

САНДРА КРУЧЕАНУ

---

# Йога для всех, или Как практиковать без коврика



Сандра Кручану

**Йога для всех, или Как  
практиковать без коврика**

«Издательские решения»

**Кручану С.**

Йога для всех, или Как практиковать без коврика / С. Кручану —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-657646-9

В книге простым языком описан один из древнейших путей духовности. Живые примеры, личный опыт и интересные факты погрузят вас в мир святости, единства и возвышения над обыденностью. Книга будет интересна не только людям стремящимся к духовности, но и любопытному читателю, ищущему глубину в простом.

ISBN 978-5-00-657646-9

© Кручану С.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Йога для всех, или Как практиковать без коврика

Сандра Кручеану

© Сандра Кручеану, 2025

ISBN 978-5-0065-7646-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Хочу поблагодарить моих учителей за этот необыкновенный шанс, ещё раз провести через себя все мудрости подлинных учений. Через внутреннюю работу прожить сразу несколько жизней за несколько месяцев.

Все персонажи в этой книге являются вымышленными, но повествование основано на реальных событиях, составленным по описаниям очевидцев.

Некоторые цитаты взяты в нетронутом виде из других книг, так как приклоняясь перед талантом этих авторов и исследователей, признаю, что выразиться лучше мне не под силу. Поэтому предоставляю вам возможность перечитать эти блестящие отрывки ещё раз (если вы с ними не знакомы или познакомиться в первоизданном виде) и в моей работе.

## Введение

Дорогой читатель! Приглашаю тебя в увлекательное путешествие. Оно довольно необычное. Нет, это не путеводитель по экзотическим странам, хотя и туристов там можно встретить довольно часто. Нет, тебе не понадобится виза и даже паспорт.

Не нужно брать с собой много вещей... Они все у тебя уже собраны. Это твои самые верные друзья – твоё тело, ум, сердце и душа.

Мы вместе пройдем через года и пространства, чтобы увидеть как многие люди искали Себя и как им это удалось. Нас ждёт путешествие внутрь себя!

В ходе этого путешествия раскроем некоторые клады и получим ценные скрытые подсказки, используя которые мудро и надлежащим образом, сможем достигнуть Цели.

Можешь отправиться прямо сейчас и где бы ты не находился. Устраивайся поудобнее, можешь откинуться на спинку мягкого кресла или взять вторую подушку и в путь! Знаю, что ты давно это искал, так вперёд!

## Глава 1

Наше путешествие начнётся со II века нашей эры Шуалиньском монастыре в центральном Китае провинции Хэнань города Дэнфен, расположенном в живописнейшем месте на горе Суншань.

Впервые вдохнув свежий воздух гор, природы Гималаев навсегда остаёшься влюблённым в их особую атмосферу. Места поражают своей тишиной, словно сама природа способствует погружению внутрь, и поиску ответов на глубинные вопросы.

Ворота буддийского монастыря закрыты. Кажется, что время тут остановилось.

Спустя несколько часов ожидания и внутренних просьб, и вместе с воротами приоткрывается завеса тайны буддизма. Оттуда выходит человек одетый в темно серые одежды.

Вот он шанс! Подойти к святыне буддизма и соприкоснуться с ней напрямую.

*«Не совершай зла  
И совершай лишь благие поступки,  
Сохраняй свою мысль чистой —  
Вот учение всех будд»*

Но пройти внутрь смогут не все. Чтобы побыть даже несколько дней в этом особом месте, нужно доказать чистоту своих намерений. Только настоящие искатели истины смогут побывать некоторое время постояльцами храма. Тех кем движет праздное любопытство – мудрый настоятель оставит за дверью.

Пройдя за ворота – по первым шагам в монастыре уже чувствуется особая атмосфера тайны, тишины и строгой дисциплины.

– «Для чего вы здесь?» – спрашивает настоятель монастыря и один из самых влиятельных людей Китая. После приветственного поклона до земли с некоторой дрожью в ногах, но искренне, я отвечаю:

– «Познакомиться и найти ответы. Могу ли я просить разрешения пожить в монастыре несколько дней?»

Под пронизательным и уверенным взглядом опытного настоятеля складывается ощущение, что он видит потайные уголки души, выявляя скрытые намерения и желания.

– «Хорошо. Я вижу, что твои намерения чисты. Можешь остаться.»

После этой встречи остаётся ощущение присутствия, везде куда бы ты не пошёл. И не нужны никакие камеры видеонаблюдения для сохранения порядка.

Нас селят в специально отведенные места для гостей. При этом нужно строго соблюдать местные правила – уважение не только в мыслях но и движениях. Нас тут же просят переодеться в особую предоставляемую одежду. И это не просто внешнее правило, а жест оставления всего мирского за пределами монастыря, и кроме того, одежда служит негласной визитной карточкой – по ней можно определить к какой категории относится человек. Нам предложат серый костюм, состоящий из брюк и верхней кофты с запахом, подходящей для разнообразной работы. В статусе послушника нам открыты доступ на всю территорию храма.

