ее». «Принимаю и благодарю». Можете визуализировать - как Вы, с благодарностью, совершаете поклон Учителю за каждый такой полученный жизненный опыт, за возможность изжить негативную Карму. Повторите упражнение несколько раз. Теперь вспомните людей, которые Вас обидели. Возможно, что какие-то обиды до сих пор живут в вашем сердце, и Вы чувствуете несправедливость по отношению к себе. Представьте этого человека прямо перед Вами, посмотрите на него и поприветствуйте, обращаясь к нему по имени, если оно Вам известно, улыбнитесь ему, и очень по-доброму, осторожно так, - скажите, что Вы больше не злитесь на него и не обижаетесь. Поблагодарите его за то, что он был для Вас проводником и помощником. Искренне пожелайте ему счастья! Возможно, он улыбнется Вам в ответ. Возможно, Вы даже обниметесь с ним или пожмете друг другу руки. Продолжайте вспоминать людей и события, продолжайте прощать и отпускать, осознавать и благодарить. Если эмоции будут Вас захватывать, позвольте этому случиться, пусть Ваше сердце очистится, если Вам захочется плакать - плачьте, смеяться - смейтесь, но освободите себя от подавленных эмоций и затаенных обид. Если у Вас возникнет во время практики желание попросить у кого-то прощения, Вы также можете это сделать. Конечно, лучше просить у человека прощения при личной встрече, но не всегда такое возможно, поэтому начните сначала с практик визуализации, а когда появится возможность встретиться, обязательно извинитесь уже наяву. У меня была такая ситуация в жизни, что того человека, у которого я хотела попросить прощения, уже не было в живых. Благодаря этой технике, я смогла простить и отпустить обиду, и Вы знаете - мне стало намного спокойней на душе, и некоторые радостные события из нашей жизни теперь приятно вспоминать и обсуждать с друзьями. После того, как Вы проработаете эту практику, переходите к медитации:

## 5. Медитация «Островок незатронутости»

Мысленно произнесите:

«Я - не тело!» И представьте, как ваше тело становится прозрачным, ноги, руки, туловище, шея и лицо, голова - все растворяется. Ваше тело растворяется!

«Я - не чувства!» Ваши органы чувств умолкают, переведите внимание на дыхание, на вдох и выдох. Станьте дыханием. Почувствуйте мантру дыхания на вдохе «Со», а на выдохе «Хам». «Со-Хам», продолжая мысленно повторять эту мантру, - осознайте, что Вы - не эмоции!

«Я - не эмоции!» После чего, возвращайте свое внимание на дыхание: вдох «Со» и выдох «Хам»! Продолжайте дышать. Вы спокойны и безмятежны! Затем сделайте вдох, и на выдохе мысленно произнесите:

«Я не разум!» После чего - сделайте паузу и осознайте, что мыслей в голове нет, осознайте тишину. Осознайте, что Вам нечего анализировать и миром правит гармония! После чего - возвращайте свое внимание на дыхание: вдох «Со» и выдох «Хам»! Продолжайте дышать и, на задержке дыхания, - осознавать свою внутреннюю тишину. Далее, когда Вы растворили все свои представления о себе, вспомните - кто Вы?

## 6. Медитация «КТО Я?»

*Я - Центр. Вокруг меня вращается Вселенная!*

*Я - Бессмертен и нерушим!*

*Я - Центр влияния и силы!*

*Я - Любовь, Красота, Гармония!*

Постарайтесь прочувствовать все это! Откиньте все сомнения! Визуализируйте себя новым наполненным светом добра, любви, молодости, силы знания, силы намерения и чувства ответственности. Все подчинено Вашей воле - воле Высшего Я! Утверждайте это раз за разом, пусть эти мантры утвердятся в сознании и когда в Вашей жизни случится «очередная буря», не забывайте про свой «Островок незатронутости». Оставайтесь в центре событий и просто наблюдайте за происходящим, не вовлекаясь. Также, когда жизнь потребует от Вас проявить всю свою мощь, весь свой потенциал, - вспомните, кто Вы есть на

самом деле! Вспомните, что весь мир существует только ради Вас! Проживайте эмоционально все свои победы, пользуйтесь, на счастье, - своей харизмой! Пусть весь мир вокруг Вас засияет всеми красками мироздания.

## **7. Честность с самим собой**

Следующая практика попала ко мне из практики «Раджа йоги», в которой нас призывают повышать свою осознанность. И для начала - нужно перестать врать себе и другим. Пока Вы не станете честны перед самим собой, Вы не сможете поверить в себя. Невозможно обмануть себя! Вы можете очень сильно стараться обмануть, но где-то внутри всегда будете знать об обмане. Подружитесь со своим Я! Полюбите его так, как только можете, примите себя целиком! Ведь Вы - уникальны! И второго такого, как Вы - нет! Если Вы решили встать на духовный путь, то подтверждайте это делом. Если Вы решили быть добрым, то станьте им. Не будьте безучастными в повседневной жизни - помогайте людям, будьте внимательны! Быть нужным и полезным всему живому во Вселенной - это настоящее счастье!

Задавайте себе вопрос: «Чем я могу быть полезен? Не ищите и не ждите грандиозных дел! Начните с малого! (Помогите старушке, уступите ей место в транспорте). Будьте всегда внимательными, участвуйте в жизни других, расширяйте их свободу только лишь потому, что это ваше Кредо! Замечайте за собой, сколько добра, радости и пользы от Вас! Из личного опыта могу сказать Вам, что мой ежедневный анализ добрых дел в конце дня помогает мне каждый последующий день - неукоснительно следовать этому принципу. Позднее я стала вести дневник практики и вписывать в него хотя бы по одному доброму делу - даже самому маленькому, и поверьте моему опыту, что в тяжелый момент жизни, когда Вы пали духом, прочтение Ваших записей придаст вам сил переползти, перелезть, пережить любые кризисы жизни.

## **8. Божественное виденье!**

Только такое чудо, как «Человек», может привыкнуть к такому чуду, как «Вселенная»! (Суфийская мудрость).



То, что мы видим снаружи, отражает наш внутренний мир. Осознайте чувство удовольствия и восхищения от созерцания этой Вселенной. Старайтесь в течение дня замечать предметы, события, людей, зверей, да и все то, что Вас окружает, и оценивать это, как неразрывные частицы красоты и изящества этого мира. Постарайтесь увидеть во всём - гармонию мироздания. Это может быть все, что угодно: капля дождя, которая скользит по стеклу или взмах крыльев птицы, улыбка ребенка или просто отблеск асфальта, раскаленного под жарким солнцем, а может быть – это голос любимого человека. «Мир красив!» - постарайтесь заметить это. Найдите красоту в каждом моменте. Восхищайтесь красотой! Пропитывайтесь этим чувством изящества, уникальности. Постарайтесь наполниться этим чувством восхищения! Знайте, что правильный эмоциональный фон позволит Вам выработать гармоничное отношение к:

- *окружающему миру, дарующему Вам успех и процветание;*
- *другим людям, достойным такого отношения;*
- *себе, как к человеку, который в состоянии самостоятельно определять цели своей жизни и активно добиваться их осуществления, достойному самоуважения.*

Почему так важно соблюдать чистоту своих эмоций?

Сравним Вашу эмоциональность с определенной силой заряда: когда Ваши эмоции заряжаются отрицательно - это разрушающая сила, а когда положительно - это созидательная сила! Знайте, что только Вы способны, обладая таким мощным оружием, - создавать или разрушать свой мир! А если ситуация у нас уже произошла, возможно что-либо успеть изменить? Ведь мы не хотим разрушать свой мир! Конечно, мы все несовершенны, и не всегда у нас получается правильно и адекватно себя вести. Что мы можем сделать? Как наработать нужные навыки, как сделать так, чтобы не эмоции управляли разумом, а разум эмоциями?

## **9. Перенастройка**

Для этого упражнения нам понадобится немного времени, и спокойное место, где бы нас никто не побеспокоил. Итак, как мы с Вами говорили ранее, давайте еще раз коротко прокрутим ситуацию в голове, затем определим отрицательные



эмоции, а также понаблюдаем за своим телом, лицом, плечами и кистями рук. Зачастую, эмоции поселяются в нашем теле. Так, к примеру, при страхе, отчаянии или грусти - мы сутулимся, а при агрессии - сжимаем кулаки, при гнев - сдвигаем брови и так далее... После того, как мы нашли напряженные участки в своем теле, постараемся их расслабить, а затем опять напрячь, и опять расслабить, разомнем их - как следует, наша цель расслабить их - как можно качественней. Уже давно не секрет, что наше тело хранит в себе различные эмоции и иногда, проделав пару кругов йоги простираясь, начинаешь чувствовать, что эмоциональный фон разом изменился. Итак, мы с Вами уединились, расслабились, определились с эмоциональным зарядом, осознали - чему нас эта ситуация учит, нашли в своем теле среду обитания этой эмоции, проработали и приняли этот урок, а теперь - самое время - поблагодарить Вселенную за это! Вы стали еще мудрее и опытнее! Отпустите ситуацию и с благодарностью помашите ей вслед рукой. Теперь еще раз проживите эту ситуацию, но в этот раз пусть она развернется в правильном для Вас свете. Нравится Вам такая модель поведения? Понаблюдайте, что происходит с Вашими эмоциями, и, возможно, они изменятся?! Пообещайте себе, что в следующий раз Вы будете поступать именно так. А сейчас самое время - сладко потянуться и поблагодарить себя за проделанную работу.

Итак, мы разобрались, что делать с прожитыми ситуациями, а что же делать с будущим? Как сделать так, чтобы в любых ситуациях мы поступали осознанно – по-доброму и разумно? Для этого обратимся к древнему, доброму вечному и самому эффективному знанию - знанию Йоги. С точки зрения йоги: если Вы научитесь контролировать свои эмоции, чувства, разум - это станет решающим моментом в Вашей жизни. Почему? Да все очень просто: нам известно, что если мы не умеем контролировать свои проявления, то мы зачастую ведем себя неуместно, порождая тем самым негативную карму, а потом - усердно исправляем все неправильно сделанное. И на это мы тратим свои жизненные силы. А вот тот, кто умеет применять аскетизм и не давать волю бесконтрольно проявляться своим эмоциям, - становится обладателем большого количества жизненной силы или, по-другому, - «Жизненностью», а в соответствии с терминологией йоги, количеством свободной Праны, которой Вы обладаете.

## 10. Зачем нужна Прана?

На самом низком уровне жизненности эмоциональные реакции человека проявляются на уровне условных рефлексов (вас толкнули — вы в ответ толкнули, нагрубили и т.д.). Мотивация к деятельности вызвана, как правило, внешними стимулами и находится на низком уровне понимания. Как правило, человек не склонен обдумывать свои действия и поступает так, как сказано ему другими людьми. Такие действия совершаются человеком по принципу: «Мне за это не платят!», или: «Не я придумал правила игры и не мне их и менять!» На лицо - заниженная самооценка, страх наказания и неуверенность в себе. У такого человека низкий самоконтроль, он не склонен влиять на ситуацию, а скорее даже - он находится в зависимости от того, как ситуация повернется. Тем самым ситуация влияет на него и провоцирует на определенные эмоции, чувства и действия. На лицо - повышенный Эгоизм. В йоге такой тип людей с такой низкой степенью само осознанности относят к категории «Пашу» или «животный человек».

На среднем уровне самоосознанности человек обладает большими силами, большим количеством Праны, и действия его уже достаточно произвольны, а степень самоконтроля достаточно высока. Поведение и эмоциональное реагирование - на более высоком уровне (если его толкнули, то в ответ, скорее всего, он - неодобрительно или укоризненно посмотрит на обидчика, высказывая тем самым свое недовольство, при этом сдерживая себя от грубости и физической расправы). Мотивация к деятельности такого человека следующая: «А что я могу сделать, чтобы моя свобода расширилась?» Такие личности уже склонны разворачивать события в нужном для них русле. Они активно принимают участие в своей жизни. Они готовы решать трудные задачи для своего психического и физического благополучия. У них позитивное отношение к себе. Для этого уровня характерной является высокая самооценка. Эгоистичность проявляется от случая к случаю. В йоге такой тип людей называют «Вира» (Герои).

Высокий уровень жизненности относится к наивысшему уровню развития внутреннего мира человека. Это значит, что у человека существует личная система ценностей, выработанная им самостоятельно и четко им осознаваемая. Этот человек отлично знает, почему он ведет себя в различных жизненных ситуациях так, а не иначе. Чувство свободы - его естественное

состояние, которое не подвержено условностям. Его поведение всегда адекватно и уместно. Он действует согласно ситуации. Для него это легко, он интуитивно все понимает. Для него его поведение - естественно, и достается без особых волевых усилий. Таким людям не нужна мотивация извне, они исключительно опираются на свой внутренний мир. Такие люди ощущают высокий уровень психического благополучия, они находятся в гармонии с самим собой и окружающими людьми. Такими людьми почти невозможно манипулировать. Не эгоистичны. Как правило, это личности, обладающие большим количеством Праны. Они инициативны и найдут выход из любой сложной ситуации, они легко и конструктивно решают все проблемы. Доброжелательны. (Если такого человека толкнуть в транспорте, то у него возникнет беспокойство, комфортно ли тому, кто это сделал. Этот человек сделает все от себя зависящее, чтобы всем окружающим его людям было максимально хорошо). В йоге такой тип людей называют «Дивья» (Мудрые, Высоко духовные души).

У Вас есть жизнь и целый уникальный мир, в котором - целый спектр разнообразных эмоций и переживаний. Если Вы сможете даже отрицательно заряженные эмоции переводить в позитив и удерживать это состояние, то Прана перестанет тратиться понапрасну, и Вы будете превращаться в харизматичную личность. Вы будете очень приятным собеседником, а неприятности и сложные ситуации будут решаться легко! И Вы, действительно, засияете, как бриллиант на солнце, показав всем свою истинную духовную природу, и от этого лучезарного света, от этого могущества рассеется все неведение, вся несправедливость этого мира. Наша жизнь - это наше творение, наш шедевр, это некий холст, на котором мы пишем свой мир, и только от нас зависит - какими эмоциями и чувствами мы наполним его.

**А.Подрядов**

## **Мир красив везде или местами?**

### **Бхакти йога - йога Любви и Преданности**

Как только человек не познает окружающий мир! Он что-то вынюхивает, высматривает, ощупывает, высчитывает, обдумывает. Как говорит теория йоги, любое средство хорошо для познания мира.

