



## ЧТО ТАКОЕ ЙОГА И КАК ОНА ВОЗНИКЛА

Остановитесь на мгновение. Сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, весь мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми веществами для жизнедеятельности, где-то в теле приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает ваше тело от токсических веществ. В это же время где-то кто-то просто сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а в другом месте веселье и радость. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых, бактерий и микробов — миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном-единственном мгновении... Разве это не поразительно?

**Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму и представления о наших способностях и о нас самих.** Нет ничего невозможного, но нужно определенное умение это увидеть, открыть всю Вселенную для себя! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает наши возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости!

**Йога — это понимание того, что все динамично, каждое мгновение — новое,** в то время как депрессия — это статичное видение жизни.

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетили вас за то короткое время, пока вы были с закрытыми глазами? Возможно, вы не смогли успокоиться даже на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побыть в спокойствии и тишине.



**Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного, — это йога.**

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжение, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

**Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, возможный для нас,** и это медитация. Медитация — это глубокий отдых для тела, ума и души!



**Различать волны мыслей — это йога.**

**Йога — это наука.** Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, память, интеллект, эго и наше ис-

тинное «Я». Эти знания не дают ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

**Йога — одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.** Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

**Йога — это дисциплина.** Для того чтобы чему-то научиться в жизни, необходима правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое, иногда достаточно продолжительное, время. Благодаря такой дисциплине приходит непоколебимая стабильность и уверенность в повседневной жизни.

**Йога — это гармония.** Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж» и имеет очень много значений и глубокий смысл. Чаще всего это означает «связывать», «скреплять», «соединять», а также «направлять», «сосредотачивать внимание», «употреблять», «применять»; «союз», «единение», «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

**Йога — это целостность.** Что означает «быть целостным»? Это когда все концы нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар отмечает семь основных уровней существования: тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша самость (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите в самолете на высоте 1000 м над землей, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Вы и не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.



**Йога — это делать все на 100 % с радостью и любовью.**

Дыхание — это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.



**Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором и стать совершенно свободным.**

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, или о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем настоящим. А все остальное — просто наши предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает ваш ум и именно этим открывает перед вами все возможности.



**Йога — это свобода от прошлого и будущего. Йога — это действие в настоящем.**

**Йога — это умение пребывать в тайне.** Жизнь — это тайна, любовь — это тайна, вы сами — тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А вы просто удивляетесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, растворяетесь в себе. Любая наука ведет вас туда же — к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы просто поражаетесь мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой вы начинаете видеть некую

непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все, и нет ничего кроме этого. Вдруг вы осознаете, что этой самой силой является никто другой, как вы сами, а точнее — ваше истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью — ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все — прошлое, настоящее и будущее — и открыты все возможности.



Йога — это умение пребывать в тайне.

В восточной философии есть прекрасная аллегория гармоничного движения по жизни. Оно представлено в виде колесницы.

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это наши пять органов чувств, через которые мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним, а также наши желания. Колесницей управляет кучер, или возничий, — это ум, интеллект. Он правит лошадьми при помощи поводьев — это наши воля и сила намерений. Сама повозка, карета — это наше тело. Внутри кареты за ширмой находится господин — это наше сознание, наше высшее «Я». Оно спрятано от взора.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Это может быть любое направление, но в любом случае — движение к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. Это то, к чему движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама карета, то есть наше тело. Лошади должны подчиняться возничьему и действовать согласованно. Иначе наши желания и чувства «разбегутся» в разные стороны.

Они должны находиться под контролем ума (интеллекта) при помощи воли (вожжей). Сам возничий должен подчиняться хозяину, господину, который находится внутри кареты и остается незаметным. Именно он знает верный, самый короткий путь и способ преодоления всех препятствий. Иначе, если наш ум (интеллект) будет руководствоваться только логикой или наиболее сильными желаниями, чувствами, мы будем долго плутать по лабиринтам жизни, так и не достигнув главной цели. Чтобы достичь совершенства, у кареты должно быть два колеса: первое — это уважение и любовь, а второе — бесстрастность, сосредоточенность. Главный управляющий всем движением — господин, наше высшее «Я». Есть еще слуга, который находится на задней площадке кареты. Это наша память. Когда все это согласовано и подчиняется господину, возникает йога — целостность. И в то же время йога — практика достижения этой целостности.