После инструктажа о распорядке дня в монастыре, радость и ликование от разрешения постепенно переходят в некоторое беспокойство. Жить в роли буддийского монаха очень сложно. Каждый день расписан буквально поминутно. Обязательными будут физические тренировки, которые не только укрепляют силу воли, но и воспитывают дух человека. Они постоянно совершенствуются, проходят обучение в новых направлениях боевых искусств. Между

тренировками они молятся. Как продержаться в таком режиме даже неделю? Не говоря о многих годах, которые многие проводят тут. Для разбалованного своеволием западного человека, это кажется трудным. Что ж, мы здесь не для того, чтобы пасовать перед трудностями? Верно? Остаёмся!

После легкого ужина. Меня ждало первое послушание. Мытье посуды. Хм... Как в семье... Только состоящей из 100 человек. Ух, как хорошо, что работаем в команде. Управились до отбоя. Уф!

На утро следующего дня, я просыпаюсь от мягких, но настойчивых подталкиваний в бок. – «Скорей вставай, молитва уже начинается! Опаздывать нельзя!»

После раннего подъёма первое с чего начинается день всех без исключения жителей храма – молитва на благо всех живых существ. Пропустить утреннюю службу означает выписать себе невозвратный билет за дверь храма.

Быстро облачаясь в форму послушника, я следуя почти на ощупь (ещё 5:30 утра) подпадаю в самое священное место монастыря – зал Махавиры, где проводят важнейшие церемонии Шаолиня.

Начинается утренний ритуал. Все присутствующие в слух читают священные тексты, молясь на благо всех живых существ.



Ощущение сакральности не покидает меня. Монахи и монахини произносят молитвы так согласованно, что кажется они сами превратились в молитвы. Удивительное ощущение.

Ритуал завершился, все идут на завтрак. Но ощущение святости не покидает меня не на минуту. Преждем чем приступить к еде нужно посвятить еду Будде – главному учителю каждого буддиста.

Я жестами указываю что мне достаточно, так как говорить в столовой нельзя. Практика молчания на выбранный период времени и особенно во время приёма посвященной пищи позволяет очистить ум и полностью сфокусироваться на еде, чтобы лучше её усвоить.

Невольно приходит на ум картинка современного мегаполиса, где скорость жизни едва позволяет выделить время на еду, и в тщетной гонке за временем, люди думают что выигрывают время покупая готовую, но «мёртвую» еду в ресторанах фастфуда. Заглатывая пищу на ходу наносят такой вред своему здоровью, что в конечном итоге лишь сокращают срок жизни... Остаётся лишь надеяться, что молитвы буддийских монахов будут услышаны, и люди проснутся к подлинной жизни.

Но вернёмся в наш тихий и умиротворённый уголок. Еду разносят те, кто её и приготовил, глядя на в их щедрые глаза возникает состояние смирения, благодарности и одновременно восхищения. Еда проста, но питательна и имеет очень приятный вкус.

Я снова мою посуду с другими младшими по званию послушниками. Пользуясь случаем знакомлюсь с одним из них.

– «Привет! Как ты попал сюда?»

– «Меня отдали родители... я был очень вспыльчив... через практику тела и служения учусь справляться с характером...»

Далее, мой новый коллега поделился, что в начале, конечно был не в восторге от нахождения здесь. Ему хотелось и дальше придаваться беззаботной бунтарской жизни подростка. Но не прошло и нескольких месяцев, как он принял своё место. При разговоре чувствуется неподдельное уважение и даже восхищение его учителем, мастером боевых искусств. Кроме того, постоянная практика служения на благо всех присутствующих здесь, очень благотворно сказывается на характере юноши. Закаляя его волю в огранку дисциплины и силы духа.

Воспользовавшись несколькими часами свободного времени, гуляя по окрестностям можем встретить группы боевых монахов, ежедневно тренирующих свои приёмы.

Меня заворожила грациозность их движений. Они просты, и отточены до совершенства. Удар их сильной ноги изо дня в день приходит на одно и тоже место. Там где ступает их нога проседает каменная кладка. И можно заранее предугадать куда станет их нога завтра, послезавтра и каждый день.

Посредством состояния смирения и дисциплины они достают невероятных результатов укрепления тела и духа. Здесь как и в любой истинной духовности тело является лишь проводником в мир духа. Тренируя тело каждый день, отводя ему своё место, монах учится укреплять силу, выносливость, разум для достижения любой цели. Которая всегда направлена на мир и никогда не будет использована во вред. Даже при защите они стремятся нанести обидчику как можно меньше увечий, применяя знания и силу только и только для самообороны.



Другие монахи занимаются изучением древних языков, чтобы помочь людям достичь состояния нирваны с помощью текстов мудрости.

Пример служения людям для всех категорий буддистов является первый Будда – Сиддхартха Гаутама. Родившись в богатой семье, он отрёкся от материального достатка ради поиска внутреннего богатства и распространения Пути среди всех жаждущих.



*«Не жизнь, и не богатство, и не власть делают из человека раба,  
но лишь его привязанность к жизни, богатству и власти.»  
Будда*

Складывается ощущение, что монастырь – это словно отдельный город, автономное существо, работающее само по себе. Вся жизнь в монастыре обслуживается послушниками. Так практикуя со смирением служение другим постепенно улучшается «карма» и увеличиваются шансы достижения состояния просветления.

*«Мудрые всегда готовы оказывать милосердие —  
всем своим телом, жизнью и имуществом...  
Мудрые практикуют шесть добродетелей совершенства,*

## **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.