

ИНТЕРВЬЮ

Содержание

Норман Аллен.....	2
Марк и Джоан Дерби.....	10
Ричард Фриман (из книги “Гуруджи”)	21
Нэнси Гилгофф.....	29
Шри Т.Кришнамачарья.....	31
Манджу Джойс	37
Дэвид Робсон в Москве 2012.....	46
Сарасвати Рангасвами	48
Шарат Р.Джойс (из книги “Гуруджи”).....	53
Шарат Р.Джойс	60
Дэвид Робсон - “Трансформация...”	65
Дэвид Вильямс - “Если больно...”	67

НОРМАН АЛЛЕН

2 сентября, 2007г.

В 1999 я отправился на Гавайи, чтобы взять интервью у Нормана Аллена, первого американца, обучавшегося у Шри К. Паттабхи Джойса. Моей целью было выяснить, как же именно Аштанга Йога пришла на Запад.



Это интервью входило в серию интервью со старыми учениками Гуруджи, вместе образующих часть для выходящего вскоре документального очерка о жизни и работе Паттабхи Джойса.

Интервью оказалось очаровательным во многих отношениях, знакомя нас со множеством пластов истории – включая путешествие на Восток в конце 60-х, его интеграция в браминское сообщество и его высокая оценка культуры Карнатаки, в добавок к тому, как он впервые повстречал Гуруджи, обучался с ним, ассистировал ему на его лекционных демонстрациях, и помогал ему приехать на Запад.

Манера повествования Нормана была нелинейной, так что ради большей ясности, я переделал текст, чтобы сделать его более читабельным.

После рождения моей дочери в Малайзии мы оставались там вместе еще некоторое время, готовые к путешествию, затем на корабле добрались до Мадраса – мы направлялись в Пондичерри. Прослышали об Ашраме Доктора Гитананды. Там в основном была Йога АБВ (т.е. самые азы для начинающих – прим.пер.) – без сомнения, вы не знаете об этом человеке ничего конкретного, но он обладает таким широкомасштабным видением индийской культуры. Кем он был и откуда взялся, было не совсем понятно, но он был настоящим шоуменом, однозначно, и у него было множество своих историй. И вот он был в четырех милях от Великого Ашрама Ауробиндо. Там был Дэвид (Вильямс), я там был. Эта была вроде первой волны тех людей, которые, типа, проделали такое паломничество с Запада тем или иным способом: ...на британском двупалубном грузовом судне в Катманду... или автостопом: сядь на автобус, пойдешь туда или сюда, чувак – но он направлялся в Катманду... То была жизнь, то было время, '68, '69, деньки, тогда еще не было Гоа для тусовок, зависали в сезонных местах.

Но мы отправились туда заценить Индию, типа, туристами... это было обалденно, понимаешь... я всегда держал путь на Восток, но неспешно... я родился в Голливуде, Калифорния. И я поехал на восток в Нью-Йорк, и затем в Лондон и Грецию, а затем в Косово через всю Югославию, тусовался там – совершил целое путешествие: Истанбул, Иран, Кабул, женился, поехал в Катманду... и в итоге оказался в Индии в этом Йога АБВ Ашраме, где Свами Гитананда готов был загрузить тебя по полной: у него были астрологи, у него были ученые ведантисты, приходившие и проводившие лекции, мы выполняли лайя-йогу, крийи, чувак, мы занимались левитацией, мы делали все, что ты можешь найти в любой книге по йоге, у него было обширное меню, мы почувствовали вкус того, этого, это действительно была Йога АБВ.

... мы выполняли асаны, пранаямы, делали чакрабракшалы, мы делали все какие только были чистки, мы постились, а после поста мы ели досы (смеется) (индийские лепешки), мы ели масала досы, мы делали клизмы из кофе, мы делали все что только можно, в основном мы много занимались криями, визуализацией и левитацией из лайя-йоги...

Затем Свами организовал всеиндийскую йога конференцию. На конференции в этой части мира ты получаешь приглашение и билет, билет на поезд первого класса для участников, потому что именно так все здесь и делается. БКС Айенгар получил приглашение, Шри К. Паттабхи Джойс получил приглашение... Некоторые из них являлись знатоками определенных процедур, которые в Южной Индии были известны лишь в местном масштабе – они могли делать наули крию или какой-то особый аспект наули крии (и т.п.)...

Одним из приглашенных был йога ачарья, который обладал способностью создавать сому... и он проделывал это в Нирвикальпа Самадхи, будучи погребенным – его пригласили. (Мне кажется, именно я и Дэвид копали яму нужных размеров. И вы можете пойти к соответствующим авторитетам и они дадут вам размеры для правильного захоронения, чтобы гарантировать, что никакие муравьи не пролезут внутрь, иначе он будет съеден)..., так что его пригласили на конференцию...

... БКС Айенгар не приехал... послал бумагу просто для формальности... Прибыл эксперт по Наули Крие, он действительно недурно крутил своим животом, (Дэвид делал это неплохо, я делал это неплохо, так как (когда) приходит Мула Бандха, оно само и получается, это и есть основа).

Приехал Йог для захоронения, и яма была вырыта. Время от времени в таких местах случаются политические проблемы. Прибыла полиция и не позволила нам положить его в яму для захоронения в тот раз. Ну, и ладно. Вместо этого Йог хотел продемонстрировать что такое Сомы и как ее делают... И он заявил, что вам нужно делать Кечари Мудру, вам нужно уловить эту Сому за счет ее секретирования. Сомы была чем-то изнутри, не из растения, не снаружи, не из гриба, а добытая благодаря определенному физическому приспособлению... но ОК, он прибыл, проделал свою штуку, великолепный парень... ОК

... Паттабхи Джойс приехал со своей женой, дочерью, двоюродным братом и своим племянником. (Гай – Вишванатх?) Да, тощий пацан тогда, не тощий сейчас... Но он был сухоощавым и щеголевато одетым одновременно, так что он прибыл демонстрировать, Паттабхи Джойс – вести дискуссию, двоюродный брат – переводить, Ама – заботиться о нем. Была ли там [Сарасвати](#)? Я не уверен.

За месяц или два до этой конференции два молодых индуса из Майсора появились в Ашраме с Сары – желая продавать сары и небольшие саронги, и одного из них звали Басараджу, а другого – [Манджу](#), ОК? И они тусовались там в свои 20 с небольшим, и один из этих пацанов, [Манджу](#), демонстрировал некоторые позы Йоги, которым он научился от своего отца... Блин! Вы только гляньте на это...



... и я хочу показать тебе кое-что... так что я увидел этих пацанов делающих эту йогу... и вот у одного из них была карточка... и это были те два пацана: Не похож, а? Так это [Манджу](#) Джойс, ага?

И вот я увидел Манджу и Басараджу, и затем спустя месяц или два я увидел его отца, а затем увидел демонстрацию Вишванатха и сказал: "ОК, этому я желаю научиться".

Гай: Видели ли вы что-то подобное раньше?

Нет, знаешь, до того, как мы повстречались, я видел книгу Айенгара в те прошлые деньки, и это было любопытно, и то, чем мы

занимались, было мило, немного микса с Шиванандавской темой, очень даже ничего... но не как это...

Я хотел обучаться (у Джойса), это без вопросов, и я спросил, и они ответили: "Нет, на данный момент он не желает брать на обучение никаких иностранных учеников. И одна из причин в том, что у него уже был один неприятный опыт".

Гай: То есть он не хотел брать вас в качестве ученика?

Нет, не хотел... но я приносил им все, что им было нужно: воду и кофе, и я ходил в город, и там покупал миндаль и бадами... я со мной была моя прекрасная дочурка и моя жена... и моя дочь получила свою инициацию в честь исполнения одного года от крупного ученого в Ашраме в Пондичерри... так что она – малышка, знаешь, на Востоке они обожают малышей...

Гай: Так как же вам удалось его уломать?

Ну, я не продолжал настаивать, но... я приятный парень (хорошие флюиды), и Амаджи сказала ему или попросила его попробовать... так что благодаря ей... иначе бы он нас не принял – в этом не было нужды. В те дни он преподавал в Санскрит Паташала, 50 рупий в месяц... и у него были его четти-торговцы, которые были его покровителями, знаешь, и они приходили, а у него была комната, куда местные приходили и занимались (йогой)...

Так что он согласился взять меня в качестве ученика, и спустя месяц или около того я перебрался в Майсор. Поначалу я там оставался наверху, где они до сих пор проживают, несомненно, если только они не заимели новый дом.

Гай: А обучал ли Гуруджи не-брахманов или только брахманов? Нет, он обучал несколько не-брахманов, не так уж много... Но в последующие годы это стало происходить чаще... но тебе нужно понять культуру... ты растешь в Южной Индии в сельской среде, и ты – брамин... это консерватизм, и консерватизм фундаментальный, так то вот, с трудом и со временем ты можешь измениться и отойти от этого... как вы это зовете? Эволюция?

Но он, однозначно, оказался втянут в круговорот движений в обществе, и я видел каким путем он шел, и я видел каким путем шел я, и они были противоположными. Но произошла встреча... что я могу сказать? А?

Но я всегда был отщепенцем, отверженным. И я отвергал традиционные общественные нормы и ценности всю свою жизнь, я свалил сюда, на Гавайи и... (бла-бла-бла -_- – прим.пер.)



Итак, я отправился в Майсор и я ходил на рынок для него, брал цветы, ездил на своем велосипеде, я привез с собой 10-скоростной велик, одна из вещей, которой мне нравилось обладать, на нем было вся эта система со специальными звездочками и переключением передач, недурно разъезжал на нем там и сям, закупался для них достаточно интенсивно, ездил на рынки, брал цветы для Пуджи, выполнял разные поручения – все, что мог, и ходил на занятия в пять утра и ммм, ну может быть по началу и не ходил, я ждал пока все не закончат около 7-30 утра, затем занимался индивидуально, попривык и затем уже перешел на пятичасовое время, и я ходил в 5 утром и вечером – два класса. Позже между ними я посещал Университет или делал то да сё, и я занимался так некоторое количество лет...

Обычно я сидел, а после практики я сидел и смотрел, и смотрел, а большинство того, что говорили между собой ученики, я никогда не понимал. Я говорил с людьми типа Кокораджу и Шанта, я общался с ними и ездил в их деревню, и изучал их культуру, и я, вероятно, знаю Айенгар сообществе больше, чем кто-либо еще... и даже знал первых учеников и преподавателей Кришнамачарьи в Майсоре, потому что моя первая жена стала там танцовщицей, танцы Бхаратанатям, ее учитель танцев обучался там с отцом Кришнамачарьи, так что я с этим всем имел определенное знакомство. В то же время жизнь вместе с этими великими людьми весьма высокой учености, знаешь ли... другой направленности... но очень милой бхакти... так что я получил мощное вдохновение и на меня это оказало серьезное влияние...

... а затем случилось, что Дэвид приехал в Америку и начал обучать... он преподавал в Калифорнии в одном из этих городков... Энцинитас Дэвид написал письмо и спросил, не хочет ли Гуруджи приехать в Америку, Энцинитас, и Гуруджи изъявил свое желание. Говорил со мной об этом, не стану ли я его спонсором. Ну, я сказал, не проблема, я спонсирую его, да, если сумею, но вот я живу здесь – эмигрант, знаешь ли, я не знаю, что для этого потребуется. В те дни было несколько сложно получать визы, это может даже и сегодня быть непросто...

... несколько раз бывало, когда я возвращался в Америку, чтобы показать родственникам своего ребенка, я преподавал. Я преподавал в Филадельфии в '73 или около того, а затем я отправился в Калифорнию по пути обратно в Индию через Гавайи, и я преподавал в Венеции, Калифорния, начал прямо на пляже, у меня была целая группа, и так это и происходит. А одним из моих занимающихся был юрист, так что я написал ему, чтобы он стал спонсором для Гуруджи...

... его звали Фрайдман. М-р Фрайдман легально спонсировал его здесь. Вместе с Гуруджи я отправился на поезде в Мадрас к Американскому Консулу там, чтобы разобраться со всеми нужными бумагами, мы получили его визу, никаких проблем. Проблема была в его сыне Манджу, потому что Манджу спросил меня, смогу ли я и ему визу достать... они ответили: "мы не дадим тебе визу" – "ты назад-то не вернешься" – и он по сути уже и не вернулся...

Итак, когда Гуруджи поехал в Энцинитас, я остался в Индии и он отправился в небольшую поездку. К тому времени я пробыл там уже несколько лет, я был одним из тех людей, кто ходил и говорил в Университеты или проводил демонстрации, я проводил демонстрации прямо как [Шарат](#) возможно делает сейчас или типа того...

Гай: Вы гастролировали вместе с Гуруджи?

... с Гуруджи я демонстрировал позы, а он говорил...

Гай: Стоял ли он на вас? (как [Кришнамачарья](#) бывало стоял на Гуруджи во время лекции)

Ну, по-разному, на занятии иногда он проделывал что-то подобное. На конференциях... зависело от того, где они проходили... в университетах было иначе, типа, даже более заморочено, чем это! Так как, видишь ли, это такая классовая штука, и хотя Гуруджи – видван или может быть даже дважды видван, все равно до сих пор существует определенное классовое сознание внутри Брахманических орденов, и в то время он еще только прокладывал себе путь к тому, чтобы обеспечить себе что-то типа, статуса и признания. Его признавали как великого человека, как ученого, как пука брамина... но при этом когда он оказывался в академическом кругу – или с по-настоящему богатыми людьми, ты будешь чувствовать себя несколько не в своей тарелке. Но он был крут пока он оставался в границах своего языка...

... язык Каннада такой красивый... это необычное сочетание, он похож на итальянский, это смесь Санскрита и Дравидского, так мило!

... разносясь по улицам Майсора, (ты слышишь) эту очень красивую музыку Карнатаки... и я частенько слушал ее – множество концертов с Гуруджи и Амаджи... и ты мог сидеть и есть досу и слушать музыку, но если ты понимал о чем в них пелось... все тексты всех слышанных тобою песен – это Карнатакский рэп 18го века, чувак! В высшей степени духовный рэп! Веданте, Намарупе... вот где оно лежит, это их сердце, это – Майсор... музыка чарующая. Этой музыкой ты можешь вернуть мертвых к жизни... это вся его жизнь!... он знает каждую из тех песен... Вот где находится культура – прямо там.

Гай: Можете ли вы немного рассказать о его характере, как человека, о его учении...

Ну, я отправился туда, нарисовался перед ним и сразу ему поверил. Я был готов позволить ему делать это со мной, покориться такой практике. По началу я жил в доме, и я заползал наверх и сползал обратно вниз. Я был в лежке, время от времени просто обездвижен! Большую часть времени! Мое тело было тяжелым телом, я немного занимался атлетикой, играл в футбол...



... не мог сделать Баддха Конасану... не мог сделать ничего! Но я был хорошим учеником, с намерением и покорностью, а он был подобен строевому сержанту. И я знаю что может трансформироваться и получить новое тело, если пожелаешь, если будешь настойчив.

итак... я спросил его, в один день я едва мог пошевелиться, я сказал: "Гуруджи, можем ли мы рубить хоть чуток помягче, знаешь, у меня есть время, я не собираюсь туда больше никогда возвращаться, я здесь прочно закрепился и я все копаю... И нужно ли нам так жестко все это делать? (шесть дней в неделю, два занятия, я делал так долгое

время). Но вам нет необходимости так поступать.

Множество людей в одном классе со мной никогда так не делали, они были торговцами – из-за других мотиваций, у них были совсем иные критерии практики. Люди различаются, в их графике разные дела, и вот за что я люблю его комнату, ты знаешь, что те, кто пришел туда, потому что им нужна регулярность или у них слишком много дос в животе... Может быть им придется простоять на голове полчаса у стены или что-нибудь еще подобное, но они приходят, потому что "надо" приходиться...

Но ты знаешь, Гуруджи – просто прекрасен с позиции того, как он может говорить и доносить до нас цветы и драгоценности Веданты Шанкарачарьи, своего Гуру – его Адвайта философию – он был очень находчивый, юморной, в основном на Каннада и Санскрите.

Так что он был известен, как очень эрудированный, проницательный и забавный человек – если ты знал его язык. Затем я постепенно стал разбираться с этим языком и тоже получать часть этого удовольствия. Но речь, собственно, о том, что в комнате ты мог увидеть людей, которые выполняли форму детально и четко и тех, которые выполняли ее в высшей степени нечетко, но с разными акцентами – и все это происходило в комнате одновременно. И если этим утром вы видели комнату, где я обучаю, я делаю это как-то типа того, потому что именно это я наблюдал и именно так я этому учился.

Я в жизни не был на групповом занятии. Он начал вести групповые занятия в Аюрведические Колледже вместе с Басараджу, где они приходили группами в несколько

человек, но меня учили не так, и поэтому я научился смотреть на тело и видеть эти вещи, и делать вроде этого (правит), и именно это он со мной и проделывал.

Иногда ты получаешь направление от доктора аюрведической школы и тогда ты будешь заниматься один на один. Я работал вместе с ним или наблюдал его за работой с пострадавшими после полиомиелита или инсульта. Мы занимались подобной работой и это было здорово. И вот я учился и смотрел, учился и смотрел.

Гай: Насколько далеко, вы считаете, может завести физическая практика?

В большинстве случаев никуда, если только не делать другие шаги...

Гай: Без правильных намерений?

Без правильных намерений, без правильной диеты, без Ямы/Ниямы этого не произойдет. Этого просто не случается... Нужно удостовериться, что ты растворил эго, избавился от эго. Если практика становится показушной и соревновательной, то это полностью внешнее, она становится тамасичной. Тебе нужно стать саттвичным в перспективе, в поступках и намерениях, иначе у тебя нет ни единого шанса.

Гай: А вы не считаете, что практика разрушает эго?

Практика часто усиливает эго в зависимости от того, куда раз за разом направляется намерение, и не слабо так, знаешь ли... предостережения там, они в песнях, они повсюду...

Гай: Как вы думаете, Паттабхи Джойс совершает какие-нибудь приготовления, чтобы помочь людям это уничтожить: эго... когда вы обучались с ним...

ну, да... то, о чем я говорю известно всем и каждому. Это обычная веданта, известная всем.

Гай: Считаете ли вы, что физическая практика может вести к освобождению?

... без серьезного рассмотрения... нет, ты можешь словить кайф от кундали, ах! ох! или экстаз или эйфорию или что-нибудь эдакое... пока ты не постиг, что ты – не тело, чего ты будешь делать?... так что, если ты ассоциируешься с телом, когда ты делаешь практику... тебе еще предстоит попутешествовать...

Гай: Вы не считаете, что препятствия, которые вы встречаете на пути, когда вы практикуете, могут сами породить какое-нибудь внезапное само-познание и постижение себя...

Ага, ты можешь сказать: "что я делаю с этим компостом? Эта тушка здесь, этот тяжеленный вес? Я хочу быть, как перышко! Желаю избавиться от него!

Но чтобы освободиться от него (а ты от него таки освободишься)... ты должен культивировать ту штуку, от которой не избавиться, и это – Я. Вот, что ты культивируешь. И пока ты занимаешься культивированием оболочки, тушки, компостной кучи... тебе не следует очаровываться им ни капли! Потому что, если так случится, ты будешь не слабо страдать, реально очень, когда это пойдет, а оно по любому пойдет. И чем раньше ты сумеешь развиться, тогда тебе больше не придется беспокоиться о том, что это случится, так как ты более свободен.

