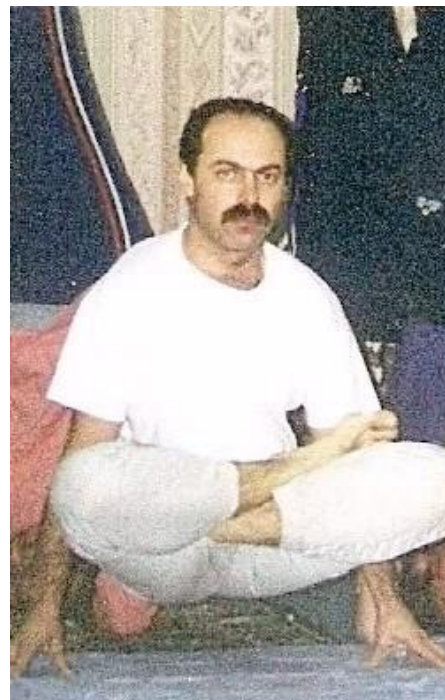


# Четыре сутры о йоге.

1. Сутра первая. Просто о философской сути йоги.
  2. Сутра вторая. Просто о Пути йоги.
  3. Сутра третья. Возможность социальной концентрации.
  4. Сутра четвертая. Просто о достижении состояний.
- Кратко об авторе.



**Четыре сутры о йоге. Сутра первая. Просто о философской сути йоги. Концентрация, навык концентрироваться, отвлечение внимания - препятствие в практике концентрации.**

**Термины:** Йога, Сутра, Самадхи, Сиддхи, Самьяма, Асана, Пранаяма, Раджа йога, Вритти, Шлока, Ха-тха йога.

1.1. Вся суть "Йоги Сутры" Патанджали в регулярной практике достижения состояний.

1.2. Сложность практики "Йоги сутры" Патанджали в возрасте самого текста, которому более 2000 лет. "Йога сутру" Патанджали отделяют от современного читателя не только время, но и разница менталитета Востока и Запада.

1.3. Для простого объяснения "Философской сути йоги" я применяю два принципа Педагогики: "От простого - к сложному" и "От общего - к частному". Эти два принципа всегда работают.

1.4. Сложности - отталкивают многих. Особенно, сложности санскритской терминологии. Относитесь к санскритским терминам, как к именам новых знакомых. Это облегчает понимание. Имя человека мы узнаем при первой встрече. Так же и с терминологией.

1.5. Начали.

1.6. Мы все познаем Жизнь. Сначала от родителей. Потом в школе. Потом в карьере. Потом в семье. Так же и в йоге. И познание Йоги от познания Жизни почти ничем не отличается. Йога — это путь достижения практических навыков для попадания в высокие духовные состояния. В частном случае, примерами таких высоких состояний, являются состояния Счастья и Любви. О классических определениях йоги мы поговорим позже.

1.7. Состояния.

Высокие духовные состояния — это часть нашей жизни.

Духовные состояния — это часть нашей жизни.

Обычные состояния — это часть нашей жизни.

Каждое состояние имеет свой статус. На уровне "первой сутры" я вам, только что, дал три примера такого статуса.

1.8. На уровне физиологии статус состояний можно измерить. Измерить гормонами счастья. Например, эндорфинами. Которые создают состояние эйфории, вместе с другими гормонами.

1.9. То, что в йоге называется состоянием Самадхи — это состояние высшей эйфории. Которое достигается естественным путем йоговской практики. То есть, состояние Высшего Счастья. Такое состояние невозможно испытать случайно. К состояниям простого и обычного счастья надо идти. Счастье нельзя дожидаться - его надо строить и создавать. Большое состоит из малого. С малого надо начинать, чтобы прийти к высшему. И по-другому, не получится. Путь начинается с первого шага.

1.10. Теперь вы знаете о конечной цели философии йоги. Это состояния. На самом примитивном уровне. Это достижение состояния Счастья. Не с помощью наркотиков, а в результате практики упражнений йоги. Конечно, это счастье, очень далеко от обычного, человеческого понимания (или определения).

1.11. Йоги древности нашли свой путь к такому Высшему Счастью. И путь к этому Высшему Счастью дает множество побочных эффектов, которые называются Сиддхами (Siddhas) или Сверхспособностями (Extra Power Abilities). И эти Сверхспособности открываются ПОСЛЕ достижения определенных состояний, а не наоборот.

1.12. "Йога Сутра" Патанджали пишет об этих способностях (Сиддхах) в своей четвертой главе. И это не конечная цель — это начало Свободы. Просто потому, что после Самадхи, есть еще много разных Самьям. То есть, после достижения состояния Самадхи, перед адептом открываются 1000 путей. И каждая практика Самьямы открывает свой путь.

1.13. Такой взгляд на йогу, можно назвать "взглядом сверху", или описанием философской системы йоги "От общего - к частному".

1.14. Естественно, что вершина практики йоги, как принято считать — это состояние Самадхи. Этого уровня достигают единицы из миллионов практиков, и эти "счастливчики" не спешат поделиться своими успехами с населением планеты. Им просто не до нас.

1.15. Три аналогии по аспекту "счастливчиков". Например, при зачатии, из всех сперматозоидов, в матку попадает только около 10,000,000 сперматозоидов. Остальные погибают в кислой среде, еще раньше, до входа в матку. А яйцеклетку оплодотворяет один сперматозоид. Один из 10 миллионов. Это для примера, чтобы оценить статистику "счастливчиков" в природе. То же происходит и в лотерее, где шанс выиграть меньше, чем шанс зачатия. В спорте, статистика иная, но из миллионов занимающихся, золотая медаль только одна.

1.16. В практике йоги, возможно, та же статистика. Хотя, это вопрос спорный. Но примеры у вас уже есть.

1.17. Теперь, принцип "От простого - к сложному". Патанджали упоминает "Восемь ступеней йоги", но не описывает ни Асаны, ни Пранаямы. Упоминает, да. Но не описывает. "Йога Сутра" — это трактат о практике Раджа йоги. Патанджали начинает свой трактат о практике Раджа йоги с контроля над деятельностью ума. Патанджали называет эту практику - Концентрацией.

1.18. Раджа йога начинается с формирования навыка концентрации.

1.19. Навык концентрации применяется не только в йоге. Мы учимся концентрации при сдаче школьных и колледжных экзаменов. Мы учимся концентрации в спорте. Мы учимся концентрации на уроках музыки, программирования, математики. И во многих других жизненных ситуациях. Без концентрации нет социальных достижений.

1.20. Этому навыку, навыку концентрации, не учат целенаправленно. В современных школах и колледжах нет такой дисциплины "Практика концентрации". Этому учит йога и другие восточные систему по самосовершенствованию.

1.21. Практически каждый, кто учит себя концентрации, сталкивается с "отвлечением внимания".

1.22. Это "отвлечение внимания" может быть внутренним и внешним.

1.23. Внешнее "отвлечение внимания" во время практики концентрации — это любые сигналы, которые идут извне через наши пять органов восприятия окружающего мира. Слух, зрение, обоняние, осязание, тактильные ощущения. Например, если ваш ребенок делает уроки и слушает музыку, звук "отвлекает внимание" от концентрации.

1.24. Как беседа по телефону во время управления автомобилем, отвлекает внимание водителя от дороги.

1.25. Победы в спорте, или в музыке, без концентрации внимания - невозможна. Все спортивные травмы случаются при "отвлечении внимания".

1.26. Внутреннее "отвлечение внимания" - это наши мысли, эмоции, подсознательные программы, ощущения тела.

1.27. Раджа йога Патанджали классифицирует разные "отвлечения внимания" и трактует Йогу, как навык "удержания мысли от трансформации в другие образы".