## Происхождение йоги

Йога существует много тысяч лет. О том, когда и как она возникла, можно только догадываться. Когда мы начинаем познавать себя и окружающий мир и углубляемся в это познание, мы приходим к одним и тем же законам, по которым все работает и взаимодействует независимо от страны и цвета кожи. Как работают наше тело, дыхание, память, интеллект, эго. Они, конечно, прогрессируют: ум становится все хитрее, эго больше, мыслительные процессы ускоряются, память хранит все больше информации, но законы и принципы остаются все теми же. Это так же, как закон Ньютона. Нельзя сказать, что

силы притяжения не было до него. Древние риши (мудрецы, святые) очень хорошо изучили наши уровни существования много тысяч лет назад. То, что наука начинает открывать только сейчас или открыла недавно, уже было известно древним мудрецам и записано в виде историй и сутр, многие из которых до сих пор остаются для нас загадкой. Большая часть этих писаний сохранилась на территории современной Индии. Индия поражает своей притягательностью благодаря тому, что она смогла сохранить знания и мудрость, которые передавались и продолжают передаваться от учителя к ученику в правильной и эффективной форме. Кое-что из этого получает весь мир. Индия — своего рода источник духовной силы для современного мира, эта страна продолжает открывать свои тайны.

Если вы, даже ничего не читая и нигде не обучаясь, будете внимательно наблюдать за природой и маленькими детьми, вы придете к йоге. Вы обращали внимание, как маленькие дети одного-двух лет без всякого обучения делают определенные движения, являющиеся специальными упражнениями (асанами), складывают определенным образом руки и пальчики, тем самым выполняя мудры, произносят звуки и дышат определенными способами, тем самым выполняя пранаямы? И это происходит везде одинаково, независимо от страны, культуры, языка. Они занимаются йогой и пребывают в настоящем моменте — радостные, полные жизненной силы и энтузиазма. Затем все это постепенно уходит из-за увеличения эго в результате стрессов и напряжения.

Однако для обучения с помощью наблюдения нужно иметь высокую чувствительность, восприимчивость и умение наблюдать. Так делали древние риши. С помощью медитации они проникли очень глубоко во все законы мироздания, человеческой психики и ума. Они сохранили эти знания для нас, передавая из поколения в поколение свою мудрость.

Причем это не просто знание, а умение получить знание из пространства. Именно поэтому все просветленные Учителя прошлого и настоящего говорят разными словами об одном и том же, а все древние писания описывают одно и то же с помощью разных притч и историй. Это значит, что тот, кто идет очень глубоко внутрь себя, и тот, кто глубоко познает законы природы, приходят в итоге к одному и тому же — как тысячи лет назад, так и сейчас. Но в этом процессе познания очень часто проявляется наш ум со своими концепциями, опытом прошлого, сомнениями, желаниями и интерпретирует все по-своему. Поэтому на пути самопознания для такого глубокого исследования самого себя и мироздания вам нужен настоящий Мастер. Мастер с чистым, просветленным сознанием, полностью реализовавшийся. Мастер — это зеркало. Он отображает только то, что есть, и ничего лишнего. Такой Мастер способен указать путь и предостеречь от многих препятствий, иллюзий, ложного знания. Такие Мастера есть и сейчас. Один из них — Шри Шри Рави Шанкар — человек необычайной глубины, простоты и мудрости.

Без этой чистоты возникают конфликты, недопонимание, в результате чего создаются новые секты, культы, религии, идеологии и возникает фанатизм. Даже в пределах одной религии или культа, основанных, казалось бы, на одном источнике, появляются огромные разногласия. Это потому, что люди начинают держаться за символы и упускают из виду саму духовность. Нужно изменить такое восприятие. На первое место поставить знание, мудрость, духовность, общечеловеческие ценности и на второй план — символы и концепции. Тогда не будет повода для вражды и конфликта — ведь изначальные ценности везде одинаковы, в любой религии.

На пути познания своего ума очень важно правильное руководство. Ведь, если вы хотите стать профессионалом в каком-то виде

спорта, вам нужны тренер и время. А чтобы исследовать свой ум, необходимо еще больше времени, нужен действительно хороший Мастер, который уже реализовался. Настоящий Мастер не создает в вас концепции, он только показывает то, что есть, и направляет по мере вашего роста. Это очень большая удача — иметь такого Мастера в жизни.