И при этом есть позы и асаны – они уводят тебя из тела, направляя в прану. Тебе нужно

идти глубоко. Тебе нужно перейти на следующий уровень. Забудь о Яме/Нияме – прана – то место, где это находится. Это должно быть культивировано, очищено и обдуманно... это гораздо более тонкое, практика должна вести тебя к Пране.

И если бы ты умер прямо в это мгновение (и именно этим они занимаются в Майсоре) они завязали бы тебя в очень даже хорошую Падмасану, ты бы прекрасно восседал! Так что я мог бы заплести тебя в любую позу прямо сейчас, если бы ты был мертв – ты бы не ворчал и не стонал, но я бы не сумел вернуть тебе прану обратно, ее бы там не было. Тело выглядит хорошо, статуя выглядела бы хорошо, но праны там нет. Прана – по-настоящему другой уровень. Все, кто занимаются этой практикой уже много лет, если они не дошли до праны после всестороннего размышления, я думаю, им еще есть чего ждать. (смеется)

Гай: Я слышал некоторые говорят, что они смотрят на практику, как на охватывающую все 8 аспектов Аштанга Йоги. К примеру, если вы смотрите на мир с позиции насилия и вы налагаете его на свое тело, вы переживаете страдание и боль, и так вы учитесь тому, как развивать ахимсу(...) с дыханием вы уже работаете в пранаяме, с дришти вы уже заворачиваете свои чувства внутрь и т.п.... Практика как-то вмещает в себя всю Аштанга Йогу. Что вы об этом думаете?

Немного! (смеется) Изобразительное искусство расположения. Ты можешь с легкостью подобрать любой аргумент и спорить, или что-то типа того, лишь бы обосновать и доказать позиции или подобные вещи, но любой совет ведантистов от этого не оставит камня на камне. Ты можешь изолироваться ото всех и сказать, что это, мол, так и есть, но тебе придется взглянуть... а оно потенциально там? И тому подобное... Не из-за чего поднимать шум, это делает множество вещей, оно будет развиваться... Это может сделать все.

Если ты хочешь быть хатха йогом, тогда ты будешь смотреть на это с такой точки зрения. Люди используют слово "Хатха Йога", это даже хуже чем "Аштанга Йога" – гораздо хуже, употреблять в общем Аштанга Йогу как систему при том, что Йога Сутрах Патанджали едва ли упомянуты лишь несколько поз. Только обретите уравниновенность – они снова говорят "уравниновенность", они говорят "уравниновенность" от подобной телесной боли и страдания... если бы этого можно было достичь.

У хатха йогов были иные взгляды на то, что следует делать: использовать тело, как инструмент для освобождения, они хотели обрести чистейшее кристальное тело, они желали использовать это для преобразования души, и использовали его в качестве посредника или транспортного средства. Они из тех, кто подрезает маленькую связку под языком, чтобы улавливать эту сому – что и происходило, как мы видели, в Пондичерри с этим человеком. Он должно быть имел исключительные обеты Брахмачарьи. Они бы не смогли пойти и вывалить наружу свой кишечник и промывать его без воздержания и умения владеть собой и т.п. Эта Хатха Йога, взаимное смешение солнца и луны, Шива/Шакти – все, что это в себе включает... Так что они бы не были готовы заниматься Хатха Йогой, если бы они знали что такое Хатха Йога...

Гай: Итак, вы считаете, что это какая-то выдумка. Люди думают, что если они будут практиковать то, что мы зовем Аштангой, то они как-нибудь достигнут какого-нибудь освобождения без обращения большого внимания на Яму и Нияму и имея наставления по выполнению Пранаямы – это все плод больного воображения...

Это только по началу. Тебе нужно еще много чего другого учесть, даже в Самадхи, до того, как в нем окажешься... там тебе придется принять во внимание такое множество этапов и разных штук – (Самадхи) с семенем и без семени... ты на подъеме, тебе нужно направлять его вверх, а когда спад, тебе опять же нужно двигаться вверх. Это трудная и серьезная работа. Один из двадцати миллионов, это не для всех, эта Йога или любая

другая Йога. Если только мы не будем смотреть, как оно катиться – все на этой дороге, кто поехал на мотоцикле, на автобусе, пошел пешком или поплыл на грузовом корабле на Восток несколько лет назад... Знаешь Ричарда, Альперта? Их целая толпа вернулась с разными фишками... всеми драгоценностями.

Мы залезли в их сундук и взяли драгоценности. Они доступны нам, такое множество альтернатив мы получили, как дилетанты на Западе. Я боюсь, они все еще в поиске сокровища [Понсе де Леон](#)! Ты в курсе что это такое? Фонтан Вечной Молодости, и полно другого из этой серии... итак забудь молодость! Но ты знаешь, у этой практики много другого сопутствующего, все зависит от подхода к ней... не искажай мои слова...

Не пойми меня неверно, это прекрасно, это целое путешествие, но в него включены всевозможные штуки... но мы то вот хотим лишь драгоценности, и позвольте нам обрести драгоценности, потому что мы отчего то их заслуживаем. По этой же самой причине мы раз за разом сталкиваемся с проблемами в мире...

Тебе нужно знать о Гунах. Как ты можешь что-то делать и понятия не иметь о Гунах? Ты должен что-нибудь изучать... любил он говорить, и я был первым, кто это услышал: "99% пота и 1% теории", но этот 1% теории – много теории, и тебе нужно знать немного теории – что-нибудь...



Но вот иметь практику, которая привязывает тебя к заданному формату, и дисциплина, которая призывает тебя ко вниманию. Это научит тебя тому, что если тебя донимают страдания в теле, какие же средства ты можешь использовать, чтобы перестать быть ими обеспокоен? Это все там. Это четко и замечательно, если ты можешь с этим справиться. Слишком поздно рыть колодец, когда огонь пылает, а дом горит. "Блин, чувак, пойду-ка я поделаю чутко йоги...!" Нет, чувак! Ты учишься этому заранее и практикуешь это, и позже, когда ты оказался в беде, ты можешь этим воспользоваться, потому что тогда это к месту. Вот почему, будь укоренен в ней. Требуется несколько лет регулярной практики, тебе нужно глубоко познать свое тело, ты знаешь, когда в нем исчерпались все соки, и ты можешь предоставить ему некоторое облегчение.

Гай: Есть ли у вас какие-нибудь соображения на счет того, откуда система пришла изначально, не кажется ли вам, что это что-то очень древнее...

Видишь ли, я очень сдружился с одним парнем, и некоторое время он был моим учителем Санскрита. Вместе с ним мы изучали Йога Сутры. Ты знаешь Нормана?

Гай: Норман Съёман? (автор "Традиция Йоги Майсорского Дворца") Ага

Гай: Лично нет. Я мельком его видел и читал его книгу.

Мой очень хороший друг. Норман был одним из самых первых учеников Б.К.С. Айенгара. Когда много лет назад он получал докторскую степень по Санскриту в Пуне, Айенгар измучил его тяжелейшим режимом! (смеется) Сломал там ребра, выполняя прогибы... так что мне довелось послушать все его истории... Норман приехал в Майсор. Норман – замечательный человек. Должно быть на сегодня он является самым выдающимся "санскритистом" в мире – за пределами Индии. Готов поспорить. Придворный астролог даже пожелал, чтобы он стал его учеником там в Майсорском дворце, вот почему он попал внутрь и сделал эти фото. Он – замечательный. У него есть пара-тройка недостатков, но во всем остальном...! (смеется!)

Гай: Он ведь не обучался у Гуруджи?

Нет, он приводил его в затруднение... но не обучался у него. Человек на обложке той книги, Даттатрейя, он был учеником Нормана, и когда Норману понадобилось уехать, я обучал его стилю Паттабхи Джойса.

...итак, у него были свои теориейки, а я их слушал, и Норман всегда хотел документ (Йога Корунта), увидеть его, так как он именно ему было под силу (проверить его)...

Ага, так ты задал мне тот вопрос... Во-первых: ну, и чё!

Вся эта практика заключается в уходе за границы авторитетов и переживании... нет, я считаю, ты не можешь проследить ее историю назад в прошлое до некоего тысячелетнего документа... и тебе нужно иметь представление о натуре Кришнамачарьи и, как он впервые преподнес ее... не так уж и сложно расследовать. Но если кто-то расследует что-то подобное, я бы знал почему (так как что-то явно не достигнуто в духовном плане). Только если это не совершается с позиции академического интереса, как пытался кто-нибудь вроде Нормана, иначе – это тишина... Я даже не буду особо эту тему обсуждать... Она оказалась хорошей системой.

И... нет, я не знаю, это глухо с позиции происхождения, но ее развитие, оно может быть изолированно от него, может... главным образом через практику и переживание – вот в чем ее соль... так что наслаждайся ею, ты наблюдай за своим путешествием и смотри, как ты развиваешься в этом путешествии, ты должен продолжать, забудь Яму/Нияму, тебе придется *все* сделать в конце концов...

Гай Донахью

ИНТЕРВЬЮ С МАРКОМ И ДЖОАН ДЕРБИ

Кёльн, 2008г

В честь [второго приезда](#) мастеров в Россию мы предлагаем вашему вниманию выдержки из интервью с сертифицированными учителями Аштанга Йоги из Канады, которое включено в книгу "Гуруджи глазами своих учеников".

Расскажите о том, как вы познакомились с Гуруджи?

ДЖОАН: ... У меня был билет в Монреаль для вылета через месяц. Я вернулась на следующий день [чтобы посмотреть], но у меня не было денег. Я сказала Гуруджи: "У меня нет денег, но я хочу позаниматься". А он ответил: "Эти французы дадут тебе денег, они все равно уезжают, так что ты можешь занять их дом". Они жили за [шалой] в пристройке, так что он попросил их съехать. Я не знала их, они не знали меня, но Гуруджи попросил их дать мне 100\$ и их дом, потому что я хотела обучаться и не имела денег. Так что все это было весьма ошеломляюще. Итак, я решила остаться. Когда люди говорят: "Почему ты решила заняться йогой?", трудно объяснить. Эта та изумительная манера, которой обладает Гуруджи, из-за чего ты несомненно желаешь обучаться этой практике, и все именно так и произошло. У меня был дом для жилья, кто-то дал мне денег, а авиабилет в итоге оказался в мусорной корзине. Вот как я оказалась с Гуруджи, и с того самого дня я никогда не останавливалась.



ДЕРБИ: ... Когда я вернулся туда, то почувствовал, что "теперь я готов заняться йогой, где же мой учитель?" Несколько учеников Гуруджи жили со мной в одном отеле. Клифф Барбер, или как мы звали его тогда "Старая Гора" (Клифф – Гора – прим.пер) – ему было 48 лет – сказал: "Пойдем, познакомись с моим учителем". Итак, я пошел с ним, и Гуруджи позволил мне посмотреть, и в конце занятия я сказал: "Я бы хотел заняться этой йогой – по чем она?" И он ответил: "100\$". На что я сказал: "Да я жил в Гоа целый месяц на 100\$". Я не пошел к Айенгару, потому что думал, что это обойдется в кругленькую сумму, так что ситуация получилась несколько парадоксальная. Так или иначе, я сказал: "Баба, это слишком много".

"Баба" означает уважение при обращении к индусам. Я сказал: "Как насчет 75\$?", и он отказался. Прошел день и я вернулся и сказал, что буду практиковать, и он дал мне скидку. Все что я делал было Сурья Намаскар А, В, Падангуштасана, Падахастасана, Триконасана, Паршваконасана и затем завершающие позы сидя. Я начал в четверг, но Гуруджи хотел, чтобы я прозанимался три дня подряд, и поэтому он сказал мне в пятницу: "Приходи завтра, делай в субботу", которая традиционно является выходным. Итак, я пришел днем, и он провел для меня небольшое занятие, и затем я вернулся на следующий день. Я прозанимался эти три дня плюс следующая неделя. К следующему воскресенью я был настолько благодарен – у меня все болело, я чувствовал себя избитым – получить выходной после полутора недель практики. Дальше это продолжалось по существу в течение трех следующих месяцев, непрекращающаяся боль в различных частях моего тела. Старая Гора Барбер был моим наставником. Я мог спрашивать о практике и рассказывать о том, как себя чувствует мое тело, и он отвечал мне: "Это нормально: Не попотеешь – не заработаешь (no pain, no gain)". Джоан приехала через неделю после начала моей практики. Я прервался на месяц. По возвращению у меня не было боли, и я снова был готов двигаться дальше, и вот три дня спустя мое плечо выскочило, приехали...

Джоан: Я прошла 5 месяцев внутреннего очищения, немного позанимавшись простой йогой [школа Шивананда], поэтому мое тело было готово, для меня это не составило большого труда. Но для Дэрби... что ни день, с ним что-нибудь происходило, просто невероятно: если не колено, то тазобедренный сустав, или спина... в какой-то момент он даже ходил с палочкой. Я же потихоньку корпела над своей практикой, по одной позе [за раз], и за три месяца сделала всю Первую Серию.

Как вы считаете, почему человек продолжает несмотря на боль?

Дэрби: Я думаю, это вера в Паттабхи Джойса. На тот момент я прочитал "Автобиографию Йога", а также атмосфера в Индии начинала разжигать понимание взаимоотношения учитель/ученик. Итак, Гуруджи будет моим учителем, он – мой гуру, я сделаю все, что он скажет, я целиком верю в то, чему он учит. И так и было, я просто шел с этой верой. И это сработало. Я уехал и через месяц все зажило, все тело исцелилось в отсутствие заталкивания. Где он затакивал меня, теперь я мог входить сам – мне просто требовалось расслабиться после. Когда я вернулся, это была другая боль, больше от растягивания, это не было той суровой "ломкой", то есть это изменилось.

Вы обладали очень сильной преданностью Гуруджи. Можете ли рассказать об этом?

Джоан: Когда я обучалась с ним, это было очень лично. Нас в комнате было двое, а он сидел на этом маленьком стуле, и ты знал, что его глаза следят за тобой, что бы ты ни делал. Если тебе требовалась помощь, он был рядом. Он обладал очень сильным присутствием, и ты просто делал все, что он скажет. Даже в нашей жизни он принимал решения для нас очень легко. Он всегда был рядом, практически как движущая сила, понимаете? По прошествии двух лет мы уехали на год в Австралию, а затем вернулись и

пробыли еще два года.

И вы обучались с Гуруджи все это время?

Джоан: Непрерывно.



Дерби: Я попросил Шиву дать мне гуру, учителя йоги. И я просто почувствовал, что Шива или Бог, называйте это, как хотите, сказал: "Ок, он – тот самый". По его желанию я обыкновенно приходил в шалу, чтобы ассистировать ему на одном из вечерних занятий. Когда я пытался помогать индусам и править их так же, как Гуруджи правил бы меня, тогда он смотрел на меня и восклицал: "Нет, нет, нет, не так". Его правки для индусов отличались от того, как он правил западных людей. Западные люди были там для практики йоги, больше ни для чего. Вся наша жизнь крутилась вокруг практики и подготовки к завтрашней практике. В то время как индусы были подобны современным западным людям, ходящим на йогу: они работают днем, они приходят и берут занятие по йоге. Тебе нельзя запихивать этих людей тем же способом. Я не знал этого, и мой

первый опыт работы в качестве профессионального преподавателя в Австралии был катастрофой, потому что я обучал так же, как учил меня Гуруджи. Мне передали класс с 30 человеками, а спустя месяц осталось 4. Затем когда он отправился в Америку, он пригласил меня присмотреть за шалой, но также он попросил об этом и индуса. Занимающихся было не особо много, и так как он был индусом и понимал их язык, он совершал правки, а мне стало скучно. Но когда я помог парочке индусов опуститься в мост, они признали меня в качестве своего учителя.

Вы сказали, что весь день напролет ваш ум целиком был сосредоточен на практике в протяжении 4 лет.

Джоан: Да, вы бы нас только видели. Даже когда мы уезжали в Австралию в перерыве. Я забеременела и не хотела останавливаться, так как все мое внимание было собрано на выполнении моей практики, утром или днем, как получится, и я чувствовала себя так хорошо, делая эту практику, что, забеременев, я просто продолжала, как ни в чем не бывало. К моменту, когда я сообщила Гуруджи о своей беременности, я была уже практически на пятом месяце.

Дерби: Сперва она подумала, что страдает запором.

Джоан: У меня были месячные, чуть-чуть крови, не очень много, но я подумала, что это были мои месячные.

Дерби: В этот раз я прошел 5 месяцев практики, и у меня была проблема с коленом. К концу третьего месяца мое колено не прошло. Гуруджи сказал: "Останься еще на месяц и посмотри, что будет с коленом". Я остался еще на месяц, но оно так и не было вылечено должным образом, и он сказал побудь еще один месяц, так что я остался еще на месяц, и в этот месяц все было очень, очень хорошо. К концу занятия у меня получилось сесть и войти в Падмасану. А Гуруджи был передо мной, и он сложил свои ладони вместе в положение молитвы и сказал "спасибо". После этого месяца я сказал: "Ну, все, я еду домой".



Джоан: Он не мог больше этого вынести, я же просто не могла уехать. Мне не было

больно, я хотела узнать больше. Мы были точь-в-точь черепаха и заяц (см.сказки Эзопа – прим.пер.) Я просто бороздила по своей практике.

Вы шли в одном темпе?

Джоан: Да. Но он сталкивался с травмами, так что к моменту его возвращения я оказывалась слегка впереди, а он затем догонял.

...

Он сказал вам делать стойку на голове в течение часа?

Джоан: Это любопытная история. Я делала стойку на голове и после десяти дыханий он подходил и приподнимал мои стопы, чтобы я могла научиться тому, как поднимать голову. Поэтому я не опускалась из стойки на голове до тех пор, пока он не приподнимал меня. По началу 10 дыханий, затем 15, затем 5 минут, 10 минут, а затем я находилась в ней полчаса, долго. Однажды я простояла уже полчаса и услышала, как звонит телефон и Амма разговаривает неподалеку, а [Сарасвати](#) и все пришли в возбуждение, и мне стало интересно, что же случилось. Им поступил важный звонок из Америки. Он совершенно забыл про меня. И вот я там, упрямая, не опускаюсь, пока Гуруджи не вернется. Итак, он приходит назад, видит меня, смотрит на часы и говорит: "Один час! Прекрасно! Теперь ты делаешь час".

Вы продолжаете делать в течение часа?

Джоан: Нет, у меня не было времени. Когда я вернулась в 2000, я делала полчаса.

Можете ли вы рассказать, испытывали ли вы какие-нибудь особенные результаты от такой продолжительной стойки на голове?

Джоан: Я бы сказала, что особенно когда мы делали длинную практику, типа 3-х часовой. Мы начинали с пятнадцати минутной практики, но через несколько лет мы делали Начальную, Среднюю, Продвинутую А и практически В, а затем стойку на голове, так что это было 3-х часовой практикой. Мы начинали с Начальной и Средней; затем Начальная, Средняя и Продвинутая; позже он убрал Начальную и остались Средняя, Продвинутая и все более продвинутые.

Дерби: Первые два года мы не выбрасывали ни одной позы; Начальная, Средняя, Продвинутые – и это не те же продвинутые, которые они делают теперь. Я думаю, он адаптировал их под нас, потому что на тот период были иные Продвинутые последовательности. Практика Джоан занимала почти четыре часа, а моя – три.

То есть у вас ни на что другое не было времени.