1.28. Поэтому, навык "концентрации внимания" можно считать базовым в любой практике йоги. Как и в обычной, социальной жизни.

1.29. В настоящее время на планете есть огромное количество детей с аутизмом. Сознание этих детей живет в "других пространствах". Все, что пытаются делать родители, воспитатели, учителя с такими детьми — это воспитание (тренировка, ежедневная тренировка) концентрации внимания детей с аутизмом на земных объектах.

1.30. Патанджали в "Йога Сутре" концентрирует внимание читателя на внутреннем "отвлечении внимания". Такие, внутренние "отвлечения внимания" Патанджали называет Вритти, или "привязанности". В шлоке (шлока - строка, стих) 1.12 Патанджали говорит о необходимости регулярно контролировать (тренировать) Вритти. Такую тренировку, Патанджали называет упражнением. Структуру Пути йоги Патанджали и, временно, пропустить многочисленные детали.

1.31. При изучении "Йога Сутры", принцип "От простого - к сложному", существенно облегчает понимание этого древнего и запутанного текста. Поэтому, начинающему желательно понять общую структуру Пути йоги Патанджали и, временно, пропустить многочисленные детали.

1.32. Итак, первая и базовая практика Раджа йоги — это получение навыка "концентрации внимания".

1.33. Все Асаны (упражнения Ха-тха йоги) на равновесие (баланс) учат такой "концентрации внимания". В упражнениях на баланс, без "концентрации внимания" - упражнения не получаются.

1.34. Обычно, дети не хотят учиться "концентрации внимания". Игры с упражнениями на баланс являются замечательной тренировкой.

1.35. Сутра Первая, лекции "Четыре сутры о Йоге", закончена.

**Леонид Беленицкий. Четыре сутры о йоге. Сутра вторая. Просто о Пути йоги. Удержание навыка концентрации, состояние Света, критерий тренировки ума.**

**Термины:** Путь, Йама, Йога Патанджали, Упанишады, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна.

2.1. Многие люди живут у подножья высоких гор, но никогда не выходят из своей долины. Это называется "оставаться в зоне комфорта". То есть, оставаться в своем пространстве, где уже все знакомо. И это нормально - оставаться в своем пространстве.

2.2. Некоторые поднимаются, но не на вершину, а до середины пути. Чтобы успеть вернуться домой до темноты (или к ужину). У каждого из нас есть свои ограничения: внутренние или внешние. И это нормально - нести в себе свои ограничения.

2.3. Но есть "покорители вершин". Когда вы покорили одну вершину, вам хочется покорить другие. Это и есть Путь. То есть, Путь — это покорение вершин.

2.4. Пока вы новичок, вам нужен проводник к вершине. В йоге, такие проводники, называются учителями. И, каждый из учителей, может привести только к тем вершинам, которые он сам покорил. Обычно, один учитель видит только те вершины, которые находятся в круге его видения. Или, в сфере его интересов.

2.5. В сфере интересов Патанджали была Раджа йога. Вершины, которые были ему интересны, Патанджали описал в своей "Йога Сутре".

2.6. Всю Раджа йогу, Патанджали описывает в 4-х коротких главах. Суть этих четырех глав и есть описание Пути йоги в достижении йоговских целей.

2.7. Патанджали не описывает путь практики Асаны. Патанджали не описывает путь практики Пранаямы. Патанджали не описывает путь Ниямы. Согласно Патанджали, "Йога — это тренировка остановки деятельности ума". Такая тренировка называется "концентрацией внимания".

2.8. Регулярная практика "концентрации внимания" - учит ум сосредотачиваться на объекте, без отвлечения внимания на другие объекты, явления, мысли, внешние раздражители.

2.9. Но одного сосредоточения ума (концентрации) на одном объекте - мало для исполнения целей йоги. Практику приходится постоянно прилагать усилия для удержания ума в состоянии такой концентрации (на одном объекте). Ум, как отдельный объект, настойчиво стремится вырваться (убежать) из состояния концентрации на одном объекте.

2.10. Многие адепты потерпели фиаско на пути "удержания своего ума" в состоянии "концентрации на одном объекте". Возможно, так и появилась резонная мысль "а может, попробовать упростить мою практику? Тренировка ума — это слишком сложно." Так появились школы "тренировка тела", или Асана, в своей статике и динамике. Это только предположение.

2.11. Другие адепты научились "концентрации ума" (сосредоточению), но встретились (на этом внутреннем пути) с различными препятствиями, которые мешали "удерживать ум" в состоянии Концентрации. Таких препятствий было много, но одним из препятствий были эмоции самого адепта. Эмоции в процессе Концентрации, и в процессе Удержания Внимания. Так появились школы "тренировки эмоций и чувств", или Пранаяма.



2.12. Третьи адепты "выбивались" из состояний Концентрации и Удержания внимания различными воспоминаниями (голосом Совести) о нарушении пяти великих правил (правил Йамы - первой ступени Восьми ступенчатой йоги). Так появились школы Йамы. Разделение на школы Асаны или Йамы - условно. Учитель любой школы может менять направление своей практики.

2.13. Поэтому, каждый адепт, выбирает свои "спирали (круги) йоги", или школы, по которым он должен пройти. Для того, чтобы начать свой путь в Раджа йогу. А для этого, нужно очиститься от нарушений пяти правил Йамы. Или получить опыт подчинения тела - Асаны. Или укротить свои эмоции и чувства Пранаямой. А может, пройти все три пути (школы) последовательно.

2.14. Когда тело, эмоции и чувства, память не мешают Концентрации, можно начинать. Но, по каждой из этих трех школ, можно написать отдельное, многотомное исследование.

2.15. Концентрация — это навык, который поддается тренировке.

2.16. Как тренируется тело - так же тренируется и ум.

Как укрощаются эмоции - так же укрощаются "волнения ума".

Как очищается память от воспоминаний и ошибок прошлого - так очищается ум.

2.17. Правильная (удачная) концентрация создает свой результат. Это - состояние эйфории, повышение концентрации эндорфинов и других гормонов счастья. Или состояния "притока энергии". Или состояние "очищения Сознания" - или Света.

2.18. Если удастся "правильную концентрацию" удерживать долго, то количество и качество Света (притока Энергии, состояния Чистоты) усиливается.

2.19. И, на этом этапе, появляется новое препятствие — это наше Воображение. Воображение — это замечательное качество, но на этом этапе, является препятствием.

2.20. Препятствия на Пути - будут всегда. К этому придется привыкнуть. Без преодоления Трудностей - невозможно покорение Вершин.

2.21. Итак, йога — это остановка деятельности ума. Зачем? Для концентрации сознания адепта на одном объекте, в одной точке. Что дает такая концентрация? Повышение количества эндорфинов, состояние баланса, ощущение света, чувство энергии. Такая энергия, полученная в результате концентрации, может накапливаться. Должна накапливаться. Адепт должен тренировать себя накапливать энергию, или Свет, или состояния.

2.22. С чем сталкивается практик во время достижения концентрации? С препятствиями. Ум (мысль) пытается вырваться и "думать" о чем угодно, кроме "объекта концентрации". Йога Патанджали учит, что свой ум надо подчинить. Подчинить своей воле. Просто потому, что Воля выше Разума, как написано в Упанишадах.

2.23. Для "подчинения ума", его (ум) надо тренировать. Как тренировать ум? Практикой концентрации, например на кончике носа. Или в другой точке, например в области третьего глаза.

2.24. Как адепт узнает, что его тренировка "правильная"? Адепт получает энергию, ощущение света, состояние радости и баланса.

