**Йога**

Слово «йога» вызывает разные образы в обыденном представлении людей. Кто-то ассоциирует йогов с отшельниками, истощенных постоянным голоданием и аскезой; с безмышечным телом, большими коленками и головой, сидящими со скрещенными ногами на вершине горы или на берегу священной реки.

Некоторые видят йогов сидящими на ложе из гвоздей, ходящими по углям, жующими и глотающими стекло и т.д. Сейчас очень много эзотерической литературы, в том числе и о йоге, где есть цветные фотографии с красивыми женскими и мужскими телами в невероятно сложных позах. У обычного человека сразу возникает мысль — это не для меня, так как я не могу голодать, не могу в чем-то себе отказывать, у меня болит то-то и то-то, я не гимнаст, не смогу выполнить ту или иную позу, да и зачем себя терзать голоданием, воздержанием, невероятными позами. Лучше сходить в бар, ресторан, от души «поесть», а в ночных клубах можно созерцать как кто-то хорошо владеет своим телом. А если вдруг заболел, то можно посетить врача, экстрасенса или целителя, тебе назначат лечение, любую процедуру и массаж. А бывает, что заболевает душа, то тоже можно найти специалиста на любой вкус: психолога, психиатра, невролога, духовника. И у вас, наверняка, определят порчу, сглаз, одержание или подселение беса. И, возможно, специалисты помогут вам на каком-то жизненном этапе, на какое-то время, но не навсегда — это точно. Основная помощь будет оказана тем специалистом, который объяснит, что любая болезнь — это следствие, чтобы вылечиться, надо найти и разобраться в причине ее возникновения. Наверняка, многие люди заметили, что перед болезнью человек пережил стресс или долгое время жил в состоянии напряжения, страха, недовольства, гнева, сомнений и других психосоматических расстройствах.

Люди основательно занимающиеся эзотерикой, целительством, йогой знают, что болезнь дается человеку для переоценки ценностей, для смены жизненной ориентации. Болезнь — это сигнал от Бога, который говорит, что наступило время пересмотреть свои взгляды и перестроить свои реакции на себя, на ближайшее окружение, на социум и на внешний мир.

Таким образом, любая болезнь — это инструмент Бога к подталкиванию человека на эволюционный путь души. Душа человеческая обретает физическое тело, чтобы изменять свой духовный потенциал. Вектор движения от низшего к высшему (т.е. от состояния звере-человека к состоянию Бого-человека). Этот космический жизненный процесс, процесс эволюции космоса, в котором человек является активным участником и должен подчиняться законам этого явления. Они изложены в христианских заповедях, в основе йоги и других эзотерических учениях. И каждый должен знать, что Душа обретя тело, получает название — человек. Человек живет, действует на Земле и таким образом помогает эволюционировать (развиваться) своей душе и матушке Земле. Здесь уже участвует свободная воля человека до поры до времени. Почему до времени, да потому, что Богу надо, чтобы Душа эволюционировала (т.е. чтобы стремилась приобрести качества Бога). Если человек не осознает божественную задачу для своей души, он может получить фатальную судьбу, т.е. отнимается свобода воли, свобода действия. Человек будет вынужден жить в постоянном преодолении препятствий. А человек хочет жить счастливо. Жизнь без счастья всего лишь жалкое существование, которое разрушает здоровье. Значит здоровье — это счастье, богатство, успех реализации земной жизни. Под здоровьем подразумевается полное отсутствие физических и психических помех на пути к достижению цели. Но реальная жизнь — это постоянное преодоление препятствий. И если действия человека негармоничны (т.е. не соответствуют законам Вселенной), то законы эти вынуждены блокировать (ограничивать) человека в поступках, давая болезнь.

Таким образом, тело — это храм, в котором живет Душа, — это инструмент, с помощью которого Она эволюционирует на земном плане. Чтобы самореализация состоялась, необходимо чтобы тело (храм, дом) было здорово (чисто). В здоровом теле живет здоровый Дух, чистые созидательные мысли, теплые эмоции, что вызывает гармоничные поступки.

Возможно, кому-то изложенное выше покажется сложным. Проще зададимся вопросом, что такое здоровье и болезнь. Некоторые, пожимая плечами, ответят: «Здоровье — это когда не болит, тебе хорошо и ты легкий, быстрый и т.д. Болезнь — это когда болит, ноет, нет сил и тебе плохо и т.д.». Значит здоровье — это комфортное состояние сознания (Души) в теле, а болезнь — это дискомфортное состояние сознания (души) в теле.

Получается, чтобы оздоровить себя, можно поработать над своим состоянием. В этом и может помочь йога, т.к. йога не только предупреждает заболевание, но и лечит естественными методами. Она работает над каждой клеточкой тела и души. Практикуя йогу, человек постепенно обретает физическое здоровье, душевное спокойствие, учится управлять своими эмоциями и глубже познает свое «Я». А самое главное, он может найти путь успешной земной реализации.

Йога — это не спорт, развивающий отдельные части тела, группы мышц.

Йога — это искусство, наука и философия.

Йога — это культура тела, сознания и души.

Почему искусство? Потому, что владеть телом, сознанием, эмоциями, судьбой и просто быть здоровым, удачливым и счастливым — это искусство.

Почему наука? Потому, что йога — это древнейшее учение о познании самого себя, о познании вечной истины. Йога как наука раскрывает, что есть человек, сознание, Душа, Дух и Бог.

Йога как наука раскрывает возможности тела, сознания и души. Она работает не только над каждой клеточкой тела и души, но над всей системой связи человек — Земля — Вселенная.

Почему философия? Потому, что философия — это мировоззрение или знание о предназначении человека, о его месте, роли на Земле и во Вселенной.

Практика йоги дает не только физическое, но и психическое здоровье, дает подвижность, уравновешенность, иммунитет от болезней. Она учит преодолевать трудности и жить спокойно и вполне счастливо, стремясь к достижению главной цели в жизни — самореализации.

Отличительной чертой йоги от остальных эзотерических практик являются асаны (т.е. работа с телом). «Асана» подразумевает принятие телом определенной позы с мыслью, что Бог — внутри нас. Овладение асанами приходит точка, когда прекращается усилие и наступает стабильность и состояние блаженства. В этом состоянии тело становится нам подвластно, двойственность исчезает и упражняющийся достигает единства тела, Души и Духа.

Практикуя йогу, человек может с помощью учителя найти причины своих заболеваний и управлять своим состоянием здоровья до конца жизни. То, что человек делает сам, это навсегда. И Бог ценит то, что сделал человек сам для себя и других, а не то, что за тебя кто-то, что-то сделал (имеются ввиду сознательные действия, то что помогает приблизиться к Богу). Йога делает это с помощью учителя.

Йога повышает качество жизни, гармонизирует тело и душу человека, а самое главное помогает созиданию Вселенной. Именно это угодно Богу. И движение к Богу в эпоху Водолея идет через знания на основе веры в то, что центром всего является Бог (Любовь).

Йога открыта и доступна для всех: и мужчин, и женщин, для больных, здоровых, для детей, юных, молодых, для людей зрелого и пожилого возраста, для атеистов и верующих. Некоторые начинают заниматься даже в старческом возрасте и добиваются успехов.

Приходите в нашу школу йоги и вы обретете здоровье и гармонию в жизни и в регулярном труде над собой.

Инструктор йоги Центра развития «Древо жизни» Тимофеева А.С.