Джоан: Часовая стойка на голове оказывала очень благотворное воздействие. Она была такой расслабляющей. Именно поэтому я никогда не сталкивалась с болью, потому что нахождение на голове в течение часа расслабляло все, твой ум становится практически пустым.

...

Наверное, вам было достаточно нелегко оставить стиль жизни хиппи.

Дерби: Ну, мне нужно было работать.

Джоан: С этим все было просто. Мой зять пригласил его работать уже на следующее утро.

Дерби: Он был директором компании и у него имелась для меня работа, и когда появились подходящие позиции, мне был дан приоритет, так что я приступил к зарабатыванию денег и стал больше походить на бизнесмена. Я стал играть в гольф вместо занятий йогой.

Сколько времени прошло до того, как вы прекратили заниматься йогой?

Дерби: Это происходило постепенно. Я делал свою практику, затем работал. Я прекратил делать Продвинутое, затем прекратил делать Среднюю, и практиковать стал не каждый день. У меня не было достаточно уверенности, чтобы преподавать. Я провел демонстрацию в Харе Кришна Центре. Шандор, который был уже достаточно авторитетен, прослышал об этом. Он собирался в Индию, и сказал: "Присмотри за моей школой, пока я съезжу в Индию". Итак, да, через месяц преподавания 30 занимающимся, у меня осталось лишь 4. Он даже вернулся раньше, так как, мне кажется, кто-то сказал ему, что я уменьшаю число его учеников.

Джоан: Мы ходили посмотреть несколько школ в Канаде, и они все были в стиле Шивананда. Они слышать не хотели об этом, говоря: "Вы просто хотите покрасоваться", так что с этим было не очень хорошо. Для Канады еще было слишком рано этим заниматься. Даже в Америке это заняло много времени.

А вы продолжили практиковать?

Джоан: Дольше чем Дерби, потому что я сидела дома с детьми. Я сохранила ее немного дольше Дерби, но в течение трех лет времени для практики оставалось все меньше и меньше.

И прошло еще 12 лет прежде чем вы снова увиделись с Гуруджи?

Дерби: В 1997 меня уволили, что значило получение полугодового выходного пособия и год без работы. Так что уже на следующий день я начал свою практику йоги. Если ты не поддерживаешь контакт с гуру, ты, вроде как, теряешь связь с практикой. И это могло быть своеобразным благословением. Мы так интенсивно занимались этой практикой, что, вероятно, просто поломали бы свои тела. К моменту, когда мы снова вернулись к йоге, было гораздо больше внимания к выстраиванию. На самом деле я помню, когда я впервые начал, я ощущал конфликт между Айенгаром, у которого было выстраивание, и Паттабхи Джойсом, чьим методом была виньяса йога. Было так, что, вроде, как мы не связываемся с выстраиванием, а они не связываются с нами. Но время шло, и обе стороны стали брать друг от друга. Я думаю, именно это нас и спасло. Я посетил семинар Ричарда Фримана, где он рассказывал о выстраивании нечто, что нам никогда не доводилось слышать. Я решил отправиться в Колорадо. Я провел месяц с Ричардом в Колорадо. В дальнейшем у меня был знакомый, который пришел из направления Айенгара, и мы работали вместе и начали объединять, и я думаю, именно это и спасло меня впоследствии. Если мы просто постоянно гнемся в одном месте, выполняя позы, в конце концов, оно сломается. Если вы продолжаете гнуть его в одном месте подобно вешалке для плаща, вот что случится, и, вероятно, именно это и произошло с моим телом.

Джоан: Когда мы были в Гокарне у тебя была грыжа, я уверена. Он не мог даже встать и передвигался на коленях, не способный согнуться.

Дерби: И это прошло, и я снова был в порядке. Я сорвал колено в Майсоре, но это никак не было связано с Гуруджи. Я просто учился делать Джана Ширшасану С и наблюдал за

моим другом Старым Клиффом Барбером, а он делал Виранчасану В, в которой нужно перевалиться через стопу. Я лишь новичок, и я перевернул свою стопу, и вот так я сломал свое колено. К счастью, Гуруджи был там и слышал, как оно щелкнуло. Я не собирался останавливаться. Мое колено вылетало каждый день. На третий день он сказал, хватит, ты больше не делаешь поз со сгибанием колена. Именно тогда он попросил меня оставаться, пока мое колено не зажило.

Вы рассказываете о том, как запикивать себя, а каково быть запикиваемым Гуруджи?

Дерби: Метод Гуруджи, из того, что я знаю, и я видел это в моем собственном обучении, в том, что когда вы даете кому-то новую позу, тело человека понятия не имеет о том, что происходит, поэтому тело остается очень расслабленным. Он заталкивает вас в эту позу до максимума, на который способно тело, максимума, на который вы способны. На следующий день он знает, что ваше тело может туда войти, но на этот раз ваше тело говорит: "Я не хочу туда идти, потому что это было страшно". Он все равно заведет вас туда, вы все равно окажетесь в той же точке, хотя ваше тело и будет так реагировать, а из-за такого сопротивления вы будете ощущать боль. Если бы у вас не было этого сопротивления, вы могли бы продолжать. И он будет заталкивать вас до тех пор, пока тело не сдастся, и тогда вы сможете войти в позу. Я полагаю, это его метод.

Вы понимаете, почему так происходит?

Дерби: Тело говорит: "Я не хотело делать это".

Джоан: Но происходит ли это на ментальном или физическом плане?

Дерби: Тело растянулось, а затем ему нужно стать мягче и расслабиться. Если кто-то надавливает на вас, а вы не делаете этого в течение месяца, на вас нужно будет снова надавить. Поэтому если на вас надавливают каждый день, как в методе Гуруджи, в конце концов, тело станет мягче в том месте, в котором уже и так было мягким.

Джоан: Да, но раз было легко выполнять в первый раз, почему же будет сложно во второй?



Дерби: Потому что ты действительно растянул все больше, чем оно привыкло, и ему требуется время зажить. А если ты не даешь ему времени зажить, оно будет сопротивляться этой растяжке. То есть тело на самом деле не до конца раскрыто для выполнения позы, но нет сопротивления, затем когда тело заталкивают до этой точки, тогда тело реагирует и пытается защитить себя от чрезмерного раскрытия.

Дерби: Да. Я помогал ученикам в первый раз, на следующий день у них это не получалось. Метод Гуруджи в том, что он заставит вас сделать это. Западные люди несколько сбрасывают скорость, в то время как лучшим методом будет стараться и продолжать это выполнять.

А вы смотрите на это иначе?

Джоан: Моей главной проблемой всегда была моя сила, но Гуруджи никогда об этом не беспокоился, и она набралась сама. Дерби всегда говорил, что мои балансы на руках были лучше, чем его, потому что для меня это была просто точка равновесия. Это даже не сила,

это баланс. Гуруджи тренировал меня. Он просто держал меня за большой палец ноги и заставлял меня найти идеальную точку равновесия. А остальное лишь в том, чтобы забраться туда и сделать. В те времена они не заморачивались Чатуранга виньясой, удерживая ее по 15, 20 дыханий. В основном, мы двигались в быстром потоке.

Дерби: Боль была там, как у начинающего. Боль изменилась, когда я перешел к Продвинутому. Даже выполнение Продвинутых вызывало боль, но она больше была болезненной чувствительностью от новых поз. Это не было болью начинающего, ломкой и растяжением. Когда я обучал, они спрашивали меня: "Сколько у вас заняло обучение Эка Пада Ширшасане?" И я отвечал: "Гуруджи подошел, и мы ее сделали". Так что метод Гуруджи – в начале заталкивать, и в итоге он давал нам позы, которые мы были готовы делать. Мы не сколько учились им, а скорее когда мы были готовы, мы могли их делать.

Это ключевой момент в учителе, знать, когда ученик готов.

Джоан: Мы все обучались разным Продвинутому. Теперь это те самые А, В, С или первая, вторая, третья, но в те дни, я думаю, он видел твои сильные стороны и просто давал позы. Сегодня люди настолько одержимы последовательностью, которой он обучал вас в столь индивидуальной манере.

Дерби: Насколько мне известно, сейчас, когда вы переходите к Средней, вам нужно уметь вставать из Урдхва Дханурасаны. Мы обучались Начальной и Средней, а затем переходя к Продвинутой мы тогда получали Урдхва Дханурасану, и нам даже не требовалось вставать из нее. И я думаю, это следствие большого числа приезжающих. У них нет времени, поэтому они усложнили практику и уменьшили число дыханий с 8 до 5. Некоторые из поз, которые мы удерживали 5 дыханий, теперь отсутствуют, они остались в виде переходов.

Джоан: В то время нас было раз-два и обчелся. Теперь же 350 человек.

А Начальная и Средняя Последовательности в то время тоже отличались?

Есть незначительное отличие, главным образом в стоячих позах.

Дерби: Мы не изучали скрученный треугольник или скрученную Паршваконасану, когда были начинающими. Уттхита Хаста Падангуштасана и Ардха Баддха Падмоттанасана вместо начала были в конце Начальной Последовательности – после Сету Бандхасаны – затем мы делали Уттхита Хасту, в чем был смысл, потому что у вас, как у начинающего, не достаточно силы стоять на одной ноге, а другую отводить в сторону. Легче обучаться этому в Супта Падангуштасане. Даже Ардха Баддха Падмоттанасана, стоять на одной ноге и наклоняться, достаточно опасно. Сперва тебя обучали Начальной, и у тебя была сила 10-12 недель практики, прежде, чем появлялись новые позы.

Так если точная последовательность – не самое важное...

Дерби: Последовательность соблюдается, разница лишь в незначительных деталях. Типа, что стоячая Триконасана со скруткой в сторону не является позой для начинающих. Ее дали, когда мы уже больше прошли в Средней. Если вы начинающий, который наблюдает за продвинутым учеником, и копируете с него... Я думаю, именно так и случилось, когда так много людей стало приезжать в Майсор, Гуруджи просто сдался и сказал: "Окей, все теперь ее делают", и поставил ее в Начальную Последовательность.

Джоан: Кроме мелких изменений, я помню лишь Скорпиона в Средней. Мы делали Пинча Маюрасану, Карандавасану и Скорпиона. За исключением этого, Средняя не поменялась; Начальная тоже. Так что Начальная и Средняя на 90 процентов те же.

...

Джоан: Гуруджи никогда не проводил для нас лед-классы. За все время в Майсоре я не слышала о них.

Дерби: Мне кажется, он провел для нас один, два когда он вернулся из Америки, и мы однажды сделали его и сказали: "О, это забавно". И мы сделали его на другой день и подумали: "Хватит, Гуруджи. Давайте вернемся обратно к практике Майсоров".

Как вы себя ощущали по возвращению в Майсор (через 15 лет в 2000г.)

Джоан: Было интересно, потому что мы увидели, насколько много людей ждали в очереди.

Дерби: Весьма забавно, на самом деле.

Он все еще оставался в старой шале?

Дерби: Да, в первый раз.

...

Каково это было приступить к тому же уровню практики после всех эти лет перерыва?

Джоан: Мы были несколько шокированы, потому что мы думали, будет просто. Мы делали это раньше, мы сможем сделать это снова. Но на деле вышло иначе, так как наши тела не желали отвечать так, как они делали 20 лет назад.

Так какой же была ваша программа?

Джоан: Мы вновь начали с Начальной, что было нормально.

Дерби: Затем постепенно Средняя...

Джоан: Но в Средней я уже мог почувствовать, что Капотасана уже не та, какой была, и Эка Пада Ширшасана, ноги не желали уходить туда так же легко. Я осознала, что все это не так просто, как было раньше. Оглядываясь назад в прошлое, я бы хотела практиковать дольше, потому что в этот раз я серьезно травмировалась и именно тогда я получила больную спину, плечи, бессонные ночи полные боли, которой у меня не было в прошлом.



Но теперь это прекратилось. Сколько это заняло?

Джоан: Это заняло годы. Мне пришлось много потрудиться над своими плечами. Я много лет проработала за компьютером. Я прикладывала все свои усилия к пояснице, так что тогда мне пришлось учиться раскрывать другие части тела, когда у меня появилась некоторая боль в пояснице.

Дерби: Знаешь, гибкость уже никогда не была такой, как прежде.

Джоан: Конечно. 56 лет, а он все огорчается по этому поводу...

Дерби: Это иная практика.

Джоан: Да, я знаю, но иногда так хочется...

Дерби: Я бы хотел поставить свои стопы на свою голову. Практика является более внутренней. Прежде она была больше, давайте сделаем позу, любую позу, любой прогиб. Теперь у меня начинает появляться желание понять то, что я чувствую внутри позы и, как я могу получить энергию, идущую из одного конца моего тела, и продолжить эту энергию в другой конец. Так что это уже больше наблюдение за нади или меридианами и понимание того, как имеется соединение между большим пальцем ноги и передней стороной промежности. Когда я беру мизинец ноги, соединение проходит по другой стороне ноги и приходит к задней стороне этой области. Итак, учитывая это, я знаю, что когда я растягиваю свои стопы, я устанавливаю соединение с промежностью за счет моих пальцев ног. Соединение такого рода.

Это личный опыт, нечто открытое вами.

Дерби: Общение с людьми, немного чтения книг, и затем просто ощущая это в своем собственном теле. Если ты хочешь поднять руку и соединиться и добиться полного вытяжения, то лучше убедись в том, что ты поднимаешь от мизинца, даже если хочешь соединиться со всей ладонью. Если ты поднимаешь от мизинца, то можешь почувствовать соединение, идущее от спины в лопатки. Но если ты поднимаешь от указательного или большого пальца, то ощущение идет к передней стороне плеч, иначе. Но многие люди этого не знают. От подъема рук они получают эти забитые плечи. А я знаю, я делал это на занятиях, поднимайте за счет мизинца, и соединение приходит к спине. Так что это эксперименты в позах, наблюдая и говоря: "Окей, куда теперь направляется энергия?" Это долгий процесс.

То есть это становится более тонким.

Дерби: Становится более тонким, когда вы начинаете больше обращать внимания на бандхи и то, как бандхи работают. Я интересовался цигуном и видами поз в цигуне, которым занимается мой сын. На занятии мы всем давали практику цигуна, и старались использовать те мышцы в понимании уддияна бандхи с физической точки зрения. И ведь еще остается духовный аспект, где работа ведется больше с чакрами, звуками чакр, вибрациями в чакрах – также используя это в практике Аштанги. Многие разы, когда я делаю свою практику, я вдыхаю и повторяю (рецитирую мантру) и использую очень длинный Ом, и ощущаю те вибрации в теле, и это раскрывает тело. Это позволяет телу стать мягче. Оно постоянно изменяется, это всегда что-то полезное и значительное. Я просто получаю столько удовольствия от этого, просто обожаю эту практику. Гуруджи всегда был для меня как учитель, а также выступая в роли некого отца. Это любопытная история, однажды он поехал в Мадрас для получения визы, так что он отсутствовал несколько дней, а мы остались одни, чтобы заниматься самостоятельно. И насколько я помню, вместе со мной тогда практиковали Бред Ремси и Гэри Лапедота, и у меня были проблемы с коленом. Гуруджи не должно было быть еще до следующего дня, и поэтому я решил сделать выходной. И случилось, что Гуруджи вернулся, а я не пришел на занятие. Он послал кого-то, чтобы вызвать меня на занятие. Я просто ничего не мог скрыть от этого человека.

Он лишь претворялся, что уехал.

Дерби: Ага, и мой сын, который приехал практиковать много лет спустя, был не в настроении, чтобы заниматься, и сказал: "Я просто сделаю половину Первой Серии", на что Гуруджи дал добро, то есть его отношение теперь настолько отличается от бывшего.

Джоан: Когда я была там с 2001 по 2006, мне казалось, что он по-настоящему строг со мной, потому что я могла видеть всех его новых занимающихся, которые могли делать все, что хотели. Если они чувствовали себя нехорошо, они шли домой. А я, о Боже! Я приезжала с высокой температурой, а он касался меня: "Нет жара, ты – делай!", и мне приходилось выполнять Продвинутые четырежды в неделю. Почему я – самая старая из присутствующих – работаю усерднее, чем любые из этих новоприбывших. Он всегда круто с нами обращался.

Потому что он любил вас.

Дерби: Вот именно об этом я и говорю. Он был крут и строг в таком любящем отношении.

Джоан: Нам с ним ничего не сходило с рук.

Дерби: Он был учителем. Иногда я чувствовал себя просто убитым. Из уважения ты делаешь, ты никогда не задаешь вопросы. Ты никогда даже не говорил: "Ну, Гуруджи, мне сегодня нездоровится". Лишь однажды он позволил мне сделать что-то еще. Я простудился. Я не мог дышать, и в тот момент он обучал Гэри фул-виньясе. Я сказал: "Гуруджи, я простудился, я чувствую себя нехорошо, может быть, сегодня я могу сделать фул-виньясу?" Он был двумя руками "за", и даже более того, он заставил меня выполнять фул-виньясу со всем.

А он дал Гэри практику фул-виньясы из-за того, что Гэри был столь энергичен, и Гуруджи почувствовал, что ему необходимо что-то большее?

Дерби: Я думаю, Гэри слышал о ней, а я, вроде как, наблюдал, и подумал: "Но я не решусь спросить Гуруджи". И только, когда я так сильно простудился и не мог дышать, тогда я спросил его, можно ли мне ее практиковать. Он был очень рад и ответил: "О да, ты – делай". Он хотел обучать ей.

Джоан: Но впоследствии в 2000 мы услышали, что он говорил людям не делать фул-виньясу, так как она сильно нагружает сердце. Скорее всего, она хорошо подходила для молодежи, которая обучалась.

Дерби: От выполнения ее я быстро стал очень сильным.



А Гуруджи когда-нибудь обучал вас философии?

Джоан: Нет. Похоже, что его задачей было научить нас асанам, а все остальное было на нашей совести. Он часто упоминает дхарму, ямы, ниямы. Он определенно желает, чтобы мы знали обо всех этих вещах, но иногда у меня создается впечатление, что он поставил на нас крест, так как видит сколько всего творится в Майсоре. То, как люди живут на Западе, то, как они ведут себя, это подобно следующему: "Выполняй свою практику и, в конце концов, со временем ты возможно поймешь что такое ямы и ниямы". Это по-своему расстраивает его, потому что он обучает всех этих людей этому прекрасному дару. Он дает его всем нам, как ключ к сокровищу, но никто не использует его правильно. Он обучает нас тому, чему должен обучать, но это он оставляет на наше усмотрение. Как он говорит, у отца есть дети, но дети ведут себя крайне распущено и идут пить в бары, и отец не рад, но что он может поделать? Он старается изо всех сил. Он никогда не учил нас, но он всегда упоминал Бхагавад Гиту, Йога Сутры Патанджали. Он давал нам небольшие наставления по ним, совсем немного, лишь столько, чтобы нам стало любопытно. Я

помню, как в один из дней он сказал нам: "Вы учите Бхагавад Гиту наизусть". Это в некотором роде было веянием в 2000г. Ты тратишь год, уча одну главу, и после этого бросаешь. Так что он хотел нас заинтересовать.

Чему на ваш взгляд он обучает кроме асан? Что выражает его учение?

