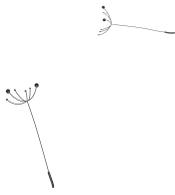




ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Лист упражнений</i>	8
<i>Благодарности</i>	10
<i>Введение. Возвращение к единой йоге от сезона к сезону</i> . .	13
Глава первая. Практика сезонной йоги	24
Глава вторая. Весеннее равноденствие	40
Глава третья. Переход от весны к лету	60
Глава четвертая. Летнее солнцестояние	80
Глава пятая. Переход от лета к осени	100
Глава шестая. Осеннее равноденствие	122
Глава седьмая. Переход от осени к зиме	143
Глава восьмая. Зимнее солнцестояние	166
Глава девятая. Переход от зимы к весне	186
<i>Заключение. Любого конец – это новое начало</i>	207
<i>Библиография</i>	209
<i>Рекомендованные источники</i>	212
<i>Об авторе</i>	214
<i>Отзывы о книге «Йога круглый год»</i>	216



ЛИСТ УПРАЖНЕНИЙ

Глава первая

Сидячая медитация	29
Письменная медитация	30
Ходьба как неформальная динамическая медитация	32
Ходьба как формальная динамическая медитация	33
Стойка «Дерево»	38

Глава вторая

Практика йоги во время весеннего равноденствия	47
Успокаивающая облачная медитация	55
Деревья и творчество весной	57

Глава третья

Практика йоги для сезона весна-лето	66
Визуализация «Цветущее дерево»	73
Динамическая медитация любящей доброты	74
Деревья и творчество в конце весны и в начале лета	76

Глава четвертая

Практика йоги для летнего равноденствия	87
Дыхание водопада	94
Деревья и творчество летом	96

Глава пятая

Практика йоги для сезона лето-осень	106
Медитация «Выражение признательности»	114
Деревья и творчество в конце лета и в начале осени	117
Медитация «Созерцание яблока»	119

Глава шестая

Практика йоги для осеннего равноденствия	126
Визуализация «Мысли на листьях»	134
Медитация «Любящая доброта, обращенная к земле»	136
Деревья и творчество осенью	139

Глава седьмая

Практика йоги для сезона осень-зима.	149
Визуализация «Луковица весеннего цветка»	157
Медитация «Окружение трудностей любовью»	159
Деревья и творчество в конце осени и в начале зимы.	161

Глава восьмая

Практика йоги для зимнего солнцестояния: приветствие солнцу.	171
Солнечное дыхание.	179
Четырехминутная медитация.	180
Деревья и творчество зимой	182

Глава девятая

Практика йоги для сезона зима-весна.	193
Ладони раскрываются, как бутон.	201
Деревья и творчество весной	203

ВВЕДЕНИЕ

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЕДИНОЙ ЙОГЕ ОТ СЕЗОНА К СЕЗОНУ



Если бы йога тысячами передавалась по женской линии от матери к дочери, какой бы была настоящая женская йога?

Желание найти ответ на этот вопрос привело меня на путь сезонной йоги. Отцом йоги считается Патанджали, и на протяжении тысячелетий йога передавалась по мужской линии от отца к сыну. Но если бы у Патанджали была сестра, то какое учение о йоге передала бы нам она? Если бы ее мудрость стала частью древнего канона, может быть, мы вели бы себя иначе как на коврике для занятий, так и в жизни?

Во время медитации я обратилась к воображаемой сестре Патанджали с просьбой указать мне путь к созданию системы подлинной единой йоги. Вот какой ответ пришел ко мне: «Слушай землю – и все. Слушай землю».

Йога-сутры Патанджали делятся на четыре *пады*. Это подсказало мне идею разделить свои изыскания на *пады*, по одной на каждое время года: весну, лето, осень и зиму. Так родилась сезонная йога.

ПОЧЕМУ ПРОИЗОШЛО РАЗДЕЛЕНИЕ ЙОГИ

Стремясь воссоздать систему единой йоги, я искала первоисточники, которые могли бы объяснить, почему йога разделилась на мужскую и женскую, назвали бы причины того, что женщины стали духовно бесправными. По-видимому, если бы у Патанджали была сестра, ей бы запретили изучать священные тексты или читать мантры, поскольку женщина считалась изначально греховной и нечистой, в том числе из-за своих природных месячных циклов. Женщине бы не доверили священное знание как неподходящему кандидату¹.

