18+

СВЕТЛАНА ЕРОХИНА

Космология любви. Золотое сечение жизни.

Настольная книга творца



Светлана Ерохина

Космология любви. Золотое сечение жизни. Настольная книга творца

https://litres.ru/74958397
ISBN 9785007173865

Аннотация

Эта книга — для редких искателей безграничности, готовых бросить вызов собственной обыденности и войти в глубокий, честный контакт с собой. Чтобы познать Любовь как великую, раскрывающую внутренний потенциал силу.

Исцелиться от боли прошлого. Обрести истинную близость. Войти в состояние максимальной реализации в этом мире. И прожить свою лучшую жизнь в здоровом, сильном, энергичном теле, с ясным умом и чувством глубокого удовлетворения от каждого прожитого на земле мгновения.

Содержание

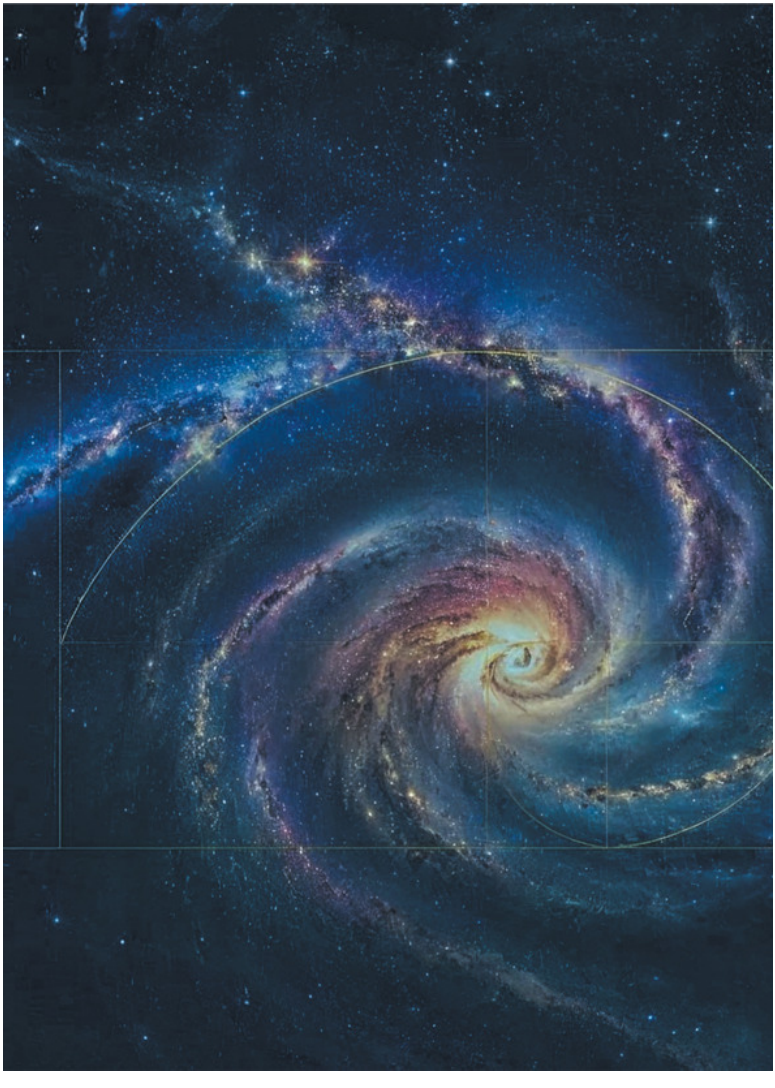
Введение 7
Для кого эта книга? 9
Терминология 12
Напутствие от автора 17
Начало. 20
Законы мироздания 23
Тантра-йога. 35
Три уровня практики тантры 39
Классический путь йоги 41
Влюблённость 47
Цель создания мира — 48
Конец ознакомительного фрагмента. 49

Космология любви. Золотое сечение жизни Настольная книга творца

Светлана Николаевна Ерохина

© Светлана Николаевна Ерохина, 2026

ISBN 978-5-0071-7386-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



######################

Посвящается моему Возлюбленному
другу, гению и мастеру
Алексею Шкиперу,
без которого не было бы ни Меня, ни этой книги.

################

Введение



#

#
#
#
#
#
#
#

#
#
#
Я не хочу растратиться по мелочам:
Встречаться с теми, кто не близок сердцу,
Идти туда, где не горит свеча
Отзывчивого радостного детства.

Любить, но так хочу, чтобы и всем вокруг
От счастья петь и танцевать хотелось,
И жизнь прожить свою, но только так,
Чтоб повторить однажды захотелось!
#
Светлана Ерохина, 2013 г.