Джоан: Для него Аштанга не просто имя. В простых словах он говорил нам: "Выполняйте свои ямы и ниямы". Для него это очень просто, это часть его жизни, знаете ли. Семейная жизнь для него очень важна. Вам следует сначала разобраться с этим, затем уже с асаной. Пранаяма также является одной из сильных сторон его обучения, но она предназначена лишь для единиц, когда они делают Продвинутое, и он знает, что они готовы к ней. Чтобы уметь делать пранаяму и сидеть там полчаса, и чтобы получалось контролировать свое дыхание и бандхи... Я уверена, что если вы можете выполнять эту практику, эти пять уровней – ямы, ниямы, асана, пранаяма, бандха – тогда вы становитесь готовы к следующему этапу. Но большинство из нас не дотягивают, так что мы даже не можем добраться до пранаямы. Таким образом, это название "Аштанга Йога" – больше, чем просто название. Докопайтесь до сути практики аштанги, не концентрируйтесь только на асанах. Асана – это фундамент. Как минимум, вы можете оставаться здоровыми. Если вы не тяните ямы и ниямы, вы можете вернуться к тому, что вам понятно. Ваше тело будет сильным, и если вы будете усердно работать с этим, в итоге вы перейдете на более высокий уровень. Асаны – важны, но это не всё.

Дерби: Особенно эта практики. Это – практика. По началу она веселая. Но если вам приходится делать ее каждый день, вы начинаете смотреть на себя. В некоторые дни вам неохота этим заниматься, в другие дни вы чувствуете себя энергичными, но если вы занимаетесь ею каждый день, тогда вы преодолеете эти барьеры. Гуруджи говорит нам обладать этой верой – верить в Бога, следовать ямам и ниямам, иметь эту преданность, чтобы верить, а затем практиковать – затем, он говорит, вещи станут происходить.

Дерби: Ты должен начать смотреть на себя, смотреть внутрь. Выводить эти эмоции, которые там, те глубоко засевающие страхи. Вы обладаете убеждениями и концепциями, с которыми вам нужно расстаться, и так вы обретаете духовную силу.

Джоан: Ну, вам придется, иначе нет смысла делать все эти асаны каждое утро. Это непросто. Никто из тех, кого я знаю, не любит вставать каждое утро в 5 или в 6, чтобы позаниматься час-полтора. Вам нужна строгая дисциплина. Это очень усиливает и упрощает.

Дерби: Гораздо проще просыпаться и идти играть в гольф.

Джоан: Или ездить на велосипеде. Веселее пойти покататься часок, чем делать эту практику.

Вы всегда делаете одно и то же.

Джоан: Мы постоянно открываем что-то новое. Когда мы только начинали, мы едва ли что-то слышали про мула бандху.

Дерби: Я продолжаю исследовать бандхи. Я обнаружил мула бандху три раза за один месяц. Я думал, у меня есть мула бандха, но теперь у меня есть мула бандха, и я подумал, что... ТЕПЕРЬ у меня есть мула бандха.

Что же такого в том, чтобы изо дня в день делать одно и то же, что помогает вам лучше понять и познать себя?

Джоан: Вам нет нужды беспокоиться о том, что вы делаете каждый день. Это уже задано. Это подобно вхождению в дверь. Каждый день тыходишь в свою маленькую внутреннюю комнату, и ты постоянно открываешь новые вещи. Вас не должен волновать внешний вид практики. Но нам повезло, что у нас есть Начальная, Средняя и Продвинутое. У нас есть выбор.

Дерби: Разнообразие. Я помню, когда в Майсоре на практике в четверг мы пили кокосы и приговаривали: "О, слава Богу, завтра пятница и будет только Первая Серия", а люди смотрели на нас и отвечали: "Мы делаем Первую Серию каждый день". Если ты делаешь ее год за годом, тебе следует смотреть на что-то еще, кроме практики. Нечто приходит от ее выполнения. Она содержит в себе очищение.

Джоан: О да, определенно, это непрерывное очищение, потому что ты все время выводишь наружу столько мусора. Это как ежедневная уборка, почти как почистить зубы каждый день.

...

Что вы скажете о яме и нияме?

Джоан: Если вы придаете так много значения асане и забываете об остальных частях йоги, я считаю это печальным. Полная задача не в показухе, чтобы впечатлить или что-то еще. Вы делаете это для себя: вы хотите что-то изменить в своей жизни и стать лучше, вы желаете совершенствоваться, хотите достигнуть некоего более высокого уровня сознания через эту практику. На Западе иногда вы можете встретить людей, которые придают слишком много значения асанам и хотят подтянутое, хорошо выглядящее тело, но забывают обо всем остальном.

Дерби: Очень часто все, чему учат – лишь асана.

Джоан: В фитнес центрах это действительно все, чему обучают. Люди, начинающие заниматься йогой в йога центрах, не в фитнес центрах, приходят с намерением узнать больше. Таким образом, асана помогает вам, когда вы начинаете, и если вы пришли с хорошими намерениями, тогда эти намерения начинают улучшаться. Вы можете читать философию или Йога Сутры и начать понимать, я думаю, все знают, что хорошо, а что плохо.

Джоан: Также верно и то, что как ни важно знать философию, именно практика успокоит ваш ум. По сути, вы хотите успокоить свой ум. Если вы стараетесь больше философствовать вместо успокаивания ума и остановки мыслей, то будете думать в три раза больше.

Хотели ли бы что-нибудь еще добавить?

Дерби/Джоан: Верьте.

Дерби: Просто верьте и будьте с практикой. Когда я готов для чего-нибудь, оно раскрывается.

Гай Донахай

Ричард Фриман (интервью из книги "Гуруджи")

Ричард уже неоднократно появлялся на наших страницах. С удовольствием знакомим

Вас с его интервью, которое брал Гай Донахай для книги “Гуруджи глазами учеников”.

Ричард Фриман встретил Гуруджи после длительного периода духовных исканий, которые начались в 1967 году и включали монашескую жизнь в Индии, обращение в страстно практикующего йогу и погружение в философские исследования. Он способствует распространению Аштанга йоги на Западе.

Как Вы впервые узнали об Аштанга йоге, и какой путь Вам пришлось пройти, чтобы оказаться в Майсоре?



Я не помню, когда впервые услышал о ней, но я знал о ее существовании несколько лет. Прежде всего, понятие *виньясы* из труда Десикачара – что что-то происходит последовательно и что можно практиковать *йогасаны* в последовательностях. А потом я узнал, что в Штаты собирается приехать Паттабхи Джойс, чтобы провести семинар на ранчо (the Feathered Pipe Ranch) в Монтане, и сразу же на него записался. Когда я увидел его, я был очарован его энергетикой и добротой. Между нами почти сразу образовалась связь. И, к счастью, место, в котором мы находились, было довольно удаленным. Каждый день у нас было по два занятия, а между ними часы времени для разговоров. Это был восхитительный опыт. Гуруджи пленил меня при первой встрече.

Каким было Ваше первое впечатление о нем?

Меня поразила его улыбка, его энергетика, его всеобъемлющая приятность. Я нашел его чрезвычайно доступным. Он охотно рассказывал мне обо всем, что я хотел знать, и это действительно редко встречалось среди учителей. Я был покорен.

Я часто слышу, как Гуруджи говорит, что он обучает настоящей или подлинной йоге Патанджали. Что Вы узнали о нем, как об учителе истинной йоги?

Говоря, что обучают йоге Патанджали, йоге восьми ступеней, подразумевают, что обучают не только *асане* и *пранаяме*, но и *самадхи*, и всем этапам медитации, а затем – освобождению или самореализации через *самадхи*. Исходя из своего опыта, могу сказать, что именно это и интересует Гуруджи. Практически весь его интерес в жизни сводится к выполнению полной системы йоги. Он, конечно, сосредоточен, прежде всего, на интенсивной практике *асаны*, но посредством той же практики *асаны* по методу *виньясы* он также обучает основам *пранаямы* и медитации. И много позже в его системе именно эти две части выделяются и шлифуются. Но в некотором смысле через практику *асаны* он обучает восьми ступеням изначально, и, когда у ученика появляется внутренний стержень, мы считаем, что становится очень легко практиковать остальные ступени. Поэтому он не перестает повторять, что первые четыре ступени йоги – *яма*, *нияма*, *асана* и *пранаяма* – очень сложные, но, если вы их освоили, внутренние ступени будут легкими и придут спонтанно и естественно.

*Фактически он обучает им по отдельности, или они уже присутствуют в практике **асаны**?*

Он обучает им индивидуально, когда захочет. Если кто-то, действительно, заинтересован и очень хочет им научиться, он обучает внутренним ступеням. В практике вы уже должны их ощущать, поэтому обучать им несложно. Если кто-то сгорает от желания, то они настолько близко, что учителю больше ничего не остается, кроме как согласиться, и всё.

Насколько я понимаю, *самадхи* находится очень близко. Практикуя йогу, вы постепенно развиваете способность наблюдать за тем, что происходит в настоящий момент, и когда вы очень внимательно наблюдаете за тем, что происходит на самом деле, то это *самадхи*. А то, что происходит в данный момент, находится очень близко к нам. Обычно мы смотрим на все, но только не на то, что происходит в настоящем. Так йога *асана* и *пранаяма* позволяют нашему вниманию сфокусироваться на том, что происходит в действительности. Чувства, ощущения, состояние ума, существующие в данный момент, становятся священными, они становятся объектом созерцания. Так многие пытаются практиковать медитацию, но они пытаются наблюдать за тем, что не является настоящим. Они пытаются смотреть назад, они пытаются смотреть повсюду, «давайте я увижу все, кроме этого». Но, когда ты достаточно практикуешь *асаны*, практикуешь *пранаяму*, само ощущение, которое ты испытываешь в данный момент, как раз и является священным. Ты перестаешь смотреть по сторонам, и начинает появляться *самадхи*.

Итак, как система Гуруджи приводит вас к этому опыту? И приводит ли? Самадхи характерно только для этого типа йоги, или является частью всех учений йоги?

Самадхи должно быть частью любого учения йоги. Вопрос в том, работает ли система, или работает совокупность систем и методологии? И во многих случаях, во многих школах йоги мало что происходит. По традиции йога передается от учителя ученику многие тысячи лет, и часто линии преемственности где-то прерваны. Подобно тому, как в поврежденном проводе не может быть тока, существующее сейчас внутреннее учение не может быть передано.

Вы знаете, как далеко преемственность идет после учителя Кришнамачарьи? Известно ли нам что-либо об учителе Рамы Мохана Брахмачари?

Нет, не знаем. Конечно, у Гуруджи есть семейная преемственность, которая идет по линии рода Шанкарачарьи. Он постоянно ссылается на Шанкарачарью, на учителей рода Шанкарачарьи, и он в это сильно вовлечен, и его гуру по йоге. У Шри Кришнамачарьи также есть свой гуру по йоге и своя семейная преемственность. Этот вопрос нужно изучать с разных сторон.

Насколько важен гуру в практике йоги, и как Гуруджи выполняет ту самую функцию определения света и тьмы?

На самом деле, гуру является ключом ко всей системе. Я полагаю в теории, если вы очень умны, очень удачливы и очень послушны, вы сможете изучать йогу по книге, у вас может очень хорошо получаться, и вы сможете много достичь. Но с учителем вы выстраиваете взаимосвязь, и что-то в самом сердце этой связи выступает носителем сущности практики. Так различные приемы, которым можно научиться, даже различные философские течения, которые можно узнать, гуру сразу ставит в контекст. Тот контекст – это просто одно из звеньев полной, открытой взаимосвязи, полного присутствия. Это великая вещь! Поэтому если рядом великий учитель, пользуйтесь этим преимуществом! Если же рядом учителя нет, практикуйте в любом случае.

Опишите, пожалуйста, метод преподавания Гуруджи.

Во время моей первой встречи с Гуруджи он напомнил мне учителя дзен-буддизма тем, что на своих занятиях он обходился малым количеством слов. Слова, которые он произносил, были подобно коанам; они были загадками, по крайней мере, для большинства учеников. А часто он пытался разбудить нас всего лишь тем, что делал. Его замечания были несильно содержательны. Иногда он пытался отвлечь тебя или поставить

в своего рода двойственное положение, когда ты мог засмеяться, продолжить дышать и неожиданно обнаружить себя в позе, которую боялся сделать две минуты назад.

Я помню, как в Майсоре мы делали прогибы вместе с Гуруджи. Стоя и выгибаясь назад, мы всего лишь пытались ухватиться за колени, что, если подумать об этом, порой очень страшно. Я был готов сделать прогиб со скрещенными руками, а он посмотрел на мои насквозь промокшие хлопковые шорты и сказал: «О! Хороший материал!» – именно тогда, когда я собирался сделать мост, и полностью заставил меня позабыть о моих предубеждениях.

Когда начинаешь испытывать страх в позе, есть ли у него прием, благодаря которому можно глубже войти в позу, выйти за пределы кажущейся природной способности своего тела.

Думаю, он заставляет тебя отбросить твои предположения, твои предубеждения о твоём теле и, следовательно, о твоих недостатках. Частенько подходя к нему, вы будете говорить: «Ой, Гуруджи, у меня болит эта мышца» или «У меня проблема с этой костью», а он только посмотрит на вас и спросит: «Какая мышца?» Другими словами, он снова приглашает тебя, с совершенно свежим умом, посмотреть, действительно ли у тебя что-то есть. И, убирая свое предположение об ощущении или чувстве, вы высвобождаете их. Во многих случаях переубеждение является ограничивающим фактором. Он в этом эксперт: рассматривать, есть ли какой страх или какая привязанность. И обычно очень по-доброму, иногда мягко, иногда резко он помогает тебе переосмыслить ситуацию.

Он передает свое мастерство [Шарату](#)?

Думаю, что это само собой разумеется. Именно так он устанавливает контакт с людьми, и поэтому [Шарат](#) непременно учится этому, по-моему. Это интересно, так как параллельно [Шарат](#) все еще продолжает обучаться у Гуруджи, что придает интенсивности его практике. Иногда Шарат сам испытывает много боли, иногда ему приходится сталкиваться со своими собственными страхами, и поэтому он очень благожелательно и с состраданием относится к ученикам, потому что он учится сочувствовать самому себе во время своей практики. Это также актуально для Гуруджи, но только он уже больше не практикует *асану* и, таким образом, сразу погружает вас в нее.

Можете рассказать немного больше о том, как обучает Гуруджи, о его методе?

Говоря о его методах обучения, я бы сказал, что он несколько хитрит. Он будет делать акцент на определенном аспекте того, что он называет методикой *виньясы*, согласно которой определенные позы должны выполняться в определенной последовательности. Затем, если он видит, что вы воспринимаете его слишком буквально или сильно заикливайтесь на этой идее, он полностью от нее отказывается. Помню, как однажды в Майсоре на занятии с ним я закончил последовательность, а потом мы пошли к нему смотреть *Рамаяну* по телевизору. Примерно час спустя он посмотрел на меня и сказал: «А теперь прогибы». [Смеется] И я ответил: «Гуруджи, я же сейчас не разогрет». По моим представлениям я никак не смог бы сделать прогибы, особенно когда он рядом. Я полностью остыл после практики и как раз собирался идти домой, чтобы лечь спать. Он всего лишь улыбнулся и сказал: «Никаких проблем!» Так мы вернулись в зал для практики, и он захотел, чтобы я, стоя там, сделал самые глубокие прогибы, какие только мог. Опять же он улыбался, и я все выполнил. Вот так правила о *виньясе* и связанных с ней моментами зависят от контекста. Другими словами, при определенных обстоятельствах их не применяют.

Так он учил меня развивать гибкий ум в единстве с методикой практики. Он очень строго следует этим методам, но он также старается, чтобы вы посмотрели на них в более

глубоком контексте и, в действительности, могли практиковать йогу и в то же время быть свободным от методов.

Кажется, жесткая методология вызывает зависимость, и может появиться привязанность к ней.

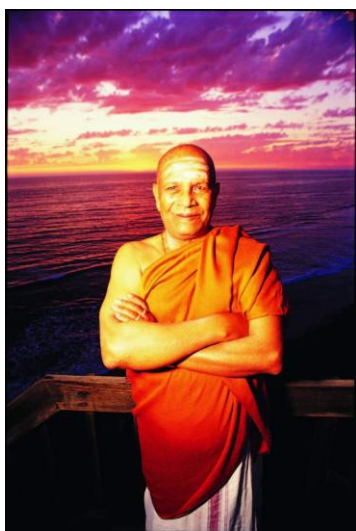
Он иногда поощряет такого рода привязанность, а потом как-нибудь, выдергивая коврик прямо из-под тебя, скажет: «Да, я никогда такого не говорил». [Смеется.]

Или тебе очень хочется начать делать какую-то новую позу, а он все медлит ее тебе давать – и это может тянуться месяцами, далее приходит новый человек, и он показывает ему позу, которую ты хотел, прямо перед тобой, а потом смеется. Большая часть практики – это ум и дыхание.

Можете ли Вы подобрать слова, чтобы описать суть того, что он передает?

Не думаю, что то, что он передает, можно выразить словами. Но, по-моему, нет ничего другого более важного, о чем следует говорить, так как он учит своего рода открытости ума и сердца, что настолько восхитительно, что бывает, что вы даже не знаете, что сказать, вы охвачены благоговением и не можете подобрать слова для своего состояния. Поэтому, думаю, существует искусство обучения. Однажды [Кришнамачарья](#) в разговоре с одним моим товарищем заметил, что йога не механика. Мне кажется, посредством очень формальной системы этому всегда обучает и Гуруджи. Вам необходимо очень внимательно следить за формой, в сущности, вам приходится интенсивно погружаться в нее, чтобы создать *тапас*, внутренний огонь. Но потом вам совершенно нельзя привязываться к ней. И в какой-то момент во время подобного преобразования, когда вы будете в состоянии в точности следовать форме, но не идентифицировать себя с ней, появится настоящая йога.

Он обучает духовной практике?



Да, думаю, духовной – в том смысле, в котором большинство людей используют это слово. Также можно сказать, что она выше духовного. Если есть некое понятие духовности, то это намного интереснее, чем можно себе вообразить. Но практика однозначно является полностью духовной. Однако если кто-то приходит заниматься без интереса к тому, что по их предположению является духовностью, если основной мотив их практики заключается в укреплении здоровья или устранении неких биомеханических проблем в теле, они добьются результата, а вместе с тем познакомятся со своими сокровенными чувствами. И как раз во время знакомства с этими сокровенными чувствами они начнут интересоваться тем, что является истиной. Они начнут задавать вопросы: «Почему я постоянно страдаю?» «Что правильно?» Так они доходят до верного места. Поэтому в некотором смысле йога –

это фонтан. Люди приходят к йоге по многим разным причинам, но от того, что они идут к истоку, у них пробуждается любовь к ней, и они могут не понимать, почему она им, действительно, нравится, но они будут продолжать возвращаться к источнику и, в конце концов, снова погрузятся в него.

Она является духовной в том смысле, что способствует раскрытию Атмана, души, и в то же самое время у нее есть методика, так что она неким образом служит синтезом этих двух вещей?

Абсолютно верно. Если сказать, что то, что наиболее интересно для открытого ума, для открытого сердца, невозможно выразить, облечь в слова, и, следовательно, оно вне техники, первой вашей реакцией будет: «Я не буду ничего делать». Но в практике удивительно то, что проявление тела и ума состоит из последовательностей приемов. Таким образом, йога, на самом деле, является мастерским искусством применения этих приемов, посредством чего можно пробраться туда, где уже не понадобятся приемы и царит свобода. Эта одна из основных тем *Бхагавад Гиты*, одна из чрезвычайно иллюзорных тем, где говорится, что правда совершенно бесформенна, потому что порождает все формы. Как ее достичь? Как понять ее? В действительности это происходит через наблюдение за формами открытым умом, когда позволяешь телу и уму следовать их естественным стремлениям завершить свои формы, и в этом процессе ты освобождаешься от формы.