Зная это, особенно интересно вспомнить, что согласно древнему преданию именно женская энергия дала начало йоге. Я читала не в одной книге увлекательную историю о том, что изначально Богу приписывали женскую сущность². В индуистских писаниях говорится, что Богиня изобрела алфавит и начертала первые слова на каменных плитах³, что именно женщины нанесли на карту звезды и фазы луны, что когда-то менструальная кровь считалась священной, а деторождение – поводом для праздника и гордости, что мужчина и женщина вместе хранили священный огонь. Им обоим была доверена нить сакрального знания, которую они передавали из поколения в поколение.

Саму землю почитали как богиню, и священное ежедневно являлось людям в обыденной жизни.

¹ Lynn Teskey Denton, *Female Ascetics in Hinduism* (Albany: State University of New York Press, 2004), 25.

² Merlin Stone, *When God Was a Woman* (Orlando, FL: Harcourt Brace, 1976).

³ Barbara G. Walker, *The Women's Encyclopedia of Myths and Secrets* (New York: HarperCollins Publishers, 1983), 685.

Вспоминаются мне и захватывающие предания о материнских источниках йоги. Патанджали часто упоминается как отец йоги. Менее известно, что у Патанджали была мать и звали ее Гоника¹. Гоника была мудрой женщиной и искала преемника, которому она могла бы передать йогическое знание. Однажды, стоя у реки напротив водопада, она зачерпнула горсть воды и с поклоном подняла руки к солнцу со словами: «Это знание пришло от тебя. Позволь мне вернуть его». И тогда прямо к ней в ладони, сложенные в молитвенном жесте, с неба упала змея, которую она нарекла Патанджали. *Пата* означает одновременно «змея» и «упавший», а *анджали* – почтительный жест ее сложенных рук.

Патанджали не был «отцом» йоги. По-видимому, он только свел воедино полученные от матери Гоники знания в общий трактат Йога-сутры. Легенда гласит, что йога, которую унаследовали Патанджали и Гоника, родилась из чрева самой земли. Животворящее чрево породило йогу, которая затем передавалась из поколения в поколение².

Появившись в этом мире, йога принесла с собой дух единства, но со временем он был утрачен. Около 200 г. н. э. мудрец Патанджали составил Йога-сутры, свод из 196 наставлений, которые легли в основу методического руководства по практике йоги. Эти отрывочные знания устно передавались по мужской линии от отца к сыну.

Патанджали принадлежал к классической философской школе *санкхья* и считал, что в основе всего сущего лежат два изначальных, взаимозависимых принципа: *пуруша* – чистое сознание, которое исходит от мужчины, и *праkritи* – природное начало, заключенное в женщине. *Пуруша* – наблюдатель, видящий, а *праkritи* – наблюдаемое, видимое.

Праkritи – женское начало, дает жизнь и создает видимый материальный мир. Цель йоги, как учат Йога-сутры Патанджа-

¹ В. К. S. Iyengar, *The Tree of Yoga* (London: Thorsons, 2000), 74.

² Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice* (Prescott, AZ: Hohm Press, 2001), 214.

ли, заключается в достижении состояния просветления через преодоление материи. Это дуалистическая, трансцендентальная философия, которая описывает шаги, необходимые йогину, чтобы освободиться от пут материального мира и таким образом достичь состояния чистого сознания (*самадхи*).

Классическая школа йоги, основанная на труде Патанджали Йога-сутрах, называется *раджа-йога*, или «царский путь», – это путь к трансцендентальному, который ставит мужской дух (*пуруша*) выше женской материи (*пракрити*). Так происходит раскол между природой и духом. Небо и земля больше не существуют. Отныне они располагаются на параллельных линиях, которые никогда не пересекутся. Женщины ближе к земле, они менструируют и рожают, а потому считаются нечистыми. Они греховны по своей сути, им не дано идти путем духа. Мужчины ближе к небу, они больше не поклоняются земле, а обращаются к небесным богам. Канон йоги, основанный на подобном разделении полов, на протяжении тысячелетий создавался группой людей, которые не имели представления о том, что такое менструация, беременность, роды, кормление грудью или менопауза, и, таким образом, вобрал только половину общечеловеческого опыта.

