

# ЯНТРА-ЙОГА

## Часть I



Виторг Филип демонстрирует на берегу океана асану Янтра-Йоги специально для читателей ПИ

## Поковыряйтесь в своем сознании Или ключ к жизни

**Б**ыло это давно, может года два назад когда я решил, что больше так не вынесу, и я принялся изучать интернет и некоторые книжки, ища ответы на глубоко сидящие вопросы. До этого я жил как в сказке, благо ответственность отсутствовала. Живу я в живописном месте Флориды, недалеко от пляжа. Вот уже несколько лет. Погода отличная круглый год. Забот практически не было. Я вскоре ясно стал представлять непродолжительность возможности такой жизни и в частности, и в целом. А именно тот комфорт и те "старания" не соответствовали друг другу. Уровень моего мышления явно мешал исполнению каких-либо желаний и снов. Подкатывала депрессия. Ухудшающееся здоровье приносило не меньше беспокойств.

У меня есть друг Майк, из Нью Йорка, и он мне в свое время показал несколько интереснейших вещей. Транс-музыку и загадочную волну идеи самореализации. Я в то время ознакомился с некоторыми книжками, упоминавшими Йогу и Философию Будды. Позже ознакомился с некоторыми текстами, в том числе и с интересной книжкой автобиографии Йогананды. Меня заинтересовала её философия. Примерно в то же время я узнал о сайте zen.ru в интернет. В то время я набрал на сайт одного Свами (Йог Свами Харинанда), который предлагал уроки настоящей Йоги. Он упоминал Крию-Йогу и так же факт того, что его учителем был ученик Йогананды. Я написал Свами, и он выслал мне несколько статей о Гнана Йоге. Вскоре я получил письмо с приглашением подписаться на уроки Янтра-Йоги через интернет. После нескольких рассылок я имел определенный интерес к этой невероятной и приключательной науке. Как выразился Свами, класс был большой, но мало интереса. Я отослал ему переводное задание, и он пообещал мне, что если я уделю бы Янтре небольшое время, я смогу бы стать экспертом в ней. Делать было нечего, и я потихоньку стал изучать.

Вначале я не сильно верил в Цифры - то, с чем имеет дела Янтра. Но как-то Свами прислал мне анализ моего имени, указав мне мои неприятности. Позже он сделал мне описание моего внешнего вида. То, что я узнал из тех пер-

вых уроков, очень углубило мое понимание об устройстве человека. Я узнал про механизм действия Янтры, как действие вибраций языка и символов на формирование личности, характера и внешнего вида человека. Оказалось, что наше имя и день рождения очень влияет на нас и нашу жизнь в целом через контакт с клетками мозга. А именно - собственное имя и день рождения прикладывали схему нашего восприятия и понимания мира. Сила вибрации практически неотделима от нашего сознания, разве что через правильную медитацию. И только освободившись от чар Майи, мы сводим на нет те схемы. Практически Янтра технически и с большой точностью доказывает теорию Гнана Йоги. Цель Янтра-Йоги - это обращение во внутрь и узнавание своих качеств в значениях цифр. К тому же это неплохой ориентир в определении своего состояния и ситуации. Практически - можно точно увидеть очередную пластинку, которую ты собираешься играть у себя в голове. Я вскоре узнал негативные качества своего эго. Появился конкретный вопрос - как от этого всего избавиться? Как сделать так, чтобы было легче? Вскоре я ознакомился с многими техниками Йоги, упражнениями и пранаямами, а так же удивительной медитации на свет, и загадочной Крия-Йогой.

Крия-Йога включает в себя пратяхару (сосредоточение чувств), а также рассказывают, что она укрепляет силу воли и выкуривает год Кармы за 30 секунд и должна поднять Кундалини по чакрам вверх. Свами говорил, что даже владея всеми Йогическими техниками, без Янтры и без сбалансированного имени, обычному человеку требуется долгое время на развертывание ума или же времени может не хватить. С помощью же Янтры легко определить какие Йоги (всего их 9) нужно изучать конкретному человеку. И, наконец, я решил сменить имя по формуле Янтры. Ведь главный смысл Янтры - получить сбалансированное имя, что должно устранить негативные воздействия несбалансированного имени, тем самым облегчив контакт Атмана и Брахмана. Но конечно нужно работать и самому. Свами утверждал, что если Крия - это воздушный план к просветлению, то Янтра - это реактивный самолет туда же. Я не мог пропустить такой шанс. Прошло еще много месяцев, и я

продолжал изучение Янтры и Йоги в целом. Оказалось это не простым занятием. Я узнал в себе Гордость, Ревность и множество других абсолютно негативных состояний. И смириться с этим не хотелось. Человеком я был замкнутым, мало общался со сверстниками и противоположным полом, но понимал всю губительность такой жизни. К этому моменту я познакомился с ДзенХелпами, и узнал множество интересных вещей. Дзен-хелп стал инструкцией, которая не-инструкция, и вместе с моим пониманием Йоги и Янтры значительно помог погасить негативность и начать получать позитивные, как мне кажется, вибрации. Мой Сваמידжи оказался старым, грязным дьяволом (как он сам выразился) и рассказал мне кучу интересного про устройство человеческих отношений, про любовь и секс. Кстати сам он был цифрой "3" - любви и удачи. Так, что на эту тему он реальный мастер. Он часто использует старую Дзенскую традицию шокирования, что бы оторвать умы учеников от насиженных и безопасных взглядов.

