



Откуда у Вас появился интерес к йоге?

Я начал интересоваться йогой благодаря моему младшему брату, который в то время уже начал практиковать и вдохновил меня. Он одолжил мне одну из своих книг, и когда я ее прочитал, я сказал себе: «Вот оно»!!! Я сразу же отрекся от всего мирского и сосредоточился только на йоге. Духовный путь, божественные техники, которые верно ведут нас к просветлению, вот то, что помогло мне погрузиться в йогу. Это включает множество вариаций, соответствующие нашим наклонностям.

Расскажите о Вашем учителе?

Йоги Гупта – также известный как Свами Кайлашананда – один из традиционных учителей йоги, воплощенных на нашей планете, который еще занимается активной деятельностью. Это он в начале 50-х привез Хатха-Йогу в США, но его имя переводится как «тот, кто скрыт, спрятан». Я рассматриваю его как «просветленного» (достигшего самореализации или освобождения). Он сильно поддерживал меня, поощряя к серьезной практике и соблюдению Ямы и Ниямы. Он также подчеркивал необходимость следовать вегетарианской диете. Благодаря постоянной практике, бесстрастию к чувственным удовольствиям, отречению от плодов всех действий и занятиям Карма-йогой я смог простить и полюбить всё в равной степени.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Все описанное способствует очищению ума. Без этого не может быть успеха в медитации, достижения самадхи, без этого нет йоги. Йоги Гупта оказал влияние на мой путь таким образом, что я почувствовал, что он мне идеально подходит.

Для чего нужно практиковать йогу?

Целью йоги является самореализация. Во-первых, нужно отказаться от эго. Во-вторых, соблюдение Ямы и Ниямы и в-третьих, постоянная практика и вегетарианская диета (по возможности сырая, «живая» пища).

У Вас есть какие-нибудь советы ученикам?

Совет таков: помните о цели йоги (реализации Божественного аспекта в себе). С постоянной практикой, послушанием перед учителем и соблюдением Ямы и Ниямы, у вас разовьется сильное желание освобождения.

Что такое мантра?

Мантра это повторение слова, предложения, молитвы или утверждения с целью получения определенного результата, например, для совершенствования концентрации, психической силы, силы исцеления и т.д.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160
Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642
F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com
www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Могут ли йоги иметь семью?

Да! Это великое благословение быть ответственным за детей, кормить их правильной пищей (овощами и фруктами), чтобы они сияли здоровьем, были чисты умом и свободны от болезней. Так как им не нужно готовить, у них будет много свободного времени для практики йоги. Также, хорошо поощрять соблюдение ими Ямы и Ниямы. Для йога-домохозяина практикой йоги становится радушный прием гостей, животных и всех живых существ с уважением и большой любовью. Это значит быть укоренившимся в своей истинной природе.

У кого есть карма?

У всех есть кармы и каждый, несмотря на это, несет за себя ответственность. Когда кто-то страдает, все должны почувствовать это так, как будто это происходит с их родными и любимыми. Мы всегда должны делать все возможное для тех, кто страдает – молитвами, мантрами и даже рискуя собственной жизнью. Все делается для очищения ума, для развития способности отличать ненастоящее от настоящего. Сегодня, мы должны поощрять соблюдение Ямы и Ниямы, практику Асан, Пранаямы, и еще больше Дхьяну (медитацию).

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974





И наконец самое важное: каждый должен найти учителя, утвержденного в Сатье (находящегося вне иллюзий, преодолевшего влияние Гун). Йога постепенно изменяет мир, и пока не забыты Ямы, все будет в порядке. Во-первых, с отказом от насилия, автоматически, возрастет всеобщая любовь. Во-вторых, придет понимание цели жизни, которой является самореализация. И в-третьих, вся планета станет одной нацией, одной семьёй и, однажды, у нас будет президент, обладающий более высокими духовными качествами, и ВОТ ОНО!

Ом Тат Сат.

Много любви всем Вам. Дхарма

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