*Таким образом, нужно наблюдать за всеми формами, которые хочет раскрыть ум, чтобы, на самом деле, увидеть, что скрывается за ними, и этот подход также работает во всех разных **асанах**.*

Да, каждая форма священна, каждая форма подобна мандале, или в индусской традиции в этом ключе используется слово «янтра», обозначающее священную диаграмму. Янтры обладают очень четкими формами, так и любая асана в йоге имеет очень четкую внешнюю форму и очень четкую внутреннюю форму. И если вы сможете тщательно рассмотреть ее, иногда мучительно детально и с напряжением, и будете воспринимать ее как священную, если вы сможете просто наблюдать за ней, не сводя ее к какому-либо понятию или теории, вы сможете освободиться от формы. В самом сердце янтры или мандалы находитесь вы сами. Затем придет другая форма, которая станет следующей позой в серии, и, в итоге, вы сможете посмотреть на них все как на проявление одного и того же внутреннего принципа. Дело только в том, что в какие-то моменты мы сбиваемся и не способны воспринимать ее как священную, как духовную.

*Описывал ли Вам Гуруджи различные ментальные формы, соответствующие разным **асанам**?*

Нет, не описывал; мы занимаемся только практикой. В действительности, он дал мне многое для изучения, книги для чтения в надежде, что они меня увлекут и я сам почерпну из них информацию.

*Почему в этой системе такое большое внимание уделяется практике **асан**? В чем заключается смысл возвращения к одному и тому же месту ежедневно?*

Практика подобна зеркалу. Мы каждое утро подходим к зеркалу, чтобы привести себя в порядок перед выходом в свет, и практика – словно зеркало того, что у вас в сердце и что у вас в уме. Если вы способны практиковать из внутреннего пространства, каждая практика будет всегда новой для вас. Одна и та же старая поза всегда интересна, потому что вы подходите к ней как к объекту созерцания/медитации, а не используете ее в качестве средства достижения чего-либо. И так вы способны практиковать, практиковать, практиковать – возможно, всегда.

Какое нужно иметь отношение к практике, чтобы достичь такого опыта?

Полагаю, ключевым моментом в практике *аштанги* является *бхакти* – преданность или любовь. Восемь ветвей – вспомогательные ступени к этому сердца. *Бхакти*, возможно, наиболее приближена к тому, что есть йога. И поэтому *бхакти* к гуру, выступающая в качестве прямой связи или любви к учителю – часть *бхакти*, которая помогает во многом.

*Вы говорите, что суть йоги заключается в **бхакти**. Получается, что йога находится в*

Йога – это непосредственное переживание своей подлинной природы. Можно называть это Богом, Аллахом, Вишну, Шивой, но в большинстве случаев мы, в действительности, не понимаем, что значат все эти термины, поэтому ее нужно прочувствовать, пережить. Так через практику очень многих религиозных форм и традиций можно испытать это ощущение и таким образом приобрести свободу. Поэтому я думаю, что йога – нечто, более существенное, чем религия.

Каково это принимать Гуруджи у себя в гостях?

Ситуация, когда Гуруджи у вас в гостях, очень сильно напоминает первое занятие йогой с ним. Это большая работа, потому что у него много определенных требований, в основном, обусловленных культурными различиями. Также мы настолько сильно любим его, что действительно стараемся изо всех сил, чтобы ему было комфортно: подготавливаем все нужное на кухне, подбираем место, где он сможет спать и чувствовать себя как дома. Сюда еще добавляется беспокойство о том, что ты делаешь почти невозможное, а Гуруджи словно ваш дедушка, которого вы очень рады видеть, такой милый. Угодить ему одновременно и просто, и сложно. Если кому-либо представится возможность, я рекомендую пригласить Гуруджи к себе в гости. *[Смеется]* Вы можете оценить свое ментальное состояние непосредственно перед его прибытием и после того, как Гуруджи войдет в дом, испытать колоссальное облегчение. Такова часть учения. Заниматься физической практикой гораздо легче!

Во многом Гуруджи производит впечатление очень практичного человека, человека из этого мира. Как йога отражается в его повседневной жизни?

Часть его очарования именно в том, что он настолько практичный и благодарный окружающей его простоте. И в этом, я думаю, проявляется природа практики йоги. Как бы сказал Гуруджи, вы начинаете видеть Бога везде и во всем. Полагаю, одна из основных идей его учения заключается как раз в этом. Многие воспринимают *йогасаны* по принципу: «Ну, мы пока поработаем над телом, только бы сбежать от всего этого», – и все время находятся в предубеждении, что тело – что-то нехорошее, вместо того чтобы действительно проникнуть внутрь тела, а вместе с проникновением в тело окунуться в непосредственное окружение, в жизнь здесь и сейчас, окунуться в них со всем своим разумом, а затем и с состраданием. Вот, что он сделал со своим телом и с окружающей его средой, и поэтому он полностью присутствует во всем, что происходит в действительности. Благодаря этому такое облегчение находится в его близости.

Не линия преемственности отшельников, а семейная линия преемственности – насколько она важна?

Это линия преемственности, в которой задействовано много семейных линий. Уверен, что в ней встречались и отшельники. Один из замечательных аспектов, подмеченных мной, связан с тем, что природа практики йоги пробуждает тебя к тому, что действительно в настоящий момент происходит в твоём теле, в твоём уме, в твоём окружении. Ровно так же, как и позы, для тебя они становятся сакральными. Такое их восприятие позволяет нам войти с ними в контакт и основательно с ними поработать, что, в сущности, ведет к освобождению. Если же воспринимать их как угрозу, подобно тому, как многие отшельники видят угрозу в мире: «Мне придется уйти в лес или пещеру, чтобы успокоить свой ум», – то спокойствие будет зависеть от отсутствия раздражителей, от отсутствия формы. Но при глубокой практике йоги гармония и спокойствие ни от чего не зависят. Поэтому что бы ни приходило в ум – будь то какое-либо ощущение, чувство, проблема в семье или катастрофа – оно является объектом созерцания, сакральной энергией. Йога действительно расцветает через семейную жизнь, через жизнь в браке, через участливое

отношение к миру. Гуруджи тому отличный пример. Он часто шутит, что семейная жизнь – это седьмая серия, действительно сложная.

Расскажите, пожалуйста, об Амме, о ее вкладе в учение Гуруджи.

Как там говорится? За каждым успешным мужчиной стоит женщина? Амма была настолько мудрой и практичной, так хорошо осознавала непосредственность божественного, что превосходно дополняла Гуруджи. Они всегда обо всем разговаривали, особенно после занятий. Она была ходячей энциклопедией по санскритским текстам и индийским философским учениям. Цитируя что-то, Гуруджи часто забывал некоторые строки, и стоило ему повернуться к Амме, как она была уже готова воспроизвести стих за стихом. А потом ей также удавалось весело посмеяться надо всем этим – т.е. она не была заморочена или не воспринимала все слишком серьезно.

Вы упоминали тексты на санскрите и говорили, что Гуруджи давал Вам книги для чтения. Вы читали на санскрите? Вы работали с однопроцентной теорией?

Да, я поработал немного. [Смеется] В действительности, в «Йога Сутрах» *свадхья* – исследовательская часть практики йоги, которая связана с изучением внутреннего Я через изучение традиций и писаний. Это совокупность той же информации, которую получаешь от Гуруджи. По существу, в индийской философии 1% – это теория, а остальные 99% – это освобождение от нее ума. Текст нужен для тренировки вашего разума, чтобы вы не смогли потом споткнуться ни о какую теорию. Она настолько удивительно совпадает с типом практики, в которой работает *аштанга* йога: в писаниях речь плавно переходит от одной точки зрения к другой, подобно тому, как в практике разуму приходится двигаться от одной позы к другой, не задерживаясь на какой-то определенной философии или теории. Я воспринимаю йогу как свободу от философии, свободу от теории, свободу от религии.

Как Гуруджи помогал Вам понимать теорию?

Он давал мне материалы для чтения, для пения, советовал мне медитировать на определенные формы или божества, а также учил практике *пранаямы* и, конечно, *асаны*. Наверное, в основном благодаря своей улыбке у него получается доносить, что в основе этой массивной философской системы находится нечто легкое, почти шуточное. Беседуя с Гуруджи о философии, сталкиваешься, конечно, с некоторым языковым барьером. Но его речь подобна речи учителя дзэн-буддизма – она метафорична; Гуруджи ставит тебя в такое положение, с которого ты можешь начать поиски того, что для тебя действительно важно.

Вас Гуруджи учил санскриту, или Вы изучали его до прибытия в Майсор?

Я изучал санскрит до того, как познакомился с Гуруджи, но он обучал меня ведическим песнопениям. Он очень заботился о правильном произношении, правильной интонации и правильном ритме, так как традиционно именно эти составляющие придают силу рецитации. Именно почтительное отношение к деталям и форме позволяют уму сконцентрироваться и задействовать нёбо во время рецитации таким образом, чтобы создать внутренний резонанс. Он обожает рецитировать, сам много этим занимается.

По Вашим ощущениям, Гуруджи самореализован?

Мне кажется, что да, но я не знаю, наверняка. По сути, это неизвестно, но он, безусловно, затронул во мне эту струну. Когда я нахожусь рядом с ним, одно лишь его присутствие

способствует моему пробуждению и более тщательному рассмотрению всего. Я не знаю, самореализован он или нет. Да и откуда мне это знать?

Боулдер, 2000

ИНТЕРВЬЮ С НЭНСИ ГИЛГОФФ

Вермонт, США, 2001г

Гай: Когда вы впервые повстречали Гуруджи?

Нэнси: Это произошло около 30 лет назад. Я путешествовала по Индии с Дэвидом Вильямсом. Мы отправились в ашрам в Южной Индии в Пондичерри и спросили, куда поехал его друг Норман Аллен. А Норман уехал и нашел Паттабхи Джойса, так мы пошли по стопам Нормана и направились в Майсор. Мне было 24 и у меня совсем не было каких-либо ожиданий, кроме путешествия по миру, и поехав в Майсор, мы быстро вошли в круг семьи этого человека. Я была очарована всей практикой и тем, кем он был.



Гай: Каким было ваше первое впечатление о Гуруджи?

Нэнси: О, мне он показался очень открытым, дружелюбным, человеком, рядом с которым я находилась с радостью. Я верила в то, кем он был, и просто наслаждалась им как личностью. Я ничего не знала о йоге в то время. Так что я отдала себя в руки этого дружелюбного человека, который казалось действительно желал заниматься со мной разными вещами. Гуруджи помог мне в моей практике и в том, кем я в дальнейшем стала.

Гай: Итак, вы начали обучаться с ним сразу, как только впервые его повстречали?

Нэнси: О да, мы повстречали его, и затем он сказал нам вернуться на следующий день. Мы пришли утром и он начал обучать нас Сурья Намаскара А.

Гай: Мне часто доводилось слышать, как Гуруджи говорит, что он учит "настоящей" или "подлинной" Аштанга Йоге. Каков ваш опыт с Гуруджи в качестве учителя "истинной" йоги?

Нэнси: Что такое настоящая йога? (смешок). О, мой опыт с Паттабхи Джойсом в качестве учителя йоги, на самом деле, лично мой опыт. Когда я повстречала его, я была несколько больна, ослаблена мигренями, и по прошествии четырех месяцев с ним, почувствовала себя лучше. И я знать тогда не знала, как, впрочем, и сейчас, что такое йога. Я никогда не ожидала какой-либо отдачи в плане здоровья.

Так что в плане практики йоги спустя годы обучения с ним, я провела свое небольшое исследование, и я скажу, что его знание асаны – подлинное. Я считаю его лучшим учителем асан в мире... для себя. Он, несомненно, провел меня через мой собственный огонь и в обучении меня проявил ко мне большое сострадание. Он помог моему телу излечиться в достаточной мере для того, чтобы я смогла заняться более продвинутыми практиками йоги.

Когда я впервые с ним познакомилась, он сказал, что моя нервная система очень слаба и поэтому меня мучают эти головные боли. Он также сразу сказал мне, откуда головные

боли исходят в моей спине, в моей пояснице, в которой я боли не ощущала, так что я посчитала это любопытным. Я не знала, было ли это правильным или нет, мне просто стало интересно. И позже с годами я начала понимать, почему он сказал так, и действительно у меня там был склероз (фиброзное уплотнение), но вся боль проявлялась в верхней части тела.

Гай: Почему Гуруджи делает акцент на первой из ветвей, а конкретно на третьей ветви Аштанга Йоги, как на отправной точке?

Нэнси: Практика, суровая практика Аштанги, которой Паттабхи Джойс обучает людей, заключается в том, чтобы исцелить тело. Опять же, как я поняла из своего опыта, так мы можем быть достаточно сильными, чтобы выполнять более продвинутые практики. Большинство людей в мире начинают практику асан с телом, которое не способно выдержать некоторые из интенсивных пранаям и огонь, необходимый для выполнения этих продвинутых практик. Я думаю, что также и поэтому он не разговаривает о других практиках. Он сказал мне, что человеку требуется 10 лет этих последовательностей асан прежде, чем он по-настоящему сможет говорить с тобой о медитации или пранаяме для некоторых людей, но однозначно о медитации.



Гай: Говорит ли он об остальных ветвях в своем обучении или речь об этом заходит на последующих этапах?

Нэнси: Он особо не говорит об остальных. В моем случае он обучил меня пранаяме в течение третьего месяца моего пребывания с ним. Теперь он обучает этому по прошествии гораздо большего срока. На самом деле он ни с кем особо не говорит обо всех этих вещах. Это остается для самостоятельного исследования, чтобы люди пошли и отыскивали свой личный путь в этом направлении. И за эти годы я много об этом думала и пришла к выводу, что его мастерство и квалификация относятся к асанам, и в этом он просто замечателен. Я считаю, что, возможно, он был очень мудр, чтобы придерживаться того, что он делает так хорошо, и позволить остальному естественно раскрываться в людях. Он будет говорить о любом предмете, но вам нужно его спросить. В ином случае нахождение с ним и корректное следование практике приведут к осознанию остальных ветвей.

Гай: Гуруджи принадлежит к преемственности домохозяев, что, мне кажется, неожиданно для нашего западного представления йоги, возможно, медитирующего в пещере или что-то типа. Насколько важна семейная жизнь в системе йоги, которой обучает Гуруджи? И как это влияет на качество этой практики?

Нэнси: Семья Гуруджи чрезвычайно важна для него. Его семья, его ближайшая семья – суть его жизни, я чувствую. У него также есть расширенная семья со всеми нами, его учениками. Я думаю, что традиционно большинство людей становятся домохозяевами. Очень мало тех, кто решают быть отшельниками, и так и должно быть. Не будь домохозяев, уже не было бы человечества. Итак, есть возможность жить повседневной жизнью домохозяина, которая наполнена целостностью, состраданием и любовью. И я думаю, именно этому он учит своим примером, потому что его семья очень любящая, и они распространяют это вовне другим людям, и позволяют другим людям приходить и быть очень близкими к ним.

Гай: Не так ли он обучает ямам и ниямам?

Нэнси: Возможно, и так. Определенно, его обучение редко происходит через слова. Ты с

ним, и ты изучаешь, кто есть он, как он реагирует и как он относится к людям на его примере. На самом деле, он не собирается давать вам много на вербальном уровне. Мы привыкли считать, что это следствие его слабого английского, но он говорит на нем очень хорошо, хотя до сих пор не вступает в беседы. Если вы зададите ему прямой вопрос, просто фантастика, сколько знаний он имеет по разным предметам, но кому-то нужно его спросить.

Гай: Очевидно, что это намеренно, в каком-то смысле.

Нэнси: Я не знаю, нужно его об этом спросить. Знаешь ли, недавно я была с ним, когда один мой друг, являющийся крутым культуристом, спросил его о теле, и они вдвоем вступили в дискуссию, которая оставила всех нас остальных в полном недоумении: О чем они говорили? Но у них произошел этот обмен мнениями, который был столь глубок и прекрасен, что мы просто засмотрелись на этих двоих погруженных в энергичную беседу, хотя большинство из нас понятия не имело, о чем шла речь. Это был гораздо выше нашего понимания. То же самое касается его изучения Санскрита, Сутр и всего такого, он столь учен в этой области, но очень мало людей, на самом деле, которые могли бы с ним поговорить об этих вещах. Ты же не говоришь о вещах, которых не знаешь или с людьми, которые не способны этого понять. Ты должен задавать верные вопросы, чтобы получить подобные ответы.

Гай: Мой последний вопрос касается следующего. Когда Гуруджи покинет этот мир, что по вашему мнению станет его наследием? Что будет продолжаться после него?

Нэнси: Всё, все люди, которые практикуют, будут продолжать. Я думаю, что все люди прошлого, которые продолжали практики йоги, являются частью того же наследия. В рамках каждой практики есть разные люди, которые будут продолжать форму. Однажды я спросила своего учителя, Баба Харе Даса: "Чем ученики обязаны учителю?" И ответ был: "Делать свою практику". И я считаю, что наследие йоги, единственная причина, по которой я имею возможность практиковать ее сейчас, потому что много, много людей шли в нее до меня, до Паттабхи Джойса, до Кришнамачарьи. И создали эту преемственность, которой мы все можем пользоваться, как своей, и развиваться вместе с ней.

Гай Донахай

ИНТЕРВЬЮ С ШРИ Т.КРИШНАМАЧАРЬЕЙ

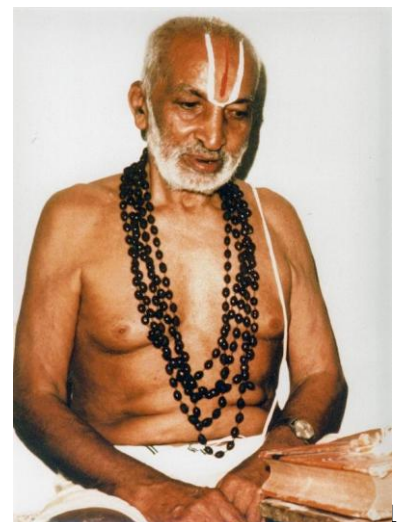
Он живет тихо, подобно наполненному горшку (общеизвестно, что пустые горшки шумны), постоянно светясь, как яркий светоч знания. Ежедневно работая в своем стремлении к знанию, он живет жизнью риши древности, хотя и обитает в своем доме вместе с женой и семьей...

Король и Юноша – составлено "Хастамом" в Kalaimagal, Pongal, 1984 (перевод на англ. Берта Франклина и С.Венкатарамана)

Раджа: Тебе следует отправиться со мной в Майсор!

Юноша: Зачем? С какой целью?

Раджа: Это долг Раджи помогать блестящим юношам, которые принесут славу нашей стране. Приходи жить во Дворец. Я найду тебе чем заняться, что будет достойно твоим навыкам. **Юноша:** О! Вы хотите, чтобы я работал во



Дворце? Зачем? Не в моих правилах работать на кого-либо и получать за это плату! Я надеюсь жить свободным, а не как слуга, Сир!

Раджа: Ты можешь жить свободно, насколько пожелаешь. Просто отправляйся со мной во Дворец. **Юноша:** Деньги и статус для меня ничего не значат. К чему я стремлюсь, так это к знанию. Я буду служить только моему Гуру. В этом мире никому не буду слугой, и не буду ни на кого работать!