Так вот, одним из средств изучения, познания мира является способность человека чувственно воспринимать окружающий его мир, видеть во всем прекрасное, радоваться и ощущать состояние счастья и высшего наслаждения, растворяться в окружающем мире, дарить любовь и тепло всем живым существам.

Это направление самопознания Вселенной носит название Бхакти-Йога.

***Основа Бхакти йоги – доверие к миру во всех его проявлениях и любовь без эгоистичных требований в ответ.*** Самым простым, самым наглядным и самым великолепным примером восприятия окружающего мира с позиции Бхакти-Йоги является восприятие мира младенцем, маленьким ребенком, когда он делает только первые движения в этом мире, тянется ручками к этому миру, радуется ему и мир ему отвечает тем же. Хоть этот мир и ограничен вниманием матери, но это его МИР, которому он доверяется на все 100%, отдается ему без остатка. В этот момент ребенку мир отвечает сию-секундно, по первому писку, хочет он есть или ему некомфортно или, наоборот, он сыт и радостен. Ребенок общается со Вселенной без помощи разума, исключительно чувствами, эмоциями. Это потом его начнут учить, что хорошо, а что плохо, но сейчас этот мир ребенку представляется максимально целостно и, как выражается Йога, в том виде, в каком его сделал Абсолют, сразу во всех его проявлениях одновременно.

И возникает вопрос: а чего может достичь человек, познавая мир через призму чувственного восприятия окружающей реальности? Йога отвечает, что можно достичь высшей

цели Йоги, достичь неограниченной, ничем не обусловленной Свободы, познать Красоту и Совершенство этого Мира, постичь его первопричину, слиться с ней воедино и выйти за плоскость причинно-следственных связей! Это нам открывает огромный пласт йогических знаний, который охватывает весь спектр восприятия и познания мира через чувства и эмоции – это Бхакти-Йога.

***В Йоге существуют два, как кажется, совершенно противоположных подхода в познании мира:*** методом Сознания и методом Энергии, но эти подходы, как и их бесчисленные комбинации, приводят к одному результату. Это как восхождение на высокую гору – вершина одна, а вот путей ее достижения может быть много. Один подход, который называют еще и методом Сознания, заключается в том, что, применяя мыслительный аппарат, мы строим предельно логичную картину мира во всех его проявлениях, доказывая его совершенство. Второй подход, или метод Энергии, позволяет, не вдаваясь в умозрительные и умозаключительные концепции, что называется, на своей “собственной шкуре” прочувствовать, воспринять, и увидеть тот же мир в тех же проявлениях и насладиться его красотой. И в конечной стадии, каким бы путем не пошли, понятия Красоты и Совершенства сливаются, когда открываем Красоту Совершенства или постигаем Совершенство Красоты.

Но так уж получилось, что в нашей Вселенной просто невозможно найти методы Энергии и методы Сознания в чистом виде, поскольку, как говорит йога, нет Энергии без Сознания и Сознания без Энергии, так как Энергия и Сознание являются составными частями праны. Причем, только гармоничное сочетание Сознания и Энергии будет являться праной. Об этом нам говорит Аксиоматика Йоги, но это отдельная, предельно завораживающая тема.

Так вот, Бхакти-Йога относится к методу Энергии, хотя и совсем без Сознания здесь не обойтись. Получается, что прана в Бхакти-Йоге гармонична по определению, но Энергия представлена здесь более явно, чем Сознание.

Вроде как с сухой теорией разобрались. Теперь осталось облечь сухопарость печатного слова в возвышенные кружева и сияние Бхакти-Йоги. Что нужно делать? Да по большому счету, ничего! Воспринимать окружающий мир, видеть в нем красоту, радоваться и находиться в состоянии Счастья. В этом вся простота и вся сложность Бхакти-Йоги. Из-за того, что мы не знаем, кем мы являемся на самом деле и наше высшее Я

считает себя своими проявлениями, мы не можем воспринять этот мир во всей своей полноте. И в результате нам что-то нравится, мы к этому тянемся, а что-то не нравится и мы это отторгаем. Возникают симпатии и антипатии. Причем они возникают так хитро, что мы начинаем утверждаться в них и можем напрочь отвергать симпатии и антипатии окружающих живых существ. На этом эффекте иллюзорности нашего восприятия возникают различные конфликты, споры, дискуссии и прочие разногласия по вопросу того, что есть Красота!

А разногласий, по большому счету, нет. Есть разные точки, с которых мы наблюдаем за единой картиной мира. Кто-то умеет отлично рисовать, но при этом совершенно нет слуха, а другой имеет превосходный голос, но лучшим из художеств для него является крест, поставленный мелом на асфальте. А как в свое время бились стилиги со спортсменами! Не буду затрагивать вопрос религиозных разногласий.

Но как смирить такие различные и несовместимые, как нам кажется, представления о Вселенной? Почему никто не видит то, что вижу я? Как разрядить это напряжение и предотвратить дальнейшие конфликты и споры?

И здесь к нам на помощь приходит Йога. Она нам говорит, что есть единая запредельная реальность, которая восхищает своей красотой и совершенством, но в силу нашего неведения, или погруженности нашего Я в майю, в силу нашей недоразвитости и глупости мы просто не можем увидеть цельной картины, а наблюдаем, кто-то с одной, кто-то с другой стороны. У кого-то самоосознания хватает, чтобы увидеть картину с разных точек зрения. Вот и получается, что споры возникают из ничего: кто-то воспринимает форму, кто-то сочетание цветов, а кто-то ощущает вибрации «небесных сфер».

Все точки зрения верны.

Конечно, кто-то может возразить, в чем, собственно, красота окружающей Вселенной, когда плачет ребенок, если у него режутся зубки, пучит животик или повышена температура? Во-первых, ребенок жив, а это самая высшая радость во всей Вселенной, а во-вторых, любая ситуация нам никогда не дается в наказание. Любое стечение обстоятельств - это наше поле деятельности и только нам решать, что будет на этом поле: сорняки или прекрасный сад со сказочным дворцом в лучах восходящего солнца. Ребенок - это саженец вкуснейшего фрукта в саду и, чтобы он вырос и дал плоды, он требует очень много внимания со стороны родителей или Праны, если

говорить языком йоги. Ребенок растет, развивается, у него проходят какие-то процессы, он познает окружающий мир! И это познание может пойти не совсем гладко! Да, у него пучит животик, да, у него режутся зубки, да, ребенок может плакать, но это все проявления того, что мы называем миром и эти проявления пройдут и оставят после себя не боль и страдание, а радость и счастье! И родителям ничего не остается, как только обнять своего малыша, проявить к нему сострадание и дать ему тепло своего сердца. И в этом будет всеобщее Счастье, Гармония, Бхакти...

***Главное, поверить в существование этой высшей реальности и постепенно приближаться к ней.*** Это вывод, задача, совет и путеводная звезда, озаряющая весь этот фантастический мир, одновременно!

**О. Сорокина**

## **Как йога помогает во время беременности**

Прошло около двух с половиной лет после рождения старшей дочки, и мне хотелось второго ребенка. Ко второму зачатию я подходила так же ответственно, как и к первому. Кроме того, поскольку я стала изучать и практиковать йогу, это принесло в мою жизнь больше осознанности, которая проявилась и в подготовке к беременности.

Во-первых, я лучше себя чувствовала и находилась в хорошей физической форме. Во-вторых, я узнала, кого и как нужно просить прийти в свою жизнь в качестве ребенка (на самом деле, я и раньше чувствовала это интуитивно, но благодаря Родовой йоге стало легче осознать это). А именно - приглашать родиться в своей семье высокоразвитые души предков, тех, кто уже прошел долгий путь эволюции, тех, кому по силам изменить этот мир к лучшему, добрых, ярких, сильных, смелых, души великих Учителей. Конечно, придут они к нам или нет, зависит от них, а мы, в свою очередь, должны сделать все зависящее от нас: подготовиться физически и духовно, задать правильный вектор. Какие бы души ни пришли к нам в качестве детей, относиться к ним, как к своим Учителям.

Вот с таким настроением я и готовилась к будущей беременности. Считаю, что большое влияние на это оказал летний выездной семинар по йоге Вадима Запорожцева в Кунсангаре (на который я стремилась попасть целый год), где я ближе познакомилась с великолепными преподавателями и единомышленниками. Эта поездка дала мне большой опыт как в плане практики, так и в интуитивном понимании чего-то Высшего, сверхлогичного. Некоторое время после возвращения я ловила себя на том, что постоянно улыбаюсь (что мне вообще-то совершенно несвойственно!), и ничто не могло испортить мне настроения. Потом обычная жизнь опять затянула, но воспоминания теплым, добрым отпечатком остались и влияли на мою жизнь в правильном ключе.

Я начала по вечерам уделять немного времени медитации на будущего ребенка, приглашала Учителей прийти в мою



семью. При этом я честно признавалась, что мы как родители несовершеннолетние, порой допускаем ошибки, но стремимся их осознать и исправлять и работаем над собой, над своими отношениями.

Помня, как в первый раз не получалось забеременеть около восьми месяцев, и я очень переживала по этому поводу и расстраивалась, в этот раз я твердо решила не волноваться, расслабиться, доверять Вселенной и принимать любую ситуацию.

В первый раз не получилось. Это и к лучшему, потому что мы заканчивали мелкий ремонт, я напрягалась физически и приходилось дышать не очень полезными веществами.

Стояло бабье лето, у меня был отпуск, старшая дочка Василиса пошла в садик, я была дома одна и совершенно свободна. После рождения ребенка это очень редкое и почти забытое состояние. ***Кроме практики йоги хотелось принести какую-то пользу окружающему миру***, а поскольку в основном мои мысли были направлены на родовую йогу, я решила поделиться знаниями и опытом по уходу за маленькими детьми, которые получила сама и на курсах подготовки консультантов по грудному вскармливанию. Вселенная буквально сразу же предоставила мне такую возможность: неожиданно поступило предложение от студентов Международного Открытого Йога Университета, работающих над курсом «Йога для беременных» помочь в подготовке материала для курса. Так я начала понемногу работать, попутно узнавая и другую важную для меня информацию. Так же, на волне Риты, естественно пришел наш будущий ребенок...

Возможно, некоторые со мной не согласятся, но для меня самое прекрасное, волнующее, чудесное и таинственное время беременности - это самое начало, первые недели, когда еще никто не знает о моем состоянии... Конечно, физическое состояние тоже влияет, происходят гормональные изменения, но зато меня ни разу не мучил токсикоз ))) А узнала о наступившей беременности я еще до теста и... во сне. Мне приснилось то ощущение, когда кормишь ребенка грудью, прилив молока (его еще называют рефлекс окситоцина). Но потом был и приятный сон, который видимо говорил о будущих проблемах.

Поначалу практику йоги я почти не меняла, тем более что и так выполняла несложные безопасные асаны. Стала уделять больше внимания упражнениям на укрепление мышц

тазового дна, практике методом Энергии, больше слушать свое тело, расслабляться. Хотелось много спать.

Полной неожиданностью для меня стала угроза прерывания беременности, возникшая на десятой неделе. Как же так? Я лучше подготовлена физически, подхожу с большей осознанностью, и вдруг такое... Пришлось ложиться в больницу и делать все, чтобы сохранить беременность. Причем я разрывалась между желанием как можно скорее вернуться домой, ведь у меня маленький ребенок, который не понимает этого и страдает без мамы, и необходимостью спокойно лежать, чтобы не повредить будущему ребенку. Тяжело было и без привычной практики: тело не получало достаточной нагрузки, нужно было почти все время лежать. Уже накатывала депрессия, но я возвращала себя к мыслям, что нужно думать о ребенке и поддерживать его, ведь мое состояние передается малышу.

На любое проявление человека есть своя йога, и моими главными практиками на этот период стали мантра-йога и медитация с визуализацией, еще немножко пранаяма (т.к. ее я только осваиваю). Я «дышала» областью матки, направляя туда любовь и мягкие потоки праны, исцеляющие любые нарушения, помогая ребенку расти и развиваться, старалась представить, как малыш и плацента растут, правильно располагаясь в матке. Практиковала медитацию «Да будут все живые существа счастливы». Для себя я выбрала три основные мантры на этот период. Это мантра Ганеши «ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙЯ НАМАХ», и Махамритьюнджая мантру. И хотелось произносить одну из мантр Богини, я выбрала Лакшми, которая является богиней не только процветания и удачи, но и материнства: «ОМ ШРИ МАХА ЛАКШМИЯИ НАМАХ».

Я немного увлекаюсь рукоделием, и это время было самым подходящим, чтобы реализовать одну мою давнюю мечту. У меня была большая и красивая схема вышивки Богини (в описании было сказано, что это китайская богиня милосердия Гуань-Инь, которая также покровительствует материнству, и для меня ее образ в процессе вышивания слился с образом Лакшми). Так что я вышивала, повторяла мантры и думала о ребенке.

Я настолько старалась представить и почувствовать своего ребенка, что определенно распознала шевеления на сроке 13 недель (обычно это происходит в 17-18 недель). Даже врачи мне не верили! Теперь я еще больше прислушивалась и общалась с малышом.

Постепенно мое состояние стало улучшаться, и меня выписали домой. Наконец-то я потихоньку смогла возобновить занятия! Практика моих любимых несложных асан (поза дерева, треугольная поза, поза планки, собаки, кошки, бабочки) придавала бодрости и гибкости. В последних двух позах можно находиться продолжительное время. Поза кошки особенно рекомендуется для того, чтобы помочь ребенку занять в матке правильное положение (головкой вниз).

Поскольку в занятиях у меня был перерыв, и тело за это время изменилось, некоторые асаны мне давались с трудом (например, сарвангасана, особенно выход из нее). Также сложно было выполнять всю крия-йогу, хотя и хотелось. Сами крии давались легко, тяжело было переходить из одной в другую, то садиться, то вставать: сбивалось дыхание, шумело в голове. Поэтому, следуя принципу непричинения вреда, я ограничилась самыми комфортными и безопасными для нас с ребенком позами. В основном я выполняла их методом Энергии - приблизительно принимала позу и позволяла Энергии свободно течь, расслабляясь и размеренно дыша при этом, выдерживая асану столько, сколько комфортно телу. Сейчас, вспоминая практику в то время, я понимаю, что, когда максимально прислушиваешься к своим ощущениям, легче попасть в поток Риты, гармонии. Иногда после той или иной позы, вроде бы наметила себе заранее перейти к следующей, но тело в этот момент просит другого, например, плавную крийю с дыханием, или пропеть звуки, мантры... Вот так Энергия сама выводит на то, что будет уместно именно тебе и именно сейчас.