2.25. А что делать с препятствиями? С препятствиями можно "работать" по-разному, но основная технология йоги — это игнорирование препятствий. Или остановка своих реакций на сигналы пяти органов чувств. Ведь это всего лишь, сигналы. Как звонок телефона. Не замечать. Отключить свое внимание от сигнала. Не отключать сам сигнал, а разорвать связь между сигналом и своим вниманием к восприятию этого сигнала. Практика отключения своего сознания от сигналов пяти органов чувств - называется Пратьяхарой. Пратьяхара — это пятая ступень йоги, или первая, начальная ступень Раджа йоги.

2.26. Итак, мы определили некоторые ступени Пути.

Осознать свои ограничения (2.1. - 2.2.).

Определить свои вершины (2.3. - 2.4.)

Определить свою Школу и найти своего Проводника (2.4. - 2.14.)

Получить свой опыт в практике концентрации (2.14. - 2.18.)

Осознать полученную Энергию, Свет, Счастье, как результат вашей концентрации (2.17. - 2.18.)

Научиться контролировать свое Воображение (2.19 - 2.20)

Получить свой опыт в контроле над деятельностью ума, а именно - запретить уму трансформировать (думать, воображать) мысли, меняя их формы. Заставить ум созерцать только один объект (2.17. - 2.24.)

2.27. Все, вышеперечисленное — это еще не Раджа йога. Это дверь в Раджа йогу. Порог. Арка. Ворота. Это "перед". Сама Раджа йога начинается с Пратъяхары (2.25.)

2.28. Дальше, все просто. Сила концентрации и длительность концентрации определяют результат. Как писал Патанджали: "Успех приходит при наивысшей энергии". Дхарана - формирование навыка концентрации. Дхиана - практика удержания концентрации в течение длительного времени. Что означает - накопление энергии. Именно накопление энергии приводит к состояниям, описанным в "Йога Сутре".

2.29. Эти состояния и есть Путь Раджа йоги. В таком поверхностном, упрощенном варианте. Просто, что бы было, с чего начать.

2.30. Сутра Вторая, лекции "Четыре сутры о Йоге", закончена.

**Леонид Беленицкий. Четыре сутры о йоге. Сутра третья. Возможность социальной концентрации. Судьба и практика, законы Судьбы, развитие "видения", выбор "смысла Жизни", йога и "пирамида Маслоу", осознанный выбор и Свобода.**

**Термины:** Карма, расширение Сознания, законы Судьбы, свобода Выбора, осознанный выбор, жизненная Миссия, смысл Жизни, пирамида Маслоу, школа йоги, Йога обратной спирали, социальная Судьба, Кармическое целительство, колесо Сансары.

3.1. Вам кто-нибудь предлагал когда-то "Эй, хочешь идеальные условия для практики йоги? Я тебе их создам. Решу все твои социальные и физиологические потребности, заплачу за тебя все долги. Ты только занимайся." Нет, мне так никто не предлагал. А, если и предложат, то "бесплатный сыр бывает только в мышеловке".

3.2. Поэтому, практика Раджа йоги идет всегда параллельно работе, семье, детям, карьере, внукам, смене президентов и сенаторов, войнам, крахам бирж и скачками валют. То есть, наш Внутренний мир ВСЕГДА переплетен с Внешним миром. И я, просто обязан вам, это объяснить. Я уверен, что вы и так это знаете, но все же... Это самый трудный кусок пути - от упражнений до первой маленькой (мелкой, не интересной, скромной) Сиддхи. Именно этот кусок Пути проходит сквозь Тьму. Потом, ваш Путь раскрывает ваше Виденье.

Итак, объясняю по пунктам:

- Судьба или Жизненный Путь от рождения до смерти должен анализироваться в медитации. Это учит видеть то, что скрыто.
  - Навык "социальной концентрации" на поворотах (событиях) своей Судьбы ведет к пониманию Жизни. Социальная Судьба состоит из ситуаций и эту мозаику (из ситуаций) надо уметь видеть. А навык мистического (окультного) видения — это просто результат практики.
  - Навык "социальной концентрации" **на ситуациях** своей Судьбы дает видение общей картины. Ситуации управляются законами Судьбы (Кармы). Видение "общей картины" значит "расширение сознания".
  - Навык "социальной концентрации" **на законах** своей Судьбы дает осознание ситуаций и их первопричины. Необходимость "практики распознавания" ситуаций и их законов ведет к "виденью" своей Судьбы.
  - Развитие "видения" законов Судьбы дает понимание Кармы в ее сути. Навык предугадывания новых ситуаций открывается сам собой, как следствие практики.
  - Свобода выбора есть не у всех. Осознанный выбор - есть принятие ответственности. Ответственность за свой выбор ведет к Свободе выбирать.
- 3.3. Путь ровным не бывает. Путь — это не прямая линия. Путь — это лабиринт. И без ошибок его не пройдешь.



3.4. Итак, **Судьба или Жизненный Путь от рождения до смерти.**

3.5. Любое Рождение всегда заканчивается Смертью. Рано или поздно. Если вы считаете, что мы все живем только один раз, то в таком Рождении нет смысла. А в Природе все насыщено смыслом.

3.6. Если вам по-Душе теория Реинкарнаций, то у Рождения появляется смысл. Это развитие Души в длительной цепочке бесконечных перерождений. И, поверьте, я не спорю с вашей религией, я ищу смысл в рождении человека на Земле.

3.7. Поэтому, любая медитация на тему Пути, собственной Судьбы, Жизненной миссии, приводит к размышлениям о Смысле Жизни. Зачем мы рождаемся? Что бы вскоре умереть? Наверное, нет. Но каждый, может выбрать для себя ответ на этот вопрос. И от вашего выбора будет зависеть ваша Судьба.

3.8. Выбор: "Получить от жизни все. Максимум удовольствий."

3.9. Выбор: "Служение деньгам."

3.10. Выбор: "Карьера. Власть."

3.11. Выбор: "Семья. Дети. Дом. Внуки."

3.12. Выбор: "Секс во всех проявлениях."

3.13. Выбор: "Любовь. Доброта. Счастье."

3.14. Выбор: "Духовное развитие. Путь."

3.15. Выбор: "Воля. Подчинить свое тело. Победа. Успех."

3.16. Выбор: "Служение Богу. Абсолюту. Высшим силам."

Могут быть и другие варианты выбора. Может быть свой выбор на каждом этапе Судьбы. Может быть несколько выборов одновременно или последовательно.

3.17. Ваш выбор проявляется в том, чем вы занимаетесь, в свободное от работы время. Ваш выбор — это следование вашим потребностям (в рамках ваших социальных возможностей), согласно известной "пирамиды Маслоу". Реализация ваших потребностей и определяет, кто вы есть, на данный момент.

3.18. Нет позорных или глупых жизненных целей. Ведь, каждая потребность (согласно пирамиде Маслоу) имеет свои "корни".

Школьные годы - потребность авторитета у сверстников.

Совершеннолетие - сексуальная реализация.

Потом появляется потребность в деньгах, а, значит, и в карьере.

Потом приходит потребность в семье и детях, доме.

Потом, семейное счастье теряет свое очарование. Появляется потребность в покое (у одних), или потребность во внимании к своей персоне (у других).

И так далее. Но большинство наших потребностей являются продолжением нашей физиологии и подсознательных программ.

3.19. В Раджа йогу приходят только те, чьи потребности мало связаны с социальной реализацией.

Или, реализация которых, уже завершена. Потому, что практика Раджа йоги ТРЕБУЕТ времени. И этого времени (на практику) всегда МАЛО. Поэтому, каждый адепт имеет свои ограничения во времени ежедневной практики йоги.