Раджа впечатлен самоуверенностью и твердостью юноши, граничащей с нахальством, и дает обещание: "Ты можешь жить во Дворце независимой жизнью". И они отбывают вместе.

ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ СПУСТЯ

Вышеописанный случай произошел около шестидесяти лет назад. Юноше теперь уже стукнуло 96 лет. Сегодня он – в сердце индийской культуры, даже, более того он – это сердце. Он живет тихо, подобно наполненному горшку (общеизвестно, что пустые горшки шумны), постоянно светясь, как яркий светоч знания. Ежедневно работая в своем стремлении к знанию, он живет жизнью риши древности, хотя и обитает в своем доме вместе с женой и семье.

После жизни, проведенной в овладении знанием, сегодня, в возрасте 96 лет, его мудрость охватывает не только такие дисциплины, как Шастра (в данном контексте речь идет о писаниях в широком смысле – прим.пер.), Таркам (логика, часть индийской философии), Вьякаранам (грамматика), Йога, но и все аспекты повседневной жизни и то, как человек может постоянно осознавать присутствие Бога. Он никогда не учился тому, как заработать на жизнь обычным путем, но сам искал мудрецов, пандитов, чтобы вести с ними полемику, обучаться и самому стать пандитом охватывающей весь мир Веды.

Сегодня мы не только ощущаем его мудрость, но также нас захватила и удерживает его уверенность и энтузиазм, проистекающие из его знания. Нас поражает и внушает благоговейный страх его свободные и плавные речи и масса иллюстраций и цитат из Шастр. Мы чувствуем, как руководящий принцип его жизни, его независимость ото всех, кроме своих исследований, с его возрастом еще больше усилился.

Сегодня предметом самой большой его гордости является не все те награды, что он получил от Раджей Дхарбанги, Диккангхата и Майсора, а то, что спустя множество этих лет, среди его учителей были такие личности, как Вамадева Бхаттачарья и Рама Мохана Брахмачарья. Он провел свою гурукулу, (Материал из Википедии – свободной энциклопедии: Гурукула – древнеиндийская ведическая школа, одна из разновидностей школы-интерната. Традиционно, в гурукулах студенты или ученики жили в ашраме своего гуру.[1] Гурукула была местом, где ученики жили вместе на равных, независимо от своего социального положения. Они обучались у гуру и служили ему в повседневной жизни, стирая его одежду, приготавливая ему пищу и т. д. – прим.пер.) не поднимая обычного в этом случае шума по поводу того, где ему обучаться и кто должны стать его учителями в различных Шастрах. Он провел почти 20 лет в Видья Питамс Северной Индии (места изучения философии).

Мудрец Вайшнавов, Шри Т. [Кришнамачарья](#), живет в доме, хотя традиционно мудрецы проводили свои последние годы, живя в лесу, оставив все привязанности Земли. Он поставил себе цель – быть живым примером того принципа, что человек может жить с семьей, при этом сохраняя традиции лесных мудрецов, как листья лотоса способны жить в воде, оставаясь всегда сухими. Благодаря своей дисциплинированной жизни, в нем невозможно разглядеть признаков его весьма немалого возраста. Он прекрасно использует свое образование, свой опыт и свое знание упражнений Йоги, чтобы исцелять физические

и психические заболевания человечества. Давайте же послушаем историю его молодых лет с его собственных слов:

Шри Кришнамаচারья говорит:

"Мой отец был моим первым Гуру. Он был известен под именем Ганапати Шриниваса Тхатхачариар. Нашим родным языком был Каннада. Мой отец был хорошо известным пандитом Вед. Меня облекли в священный шнур в возрасте 5 лет. И с этого момента я изучал Шастры с моим отцом. Он поднимал меня в два часа утра и просил произнести нараспев Веды по памяти определенное число раз. Если я немедленно не давал ответа, он спокойно закапывал мне воды в ухо, чтобы меня разбудить. Он был очень строгим. Если я совершал ошибку, он не только исправлял ее, он к тому же еще и круто меня наказывал. Он присоединялся ко мне при рецитации. В высшей степени очаровательно и трогательно слышать глубокие тона скандирования в безмолвные ночные часы".



"В те времена был колледж под названием Чамарадж Санскрит Колледж в Майсоре. Я прошел экзамен по Шастрам и Пурва Мимансе на уровень Видвана (подобно докторской степени в Индии – прим.пер.). Мне было 16 лет. Я сделал практику дискуссий по предметам Шастр с профессорами того колледжа и с любими из пришедших туда пандитов. Я даже препирался с ними! Вот как я обнаружил, что есть множество вещей, которые мне еще нужно изучить! Я стал жаждать больших знаний. Все связывающие обязательства и условности, типа семьи и родителей, померкли перед этой жаждой, этим устремлением. Во мне возникло желание изучать другие системы, такие как Таркам, Вьякаранам, Самкхья".

"В один из дней моей отец вел речь о Йога Сутры Патанджали. И в то время, как он продолжал рассуждать о Parinamatraya, Samyamath, Atheetha и Anahatha Jnanen, мне стало любопытно, что означают эти термины, и я спросил его: "Что такое Atheetha и Anahatha Jnanen?" В ответ он предложил, чтобы я выучил Йога Сутры Патанджали. Это заронило во мне зерно надежды на то, что я смогу обучаться Йога Сутрам у сведущего йогачарьи".

"По завершению моего экзамена на уровень Видвана в Майсоре, я изучал Веданта Калакшепу (религиозный трактат о Веданте) и состоял на службе в Паракала Мутт два года. Это было совсем не тем, чего я желал. День за днем с ростом моей жажды обучения, меня все больше стесняло мое положение. В те дни, около 1905 года, в Каши (современный Варанаси(Бенарес) – прим.пер.) находились очень хорошие пандиты Вед. Главой Sanskrit Vidya Peetam Каши был Махамахопадья Ганганатх Джа. Мой отец, понимая мое нетерпение к дальнейшему обучению, дал мне разрешение отправиться в Каши. Около десяти мои коллег из Майсорского Колледжа присоединились ко мне тогда, но, насколько мне известно, никто из них не остался на весь курс. Я изучил Таркам у Вамадева Бхаттачарья. Я пробыл в Каши 11 лет, где повстречал и подружился со многими пандитами. На том этапе я не знал ничего, кроме учебы и Гаятри Мантры. Мое знакомство с Махамахопадья Ганганатх Джа создало поворотный пункт в моей жизни. Между нами возникла сильная приязнь. Позже он попросил меня обучать его собственного сына, Амарнатх Джа".

"В то время существовал известный университет в месте, называемом Навадвипам. Институт был просто забит учеными пандитами. Они называли его Университет Надия. Мне хотелось отправиться туда и окончить курс по Даршана Сутрам. Это означало пребывание там в течение целого года. Но сын моего учителя, Девендра Бхаттачарья (врач на военной службе) сказал мне, что мне будет сложно учиться, живя там, и что мне лучше обучаться в Каши, а затем пройти экзамен в Навадвипам. Он все для этого организовал.

Когда я был готов, я отправился и пробыл в Навадвипам 11 дней для прохождения экзаменов. Мне присвоили титул Ньяя Ратнам, что означает "Сокровище Понимания". В то самое время проходила церемония вступления на трон Раджи Диккангхата (княжество внутри Дарбханга). Я получил приглашение и пришел. Я провел публичные дебаты с пандитом по имени Бихари Лал и победил его. Махараджа Дарбханга, впечатленный моей демонстрацией учености, пригласил меня в свой дворец и вручил мне награду и оказал почести".

ЙОГА: КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ

Было удивительно слушать, как [Кришнамачарья](#) восстанавливал в памяти все эти имена и места без малейшей задержки. Но как же ему удалось постичь Йога Сутры Патанджали и Йога Рахасью Натхамуни? Как такое возможно, что до сего дня он остается удивительно опытным и квалифицированным учителем Йоги? Когда ему задали эти вопросы, он ответил просто: "И за это я также выражаю свою благодарность Махамахопадьяя Ганганатх Джа".

Ганганатх Джа обладал титулом Йогачарья (Учитель Йоги). Когда Кришнамачарья добивался его наставничества, Джа спросил его, действительно ли он имеет серьезные намерения касательно изучения Йоги. Кришнамачарья все еще жаждал большего знания. Он ответил Ганганатх Джа, что это его настоящее устремление. В конце концов, именно его отец был первым, кто посоветовал ему овладеть Йога Сутрами. Сегодня он припоминает, что Ганганатх Джа сказал ему: "Если ты действительно желаешь освоить Йогу, ты должен отправиться в путешествие за пределы Непала, так как именно там обитает Йогешварар Рама Мохана Брахмачарья. На языке Гуркха есть книга "Йога Гурандам". В ней ты можешь отыскать практическую информацию, которая затрагивает, к примеру, пользу практик Йоги для здоровья. Если ты отправишься к Рама Мохана, то сможешь узнать полное значение Йога Сутр." Когда он услышал это, Кришнамачарья с нетерпением устремился к этой новой цели. Он хотел путешествовать со скоростью мысли, но должна была произойти некоторая задержка.

Случилось так, что в то время Лорд Ирвин являлся Вице-королем. Его Штаб-квартира располагалась в Шимле. Ганганатх Джа написал Вице-королю рекомендательное письмо с уверениями в квалификации, трудолюбии, знании Шастр, а также личных качеств, его юного друга Кришнамачарьи. Он просил помощи Вице-короля в получении необходимых документов для путешествия в Тибет. Но, как назло, Вице-король страдал от диабета. Военный врач Девендра Бхаттачарья занимался его лечением, но никак не мог добиться его окончательного выздоровления. Этим доктором был, как мы видели, сын учителя Кришнамачарьи в Каши, Вамадевы Бхаттачарья.

В один из дней Кришнамачарью неожиданно посетил советник Вице-короля, лично передав ему письмо от Вице-короля с просьбой приехать в Шимлу. Он оставался в Шимле шесть месяцев, обучая Вице-короля йогическим практикам. Диабет был в большей степени взят под контроль. Вице-король был крайне доволен и развил в себе уважение и любовь к молодому человеку. Он был счастлив принять все необходимые меры к тому, чтобы Кришнамачарья пересек Гималаи, покинул Индию, пересек Непал и попал в Тибет. Вот история этого путешествия, как она сохранилась в памяти Кришнамачарьи:

"Вице-король отправил вместе со мной трех своих помощников. Это было приблизительно в 1919 году. Издержки путешествия покрывались за счет британского правительства. Для защиты от холода нам сделали одежду из кожи. На пути мы наткнулись на жившего в пещере отшельника по имени Пилмуги. Мы пробыли с ним в пещере несколько дней, и затем продолжили наше путешествие. Мы достигли Манасасаровара и оттуда пошли в Мела Парватхам. У нас был даршан Тхираямбака Нараяна и наконец мы добрались до места обитания Рама Мохана Брахмачарьи, которому

предстояло стать моим Гуру. Мы шли два с половиной месяца".

"При встрече с моим Гуру я простерся перед ним. Было очевидно, что Ганганатх Джа написал ему обо мне. Он принял меня с большой любовью и добротой. Я заметил, что хотя его и звали "Брахмачарья", он жил со своей семьей. Его старший сын, Рамачандра Браhmачарья, до сих пор жив, ему около восьмидесяти лет. Нашей едой были пури (индийский хлеб), халва (паста из овощей или фруктов с подсластителем и гхи) и чай. Мой период гурукулам здесь в Тибете продолжался семь с половиной лет. Рама Мохана заставил меня запомнить наизусть всю Йога Гурандам на языке Гуркха. Эта книга касается различных ступеней Йога Сутр Патанджали в очень четком, но при этом обширном комментарии. Это необходимо, потому что Сутры по определению очень сжатые. В Йога Гурандам с большой ясностью описаны различные виды Йога поз и движений. Только после изучения этой книги можно понять внутренний смысл и науку Йога Сутр Патанджали".

После возвращения Кришнамачарьи в Каши в качестве выдающегося ученого и эксперта по Йоге, Махараджа Джайпура призвал его на службу главой Видья Шалы (Центра обучения философии и Йоге) в Джайпуре. Такое положение, с наличием регулярных занятий и требованием нести ответственность за множество людей, было не по душе свободолюбивому Кришнамачарье. Близилась Шрадха (ежегодное почитание) его отца, так что под этим предлогом он вернулся в Каши. Он получал удовольствие от встреч и бесед с различными пандитами, которые обучались вместе с ним в Каши. Впечатленные новыми техниками, которыми овладел Кришнамачарья, Амарнатх Джа, сын Ганганатха Джа, представил его разным монархам и он обрел широкое признание.

В то время Махараджа Майсора, Кришнараджа Вадияр, появился в Каши для празднования Шастиабдапуртхи (шестидесятилетия) своей матери. Услышав о Кришнамачарье, он пригласил его посетить Дворец в Майсоре. Махараджа был весьма впечатлен манерой юноши себя вести, его компетентностью и ученостью.

В Майсоре Кришнамачарье предоставили помещение во Дворце и, как он пожелал, была сооружена студия Йоги. Он приходил обучать Йога асанам один или два в неделю, и в течение трех лет семь или восемь учеников были готовы преподавать. И тогда король построил еще три студии общей стоимостью двести тысяч рупий, огромный вклад в ценах тех дней. Кришнамачарья стал самым ценным советником Махараджи и получил в пользование Дворец Джаянмохан. По просьбе Махараджи он написал несколько книг, включая Йога Магарондам, Йоганджали и Йогасаналу. Все эти книги были опубликованы Дворцом и Университетом Майсора. При поддержке Махараджи преподавание Йоги с большим успехом продолжалось около 16 лет, до 1946 года.

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Движение Партии Конгресса шло полным ходом и когда временное правительство, или кабинет министров, был сформирован, К. Ч. Редди стал премьер-министром Майсора. В его обязанности входило сокращение государственных расходов в Майсоре. По его мнению Йога Школа была не очень важна. К тому времени Кришнараджа Вадияр умер, а его племянник, Джаячамарадж Вадияр стал Махараджей.

Премьер-министр Редди отправил Кришнамачарье сообщение, прося его зайти к нему в офис. Кришнамачарья вернул послание с тем же сообщением: "Я независим. Я никому не слуга. Если вы желаете меня видеть, можете придти в Йога Школу и там со мной встретиться".

Премьер-министр ответил с распоряжением: Йога Школа должна быть закрыта в течение трех месяцев.

Но ученики Йоги не послушались этого приказа. Они организовали демонстрацию перед бунгалло премьер-министра. Спеша объявить выговор ученикам, он упал в лестницы и сильно ушибся, выбив себе несколько зубов. После того, как он услышал от разных людей о мастерстве Кришнамаচারья в области аюрведической медицины, он послал своего секретаря, Венкатасами, к Кришнамаচারье, чтобы назначить прием. Махараджа был поражен успехом лечения и присудил Кришнамаচারье пять тысяч рупий. Кришнамаচারья ответил: "Я не работаю ради денег. Мне не нужны деньги. Раздайте их бедным ученикам Йога Школы".

В 1937 году, во времена ранней славы Йога Школы в Майсоре, Кришнамаচারья был приглашен дать Обращение по случаю Начала Созыва в Университете Майсора. Это событие положило начало его продолжительным дружеским отношениям в Мадрасе, среди которых были Аллади Кришнасвами Айер, Т.Р. Венкатарама Шастри, В.П. Рамешан, М.К. Намбиар и другие важные руководители. После Независимости, когда власть раджей и махараджей была уменьшена, эти друзья пригласили его в Мадрас. По настоянию своих друзей он незамедлительно взял в свое ведение занятия по Йоге, проводимые в Вивекананда Колледже по вечерам.



Вопрос: Содержат ли Йога Сутры специфические асаны, как средства от специфических болезней?

Ответ Кришнамаচারья: "Нужно тщательно изучить и установить первопричину нездоровья. Заболевание может произойти от изменений в питании. Имеются индивидуальные различия в карме. Шастры упоминают взаимосвязь между пищей и образом жизни, подходящими к каждому сезону. Если вы сдержанны и благоразумны в своих пищевых привычках, вы будете свободны от болезней. В Бхагавад Гите Господь убеждает нас есть только саттвическую пищу (не слишком острую, не слишком сладкую). Вьясар, Шанкара и другие писали комментарии, чтобы помочь нам понять Сутры Патанджали. Некоторое число асан точно описано в Йога Рахасье Натхамуни".

Вопрос: Мы не можем придерживаться того типа жизни, который изображен в Шастрах. Произошло слишком много изменений в образе жизни. В свете этих изменений, как вы думаете, практика Йога асан устарела или уже неуместна?

Ответ Кришнамаচারья: "В любом месте, в любое время, предки разработали Йога практики так, чтобы они подходили для всех. Меняются только отношения и обстоятельства людей. Время и пространство не меняются. Одно и то же солнце светит всегда! Луна тоже! Помните разговор между Рамой и Сугривой в древнем эпосе Рамаяна? Вибушана пришел к Раме, прося о защите. Сугрива и Хануман умоляли Раму не принимать его при тех обстоятельствах (которые заключались в том, что Вибушана был братом злейшего врага Рамы, Раваны). Рама отвечал: "Забудьте об обстоятельствах, забудьте о временах, никто, пришедший ко мне за помощью, не будет отвергнут".

С целью сохранить всю пользу от опыта и достижений Кришнамаচারья для человечества, Т.К.В. Десикачар, его сын, основал Кришнамаচারья Йога Мандирам. Там Йога асанам обучают на научной основе. Многие выпускники Мандирам основали группы обучения Йоге и школы по всему миру, чтобы помочь человечеству жить в добром здравии. Что касается самого 96-летнего Кришнамаচারья, его мелодичный, ровный и властный голос,

когда он пропевает Ведические мантры, создает в слушателе сильный резонанс. Правительство Тамил Наду (Штат Мадрас) признало исключительную ценность этих упражнений, а также Министр Здравоохранения Тамил Наду, д-р. Ханде, официально почтил работу этой новой организации, с особой похвалой за отличительные достижения Кришнамаচারьи.

Жизнь Кришнамаচারьи служит примером принципа того, что семейная жизнь не стоит на пути ведения истинной жизни йогачарьи.



Жена Кришнамаচারьи, Шримати Намагирияммал более чем на двадцать лет моложе него. Вдохновляет слушание ее историй о его независимых путях и о множестве дебатов с великими пандитами, в которых он вышел победителем.

Для действительно просветленного наличие семьи не будет обузой. Кришнамаচারья живет среди нас в том же состоянии сознания, которое озаряет мудрецов, обитающих в Гималаях. Он живет среди нас, а не в каком-нибудь отдаленном лесу, из-за своего принципа, что праведная и здоровая жизнь, которой он живет, должна стать естественным образом жизни для всего человечества. Сегодня он живой пример яркого сознания, исходящего от древних мудрецов, которое обогащено мудростью уединения и аскезы. Встреча с ним, получение его даршана, подобна познанию радости от

видения олицетворения индийской культуры.

ИНТЕРВЬЮ С МАНДЖУ ДЖОЙСОМ

Гай: [Манджу](#), во сколько лет вы начали свою практику?

МД: Так. Посмотрим. Мне было 7 лет. Мммм. Для меня это было похоже на игру, знаете, когда ты просто смотришь, а затем пытаешься повторить лишь потому, что это весело. Это совершалось не всерьез, он не заставлял меня что-то делать. Мы действовали добровольно и начали играть с позами, ничего больше.

Гай: Когда он начал учить вас позам формально?

