

Тело для йога – это инструмент постижения Бога. Однажды, увидев свое тело внутренним видением, ты перемещаешься из внешнего вовнутрь и исследуешь внутреннее, разрешив себе заново познавать свое тело..

Это тело твой дом, твоя обитель. Ты наслаждаешься им больше, чем любым другим телом, ты желаешь его больше чем любое другое тело. Ты перестаешь двигаться в сторону других тел, потому что у тебя глубокая связь с самим собой, ты наполнен.

Продвигаясь в йоге, ты воспринимаешь день как ячейку, где прием пищи, пранаяма, асаны, медитация – являются частью глубокого контакта с собой. Тебе интересно что будет дальше. Это создает особое притягательное поле, оно кристаллизовано благодаря любви к себе и принятию себя. Внешний мир, желая вовлечь тебя обратно в майю, рассыпается, потому что йог доволен и переполнен собственным существованием. Все коши (оболочки, тела человека) - очищены. Все вкусы - предмет наслаждения.

Внешнее растворяется во внутреннем, поглощая друг друга. Человек становится этим потоком, теряя чувство отождествления с чем-бы то ни было. Йог – это тот, кто пережил себя самого в подобной действительности. Цель – это не внешний Бог. Цель - завершить йогу, соединиться. Внешний мир больше не причиняет боли, не привлекает. Наслаждение от общения с людьми является результатом сопричастности, ощущения единства и чистой радости. Работа становится частью непрерывной йоги в которой внешние объекты больше не воспринимаются отдельными от внутреннего мира, они – действия в мире – становятся тенями истинной природы Сознания в котором все есть - Творение. Творение в соединении с сознанием, где каждое действие спонтанный проводник высшей Воли. Союз Шивы и Шакти.

Медитация на Шиву, погружение ума в образ Шивы, погружение глаз, погружение дыхания, погружение тела (асана). Мысли о Шиве укореняются в нашем теле и занимают место мирских мыслей. Любовь к Шиве заменяет чувственную привязанность к миру. Принятие пути йоги – это постоянная опора на Гуру. Гуру – это Шива.

Шива - Недвойственный. Мы говорим, что правая сторона стала как левая, что больше нет левого и правого. Объединение - это вечная цель всех йогов. Мы соединяем в

Аджна-чакре нашу Луну и Солнце.

Ступени йоги удивительны! Световые явления, видения богов, ощущения потоков в теле.

Йога – это величайшая драгоценность, данная людям Шивой, первым, Ади-Йогом. Мы почитаем его как Бога дающего каждому устремленному йогу встречу с Абсолютным и Божественным. Точно Его дети, мы повторяем тайную мантру, "СоХам Шивохам"... Я есть Шива.