3.20. Но, для полной концентрации на Практике, у вас должна быть СОЦИАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ. Возможность социальной концентрации. Для этого у вас должны быть средства к существованию (или профессия "в руках") и реализованные жизненные потребности в сексе, доме, безопасности. Согласно той же "пирамиде Маслоу". Автор считает, что согласно "пирамиде Маслоу", решение обычных социальных проблем является необходимым условием для успешной практики. Иначе адепт ПОСТОЯННО сталкивается с явлением "отвлечения внимания" в своей концентрации.

3.21. Каким путем я шел?

Я начал заниматься йогой в 1978 году, еще в школе, в 9-м классе. Один час в день, ежедневно.

В 1984 году я попал в школу йоги и занимался два часа в день, ежедневно.

В 1986 году я начал преподавать йогу раз в неделю, в группе 40 ученикам. На этом этапе я понял, навык концентрации является самым сложным в практике йоги.

В 1988 году я понял, что для успехов в йоге, надо больше заниматься. Я бросил свою инженерную работу (звучит глупо, я понимаю) и стал преподавать йогу профессионально. В 1988 году у меня было 10 групп, в которых обучалось более 300 человек. На каждом занятии, в каждой группе, я уделял внимание медитации до 20 минут.



Письменный опрос 300 учеников показал, что "практике концентрации внимания" мешают "нерешенные социальные проблемы", ежедневная "борьба за выживание", внутренние "негативные эмоции". Для работы с этими "препятствиями" создавались курсы, проводились семинары, назначались сеансы целительства и релаксации.

Но йога не спешила раскрывать свои секреты.

В 1994 году я понял, что мне достаточно "социальной реализации в йоге".

Еще я понял, что школа, в которой я преподаю, несет свою главную цель - само расширение, вместо "внутреннего развития" своих адептов. Расширение школы (моя директорская деятельность, управление 18 филиалами и 120 инструкторами йоги) отнимало у меня огромное количество времени. В 1994 году в нашем "Институте Педагогике Йоги" занималось около 3000 студентов в 18 городах бывшего СССР.

В 1996 году мы разработали "Программу обучения" для "Школы йоги" (курс 1, 2, 3 - три года обучения) и "Института Йоги" (курсы 1-4 - четыре года обучения). Я передал "Школу Йоги" своим ученикам и работал ТОЛЬКО с инструкторами "Школы". Занятия "Института" проходили в четырех городах, по 16 учебных часов в каждой группе, с практикой медитаций по 1 часу. Такой подход существенно изменил результаты "практики концентрации" в сторону улучшения.

В 1998 году я понял, что личная практика и обучение других — это два разных направления. У меня было множество социальных достижений (1986 - 1998) от детской школы йоги на 400 детей до изданной книги (о философии йоги, о пути) в 500 страниц, плюс многое, многое другое... Но я шел в йогу не за этим... И я решил "отпустить" всех своих учеников в "свободное плавание".

В 2005 году у меня появилась потребность сменить профессию.

С 2009 по 2014 я практиковал упражнения Раджа йоги от 30 минут до часа в день.

В 2015 я осознал новую потребность - поделиться опытом. Так были написаны три книги по 400-560 страниц каждая - одного Проекта "Йога обратной спирали". В процессе написания каждой из трех книг (2015 - 2018), я провел в медитациях около 300 часов.

3.22. У вас может быть свой путь. Но для регулярной практики Раджа йоги нужна Социальная возможность и духовная потребность.

**3.23. Навык "социальной концентрации" на поворотах (событиях) своей Судьбы. Социальная Судьба состоит из ситуаций.**

3.24. Жизненный путь у каждого свой. Судьба всегда зависит от вашего выбора. Если вы "пускаете Судьбу на самотек", вы теряете над ней контроль.

3.25. Когда мы решаем ситуации нашей Судьбы неправильно - эти, нерешенные ситуации, повторяются бесконечно. Нерешенные ситуации могут быть Внешними и Внутренними. Диагностика вашей зависимости от Внешних или от Внутренних ситуаций - является основой Кармического целительства. Патанджали называет такую зависимость - Привязанностями.

3.26. Каждый из нас, буквально, привязан к определенным ситуациям своей Судьбы, которые повторяются снова и снова. У некоторых людей, ситуации, которые начались еще в юности, методически повторяются до глубокой старости. Бесконечное повторение по жизни одних и тех же ситуаций (когда все дни в жизни одинаковы) называется "Днем Сурка" (смотри одноименный фильм).

3.27. Выход из "Дня Сурка" приводит к "повороту Судьбы", к смене "колеса Сансары", к новым жизненным ситуациям. Смена нескольких "поворотов" дает понимание социальной Судьбы, как "калейдоскопа ситуаций".

3.28. Концентрация внимания (длительная медитация) на перетекании ситуаций одной в другую - дает возможность видеть "колеса Сансары", которые и являются "привязанностями", описанными Патанджали.

**3.29. Навык "социальной концентрации" на ситуациях своей Судьбы дает видение общей картины. Ситуации управляются законами Судьбы (Кармы). Навык видеть законы своей Судьбы - является критерием Расширенного Сознания.**

Вот несколько примеров практики такой концентрации. Или Законов Судьбы.

3.30. Пример первый: "Судьба предъявляет к тебе свои претензии через ситуации. Ситуации Судьбы вызывают у тебя бурю негативных эмоций."

3.31. Пример второй: "Твоя Миссия сама к тебе не придет - ее надо искать. К ней надо прийти."

- 3.32. Пример третий: "Помогая ленивым, ты сам садишь их к себе на шею."
- 3.33. Пример четвертый: "Все случайности несут в себе свои последствия."
- 3.34. Пример пятый: "Трудности в Жизни не являются наказанием. Все трудности — это подготовка тебя к твоему будущему."
- 3.35. Пример шестой: "Если не получилось - не волнуйся. Иди сквозь это испытание. Как ребенок учиться ходить. После какой-то попытки все получится."
- 3.36. Пример седьмой: "Жизнь не включает в себя рутину серых дней. Негативные воспоминания — это незаконченные ситуации. Жизнь — это свет, который остается в тебе."
- 3.37. Пример восьмой: "Не бойся своих проблем. Каждая решенная проблема — это, открытая тобой дверь в новую Свободу."
- 3.38. Пример девятый: "Любовь всегда несет с собой множество красок и оттенков. Например, грусть. Или страдание. Любовь может быть краткой, а может восхищать или мучить годами."
- 3.39. Пример десятый: "С годами люди забывают ситуации, проблемы, ошибки. Но всегда помнят свои чувства. Негативные или позитивные. Чувства, которые мы пережили, очень трудно забыть." Это и есть "привязанности".
- 3.40. Пример одиннадцатый: как сказал когда-то Стив Джобс: "Сделай шаг, и дорога появится сама собой."
- 3.41. Таких "законов" можно написать тысячи. Формулировки этих "законов" — это результат духовной работы многих Искателей Истины и смысла Жизни. Эти "законы" были сформулированы потому, что Искатели концентрировались на своих жизненных ситуациях и находили общие решения своих проблем.
- 3.42. Навык "социальной концентрации" на законах своей Судьбы дает осознание ситуаций и их первопричины. Необходимость "практики распознавания" ситуаций и их законов ведет к "виденью" своей Судьбы.**
- 3.43. Когда вы раскладываете ситуации на законы, вы видите типичность многих ситуаций. Типичность жизненных ситуаций — это как примеры на одно и то же действие в арифметике.
- 3.44. Зачем Судьбе создавать вам поток типичных ситуаций? Чтобы вы научились их правильно решать. А правильно решать, значит — ВИДЕТЬ!!!
- 3.45. Итак, вы наконец-то УВИДЕЛИ типичные (повторяющиеся) ситуации в своей Жизни. "Типичные" - означает, имеющие что-то общее. Возможно, вы нашли в интернете "законы", которые описывают вашу типичную ситуацию. Теперь можно выйти на новую ступень понимания - понимание первопричин своих личных жизненных проблем.
- 3.46. Все наши проблемы имеют один корень - дефицит знания и опыта.
- 3.47. Например, закон: "Слово - серебро, а молчанье - золото". "Молчание поможет вам избежать многих проблем". "Большой артист - большая пауза". "Молчи, сойдешь за умного". "Слово может быть источником ссоры, ненависти, мести. Молчание - спасает во многих трудных ситуациях". Многие даже не подозревают о существовании такого "закона". Другие знают о нем, но не могут ему следовать.
- 3.48. В какой-то момент своей жизни человек осознает, что лишние слова ведут к большим и маленьким проблемам. С момента такого осознания начинается "работа над собой". Точнее сказать, "внутренняя работа над собой". В результате такой "работа", человек приобретает навык "Молчание - золото". Знание этого "закона" и умение (навык) его применения - два разные ступени "развития личности".
- 3.49. Когда человек "прошел" множество таких "законов", он начинает видеть, каким путем следует его Судьба.
- 3.50. Развитие "видения" законов Судьбы дает понимание Кармы в ее сути. Навык предугадывания новых ситуаций открывается сам собой, как следствие практики.**
- 3.51. Коллекция "законов своей Судьбы" может называться Кармой. Понятие "Кармы" может определяться по-разному. Но суть Кармы в одном - постепенная трансформация Личности в процессе реализации "законов" Судьбы.
- 3.52. "Законы Судьбы" приходят в вашу Жизнь и уходят из нее. На смену одних "законов" приходят другие. То, что понимали ваши дети, ваши внуки понимать не хотят. Это жизнь. И нужно уметь следовать ее скрытым "законам".
- 3.53. Когда на "законы Судьбы" проделано много медитаций, появляется "навык предвидения", как следствие медитативной практики.