Одним из известных нам трудов, систематизировавших практику йоги, был классический трактат *«Йога-сутра»*. «Йога-сутра» является фундаментальным трудом по йоге, написанным величайшим мастером йоги, ученым Патанджали, который жил в Индии примерно за 200 лет до н. э. Он систематизировал накопленные знания и практику и описал это в виде небольших афоризмов (сутр). Их глубина поражает ученые умы и умы йогов уже более двух тысячелетий и является базовым трудом для многих широко распространенных школ йоги. Сутры подробно и очень логично, я бы сказал даже — научно, описывают путь йоги, дисциплину йоги, работу нашего ума, сознания, причины страданий в жизни и способы им противостоять, препятствия на пути йоги и практические знания о том, как их преодолеть. Сутры очень точно и логично отвечают на вопрос: почему все работает именно таким образом и не иначе.

Однако упоминание о йоге намного раньше возникновения этого труда появляется в Упанишадах, Бхагават Гите, Веданте. Это означает, что она уже практиковалась и передавалась от учителя к ученику до появления основных религий и культов. **Истоки йоги — в сердце человека, в его сознании** и истинной природе, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками познать себя. В чистом виде йога никогда не ассоциировалась с религиозными верованиями, так как она основана в первую очередь на самопознании и исследовании. Йога — прежде всего наука, знание о целостности. Но ее основы проникли во многие религии, и поэтому она

часто ассоциируется с ними. История показывает, что на основе йоги возникли многие верования, единоборства и т. д., а не наоборот!



## Направления йоги

В йоге можно выделить пять исторически сложившихся основных направлений, которые так или иначе связаны между собой и перетекают одно в другое. Путешествие может начаться с одного пути, но для полного расцвета нужен целостный подход.

Итак, вот эти направления.



### Бхакти-йога

Путь преданности и безусловной любви. Любовь — это и цель, и средство. Все, что мы хотим в жизни, — это любить и быть любимыми. Расцвет такой любви в ее полном объеме — цель этого направления. Вы видите божественное проявление абсолютно во всем, высшую силу, которая стоит за всем. Преданным может быть только сильный человек. Преданность и любовь совершают чудеса, они приносят свободу, освобождают от страхов и ненависти. Это сила, выше которой не может быть ничего.

Все в этом мире делается из-за любви и для любви. Даже такие негативные чувства, как ненависть и страх, тоже появляются из-за любви. Но когда в жизни расцветают преданность и безусловная любовь, все остальное — любой негатив, концепции, это — просто сгорает в этом пламени, которое растопит любой лед. Даже проблеск такой любви может изменить все и приблизить вас к истинному пониманию жизни в одно мгновение.

И каждый человек в той или иной степени испытывает это чувство в своей жизни.



### Карма-йога

Путь действий и беззаветного служения. Делать все на 100 %, не ожидая результата. Когда вы делаете что-то, подумайте: где находится ваш ум? Вы действительно в действии или какая-то ваша часть находится в это время в другом месте? Тогда вы не можете делать это на 100 %. Если вы чего-то ждете от этого действия, вы также не способны выложиться на 100 %. Но когда вы действительно сделали что-то на 100 %, тогда нет места сожалению или сомнениям, даже если это действие не принесло положительных результатов.

Что происходит, когда вы полны радости и любви, когда вы счастливы? Что-то расширяется внутри вас, и вы начинаете делиться этим, ведь радость уже не вмещается и вы хотите сделать что-то хорошее для других — это очень естественно. Когда у вас есть большой и вкусный торт, сколько можно съесть одному? Вы хотите делиться просто так, из чувства изобилия. Когда вы сделали хорошее для другого человека, не ожидая поощрения или награды, как вы чувствуете себя? Что-то снова расширяется в вас, растет! Единственный способ сохранить радость — это делиться ею, не ожидая вознаграждения: тогда ваша радость увеличивается в несколько раз. Чувства благодарности от людей, для которых вы сделали что-то хорошее, создают вокруг вас мощную ауру и защиту. Любовь и служение — лучшая защита!



### Гьяна-йога

Путь знания, самопознания. Экспериментальное познание истинного «Я». Многие из вас читали или слышали о том, что Бог — это

любовь или что реальность жизни шире, чем мы это можем себе представить. Но все это остается просто информацией, концепцией в уме и не более того. Но когда информация становится вашим опытом, она превращается в знание, ваше знание. И это — гьяна-йога. Вы исследуете, испытываете на практике — и знание прочно утверждается в вас. Знание вашего истинного «Я», подтвержденное опытом путем самопознания, чтения, обучения, приводит к преданности и любви. Оно приводит к пониманию того, что все в мироздании связано и движется благодаря любви. В конце каждого знания стоит прекрасное «Я не знаю!». Чем больше познаешь тайну, тем больше она углубляется, и это приводит к любви и вере.



