**План**

1. Крайности в освоении и сохранении йоги.
2. Йога как процесс системной интеграции.
3. Сложности в обучении йоге.
4. Что такое школа йоги, ее развитие.

**Лекция «Философия йоги» 26.11.2016 г.**

На лекциях мы рассматриваем самые разные вопросы, которые касаются философско-методологической основы йоги. Трудность йоги в том, что тяжело ее сохранить. Она до нас дошла с бог знает каких времен, но освоить ее и сохранить чрезвычайно сложно, потому что весь процесс сваливается то в одну крайность, то в другую. Бывает, что йогу пытаются представить как религию. И действительно, Индия помешана на религии, в Индии даже изучение физики – это тоже религия. Другой же крайностью является то, что пытаются представить ее как систему физического накачивания себя, приобретение каких-то физических растяжек и прочее. Иногда йогу пытаются представить в виде медицины: есть, мол, аюрведа, сейчас она вас всех вылечит, современная медицина не нужна, будем только аюрведой лечиться.

И все эти крайности не имеют никакого отношения к йоге, потому что йога – это система самопознания себя и Вселенной. При этом йога уважительно относится к религии, в Индии их там около трехсот миллионов совершенно разных. Йога говорит, что религия – это твое личное дело. То же отношение наблюдается и к физическому телу: если желаешь овладеть в совершенстве телом, йога даст тебе эту методологию. Физические методы в йоге были развиты столь сильно потому, что на определенной ступени саморазвития ты должен постигнуть медитацию, где ты должен сидеть неподвижно в устойчивой позе. Однако тело наше к этому не привыкло, ему привычнее бегать, прыгать, и оно порой плохо гнется. И вот представьте, вы часами медитируете, а тело начинает вам мешать. В связи с этим выработалась методика, как за очень ограниченное время привести в соответствие свое тело, чтобы оно не мешало. Йоги работают с телом в первую очередь, чтобы оно не мешало; а во-вторых, тело в йоге - инструмент познания Вселенной. Как у ученых есть огромный андронный коллайдер, так у йогов есть тело.

Это же касается медицины, потому как людей Запада в первую очередь интересует не философия йоги и даже не красивая фигура. Основной поток людей на Западе идет в йогу после того, как они столкнулись с проблемами здоровья, пришли в медицину, а она им помочь не смогла по тем или иным причинам. Это так называемый заговор между йогами и медиками: йоги посылают к медикам, а медики – к йогам. И бедный человек ходит кругами. Это действительно так и есть, потому что никто не хочет брать ответственность на себя. Люди сами по себе эгоистичны и склонны свалить все свои проблемы на кого-то крайнего. Кто виноват, что ты плохо себя чувствуешь, что спортом не занимался или вел нездоровый образ жизни? Такое объяснение, как правило, не нравится. Надо найти глобальное объяснение, например, я себя плохо чувствую, потому что окружающая среда загрязнена. Причем такие люди ищут кого-то главного, кто будет за них отвечать.

Медиков, конечно, тоже понять можно. Представьте, приходит к вам человек и начинает надоедать, а ты помочь ему не можешь, и что делать в таком случае - попытаться спровадить. А йога для этого идеальна, таким образом большой процент людей приходит в йогу, и потом люди удивляются, когда узнают, что йога не занимается лечением. Эти люди начинают возмущаться: «Как? А где же чудесное исцеление? А мы столько книжек об этом прочитали!» И начинаешь говорить, что выздоровление, улучшение самочувствия – это бесплатное приложение от самопознания, то есть ты сам занимаешься самопознанием, но чтобы заниматься им эффективно, ты вынужден заниматься какими-то упражнениями, и они позволяют тебе заниматься самопознанием, а плюс еще к этому - хорошее самочувствие. И эта связка с трудом до современных людей доходит.

А еще здесь присутствует коммерческий момент, потому что все хотят заработать денег: «О, давайте мы на йоге поднимемся! Начнем всех лечить». Такие люди начинают распространять всякого рода мифы, что, мол, человек двадцать лет не мог избавиться от болезней, пришел на йогу и на третьем занятии вылечился. Чудо! Люди нуждаются в чуде, а кто-то начинает этим злоупотреблять. Как к этому относиться - спорный вопрос, потому что любая мотивация, которая приводит человека в йогу, заслуживает уважения. Другой разговор, что не нужно одно другим подменять. Это не значит, что йога не может сделать что-то волшебное с точки зрения медицины – нет, может, но йога этим не занимается. Повторюсь, что улучшение качества жизни – это побочный бесплатный эффект. Некоторые люди приходят и спрашивают: «В йоге же есть всякие системы исцеления? Какая-нибудь медицина типа аюрведы?» Да, есть, очень сильные методы, но только они очень тонкие. И изучать их и применять лучше всего после того, как у тебя есть классическое западное медицинское образование, то есть сначала отучился на врача, знаешь, что в современном мире творится, а потом только надстраиваешь то, что сохранилось с древних времен. А люди-то в большинстве своем не хотят учиться на медика, а хотят через йогу сразу прыгнуть во врачи. Это, во-первых, очень опасно, а во-вторых, недальновидно и глупо.