И таким образом, утренняя практика у меня превращалась в гармоничное соединение разных видов йоги: хатха, крийя, пранаяма, мантра. Также я выполняла медитацию с визуализацией на чакрах. Мое наблюдение: в Свадхистане мы представляем полумесяц в круге с шестью лепестками в области половых органов. Что такое полумесяц в круге? Да это же ребенок у меня в матке!

**С увеличением срока беременности мне становилось все легче.** Проходил повышенный тонус, я могла дольше гулять и даже на сроке 7-8 месяцев ухаживать за своими цветочными клумбами в саду. Хотя всю беременность я и опасалась преждевременных родов, дочка решила появиться на свет точно в срок. На этот раз я более ответственно подошла к выбору роддома (с совместным пребыванием) и врача, которая была за максимально естественные роды. Помню, как встречала

теплый летний рассвет, облокотившись на подоконник в палате и «дыша» схватку. Роды, конечно, прошли не идеально, но значительно лучше, чем первые. По моей просьбе пуповину перерезали только по окончании пульсации и ребенка вскоре оставили у меня на животе. Незабываемое чувство! На эту тему столько всего написано, что не хочется ничего добавлять, это надо пережить! Начать грудное вскармливание для меня было легко, так как есть и опыт, и знания. Первые дни наша дочка Мирослава была очень спокойной, в ней как будто чувствовалось доверие к этому миру...

В целом я считаю, что именно благодаря приобретенным мной знаниям по йоге, а также регулярной практике разных видов йоги я смогла правильно пройти через сложный для меня период, затем подготовиться физически и духовно к родам, а также очень быстро восстановиться после них. Спасибо моим Учителям, единомышленникам, моим родным, всем, кто меня поддерживал! Спасибо добрым и заботливым врачам, которые очень мне помогли и уговаривали меня проявить осторожность! Всем будущим мамам желаю прихода в их жизнь прекрасных детей, с максимальным наслаждением пройти этот важный путь, любви и гармонии в семьях!



Олеся Сорокина, Нижний Новгород, вольный слушатель  
Международного Открытого Йога Университета.

**О.Нораева**

## **Путешествия с малышом? Легко!**

Я не мыслю своей жизни без путешествий. Пользуясь любым удобным случаем, я куда-нибудь еду, лечу, иду – смотреть, изучать, просто пропитываться духом других мест и людей, общаться и познавать окружающий мир и себя в различных условиях. Путешествия наполняют, вдохновляют – для меня это лучший отдых от повседневных занятий, а порой и новый период жизни.

И самые мои любимые путешествия – самостоятельные, в небольшой компании или же одиночные «хождения по тропам» – налегке, с палаткой в сумке на плече и рюкзаком с ковриком для йоги, фотоаппаратом и сменной одеждой. Когда можно забыть всю городскую суету, погрузиться в окружающую природу, прислушиваться к себе в каждом импульсе, в каждом желании и ощущении, не отвлекаясь на спутников и будничные заботы...

### ***А недавно у меня родилась дочь...***

До ее рождения материнство казалось мне очень хлопотным занятием, требующим огромных жертв в виде личного времени и интересов. К сожалению, такое представление распространено у многих молодых женщин и мужчин. Кроме того, даже среди практиков йоги встречается точка зрения, что дети – помеха на духовном пути, и для того, чтобы чего-то достичь, нужно самоустраниться от всего житейского. Однако это мнение противоположно идее древних Вед, на которых базируется вся йога. Йога утверждает, что дети не препятствие в жизни и практике, а, скорее, катализатор всех жизненных процессов. Поэтому приход наших детей – это в каком-то смысле приход наших учителей. И если в нашей жизни появляется малыш – это благословление нам, это подарок свыше, это самый эффективный урок, который мы должны пройти прямо сейчас, не откладывая до лучшего финансового состояния, или решения жилищного вопроса, или другого успеха. Никогда ребёнок не будет помехой, даже для самых сложных практик. А наоборот, возможно, без опыта рождения и воспитания ребенка нам не понять каких-то жизненных закономерностей и не достичь желанных успехов в социуме и в йоге.

На самом деле дети не требуют от нас кардинальной смены активного образа жизни на «сидение дома», а нуждаются лишь в нашей любви. Счастливым малыш может быть только в счастливой семье – мама и папа должны позаботиться о своем счастье, сохранив внутренние ресурсы на заботу и внимание к малышу. Лично мне для счастья и вдохновения в жизни просто необходимо регулярно путешествовать, поэтому пришлось научиться это делать с маленькой дочкой. Конечно, это уже не так, как прежде, а по-другому, но ничуть не хуже!

***Путешествия очень ценны для меня возможностью расширяться – новые места, люди и обстоятельства позволяют проявиться Абсолюту, Богу, проявиться мне самой больше, по-другому, чем в однообразной каждодневной жизни. Это как тот самый лотерейный билетик, который все же нужно купить, чтобы выиграть куш.***

Наше первое путешествие состоялось на 2-м месяце беременности. Мы с малышкой в животе ходили по крымским тропам, жили в палатке, купались в море, мягко практиковали хатха-йогу и изучали теорию аксиоматики йоги. На 6-м месяце мы с мужем объездили на велосипеде Ригу и окрестности. В 8 месяцев мы уехали на Гоа, где также объездили на скутере все окрестности. И, конечно же, продолжали практиковать йогу различных стилей и направлений, с учетом моего положения. Мой личный опыт и опыт беременных подруг, которых я обрела на Гоа, акушерки, принимающей у нас роды, очень помог мне в работе над курсом «Йога для беременных» для Международного Открытого Йога Университета. Там же на Гоа, в деревне Мандрем, в доме у моря благополучно родилась моя дочка Ева. Неделю мы отдыхали и заново знакомились друг с другом, а потом уже купались в море и совершали небольшие поездки на скутере (малышка в слинг-шарфе). В движении Ева сразу сладко засыпала.

Конечно, как молодые родители первенца, мы были, мягко говоря, шокированы требовательностью малышки. Но даже в таком случае все же оставалось время и ресурсы на личную практику йоги. Пока малышка спала, я могла выполнить расслабляющие асаны, сходить на пляж искупаться или тоже поспать. Вовсе не обязательно совершать обычную практику (много асан, например, или длительные пранаямы и медитации) новоиспеченной мамочке – это неестественно и очень утомительно. Нужно не забывать, что йога – это, в первую очередь, гармония. И если я уставала за день от ухода за



младенцем, то моя совесть была спокойна по поводу не выполненного комплекса для послеродового восстановления и т.п. Однако нельзя позволять себе лениться и пускать все на самотек – нужно все же определить примерный режим жизни, который будет учитывать возможность и отдохнуть, и попрактиковать, если хочется.

***Пройдя все этапы жизни с младенцем, я поняла некоторые традиционные сроки.***

Например, из роддома выписывают только на пятый день. Как раз такой период после рождения малышки, я совсем не выходила из дома. И даже лично не общалась с окружающими – с родственниками и друзьями держал связь муж. Мое общение с внешним миром ограничивалось только акушеркой, заходившей проводить нас. Лишь через полтора месяца мы с мужем почувствовали себя на своем месте – приспособились к своей новой роли родителей, к жизни втроем, режиму дня и ночи (видится аналог 40 дней, в течение которого рекомендуют ограничивать контакты с внешним миром для мам и малышей). Только через этот период я кое-как смирилась с новыми обязанностями и невозможностью старого образа жизни. Сначала меня просто охватывал ужас, что нет практически ни одной минуты, которой я могла бы распорядиться по-своему: малышка претендует на все мое внимание, когда бодрствует, а когда спит, нужно приготовить и съесть что-то полезное, наладить домашний быт, пообщаться с мужем в позитивном ключе и отдохнуть. А иногда малышка может уснуть только в слинге, поэтому все перечисленное выше делается с ребенком в перевязи.

Примерно полтора месяца мне понадобилось, чтобы смириться с ситуацией и принять ее как есть. И только тогда мне стали заметны плюсы материнской жизни, и я стала учиться наслаждаться тем, что имею. Ведь я обрела большое чудо – мою замечательную девочку, ее улыбки и поучительные капризы, повзрослевшего мужа, много времени и социального покоя, чтобы с другой стороны посмотреть на мир и т.д.

В это время я практиковала йогу как придется – часто просто валялась и наблюдала за дыханием, так как проявлять какую-либо активность совсем не хотелось. Даже сидячие положения казались утомительными – хватало возни с малышкой и по дому. Любимой была поза «кобры» и ее вариации, а также различные скрутки, чтобы размять спину. А если удавалось успокоить назойливые мысли типа «что я могла бы сделать



в это время», то кормление ребенка грудью превращалось в медитацию методом Энергии – погружение в ощущения и безмыслие...

После месяца с лишним домоседства мы уже с удовольствием отправлялись в несколько часовые поездки, как на машине, так и на скутере. В двухмесячном возрасте Евы мы летали самолетом дважды по 2-4 часа. Ездили на машине 8 часов, прокатились на поезде. На джипе объехали предгорья Гималаев на севере Индии – интересные места вокруг Ришикеша, горячие источники в Гангнани. Когда Еве исполнилось 3 месяца, на ночном местном автобусе переехали в Драмсалу в горах, где также путешествовали на скутере и ходили в двухдневный треккинг пешком на горный перевал...

Ночные переезды обычно самые простые – ребенок, в основном, спит в слинге у груди или в детском автокресле. Пешие треккинги также возможны (на небольшие расстояния). По-моему, в таких походах важнее даже комфорт родителей, так как удобство малыша обеспечить сравнительно легко. Наша малышка либо спала в слинге, либо требовала вертикального положения, чтобы осматривать окрестности, либо мы останавливались перекусить и дать ей возможность «постоять» и походить, поддерживая ее (в возрасте 3,5 месяцев), или папа занимался с ней динамической гимнастикой, что очень радовало Еву. Зато по дороге мы увидели стадо настоящих горных козочек, цветущие рододендроны, снежные вершины гор и много других больших и маленьких чудес...

Сейчас Еве полтора года, и у нас накопился разнообразнейший и, что немаловажно, положительный опыт путешествий. Конечно, путешествовать с маленьким ребенком сложнее, чем исключительно взрослой компанией или в одиночку, но куда лучше, чем сидеть дома. Лучше и родителям, и детям.

Но первое, с чем стоит определиться, - а нужно ли это лично вам и именно сейчас?

Все неудобства, связанные с дорогой и сменой мест обитания? Все беспокойства о том, что, не сломается ли ваш самолет, знает ли дорогу водитель джипа, перенесете ли вы с малышом жару в поезде? Не подцепите ли особую заразу в экзотической стране?

Если вы склонны чрезмерно переживать насчет подобных вопросов, очень рекомендую сперва успокоиться и разобраться с собой лично.

Возможно, вам и не так хочется одной, с маленьким ребенком лететь в какой-нибудь Таиланд или ехать в Крым. Возможно, вы будете чувствовать себя комфортнее и гармоничнее у себя на даче? Возможно, в таком случае ваш отдых будет полноценнее, и вы получите даже больше положительных ощущений и эмоций.

Проанализируйте ваши сомнения и ситуацию, используя принципы йоги:

**1. Принцип доброты – непричинения вреда.** Подумайте, не навредит вам, малышу или родственникам ваша поездка? Может быть, сейчас вы очень нужны именно в семье? Или не лучшее финансовое положение для разездов? Или что-то другое? Пострадает ли кто-либо от вашего решения? Если очевидного вреда своим путешествием вы никому не нанесете, а родственники будут только рады увидеть рас отдохнувшей и переполненной новыми впечатлениями, то можно перейти к следующему пункту.

**2. Принцип здравого смысла, или эффективности.** Если вы все же горите желанием путешествовать, но опасаетесь форс-мажоров, поищите статистику беспокоящих вас ситуаций. И вы убедитесь, что падение самолетов и тяжелые экзотические заболевания случаются довольно редко. Поэтому не стоит отказываться от желанного путешествия, а стоит подготовиться к непредвиденным обстоятельствам. Например, проконсультироваться с врачом и сделать соответствующие прививки, оформить хорошую медицинскую страховку, собрать аптечку на разные случаи жизни, выбрать для полета надежную авиакомпанию – так вы можете дать отпор многим своим сомнениям и опасениям родственников за вас. Также вам могут помочь и вдохновить статьи на родительских форумах и блогах о всевозможных путешествиях с детишками. Там вы сможете спросить об особенностях места, куда вы собираетесь, и много других актуальных для вашего путешествия вопросов.

**3. Принцип нестрадания.** Итак, вы убедились, что отдых вам и малышу только на пользу. Родственники и друзья рады за вас. Все организационные и подготовительные меры вы приняли (из предыдущего пункта) – сделали все от вас зависящее. Тогда отправляйтесь в путь и ожидайте только всего самого лучшего, доверьтесь Миру и принимайте все происходящее с вами лишь как дары, как уроки свыше.

Весь свой опыт я постаралась вместить в советы и рекомендации ниже.

Возможно, они окажутся вам полезны!

Вдвоем с малышом маме сложно:

Ходить по магазинам, ужинать при свечах и посещать некоторые мероприятия. Пожалуй, все. Однако если спланировать эти мероприятия и взять на помощь папу (бабушку, подругу, няню) отдых может быть полноценным на 100%!

Например, с малышом может оказаться “неудобно” заниматься йогой в обычных группах, так как он требует некоторой возни, которая может отвлекать окружающих. Но можно найти специальную группу для занятий с малышами, и тогда покормить-переодеть-повеселить ребенка среди занятия будет вполне привычным и очень уместным делом. Кроме того, в таких группах можно душевно пообщаться на волнующие темы и почерпнуть много житейского опыта и опыта йоги с малышами у других мамочек. Для этого нужно внимательно выбрать место отдыха или путешествия – оно должно иметь хорошую репутацию для семейного отдыха. В таких местах обычно много мам с детишками и развита индустрия – проходят различные семейные занятия - бэби-йога или йога для мам с малышами, ранее плавание, «мягкая школа» и т.д.

По большому счету, малышам все равно, где они находятся, живут на одном месте или кочуют, если малыш здоров, любящие родители рядом и детские простые потребности (покушать, поспать, поиграть, погулять и чистые пеленки) удовлетворяются. А чем меньше ребенок, тем проще ему организовать благоприятные условия, на мой взгляд.