### Раджа-йога и аштанга-йога

Раджа — это король, это та сила, которая заключена глубоко внутри каждого из нас, сила, находящаяся на троне и правящая всем нашим существом, наше высшее «Я», к проявлению которого мы и движемся, занимаясь йогой. Аштанга-йога Патанджали — практический путь открытия этого сокровенного большого «Я», нашего высшего проявления. Она состоит из восьми взаимосвязанных звеньев, частей, представляющих полный, комплексный подход к жизни и практике. Часто их интерпретируют как восемь шагов, этапов — это не совсем верно. Все эти части составляют одно целое, и их невозможно разделить, а необходимо практиковать одновременно.

Во-первых, это принципы социальной и личной этики, личная гигиена и нравственные принципы (*яма* и *нияма*). Можно сказать, что это общечеловеческие ценности, которые очищают нашу жизнь от любого проявления насилия, лжи, воровства, зависти. Кроме того, это умеренность и мудрый подход ко всему, чистота тела и ума, удовлетворенность, умение

радоваться и быть счастливым независимо от обстоятельств, самодисциплина, терпение и постоянное обучение, изучение своего «Я». Это умение увидеть за всеми событиями, внешними проявлениями, за всеми живыми существами нечто более глубокое — высшее проявление, Бога.

Во-вторых, это практика *асан* — для оздоровления и укрепления тела и ума, практика *пранаям* — для управления универсальной жизненной силой, энергией с помощью дыхания. Затем *пратьяхара* (направление чувств от внешних объектов внутрь) — способность выйти из круговорота реакций на внешние раздражители, увидеть, что одна и та же эмоция проявляется в одной и той же части тела, и способность остановить эту реакцию без лишних усилий; *дхарана* — способность удерживать фокус на чем-либо одном, концентрация, направленность на одно; *дхьяна* (медитация) — самый естественный, глубокий и эффективный отдых, возможный для нас, а также пребывание в настоящем моменте, способность оставаться в роли наблюдателя; *самадхи* — состояние полной самореализации, слияние маленького «я» с высшим «Я».



### Хатха-йога

Хатха-йога — очень популярное направление, состоящее прежде всего из нескольких элементов аштанга-йоги (поз, управления дыханием, концентрации и медитации).

Слово «хатха» имеет два корня: «ха» — «солнце» и «тха» — «луна». Хатха-йогой называют направление, которое предполагает использование тела в качестве инструмента для работы с сознанием. Выполнение асан, пранаям и других техник (например, водные очистки — шат-крийи). Практика хатха-йоги делает человека сильным и здоровым, повышает энергетический уровень и создает хорошую основу для медитации.

При углублении в любом направлении они сливаются в одно целое — просто йогу, или пурна-йогу («пурна» означает «полная»). Происходит единение.



## Польза йоги при современном образе жизни

Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придает большую значимость йоге при современном ритме жизни.

Уникальность упражнений йоги состоит в сочетании активного напряжения и глубокого расслабления и правильного дыхания. Воздействие йоги можно почувствовать уже с первого занятия. Со стороны кажется, что ничего особенного не происходит, но если начать заниматься, то даже очень физически подготовленный человек, занимающийся активными и силовыми видами спорта и фитнеса, сразу почувствует разницу и приятную нагрузку.

Дело в том, что в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках. Кроме физической, во время тренировки происходит еще большая ментальная работа. Ведь необходимо следить за работой всего тела, всех мышц, поддерживать баланс и симметрию, а затем перемещать свое внимание от одной части тела к другой во время удержания позы. Одни мышцы напрягаются для удержания того или иного положения, в то время как другие должны быть расслаблены, особенно мышцы лица.

Здесь работает принцип: «Не я принадлежу своему телу, а тело принадлежит мне, и я могу

им управлять по своему желанию». Поэтому не очень накачанный на вид человек, занимающийся регулярно йогой, к тому же являющийся вегетарианцем, может выполнять достаточно сложные силовые упражнения с улыбкой.

Дыхание во время выполнения упражнений является неотъемлемой частью тренировки. На первый взгляд это может показаться неважным, но со временем вы заметите большую разницу между обычным выполнением упражнения и упражнения с использованием дыхания. Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и нашим умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены — другой, когда концентрируемся на чем-то — третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Мы можем применить эту модель для занятий.