########

Для кого эта книга?

Счастливым можно быть
и в тёмные времена, если знать,
как использовать свет.

Джоан Роулинг
«Гарри Поттер и узник Азкабана»

Эта книга для тех, кто устал страдать, хочет познакомиться с собой настоящим, бесстрашным и любящим. Познать истинную природу души, понять космологию любви и величайшую алхимию, которую она творит внутри нас.

Без этих знаний можно на годы остаться заложником неведения, запутанности и родовых сценариев в отношениях с любимыми, быть вечно загнанным в конфликт между «хочу» и «должен», подавлять свои чувства, энергию и истинные желания.

Бояться по-настоящему открываться, чувствовать, пробовать новое, любить.

Эта книга для тех отважных романтиков, кого так же, как

и меня, от рождения тянет к проживанию глубоких, высоких и таинственных состояний сознания.

Для редких искателей безграничности, готовых бросить вызов собственной обыденности и войти в глубокий, честный контакт с собой.

Познать любовь как великую, раскрывающую внутренний потенциал силу. Исцелиться от боли прошлого. Обрести истинную близость.

Войти в состояние максимальной реализации в этом мире. И прожить свою лучшую жизнь в здоровом, сильном, энергичном теле, с ясным умом и чувством глубокого удовлетворения от каждого прожитого на земле мгновения.

Эта книга — твой друг и личный наставник, бережно ведущий тебя за руку по пути эволюции сознания: от кризиса смыслов к манифесту истинной любви.

Она предлагает нестандартный, эмоционально-центрированный подход к пути тантра-йоги — йоги любви, противопоставляя его классическим догмам.

И я очень надеюсь, что плавание по волнам страниц этого знания подарит тебе, исследователь тайн Вселенной, истин-

ное удовольствие — интеллектуальное, чувственное, смысловое.

Итак, вперёд!

Терминология

Йога — физическая, ментальная и духовная практика, появившаяся в Древней Индии около 400 г. н. э., направленная на преображение сознания и тела практикующего, обретение им высшего знания о природе Высшего Я и окончательное освобождение от страданий (самадхи).

Тантра-йога (сокр. тантра) **—** йога любви, «быстрый метод» в йоге, духовная практика освобождения человека от страданий через развитие им навыков глубокого чувствования, устойчивого медитативного состояния сознания и искусства любить.

Светлая тантра (тантра души) — запатентованный метод Светланы Ерохиной трансформации энергии эроса в духовный оджас, позволяющий человеку освободиться от внутренних ограничений и проявить себя настоящего в совершенных качествах: сострадании, радости, великодушии, силе, бесстрашии, проявленности, креативности, гибкости, чувстве единства с природой и другими людьми; открыть «золото» в себе.

Эрос (от греч. «любовь, желание») — в психоаналитической концепции Зигмунда Фрейда жизненная энергия (ли-

бидо), которая проявляется в стремлении человека и природы к жизни, активности, самосохранению и размножению. Это инстинкт, стремящийся соединить части органического в некое единство, влечение к продолжению жизни на земле и творческому созиданию.

Оджас (санскр. «жизненная сила, энергия») — тонкая эссенция жизненной энергии, которая обеспечивает устойчивость, силу, молодость, иммунитет организма, ясность, пластичность, креативность ума.

Целостность — психологическое и этическое качество. Внутренняя согласованность, честность, единство слова и дела, отсутствие внутренних конфликтов личности человека.

Самадхи — это трансперсональное, конечное духовное состояние любых практик. Оно означает выход за пределы эго, исчезновение ощущения отдельного я, прямое видение реальности и причинно-следственных связей в мире без фильтров ума (свобода от страхов, стыда, гордыни, страданий, опыта прошлого), чистое недвойственное осознание происходящего, в котором исчезает деление на хорошее и плохое.

Человек проживает безусловную любовь к миру, отсут-

ствие ожиданий, полное принятие жизни как она есть, непривязанность к телу, мыслям, эмоциям и любым формам, присутствие в ней из ясности, честности, спокойствия и благодарности за всё, что происходит. Чувствует себя частью чего-то большего.

Достижение самадхи автоматически приносит совершенную целостность (человек больше не может лгать, красть, предавать — просто потому, что нет отдельного я, которому это было бы выгодно).

Для того, чтоб подчеркнуть, что состояние стало устойчивым образом жизни йогина, а не временной вспышкой просветления, говорят «сахаджа самадхи».