***Несколько полезных советов, как организовать свое путешествие с малышом:***

1. Грудное вскармливание очень и очень облегчает путешествие с младенцем: еда, как первая необходимость, готовая, подогретая, самая желанная, всегда с собой. А также тактильный контакт с мамой всегда благоприятно влияет на настроение и поведение грудничка.

2. Малыши легко засыпают, когда им пора, в любом удобном и неудобном месте – в автолюльке, слинге или на ручках. В самолетах обычно можно взять специальную люльку, чтобы переложить спящего малыша и освободить руки для обычных самолетных радостей – кино/журнал/обед. Существуют небольшие детские переносные люльки-корзинки, которые вполне удобно брать с собой в путешествие. Свою малышку мы порой подвешивали в импровизированной люльке из слинга-шарфа в ресторанах или на местах стоянок.

3. Транспорт укачивает, поэтому малыши без проблем переносят переезды, длящиеся несколько часов. Однако если предстоит долгий переезд, лучше спланировать его в ночь или разбить на пару небольших поездок (до 4 часов).

4. В транспорт возьмите с собой любимые игрушки ребенка и парочку новых. Любознательных ползунков и ходунков надолго может заинтересовать ваш телефон или возможность порыться в вашей сумке.

5. Если малыш уже ест прикорм, можно предложить ему яблочко, морковку или другой немаркий фрукт.

6. Если малыш все же капризничает и не хочет отвлекаться на что-либо, порауйте его любимым способом – предложите грудь или просто улыбнитесь, поиграйте, обнимайте, пощекочите и т.п.

7. В ползунковом и ходунковом возрасте выбирайте соседей в транспорте – другие детишки с удовольствием могут увлечь на некоторое время вашего ребенка.

8. Также персонал в поездах и самолетах может вам подыграть – они обычно с восхищением относятся к маленьким путешественникам и их родителям.

***В путешествие стоит взять обязательно:***

1. Подгузники или пеленки;
2. Запасной комплект одежды;
3. Любимый слинг. Для городского отдыха может пригодиться коляска, а для походов специальный рюкзак-переноска;
4. Простой шарфик, который может превратиться в простую переноску в случае чего или служить легким покрывалом для уснувшего малыша от солнца/комаров/холода;
5. Передничек для кормления, бутылочку, детскую ложечку;
6. Салфетки сухие и влажные (без фанатизма);
7. Игрушку, бусики и яблочко;

На мой взгляд, это абсолютно необходимый минимум. Конечно, можно что-то еще добавить, в зависимости от динамики путешествия и способов передвижения. Но, собирая вещи, стараемся не забывать о здравом смысле и ничтожной вероятности падения метеорита на вас во время путешествия. А вообще, путешествовать с ребенком настолько же замечательно, как и без, просто по-другому замечательно.

***Помимо сложностей и особенностей есть и множество плюсов:***

1. Формальности занимают меньше времени – с малышом вы везде проходите без очереди.

2. Вы получаете лучшие места.

3. До определенного возраста самолеты, поезда для детейшек практически.

4. В странах Востока вы получаете более высокий статус, вы уже не просто белый турист, а семья, и отношение более почтительное.

5. Обычно назойливые продавцы сувениров и прочего менее настойчивы.

6. С малышом все же получается более размеренный ритм путешествия – чаще «остановки», больше возможностей погрузиться в атмосферу.

7. Само осознание, что вас теперь двое, что вы вместе открываете новые места и наслаждаетесь жизнью, восторгает!

***Кроме всего прочего, путешествия очень полезны и маме, и малышу:***

1. Путешествовать с малышом гораздо легче, чем сидеть с ним дома. Это подтвердят многие путешествующие мамы. Если вы попробовали, и показалось слишком тяжело, наверняка, вы перестарались и сделали много лишнего. Почитайте наши предыдущие советы.

2. Для малыша это невероятно полезный жизненный опыт. Это гораздо лучше, чем прогулка в городе или даже пребывание на даче. Даже если ребенок совсем мал, он получает опыт на уровне запахов, звуков, движений, которые с ним происходят у вас в слинге, на уровне вкусов молока, так как оно меняется в зависимости от того, что вы кушаете. И, конечно же, малыш получает опыт через ваши ощущения, ведь пока он неотделим от мамы.

3. Сама мама получает море впечатлений, новых знакомств и радости. Поэтому не лишайте себя удовольствия. Будьте отважны и открыты миру – и в путь! Мир вас наградит за это!

**Е. Черкасов**

## **Быть ли йогину вегетарианцем?**

Предлагаю вам определить, какова роль образа питания в практике Йоги и в целом в жизни Человека. Мы попробуем ответить на вопрос: «Быть ли Йогу вегетарианцем?»

По образованию я - доктор и много лет проработал в таких сферах медицины как интенсивная терапия, анестезиология, а так же «искусственные органы».

Раньше к вопросам питания я относился строго по канонам нашей современной медицины: рассчитывал содержание белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в продуктах питания. И добросовестно пытался накормить людей едой, содержащей «оптимальное» с позиции современной медицины соотношение этих составляющих. Многие внимали моим «веским» научным аргументам, и таких людей было немало, ведь занимался я «серьёзной» наукой и приходили ко мне люди, которым импонировал подобный подход. Но оставалась категория людей, которые имели свои предпочтения в еде. Они точно знали, что они хотят съесть, и на них совершенно не действовали мои супер-мега-весомые аргументы. При этом часть из этих людей были очень и очень здоровы. Вот эта категория здоровых «свободно-едающих» людей меня особенно удивляла... Как же это так?

Движимый огромным интересом, я начал изучать самые разные подходы к питанию: диету по Монтиньяку, Кремлёвскую диету, безуглеводную диету, диету по группе крови, диету по генотипу... Какие-то имели одинаковый подход ко всем, а какие-то даже замахивались на учёт индивидуальности человека. И снова я настойчиво пробовал разные диеты на себе, моих близких, родственниках, друзьях и других добровольцах. Признаюсь, «процент попадания» существенно увеличился. Но, всё же, я не был удовлетворён на 100%. Целостная картина верного образа питания у меня в голове не складывалась...

В какой-то момент, к огромному моему счастью, я познакомился с подходом к еде, который использует традиционная восточная медицина. Меня очень заинтересовал тот факт, что и Аюрведа и древнекитайская медицина в один голос говорили о том, что основным потребителем пищи является вовсе не

наше физическое тело, а некие тонкие психические процессы в этом теле. Этот факт вызвал у меня громадный интерес, ведь к этому моменту было изучено множество фундаментальных трудов по физиологии питания и я знал, что одним из главных потребителей питательных веществ является наша центральная нервная система (ЦНС). Я принял решение углубиться в изучение восточной медицины.

Вскоре я узнал, что восточная медицина говорит нам о том, что у каждого человека есть Характер. Взаимодействуя с людьми в обществе мы проявляем разные черты: с кем-то мы ведём себя твёрдо, напористо, а с кем-то мягко, бережно, уважительно. Совокупность всех этих черт, которые мы проявляем и составляют наш Характер, который можно представить себе, как алмаз с множеством граней. Очень интересно: когда мы избыточно проявляем какую-то черту, грань своего характера, то она как-бы расходится. И... всё наше существо требует, чтобы грань была восполнена. Иначе – нам плохо, беспокойно, раздражительно и даже больно.

**Как же быть в том случае, если черта характера проявлена избыточно, грань «израсходована»? Как её восполнить?**

**Первый способ**, говорит нам восточная медицина, – пообщаться с тем человеком, у которого эта грань полна. Возможно, вы замечали, что когда вы общаетесь с влюблённым, полным Счастья человеком, то тяга к сладкому несколько ослабевает?

**Второй, универсальный способ** – заняться тем, что вам очень-очень нравится делать. Тем, что просто хочется делать, а результат и прочие факторы совершенно не имеют значения. Вторым способом – любая Гармоничная деятельность.

**И, наконец, третий способ** – что-нибудь скушать.

Обратите внимание: после каких-то ярких событий в жизни вы, скорее всего, совершенно точно знаете, что вам хочется скушать: сладкое, острое, солёное или горькое. На этот счёт восточная медицина говорит, что всё, что мы кушаем – Живое. Оно растёт, размножается, питается и... обладает своим Характером. Конечно, граней Характера у зелёного Огурца с пупырышками существенно меньше, чем у Человека, но Характер определённо есть. Слово «Характер» в данном контексте смело можно заменить на «способность влиять на психику Человека». Да, дорогие друзья, каждый продукт тем или иным способом влияет на нашу психику. Своим Характером он



способен восполнить ту или иную грань нашего Характера, которая истощена, опустошена, израсходована.

**В продукте питания мы хотим съесть его (или её) Характер, говорит нам восточная медицина.**

Если смотреть на еду с таких позиций, то картина получается очень интересной: зная свойства продуктов, мы можем кормить те грани своего Характера, которые выбираем и не кормить те, которые не выбираем. Мы можем кормить те свойства нашей психики, которые помогают нам развиваться, познавать себя и окружающий мир, которые нам помогают учиться любить, принимать других такими, какие они есть, а это значит - мы продвигаемся к самопознанию – цели йоги, и пелена Майи становится не такой плотной. Обладая подобными знаниями, мы можем сделать выбор и не кормить такие грани своего Характера, как агрессия, лень, лживость – те грани, которые препятствуют познанию себя.

***Итак, получается, что осознанное отношение к еде, или Йога Питания – мощнейший инструмент самопознания, особенно важный и актуальный в самом начале, в первый период практики Йоги.***

Почему именно в начале? Тут всё просто: по мере гармоничной практики Йоги наши пищеварение и иммунитет становятся очень-очень сильными, способными легко переваривать самую разную пищу. Как говорят древние Трактаты, Йогин глубоко осознавший жизненный центр, находящийся в области живота, может легко переваривать даже самые сильные яды. Так же, по мере практики, мы обретаем и способность преобразовывать некоторые негативные аспекты воздействия пищи на нашу психику.

Но, как вы понимаете, дорогие друзья, прежде чем достичь подобного уровня, нужно некоторое время гармонично попрактиковать.

Так как же быть в то время, пока мы ещё не обрели очень сильного пищеварения и иммунитета?

Кушать ту еду, которая легко переваривается именно у вас! Легко переваривается - это значит, что вы чувствуете удовлетворение, радость, спокойствие, наполненность и, при этом, лёгкость, прилив сил после еды. Если вы что-то скушали, а после этого вам ничего не хочется делать и тянет поспать, то определённо - эта еда у вас переваривается трудно, либо порция была слишком большой для вас.

То есть, та еда, которая подходит вам, практически сразу или через небольшое время после её употребления «придаёт вам жизни» и приносит чувство удовлетворения.

Идеальный вариант, когда мы ясно чувствуем и понимаем, что нужно скушать, чтобы почувствовать себя наилучшим образом: находиться в состоянии покоя и ясности, но, при необходимости, иметь возможность быстро переходить к активным действиям.

Итак, «диета» **У КАЖДОГО СВОЯ**. И ответить на вопрос, какая она, можете **ТОЛЬКО ВЫ САМИ**.

Поэтому важно понять, что не существует определенной диеты, которая подойдёт вам на все случаи жизни. Ваша потребность в еде будет меняться в зависимости от поры года и климатических условий, практики, которой вы занимаетесь, работы, которую выполняете, вашего эмоционального состояния и ещё многих-многих других факторов.

Получается, что почувствовать и осознать - как же нам питаться оптимальным образом - мы сможем тогда, когда мы открыты жизни во всех её проявлениях, слышим и чувствуем, что она с нами «говорит».

В книгах и широких просторах Интернета вы можете найти множество рьяных сторонников того или иного подхода к питанию. Кто-то находит массу сходств у человека с травоядными животными, кто-то с хищниками. Кто-то оценивает ценность той или иной пищи с позиций содержания белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов и говорит о «полезности» тех или иных продуктов... Какая-то популярная личность делится своими результатами питания исключительно мексиканскими кактусами и эффектом достижения супер-мега-гармонии... И, начитавшись всего этого, вы направляетесь в Мексику кушать кактусы в отчаянной надежде, что это вам поможет похудеть или поправиться, выздороветь или помолодеть...

Информации много и в ней легко заплутать. Главная причина этого в том, что почти каждый человек, достигший значимых успехов в теме питания стремится поделиться своими соображениями на эту тему, а если и не стремится, то ему в этом активно и с большим удовольствием помогает жёлтая пресса, ведь тема-то всем интересная... Но, дорогие друзья, вы не найдете **НИ ОДНОЙ КНИЖКИ** в которой была бы описана ваша диета. Написать эту книжку сможете только вы.

С чего же начать исследование этого, столь интересного вопроса: какая еда мне подходит лучше всего?

Каковы главные цели, которые мы ставим себе во взаимодействии с едой. Предлагаются такие:

Накормить наш организм всеми теми разнообразнейшими питательными веществами, в которых он нуждается.

При этом кушать так, и такую еду, чтобы организм наш очищался и оставался в чистоте. Ведь мы помним, что с чистой сильно связана наша способность чувствовать, ощущать, что же нам действительно сейчас нужно, а значит и способность выбирать оптимальную пищу.

Научиться выбирать ту еду, которая именно у вас переваривается легко. Ведь когда еда легко переваривается, то на этот процесс уходит совсем немного Праны, которая нам так нужна для жизни и самоосознания. Наша Прана – самое ценное, что у нас есть. Не расходовать её попусту, а использовать рационально – это очень разумно и дорогого стоит.

Итак, допустим, что «идеальная еда» – та, которая полностью удовлетворяет потребности ваших грубых и отчасти тонких структур. Она не просто «не засоряет», а помогает поддерживать чистоту организма и, при этом ещё и легко переваривается.

Но, как же быть, спросите вы, сейчас - до тех пор, пока мы ещё не чувствуем свою потребность в тех или иных продуктах?

Заниматься ЙОГОЙ. В полном смысле этого слова. Активно искать радость от преодоления себя, позволения себе и, конечно же, радость от пребывания в процессе, которым вы занимаетесь. Стремиться к тому, чтобы с каждым днём ЙОГИ в вашей жизни становилось всё больше и больше.

***Чем более мы гармоничны в том, чем занимаемся, тем быстрее происходит процесс очищения наших тонких структур. Тем быстрее мы обретаем способность ясно слышать, чувствовать свою потребность в той или иной пище. И, конечно же, не только в пище.***

Итак, некоторые советы действий, с которых можно начать большинству людей.