ВОССОЗДАНИЕ КОЛЕСА ЙОГИ

Почему так важно представлять, как воспринимали женщину во времена, когда Патанджали составлял свои Йога-сутры? Так уж ли далеко современная йога ушла от этих представлений? Нам по-прежнему советуют помнить, что йога, которую мы практикуем, следует истинной традиции, и традиция эта мужская, передававшаяся от отца к сыну на протяжении тысячелетий.

Чтобы создать подлинную систему единой йоги, мы должны вновь соединить небо и землю, и тогда заново откроется духовное в повседневной жизни. Дух больше не витает за пределами материального мира, а незримо присутствует внутри всего жи-

вого. Отвергая женщин и землю как нечто нечистое и лишенное духа, мы создаем ад на земле. Уважая оба пола и воспринимая их как важную часть духовной жизни, мы творим рай на земле.

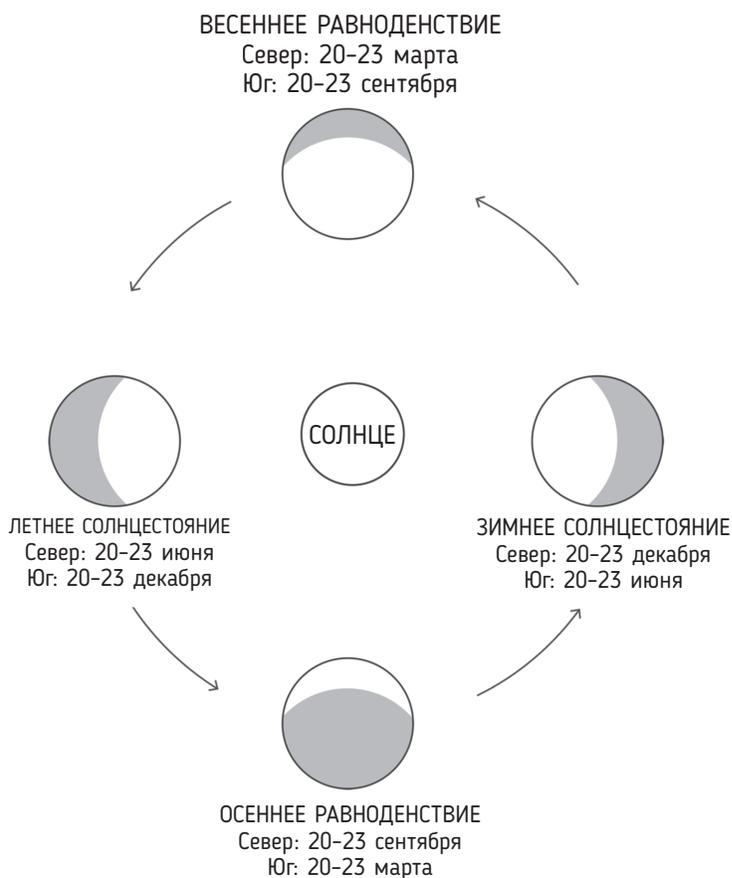
Хорошая новость в том, что, объединив усилия, мы можем вместе создавать здоровую, полезную, целительную йогу. Каждый раз ступая на коврик, мы заново изобретаем ее. С каждым вдохом, с каждым движением мы учимся слушать и любить свое тело и следовать естественным природным ритмам и циклам. Таким образом, йога может стать целительным бальзамом, возвращающим здоровье. Конечно, как и в случае с любым другим навыком, потребуется практика и дисциплина. Переосмысливая йогу, все мы становимся богаче. Люди обоих полов смогут наслаждаться йогой, снова ставшей единой, ибо небо и земля воссоединились.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ЙОГИ С ГОДОВЫМИ ЦИКЛАМИ

Слово *йога* можно перевести как «союз», то есть брак. Этот союз, или брак, между дополняющими друг друга противоположностями помогает нам обрести гармонию в жизни. *Хатха-йога* учит нас смотреть внутрь себя и открывать в теле энергии солнца и луны. Благодаря практике йоги мы учимся уравновешивать нашу ха, солнечную энергию, и тха, лунную энергию.

Естественно, что центром исследования сезонной йоги будет солнце. Земля вращается вокруг собственной оси и вокруг солнца. Именно благодаря тому, что наша планета вращается вокруг солнца, происходит чередование циклов дня и ночи, света и тьмы, лета и зимы.