Однако вопрос в том, что раз йога ничем вышеперечисленным не является, так чем же она является? Есть такое красивое словосочетание, тяжело воспринимаемое на слух, которое любят в бизнес-структурах - «системный интегратор». Согласитесь, что звучит круто:

- Ты кем работаешь?

- Я системный интегратор.

Это вид фраз, которые звучат весомо, но мало кто понимает, что они значат. Получается, что бесплатное приложение в йоге - это как остаться в живых в современном мире. А йога может похвастаться выживаемостью, на протяжении тысячелетий она дожила до наших дней. Получается, что есть такая зона, которая называется жизнь: когда-то мамонты вымерли, когда-то государства возникали и исчезали, климат менялся, религии возникали и исчезали, и несмотря на это все осталась тропинка жизни, то есть как-то наши предки умудрялись проскользнуть в тех ситуациях, где чуть вправо или влево – тебя уничтожат. Вспомните, вокруг вас есть различные явления, такие как наука, религия, медицина, политика, окружающая среда, образ жизни и так далее, и все они в какой-то момент могут быть позитивными, оказывать положительное воздействие и помогать жизни, а в какой-то момент они могут быть крайне деструктивными и убивать жизнь. И как проскользнуть между ними, чтобы медики не залечили, чтобы ученые не запудрили мозги, чтобы политики не вовлекли в очередную авантюру? Как брать самое ценное в рамках того, что ты можешь взять, но не больше? Потому как, если взял больше – попался в капкан и все, тебя на следующем повороте спишут в утиль. И это самое интересное и самое сложное - как воспитать внутренний дух, внутреннюю философию выживаемости. Как вы понимаете, «система самопознания» – это красиво звучит, но если ты не живой, то какая тут система самопознания? Поэтому в первую очередь идет вопрос о твоей выживаемости. Любая йога хороша, пока есть живые люди.

Не бывает хорошей йоги, когда все умерли. А ведь такое часто было с религией, политикой, медициной. Чудесная была медицина в древнем Египте, до сих пор не раскрыты тайны этой медицины. Здорово ли им это помогло? Вероятно, на каком-то этапе помогало, а иногда это было причиной каких-то перекосов. Так как я сам из науки, я люблю ее и уважаю, считаю, что заниматься бизнесом, искусством – это достойные дела в жизни, творческие занятия. Однако главное, как вы понимаете, это жизнь. В науке есть сильные и слабые стороны, наука может решить множество проблем. Тут надо отметить, что под наукой я понимаю явление, которое сложилось за последние четыреста лет, начиная со времен Галилея. Собственно, до этого науки в нашем современном понимании не было. Однако наука и поубивать может всех, как в выражении Козьмы Пруткова о том, что русский специалист подобен флюсу.

Вот здесь та же самая ситуация. И как все уравновесить, интегрировать так, чтобы ты остался жив, чтоб ты смог отдать долг предкам, чтоб ты счастливо прожил со своей женой, нарожав кучу детей, как это сделать, учитывая, что одни явления появляются, а другие – исчезают. Например, несколько столетий назад бичом Европы была чума, выкашивала чуть ли не поголовно всех. Выживали те, кто соблюдал правила личной гигиены при прочих равных. Прошло какое-то время - все помешались на политике, сто лет назад весь мир был помешан на политических партиях. Все в это вовлеклись, а потом, когда получили отрицательный результат в виде мировых войн, кризисов, поняли, что это неверный путь. Эйнштейна спросили: «Как же так, почему вы, ученые, придумали атомную бомбу, но никак не можете придумать для политиков, как сделать мир безопасным?» На что Эйнштейн ответил: «Вы знаете, мне кажется, что политика и умение выстроить жизнь людей гораздо сложнее, чем физика».

Поэтому жизнь такова, что существуют разные перекосы, разные метания. Они могут вас захватить, они могут поднять вас на гребне волны в социальном лифте и вовсе в жизни, но они могут вас тут же и убить. И вот как, скользя с одной волны на другую, двигаться туда, куда тебе надо, в сторону продолжения жизни? Ведь йога – это жизнь! Основной метод в йоге – это жизнь! Конечная цель в йоге – это жизнь! И как по этим волнам скользить, не становясь рабами этих волн? Понимаете, это разные системы, которые необходимо интегрировать, стать системным интегратором, чтоб все в нужный момент использовать, а затем избавляться от этого.