Шива (Сознание) — дух, порядок, осознанность. Принцип вечной неизменности (внимания, присутствия, божественной души) в человеке и пространстве вокруг (разумное начало в природе, космосе), способность осознавать происходящее.

Шакти (Энергия) — динамичная энергия творения, любовь, сила жизни. Принцип вечного изменения внутри человека и природы: чувства, мысли, тело, движение, вкусы, цвета, звуки, ощущения, события, времена года — видоизменение всего материального в мире, сама жизнь.

Эго (личность, ум) — это ограниченное представление человека о самом себе как об отделённом от других существе. Часть психики человека, которая отвечает за самовосприятие и отношение к окружающему миру, выступает посредником между желаниями и реальностью, помогая принимать решения на основе логики и здравого смысла.

Термин появился в психоанализе благодаря австрийскому учёному Зигмунду Фрейду, который разделил психику на три части: «Оно» (инстинкты), «Эго» (разумное я) и «Сверх-Я» (высшие отделы разума человека, отвечающие за совесть, ценности, идеалы).

Медитация (дхьяна) — непрерывный спонтанный поток осознания объекта, на который направлено внимание, без отвлечений, когда ум естественно течёт в одном направлении.

Это состояние глубокой связи (сонастроенности) с объектом, при котором практикующий полностью забывает о себе, оставаясь при этом в абсолютном бодрствовании.

Любовь — это способ познания себя через чувство притяжения и соединения с полярной энергией другого человека и через него — проживание единства со всей Вселенной.

Это состояние истинного свободного я, в котором все способности и таланты человека раскрываются к творческой деятельности, освобождается его бесстрашие и целостная аутентичность души.

Напутствие от автора

Из жертвы — в творца,
от страха — к любви,
от страданий — к свету,
от одиночества — к близости со всем миром!

В своё золото. В своё большое, мощное, любящее, страстное сердце.

Дорогой друг, тот, кто идёт путём своего сердца!

Наступает новое время, которое требует от нас не праздного ожидания чуда, а активного сотворения своей реальности.

Это время, когда практики самопознания перестают быть просто занятиями для удовольствия. Они становятся нашей внутренней опорой и тем самым домом, в котором тепло и безопасно, несмотря ни на что.

И я желаю тебе мужества быть не жертвой обстоятельств и не рабом своих эмоций, а истинным творцом реальности. Я желаю тебе силы любви — не как сентиментального чувства, а как мощной, активной и трансформирующей энергии.

Эта книга — дар твоему бессмертному духу.

Открывая для тебя свой личный опыт 12-летнего исследования глубин тантры, я приглашаю тебя внутрь моего сердца как горячо любимого гостя, как члена моей большой семьи, чтобы вдохновить на собственный путь реализации талантов твоей души и пригласить в твою лучшую жизнь за пределами страданий, в радостное свободное творчество и огонь любви, который останется с тобой навсегда.

Каждое слово, которое ты прочтёшь здесь, выстрадано и написано кровью моего опыта — горячим, большим, прошедшим огонь, воду и медные трубы сердцем, полным страстной светлой любви к возлюбленному, людям и жизни.

Я создавала эту книгу долгие годы, собирая тексты и откровения опыта в единую карту пути для тебя. Я делала это с надеждой и верой в то, что и ты сможешь пройти беспощадный и благословенный путь светлой тантры, открывающий тебя настоящего для жизни, полной красоты, осмысленности, блаженства и радости творения, в проявленности всего лучшего, что уже есть в тебе.

В добрый путь, дорогой мой исследователь человеческих глубин!

И пусть звезда любви горит в твоём сердце вечным компасом.

#

Светлана Ерохина, 2026 г.

Начало.
Для чего ты здесь?



##############

В чем смысл жизни? Для чего я здесь?
Куда уходит любовь? И как быть счастливым?

Рано или поздно до этих вопросов доходит большинство людей.

Так было и со мной.

Первый брак в 22 года. Через 3 года рождение дочери и внезапно полная бессмысленность отношений. Вместо эмоциональной близости — критика и сарказм, физическая страсть почти сходит на нет, а мои потребности постоянно игнорируются.

Невозможность быть собой в семье и полное профессиональное выгорание на работе в рекламном агентстве, где ненормированные рабочие дни уже давно превысили мизерную зарплату, которую к тому же то и дело задерживали месяцами.

Во всём этом и ежедневной рутине «накормить-погулять-поиграть» я совсем потеряла себя.