В двадцать первом веке жизнь несется стремительно и неумолимо. Мы включены в этот поток двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю. Многие из нас работают все больше часов, и все меньше времени остается на человеческое общение, что не может не влиять на наши тело, разум и душу. Границы между общественным и личным пространством стано-



Колесо года, Северное полушарие

вятся все более расплывчатыми, и потому так сложно отвлечься и найти время, чтобы просто побыть наедине с собой. Нельзя не признать, что у современной жизни много преимуществ, но пренебрегать собственными природными ритмами и естественными циклами земли опасно для здоровья. Объединяя осознанное следование природным ритмам с практикой йоги, мы открываем путь, ведущий к более разумному, здоровому, сбалансированному и гармоничному образу жизни.

В природе есть постоянные циклы приливов и отливов: солнце встает и садится, поднимаются и опускаются воды океана, растет и убывает луна. Цветок, сердце, луна, океан – у всего есть ритм. Растения распускают свои венчики с рассветом и закрывают их на закате. Год приходит и уходит в вечном танце солнечного света и тени. Как и у луны, у года есть свои периоды роста и угасания. Осознание годовых «приливов» и «отливов» помогает понять, когда пора действовать и двигаться вперед, а когда лучше избрать созерцательный подход. Так мы можем почувствовать связь с землей и ее поддержку.

С одной стороны, йога – это путешествие по спирали, ведущей в самый центр нашего существа, где наградой станет самопознание. С другой стороны, развивая осознание сезонных изменений и свою связь с ними, мы движемся по спирали наружу к познанию мира и того, что лежит за его пределами. Практика йоги открывает космос внутри нас, который есть не что иное, как зеркальное отражение внешнего космоса. Внимательное отношение к смене времен года связывает нас с внешним миром, с тем, что он представляет собой здесь и сейчас. Последовательно и искренне занимаясь йогой, осознавая сезонные изменения, мы обретаем ясное понимание природы нашего истинного Я и окружающего мира.

Один из самых простых способов развить в себе внимание к смене сезонов – понаблюдать за ключевыми солярными точками года: солнцестояниями и равноденствиями.

- Зимнее солнцестояние – самый короткий день в году.
- Летнее солнцестояние – самый долгий день в году.
- Весеннее равноденствие – продолжительность дня и ночи одинакова, предвещает наступление светлой фазы года.
- Осеннее равноденствие – продолжительность дня и ночи одинакова, предвещает наступление темной фазы года.

С точки зрения сезонной йоги год можно разделить пополам. Светлая половина года занимает период между зимним

и летним солнцестоянием, когда увеличивается продолжительность дня. Между летним и зимним солнцестоянием – темная половина, когда увеличивается продолжительность ночи. Самый первый шаг на пути познания сезонной йоги состоит в том, чтобы научиться замечать, какое сейчас время года в энергетическом плане: какая это половина года, светлая или темная, и, следовательно, растет или убывает энергия солнца.

Светлая половина года между зимним и летним солнцестоянием напоминает вдох. Этот период заряжает энергией, раздвигает границы возможностей и способствует активной деятельности. Эта часть года связана с солнечным светом, огнем, излучением, расширением, ростом, напором, усилием, действием и внешней активностью.

Светлая половина года переносит нас из самого сердца зимы в разгар лета. В это время энергия солнца растет, свет прибывает, а дни становятся длиннее и теплее. Мы переходим из зимы в весну, а затем в лето. Это пора роста, и посеянные в это время семена прорастут и приумножатся. В светлую половину года внимание направлено вовне, на активные действия и внешние достижения. Для воплощения задуманного и приведения в порядок своих дел мы используем энергию огня и роста. В это время йога помогает нам действовать во внешнем мире и поддерживать связь со своей внутренней мудростью.

Темную половину года между летним и зимним солнцестоянием можно сравнить с выдохом. Этот период дает возможность расслабиться, восстановиться, обновиться и отпустить ненужное. Данная фаза года связана с луной, ночью, угасанием, сжатием, смирением, скрытым развитием, спячкой, осмыслением, созерцанием, отдыхом и восстановлением.