Как-то раз я записался на уроки Хатха-Йоги в моем колледже. В общем, захожу в класс, а там примерно 10 девушек - как будто только что из Индии - и хатха-инструктор со смешным именем Вонппе. Отзанимался я и в конце класса подхожу к ней - Спасибо. После объятий мне захотелось показать ей кучу интересных вещей. Да и девушка она была прекрасная. Но учиться у меня не захотела. И вот я за ней принялся ухаживать. Короче, в конце концов выясняется, что она замужем. И я в полном ужасе пишу своему Свами:

**Я:** О боже, Свами, эта девушка Бонни, моя учительница по Йоге, сказала, что она замужем. Ну теперь мне конец. Ха-ха-ха-ха-ха-ха-ха. Как мне узнать, если она мне врёт?

**Свами:** Она не соврёт, Vitorg. Ты себе можешь представить такую прекрасную девушку НЕ замужем? Нет! Невезение.

**Я:** Ха-ха-ха-ха-ха. Теперь я умру. Ха-ха-ха-ха-ха-ха.

**Свами:** Я тебя не вино - просто ты на 8 лет уже опоздал.

**Я:** Да, это когда она выходила замуж по Янтре. 8 лет назад. Ну я рад, что она замужем. Вы тоже? Но это не означает, что я её хочу меньше сейчас вот. Ха-ха-ха-ха-ха-ха. Vitorg назад к жизни.

**Свами:** Да, Vitorg, - назад к Раге и увидишь в ней радость. Или же облегчи свое желание с помощью руки. Тогда ты забудешь её, пока занимаешься хорошей медитацией. Хе-хе-хе-хе-хе.

В общем-то пришлось мне из класса уйти. А то может сейчас бы я вам не писал. Но я думаю, что все-таки еще вернусь.

Вообще после всего, что я осознал на данный момент, мне стало легче общаться и знакомиться с новыми людьми и гораздо позитивнее видеть их. Ведь я могу видеть себя и чувствовать других. Для меня это было первым шагом от избавления от злости, а так же от чувства боязни отвержения. Ведь это главное проявление страха (инстинкта самосохранения) - то, что мешает знакомиться и общаться, для многих людей. Появилась уверенность, а вскоре я стал узнавать те положительные качества нового имени, которые казались чем-то новым и гармоничным. Я думаю, все это очень помогает в действии. Я думаю, мне рано пока говорить на счет проведения границ, используя Янтру, как дополнительную информацию для большей точности, особенно на мой счет, но я думаю это возможно и нужно. Главным же требуемым качеством для меня остается смелость.

Кстати, о границах. Недавно приехал к знакомому - а у него в гостях две девушки. Обе мне нравятся. Все сидят, кушают и т.д. В общем мой знакомый уже в кондиции. А одной девушке нужно ехать домой - мама ругается. Она попросила МЕНЯ отвезти её домой. Я не имел желания её отвезти, к тому же была другая, более интересная девушка. И она никуда не спешила. Я тоже не спешил. Но тут понял, что везти нужно. Но рядом была другая девушка. Я знал, что ей не понравится, если она останется одна, а мы уедем. Я не хотел, что бы она осталась одна. Но она вроде как была в гостях у моего знакомого. И тут мой атман впервые раз в жизни меня обрадовал! - Ну что, Ксения? Поехали? Конечно, она согласилась. Приятель мне на следующий день звонил узнавать - что же дальше пришло.

**Виторг Филип, собственный корреспондент ПИ во Флориде vitorgfilip@mail.ru**

**ЭНИЦИКЛОПЕДИЯ**  
**Свами**  
Почтенное обращение к Мастеру.  
**Крийя Йога**  
Начальная техника заключается в ритмичном дыхании через рот с концентрацией чувств на спине. Тантрическая часть Крийи удерживается в секрете от ученика долгое время. Крийя позволяет поднять Кундалини до 9-ого психоэнергетического центра.

**Джняна (Гнана) Йога**  
Философия, объясняющая иллюзионность мира, как Пьесу Теней. Джняна выделяет сознание с атрибутами и чистое сознание без атрибутов. Включает в себя закон Кле-саса: "Всё, что приносит удовольствие, в конечном счете принесет боль".

**Майя**  
Основной персонаж из Гнаны-Йоги. Главный директор всех постановок в Театре Теней. Путём обмана (с помощью 5 чувств) Майя завладевает сознанием каждого человека и заставляет верить его, что все происходящее с ним - на самом деле.

**Янтра Йога**  
Основана на математическом принципе. Позволяет измерить и понять ум с помощью значений знаков и символов. Янтра является частью Самкья-Йоги - Индийской астрологии, которая занимается цикличностью природных явлений.

**Кундалини**  
Свёрнутая энергия, покоящаяся в копчике в первом центре.

**Атман**  
Космическо-локальное сознание.

**Брахман**  
Мировая душа.

**Подарки и сувениры со всего света**

- Терракотовые чайники и глизы из Китая
- Авторское стекло из Кении
- Кельтское серебро из Ирландии
- Индийские изделия из сандала и бисера
- Деревянные маски из Африки
- Книжки и продукты для здорового питания

Москва, Ленинградский пр-т. 10а 257-39-87