- 3.54. Не обязательно медитировать на "законы Судьбы" в традиционном варианте. (С закрытыми глазами и в позе Лотоса.) Групповое обсуждение ситуаций, мозговой штурм, консультации у опытного психолога - приводят к тем же результатам.
- 3.55. Эти результаты можно назвать "виденье законов", "понимание ситуаций", "навык решения жизненных проблем". Личная коллекция таких результатов ведет к "Свободе Выбора". Это новая ступень в практике "развития Личности".
- 3.56. **Свобода выбора есть не у всех. Осознанный выбор - есть принятие ответственности. Ответственность за свой выбор ведет к Свободе выбирать.**
- 3.57. Вся эта (Третья) сутра, "Возможность социальной концентрации", демонстрирует читателю ступени развития. Сутра не дает полную картину ВСЕХ возможных ступеней и путей. Это частный пример одного из возможных вариантов.
- 3.58. Когда навыки, по пройденным ступеням, получены - "Свобода Выбора" появляется сама собой. Пока Личность не обладает нужными навыками, "Свобода Выбора" — это очередная Иллюзия.
- 3.59. Когда Судьба дает нам возможность выбирать, мы видим только "часть айсберга". Другими словами, мы не видим ПОЛНОСТЬЮ то, что выбираем. Ведь, каждая невеста, скрывает что-то от своего жениха. У каждого айсберга есть видимая и, скрытая под водой, часть. "Видимая часть айсберга всегда намного меньше, чем скрытая". Последнюю фразу можете считать одним из "законов Судьбы".
- 3.60. Когда ваши дети хотят иметь собачку, кто-то должен за собачкой убирать, собачку кормить, гулять, купать, учить. Удовольствие играть с собакой и ответственность за домашнее животное - неразделимы. Но некоторые люди, не хотят видеть скрытую часть айсберга. И у таких людей нет права выбора своей Судьбы. То есть само "право" есть, только реализовать это "право" в своей обычной, социальной жизни они не могут.
- 3.61. Практика управления состояниями в Раджа йоге - ведет к возможности управления своей Судьбой. Возможности управления Судьбой предшествует "принятие ответственности за свой выбор". "Принятию ответственности" предшествует "виденье вариантов выбора".
- 3.62. Практика управления состояниями в Раджа йоге - создает навык "длительной концентрации внимания". Этот навык ведет нас к познанию окружающего мира не через пять органов чувств. Для такой практики, формулировка материи, как объективной реальности, принимает для себя иной смысл. ("Matter is the objective reality given us in sensation")
- 3.63. Практика управления состояниями в Раджа йоге может идти разными Путиями. И, каждый такой Путь, состоит из ступеней. Все эти Пути ведут к одной вершине.
- 3.65. Сутра Третья, лекции "Четыре сутры о Йоге", закончена.

#### **Четыре сутры о йоге. Сутра четвертая. Просто о достижении состояний.**

**Термины:** Медитативный анализ, Кармическое полотно, Кармическая ошибка, чакра Муладхара, чакра Свадхистхана, чакра Манипура, чакра Анахата, чакра Вишудха, чакра Аджна, чакра Сахасрара, Кундалини, огонь Анахаты чакры, Прана, Апана, Сушумна, Лингам, Чакральный статус, Чакральная реализация.

4.1. Каждый человек, который появляется в вашей Жизни, приносит с собой состояние. Это состояние влияет на вас. Такое влияние вызывает в вас реакцию. Эта реакция меняет ваше состояние. Таким путем Судьба втягивает вас в те, или иные ситуации.

4.2. Каждая ситуация несет в себе особое состояние. Это особое состояние привязывает человека к определенному колесу Сансары. Привязанность Личности к определенному колесу Сансары формирует Карму. Это статус "неосознанного выбора". **Любой неосознанный выбор — это привязанность к колесам Сансары.**

4.3. Состояния осознанности - то, к чему надо стремиться каждому адепту.

4.4. Состояние осознанности дает нам возможность совершить выбор в своей Судьбе.

4.5. **Достижение состояния осознанности** приходит к нам через медитативный анализ поступков прошлого.

4.6. Навык осознания своего Жизненного опыта появляется естественным путем, после медитативного анализа своих решений и их последствий.



4.7. Такой анализ, отражает, как в зеркале, нашу мудрость или глупость. Отношение адепта к этим двум противоположным качествам, должно быть одинаково спокойным. Мудрость проявляется в правильном восприятии своих поступков, которые уже совершены. Ошибки должны восприниматься, как путь поиска собственной мудрости. И ничего более. **Ошибки прошлого — это естественный процесс развития Личности. Этот процесс не может быть хорошим или плохим.**

4.8. Состояние осознанного Жизненного опыта — это путь принятие своих ошибок, как необходимость для получения мудрости. Восприятие своей Судьбы, как фильма, состоящего из испытаний, **отделяет** Карму от нашего сознания.

4.9. По закону Кармы, **свои ошибки нужно отстрадать**. Медитативный анализ собственных ошибок открывает путь к мудрости. Каждая жизненная ошибка — это мелкий фрагмент Кармического полотна. Практика осознания жизненного опыта дает видение многих фрагментов одновременно. Наличие видения многих фрагментов покажет путь исправления своих Кармических ошибок. Исправление своих Кармических ошибок **выводит** Личность из этого колеса Сансары. Свобода (даже частичная свобода) от колеса Сансары создает состояние Счастья. Полное состояние Свободы называется Кавалья, но это достижение совершенно иного статуса. Этот статус труднодостижим без опыта прохождения пути от Страдания к Счастью. Без этого пути, найденная Свобода будет теряться при каждом новом дополнении Кармического полотна.

4.10. **Навык построения своего социального Счастья.** Эта тема начинается с "законов". И так, часть дисциплины "Йогическое законоведение", которая относится к "построению своего социального счастья".

4.11. На чужом несчастье счастья не построишь.

Чтобы свое счастье увидеть - надо горе найти.

Счастье и любовь на базаре не купишь.

