

## Перемены в жизни

Когда человек приходит заниматься йогой (или другими эзотерическими практиками), то причина этого зачастую в том, что он хочет перемен. Перемен, в том числе в своих обычных, повседневных состояниях. Кто-то не может расстаться с грустью от прощания с любимым человеком, кто-то - с чувством тревожности за семью или за работу, кто-то - с зауядной скукой.

Желание перемен может быть настолько острым, что человек порой ссорится с друзьями и близкими, рвет привычные связи, впадает в депрессию.

Как с этим можно справиться? Можно воспользоваться классическим рецептами: пойти в кино и посмотреть хороший фильм, встретиться с друзьями или же съездить отдохнуть на природу. Настроение улучшится, но не надолго. Привычная обстановка и столь же привычные люди, через какое-то время все вернут на круги своя.

Известно, что сильнее всего запоминаются и коренным образом меняют что-то в жизни человека только очень мощные или очень необычные состояния. Сильные эмоциональные перегрузки или травматические события «выбивают» человека из круга привычных проблем и дают возможность по-новому посмотреть на себя и свою жизнь. Многие люди кардинально переосмысливали свою жизнь только после попадания в ситуации, связанные с угрозой для жизни.

В прежние времена практически во всех традиционных культурах человек менял свой статус со статуса ребенка на статус взрослого человека только по прохождении специального обряда посвящения, инициации. Нередко эти обряды носили довольно-таки жесткий, а подчас и жестокий характер. Не удивительно, что состояния сознания, полученные во время инициаций, коренным образом отличались от привычных.

Многие из эзотерических практик содержат в своем арсенале методы перехода в необычные состояния без травм тела и психики, позволяя тем самым расширить спектр эмоций и приобрести умение управлять ими осознанно. В обычной жизни таких состояний, как правило, не встретишь.

Практикующий выходит за рамки обыденности и мир для него начинает светиться новыми красками, появляются новые задачи и цели в жизни.

Йога – самая древняя в мире реально действующая практика изменения себя. Эта мощнейшая традиция наряду с методами восстановления здоровья и гармонизации физического тела и психических процессов, предлагает занимающемуся и опыт трансовых состояний, наработанный тысячелетиями. Они помогают человеку менять свое тело и психику.

При условии, что он ищет в занятиях йогой те самые измененные состояния сознания.

Если на занятиях человек думает о своих проблемах, соревнуется в гибкости с соседом, витает в облаках - то есть не уделяет внимания переменам в ощущениях тела и эмоциях, то ни о какой трансформации психики и речи быть не может.

Будет он делать жесткие силовые упражнения или мягкие, заниматься под музыку или без - все равно коренным образом изменить привычные стереотипы сознания не получится.

Каждая асана и медитативная техника содержит в себе ключ к другим реальностям. Но если его не искать - можно годами заниматься с нулевым результатом.

Некоторые состояния даются инструктором, некоторые приходят как инсайт, вспышка во время занятий. Главное – наблюдать за собой, за переменами в эмоциях и ощущениях, быть осознанным при занятиях йогой. Тогда мир засияет новыми красками.