На первый взгляд простые упражнения, если их делать правильно, производят мощный исцеляющий эффект. Каждая поза воздействует особым образом, но это не значит, что если вы, например, хотите улучшить работу щитовидной железы, то вам нужно делать позу «свеча» до потери пульса. Необходимо выполнять комплекс асан, чтобы воздействовать равномерно на систему в целом. В этой книге вы найдете составленный мною комплекс упражнений. Он хорошо продуман и проверен на практике. Выполняйте его согласно рекомендациям, приведенным в книге.



Насколько обширны и глубоки знания йоги, настолько же обширны и глубоки ее полезные свойства. Практика йоги улучшает состояние тела, ума и духа. Некоторые полезные воздействия можно описать и объяснить, а некоторые находятся вне объяснений, и их можно только пережить.

На физиологическом уровне занятия улучшают здоровье, развивают силу, гибкость,

плавность и связанность движений, выносливость к физическим нагрузкам. Благодаря занятиям улучшается питание и тонус мускулатуры, суставов, костей, внутренних тканей и органов, усиливаются функции эндокринных желез. Кроме того, появляется чувство равновесия и устойчивости из-за активной работы вестибулярного аппарата. Повышается уровень энергии человека, то есть человек начинает просто хорошо себя чувствовать. Усиливаются защитные и выделительные функции организма, улучшается обмен веществ. Как следствие сбалансированности всех сложных процессов, протекающих в организме человека, и постоянной работы с сознанием во время занятий йогой стабилизируется психическое и эмоциональное состояние, человек становится более устойчивым к внешним раздражителям и стрессам, избавляется от комплексов, страхов, зависимости от неблагоприятных внешних факторов. Благодаря специальному дыханию во время выполнения физических упражнений легкие расширяются намного больше, чем обычно, вследствие чего улучшается газообмен, работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление и усиливается кровообращение. У человека появляется позитивный настрой на весь день (если заниматься утром), а также быстро проходит усталость и напряжение после рабочего дня (если заниматься вечером).

Все это, а также многое другое делает древнюю йогу уникальной и в то же время доступной и необходимой в повседневной современной жизни. Она прошла тысячелетнее испытание и приобретает еще большую актуальность. На основе йоги возникло очень много как древних, так и современных видов гимнастики, единоборств, дыхательных комплексов.

Йога продолжает удивлять многих ученых нераскрытыми тайнами и необычными явлениями. Она привлекает к себе известных



людей делового мира, шоу-бизнеса, глав правительств, политических и религиозных деятелей, представителей различных слоев населения разных стран и культур. Я уверен: она подойдет и вам.



### Притча о рыбе и океане

*Одна молодая рыбка услышала рассказы о существовании океана. Рыба решила непременно попасть туда. Она начала обращаться к разным мудрецам и старым рыбам. Хотя многим из них нечего было сказать, они говорили всякую чепуху, чтобы поддержать свой авторитет.*

*Разные мудрые рыбы отвечали на этот вопрос по-своему, предлагая какой-то путь. Но, как оказалось, ни одна из них не видела океан. А одна из мудрейших и старейших рыб сказала, что ее прадедушка видел океан! Тогда все собрались вокруг и внимательно слушали рассказ о дедушке.*

*И вот однажды, вконец устав от разнообразных поучений, рыба поплыла в заросли*

*водорослей. И там она встретила совершенно обыкновенную неприметную рыбу. Услышав о нелегких исканиях, она так учила рыбу-искателя: «Океан, который ты ищешь, всегда был, есть и будет рядом с тобой. Ибо ты сама плаваешь и живешь в океане. Он всегда кормит, оберегает, окружает своих обитателей. И ты тоже являешься частью океана, только ты этого не замечаешь потому, что ищешь то, в чем сама находишься. Океан и внутри тебя, и снаружи тебя, и ты — его любимая часть. И так же со всеми рыбами, и молодыми и старыми, большими и малыми, мудрыми и не очень. Мы все находимся в нем, наслаждайся этим и будь счастлива. Поплыли со мной!».*

*И они отправились к поверхности океана, а когда достигли ее и слегка вынырнули, молодая рыбка обнаружила, что эти слова оказались верными.*

*Счастливая и довольная, рыбка уплыла.*

*Так же и мы ищем бога, в котором сами находимся. Нужно лишь приподняться над концепциями, убрать стресс и напряжение, и это осознание приходит! А Мастер может направить, помочь убрать мусор.*

