**План.**

1. Понятие жизни как движущая сила йоги.

2. Доброта и активная жизненная позиция.

3. Долг перед предками.

4. Связь Натья йоги, танца и парной Крия йоги.

**Натья йога. Выездной семинар 23-25 октября 2015 года**

**Часть третья**

Друзья, итак, у нас семинар Международного Открытого Йога Университета, посвященный Натья йоге. Вся информация на нашем сайте openyoga.ru, и на сайте openyogaclass.com расположены бесплатные интернет-йога курсы, где можно так же изучать все самостоятельно.

Мы продолжаем изучать Натья йогу – театральную йогу. Йога – это практическое воплощение в жизнь древней мудрости Вед, древнего духовного знания. Часто у человека, который только начал изучать йогу, возникает вопрос: а что же это за знание такое, как оно понимается? И на самом деле сейчас на Западе больше всего не хватает этого интеллектуального, может быть, даже чувственного понимания этого высшего духовного знания.

В чем же была ценность древнего знания Вед? Вы должны помнить, что вся философия, все «умничания» - это всего лишь внешняя сторона. Хорошая, интересная, она помогает нам, она много нам дает, но она всего лишь внешняя сторона йоги. И есть внутренняя сторона. И вот внутренняя сторона – это то, что называется жизнью. Мы все с вами живые, у нас есть некий идеал жизни. Жизнь – это доброта. Она сверхлогична, у вас нет основания быть добрым, но вот что-то есть во всем этом такое невыразимое, неуловимое. В свое время, когда я сам изучал йогу, я себя спрашивал: в чем заключается древняя мудрость Вед, знания санскрита, рецитации древних ведических текстов, той же Ригведы? Все это важно, все это нужно, все это замечательно, но есть что-то еще, что невыразимо.

Вот опять же, есть тайная йога… Да, действительно, пришлось мне много где побывать, много чего пришлось изучать и тем более практиковать, поэтому, как мне кажется, что-то я знаю. Есть невыразимая часть йоги, невыразимая… Так же вот и с жизнью, с добротой, она неуловима, я даже не знаю, как это словами сказать. Это когда мы живем, и у нас нет злых мыслей, когда мы не стараемся кому-то сделать больно, на ком-то паразитировать, кому-то руки выкручивать или обманывать кого-то, убивать, предавать. Когда совесть чиста. Что-то такое невыразимое, что человек ощущает, но сказать не может. То, что является стержнем его жизни, и он скорее умрет от голода, чем сделает что-то плохое. Он скорее в ущерб себе что-то сделает, чем нарушит это внутреннее представление о чем-то светлом, ради чего и умереть не страшно.

Мы боимся смерти, и правильно, нечего умирать, когда не надо. Но вот иногда бывает такое состояние, что ты чувствуешь, что смысл жизни до тебя дошел, и во имя защиты этого смысла или во имя следования ему ты перестаешь бояться смерти, ты перестаешь бояться вообще всего и реагировать на искушения окружающего мира. Тебя постоянно пытаются подкупить: «Давай, зарабатывай деньги на других людях подлым образом! Давай, предавай! Давай, в первую очередь думай о себе!» А ты понимаешь, что это какая-то грязь, что тебе легче жить бедно, не доминируя, чтобы тебя никто не знал. Да, ты не богат, не знаменит, но что-то внутри тебя есть целостное, и ты даже сам не можешь сказать, что это такое. И ты понимаешь прекрасно, что ты до последнего будешь сохранять это целостное, и тебе легче умереть, чем предать его. Более того, даже мысль о том, чтобы предать это светлое, вызывает больший ужас и страх, чем сама смерть. Такое вот невыразимое осознание себя живым. И такое осознание в древневедические времена называлось вторым рождением. Все брахманы, все, кто был приобщен к этому знанию, назывались дважды рожденными.

И самое интересное, что это движущая сила всех практик. Иногда спрашивают: «Правда ли, что в йоге есть какие-то способности, сверхспособности и прочее?» Да, правда. Следующий вопрос: **«А в чем источник этих способностей?» И очень абстрактный ответ: в жизни, в этом невербальном знании доброты, которое есть внутри каждого из нас.**

Как только вы его осознаете, вы как бы приобщаетесь к обществу высших каст, становитесь одним из них. Но вы не склонны об этом говорить, потому что если вы об этом говорите, больше шансов, что вас будут подавлять и заставлять отказываться от этого. С точки зрения философии Индии, мы сейчас живем в так называемую эпоху Кали-юги, в очень свирепое время, когда на прочность проверяются все морально-этические принципы человека. Здесь все правила игры против духовного знания. Буквально все против, все тебя разлагает, уговаривает отказаться, продаться в угоду того, сего, пятого-десятого. Это очень хорошо описано в индийских источниках. Казалось бы, совершенно ужасное время для жизни, но в то же время и прекрасное время для жизни, потому что считается, что сейчас вы можете сделать духовный скачок настолько быстро, как даже не снилось в древние времена, когда жизнь больше способствовала духовному развитию.