Мне даже не с кем было поделиться тем внутренним адом, который я ежедневно носила внутри, ведь для окружающих была красивая картинка: работа по специальности, верный непьющий муж, своя квартира, здоровый ребёнок. Не жизнь, а мечта. А у меня вместо счастья — пустота, безвыходность, неопределённость, «день сурка», апатия, а ещё чувство вины и стыда оттого, что я всё это испытываю, тотальное одиночество, таблетки пустырника, чтоб перестать рыдать, и растущее нежелание жить.

За йогу я ухватилась как за последнюю соломинку в надежде хотя бы немного поправить своё плачевное состояние, а в итоге эта практика открыла для меня врата в неизведанный ранее волшебный внутренний мир — осознания моей красоты, таланта, уникальности, достоинства. Веру в собственные силы и смелость менять свою жизнь. Желание творческой проявленности, радости и способности глубоко и искренне любить — себя, людей и саму жизнь.

Конечно, это не произошло в один день.

Первые устойчивые результаты я начала ощущать через полгода регулярной практики, а настоящий прорыв случился, когда я познакомилась с быстрым методом в йоге — тантра-йогой.

Хочешь узнать, как работает йога? За счёт чего происходят колоссальные внутренние изменения, которые в итоге приводят человека к проживанию наилучшего из возможных сценариев его жизни?

Тогда скорее переходи к следующей главе.

Там мы разберём, как работает внутренняя вселенная и как наш ум создаёт всё то, что мы называем реальностью.

Законы мироздания

Замечал ли ты, что одни и те же сценарии в твоей жизни порой подозрительно повторяются даже при смене внешних декораций (другой человек, новые отношения)?

Ты встречаешь партнёров, которые спустя время ведут себя одинаково. Попадаешь в схожие эмоциональные качели, кризисы, ситуации. Одинаково болезненно или неадекватно реагируешь на определённые слова и поступки разных людей.

Мир будто бы ставит перед тобой одну и ту же задачу, слегка меняя начальные условия. Словно ты ходишь по кругу. Или по спирали?

Дело в том, что всё во Вселенной — от узора крыла бабочки до изгиба галактик — подчиняется геометрии золотого сечения, так называемой спирали Фибоначчи.



Рисунок 1. Спираль и примеры в природе

И это не красивое математическое совпадение, а универсальный закон развития жизни на Земле, развёртывание самой материи. То, как природа сама себя осознает и клонирует.



Рисунок 2. Еще примеры клона

Но самое удивительное: история человечества тоже движется по спирали.

Политические режимы, мода, искусство, даже глобальные кризисы периодически возвращаются, но каждый раз — на новом уровне осознания, который уже опирается на полученный ранее опыт.

То же самое происходит и в твоей личной жизни.

Ситуации, заряженные сильными эмоциями, — те, что ты снова и снова прокручиваешь в своей голове и никак не можешь отпустить, — имеют свойство возвращаться.

И происходит это не потому, что мир жесток или несправедлив.

Психологи называют это незакрытым гештальтом.
Эзотерики говорят: «Мы сами притягиваем эти события».

На уровне Высшего Разума нет деления на «хорошее» и «плохое» — есть только энергия сконцентрированной силы твоего внимания.

Всё, что происходит сейчас в твоей жизни, определяется двумя параметрами:

1) направлением твоего внимания;

2) силой твоего присутствия, глубиной вовлечённости в то, на что направлено твоё внимание.

Если ты боишься чего-либо — твои мысли высоко сконцентрированы вокруг этой темы и жизнь воссоздаст эту ситуацию. Ностальгируешь по прошлому — жизнь даст возможность пережить тот же опыт, хоть и в новых декорациях.

Страстно мечтаешь о чем-либо — мироздание начнёт притягивать в твою жизнь информацию, возможности и связи для реализации задуманного.

Таким образом, если ты зациклен на негативном сценарии — именно это и будет приходить к тебе снова и снова, пока не иссякнет внутри эмоциональный заряд при мыслях об этом человеке или ситуации.

Например, ты обжёгся в отношениях об какой-то типаж партнёра и разорвал контакт, ушёл из отношений, ничего не проясняя, не завершив ситуацию, не взяв из неё духовные уроки.

Тогда этот опыт продолжается на тонком уровне твоего сознания, и вот ты сам же своими мыслями снова воссоздаёшь очень похожую ситуацию — либо тот же тип женщины (мужчины) опять придёт в твою жизнь, либо ты «случайно» встретишься с тем же самым человеком, либо увидишь свою ситуацию со стороны, глядя на похожую на вас пару.

Здесь генерация случайных вариаций может быть бесконечной, как генерация картинок у искусственного интеллекта по одному и тому же промпту — твоим мыслям, страхам, желаниям.

И это будет повторение того же «фрактала», но на новом уровне осмысления этой ситуации и себя в ней, правда?