Темная половина года переносит нас из жаркого лета в холодные глубины зимы. В это время солнечная энергия убывает, тьма растет, дни становятся короче, а ночи длиннее. Мы совершаем переход из лета в осень и зиму. По мере приближения осени и зимы все в природе начинает постепенно угасать, наступает фаза покоя и упадка. Темная половина года

способствует внутренней концентрации, в особенности созерцанию и отдыху. Мы используем тягучую энергию этого времени года, чтобы размышлять, мечтать, строить планы и наконец-то отдыхать и восстанавливаться. В темную половину года йога помогает нам сохранять позитивный взгляд на мир и связь с нашим внутренним светом.

Работая с колесом года, мы учимся распознавать чередование сезонных циклов света и темноты, работать с ними и умело использовать преобладающую энергию сезона. Практику йоги и работу с сезонными циклами связывает то, что обе дисциплины учат нас мудрости и пониманию, когда лучше двигаться вперед, а когда стоит уступить.

В Йога-сутрах Патанджали очень мало говорится о практике асан, разве что в Йога-сутре 2:46: *Стхира-сукхам асанам*, или «Асана должна сочетать в себе концентрацию и расслабление»¹. Другими словами, мы сохраняем состояние невозмутимости в сложной позе, учась уравнивать стремление двигаться вперед с тем, что заставляет нас расслабляться. В йоге это называется балансом усилия (*стхира*) с расслаблением (*сукха*). *Стхира* можно перевести как «устойчивость, твердость, концентрация, сила или усилие». *Сукха* – как «удобство, приятность, гибкость или расслабление».

С опытом вы научитесь распознавать, какая энергия – деятельная или расслабляющая – преобладает в конкретное время года, что даст вам возможность выбирать упражнения, которые будут гармонизировать ваш собственный поток энергии. Например, зимой возникает естественное желание «впасть в спячку», и вы можете следовать ему, выбирая расслабляющие, восстанавливающие позы (*лангхана*). С другой стороны, возможно, вы захотите попробовать также бодрящие позы (*брахмана*), которые повысят уровень «гормонов счастья» и помогут справиться с зимней хандрой.

¹ Т. К. V. Desikachar, *The Heart of Yoga: Developing Personal Practice* (Rochester, VT: Inner Traditions International, 1995), 180.

Идеальный барометр внутреннего состояния в йоге – это дыхание, по характеру которого можно понять, удалось ли достичь нужного баланса между напряжением и расслаблением. Йога учит следовать ритму дыхания и подготавливает к тому, чтобы умело пользоваться «приливами» и «отливами» годовых циклов. Мы учимся наблюдать за своим дыханием, а оно, в свою очередь, предупреждает нас, когда мы прикладываем чрезмерное или, наоборот, недостаточное усилие. Если дыхание становится прерывистым, затрудненным или сбивается, значит, усилие слишком велико и его нужно сбалансировать более расслабленным подходом к практике. Ритм дыхания должен быть медленным, ровным и спокойным.

Главное достоинство сезонной йоги состоит в том, что в ее основе лежит индивидуальный подход, который учитывает личностные потребности в каждое из конкретных времен года. Главы этой книги познакомят вас с преобладающей энергией каждого из четырех сезонов, и вы сможете использовать это знание, чтобы достичь гармонии как в практике йоги, так и в жизни.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

К этой книге вы можете обращаться круглый год за вдохновением и руководством. В каждой из восьми глав описан определенный сезон и имеются следующие разделы:

- обзор характерных для каждого времени года тем и указания, как лучше использовать возможности и решать проблемы, свойственные этому сезону;
- лучшие практики для конкретного сезона;
- сезонная медитация или визуализация;
- раздел «Мудрость деревьев»;
- список вопросов для медитации.

Названия глав книги говорят сами за себя, тем не менее я рекомендую всем читателям начать с первой главы, чтобы

получить максимальную пользу. Потом можете читать книгу произвольно, возвращаясь к ее страницам раз за разом, чтобы почерпнуть идеи для текущего времени года.

Различные упражнения на осознанное наблюдение, визуализации, медитации и практики были выбраны исходя из их актуальности для конкретного сезона. Но если вам особенно понравится какая-либо практика, можно применять ее в течение всего года.