Каждый кузнец своего счастья.

Не родись красивым, а родись счастливым.

Кто жизнь ругает - тот счастья не знает.

Новое счастье ищи, а старого не теряй.

Горя бояться - счастья не видать.

Счастье без ума - дырявая сума.

Счастье трудно найти, но легко потерять.

Чужому счастью не завидуй.

Где счастье - там и несчастье. Где счастье - там и зависть.

4.12. Все эти законы - управляют конкретными жизненными ситуациями. Для восприятия этих законов нужна база негативного жизненного опыта. Каждый из этих законов "привязан" к своему колесу Сансары.

4.13. Например, **колесо Сансары по имени Зависть.**

**Законы:** "Чужому счастью не завидуй", "Чужие деньги не считай", "Не завидуй чужому таланту (успеху, удаче, богатству, красоте и т. д.)".

**Объект воздействия:** сознание людей, которые эмоционально реагируют на чужие преимущества.

**Иллюзия реализации:** вместо **достижения** практических наработок, которые ведут к получению тех же преимуществ - "завистник" (пленник колеса Сансары - автомат колеса) тратит огромное количество личной энергии на **получение** тех же преимуществ. "Завистник" верит, что свой "объект зависти" можно получить "коротким путем": через смерть правообладателя, через разбой, через обман. То есть путем, противоречащим пяти правилам Йамы. Не достичь трудом или страданием, а именно получить.

**Положительный учительский аспект:** зависть, как таковая, по своей сути, все равно приводит своего "автомата" к осознанию ошибочности пройденного пути. Такой путь всегда идет через страдание. Пройденные "автоматом" ситуации, развивают "пленника колеса". Достижения "завистника" часто оборачиваются против него самого. Так появляется Понимание и Осознание своих ошибок. Осознание ошибок ведет к Духовному развитию Личности.

4.14. Чтобы начать "строить" (ковать) свое счастье, надо определить (диагностировать) то, что у вас уже есть. Согласно закону: "Новое счастье ищи, а старого не теряй". Для этого можно применять обычную Чакральную диагностику.

Счастье Муладхары чакры - свой дом (недвижимость, собственность, имущество).

Счастье Свадхистханы - постоянный сексуальный поиск, достижение недоступных сексуальных объектов, получение нового сексуального опыта.

Счастье Манипуры - реализация в управлении, накопление денег, победа и война (включая экономические войны с конкурентами).

Счастье Анахаты - любовь, сострадание, радость любым природным явлениям.

Счастье Вишудхи - радость творчества, реализация стремления полезности обществу, собственный духовный рост.

Счастье Аджны - победа над собой. Победа над своим телом и умом.

Счастье Сахасрары - получение идей, чувство Высшего разума, понимание вне границ чувственного восприятия.

4.15. Чтобы начать "строить" (ковать) свое счастье, надо освоить диагностику своей физиологии. Это другой взгляд на счастье. Взгляд с точки зрения производства гормонов: серотонина, допамина, эндорфинов и т. д. Какие ситуации повышают ваш гормональный (в аспекте счастья) фон? Что дает вам состояние "предвкушения", "парения", "возбуждения" и т. д.?

4.16. **Навык удержания состояний обычного социального Счастья.** Каждый пытается удержать (сохранить) свое социальное счастье. Разные люди (с разным багажом жизненного опыта) делают это по-разному. Навык "удержания" своего счастья аналогичен навыку "удержания" своего внимания на одном предмете. Поэтому, между... Путем по Жизни и Путем в Йоге есть свои аналогии.

4.17. Личное Счастье нельзя удержать претензиями и эмоциями. Только потому, что претензии и эмоции — это состояния самого низкого статуса. Состояние Счастья имеет статус намного выше, чем состояние претензий, или зависти. Поэтому, состояние Счастья можно удержать **ВНУТРЕННЕЙ РАБОТОЙ НАД СОБОЙ.**

4.18. Кроме достижения состояния Осознанности и построения состояния Счастья, есть еще один вид состояний, которые адепт обязан испытать. Это состояние Любви.

4.19. **Навык поиска своей Любви.** В каждой нашей Чакре есть своя тайная энергия. Естественно, что у каждой энергии есть свой Источник. Все знают о тайной энергии Муладхары Чакры, которая называется - Кундалини. Но тайная (скрытая) энергия, Свет - есть в каждом Чакральном пространстве. В сердечной Чакре, Анахате, также есть свой Свет. Энергия этого Света проявляется, как Любовь. Об источниках чакральных энергий знают немногие.

4.20. Многие путают энергию сексуальной Чакры, Свадхистханы, с Любовью. Любовь и сексуальное влечение — это разные энергии. Сексуальное влечение может "открыть" сердце (Анахату Чакру), но не зажечь Огонь Анахаты. Такая "любовь" быстро проходит. И, у каждого из вас, может быть подобный жизненный опыт.

4.21. Любовь приходит сама, когда человек пытается искать состояние Любви в своем сердце. Такой "поиск" инициирует Огонь Анахаты Чакры.

4.22. Навык инициации такого Огня - достигается практикой.

4.23. **Осознание состояния Любви по Чакрам.** Как ни странно, но Любовь начинается с Привязанности. Привязанности каждой чакры аналогичны состояниям Счастья - 4.14. Любовь к своему дому (привязанность к дому) является состоянием Социальной зависимости. Все состояния Социальной зависимости — это Привязанности к внешним объектам, через которые можно влиять на состояния адепта.

4.24. Влияние на состояния адепта через его Привязанности определяется личным отношением адепта к самим объектам. Дом - собственность (Муладхара). Сексуальные отношения - привязанность и обязательства (Свадхистхана). Денежные накопления, собственное дело (школа, бизнес), финансовые и имущественные обязательства (Манипура). Все варианты Любви по нижним Чакрам определяют зависимость (Привязанности) адепта. Любые социальные достижения по трем нижним Чакрам могут подвергаться социальному давлению. Быть объектом зависти. Накапливать другие негативные эмоции. Поэтому, адепты крайне редко культивируют состояние Любви в пространстве трех нижних Чакр.

4.25. Из семи Чакр человека, сердце (Анахата) является "промежуточной" Чакрой между "нижними" и "верхними". Все Чакры могут подвергаться социальному давлению, но состояния Любви Анахаты, Вишудхи, Аджны, Сахасрары является не материальными и их трудно отобрать (присвоить, овладеть, продать, попользоваться).

4.26. Поэтому, процесс "поднятия Кундалини" из Муладхары Чакры - аналогичен (в каком-то аспекте) процессу Кастанедовской смене "точки сборки", как метода "концентрации Внимания". Адепт старается накапливать свою энергию вне "зоны досягаемости" любых "социальных Привязанностей". А "зона досягаемости" (возможности прямого социального воздействия) располагается в сердечной Чакре и выше. Поэтому, энергии тела (включая Кундалини) рекомендуется продвигать вверх.

4.27. Известная методика "соединения Праны с Апаной" преследует аналогичные цели. Продавливая Прану вниз, с одновременным выталкиванием Апаны вверх. Цель такой акции - соединение энергий, очищение Сушумны, создание условий для "вытаскивания" Кундалини из своего тайного убежища в Муладхаре Чакре.

4.28. А сама энергия Кундалини, по определению, "привязана". И это та же Привязанность, о которой писал Патанджали. Ведь каждая Кундалини (базовая энергия) "привязана" к своему Лингаму (созидательной Силе, природной программе "продолжения Рода"). И как бы адепт ни пытался "поднять" эту "базовую энергию" вверх путем упражнений и практик, она (Кундалини) всегда найдет способ вернуться. Привязанности ВСЕГДА возвращают нас в "исходную позицию". Как вода течет всегда вниз. Как огонь горит всегда вверх.