И если ты движешься, благодаря рефлексии, в сторону осознания причин и следствий произошедшего, то когда-нибудь наступит момент, что эмоциональный заряд будет полностью тобою изжит. Ты выйдешь из-под влияния на тебя ситуации прошлого и обретёшь свободу поступать в дальнейшем так, как если б этой ситуации и всех переживаний, с нею связанных, у тебя никогда бы не было.

Почему же порой ты долгие годы чего-то хочешь: проявляться, встретить любимого, финансового изобилия, — а это все «никак не сбывается»?

Да просто потому, что помимо этого желания у тебя есть ещё и масса сомнений и предубеждений. То ты хочешь начать свой бизнес, то хочешь стабильности и спокойствия. То чистой открытой любви, то жить свободную жизнь, наслаждаясь тем, что у тебя есть сейчас. Так мы строим не один фрактал реальности, а сразу много, и они чередуются друг с другом, но в итоге ни один из них не доходит до точки осознания.

Энергия внимания распыляется на тысячу разных «хочу» и «боюсь», а ещё иногда попросту сливается — в разговоры с ненужными людьми, оргазмы, тяжёлую пищу, вредные привычки, разрушительные мысли, ожидания, чувство вины, стыда, гордыню, ложные (не свои) решения и пути, когда ты пытаешься копировать вместо того, чтоб слышать и понимать, любить себя.

Так что чаще всего эти два процесса — отработка прошлого и творение новой реальности из мечты — идут в человеке параллельно.

Когда же ты изживёшь весь эмоциональный заряд прошлого, осознав духовные уроки, и натренируешься быть очень сфокусированным, то выйдешь в состояние абсолютной свободы, из которого легко начнёшь создавать себе лю-

бую жизнь, какую хочешь.

Это высокое состояние сознания, в приближении к которому начинают работать законы «золотого сечения» жизни.

1. Закон Притяжения.

Ты притягиваешь на своё состояние, как магнит, нужных тебе людей, ресурсы, информацию, события под твои текущие задачи (мысли).

2. Закон Своевременности.

Все происходит вовремя, когда внутри тебя появляется пространство, чтобы принять новое. В гармоничном для тебя и Вселенной ритме. Поэтому не нужно никуда спешить.

Есть время на всё: себя, родных, хобби, отдых, простые уютные дела, которые имеют одинаковый приоритет с проявлениями в социуме и делах. Нет более или менее важного — всё одинаково ценно в своё время.

Нет необходимости в планах и долгосрочной стратегии — жизнь начинает просто происходить, а внимание всегда в здесь и сейчас.

3. Закон Единства.

Ощущение, что всё происходит само собой. Ты ничего не делаешь из «надо» или «должен» — просто видишь возможности вокруг и откликаешься на внутренние импульсы «хочу», «да», «моё», «интересно».

Здесь «хочу» равно «сразу делаю».

Ты — гармонично встроенный элемент в огромную ткань многомерной Вселенной. Ты не сам по себе, а часть большой системы, которая тебя любит и поддерживает.

Пространство вокруг живое и говорит с тобой знаками. Любые несовпадения, сложности, неполадки и разрушения в личном пространстве говорят о внутренней дисгармонии и призывают вернуться в камертонное звучание любви, для познания которой наши души и пришли получить опыт жизни в человеческом теле.

Резюме

События в твоей жизни — это спираль, идти по которой можно по-разному:

• Замкнутый круг — когда ты возвращаешься в ту же точку без нового опыта (зацикливание, бег по кругу).

• Восходящая спираль — когда ты проходишь через похожие ситуации, но с каждым витком поднимаешься выше в осознании, учитывая опыт прошлого, становишься устойчивее, мудрее. Меньше страдаешь, больше понимаешь о том, почему это произошло и как можно иначе в похожей ситуации в будущем.

Как только прошлый опыт теряет над тобой власть — ты выходишь в свободу.

Ты перестаёшь повторять сценарии родителей, окружения и детские травмы. Ты начинаешь творить из состояния мечты, становясь частицей того самого Разумного поля, которое пронизывает всё существование.

Изменяя направление внимания или силу присутствия (глубину фокуса), ты меняешь рисунок своей жизни.

Практика

1. Закрой глаза и найди внутри мысли, в которых заключён сильный эмоциональный заряд.

Какие мысли формируют ситуации, что возвращаются к тебе снова и снова даже спустя годы?

Вопросы к себе, которые могут помочь:

- Каков мой самый сильный страх?
- Чего я хочу больше всего на свете?
- Что я себе не позволяю?
- Какие люди меня раздражают?
- Какова моя самая сильная боль?
- Что я никак не могу отпустить?
- Кого мне важно простить?