Вода. В первую очередь, важно напоить свой организм чистой водой - без хлорки и прочих «чудесных» примесей, которыми изобилует наша водопроводная система. Когда организм получает доступ к чистой воде, он сам через короткое время вам подскажет, сколько воды нужно выпить. Чистая вода, сама по себе, запускает активные процессы очищения организма.

Довольно часто, как ни странно, мы путаем жажду и чувство голода. Удовлетворив потребность организма в чистой воде, мы создаём очень важный задел, чтобы не переедать.

**Практически вопрос чистой воды, как правило, можно решить следующими способами:**

**Самый лучший, но редкий вариант** – иметь доступ источнику артезианской воды (скважина, родник и т.д.) и активно им пользоваться. Очень важно, чтобы вам нравился запах и вкус этой воды, или, как минимум, чтобы они были нейтральны.

**Покупать артезианскую или высокоочищенную воду в бутылках.** Кто-то из вас наверняка скажет «но ведь эта вода не живая...» Отвечу, что зачастую воде вполне достаточно быть чистой. «Живой» вы её можете сделать сами, в процессе приготовления напитков и еды на её основе. Вода в бутылках, пускай даже и полученная методом обратного осмоса, многократно предпочтительнее воды из крана. Конечно же, за исключением тех случаев, если у вас своя скважина и из крана течёт чистейшая артезианская вода.

**Установить качественный фильтр.** Самый неоднозначный вариант. По-настоящему качественных фильтров, совсем не много и стоят они весьма недёшево. Кроме того, нужны расходные материалы к качественным фильтрам, «начинку» фильтров нужно вовремя менять. Но, это очень оправданный вариант, если в вашей семье 3-4 и более человек. При таком варианте хороший фильтр окупается достаточно быстро. Правда, вам будет необходимо освоить базовые технические и теоретические вопросы по фильтрации воды. Подчеркну, что вопрос далеко не простой и требует изучения.

**Кушать тогда, когда вы действительно испытываете голод.** Да, друзья, именно тогда, когда вы хотите кушать, а не в какое-то другое время. Весьма вероятно, что постепенно у вас сформируется свой, оптимальный для вас ритм питания. Но, прежде чем это произойдёт, очень важно спросить себя, действительно ли вы голодны? И кушать лишь в случае однозначного утвердительного ответа.

Внимательно отнеситесь к процессу приёма пищи, постарайтесь создать условия, в которых вас ничего не отвлекает от взаимодействия с едой. Внимательно и тщательно жуйте еду – это позволит вам получить много-много удовольствия от самого процесса потребления пищи и является очень надёжной «профилактикой» переедания.

Постарайтесь не запивать пищу во время еды. Запивание сильно уменьшает образование слюны. Когда слюны недостаточно, нарушается процесс усвоения углеводов, что создаёт условия для развития сахарного диабета, болезней сердца и сосудов. Кроме того, достаточное количество слюны необходимо для питания наружного слоя наших зубов. Недостаток этого питания – главная причина кариеса.

***Очень желательно избегать слишком горячей еды.***

Соблюдение этой простой рекомендации – эффективная профилактика рака пищевода. Слишком холодная еда сильно тормозит наше пищеварение, что создаёт условия для образования разнообразных токсинов и вызывает «отупение». Такой еды тоже желательно избегать.

***Старайтесь выбирать как можно более натуральные и как можно менее обработанные продукты питания.***

Например, цельные зёрна (каши), предпочтительнее мучных изделий. Постарайтесь убрать из рациона всё, что содержит консерванты, усилители вкуса и прочие промышленные добавки. В первую очередь – все промышленные консервы. Свежие овощи, фрукты и зелень намного предпочтительнее, чем замороженные или законсервированные любым способом.

***Добавьте к своему рациону доброе количество любой свежей зелени, которая вам нравится.***

Молекула хлорофилла, которая придаёт зелёную окраску растениям, отличается от молекулы гемоглобина человека всего лишь одним атомом металла, который находится в её центре. У гемоглобина это железо, а у хлорофилла это хром. Если привычки кушать зелень у вас нету – начинайте с небольших её количеств и постепенно увеличивайте её количество в рационе по мере потребности. Очищающее и целебное действие зелени колоссально и достаточно универсально. Подходит большинству людей. Конечно же, эта рекомендация не отменяет необходимости учиться слушать потребность своего организма.

***Позвольте свежим фруктам и овощам стать частыми гостями в вашем питании!***

Конечно же, их количество может сильно отличаться в зависимости от индивидуальных особенностей, времени года и других факторов. Вопросы потребления сырых продуктов мы немного коснёмся ниже.

Прекрасная и очень практичная привычка – покупать живые зёрна – те, которые можно прорастить. И... проращивать их! Это очень-очень просто и найти их можно практически где угодно. В какой-то момент вы можете скушать их сырыми

или, когда-то мягко их обработать термически, а в иной ситуации вам может захотеться более мягкой пищи - и термическую обработку можно провести более длительно.

### **Как же быть с мясом?**

Выдающийся русский академик Александр Уголев очень убедительно доказал, что мясо у человека переваривается только с активным использованием большого количества энергии. «Быстрый» и многократно менее затратный способ переваривания пищи, называемый аутолизом, у человека для мяса не работает.

Говоря языком Йоги, мясо у человека переваривается с затратой большого количества Праны. А мы помним с вами, что до тех пор, пока запасы нашей Праны не так велики, запасы ее очень желательно экономить и расходовать как можно более рационально, то есть так, чтобы радости и счастья в нашей Жизни становилось всё больше и больше, а степень нашей Свободы увеличивалась день ото дня. Следуя такой логике, мы сделаем предположение №1: мясо является не лучшим выбором для питания начинающего Йогина. Подчеркну, что это предположение. Каждый из вас может (более того, очень желательно это сделать!) подтвердить или опровергнуть для себя это предположение и все нижеследующие предположения.

Давайте посмотрим на вопрос с ещё одной стороны.

Все мы, говорит Йога, ранее имели какое-то количество воплощений в телах хищных животных и сейчас имеем целый ряд ассоциативных связей, касающихся способности действовать как хищники. Какие же черты своего Характера, какие ассоциативные связи мы наполняем, когда кушаем мясо?

Предположение №2: кушая мясо, мы наполняем Праной, активизируем те ассоциативные связи, которые сформировались у нас во время жизни в телах хищных зверей.

Йога говорит, что по мере практики, со временем, мы обретаем способность выходить за рамки нашего тела, за рамки нашего эго. Овладев этой способностью, мы можем рассмотреть свои внутренние структуры, свои ассоциативные связи как-бы со стороны, с позиции наблюдателя. И, например, познать нашего «внутреннего зверя», познать, как он проявляет себя, его повадки, сильные и слабые стороны. Познав в полной мере, мы разотождествляем себя от нашего зверя и в тот же самый момент обретаем способность распоряжаться его силой, избегая негативных проявлений. Достигнув подобной степени самоосознания и понимая, чувствуя, что кусок мяса может

нам помочь больше сделать для блага всех живых существ, конечно же, мы запросто можем его скушать. Но это уже очень и очень серьёзный уровень. Уровень, на котором вообще не так принципиально, что вы едите.

Но, пока мы такого уровня не достигли, пока зверь «не приручен», возможно, стоит осознанно перестать кормить дикого зверя внутри нас? Возможно, лучше сначала научиться действовать с позиций Доброты и Здорового Смысла и глубоко утвердиться в этих позициях?

Предположение №3. В целях самопознания, разумно отказаться от мяса на какой-то период времени и утвердиться в привычке питаться растительной и молочной пищей.

**Как же так, спросите вы? А как же незаменимые аминокислоты?**

Самое время развеять несколько мифов, которые сформировались вокруг вегетарианства. В своей книге «Теория адекватного питания и трофология» Александр Михайлович Уголев очень обстоятельно и фундаментально доказывает, что здоровая микрофлора человека способна синтезировать любые необходимые организму элементы даже в том случае, если ему долгое время придётся питаться одной лишь сырой растительной пищей. Незаменимых аминокислот нет, утверждает и доказывает великий академик.

## О сыроедении

Следует добавить, что труды Уголева очень часто цитируют рьяные сторонники питания только сырой пищей. Да, действительно, кушать сырую еду очень и очень полезно. Но соотношение сырой и приготовленной еды – вопрос индивидуальный для каждого человека и зависит от конкретной ситуации, поры года, климатических условий и многих других факторов. Довольно абсурдно стремиться питаться только сырой морковкой, находясь в горах, где холодно и единственная доступная пища – горные звери.

В то же время, почему бы не попробовать кушать только сырую еду на протяжении какого-то времени, когда тепло и есть изобилие свежей растительной пищи? Очищающий и целительный потенциал сырой еды очень и очень велик. Подобный опыт может быть очень ценным, но требует особенно внимательного отношения к своим потребностям.

В том случае, когда вы ясно чувствуете, что же вам скушать, когда в отношении еды появляется некая определенность,



попробовать сыроедение на какой-то период времени определённо стоит.

Ещё хочу обратить ваше внимание на книги нашей великой соотечественницы Галины Сергеевны Шаталовой. Доктор по образованию, она, в советские годы, не покидая столь не простое во взаимодействии общество, достигла высочайшей степени самопознания, занимаясь Йогой. Юрий Гагарин и множество других выдающихся личностей были её пациентами. Лечила же она очень простыми, максимально близкими к природе методами.

В интернете легко можно найти её книги, где она подробно описывает рекомендации по сочетанию сырой и приготовленной еды в условиях российского климата.

Современная медицина о вегетарианстве. Официальные данные.

***«Продолжительность жизни здоровых людей, которые всю жизнь следуют вегетарианской диете, увеличивается, в среднем, на 10 лет».***

В 2012 году Ассоциация диетологов США и Канады (самая крупная и уважаемая ассоциация диетологов на данный момент в мире) опубликовала официальный отчет по изучению вегетарианства, в котором, в частности, говорится:

«Правильно спланированная вегетарианская диета достаточно питательна и полезна. Она помогает поддерживать здоровье и предупреждает многие болезни. Вегетарианская диета полезна на всех стадиях развития организма человека: в младенчестве, детстве и юности, в зрелом возрасте, а также в период беременности и кормления ребенка».

В отчете также утверждается, что вегетарианская диета помогает при излишней полноте, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, диабете, остеопорозе и даже раке. Это вполне революционное утверждение, и оно вряд ли было возможно еще 10 лет назад.

Всего лишь 20 или 30 лет назад вряд ли кто всерьез воспринял бы ученого, рассуждающего о вегетарианском питании или вегетарианской диете. Но в наши дни ситуация кардинальным образом изменилась. Сейчас есть уже множество данных, свидетельствующих о пользе вегетарианства – особенно для тех, кто живет в развитых странах, где физическая активность сведена к минимуму.

Продолжительность жизни. Современные статистические исследования взрослых людей показали, что

существенное уменьшение употребления мяса вызывает увеличение продолжительности жизни. Интересно, что некоторые люди пришли к вегетарианству не из религиозных или этических побуждений, а потому что страдали от болезней, которые в современной медицине считаются неизлечимыми. Многие из них продолжали следовать вегетарианской диете и после выздоровления. Поэтому, в целом, вегетарианцев вряд ли можно отнести к самой здоровой группе населения. И, тем не менее, исследования показали, что в среднем они живут дольше тех, кто постоянно употребляет мясо. И это несмотря на серьезные заболевания, которые многие из вегетарианцев перенесли ранее.

**Здоровье.** Научные исследования, недавно проведенные в Великобритании, показали, что вегетарианцы, в среднем, имеют меньший вес. У них ниже уровень холестерина и показатель смертности от болезней сердца. Они реже страдают запорами, у них реже бывают камни в желчном пузыре, аппендицит и дивертикулёз (воспаление толстого кишечника), возникающий из-за нехватки в пище растительных волокон. Что же касается смертности от рака, то и здесь у вегетарианцев показатели ниже - в 2 раза.

**Предположение №4.** Вегетарианство способно помочь нам в самоосознании на любом этапе нашей жизни.

Заметьте пожалуйста: вегетарианство – не самоцель. Это лишь один из инструментов, который может способствовать самопознанию. Прежде чем использовать этот инструмент, постарайтесь понять, почувствовать, ваш ли он. Соответствует ли он вашей ситуации.

## **Вегетарианство и общение**

Очень важный вопрос!

Йога говорит нам: самая большая ценность в нашей жизни – это общение с себе подобными. Если ваш новый образ питания мешает общаться с вашими близкими, родственниками, друзьями – скорее всего, вы проявляете фанатизм. Пожалуйста, если вы решили изменить свой рацион питания, не шокируйте этим окружающих. Постарайтесь быть гибкими и найдите адекватную, мягкую форму того, как донести до людей изменения в ваших привычках. Помните, что для окружающих эти изменения могут не укладываться в их картину мира. Проявите терпение, понимание и сострадание!

Йога призывает нас отказаться от крайностей, от фанатизма. Пожалуйста, помните об этом.

Если вы решили изменить свой рацион питания, сделайте это как можно более осознанно. Ясно ответьте для себя, для чего вы это делаете. Для себя убедитесь в том, что вам это нужно. Подобная проделанная работа поможет вам принять себя в вашем новом отношении к питанию. Когда вы осознаете потребность в изменении изнутри и полностью примете её, ни один человек не будет иметь к вам каких-либо претензий и какого-либо недовольства по поводу ваших изменений.

## Вопросы и ответы

Вопрос: Я 10 лет вегетарианка, но во время беременности вдруг страшно сильно захотелось поесть мяса... Как быть?

Ответ: Способность ясно слышать свои потребности и потребности ребёнка у беременной женщины многократно выше, чем у большинства людей. Отбросьте все сомнения и скушайте!

Тем не менее, необходимости в мясной пище (большинство докторов до сих пор уверены, что кушать мясо беременным женщинам нужно обязательно) во время беременности нет. Это официально научно доказано самой крупной и уважаемой ассоциацией диетологов в мире.

Вопрос: Я вегетарианец уже 5 лет, кушаю только растительную и молочную пищу. Вдруг обнаружил, что очень хочу мяса/птицы/рыбы... Что делать? Я ведь вегетарианец!

Ответ: Не бойтесь - скушайте! Скорее всего, это будет либо «разовая акция», либо вы быстро удовлетворите эту потребность и снова вернётесь к привычному питанию.

Вопрос: Я занимаюсь Йогой, но работа моя связана с тяжёлым физическим трудом, на открытом воздухе. Мяса хочу довольно часто. Как быть?

