

«Кто-то хочет тебя одарить, Божество или учитель. Но в последний момент ты проявляешь гнев и теряешь награду. Йога полна испытаний и тренировок. Майя идет рука об руку с учением и проверяет, как глубоко ты освоила Яму и Нияму.

Когда ты постигла совершенный контроль над разрушительной стороной личности, ты можешь удерживать накопленную энергию, прежде всего бесценный оджас. Оджас - эта тонкая энергия, возникающая в процессе духовной практики. Оджас нужен йогам в глубокой медитации, когда прана "умерла". Одна минута твоего гнева уничтожает твои достижения. Весь накопленный результат уходит обратно к источнику, и ты будто шарик катишься назад. Поэтому, сначала научись контролировать свой гнев".

Яма и Нияма нужны йогу для очищения. Это не мораль, они, также как и асаны, часть дисциплины, методы для самоочищения.

Яма-нияма гарантирует нам совершенные условия, базу, для накопления энергии, неприкосновенность.

Когда йог совершенен в яме и нияме, любое окружение миролюбиво по отношению к нему. Он может жить и практиковать среди диких зверей. Ни какая сила не может разрушить обитель йога и его путь.

Чем выше практика йоги, тем совершеннее яма-нияма, тем глубже её понимание для йога. Не укради в действиях, не укради в мыслях, не укради в подсознании или во сне.

Каждая часть дисциплины йоги и очевидна и скрыта одновременно. Поэтому мой мастер говорит: «да, асаны на западе - это физкультура, но в Индии - это часть бессмертия и трансформации. Все дело в том, что йога - это все 8 этапов, только тогда она целостна и работает на достижение высшей цели. В йоге все дело в корне - это Яма-Нияма".

Один мой друг, астролог из Дварки, как-то составлял для меня гороскоп. Я спросила его - где он учился астрологии. Он ответил, что его дед был знаменитым астрологом. Дед дал ему особую мантру, тот читал ее несколько лет, после чего он знал все, что нужно знать об астрологии. Этот пример - иллюстрация древней индийской традиции. В этом

случае, ученик, совершенный в своей дисциплине (садхане), получает знание непосредственно от Божества, которое за него отвечает.

Когда йога соединяется с Йогой как Видьей (божеством), Божественным Знанием, при помощи саддханы или, проще говоря – "таинства йоги", асана становится не физкультурой, а путем к бессмертию и трансформации.

Видья Йоги - это сакральное знание, переданное людям от Шивы, через АдиЙогов и АдиРиши.

В этом знании множество деталей, и множество пробелов. Знания не объясняются, знания даются в форме метода для практики. Первой частью йоги является ями и нияма, эту часть нельзя пропускать.

Практика йога-садханы требует постоянства и воли, первая сутра Патанджали гласит: «Йога – это дисциплина».

Йог перестает волноваться по поводу всех явлений, которые меняются. Он неотступно следует своей цели, ищет вечное, неизменное.

В начале пути, монотонное повторение методов йоги - ежедневная практика, выглядит бессмысленной и скучной, но со временем, ... будто на старом полотне, проступает иное очертание мира.

В Индии у нас не принято спрашивать учителя – "Для чего", "Почему", "Зачем". Когда учитель дает нам задание, мантру, или посылает в паломничество к какому-то храму вдалеке, мы не спрашиваем. Ответ приходит сам. Ответ всегда приходит медленно-медленно...

Поэтому, мы не обдумываем Яму-Нияму, не сомневаемся в её важности. Первые йоги сделали её корнем учения, мы следуем их наставлениям.

Яма - Нияма (Йога Патанджали):

«Ахимса» - запрет на причинение вреда, насилие, убийство;

«Брахмачарья» - воздержанность и умеренность во всех проявлениях, особенно это касается чувственных удовольствий.

«Астея» - неворовство, запрет на присвоение чужого.

«Сатья» - искренность и правдивость по отношению к себе и к другим людям.

«Апариграха» - не принятие даров, необладание, запрет на желание обладать.

«Шауча» - соблюдение внешней и внутренней чистоты.

«Сантоша» - удовлетворенность; довольство тем, что есть; пренебрежение к неудобствам любого рода.

«Тапас» - самодисциплина, накопление внутренней энергии и направление ее к высшему.

«Свадхайя» - постоянное самообразование, самообучение; развитие ума, интеллекта; поиск новых знаний.

«Ишвара Пранидхана» - посвящение себя и своих дел Богу.