2. Выпиши эти мысли на листок бумаги.

3. Если среди мыслей ты обнаружил те, что создают негативные сценарии в жизни, и хочешь остановить их повторение, зачеркни их, а рядом напиши те, которые будешь питать своим вниманием.

Например:

~~*Моя мать не любит меня.*~~

Моя мать любит меня так, как умеет. И я выбираю замечать даже малые (или искажённые) формы проявления

этой её любви.

~~Я не смогу получить то, что мне желанно. У меня не получится быть/иметь/создать.~~

У меня уже что-то получается в выбранном направлении. Я иду в своём ритме, и всё будет в своё время.

~~Мужчины не хотят со мной отношений вдолгую, они используют меня только для секса.~~

Я наслаждаюсь вниманием мужского мира, принимая его в желанных мне формах, и открываюсь для материализации встречи своего возлюбленного.

Процесс осознанного перепрограммирования своего мозга занимает время.

4. Распечатай итоговый вариант и повесь рядом с рабочим столом или в другом месте, куда будет падать несколько раз за день твой взгляд, чтобы питать новые нейронные связи и мышление, которое приведёт тебя в итоге к жизни из мечты.

Посей мысль — пожнёшь поступок, посей поступок — пожнёшь привычку, посей привычку — пожнёшь характер, посей характер — пожнёшь судьбу.

Народная мудрость

Однако если б всё было так просто, все люди давно уже стали бы миллионерами и счастливо зажили вместе со своими половинками в красивых местах нашей планеты.

Сложность заключается в том, что наш мозг генерит в среднем 6 200[1] различных мыслей ежедневно и нетренированному уму крайне сложно концентрировать внимание на нужных мыслях и избегать негативных, в которых он уже «натренировался» за предыдущие годы своей жизни.

И именно йога способна помочь человеку обрести навык замедления мыслепотока (из которого запускается процесс творения из мечты), поднять его состояние до высоких вибраций радости, благодарности и любви и осознанного фокуса внимания на том, что ведёт его к реализации его настоящих целей.

[1] Исследование канадских учёных Джордана Поппенк и Джули Ценг из университета Куинс в Онтарио. Исследование вышло в журнале Nature Communications в 2020 г.

Тантра-йога.
Что такое тантра?



##########

О целях, методе и ценностях практики

Когда в 2009—2010 гг. я открыла для себя тантра-йогу, мастеров в России было мало, явки и пароли передавались шёпотом на ушко, а практики часто были на грани фола.

Подобный экстремальный подход вкупе с отсутствием теории и психологической подготовки запускал слишком стремительные и хаотичные изменения в психике, являясь серьёзным вызовом для здоровья.

Сейчас тантра на западе, претерпев множество интерпретаций, стала трендом (особенно в больших городах), и каждый второй ведущий за год на своих преподавательских курсах выпускает ещё десятки коллег.

Однако у этого есть и обратная сторона — современная тантра (за редким исключением) всё больше смещает акценты от глубоко медитативной практики, выводящей за пределы личности, в сторону развлекательных чувственных вечеров без глубокой работы с внутренним состоянием людей: парных танцев, обнимательных вечеринок, обучения приёмам массажа, телесных разминок, растяжек, актёрских упражнений под музыку.

Для меня же тантра всегда была методом йоги — остановки мыслепотока, обретения внутренней опоры и тишины, ведущим к осознанию истинной природы души, свободе от ограничений личности и полной реализации чувственного, творческого и духовного потенциала человека.

Метод тантры основан на развитии глубокого осознанного чувствования, что позволяет честно проживать любые эмоции, не подавляя их, эффективно исцелять заряд прошлых травм, обид, страхов, боли.

За счёт освобождения энергии жизни из страхов и травм более полно снабжается питанием мозг и весь организм человека, оздоравливаются и омолаживаются все системы органов, раскрывается уникальный потенциал души, приходит свобода в проявлении себя в мир из любви вместо привычных комплексов, напряжения, заслуживания одобрения или гордыни.

И вот в возможности трансформации людей в такое состояние силы, развёрнутости в мир, контакта со своей истинной свободной природой, несмотря на болезненные истории прошлого, я и вижу основную ценность практики в современном мире.

А всё остальное, что сейчас обещают попсовые форматы тантры: яркий секс, энергооргазмы, магнетизм для привлечения партнёра, гармония в отношениях, — это приятные бонусы, которые и так у тебя будут, если взять курс на самое главное.