Я надеюсь, что вы будете возвращаться к этой книге в разные времена года на протяжении многих лет. Каждый раз используя методы, описанные в этой книге, вы будете черпать уверенность в стремлении настроиться на энергию определенного времени года и следовать за ней. В перспективе, накопив опыт, вы подберете собственный ритм для каждого сезона. Надеюсь, что в итоге вы научитесь заботиться о себе, своих близких и о нашей планете с любовью и состраданием.



ГЛАВА ПЕРВАЯ

ПРАКТИКА СЕЗОННОЙ ЙОГИ



В этой главе вы узнаете, как работать с основными сезонными практиками, включающими асаны, медитации и упражнения, вдохновленные мудростью деревьев. Вы получите максимальную пользу от книги, если сначала прочтете эту главу. Она укрепит вашу уверенность в том, что сезонная йога вам по силам, и подготовит вас к более глубокому пониманию практик, описываемых в последующих главах.

АСАНЫ СЕЗОННОЙ ЙОГИ

В каждой главе, посвященной определенному времени года, вы найдете описание асан, то есть поз сезонной йоги. Благодаря этим асанам вы сможете весь год поддерживать форму, быть гибкими, спокойными и энергичными. Асаны помогут следовать годовому ритму и привести

в соответствие с ним вашу энергию, чтобы в любое время года вам сопутствовали счастье, здоровье и гармония.

В книге даны восемь практик сезонной йоги, по одной для каждой переломной точки колеса года (зимнее и летнее солнцестояние, весеннее и осеннее равноденствие) и по одной для каждого переходного периода (например, от зимы к весне). Эти восемь сезонных практик обеспечат вас уникальным набором упражнений на весь год. Такие комплексы разработаны мной для каждого сезона. Однако если вам особенно понравится какая-то практика, смело можете использовать ее в любое время года.

Многие из нас жалуются на постоянную занятость. Приводимые мною упражнения не потребуют много времени и легко впишутся в самый плотный график. Каждая практика занимает от десяти до тридцати минут, поэтому даже в самые загруженные дни вы сможете выкроить время для занятий. Регулярно занимаясь йогой, вы обнаружите, что стали спокойнее и больше не стремитесь бежать наперегонки со временем.

Сезонная йога подойдет всем. Все практики просты и доступны. Для выполнения этих упражнений не нужно быть в великолепной форме или проявлять чудеса гибкости. Вам не придется завязываться в узел, принимая невообразимые позы (хотя если умение завязываться в узел – это то, к чему вы стремитесь, почему бы не приспособить сезонную йогу под ваши предпочтения).

Для каждой позы (*асаны*) в книге дано ее название на русском и санскрите (древнем индоевропейском языке). Дополнительную информацию о какой-либо позе вы легко найдете в интернете. Если вы новичок в йоге и не знакомы с описанными позами, стоит задуматься о посещении занятий, чтобы быть уверенными в том, что вы выполняете асаны правильно. Смотрите также раздел «Рекомендованные источники» в конце книги.

Восемь сезонных практик могут стать основой для создания вашей собственной системы. Если вы придерживаетесь определенной школы йоги, рекомендую включить некоторые идеи сезонной йоги в ваши занятия.

Простые и доступные позы и упражнения выбраны для того, чтобы их можно было выполнять осознанно и медитативно. Акцент делается не на гимнастических достижениях, а скорее на дыхании в каждый конкретный момент. Важна согласованность дыхания и движений, поскольку она способствует медитативному подходу. При этом не стоит излишне беспокоиться о дыхании. Если вы недавно начали заниматься йогой, то при выполнении асан лучше позволить дыханию течь в естественном ритме.

Практикующие осознанное наблюдение могут использовать восемь комплексов сезонной йоги в качестве составных элементов ежедневной практики.

ВОПРОСЫ ДЛЯ СЕЗОННОЙ МЕДИТАЦИИ

Вопросы для медитации составляют ключевой компонент сезонной йоги, и каждая из восьми глав этой книги заканчивается списком рекомендуемых вопросов. К вопросам следует обращаться примерно каждые шесть недель в зависимости от времени солнцестояния, равноденствия и переходных точек (в каждой главе указаны даты для подобной медитативной работы). Вопросы составлены в такой последовательности, чтобы вы получили возможность:

- почувствовать дух сезона;
- подумать о том, как вы хотите использовать свою энергию, и поставить цели на предстоящий сезон;
- оглянуться назад на предыдущий сезон, отметить свои успехи и, если какие-то семена ваших намерений так и не смогли прорасти, сделать нужные выводы из ошибок;
- понять, когда лучше всего сажать семена намерения, чтобы дать им шанс прорасти и расцвести;
- настроиться на преобладающую энергию сезона и знать, какое время благоприятно для созерцания, а какое для

действия. Использовать то, что вы уже знаете об энергии каждого времени года, чтобы уравновесить периоды активности и отдыха;

- вопросы для медитации в сочетании с медитативным подходом откроют вам доступ к глубинной мудрости, скрытой в собственном подсознании.