Ответ: Кушайте мясо, сочетая его с достаточным количеством той зелени, которая вам нравится, и продолжайте заниматься Йогой! Поэкспериментируйте со своим рационом. Попробуйте найти те бобовые культуры, которые будут легко у вас усваиваться. Это могут быть маш, чечевица, соевые бобы и другие бобовые. Сочетайте их с достаточным количеством тех живых зёрен, после потребления которых чувствуете «прилив сил». Возможно, это будут овёс, нешелушенный (бурый и красный) рис, рожь.

Вопрос: А как же тибетцы? Они ведь кушают много мяса?

Ответ: В горах холодно большую часть времени года, и еды помимо мяса очень мало. В случае, когда еды действительно не хватает, кушать мясо совершенно уместно. Вы не нарушите этим ни 1-й, ни 2-й принципы Йоги.

**Вопрос: Как быть с молочными продуктами?**

Ответ: Хороший вопрос! Но очень неоднозначный. С одной стороны, Веды говорят нам об огромной пользе молочных продуктов. О том, что они способны очень помочь нам на довольно длительном этапе практике Йоги. С другой стороны, в современном процессе производства молока используется огромное количество антибиотиков и факторов роста. К сожалению, большинство молочных продуктов на прилавках наших магазинов трудно назвать качественными. Тем не менее, отдельные, вполне приемлемые по качеству молочные продукты бывает можно найти и в магазине.

Изучить этот вопрос и ответить на него вы можете только самостоятельно, внимательно прислушиваясь к своему состоянию. Как вы чувствуете себя после того или иного молочного продукта? Если появляется оцепенение и тянет в сон, скорее всего лучше от этого продукта воздержаться.

Попробуйте найти деревенские молочные продукты, которые продаются частным образом. Они могут быть очень хороши. Но, будьте внимательны! Вовсе не факт, что они будут качественными. Некоторые «частники», работающие «на продажу» - бесконтрольны и используют даже большее количество антибиотиков и факторов роста, чем в промышленном производстве.

Дорогие друзья! Если у вас возникли вопросы по прочитанному материалу, то вы можете их задать, написав мне ([dr.egron@gmail.com](mailto:dr.egron@gmail.com)).

**А. Госькова**

## **Говорим - «Мяу!» и выгибаем спинки**

Я познакомлю вас с некоторыми сукшма-вьяями (суставными упражнениями) для стоп и с комплексом, который помогает подготовить тело ребенка к практике через разминку рук, ног и позвоночника.

### **Упражнения на стопы**

Исходное положение: носки вместе, пятки врозь (стопы располагаются относительно друг друга примерно под углом 90 градусов). На вдохе поднимаемся на носочки, на выдохе - медленно опускаемся. Стараемся, чтобы пятки не съезжали друг к другу, а носки были вместе. Делаем 7-10 раз. Затем свернём край коврика, поставим на него подушечки стоп и постоим (секунд 30), это делается в качестве компенсации (уменьшения давления) на икроножные мышцы.

ПИР (постизометрическая релаксация мышц) на переднюю и заднюю поверхность голени (стопой управляют мышцы, в том числе расположенные на голени, поэтому мы также разрабатываем и эти мышцы).

Исходное положение ног: как в позе треугольника (Триконасане): стоим на коврике, делаем шаг в сторону и шагнувшую стопу разворачиваем в ту же сторону, куда смотрит все тело. На вдохе стараемся пяточку шагнувшей ноги поднять как можно выше, при этом колено не сгибаем, носком упираемся в пол. Задерживаемся 5-7 сек (напрягаем икроножную мышцу). На выдохе плавно пятку опускаем, носочек натягиваем на себя. Фиксация 7-10 сек (растягиваем икроножную мышцу).

Повторяем 3 раза на одну ногу, затем так же и столько же раз - на другую.

### **Скручивание стоп**

Исходное положение: ставим стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Пятки поднимаем над полом на небольшую высоту. Теперь пятки поворачиваем друг к

другу, скручивая стопы, а носки фиксируем на месте – стараемся не двигать. Посмотрели пяточки друг на друга и вернулись на коврик. Колени могут сгибаться. Повторить упражнение нужно 5-7 раз.

## Гусеница

Исходное положение: ставим стопы параллельно, рядом друг с другом. Пальцы тянем вверх, как можно выше. Опускаем вперед - как можно дальше, пальцами зацепляемся за пол и подтягиваем к ним пятки. Так ползем вперед. Стараемся не отрывать пятки от пола, не подпрыгивать и одновременно ползти двумя стопами - синхронно.

Исходное положение: одну ногу поднимаем и сгибаем в колене, вторая нога - опорная.

Работаем с поднятой ногой:

поднимаем и опускаем носок на себя/от себя;

вращаем стопой в одну и в другую стороны. При этом бедро и голень должны быть неподвижны;

к вращению стопой добавляем вращение коленом;

к вращению коленом добавляем вращение бедром;

большой палец стопы поднимаем на себя, остальные пальцы опускаем вниз, и наоборот.

Те же упражнения повторяем для другой ноги.

## Разминка. Комплекс 1

Исходное положение: садимся на согнутые в коленях ноги (Ваджарасана).

### Часть первая. Руки (кистевая, локтевая часть).

Вытягиваем руки впереди себя, широко растопыриваем пальцы, чтобы почувствовать кожу, соединяющую пальчики;

Примечание: во время выполнения комплекса постоянно стараемся направлять внимание ребенка на его ощущения, спрашивая – чувствуешь ли ты это или то? В какой части тела? (Например: “чувствуешь ли ты кожу между пальчиками?”)

Пальцы рук соединяем в замок и делаем волну.

Пальцы рук соединяем в замок, разворачиваем ладони наружу, округляем спинку. Тянемся ручками вперед, спиной назад.

Ставим ладони на коврик пальцами вперед и нажимаем каждым пальчиком на коврик сильно, чтобы почувствовать напряжение.

Примечание: детей 4-6 лет можно попросить называть пальчики, на которые надавливаем – большой, указательный, средний и т.д.

Крутим кистями рук – внутрь друг к другу, наружу друг от друга.

Ставим ладони на коврик, пальцами к себе, запястьями наружу и растягиваем внутреннюю часть рук (как перед Майюрасаной) – очень осторожно, ведь не все дети могут сразу это сделать из-за возникших болезненных ощущений в запястьях.

### **Переходное упражнение №1.**

Опускаем ладони рядом с коленями на коврик, и, опираясь на ладони, за один раз - резко приподнимаемся и садимся на корточки. Снова опускаемся на колени и несколько раз повторяем это упражнение быстрого подъема.

Сидя на корточках, переносим ладошки назад и, опираясь на них - аккуратно, не плюхаясь, садимся на попу. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на коврике.

## **Часть вторая. Стопы, колени, колени, тазобедренные суставы**

Исходное положение: сидим, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на коврике.

Нажимаем каждым пальчиком ног сильно на коврик, чтобы почувствовать напряжение.

Поднимаем левую ногу (помогаем руками) и лодыжку этой ноги укладываем на правую ногу, согнутую в колене. Берем левую стопу правой ладошкой и пропускаем пальцы руки между пальцами ноги.

Начинаем вращать стопой и рукой в одну, потом в другую сторону – разминаем голеностоп;

Пробуем выпрямить ногу вверх, сгибаем и снова выпрямляем, 3-4 раза. Разъединяем пальцы рук и ног, ставим стопу на коврик.

Повторяем то же самое с другой ногой и рукой.



Возвращаемся в исходное положение. Захватываем ладшками стопы и, разводим колени, соединяем стопы друг с другом подошвами. Покачиваем коленями в разные стороны, стремясь дотянуться ими до коврика, не разъединяя стопы – это поза бабочки. 12-15 покачиваний. При помощи рук - соединяем колени, возвращаемся в исходное положение.

### **Переходное упражнение №2.**

Располагаем ладшки у бедер и, опираясь на пальцы, чуть отталкиваясь, переносим вес тела на стопы, приподнимаем таз и садимся на согнутые в коленях ноги (Ваджарасана). Снова возвращаемся в предыдущее положение и повторяем переход снова. 2-3 раза. Стараемся делать как можно меньше лишних движений!

## **Часть третья. Позвоночник**

Исходное положение: сидим на коврике, ноги согнуты в коленях (Ваджарасана):

сплетаем пальцы в замок, и на вдохе вытягиваем руки вверх, развернув ладони в небо, тянемся спиной кверху, за руками, поднимаем и лицо вверх, смотрим в небо.

Примечание: объясняем, что вдохи и выдохи делаем только через нос, рот закрыт на замочек.

С выдохом руки опускаются через сторону вниз;

Повторяем упражнение - с вдохом тянемся кверху и наклоняемся вправо, осторожно растягивая тело.

Со вдохом – выпрямляемся, и на выдохе - наклоняемся влево.

Со вдохом тянемся кверху и на выдохе опускаем руки через стороны.

На вдохе делаем большой круг руками и опускаем ладони позади себя на коврик, пальцами от себя. Выгибаемся вверх, голове позволяем свисать - поза верблюда (Уштрасана).

Опускаем ягодицы на пятки, с вдохом снова делаем большой круг руками вперед, опускаем голову на коврик, расслабляем спину, шею, руки вытягиваем вдоль тела, отдыхаем (Баласана).

Примечание: делаем несколько таких подходов, во время последнего отдыха советуем подойти к ребенку и провести рукой по позвоночнику, объясняя, куда надо направить

внимание, следить, чтобы ребенок, действительно, - был расслабленным, и его тело было ровным.

Переносим ладони под плечи, и, опираясь на них, - поднимаемся, смотрим, чтобы колени находились под бедрами – исходное положение – поза стола (Гоасана).

Со вдохом тянем носик вверх, а спину прогибаем вниз – поза коровы (Бидаласана);

Делаем вдох и с выдохом выгибаем спину вверх, а носик тянем вниз. Спинка круглая, тянется вверх, как кошечка (усложненная Гоасана).

Делаем 3-4 подхода, затем возвращаемся в Ваджарасану – исходное положение.

Примечание: можно всем вместе произносить «Мууу!» и «Мяу!», как это делает корова и кошка.

Из исходного положения выполняем наклоны вправо, влево – уже более глубокие: располагаем ладонь одной руки на коврике, а второй рукой тянемся в сторону. Следим за тем, чтобы ребенок не заваливался вперед и назад – только строго в бок.

Выполнив переходное упражнение №1 без повторов, вытягиваем ноги вперед, выполняем наклон к прямым ногам (Пашчимотанасана), вначале без усилия, расслабленно, а затем с усилием.

Примечание: когда практикуем с ребенком упражнение без усилия, советуем снова подойти к малышу и провести рукой по его спинке.

Автор: Госькова Анастасия, преподаватель Международного Открытого Йога Университета, куратор направления «йога для детей (OpenyogaKids)»

Сайт: [yoga-freedom.blogspot.ru](http://yoga-freedom.blogspot.ru)

А. Павлова

## Психологическая подготовка к родам

*Занятия йогой для будущей мамы – это один из самых лучших и приятных способов подготовиться к родам и материнству не только физически, но также морально и психологически.*

В период вынашивания ребенка, женщина становится более интуитивной и чувствительной, начинает осознавать свою истинную природу, ощущать свою связь со Вселенной. И это позволяет физические упражнения (хатха йога, крия йога), превратить в духовные практики. Во время выполнений асан или во время крий, женщина уходит в глубокие ощущения единения себя с ребенком. **Внутри будущей мамы растет целая Вселенная.**

В йоге говорится, что у каждого есть Высшее «Я», а это значит, мы сами выбираем, как нам жить и тем самым мы можем для себя решить, как нам рожать. Тем более, в женщинах заложен механизм естественных родов. Но в наше время не все так легко и конечно беременная женщина очень нуждается в психологической поддержке.

Роды, особенно если они первые, всегда пугают неизвестностью. Важно создать психологическую установку на благополучные роды. Помните, что мысли и само отношение к своему положению много определяют наше состояние. Осознайте важность момента: появление малыша на свет. Если есть возможность, пройдите курсы для беременных. Они могут помочь психологически подготовиться к родам. Тщательно ознакомьтесь с несколькими школами и выберите себе самый подходящий. Опытные акушерки расскажут о ритме дыхания, которые женщина должна знать при родах, о точках обезболивания, о специальном массаже и многое другое, что необходимо знать беременной женщине, чтобы быть готовой к родам. Когда знаешь, как себя вести при родах, страх уходит. Очень важно настроиться на положительный исход родов. Связь между женщиной и ребенком очень большая, поэтому всегда помните,

ваши чувства и настрой передаются малышу. Четко для себя решите, что все будет хорошо.

Я во время беременности старалась больше отдаваться расслабляющим и приятным занятиям. Прислушивалась к своим ощущениям и вела гармоничный для себя образ жизни. Во время домашних дел слушала классическую и другую спокойную музыку, читала интересные книги и журналы по развитию детей, изучала дальше теорию йоги, вязала маленькие вещицы и сделала малышу слингобусы, со старшими детьми часто гуляли в парке, ходили в лесочек за ягодами. Простой и естественный образ жизни помог мне жить гармонично с собой, с миром и наладить контакт с ребенком.

Дома и на природе я медитировала на благополучные роды. Примерно так:

«Садилась в удобное положение. Закрывала глаза, руки обычно на животе. Внимательно просматривала себя внутренним взором: ноги, туловище, шея, голова.

Сосредотачивала внимание на выдохе: выдыхая, чувствовала, как расслабляется каждая клеточка, каждая мышца. С каждым выдохом становилось все спокойнее и спокойнее. На лице улыбка. Эту улыбку дарила своему малышу. Я с ним мысленно разговаривала. «Здравствуй мой малыш! Как ты? Как твое настроение, ты не спишь? Мое солнышко родное, я тебя очень люблю, и папа тебя любит и старшие твои сестры и брат любят и очень ждут. Знаешь малыш, мы живем в прекрасном мире, тебе он понравится. Ты главное не торопись, когда решишь, тогда и родишься. Целуем и обнимаем тебя...» Когда вы будите проводить эту медитацию, нужные слова сами придут к вам. А может быть даже не надо будет слов. Ощущения и чувства захлестнут вас, и вы поймете друг друга без слов.

Для устранения страха перед родами очень помогает медитация на предков. Наши предки ждут от нас, чтобы мы отдали долг и родили детишек. Вы беременны и они очень рады этому. «Садимся прямо, находим наиболее приятное положение, выпрямляем спину, шею, голову, закрываем глаза. И над макушкой своей головы начинаем представлять своих предков. Мысленно просим их о помощи в родах. Чтоб роды прошли легко и радостно, попросите их об защите и поддержке». Пусть в Вас проснется естественный механизм родов. И чтобы не случилось - это будут самые лучшие и благоприятные для вас роды. Эта медитация уберет ваши негативные мысли,

спокойствие и ощущения покровительства будет с вами всегда. И малыш родится так, как надо.