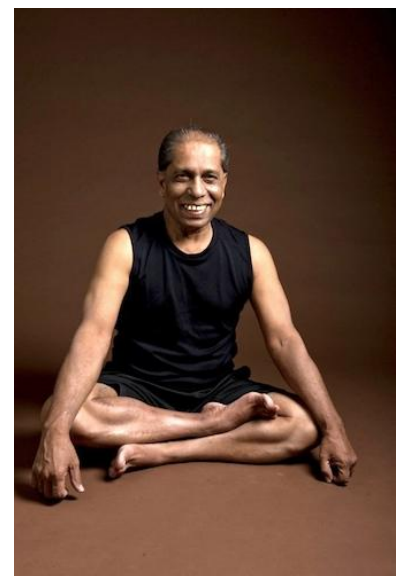
МД: Формально, когда мне исполнилось 12. Тогда нам пришлось заниматься каждый день – утром и вечером. Он начал обучать меня и мою сестру индивидуально, давая нам частные уроки. Вот как все это начиналось.

Гай: Вы начали с частных уроков?

МД: Да.

Гай: А когда вы присоединились к его обычным занятиям?

МД: Нет, мы всегда занимались частным образом, никогда с кем-то из других занимающихся, так как он хотел, чтобы мы стали хорошими учителями, поэтому он хотел быть уверен, что мы будем обучаться правильно.



Гай: Он тренировал вас на то, чтобы стать учителем?

МД: Да, безусловно.

Гай: Когда вы начали обучение на учителя?

МД: Ну, фактически мне было всего 12 или 13 лет, когда я начал запрыгивать на спины людей и другие подобные штуки. Вот как я начинал. И в дальнейшем он никогда не останавливал меня от совершения этого, потому что он всегда советовал мне что делать...куда давить, когда давить. Он начал тренировать меня, когда я был еще совсем молодым. Так что это было мне действительно полезно, потому что то, как я это изучал, было столь естественным.

Гай: Он преподавал в Санскритском Колледже?

МД: Да, в Санскритском Колледже Махараджи. Как раз там он и проводил занятия для студентов санскрита и остальных. И именно там я занимался йогой, и помогал всем приходившим туда людям.

Гай: Была ли школа возле Jaganmohan Palace к тому времени уже закрыта?

МД: Да.

Гай: Помните ли вы, был ли [Кришнамачарья](#) поблизости в те дни?

МД: Я встретил [Кришнамачарью](#), когда мне было 7 или 8 лет. Они прибыли в Майсор для проведения демонстрации со своим сыном. И именно тогда я впервые повстречал его.

Гай: Помните ли вы, как ваш отец практиковал йогу?

МД: Да, да.

Гай: Можете ли вы описать, каково это видеть своего отца практикующим?

МД: Ну, нам было весело смотреть, как отец занимается йогой, загибая себя во все эти позы. Это было действительно потрясающе. Иногда он выбирал какую-нибудь позу и оставался в ней долгое время. И вот как он практиковал. И вот как он начал рассказывать нам это делать. Нет нужды делать миллионы поз, просто постарайтесь в мастерстве осваивать по одной за раз, затем уже можете переходить к следующей. Мне по-настоящему нравилось наблюдать за отцом, делающим йогу. Иногда мы тоже делали ее все вместе: я, моя сестра и мой отец.

Гай: Любопытно. Он обучает людей множеству поз, но вам он советовал тот способ, которым практиковал сам.

МД: Да, пожалуй. Его практика была в том, что ему нравилось освоить какую-то вещь. Вот почему он всегда говорил нам: "Овладей этим, освой это". Ну, знаете, затем вы можете перейти к следующей. Но мы как маленькие дети, мы хотим научиться большому, вы же понимаете? "О, можно я сделаю это? Если я смогу сделать эту, можно я пропущу эту? Или можно ли мне перейти к этой?" Иногда он позволял нам это делать, но в то же время он всегда следил, чтобы мы вернулись и закончили пропущенное. Вот, что он делал.



Гай: То есть, по сути, вы начали учить вместе с отцом, когда вам было 12-13 лет. Сколько это продолжалось до того, как вы покинули Индию?

МД: Ну, я покинул Индию в 1975. Но до этого я сам много пропутешествовал по разным местам (Индии). И я бывало просил своего друга (прийти) и мы отправлялись в университеты в разные уголки Индии и проводили демонстрации и вели беседы о йоге. Это было, на самом деле, очень весело.

Гай: Когда Гуруджи открыл школу в Лакшмиपुरаме?

МД: Ммм, это было примерно в...очень давно, может быть в 61-62. Я не знаю.

Гай: Он обучал сразу в обоих местах?

МД: Да, он преподавал в то время Санскритском Колледже. Тогда он уже почти собирался уходить в отставку и мы хотели иметь свое собственное место. Вот так это все начиналось. Затем он начал строить ту маленькую йогу студи там.

Гай: Сколько учеников было у Гуруджи в той студии?

МД: У нас было что-то около 50 учеников.

Гай: Какой репутацией обладал Гуруджи среди своих учеников?

МД: Вы знаете, они его очень уважали. Мы брали людей с телесными болезнями, типа астмы или диабета и разными прочими проблемами. И они были как раз теми, кто ходил на йогу, потому что они испробовали все и наконец врачи отсылали всех этих людей к моему отцу заниматься йогой. Вот такая группа у нас была, люди с проблемами.

Гай: То есть врачи отсылали своих пациентов к Гуруджи после того, как не могли излечить их?

МД: В те дни они не владели современной медициной. И врач мог сказать: "Послушай, лучшим средством для тебя будет йога". Так как к нам приходило и занималось в то время много врачей тоже. И их отношение было типа того, что, вы знаете, они не хотели верить в это, (но) они хотели в это верить.

Но как бы то ни было, когда они стали видеть результаты у этих людей, которые занимались йогой, они, знаете ли, начали становиться здоровее и здоровее, чем были до того. Они стали отсылать пациентов к моему отцу. Поэтому лучшим средством будет просто отправиться к Паттабхи Джойсу, и затем заниматься йогой, и затем он вылечит это. Так что у нас было много хороших результатов от выполнения этого, ага.

Гай: То есть он заработал себе этим репутацию.

МД: Он заработал себе этим репутацию, ага. Обычно большинство индийских учеников, приходивших к нам, были больны. У них были все виды проблем. Вот почему они стали изучать йогу. Мы хотели получить хорошее йогическое упражнение. Там все иначе. В том случае они приходили за лечением. Вот как все и началось.

ЛОРИ: Адаптировал ли хоть как-то Гуруджи практику под различных учеников?

МД: Да, да, адаптировал. Главным образом для диабетиков. Он заставлял их подолгу сидеть в Джану Ширшасане А, В, С. Баддха Конасана, все Упавишта Конасаны работают в основном здесь (указывает на живот), знаешь ли. Вот так он и начинал.



ЛОРИ: Как он это выяснил, вам известно?

МД: Если вы читали Хатха Йога Прадипику, она объясняет, вы знаете, какая поза помогает при каком заболевании. Вот почему тебе нужно было изучать не только йога асаны, но и книги тоже. Она подобна медицинскому учебнику.

Гай: Можете ли вы описать особенный случай излечения? Гуруджи однажды сказал мне, что он вылечил Элефантиаз (слоновья болезнь).

МД: И проказу, ага. У нас был ученик, у которого совсем недавно началась проказа в ушах. В то время не было лекарства для этого. Поэтому он приехал из Тамил Наду, на самом деле его привез отец, вы знаете, потому что он был его единственным сыном.

Так что мой отец сказал, что он способен справиться с этим, он это сделает. И затем он стал обучать йоге этого парня с проказой. Тогда несколько его учеников ушли, так как не хотели не хотели там оставаться, потому что "О, Боже!", вы знаете, они не желали заниматься (йогой) в одном с ним месте.

Поэтому они сказали моему отцу: "Если этот парень будет заниматься йогой здесь, мы не придем". А мой отец ответил: "Ок, хорошо. Для меня это важно".

И он начал работать с парнем. И тогда медленно парень стал выздоравливать. Его ушам становилось лучше и прочее. Затем после этого (он не мог оставаться слишком долго) он решил вернуться в свой родной город и начать практиковать ежедневно. Вот, что произошло.

Так что, если вы способны излечить проказу, вы способны вылечить, что угодно. И тогда люди стали подтягиваться, чтобы вылечиться йогой.

Гай: Какой, вы думаете, был главный интерес вашего отца в преподавании йоги?

МД: Я считаю, что главным образом он концентрируется на лечении. Излечение гораздо более важно для него. Раз начав лечить себя... его философия заключается в том, что йога автоматически приведет вас к медитативному состоянию, видите ли.

Если вы не находитесь глубоко внутри себя, вы не можете ничего сделать – ни медитации, ничего другого, и вот как это притянет вас на духовный путь.

Вот, почему он говорит, что йога асаны важны – вы просто делаете. Не говорите о философии – 99% практики и 1% философии, вот что он имел в виду. Вы просто продолжаете это делать, продолжаете, продолжаете дальше, и затем постепенно оно начнет раскрываться внутри вас, и тогда вы сможете это видеть. Вот поэтому то он и любит концентрироваться на этом аспекте – процессе заживления.

Гай: Несет ли ученик ответственность за свой процесс выздоровления или же Гуруджи ставит какое-то подобие диагноза ученика?

МД: О, множество людей отправляется к Гуруджи и говорит: "О, Гуруджи знаете ответ на все!" Мой отец видит это, знаете ли, и потому он дает им работу: "Хорошо, делай это! Делай! Ты узнаешь, что к чему". Видите? Вот, что он делает: он диагностирует, но не говорит об этом. Он не говорит: "Ок, у тебя эта проблема, а у тебя та проблема..." Он находит способ, как это вылечить, знаете ли.

Гай: Я заметил, что у него очень разное отношение – эмоциональное, психологическое – к разным ученикам. Считаете ли вы, что это один из его методов?

МД: Думаю, да. Именно так. Потому что, видите ли, он изучает учеников. Он не любит нетерпеливых учеников. Знаете ли, множество людей приходит к моему отцу и говорит: "Ок, я пробуду здесь два месяца". И они ожидают, что научиться многим штукам за два месяца. И тогда мой отец отвечает: "Нет, нет. Так нельзя, видите ли. Вам нужно оставаться здесь дольше. Вам нужно приезжать сюда чаще и продолжать это". И затем, когда люди выражают нетерпение, он просто не может этого выносить. Вот из-за этого он и становится придирчивым и менее доброжелательным, знаете ли.

Потому что ему потребовалось вложить много энергии и времени, чтобы обучиться этой практике, и его наказывал его гуру. Его гуру не обучал его очень легко, он лишь пытался увидеть, скольким терпением он обладает, чтобы научиться этому.

Он мог сказать что-то вроде: "Приходит к 8 или 12 часам ко мне домой заниматься йогой". Они должны были быть у гуру ровно в 12. Если он опаздывал, он мог заставить их стоять на солнце в течение часа и наблюдать, что произойдет. Так что мой отец прошел через все эти вещи. И поэтому когда он видит этих нетерпеливых учеников, он может сказать: "Эй!" (смех)

Гай: Какого ваше мнение о том, откуда пришли асаны? Выдумал ли их [Кришнамачарья](#)? Научил ли Брахмачари их Кришнамачарье?

МД: Вы имеете в виду асаны?

Гай: Характерную последовательность асан.

МД: Ну, на самом деле они все взяты из книг, видите ли. Если вы возьмете Хатха Йога Прадипику, она обучает нескольким позам, говорит о них. Затем Йога Корунта обучает им, и Шива Самхита, все эти книги говорят о них. Поэтому то, что они сделали – это взяли все эти позы и затем сели и провели что-то типа исследования. Чтобы сделать из них последовательность для практики йоги, эти позы, знаете ли, с которых мы должны начинать. Вот как они создали всю эту штуку.

Гай: Когда вы говорите "они", что вы имеете в виду?

МД: Кришнамачарья в своей Йога Макаранде, он написал книгу. Это все одно и то же, как учит и мой отец и затем, о, это то же самое. Затем, когда Б.К.С.Айенгар взял их, он просто набрал оттуда и отсюда, там и сям. Это больше походит на лечение, знаете ли. Похоже, что у каждого свои идеи насчет того, что же делать. Ммм, так что строгая Аштанга Йога – та, как учит мой отец: виньясы, дыхание и пр. Вот настоящая Аштанга Йога.

Гай: Но это было создано, вы считаете Кришнамачарье? Он собрал их воедино? Он соединил последовательности вместе?

МД: Думаю, что да, да.

Гай: Мне кажется любопытным, что эта линия преемственности Аштанга Йоги дошла до

нас через цепочку учителей-домохозяев. Мы обычно думаем, что йог – это кто-то сидящий в пещере, отрешившись от мира, по крайней мере, это западное представление.

МД: Да, на самом деле это очень хороший вопрос, потому что в Индии это подобно тому, как вы учитесь музыке или чему-то типа того. Члены семьи знают музыку, и они становятся учителями. Так что для нас все было именно так. Не обязательно должно быть что-то с гуру или вам нужно скрываться в пещере, или что-то еще такое. Это всего лишь одна из этих профессий, которые мы изучаем.

Священник учит, как рецитировать (петь или скандировать священные писания) своих детей, и затем его дети становятся следующими священниками. И когда каждый день они занимаются рецитацией у себя дома, все учатся этому, просто слушая. Жена может рецитировать, ей не обязательно сидеть и читать книгу или что-то еще, потому что каждый день она слышит одно и ту же вещь, и естественным образом дети научатся этому тем же способом – они знают, как обучать и как это делать. Так что, видите, это же и есть семья.

Гай: Гуруджи говорит, что у него есть только один гуру. Но ведь есть также и другая линия преемственности гуру через Шанкарачарью, семейного гуру.

МД: Верно.

Гай: Можете ли вы немного разъяснить различие между этими двумя гуру?

МД: О Шанкарачарье?

Гай: Можете ли вы объяснить то, как Шанкарачарья принадлежит к семейной линии гуру, и как Кришнамачарья – его йога гуру?

МД: Нет, между Кришнамачарье и Шанкарачарье нет никакой взаимосвязи. Шанкарачарья – гуру для Браминов Смарта. Гуру Кришнамачарья был Рамануджачарья. Видите ли, он Айенгар. Это другая... как вы это называете? ммм... не каста, а несколько иное. Э...секта. Да, пожалуй. Шанкарачарья для нас, как Смарты, как нас называют – Смарты Брамины. Так что мы следуем философии Шанкарачарьи. Поэтому главным образом йога и затем уже и все остальные вещи идут от Шанкарачарьи.

Гай: То есть Кришнамачарья – йога гуру Гуруджи, отвечающий за асаны и прочее, но не особо за философию?

МД: Я думаю, Кришнамачарья следует философии Шанкарачарьи. Видите ли, Рамануджачарья (гуру линии Кришнамачарьи) является религиозным лидером. Есть три категории: Рамануджачарья, Шанкарачарья, Мадхавачарья – есть три гуру.

Шанкарачарья представляет Адвайту, это то, что мы изучаем. Рамануджачарья – вайшнав, это, знаете ли, другое учение, которому они следуют. А Мадхавачарья, он проповедует так называемую Мадхва Сампрадаю. Они относятся к разным категориям, различны пути наставлений – потому что Рамануджачарья и Мадхавачарья – они не говорят о йоге или чем-то еще – это скорее больше духовное. Только Шанкарачарья имеет больше отношения к йоге. Вот, как мы начинали, это пришло из Кералы.



Гай: Как Гуруджи передает духовный аспект практики западным людям?

МД: Ну, на самом деле он просто не касается духовного аспекта при обучении западных учеников, так как знает западных занимающихся. Для них это очень новое – йога. Вот почему он просто не хочет говорить ни о какой философии, так как их это слишком сбивает с толку. Поэтому он хочет, чтобы они не спеша занимались своей практикой йоги.

Затем постепенно, вы знаете... так как в действительности индуизм – очень-очень сложен для понимания. Вам нужно идти глубже и глубже, глубже и глубже, это – древняя религия. И кроме всего, знаете ли, она состоит из йоги и философии, а также всяких разных духовных штук. Как ритуал, – мы называем это ритуалом – нам нужно изучать это в Индии... многие вещи я не знал до тех пор, пока не скончалась моя мать. И тогда, когда мне пришлось совершать все эти вещи (ритуалы), я сказал: "О, Боже, сколько много вещей здесь нужно изучать". Этому нет конца.

Поэтому западным людям нам приходится доносить это в очень легкой форме. Что и делает мой отец. Просто занимайся йогой, не болтай. Не задавай никаких вопросов, знаете, о духовных вещах, о том, о сем. Нет, вы здесь, сейчас вы выполняете Карма Йогу, вот чем вы занимаетесь. Просто начните над этим работать. Вот, как он обучает.

Гай: Он относит это к Карма Йоге?

МД: Карма – действие, что и означает собственно буквально. Карма – это действие, и получается, что вы действуете на... и когда вы практикуете йогу – Хатха Йогу, Раджа Йогу, Аштанга Йогу – на самом деле йога – одна, знаете ли. У нее имеются все эти разные названия.

Но, знаете, вы выполняете то, что я зову Карма Йогой, вы работаете над своими Кармами. Видите ли, отчего вы и чувствуете боль. И вы продвигаетесь через это постепенно – что означает, что вы постепенно сжигаете свою Карму. Поэтому, когда вы вылезаете из этого, то ощущаете себя великолепно. И тогда вы можете сосредоточиться на других вещах, и следующем шаге.

Гай: Почему, вы думаете, Гуруджи больше не обучает пранаяме?

МД: Ну, Гуруджи хочет, чтобы люди сперва научились йоге, асанам, освоили это в мастерстве, знаете. И затем, ммм, я думаю, в прошлом он обучал пранаяме только людей, которые имели проблемы, типа астмы или чего-то подобного, их он учил. Даже в Хатха Йога Прадипике сказано, что вам нет необходимости выполнять все крии и пранаямы, если в этом нет нужды. Так что это те вещи, которые вы делаете, когда это действительно необходимо. У вас имеется проблема со здоровьем или что-то такое, тогда вы это делаете.

А если у вас есть проблема с дыханием, тогда вы делаете нети крию. Или когда у вас проблема, например, с кишечником, тогда вы выполняете дхаути крию. Они делали дхаути крию, но вы не делаете ее каждый день. Если вы чувствуете себя хорошо, – нет проблем. Если вы начинаете делать это без причины, то от этого заболите.

Первым делом нужно поддерживать на должном уровне асаны, вот, что говорит мой отец. Просто продолжайте делать асаны, позы, освойте их, знаете ли. Это занимает всю жизнь.

Так что, и он говорил, что в древние времена продолжительность жизни риши... (мы никогда не знаем о продолжительности нашей жизни. Мы рассчитываем умереть в 75, 80 или может быть в 100 лет)... в древние времена не было срока, как такового, потому что они контролировали всю ситуацию, видите ли. Когда они решали покинуть тело, тогда они его и покидали, вот и все. Но в этом то и заключается вся штука, видите ли, когда вы начинаете обретать контроль над собой, тогда следующим шагом для вас будет пранаяма. Ваше тело под контролем, ваше дыхание под контролем. Так что, когда вы начинаете

контролировать, тогда вы окажетесь за рулем!

Гай: Как остальные анги Аштанга Йоги включены в известную нам практику?