Работая с вопросами для медитации, вы становитесь собственными инструкторами по персональному росту. Каждый набор вопросов побуждает вас пересмотреть все аспекты жизни, будь то отношения, работа (учеба или домашние дела), забота о себе, взаимодействие с обществом или охрана окружающей среды.

Эти вопросы помогут достичь гармонии между работой и личными интересами и уделять равное внимание всем сторонам жизни, вместо того чтобы чрезмерно фокусироваться на одной конкретной области. Если каждые шесть недель вы будете делать паузу и задавать себе эти вопросы, то сможете оценить прогресс во всех сферах своей жизни, и если вы где-то сбились пути, то получите шанс исправиться и вернуться в нужное русло. Я заметила, что такие медитации помогают понять, кто и что важно для меня именно сейчас, и соответственно направить туда энергию.

Ниже я привожу примерный список вопросов для дня весеннего равноденствия, помогающих осознать, куда бы вы хотели направить свою энергию в наступающем сезоне.

- В пору роста все, с чем мы объединяем нашу энергию, вырастет и приумножится. Как наилучшим образом использовать животворную энергию наступающего сезона?
 - Каким проектам я хочу уделить внимание в первую очередь?
 - Что зажигает мой огонь, чем я увлечена?
 - Что нужно предпринять, чтобы исполнились мои самые сокровенные желания?

- Чему нужно сказать «нет» и освободить место для того, чтобы сказать «да» тому, что для меня действительно важно? (Чему уделять меньше внимания, а от чего стоит совсем отказаться?)
- Кто мои союзники? На кого я могу положиться? Кто разделяет мою точку зрения и поможет воплотить мои мечты?

Вопросы для медитации для каждого сезона составлены так, чтобы вы могли уделить им столько времени, сколько захотите. Тем, у кого свободного времени мало, могу порекомендовать следующее: просто прочтите вопросы для медитации перед тем, как лечь спать, и поверьте, что вселенная и ваше подсознание дадут вам ответ. Вы можете задать себе вопрос, занимаясь при этом самыми обычными делами, например, идя по дороге от дома к машине, шагая по коридору на работу, тренируясь в тренажерном зале, бегая трусцой, принимая душ и т. д.

Если у вас есть 10–30 свободных минут, то вы можете использовать вопросы для сезонной медитации, занимаясь йогой, сидячей или письменной медитацией, формальной или неформальной динамической медитацией во время прогулки. Далее мы подробно обсудим каждый из пяти вариантов.

КАК ОБЪЕДИНИТЬ ВОПРОСЫ ДЛЯ СЕЗОННОЙ МЕДИТАЦИИ С ПРАКТИКОЙ ЙОГИ

Йога хороша тем, что дает нам уникальный шанс получить доступ к собственному подсознанию. Вопросы для медитации можно объединить с практикой йоги несколькими способами:

- вы можете настроиться на нужный вопрос во время сидячей медитации или во время релаксации в начале либо в конце занятия;

- вы можете мысленно задать вопрос, принимая позу пока: позу горы (*тадасана*), удобную позу (*сукхасана*) или позу ребенка (*баласана*);
- вы можете также задать вопрос, оставаясь в любой асане в течение нескольких вдохов-выдохов.

Во время практики все, что вам нужно – просто задать вопрос, и поверьте, в какой-то момент подсознание даст вам ответ.

УПРАЖНЕНИЕ

Сидячая медитация

В сезонной йоге вопросы для медитации можно использовать во время сидячей медитации, чтобы успокоить ум и сосредоточиться.

Практиковать сидячую медитацию и задавать себе вопросы можно где угодно и когда угодно.

Это может быть полноценная сидячая медитация в уединенном месте или менее формальная, например, во время рабочего перерыва или по дороге на работу в общественном транспорте (никогда не медитируйте, когда вы за рулем!). Если нужно, на время медитации установите таймер.