Рано или поздно вы это почувствуете. Раз уж вы сюда пришли, значит, у вас есть соответствующая карма. Вы помните, что наша школа – это школа Родовой йоги. Это говорит о том, что **если вы ищите Учителей йоги, то ищите, в первую очередь, среди своих предков. Ваши предки – ваши Учителя**. У вас есть две группы предков. Одна группа предков – это обычные предки, они проявили доброту и дали вам тела людей. Но у вас есть еще так называемые древние предки. Древние предки – это те, кто дал жизнь нашим обычным предкам, а сами они уже достигли высших состояний. Если мы говорим про йогу, то это высшие состояния в йоге. И вот нашим древним предкам ничего не надо от нас, они просто передали этот импульс жизни. И **мы должны почувствовать их, создать такой внутренний настрой, что мы не сами по себе, а верхушка айсберга, и за нашей спиной или над нами стоят гигантские силы, и достаточно к ним обратиться, достаточно их открыть внутри себя и не предавать их, и будет все нормально, несмотря на все ужасы жизни.**

И опять же, самое интересное, что **даже смерть перестает быть страшной, когда ты чувствуешь приобщенность к чему-то духовному, к чему-то очень большому.** Это нельзя выразить словами, это переживается, лишь когда вы занимаетесь йогой, иногда даже, когда вы этого не ждете, оно как-то само спонтанно приходит, и вы это переживаете. Вы понимаете, что, получив этот опыт, вы даже не можете передать его другим. А что вы будете говорить? Что вы почувствовали свою приобщенность к чему-то большому? Для вас это будет откровением, а для постороннего человека каким-то несвязным лепетом.

Поэтому есть идеалы продолжения жизни: **если есть жизнь, есть и йога**. Не бывает йоги для неживых людей. В первую очередь жизнь, жизнь и еще раз жизнь. Жизнь как доброта, как радость, счастье, ощущение единства со всем. Если это есть, тогда не страшна смерть, вообще ничего не страшно. Потому что, в конце концов, вы умрете, и вы родитесь снова. Родят вас ваши единомышленники? Родят. Не страшно умирать, когда ты знаешь, как оно все сделано. Страшно, когда ты хватаешься за жизнь и предал сам себя.

С формальной точки зрения, **все очень просто – будьте добрыми.** Выстраивайте свою жизнь безопасно, так, чтобы не пришлось подличать, чтобы не пришлось зависеть от негодяев. Эти негодяи живут, как живут, они нужны в этом мире. Все нужны в этом мире, даже плесень нужна в этом мире. Только не у вас на кухонном столе, я всегда об этом говорю. И вы должны интуитивно нащупать свою траекторию жизни, как когда вы живете и чувствуете целостность в душе, вам не приходится врать, предавать себя. И в то же самое время вы выживаете. Иногда вы будете жить очень бедно, иногда очень богато. Но главное, чтобы внутри у вас была эта целостность.

У меня, например, траектория жизни была очень сложная, несмотря на то, что мне не так уж и много лет, но меня покидало. Из грязи в князи, из князей в грязь, туда-сюда. И я помню, что легче потерять деньги, статус, все, что угодно, чем потерять внутренний свет целостности своего бытия. Ощущение, что ты живешь и понимаешь, что так и надо, что от этого отступиться нельзя. Вы должны нащупать внутри себя это и **постоянно сверять свои поступки с принципами йоги**. **Надо быть добрым, если есть возможность не причинять вреда, не причиняйте вред.** Не всегда есть такая возможность, иногда наш долг призывает нас как-то даже свирепо поступать, но не больше, чем ваш долг. Поступайте разумно.

Ну и наконец, **важна очень активная жизненная позиция. Это величайшее счастье - помочь кому-нибудь в этой жизни.** Это очень редко бывает - помочь кому-нибудь избавиться от страданий. Точно так же и внутри себя: если вы чувствуете себя несчастными, то знайте, йога призывает вас с этим бороться. То есть надо проанализировать, почему вы сейчас несчастны. Как утверждает йога, если вы внимательно разберетесь, то найдете то место, где допустили ошибку. Вы несчастны, потому что вы где-то совершили ошибку. Эта ошибка где-то сидит, ее надо найти внутри себя и исправить. Это и есть активная жизненная позиция. А все остальное приложится, друзья, даже если вы не знаете каких-то практик. Иногда ко мне люди приходят: «Я хочу в Индию поехать, там махатмы меня научат каким-то там йогам, я обучусь, и будет мне счастье». Да не в этом дело, дело в вас самих. Махатмы всегда найдутся, в конце концов, они сами сюда приедут, если уж на то пошло. Вопрос в вашей внутренней целостности, понимаете?

В мире творится зло, и что мы можем сделать? Мы можем не вовлекаться. Безусловно, себя надо как-то обезопасить, не поддаваться, не покупаться, прочерчивать свою линию. Ведь могут поймать на чем угодно: на страхе потери статуса, на страхе, что вы останетесь без денег, на страхе, что вы не такой, как все, и так далее.