4.29. Пока адепт следует своей подсознательной программе "продолжения Рода", символическая связь (Привязанность) Кундалини к своему Лингаму (программе) чрезвычайно сильна.

4.30. **Осознание личного "Чакрального статуса"**. Каждый, достигнутый трудом и практикой (работой над собой, самосовершенствованием), Чакральный статус, создает свое, уникальное состояние. Условно, и для простоты понимания, покажем три ступени состояния "Чакрального статуса". Так как, обычным зрением Чакры не видны, критерии определения "Чакрального статуса" должны быть просты и понятны без применения каких-либо сверхспособностей.

4.31. Чакры "показывают" себя в обычной социальной жизни - в поведении человека в обществе. Это самая первая (начальная, социальная) ступень Чакральной реализации человека.

Чакры "показывают" себя в "практике внутренней концентрации", что определяет "положение точки сборки" (по Кастанеде) или Духовную реализацию Личности адепта. Естественно, что "положение точки сборки" должно соответствовать Духовным потребностям адепта (согласно пирамиде Маслоу).

Чакры "показывают" себя в "достижении источников Чакральных энергий". К сожалению, этот статус невидим с уровня первой (начальной) ступени. Причина - колоссальная разница в развитии. Как начинающий шахматист не видит то, что видит на доске гроссмейстер. И это совершенно естественно.

4.32. Первая ступень Чакральной реализации человека (общественное поведение) может быть (условно) разделена на три под-ступени.

Когда все Чакры находятся в негативном эмоциональном состоянии.

Когда все чакры находятся в состоянии внутреннего баланса и сохраняют в себе равновесие позитивных и негативных эмоциональных энергий.

Когда все Чакры излучают состояние Счастья и Света.

4.33. Вторая ступень Чакральной реализации человека демонстрирует его акцентуацию внимания, внутри его же Чакральной системы. То есть, статус его Точки Сборки.

Например, студент может прилежно учиться, а по вечерам и все выходные пропадать в спортзале - качать мышцы. Где акцентуация внимания в этом случае? Учеба - Вишудха или тело - Муладхара?

Наставник может читать лекции о поиске Атмана, но при этом регулярно намекать, что помощь в "таком поиске" стоит очень дорого. Где акцентуация внимания в этом случае? На Сахасраре (или Анахате) или на Манипуре?

Депутат обещает победить коррупцию, а сам набивает свои карманы... Где акцентуация внимания в этом случае? На Аджне или на Манипуре?

4.34. Есть ли вина адепта в таких несоответствиях?

Нет. Если он откровенно верит в свои проповеди, но несет в себе (в глубине подсознания) неотработанные программы.

Да. Если он откровенно врет со сцены о Любви и Развитии, а сам (после лекций) "живет на всю катушку", забывая о Тапасе и Концентрации.

4.35. Несоответствие "головы" и "хвоста" легко диагностируется у многих адептов, наставников, учителей духовных школ, других ортодоксальных или авторских традиций. Такую ситуацию надо просто принимать. Ведь и у каждой армии есть свой авангард и обоз.

4.36. В этих случаях автор пользуется диагностикой "по хвосту".

"Жизнь на всю катушку" — значит привязанность к Удовольствиям - Свадхистхана.

Западение на своем теле - Муладхара.

Финансовый интерес в любой деятельности - Манипура.

Поэтому, любая практика адепта по "отработке своих хвостов", повышает статус "Точки сборки" на Второй ступени Чакральной реализации.

4.37. "Достижение Источников Чакральных энергий" - конечная ступень Чакральной реализации в практике достижения состояний Чакрального статуса.

Чакральный источник не может быть проявлен (использован) в Социальном пространстве (мире). Поэтому, достигшие такого статуса, практически не имеют обычных, человеческих, социальных потребностей. В обратном случае, "управители человеческого мира планеты" давно бы овладели этими источниками. Тем не менее, эти источники есть в каждом из нас.

4.38. Любой аспект Чакрального развития, начиная со статуса Второй ступени Чакральной реализации, приводит адепта к вопросу о смысле Жизни.

Навык осознания "смысла Жизни" — это состояние сознания, которое достигается медитативной практикой на разные ступени йоги.

4.30. **Понятие "Миссии человека на Земле".**

Когда сознание адепта направлено на поиск "смысла Жизни", состояние Миссии на Земле и поиск такого состояния достигается адептом естественным образом, в результате медитативной практики.

4.31. Свою Миссию, каждый должен найти (выбрать) сам.

4.32. Отработка (реализация) своей Миссии на Земле, дает адепту знание многих колес Сансары.

4.33. Размышление (медитация) над пройденными колесами Сансары (медитация на свою Судьбу), приводит адепта к состоянию осознанной "Жизненной миссии".

4.34. Состояние осознанной "Жизненной миссии" ведет к пониманию Привязанностей (по Патанджали) и тупиковых путей в практике йоги. Когда "тупиковые пути" пройдены (отработаны) адепт приобретает навык Распознавания ложного от истинного. Когда такое состояние сознания достигнуто, цели Раджа йоги проявляются сами собой.

4.35. **Состояния Раджа йоги.**

Достигаются при сознательной (или естественно достигнутой) фиксации второй ступени Чакрального статуса не ниже Анахаты.

Достигаются при отсутствии Привязанностей к своей личной Истории (по Кастанеде), или после достижения состояния осознанной "Жизненной миссии" в медитативной практике на свою Судьбу.

Возможны другие пути работы с привязанностями, но само наличие обычных человеческих потребностей (по Маслоу), мешает достижению состояний Раджа йоги.

4.36. Позиция "жить на всю катушку" значит для адепта - получение максимума удовольствий от органов чувств. Что противоречит определению Пратьяхары, как "практике отключения сознания от органов чувств". Что противоречит понятию "Тапас", как части второй ступени йоги, Нияме.

4.37. Позиция "получения максимальной прибыли" привязывает любого наставника, учителя, целителя к достижению начального (социального) статуса Манипуры чакры, что одновременно блокирует (препятствует) достижению адептом Чакрального статуса Анахаты чакры и выше.

4.38. Позиция "изменения текста перевода "Йога Сутры" под себя", или под потребности своих слушателей, привязывает адепта к нарушению Сатьи и блокирует достижение состояний Раджа йоги на практике.

4.39. Можно назвать сотни таких "жизненных позиций" (идеологий), которые блокируют достижение любых состояний раджа йоги. Но, каждая из таких "жизненных позиций", демонстрируется адепту его Судьбой с определенной целью. Эта цель - "практика Распознавания" (по Патанджали).  
4.40. "Йога Сутра" описывает ШЕСТЬ СОСТОЯНИЙ Раджа йоги, о которых адепт должен быть предупрежден. Предупрежден до начала своего Пути в Раджа йогу. Предупрежден с целью принятия СОЗНАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА. Или осознанного выбора.  
4.41. Потому, как достижение любых состояний Раджа йоги, меняет личность адепта, его психологию, психику, восприятие окружающего мира.

Знание терминологии, философии, последовательности упражнений — это практика Посвящения адепта. При этом психика адепта остается нормальной с точки зрения обычного (социального) человеческого общения.

Качественное изменение восприятия окружающего мира после практик раджа йоги - называется Инициацией. Изменение восприятия меняет личность, жизненные цели и ценности, отношение к обычному (социальному) пространству.

4.42. Прагьяхара - первая ступень (состояние) Раджа йоги. Означает "отключение сознания от органов чувств".

Дхарана - вторая ступень (состояние) Раджа йоги. Означает "устойчивую концентрацию сознания НА ОДНОМ объекте". Устойчивую, но не длительную.