Могу привести очень хороший пример из управления активами. Представьте себе, что у вас высокооплачиваемая работа, но при этом, пожалуй, самая нервная на планете Земля. Вы работаете, и вам клиенты дали портфель инвестиций или много денег и сказали: «Сохрани и приумножь!» Просто сохранить деньги - очень сложная задача, а еще и приумножить - еще сложнее. И что мы видим? Мы видим целую палитру того, в чем можно держать деньги. Вы можете вложить их в тугрики, в доллары, в рубли и так далее. Например, вы в рубль вложили, он на сегодняшний день стабильный, и вы ничего не теряете, или в швейцарский франк вложили, тогда мало того, что валюта стабильна, она еще и растет, и вы этому радуетесь. Однако через некоторое время начинает валюту трясти. И вот хорошо бы к тому времени, когда начинается тряска, найти тихую гавань, взять и вложить в недвижимость, которая растет. Однако она тоже растет до какого-то момента, а потом лопается, поэтому хорошо бы расти до момента, пока не лопнет, а перед самым ответственным моментом опять продать всю недвижимость и купить, к примеру, золото.

А потом снова кризис! Доллар упал, недвижимость подешевела! А у вас в подвале ларец с золотом. И вы радуетесь до того момента, пока, как у нас было в 1917 году, власть не переменилась. Установили Временное правительство, и в ваш особнячок пришел матрос и требует вашего золотишка. И до того момента, когда матрос придет, это золотишко хорошо куда-нибудь бы переправить. А как переправить? На себе ведь золото не потащишь. И хорошо бы опять это золото превратить в деньги, а деньги переправить банковским переводом в другое место, где ситуация стабильная, то есть на месте у себя продал золото, превратил в банковский счет и переслал. И все замечательно. Но представьте другую ситуацию, когда отключили систему платежей. А что же тогда остается? А! Криптовалюта, биткоины! Это совершенно децентрализованная система, никем не контролируемая. Ее бы запретили давно, если бы можно было. Однако запретить ее можно одним способом – это запретить интернет, а если запретить интернет, то вся страна встанет. И получается, что деваться некуда.

А ты влил свои средства имеющиеся в блокчейн, и это превратилось у тебя вообще во что-то эфемерное, в цифры. До этого у тебя был мешочек золота, потом пачка долларов, потом еще что-то, а потом вообще ничего! Банковские записи находятся в одном или другом месте, имеют какие-то подтверждения, а с биткоинами у тебя один файл на руках, который в облачной технологии где-нибудь спрятан, запаролен. Главное, чтобы интернет был.

Таким образом, получается, что понятие денег, как и понятие жизни, праны, постоянно скользит: пока есть что-то надежное – там можно пожить чуть-чуть, что-то стряслось – перелил во что-то другое, второе – в третье и так далее. И вот ваша задача, как управляющего активами, большими суммами денег - постоянно думать, как перелить их из одного в другое, из другого в третье и постоянно подстраховываться, чтобы с течением времени ты хотя бы не терял.

И вот аналогия с жизнью человека и с йогой на протяжении тысячелетий та же самая. Брали что-то неуловимое, что называется жизнь, и вливали в одну тенденцию, затем в другую, третью, четвертую. И вот так на протяжении тысячелетий скользили. И какие здесь трудности? Во-первых, это даже объяснить тяжело; во-вторых, сложно научиться этим пользоваться; в-третьих, необходимо знать момент, когда сливать, а когда приобретать. И йога на протяжении тысячелетий прекрасно справлялась с этими вызовами цивилизации по той простой причине, что был дух жизни.

Однако крайне тяжело учить человека по книжкам. Косвенно, но очень легко все изучается под началом уже опытного специалиста. Например, вы молодой специалист, получивший степень MВА, вы пришли работать, и вам кажется, что вы все знаете, все понимаете, вы знаете рынки, знаете, как они работают. На самом деле это только страшное заблуждение, иллюзия, что ты что-то знаешь. Жизнь непредсказуема в принципе, иначе она бы не имела продолжения. Надо всегда извернуться и перелиться во что-то совершенно неожиданное. Если же ты попадаешь под начало специалиста, который на этом собаку съел, то начинаешь учиться уже невербально. Конгломерат из вербального, невербального обучения, из каких-то методик, книг, мыслей, привычек, традиций, писаных и неписаных правил, впитанных тобою, делает так, что вся система становится в твоем распоряжении, и ты пользуешься всеми преимуществами. Это очень быстрый процесс обучения. Если же ты в одиночестве пытаешься это все сделать, то это гораздо тяжелее и дольше. Это не значит, что ты не сможешь это повторить, так как все, что когда-то будет сделано другим человеком, как в йоге считается, можно и нужно переоткрыть, но так медленнее.