Как в игре «Марио»: золотые монетки по пути к главной

битве с боссом и спасению принцессы из замка.

Я знаю, что тантра способна дать больше, чем ты сейчас можешь себе представить. И именно она наряду с телесной терапией и коучинговыми методами является сердцем моей личной садханы и всего, что я создаю в мире.

Все положения тантры, которые ты найдёшь в книге, крайне логичны, выверены и не только могут, но и должны проверяться тобой на практике.

Только тогда информация станет знанием и принесёт в твою жизнь позитивные изменения.

##########

Три уровня практики тантры

Наш разум в процессе познания привык делить всё целое на части. Поэтому для облегчения понимания можно сказать, что тантрическое учение условно делится на:

— **йогу союза**, изучающую вопросы сохранения и преумножения энергии жизни в сексуальном контакте с любимым человеком;

— **тантра-йогу**, исследующую вопросы глубокого энергетического чувствования, доверия, тепла, тонкости, близости, возвышенности между партнёрами;

— **и йогу влюблённости**, высочайшую из ступеней йоги, работающую с концентрацией мыслей в одном направлении — на Высшее Я (то есть всё лучшее, притягательное, светлое) в любимом человеке, что когда-то и породило импульс притяжения, восхищения, желания узнать глубину, загадку души партнёра.

Изучение и практика этих трёх уровней способствуют очищению и развитию трёх уровней наших тел: мыслей, тонкой энергии (эмоций, настроения, сексуального желания) и грубого физического тела (сила, молодость, тонус, иммуни-

тет).

Конечно, эти ступени неразрывно связаны друг с другом. Поэтому некоторые школы совмещают все три аспекта под одним словом «тантра» — учение, использующее двойственность мира, разделение его на «мужское» и «женское» для достижения конечной цели — переживания невыразимого, высшего недвойственного состояния сознания, истинной природы нашей души, дарующего окончательное освобождение от страданий (сахаджа самадхи).

Тантра — это духовная практика, позволяющая достичь конечной цели йоги за одну жизнь.

По этой причине она носит название «быстрый метод» в йоге.

Давай теперь разберём, какие этапы проходит сознание человека в своей эволюции от точки мышления обывателя до уровня устойчивого самадхи (свободного творения реальности).

Классический путь йоги

Почему-то за годы обучения йоге у меня сложилось ощущение, что состояние самадхи — чрезвычайно сложное, почти недостижимое, что его могут обрести лишь единицы избранных на земле, да и то скорее где-то в ашраме Индии под руководством опытного гуру.

Просто все книги о просветлении, что я читала и изучала в рамках обучения в Международном открытом йога университете (2010—2012 гг.), были за авторством индийских учителей.

Если б мы только знали, что конечная цель йоги гораздо ближе к нам, чем мы думаем, читая труды Артура Авалона, Свами Сатьянанда[2] и других именитых мастеров, и что путь может быть сокращён до нескольких лет, если идти туда «быстрыми методами», наверное, каждый человек захотел бы практиковать йогу.

---

[2] Артур Авалон — псевдоним британского востоковеда сэра Джона Джорджа Вудроффа (1865—1936). Он сыграл ключевую роль в том, чтобы познакомить Запад с индийской философией тантризма и шактизма. Свами Сатьянанда Сарасвати (1923—2009) — индийский йогин, ученик Свами Шивананды. Он стал широко известен как мастер йоги и тантры, автор более 80 книг.

Как к нам пришла система йоги

Однажды[3] некий мудрец Патанджали попробовал систематизировать разрозненные устные наставления йоги[4], добавил пояснения и оформил всё в виде связного свода сутр, который назвал «Йога-сутры».

Так родилась восьмиступенчатая система эволюции сознания — аштанга-йога («ашта» — «восемь», «анга» — «ступень»).

Это своего рода «дорожная карта» для гармоничного развития и обретения конечного самадхи. Ступени выстраиваются в логичную последовательность: от внешних этических принципов к внутренним состояниям сознания.

Восемь ступеней практики йоги

1-я ступень. Яма — этические принципы взаимодействия с миром.

Включает пять универсальных правил:

---

[3] Учёные дают очень широкий диапазон: от II в. до н. э. до IV в. н. э.

[4] К моменту создания текста практики работы с умом, телом и дыханием существовали уже давно — они упоминались в Упанишадах, в «Махабхарате» (включая «Бхагавад-гиту»), передавались в разных школах.