Очень хорошо для стабилизации и успокоения мыслей и эмоций помогает Пранаяма йога. Я во время беременности часто выполняла попеременное дыхание. Эта пранаяма очищает каналы, делает разум устойчивым в концентрации и организм набирает жизненную энергию. Есть два варианта выполнения этой пранаямы. Первый способ - это когда мы вдыхаем через обе ноздри, выдыхаем попеременно то одной ноздрей, то другой. Второй вариант: закрываем правую ноздрию, вдыхаем через левую ноздрию, затем зажимаем левую ноздрию, выдыхаем через правую. Это половина процесса. Теперь вдыхаем через правую ноздрию, выдыхаем через левую. Во время вбирания воздуха через ноздри задерживаем воздух, насколько приятно. Выполняла эту пранаяму по двадцать раз, обычно по утрам. Но можно выполнять и в любое время суток.

*Рекомендую беременной женщине отпустить все обиды, чувство вины. С будущими бабушками и дедушками ребенка наладить отношения. К своему пока не рожденному малышу относитесь как к Учителю, Абсолюту, который волеизъявил родиться именно у Вас. Гордитесь этим, ждите родов как великий праздник. Все сферы в своей жизни постарайтесь привести в гармонию.* Большая роль принадлежит и папе будущего ребенка. Мужчине желательно с нежностью и вниманием относиться к женщине, к жене, которая готовится стать матерью. Очень хорошо вместе с мужем общаться с малышом. Главное чувствовать малыша и затем не потерять эту связь в родах. Можно подготовить несколько фраз, а может и песню или даже любимую мантру к родам.

Существует могущественная Мантра Ганеша. Эту мантру хорошо применять в нашей повседневной жизни, то есть прежде чем взяться за какое-то новое дело и для того чтобы устранить препятствия в любых начинаниях, я произносила эту мантру. Когда возникал страх перед родами, я практиковала эту мантру и она мне помогала нейтрализовать страхи. Мантра звучит следующим образом: **ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙЕ НАМАХ.**

Визуализируйте себе нормальное протекание родов, записывайте свои мысли, эмоции и отпускайте на волю Высшего. Главное не привязывайтесь к результатам своих желаний. Как все случится, это будет самым лучшим результатом.

Таким образом, психологическая подготовка к родам является необходимым фактором для гармоничных родов.

*Всегда помните – беременность - это самое прекрасное время, которое наполнено любовью к ребенку и к окружающему миру.*

**Е.Вагнер**

## **Для чего нужна медитация?**

Основная причина усталости современного человека не чрезмерный труд, а перегруженность информацией. Информационные потоки стали настолько массивными и так стремятся завладеть нашим вниманием, что за день человек пропускает через себя в сотни и тысячи раз больше информации, чем это делали наши предки всего 200 лет назад.

При этом ресурсы человеческого организма увеличились не намного. В итоге современное общество становится жертвой стресса, хронической усталости и прочего «горя от ума», а рано или поздно эти проблемы проявляются уже и на уровне физического тела.

Когда усталость физическая, понятно, как отдыхать, но усталость тонкого плана – что делать с ней? Ведь даже переключаясь на другие виды деятельности, и отдыхая во время просмотра фильмов, прослушивания музыки, похода в театр или в парк, путешествуя или читая книгу, мы все равно, в большинстве своем не прекращаем умственную работу. У нашего ума такое свойство – либо чем-то увлечься, думать о чем-то, либо засыпать. Для большинства людей сон и является единственным способом отдыха ума, но даже во сне он работает, просто в другом режиме.

Йога предлагает проверенный тысячелетиями способ – медитация. Это слово, употребляемое в западной культуре, имеет латинские корни. Буквально, «медитация» означает «размышление», в то время как в йогической практике медитации нужно не «размышлять», а напротив, отказаться от всех мыслей, сконцентрироваться на каком-то одном объекте и полностью погрузить в него внимание (на более сложных ступенях есть виды медитации без объекта). В древнейшем тексте «Йога сутры Патанджали» процесс медитации описывается четырьмя терминами: пратьяхара (отрешенность), дхарана (концентрация), дхьяна (созерцание) и самадхи (просветление).

Наш разум стремится быть чем-то захваченным, переключаться с одного объекта внимания на другой, делать одновременно несколько дел – есть даже такой термин «клиповое сознание». Картинка в клипах длится не более 5 секунд – ровно



столько, сколько разум концентрируется на ней. Современному человеку очень трудно дается концентрация, а обилие доступной информации (чтение, ТВ, интернет и т.д.) только способствует этому.

Но как раз от этого наш разум больше всего и устает! Понаблюдайте за собой: часто ли вы отвлекаетесь на что-то в процессе обучения или работы? Часто ли выходите в Интернет или социальную сеть: проверить новости, и не написал ли кто-то сообщение, часто ли переключаете каналы ТВ или радио? Удастся ли вам полностью погрузиться в чтение книги, общение с человеком, решение рабочей задачи – так, чтобы даже на заднем фоне не было посторонних мыслей, отвлечения на мобильный телефон, шум и прочие помехи?

Понаблюдайте за детьми: современные дети изначально воспитываются в атмосфере «клипового сознания», и постоянное мельтешение, смена картинки и непоседливость становятся для них нормой. Это вызывает сложности в обучении, ведет к нарушениям памяти, внимания и психики.

И взрослым, и детям для успокоения и отдыха ума помогает йога. И не обязательно сразу медитировать. Обычное занятие по Хатха-йоге или Крия-йоге уже на начальных этапах приведет к тому, что количество посторонних мыслей уменьшается, наступает состояние покоя, отдыха и расслабления. Начиная заниматься йогой, люди отмечают состояние легкости, радости и умиротворения после практики йоги – в основном этот эффект достигается именно благодаря успокоению ума, т.к. высшая нервная деятельность поглощает гораздо больше энергии, чем любая другая. Поэтому даже часовая практика йоги способна дать больше отдыха и сил, чем несколько часов «отдыха» перед телевизором или даже сна.

Наблюдая за работой своего ума, можно прийти к выводу, что он совершенно не хочет пребывать в покое. Ум словно питается информацией и повсюду ее ищет, цепляясь вниманием за совершенно ненужные объявления в транспорте и «цветочки на обоях», либо уходит в воспоминания, многократно проигрывая проблемные ситуации или наоборот, наслаждаясь приятными моментами прошлого, либо погружается в мечты и фантазии о будущем, но чаще, к сожалению, - в страхи о будущем. И вот это «мельтешение ума» отнимает очень много сил – праны, нашей жизненной энергии. Часто беспокойный ум не дает заснуть, тем самым нарушается режим, и последствия сказываются не самым лучшим образом. Знакомый с детства

способ «считать овец» является своего рода медитацией, но йога предлагает более эффективные методы. Часть их связана с физическими действиями, часть – с визуализацией, дыхательными практиками и звуковыми вибрациями (мантрами).

По своему опыту могу сказать, что в случаях, когда после напряженного дня или сильных эмоций ум слишком разбушевался и не хочет успокаиваться, даже ночью, я применяю «комплексный подход»: практика асан йоги перед сном, затем, лёжа на спине в расслабленном положении – наблюдение за дыханием, концентрация внимания на точке между бровей и мысленное повторение мантры. Минут 15-20 такой практики помогают расслабить ум, успокоиться и погрузиться в сон. Но, к слову сказать, регулярная практика йоги замечательно избавляет от бессонницы.

**Когда физические виды йоги станут нормой и привычкой, постепенно можно переходить к медитации.** По большому счету, все физические йоги в древности были лишь подготовкой к медитации, ведь тело должно оставаться неподвижным как можно дольше, и при этом не беспокоить, не вызывать боли и дискомфорта.

Среди множества типов медитации хотелось бы выделить два.

**1. Спонтанная медитация (методом Энергии),** когда мы поглощаемся, например, красотой пейзажа, картины, лица любимого человека (кажется, любоваться им можно вечно!) и концентрировать внимание на этом объекте не представляет большого труда. Но это до определенной поры, так как через какое-то время разум все равно начнет отвлекаться.

**2. Медитация с усилием (методом Сознания)** – когда мы выбираем для концентрации определенный объект, который может быть, как физическим (спичка, свеча, дерево), так и умозрительным (какая-то идея, теория относительности, ситуация, требующая решения). В этом случае, как правило, концентрация дается сложнее, разум старается «сбежать» и отвлечься на другие, более интересные объекты, увлечься воспоминаниями и мечтами.

Не важно, какой тип медитации мы выберем, в том и другом случае предстоит работа со своим умом, и для достижения результатов необходима регулярная тренировка, запас сил и терпения. Как только мы концентрируемся на чем-то одном, в голове всплывает масса ассоциаций, связанных с объектом нашего внимания, и шаг за шагом эти ассоциации способны

увести очень далеко. В литературе XX века это хорошо показали авторы – создатели метода «потока сознания». Наш разум работает не линейно, а скорее, напоминает «Сад расходящихся тропок» (название рассказа Х.Л.Борхеса), где каждая ассоциация разветвляется на множество других, и число их бесконечно. Легче всего заблудиться в лабиринте своих мыслей – и в последнее время эта тема стала популярной в книгах (творчество Г.Г. Маркеса, Х.Л. Борхеса, М.Павича) и фильмах («Начало» К.Нолана, «Мистер Никто» Ж.Ван Дормалья, «Эффект бабочки» Э.Бресса и Дж.Грубера и др.).

Но какой бы медитацией вы не занимались, йога даст методики и рекомендации на этом пути, который уже был проделан многими известными и неизвестными людьми. При всех сложностях контроля над умом, процесс медитации не является чем-то искусственным, он естественен для человека и многим знаком с детства, только зачастую является «хорошо забытым». Если вы когда-то увлеченно играли, писали музыку или стихи, с головой уходили в решение сложной задачи или забывали обо всем на свете, глядя в любимые глаза – вспомните свое состояние, оно будет близким к состоянию медитации. Один из его признаков – это потеря чувства времени, что и будет символизировать о выходе за пределы разума с присутствующими ему категориями прошлого и будущего, и погружении в состояние «здесь и сейчас».

Практикуя медитации и совершенствуясь в этом деле, можно будет отследить множество интересных процессов, происходящих в нашем уме. Вдруг окажется, что множество мыслей, которые мы считали «своими», вовсе не являются нашими! И это открывает такие горизонты!

Успех в практике медитации, порою, может проявляться необычным и «чудесным» образом. Начинают сами приходить ответы на вопросы. Проясняются и разрешаются болезненные ситуации из прошлого. Формируется позитивная картина будущего, и оно меняется в лучшую сторону. Настрой в медитации на какого-то человека позволяет лучше почувствовать и понять его, даже если вас разделяют города и страны.

Наиболее привычный для меня тип медитации я называю «поэтической медитацией» - как оказалось, я обращалась к нему с самого детства, еще задолго до знакомства с йогой.

Если же говорить о «практическом» эффекте от медитации и способах применения этого опыта в жизни, то это будет повышение внимания и работоспособности, улучшение

памяти и успеваемости в учебе, освобождение от «он-лайн зависимости», повышение степени самоорганизации. Также привычка отслеживать работу ума помогает избежать множества ошибок, опасностей и конфликтов, улучшить отношения с окружающими, а главное – чувствовать себя гораздо лучше, радостнее и свободнее!

Кроме того, эффект медитации можно успешно применять в области взаимоотношений мужчины и женщины. Это та сфера жизни, которая актуальна для всех, и которая приносит, как больше всего счастья (в случае гармонии), так и больше всего страданий в негативных вариантах развития событий. Влюбленным очень легко концентрировать внимание друг на друге – прочий мир просто не существует для них. Но, как и в медитации, наступает момент, когда объект медитации/любви уже не настолько интересен, концентрироваться на нем все сложнее, и вот уже ум находит более интересные объекты и хочет «сбежать» в новую влюбленность, и в новые отношения. Так может продолжаться раз за разом, но если человек хочет остаться в существующих отношениях, сохранить семью, если он уже понимает происходящие процессы, то вместо переключения на другой объект он может применить опыт медитаций и еще больше погрузиться в те отношения, которые он сохраняет.

А как говорит опыт и наследие йоги, на определенном этапе глубокой концентрации **ЛЮБОЙ** объект становится очень интересным, привлекательным и захватывающим. При этом происходит познание объекта напрямую – не через исследование и размышление, а на уровне глубокой интуиции, на уровне души, когда мы знаем, не думая. Часто между влюбленными проскакивают такие искры «телепатии», но также это происходит и между людьми, которые долго живут вместе – возможно, уже без той влюбленности, которая вызывает спонтанную медитацию, и так же быстро ее завершает, но зато с глубокой, неподвластной обстоятельствам концентрацией друг на друге – «в горе и в радости, в богатстве и в бедности, в болезни и в здравии»... А там, как говорит йога, уже и до просветления недалеко!

**Е.Фомина**

## **Проводник гармонии для души и тела**

*Легендарный напиток...Чай...*

У многих народов мира существуют красивые истории, легенды, сказания и мифы о том, как появился этот напиток. К примеру, японская легенда гласит, что первый чайный куст появился в месте многолетней медитации принца Дарумы. Согласно обету, данному самому себе, принц не должен был спать какое-то количество лет. По истечению некоторого времени бодрствования веки Дарума отяжелели, и чтобы не нарушать собственного обета, принц решает отрезать их и выбросить. В месте, куда были отброшены веки, и пророс первый чайный куст. Вскоре люди стали замечать, что напиток из листьев этого чудесного растения дарует им энергию и проясняет разум. Так, чай стал неотъемлемым продуктом японской кухни!

А из китайских легенд можно узнать, что когда-то давно чайные листочки случайным ветром занесло в котел с кипящей водой. И этот напиток попробовал сам император Шень-Нун, пришел от него в восторг, и с тех пор велел собирать чайные листья и устраивать регулярные чаепития и чайные церемонии.

В наше время многие все также любят и ценят этот напиток за его тонкий вкус, нежный аромат, большое разнообразие видов. А те ощущения при первом глотке?..