Вот в плане Родовой йоги, чем отличаются высшие касты? Есть шудры - люди вне каст. А чем люди высших каст отличаются от обычных людей, которые вне каст? Опять же, понятием преданности этому Высшему. Если в вас это Высшее открылось, и вы его почувствовали, и вы преданы этому Высшему, а сверкает оно буквально у всех - и у шудр, и у не шудр - и вы, стиснув зубы, идете по тропинке, чтобы этот внутренний духовный свет сохранить и увеличить, то вы из высшей касты. А внешне это как проявляется? Это проявляется тем, что **вы помните свой долг, помните, что вы кому-то должны: должны своим родителям, они подарили вам тело человека.** Если бы у вас не было тела человека, вы бы никакой йоги не изучали, вы бы даже не делились на брахманов и шудр, а жили бы в теле какого-нибудь животного.

Поэтому мы в неоплатном долгу перед нашими предками. Как мы можем отдать им этот долг? Точно так же дать тела нашим детям. А если наша судьба так идет, что мы не можем или по какой-то еще причине не хотим связываться с семьей, с продолжением жизни, то мы должны поддерживать детей своих родных и близких, своих братьев и сестер.

Жизнь надо сохранить. Во-первых, сохранить жизнь, а, во-вторых, сохранить доброту этой жизни. Если это будет, то все остальное приложится, даже самые закрытые тайные практики вам будут открываться на блюдечке с голубой каемочкой. Поверьте, я знаю, о чем говорю. Я тоже ничего не понимал в йоге, но, как только я демонстрировал известные качества, то есть не подставлял других людей или даже в ущерб себе поступал так, как надо, сама Вселенная ко мне поворачивалась. **Я не искал йогу, она меня искала**. Достаточно обладать определенными качествами, и можете расслабиться: все к вам само придет.

Почему я обо всем этом говорю? Потому что, к сожалению, сейчас идет перекос, пытаются подменить это светлое понятие жизни и радости на какие-то практики, какие-то хиндуобразные ритуалы, религии, иной раз даже неадекватные. Потому что из Индии прет все. Еще Вивекананда сказал, что Индия – это большая помойка, на которой можно найти алмазы. И сейчас нам из Индии экспортируют все подряд: и мусор, и алмазы. Знаете, берут на помойке, в контейнер загрузили – в Россию, загрузили – в Россию. А ты перебираешь все эти нечистоты, может, что-то попадется ценное, но по большей части это мусор, друзья. Вы это тоже должны понимать. И у вас должно быть это внутреннее духовное чутье. Его можно только почувствовать, общаясь с единомышленниками, вы как бы его изнутри себя почувствуете. Потому что очень легко потеряться в этих шастрах, сутрах, поучениях, а уж как религия индийская попрет сейчас сюда, только держись.

Сейчас, друзья, мы с вами попрактикуем очень хороший вид йоги. Мы будем практиковать с вами йогу танца, парную Крия йогу. Есть такое направление, где движения, как в Крия йоге, двигаешься, как в танце, только все делается с партнером.

Вообще говоря, танец, как вы понимаете, относится к Натья йоге. Вспомните знаменитый индийский танец, это не просто танец. Это разговор, где каждый жест, каждый взгляд, интонация, музыка несут свой скрытый смысл. Но практика идет примерно точно так же - ведущий, ведомый, зритель. Ведущий руководит этой йогой танца или парной Крия йогой, а вы делаете физические движения. Если просят, повторяете про себя или вслух мантры и делаете определенные визуализации. Более того, вы как бы сменяете один вид деятельности другим, когда ритмическое движение переходит в статическую медитацию.

Достаточно красивый и эффективный вид йоги, мы его рекомендуем для будущих преподавателей. Опыт показал, что есть интересный эффект от этой йоги танца. Иногда этот вид йоги идет как раздел Рита йоги, но в йоге очень тяжело разделить какие-то упражнения, которые относятся только к одному виду йоги, они как бы сразу покрывают большой ареал разных направлений. Так вот мы рекомендуем его потому, что эта практика позволяет вам раскрыть чувствительность к другим живым существам.

Обычно мы интеллектуально находимся в коконе: вот мы, вот я, а вон там весь остальной злобный, мерзкий окружающий мир. Если с таким отношением к миру жить, то вы вряд ли что сможете реально сделать в йоге. Во всяком случае, ко всяким сверхспособностям моментально закрывается доступ. Вы никогда не будете обладать сверхспособностями, в том числе теми, о которых написано в трактатах, если вы закапсулируетесь. Потому что **непонятно, где заканчиваетесь вы, а где начинается окружающий мир, а жизнь - она едина.**

Я попрошу ребят сейчас провести соответствующую практику йоги танца, парной Крия йоги. Там все достаточно продумано, но если голова закружится или станет нехорошо, вы прерываете практику, где-нибудь отдельно садитесь, смотрите, а потом опять возобновляете, чтобы, самое главное, было гармонично.

Если есть семейные пары, которые не хотят практиковать со сменой партнера, вы можете встать в отдельный круг и практиковать только друг с другом. Мы меняем партнера через каждое упражнение. Как в танце, пригласил одного, потом другого, третьего.