Займите удобное положение в кресле с вертикальной спинкой или на полу (если вам трудно сидеть, эту медитацию можно выполнять лежа). Обратите внимание, где ваше тело соприкасается с полом или опорой, и на связанные с этим ощущения. Осознайте свой естественный ритм дыхания. Во время медитации сохраняйте легкое, фоновое осознание потока дыхания и любых телесных ощущений.

Выберите один из вопросов для медитации и поразмышляйте о нем, чрезмерно не концентрируясь. Если вас захватывает мысленный поток, осторожно верните разум к осознанию тела, дыхания и поставленного вопроса.

Обращайте внимание на любые мысли, которые приходят вам в голову в ответ на вопрос. Исследуйте эти мысли и посмотрите, куда они вас ведут. Будьте бдительны. Если вашим вниманием опять завладели повседневные заботы и неприятности, мягко, но настойчиво верните сознание к вопросу, на котором вы решили сосредоточиться. Получайте удовольствие, изучая идеи, всплывающие в вашем сознании.

Если у вас достаточно времени, переходите к следующему вопросу, когда почувствуете, что получили нужный ответ.

Заканчивая медитацию, посидите спокойно и сделайте несколько глубоких вдохов. Переключите внимание на точки соприкосновения вашего тела с полом или опорой. Осознайте окружающее вас пространство. Вероятно, вы захотите записать какие-то идеи или догадки, которые пришли к вам во время медитации. Если есть возможность, перейдите от сидячей медитации к письменной.

УПРАЖНЕНИЕ

Письменная медитация

Письменную медитацию можно выполнять как отдельную медитацию после сидячей или динамической медитации, а также до или после занятий йогой.

Сочетание письменной медитации с вопросами для медитации дает возможность направить поток мыслей в нужное русло и получить доступ к мудрости, скрытой в подсознании. Если вы находитесь в творческом застое, эта медитация разбудит ваше воображение. Если вы зашли в тупик, она поможет сменить цели и снова двигаться вперед.

Лично я люблю писать ручкой по бумаге, мне нравится само физическое ощущение во время этого процесса. Но вы, если хотите, можете печатать на компьютере. В любом случае приготовьте все, что вам понадобится для письма.

Выберите вопрос для медитации. Установите таймер на 10–20 минут и начинайте писать. Пишите, не отрывая ручку от бумаги, пока не сработает таймер.

Записывайте все, что приходит вам в голову. Ваша цель – записать поток мыслей и чувств, которые проходят через ваш разум. Избавьтесь от своего внутреннего цензора! Неважно, насколько спутаны ваши мысли, просто отпустите их! Позже, когда медитация закончится, вы сможете перечитать то, что записали, и отыскать крупинцы золота среди словесного мусора. Пока же просто позвольте ручке скользить по бумаге.

Помните, все, что вы запишете во время медитации, предназначено только для ваших глаз. Не обращайте внимания на почерк, аккуратность, орфографию, грамматику, стиль и так далее. Главное, чтобы потом вы смогли разобрать свои записи.

Осознавайте физический акт письма и чувствуйте, каково это, быть тем, кто сидит здесь и пишет. Расслабьте все части тела, которые не участвуют в письме. Если заметите, что напрягаетесь, начните писать медленнее, сознательно расслабьтесь и восстановите дыхание. При этом продолжайте писать! Расслабленная поза поможет вам получить доступ к подсознанию, а ведь именно в нем и скрывается истина.

Не страшно, если окажется, что вы не можете расслабиться. Просто продолжайте писать. Частью вашей медитации может стать сам факт того, что вы пишете и при этом исподволь осознаете, что напряжены, отмечаете ощущения, возникающие в теле. Если не можете что-то отпустить, просто позвольте этому быть.

Как только сработает таймер, положите ручку, отметьте, что вы ощущаете в своем теле, как себя чувствуете, как дышите. Осознайте, в каких точках ваше тело соприкасается с полом или со стулом. Когда будете готовы, возвращайтесь к повседневным делам.

Закончив медитацию, можете сразу же прочитать записи либо просмотреть их позже. Желательно эти записи сохранять. По истечении нескольких лет практики вы увидите, какие перемены происходили в вашей жизни в каждое время года.