Каждый раз мы находимся в предвкушении, как раскроется чайный вкус. Ведь он всегда разный. Важны в этом деле даже самые мельчайшие детали: какая вода была использована при приготовлении чая, какова температура напитка, сколько ложечек листьев было положено в чайник, сроки и условия хранения чудесного продукта, какая посуда была использована для приготовления и, наконец, – с каким настроением был приготовлен этот волшебный напиток!

**Чай можно классифицировать таким образом:**

- *по стране происхождения (популярные страны - Индия, Китай, Цейлон),*

- по типу чайного куста, по способу обработки (зеленый, черный, белый, желтый, красный, Пу-эр),
- по типу чайного листа,
- по методу дополнительной обработки,
- по добавкам в составе чая.

Существуют еще и травяные чаи, так называемые - фито чаи.

Разнообразие такого выбора приятно удивляет, ведь каждый человек может для себя открыть «свой» напиток.

Но как же в таком случае правильно подобрать свой чай?

Многие из нас с большой ответственностью подходят к тому, какие продукты употребляют в пищу. Чай относится к напитку, воздействующему тем или иным образом на организм человека, так как в нем содержится около 300 химических соединений. В основном, чай оказывает благоприятное и разностороннее действие: хорошо влияет на пищеварительную и нервную системы, кровеносные сосуды, утоляет жажду и голод, тонизирует. **Горячий чай - согреет Вас в холод, поддерживает при простуде, поможет восполнить силы при интенсивных нагрузках. Прохладный чай - в жаркую погоду приятно охладит тело и прояснит разум.** Важно слушать свой организм, он индивидуален, и то, что одного взбодрит, другого может, наоборот, - успокоить. Нет одной общей рекомендации для всех людей. Следует оценивать свое внутреннее состояние спокойно, не спеша. Не будет лишним немного расслабиться или помедитировать, чтобы понять, чего именно Вам не хватает в данный момент!

Чтобы найти именно свой вкус чая, можно поэкспериментировать, например, добавив в него специи. Получится необычно, полезно и вкусно! Не бойтесь менять в рецепте их количество или состав, если есть такая необходимость.

Йога учит нас избегать крайностей, и в потреблении этого напитка нужна умеренность, не следует пить его в больших количествах, быстро и на бегу. Перед практикой йоги есть тяжелую пищу не рекомендуется, а вот выпить немного чая - очень даже уместно. Если Вы голодны, то выпив немного чая, - снимете неприятное ощущение чувства голода.

А теперь - лично о моем опыте!

Практикуете йогу ранним утром? Рецепт этого чая, очень помогает мне взбодриться, поднимает настроение, дает

умственную ясность и придает столько энергии, что чувствуете готовность к любым свершениям!

### **Рецепт 1." Утренний"**

Необходимо: 2 стакана воды, 2 ч. ложки зеленого чая, пол чайной ложки корицы, несколько крошек жгучего перца, 1-2 дольки лимона, мед по вкусу.

Приготовление: Заварочный чайник обдаем внутри кипятком, воду сливаем. Закладываем в него зеленый чай, перец, корицу. Заливаем закипевшей и постоявшей несколько минут водой, температура воды должна быть примерно 90 градусов. Накрываем крышкой. Даем чаю настояться 5-7 минут. Добавляем в чайник дольку лимона, даем еще несколько минут постоять для смешивания компонентов. Разливаем по чашкам, добавляем по вкусу мед.

Жгучий перец в составе этого чая способствует выработке эндорфинов, стимулирует кровообращение и обмен веществ, укрепляет и очищает сосуды. Лимон, кроме того, что является замечательным источником витамина С, еще и радует в чае своим цветом и ароматом.

Впереди еще полдня, а Вы чувствуете усталость? Вас наверняка выручит мой следующий рецепт чая. Но сначала – маленький и ценный совет, пока Ваш чай будет завариваться. По возможности, сделайте 1-2 асаны из хатха йоги, а затем полежите в Шавасане. И после такого отдыха, не спеша, пробуйте получившийся чай, наслаждаясь каждым глотком. Вы забудете об усталости, будете полны сил.

### **Рецепт 2." Дневной"**

Необходимо: 2 стакана воды, 2 стакана молока (можно без молока), 1 ст. ложка черного чая, 1 ст. ложка тертого корня имбиря, мед по вкусу.

Приготовление: Корень имбиря тщательно промываем, затем можно его натереть на тёрке, а можно нарезать маленькими кусочками. Добавляем его в закипающую воду, также вливаем молоко, черный чай. На медленном огне доводим напиток до кипения, постоянно помешивая. Снимаем с огня. Накрываем крышкой и настаиваем 20- 30 минут. Затем по желанию добавляем мед. Очень приятный и чудодейственный чай готов!





В составе этого чая присутствует корень имбиря, который оказывает удивительное и чудесное действие на организм. Повышает защитные силы в борьбе с вирусами, улучшает пищеварение, помогает организму быстрее восстановиться после перенесенных заболеваний, прекрасно тонизирует, придает силы, а также является хорошим афродизиаком, повышая потенцию. Хотите, чтобы ваш любимый человек закружил Вас в танце в своих объятиях? Такой чай придаст Вам сил и подарит чудесное настроение!

Следующий рецепт приготовления чайного напитка меня очень выручает при начальных признаках простуды, когда чувствуешь разбитость и слабость во всем организме. Так вот, когда я выпиваю этот чай, потом попрактикую любимую хатха или крия йогу, и простуды - как не бывало! Вечером можно изменить порядок действий: сначала - практика йоги, потом - этот замечательный напиток, а затем - сон. Утром Вы забудете все свои жалобы на плохое самочувствие!

### Рецепт 3."Вечерний"

Необходимо: 2 стакана воды, 2 стакана молока, 1 ст. ложка черного чая, 1 ст. ложка натертого имбиря, 4 шт. черного перца горошком, 5 г корицы, 5 г стручков молотого зеленого кардамона, 5 шт. семян гвоздики, 5 г мускатного ореха тертого, 1 ст. ложка сахара или меда.

Приготовление: Воду нагреваем, добавляем специи в момент закипания воды. Огонь делаем очень слабый, накрываем крышкой, томим 5 минут. Далее вливаем молоко и добавляем черный чай. Следим за процессом, помешиваем и, как только молоко начинает закипать, снимаем с огня. По вкусу можно добавить немного сахара. Если хотите добавить мед, то дайте напитку остыть примерно до 30- 50 градусов, и - добавляйте, ведь тогда мед не потеряет своих целебных свойств. Дать чаю постоять приблизительно 5 минут. Готово!

Количество специй поначалу может Вас насторожить, но Вы не спешите добавлять сразу все. Можно взять один или два компонента и, если Вам понравится вкус чая, то со временем Вы можете вводить еще по одному. Гвоздика, входящая в состав этого рецепта, - улучшает пищеварение, укрепляет желудок и печень, а также - память, обладает согревающим действием, избавляет от боли и спазмов, прекрасно помогает бороться с инфекциями. Черный перец - также согревает

организм и улучшает пищеварение, способствует укреплению памяти, обладает противомикробным действием, эффективен при простудных заболеваниях и их осложнениях. Корица - улучшает циркуляцию крови, тонизирует, согревает и лечит от простуды, стимулирует пищеварение, повышает настроение. Да и кардамон благоприятно действует на организм человека: улучшает настроение, стимулирует работу мозга, тонизирует и считается мощным афродизиаком. О мускатном орехе можно сказать, что он улучшает пищеварение, стимулирует кровообращение, стабилизирует мыслительные процессы, дарует ровное психоэмоциональное настроение, укрепляет память, повышает защитные силы организма. Только представьте, какой силой Вы будете обладать!

Ну, а если у Вас аллергия или не нравится вкус какого-либо компонента в составе чая? Значит, Вам и не нужно его добавлять! Найдите свой вкус и наслаждайтесь им! Ингредиенты для этого чая я, например, постоянно пополняю.

В сезон простуд и вирусов, или просто когда организм ослаблен и чувствуется упадок сил, этот рецепт очень выручает. В нашей семье благодаря ему все стали, действительно, меньше болеть... Ведь лучше предупредить проблемы со здоровьем такими приятными, природными, натуральными средствами, чем заболеть и лечиться таблетками и уколами.

Но вот, чтобы Ваш напиток Вам принес пользу, технологию приготовления нарушать не стоит. Берем чистые, свежие и качественные ингредиенты, проверенную питьевую воду, именно той температуры кипения, которая указана в рецептуре. Настаиваем тоже - согласно рецепту. Составляя чай, думаем о радостных моментах в своей жизни, о тех, кого мы любим. И уж тогда наверняка - чай раскроется Вам, заиграет всеми своими компонентами, подарит самые приятные ощущения и принесет гармонию в Вашу жизнь!



**А.Хвостикова**

## **Белая Тара**

О, семиокая! Рожденная слезой Авалокитешвары!  
Ты, в окружении цветов прекрасных лепестков,  
Спасашь от блуждания по бесконечности сансары,  
Даруешь силы избежать ее оков.

Спокойно-мудрая! Твое безбрежное дыхание,  
Твой взор, по-матерински греющий сердца,  
Очистят изнутри живительным нектаром,  
Что источает образ твой и льется, как река.

В руках твоих тройного лотоса значенья:  
Бутон - авидья, полураспустившийся цветок -  
логическое знание,  
А вот и полный - олицетворенье  
Спонтанной мудрости, что изначально скрыта под замок.

Ты знаешь путь в страну мифическую Куру,  
Где счастье, долголетие - Любовь царит!  
Ты знаешь путь и ты ведешь, о Таре!  
Туда, где нескончаемая благодать пармит.

О, белоликая! Твой жест, дарящий блага,  
Как нежный лотос освещает путь.  
Защитница! Другой мне щит не надо -  
Твое лишь имя на устах, твой образ, твоя суть.

\*\*\*

Сумасшедшая Вселенская мистерия!  
Сотворенная прекрасная игра!  
Ты рождаешь в голове моей сомнения  
То ли недолюблю тебя, то ли я люблю тебя.

Ведь порой не знаю слаще вдоха  
И не вижу красочней цветов  
В проявлениях, зовущихся Природой,  
В детском смехе, звоне голосов,

В солнце, небе, горных отраженьях,  
Тишине и звуках нараспев.  
Я глотаю жадно! Я люблю движение!  
Улыбаюсь, изучая жизненный рельеф.

Но порою чувствую, что это - вектор  
С направлением в тот дивный отчий Дом,  
Где источник ясности, где всё - ответы,  
А не этот призрачный, хоть и прекрасный, сон.

И так тянет поскорей проснуться,  
Оказаться там, войти в тот Дом.  
Просто взять вот так - домой вернуться  
В том, что есть... и босиком.

Но все больше, изучая суть свою,  
К мысли прихожу такой простой:  
Если создали тебя, игру Вселенскую,  
Значит надо так - и принимаю я тебя такой!

\*\*\*

Все вокруг - звук ...звук,  
Плавная вибрация Вселенной.  
Даже если глух стук ...стук,  
Он - творец на земле тленной.

Тишину творит ...творит,  
В тишине рождается,  
Букв гирляндой говорит,  
Звезд мерцанием проявляется.

Все вокруг - звук ...звук,  
Непорочной волны вибрация,  
Подарившая жизнь всему ...вдруг  
Первородная эманация.

Даже если глух я ...я  
И зову диэзы «штуками»,  
Жизнь моя - это песнь моя,  
Сотканная звуками.

\*\*\*

В горах только и разговоров, что о Боге.

Там не существует отдельных Ты, Я и надо.  
Твое и мое сливается в едином потоке  
Горных речушек и шума водопада.

Там, на склонах шелест ветра и биение сердца  
Расскажут о Нем куда понятней  
Прочитанных книг, чужих фраз и текстов...  
И даже звезды шепчут украдкой.

И даже камни молчат о Боге.  
Прикосновение их питает теплом и Знанием.  
Ущелья, скалы... там нет тревоги.  
Там тишина, наполненная Его дыханьем.

В горах только и разговоров, что о Боге.  
И бесконечно близким, родным становится небо.  
Там растворяется все и пишет Ему лишь оды,  
Питаясь лучами Его света.

\*\*\*

Я родилась в горах каких-то когда-то.  
Возможно даже не в этом столетии.  
Я не помню звук детства и горного брата,  
Но имя нам - горные дети.

Все, что нужно, мы носим всегда с собой  
В рюкзаке за плечами, в сердца памяти.  
Мы туда идем, когда перелом  
Или путь запорошен следами усталости.

Только там в горах, на просторах долинных,  
Под палящим солнцем и потом солью  
Мы выплескиваем в танце ботинок пыльных  
Все, что есть внутри, что порою больно.

Что копили бережно, не сжигали в кострище,  
Собирали зачем-то, слоями растили.  
Мы уходим в горы, чтобы стать чище,  
Чтобы вспомнить то, что когда-то забыли.

\*\*\*

Поговори о чем-то неземном.

Прошу,  
На миг оставь пустые разговоры  
О суете, бесчисленные споры  
Не спорь.  
Услышь слова в другом.  
Слови движение крылом,  
На тонком лезвии походку  
Пробалансируй,  
Ощущая четко  
Жизнь снегопадом.  
Белым чистым серебром  
Закружит вальсом,  
Зимним холодком.  
И всякие пустые разговоры  
Не вырвутся из уст  
Бесчисленные споры,  
Пока ты будешь снег ловить открытым ртом!

\*\*\*

Не бойся!  
Слышишь, даже тишина вибрирует звуКОМ,  
И каждый атом танцует и звучит в ответ.

Не бойся!  
Видишь, даже небеса спускаются ниже  
и тепло излучают через невидимый свет.

Не бойся!  
Почувствуй изнутри добрый шепот Бога,  
Говорящий тебе, что страха нет.

Помни!  
Ты есть то, что одним лишь слогОМ  
Раскрывает тайну, что есть человек.

\*\*\*

О, Абсолют! Перед тобою  
Нас двое – отражения Тебя.  
Мы уповаем к твоей мудрости и воле,  
Прося одно – раскрой наши сердца.

Даруй нам преданность, что льется из него потоком,

Стирая всю гордыню, вычищая добела.  
Даруй смирение и мудрость, чтобы  
Друг в друге видеть грань Тебя.

Даруй нам силы прикоснуться к знанию,  
Принять, услышав. Пропустить через себя.  
Ступая вместе по тропе познания,  
Через друг друга научиться понимать Тебя.

Избавь от испытания враждою,  
От неприязни, ненависти, обоюдных пут.  
О, Абсолют! Нас двое пред тобою –  
Учитель – ученик, супруга и супруг.



Для заметок

Для заметок

Для заметок