Дхиана - третья ступень (состояние) Раджа йоги. Означает "устойчивую, длительную концентрацию НА ОДНОМ объекте".

Самадхи - четвертая ступень Раджа йоги (или восьмая ступень Йоги). Означает "полное слияние сознания с объектом медитации". Существует три степени глубины "погружения" в состояние Самадхи.

4.43. По мнению многих авторов, Самадхи является "конечной целью" йоговской практики. Может это и так, но с точки зрения автора данного текста, "Йога Сутру" нужно уметь дочитать до конца. Ведь в четвертой главе, Патанджали описывает еще два состояния раджа йоги. Названия этих состояний - Самьяма и Кавалья.

4.44. Самьяма — это соединение результатов трех последних ступеней Раджа йоги в одну, ЕДИНУЮ ПРАКТИКУ. Соединение Дхараны, Дхианы, Самадхи.

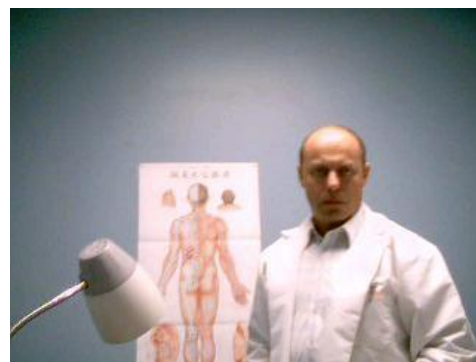
По мнению Патанджали, именно такая практика раскрывает у адепта Сверхспособности. Самьяма — это пятое состояние Раджа йоги, которое описывает Патанджали.

4.45. Если автор "Йога Сутры", Патанджали, достигал состояний Самьямы, то, возможно, он до сих пор "живет среди нас"? А как иначе можно объяснить сохранность этого текста в течение 2100 лет? И восприятие этих двух вопросов, как откровения, или, как сарказма, зависит только от вашего выбора.

4.46. Кавалья - независимость, шестое состояние Раджа йоги, которое описывает Патанджали. Это состояние полной Свободы, или "независимости от всех Природных Сил". Это НЕЗАВИСИМОСТЬ от всех своих привязанностей, достижений, включая достижение любых Сверхспособностей. Сутра Четвертая, лекции "Четыре сутры о Йоге", закончена.

#### **Кратко об авторе.** Leonid Belenitsky. Biography

I have a long history of Holistic Healing before I came to Eastern School of Acupuncture and Traditional Medicine (NJ) in 2006. Practicing Yoga since my High School in 1978, Government Soviet Union University (1980-1985), formal Sport Massage and personal (group) trainer (1988), Massage Therapy School (USSR) in Children Hospital #23 (1989), Yoga School (1984-1996), Psychological faculty in Kharkov State University (1994-1996), group Acupuncture Education for non MD with Professor Yarotskaya (1996-1998). Teaching Yoga since 1986. Yoga company founder and director (1988 – 1998). Author of 10 small books and 500 pages Yoga Philosophy book (1998). In USA since 1998, US Citizenship since 2003. Many Massage CEU (1998-2005), Reflexology School (2001), Eastern School of Acupuncture and Traditional Medicine (2006-2009), NCCAOM Acupuncture Certification (2010), State of NJ License Exam (2010), many Acupuncture CE credits, several CE courses in Harvard Medical School for non MD providers – included 2 full days of Meditation Education from Psychiatry Department of HMS. "Yoga of Revere Spiral" books author: book 1 (400 pages), book 2 (427 pages) (2015-2018). More than 160 YouTube video lectures (Russian Edition) about Yoga Philosophy, Meditation experience, Karma Yoga, Psychology, Life experience with more than 150,000 views (2017).





Author's Background: education, experience, publications.

### **Education**

1979 - graduated high school. Kharkov, Ukraine  
1980-1985 - Degree of Science in Mechanical Engineering. State University, Kharkov, Ukraine  
1984-1996 - Yoga school (1880 study hours), Yoga instructor. Academy of Culture and Health. Moscow, Russia  
1988 - Institute of Physical Education: instructor of health groups. Kharkov, Kiev, Ukraine  
1989 - Children's Hospital №23: Massage Therapy School. Kharkov, Ukraine  
1994-1996 - Degree of Arts in Psychology (second college degree). State University, Kharkov, Ukraine  
1996-1998 - Acupuncture. Private class with Professor Yarotskaya, MD, PhD. Kharkov, Ukraine  
2000: U.S. Credential Evaluation Report: U.S. Equivalency: Bachelor's and Master's Degree in Mechanical Engineering. Master's Degree in Psychology.  
2006: Massage Therapy License. State of NJ.  
2006-2009 - Eastern School of Acupuncture and Traditional Medicine. Master's Degree Equivalent. Montclair, NJ.  
2010 to present time - Acupuncture License. State of NJ.

### **Experience**

2010 - to present time: Owner of "Acupuncture and Karma Yoga Institute LLC", East Brunswick, NJ and Monroe, NJ  
2010 - to present time: Acupuncturist at Manalapan Spine Care. Manalapan, NJ  
2002-2010: Owner of "Swami Matkhara's Karma Yoga Institute" - Queens, NY  
1999-2010: Owner of "Massage at Home plus Private Yoga sessions" - Ocean, NJ  
1998-1999: Massage Therapist - Altoona, PA. Yoga instructor - Tyrone, PA  
1996-1998: Psychologist, Mentor of Yoga, Healer. Russia, Ukraine and Moldova  
1992-1994: Vice-President of the Academy of Yoga. Kharkov, Ukraine  
1991-1996: Director of the Institute of Yoga Pedagogy. Kharkov, Ukraine  
1990-1992: Dean of the faculty at the Academy of Yoga. Kharkov, Ukraine  
1988-1991: Yoga Instructor, Massage Therapist and Director of Yoga Center. Kharkov, Ukraine  
1986-1988: Instructor of Yoga in the Club "Rest". Kharkov, Ukraine  
1985-1988: Mechanical Engineer, Master-Manager at the plant, welding production

### **Publications**

2018 - Glossy paper online Magazine "Acupuncture, Yoga, Reiki". Acupuncture and KYI, NJ.  
2018 - "Yoga of the Reverse Spiral" - book 3, 640 pages. Russian Edition. Acupuncture and KYI, NJ.  
2017 - "Yoga of the Reverse Spiral" - book 2, 425 pages. Russian Edition. Acupuncture and KYI, NJ.  
2016 - "Yoga of the Reverse Spiral" - book 1, 400 pages. Russian Edition. Acupuncture and KYI, NJ.  
2015 - the publication in Russian of the part of the book "Yoga of the reverse spiral", 240 pages. Acupuncture and KYI, NJ.  
2001 - "Stages of Initiation." Magazine "Professional Yoga" № 11. Zaporozhe, Ukraine  
1998 - Book "Technology of the Path" 500 pages. Publishing house "Nika center", Kiev, Ukraine  
1997 - The system of higher education in yoga. Instructional manual. Kharkov, Ukraine  
1997 - The Sixth Civilization. Instructional manual. Kharkov, Ukraine  
1997 - Technology of advancement on the Path. Kharkov, Ukraine  
1996 - Lecture at the conference "How to understand our children." Dnipropetrovsk, Ukraine  
1994 - Cosmic Meditation: Instructional manual in two parts. Kharkov, Ukraine  
1994 - The program of creating an education system on yoga. Ukraine  
1992 - Faculty of Yoga. Instructional manual. Kharkov, Ukraine  
1992 - The keys to some asanas and pranayama. Kharkov. Ukraine  
1991 - Instructional manual "School of Yoga". Part one: training program  
1991 - Instructional manual "School of Yoga". Part two: educational plans



[www.AcupunctureKYI.com](http://www.AcupunctureKYI.com)