И тут рождается объединение тех людей, которые уже в теме, и каких-то традиций, привычек. Причем это не только в бизнесе, это и в науке есть, например, очень часто упоминают школу Ландау или школу Тамма – это все физики. Но в любой отрасли на самом деле есть школы. Очень странное понятие «школа» по одной простой причине: там есть что-то живое, люди меняются, приходят и уходят, а она живет и приспосабливается к вечно меняющимся условиям. Вы попытайтесь ухватить эту мысль, и вы поймете, что школу йоги нельзя скопировать. Все будет точно так же, как у живого человека, только он не будет живым. Живая же школа йоги должна развиваться, трансформироваться, вырабатывать какие-то одни правила, отменять другие. Если есть этот импульс, то все продолжает жить, если его нет, то разваливается. Я это говорю к тому, что некоторые думают, что достаточно поехать в Индию и скопировать образ жизни, одежду, образ мыслей, научиться говорить как индусы, привнести это все сюда, и будет у нас йога. Нет, этого не будет. Будет имитация. В то же самое время, когда есть импульс, он начинает сам собой обрастать какими-то новыми моментами, нюансами, подробностями, наиболее характерными элементами для той среды, где он есть. Так жизнь приспосабливается.

Например, в МОЙУ есть культ кураторов группы, есть группа, а есть куратор группы. Чем занимается куратор группы? Он как раз «варит» эту группу, вот как борщ варят или как сталевар сталь варит. Приходят совершенно разные люди со своей совершенно разной предысторией, они не похожи, и в обычной жизни они, может быть, даже за один стол не сели бы друг с другом. А куратор группы берет и всех соединяет. Причем если он чувствует, что какого-то ингредиента не хватает, то добавляет. По той же аналогии - если будущий инвестор знает, как работать на рынке недвижимости, на рынке валют, но не знает рынка акций, значит, нужно добавить ему курс «Рынок акций». С рынком акций разобрался, а выяснилось, что про блокчейн и биткоины он ничего не слышал - надо срочно добавить! Таким образом куратор вместе с группой учится и следит за тем, чтобы дух, который нельзя скопировать, правильно питался. Понятно, что это предполагает существование карьерной лестницы.

Конечно, я не буду всю нашу кухню рассказывать, потому что соблазн скопировать всегда есть. Но вопрос в том, что не будет ли это напрасной тратой усилий? Получается, что тот, кто однажды прошел и интуитивно чувствует эту ситуацию, он может провести и других по этим моментам, и вот если данная составляющая есть, то школа растет, живет. Если же нет, то обязательно скатывается либо в зарабатывание денег на йоге, либо в религию сектантского образца, либо в «мы вас всех излечим», либо, не дай бог, в политику. Йоге вообще надо держаться подальше от политики. Сегодня политик, с которым ты, на коне, а завтра его свергли, а вместе с ним и тебя. Точно такая же ситуация с СМИ. Сегодня они тебя раздуют, возвеличат, а завтра с таким же наслаждением выкинут тебя в грязь и вытрут об тебя ноги, потому что надо держать тех, кто смотрит и читает, в постоянном тонусе и напряжении, должно постоянно что-то меняться. И зачем вам быть клоуном в чужой игре?

Ладно, я немного поумничал, потому что подобные вопросы на семинаре задавали. Еще часто задают вопрос по поводу Учителя, и я сразу хочу заявить, что я не Учитель, не Гуру. В Открытом Йога Университете, как в русскоязычном, так и в англоязычном, Учителей нет. Если вы ищете Учителя, то это не к нам - Индия в вашем распоряжении. Важно понимать, что людей вспоминают не за добрые призывы: «Ребята, давайте похлопаем в ладоши!» Вспоминают за реальную помощь согласно третьему принципу йоги: когда тебе было плохо, но кто-то что-то сделал, и стало тебе хорошо, и иногда это лекарство горькое. И всевозможные попытки формализовать понятие Учителя - это, можно сказать, попытка формализовать саму жизнь.

Я несколько отвлекся. Есть ли вопросы? Если дух жизни на интуитивном уровне не будет жить, то оставшиеся мантры, янтры, философии, трактаты, аксиоматики и все остальное – бессмысленны! Самое важное, что вы можете взять, является неуловимым, приобретается только в опыте. Начинаешь общаться - а оно каким-то непонятным образом передается. Поэтому если у вас есть возможность приобретать опыт, приобретайте его. Приобретайте его на младших курсах, так как на старших вам это делать будет просто некогда.

У вас очень тяжелая жизнь на старших курсах, там практика идет очень сложная, поэтому набирайте по максимуму, пока есть возможность. Многие были бы рады сейчас это восполнить, но возможности нет. Если есть возможность занять какую-то позицию, то проявляйтесь, занимайте, приобретайте опыт, тогда быстрее все идет. Чем больше опыта через себя пропускаете, тем быстрее и лучше доходит. Конечно, если посчастливится группы вести, то это здорово!