— **ахимса** (ненасилие, доброта, непричинение вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости, благопожелание счастья и друзьям, и врагам);

— **сатья** (правдивость);

— **астейя** (неворовство);

— **брахмачарья** (умеренность в еде, деньгах, чувственности — секс без потери жизненности и тому подобное);

— **апариграха** (нестяжательство, непривязанность к материальному миру, людям, образу своего я).

2-я ступень. Нияма — личные принципы и самодисциплина.

Состоит из пяти пунктов:

— **шауча** (чистота тела, чувств, мыслей);

— **сантоша** (удовлетворённость тем, что есть);

— **тапас** (аскетизм — готовность отказаться от удовольствия в моменте ради обретения большей цели);

— **свадхьяя** (самоизучение и изучение священных текстов);

— **ишвара-пранидхана** (преданность высшему началу, везде видеть бога).

Яма и Нияма — это принципы доброты и эффективности в твоей жизни.

То, как ты реагируешь на ситуации и куда вкладываешь свои ресурсы: время, силы, внимание, — будь то практика, работа, отношения или отдых.

Важно обязательно придерживаться этих двух ступеней, если хочешь минимизировать страдания, связанные с последствиями твоих недобрых (или нечестных) мыслей, слов, поступков в прошлом и бессмысленной растраты ресурсов жизни.

3-я ступень. Асана — устойчивое и удобное положение тела.

Подготовка к медитации, в которой замедляется деятельность ума (сокращается генерация мыслеформ) и пробуждается энергия жизни человека, благодаря чему внимание пе-

реключается с внешних импульсов на внутренний мир: ощущения тела, чувства, потребности, желания и так далее.

Благодаря практике асан (или любой другой осознанной практике контакта с телом: танцу, релаксации, телесной терапии и прочим) человек начинает лучше **чувствовать (а значит, понимать!) себя**, а не только думать и делать, реагируя импульсивно на происходящие события.

4-я ступень. Пранаяма — контроль над дыханием и жизненной энергией (праной).

Техники пранаямы помогают успокоить ум и подготовить его к концентрации.

5-я ступень. Пратьяхара — отвлечение органов чувств от внешних объектов и обращение сознания внутрь.

Это переходный этап между внешней и внутренней практикой.

6-я ступень. Дхарана — концентрация, фокус, удержание внимания на одном объекте (дыхании, точке, образе).

7-я ступень. Дхьяна — медитация, непрерывный поток концентрации, когда внимание течёт к объекту без усилия,

порождая состояние наслаждения (экстаза сознания).

8-я ступень. Самадхи — высшее состояние единения, в котором исчезает разделение между наблюдающим и наблюдаемым.

Это конечная цель практики — переживание высшего уровня сознания, преодоление эго и достижение духовного просветления.

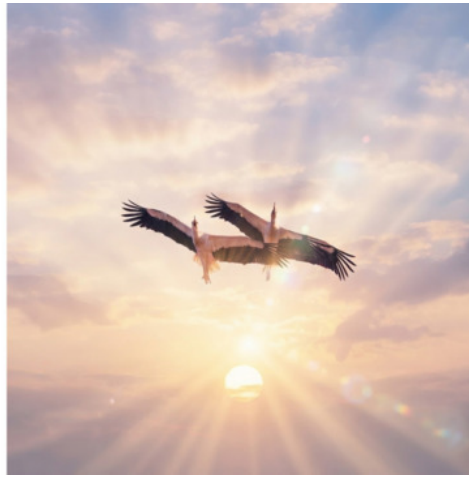
А теперь представь, что этот восьмеричный путь может быть сокращён в разы!

Интересно было бы узнать, как именно?

В следующей главе мы с тобой занырнём в самую волшебную тему, доступную когда-либо человечеству, — опыт проживания влюблённости между мужчиной и женщиной как духовный опыт, ведущий к познанию своей истинной природы.

##################

Влюблённость



###########

Цель создания мира — постичь влюблённость

Впервые я услышала эту концепцию, обучаясь в Международном открытом йога университете. И впоследствии мой личный опыт полностью её подтвердил!

Когда в результате практики йоги со мной начали происходить частые опыты влюблённости (в партнёров на практике, коллег по работе, духовных наставников), я вдруг поняла, что это состояние схоже с состоянием дхьяны, которое мне удаётся иногда создать практикой.

Например, через осознанное дыхание и концентрацию взгляда на свече после ряда асан. Только здесь, во влюблённости, оно происходит само, без усилия: вниманию просто приятно течь в сторону мыслей о возлюбленном.

И значит, важно беречь эти состояния.

И тогда я поставила своей целью возвращаться в состояние влюблённости каждый раз, когда его теряю, и вообще желательно всё делать из этого состояния или хотя бы из воспоминания о том, как это бывает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.