МД: Все включено в Аштангу. Мой отец всегда любил повторять: "Не говорите "я выполняю медитацию". Вы знаете, это не отдельно от вашей практики, вся практика – медитация, с вашим дыханием и с вашей практикой вы становитесь едины с собой, и это – единение. Йога зовется единением, знаете ли.

Вы проходите через цикл (практики), вы начинаете все больше и больше разогреваться, и затем вы начинаете потеть, вы чувствуете себя по-настоящему хорошо, а затем вы полностью становитесь едины с этим. В этом вся штука. Вы не можете просто сказать: "эту часть я сделал, эту – сделал, эту – сделал", вот поэтому это – 99% асана и 1% теория, то есть все это.

Гай: Можете ли вы рассказать, как вы повстречали Дэвида Вильямса?

МД: О да. Давно я путешествовал по Индии и затем я проезжал через Мадрас. Этот гуру, имевший в Пондичерри ашрам, называемый Гитананда, его имя было Гитананда, он очень хороший друг моего отца, и тогда он бывало приезжал навестить моего отца в Майсоре, и он всегда хотел, чтобы я провел демонстрацию (асан), потому что он всегда говорил, что ему доставляет радость видеть меня практикующим.

Так что он всегда просил меня приехать в его ашрам и оставаться там столько, сколько я захочу, и поэтому, когда я был в пути, мы с другом решили "а может нам стоит нанести визит Гитананде". И тогда мы поехали в Пондичерри в его ашрам.

Тогда он сразу захотел, чтобы я там остался, так что он сказал мне: "Ты можешь оставаться столько, сколько захочешь. Все, что тебе нужно делать, просто проводить демонстрацию по утрам, типа лед-класса. Я буду заниматься йогой, а люди будут следовать. Тогда я ответил: "Нет проблем". Знаете, потому что я так и так практикую свою йогу по утрам, и поэтому вместо выполнения ее в моей комнате, я могу выйти и делать ее снаружи.

Итак в тот день он объявил: "Йог, сын Паттабхи Джойса здесь и он будет обучать вас. Он собирается показать вам Аштанга Йогу". И он сделал объявление. Все эти люди были там, которые пришли, чтобы обучаться йоге и философии, и затем Гитананда сказал: "Ок, [Манджу](#) собирается делать это, а вы можете следовать за ним".

Тогда я сказал: "Ну, прежде чем я научу вас чему-либо, знаете ли, я хотел бы провести для вас небольшую демонстрацию, и тогда вы будете знать, что вы собираетесь делать". Итак я начал проводить короткую демонстрацию и все эти люди в аудитории, они были по-настоящему впечатлены, так как именно за этим они приехали в Индию, чтобы изучать подобные вещи, но они не знали куда податься. Гитананда дает много философии, но не асаны.

Затем после моей демонстрации там сидел один парень, ну знаете, с длинными волосами. Он приехал ко мне и представился. Его звали [Дэвид Вильямс](#) и он был из Штатов, и он спросил меня: "А к слову, где вы этому научились? Это то, что я ищу. Я хочу этому обучиться". И тогда я ответил: "Ну, я научился этому от отца". – "О, где же живет ваш отец?" – "Он живет в Майсоре". И тогда он сказал: "О, мне обязательно нужно отправиться туда, чтобы повидать вашего отца".

В тот же день он уехал и я дал ему адрес... Он отбыл тогда, вы знаете, он отправился в Майсор, увидеть моего отца. Затем он начал обучение с моим отцом.

Лори: Можете ли вы рассказать о влиянии вашей матери на вашего отца?

МД: О, да, моя мать была полностью главной опорой моего отца. Она поддерживала любые его начинания, что бы он ни делал, и в это вся она... знаете ли. В действительности это она выбрала моего отца. Моя мать, она влюбилась, потому что она наблюдала, как он занимается йогой в Санскритском Колледже, когда она была ребенком. Тогда она приходила туда каждый день. Они занимались йогой, и тогда она полюбила его, и вот как они стали вместе.



Затем она отправилась к своему отцу и сказала ему, что она уже нашла себе мужа. Ее отец начал смеяться, а мой дедушка сказал: "Кто это?" Она ответила: "О, это парень, которого я знаю. Он делает все эти позы йоги". Тогда мой дед сказал ей: "Ну, почему бы тебе просто не привести его к нам и не представить". Затем она попросила моего отца прийти к ней домой, чтобы он мог нанести визит моим дедушке и бабушке.

Тогда она отправилась туда, где она представила его им. Затем мой дед посмотрел на него и сказал: "О, да, он может позаботиться о моей дочери, нет проблем. Он весьма силен". (смех)

Вот как все у них началось. Затем они поженились. Так что она, знаете ли, терпела все с моим отцом. Он не из тех, с кем слишком легко ужиться, но она была с ним в любые времена. Таким образом она поддерживала его всеми возможными способами, играя главную роль в жизни моего отца. Мы очень тоскуем по ней.

Лори: Обучал ли он ее Аштанга Йоге?

МД: Да, конечно. Они вместе практиковали йогу. И тогда она проводила демонстрации в помещении Кришнамачарьи в Jagan Mohan Palace и она была очень, очень хороша.

Лори: Какую атмосферу она создавала в вашем доме?

МД: Просто фантастическую атмосферу, всегда мирную, знаете, забавную и смешную, она обладала прекрасным чувством юмора и кроме того, обычно она никогда не поднимала суету ни из-за чего, она всегда относилась ко всему спокойно. Вот отчего мой отец так сильно тоскует по ней, потому что он иногда становится напряженным, а она всегда была рядом, чтобы смягчить его. Она обладала замечательным качеством, великолепным чувством юмора и, вы знаете, она сама была удивительной. Она была очень любящей и заботливой.

Гай: [Шарат](#) и Шеми говорили, что Гуруджи был для них все равно, что отцом, так как их собственный отец был так часто вдали от дома. Звучит так, будто он действительно брал на себя заботу о них.

МД: О, да, мой отец – прекрасный отец, знаете ли. Он действительно хорошо за нами присматривал. Иногда моя мать заболела, и тогда он готовил для нас. В то же самое время он по настоящему хорошо заботился о моей матери. Моя мать иногда болела и тогда он делал все для нее – мыл посуду и стирал вещи, и приносил ей еду в постель – он очень...они оба очень преданы друг другу.

Гай: Можете ли припомнить какие-нибудь любопытные истории, которые бы проиллюстрировали характер вашего отца?

МД: На самом деле моя мать все время делала ему замечания... просто иногда бывало, что мой отец не думал... вот он только что преподавал свою йогу в шортах, а затем время от времени он мог выйти из своей йога школы, выглянуть на улицу, не осознавая, что он лишь в одном исподнем. И мама сидела прямо там, и обычно говорила: "Тот час же вернись! Вернись! Куда это ты, думаешь, собрался?"

Затем она никогда не выпускала его, знаете. И он говорил: "Да, я только вышел оглядеться". Вы знаете. "На что ты вышел поглядеть? Ты вышел сюда, чтобы покрасоваться, какой ты великий, знаете ли. Заходи! Заходи!" И мой отец смотрел на нее и шел, ворча "Гррр". Он просто бурчал и уходил. И нам было по-настоящему смешно наблюдать за ним. (смех)

Гай: Я припоминаю, как вы однажды рассказывали историю о том, как вы ходили в кино и вернулись домой около 10 часов вечера или около того, а он ожидал, что вы проведете демонстрацию.

МД: Точно, точно. Однажды, вы знаете, я отправился с моим другом в кино – мы частенько попадали на вечерний сеанс – а когда я вернулся домой, я был настолько вымотан, что просто хотел дойти до кровати и провалиться в сон. Было уже что-то около 22 или 22-30. Я пришел домой ночью, а там были все эти люди из Пондичерри – Гитананды, и он привел все свою группу туда. И они все ждали, а мой отец говорил: "Да, мой сын обязательно будет здесь. Он проведет для вас демонстрацию".

Так что все сидели и ждали, и вот я вернулся домой. Мой отец сказал: "Куда ты ходил? Теперь давай, заходи сюда". И я ответил: "Что-то не так?" Я был не в курсе. И он сказал: "Нет, ты сейчас проведешь демонстрацию". Тогда я, знаете ли, немного перекусил в ресторане, кино, еда на вынос...затем пришел домой, я ответил: "Что? Ты хочешь, чтобы я провел демонстрацию прямо сейчас?" А он сказал: "Ага, они все ждут".

Тогда мне пришлось снять мою одежду и надеть форму для йоги и начать всю эту демонстрацию. На следующий день я поговорил с моим отцом: "Ты больше никогда не должен соглашаться на подобные вещи". (смех)

Гай: Как вы думаете, он стал менее строгим?

МД: Нет, нет. Мой отец? Он никогда не меняется. (смех)

Интервью с Дэвидом Робсоном в Москве 2012

Выполняя прогибы, важно сохранять ноги очень сильными, а бандхи включенными. И прогибы должны ощущаться в передней стороне тела, а не в задней. Если происходит компрессия в позвоночнике, это не правильно, не хорошо. И по традиции очень важно научиться делать *dropback*, т.е. подъем в положение стоя из Урдхва Дханурасаны, прежде чем переходить к Средней последовательности.



Почему?

Потому что вы готовите свои ноги и позвоночник к более глубоким прогибам Средней последовательности.

Шарат говорил нам, что можно давать простые прогибы людям с болью в спине.

Я бы сказал так – старайтесь исключения не превращать в правила. Такое требуется очень немногим. Гораздо чаще вам просто нужно больше времени, больше терпения, чтобы подготовиться к Урдхва Дханурасане.

Иногда кажется, что некоторые люди просто обречены делать Первую Серию вечно. Что же делать в таком случае?

Все то же самое. Дело лишь в формируемом вами намерении. Единственное, что ограничивает людей в дальнейшем продвижении по сериям – это их собственное тело. И есть способы, которые позволят нам изменить наше тело, но они зависят от того, насколько мы готовы посвятить себя практике. И частенько это означает смену наших жизненных предпочтений – быть вегетарианцем, не совершать вещей, которые делают тебя жестче. Мне кажется, практически все могут идти в своей практике так далеко, как только пожелают, но не все готовы идти на такие жертвы. Да, и зачем им это? Это асана. Асана – лишь асана. Это не столь важно. Если они получают достаточно от Первой Серии, прекрасно. Если же они действительно хотят идти глубже в асану и в этот аспект практики, тогда им нужно менять все.

В своей студии вы настаиваете, чтобы люди практиковали 6 дней в неделю. Наверняка среди них есть те, кто занимается 2-3 раза из-за работы, семьи и пр.?

Ну, я стимулирую всех практиковать 6 дней, так как это предписание учения. Если в один из дней мы не практикуем из-за того, что чувствуем себя плохо, или мы устали, тогда мы упрочиваем эту усталость, мы усиливаем эти вритти. Таким образом, когда мы практикуем через усталость, тревожность, иногда даже через боль, тогда мы освобождаемся, переживаем их. А когда мы практикуем с чувством, что “сегодня охота”, когда нам хорошо, это лишь укрепляет наши приятные периоды времени. А нам этого и не требуется. Так что я действительно считаю, что 6 дней в неделю является очень важным. Также касательно глубины практики – нам нужно практиковать “на грани”, так как, практикуя на грани все время, мы можем оставаться открытыми. Если мы пропускаем день, мы закрываем наработанную нами глубину тела. А когда мы снова приступаем к практике и пытаемся сделать те же вещи, именно тогда может произойти травма. Занимаясь каждый божий день, вы держите себя “на грани”. И с такой практикой мы учимся находиться “на грани”, и в равновесии. Мне кажется, это является одной из самых важных составляющих практики – стабильность и уравниновешенность. Даже если вы не занимаетесь все полтора часа, все равно ежедневно вы выполняете практику. Я знаю, что в Аштанге куча правил, и первое время некоторые из них кажутся дурацкими, или слишком строгими. Но часто их понимание приходит со временем, так что можно предположить, что те правила, которые мы пока не понимаем, станут понятны в будущем.

Где вы научились так хорошо править – личный опыт или какие-то иные источники?

Я много читал – из других источников, учителей. Но в основном я учился на своих собственных Майсорах, так как через них проходит куча людей, и я видел много тел, и начал понимать, что нужно одному типу тела, что другому, а что какой-то их комбинации.

САРАСВАТИ РАНГАСВАМИ – ИНТЕРВЬЮ С ДОЧЕРЬЮ ГУРУДЖИ

Майсор, 2 сентября 2008г

Когда мы были в Майсоре в Индии в августе 2007 года нам представилась прекрасная возможность провести интервью с [Сарасвати](#) Рангасвами – дочерью Гуру Аштанга Йоги, Шри К. Паттабхи Джойса. [Сарасвати](#) практикует и преподает Аштанга Йогу уже много лет вместе со своим отцом и сыном, [Шаратом](#) Рангасвами. Она проводит занятия в йогашале Паттабхи Джойса в Гокуламе шесть дней в неделю в комнате, которая вмещает около 70 учеников одновременно. В то же время на ней еще лежат обязанности по дому ее отца. Каждый год сотни занимающихся йогой отправляются в Институт Исследования Аштанга Йоги, чтобы практиковать в присутствии своего Гуру и его семьи.



Сарасвати произвела небольшую йога-революцию в Майсоре, когда она стала там первой женщиной учителем йоги, обучавшей и мужчин, и женщин вместе. Она подвергалась критике местными жителями за нарушение индийской традиции разделения мужчин и женщин. Также она стала первым студентом женщиной начавшей обучаться в Санскритском Колледже Санскрита, где она изучала Санскрит и йогу. В тени семьи, где доминируют мужчины, выделяется миниатюрная, но сильная женщина, с огоньком в глазах, полная знания, сострадания и юмора. Беспристрастно и твердо она передает знание традиции следующему поколению практиков и преподавателей Аштанга Йоги. Сарасвати идет ровной походкой по следам своего отца, полная решимости продолжать делиться своей страстью к йоге из Индии со всем остальным миром.

Лиза: Вы росли с Гуруджи в качестве отца – можете ли вы рассказать нам что-нибудь о том, каково это было расти в йогической семье?

Сарасвати: Да, мое воспитание было очень хорошим. Семья была очень бедной, но очень любящей. Я стала практиковать йогу, когда мне было пять лет, но в том возрасте все это было просто как веселье. Мой отец помогал мне делать стойки а руках и прогибы – я играла с асанами. Так же как сейчас делает моя внучка Шраддха. Я начала регулярно выполнять асаны, когда мне исполнилось десять, и продолжала практиковать до 22. После этого я практиковала с меньшей регулярностью. Но в совокупности я практиковала интенсивно, может быть, 16 или 17 лет. Когда моя мать заболела, я взяла на себя заботу о ней, и мне пришлось за многим следить по дому. Когда моя мать умерла, я стала отвечать за хозяйство в доме моего отца.

Л: Сколько вам сейчас лет?

С: Мне 65.

Л: Когда вы начали обучать йоге?

С: Я начала обучать 35 лет назад. До того, как я вышла замуж, я ассистировала Гуруджи, а затем я вышла замуж в возрасте 26 лет, и вместе с мужем переехала в его дом недалеко от Калькутты. Я забеременела и родила двоих детей, и была очень занята заботой о них и о семье моего мужа, но когда я переехала обратно в Майсор, я стала снова ассистировать Гуруджи.

Л: Когда вы начали вести свои собственные занятия?

С: Я стала вести мои собственные занятия, когда моему сыну, [Шарату](#) исполнилось 4 года (1975).

Л: Из того, что я поняла, вы были первой женщиной учителем йоги в Майсоре, которая начала обучать мужчин и женщин вместе. Не можете ли вы рассказать о том, как это случилось?



С: Я начала обучать мужчин и женщин вместе более десяти лет назад. До этого я учила только женщин. Традиционно в Индии мужчины и женщины практикуют раздельно – пусть даже сейчас все это стало понемногу меняться. Многие люди спрашивали меня, не могу ли я начать учить и мужчин тоже, так что я подумала "почему бы нет?" Учителя-мужчины обучали мужчин и женщин вместе уже давным-давно, так почему же мне, как женщине, так не сделать?

Л: Одобрял ли это Гуруджи по началу?

С: Да... или нет, нет, не с начала. Я думаю, и Гуруджи и [Шарат](#) были не очень довольны этим по началу. Они считали, что мальчики и мужчины, которые придут на мои занятия будут несколько смущены, так как я женщина. Но я была полна решимости; я хотела это сделать. И сделала! Решение принималось целиком мною.

Л: Вы работаете помногу часов каждый день. Можете ли вы описать свой обычный день?

С: Каждое утро я встаю между 3.30 и 4. Я ассистирую Гуруджи с 5 утра, и затем провожу свое собственное занятие до 10.30. Позже я снова обучаю с 16 до 18. В течение дня я отдыхаю от силы полчаса, не больше, потому что нужно столько всего сделать, и телефон звонит не переставая. Также есть много работы в семье. После 18 я люблю не делать ничего! Я немного смотрю телевизор и ужинаю. К 22.30 я уже стараюсь лечь.

Л: Верите ли вы, что практика асана очень разная или должна быть таковой для мужчин и женщин?

С: Нет, не особо, но мы отличаемся физически. У женщин каждый месяц происходят месячные и они способны забеременеть и родить. Есть некоторые асаны, которые не слишком подходят для женщин, но не слишком много. Важно иметь регулярную практику, но, кроме того, отдыхать. Особенно для женщин, которые часто весь день работают, а затем берутся за домашние обязанности в семье. Мужчины могут чаще сконцентрироваться на своей работе и затем отдохнуть. Я считаю, что для большинства женщин, которые много работают, а затем занимаются по дому в семье, достаточно выполнять Начальную Последовательность. После регулярной и продолжительной практики они способны также делать и Среднюю Последовательность. Некоторые женщины могут выполнять и Продвинутое Последовательности, но я не вижу в этом необходимости. Первая Серия делает нас укорененными и сильными!

Л: Почему женщинам не следует практиковать Аштанга Йогу в течение первых трех дней месячных?

С: Некоторым женщинам очень сложно практиковать во время этих дней из-за боли или из-за обильных кровотечений. Большинство женщин много работают, и им требуется отдых и расслабление в течение трех дней каждого месяца – это очень важно! Для тела нехорошо в эти дни выполнять тяжелую практику, когда происходят самые сильные

кровотечения, и во время месячных женщины не должны делать Саламба Сарвангасану или Ширшасану. Здесь, в Индии согласно брахманской традиции женщина отдыхает в эти дни, она не готовит и даже не заглядывает на кухню. Другие женщины готовят для нее, а она ест и много спит!

Л: Что по вашему мнению стоит в первую очередь принимать во внимание женщинам, практикующим Аштанга Йогу?

С: Следует давать телу отдых в первые три дня месячных, чтобы не нарушать менструальный цикл. У некоторых женщин, которые в эти дни не отдыхают от практики, месячные могут исчезнуть или стать нерегулярными, и это может осложнить возможность забеременеть. Органы в теле очищаются через асаны и это очень хорошо, но не во время этих дней. Также важно правильно питаться. Многие женщины говорят, что они не хотят есть молочные продукты, но женщинам, практикующим йогу, требуется молоко и гхи дважды в день. Особенно важен гхи, так как он охлаждает тело. В практике йоги тело становится очень горячим и происходит обильное потоотделение. Хотя, слишком много есть гхи тоже нехорошо, и оно должно быть очищенным и хорошего качества. Одна чайная ложка утром и вечером достаточна. Если вы едите чистый гхи, вам не нужно беспокоиться о накоплении излишнего холестерина. Мой отец очень любит гхи, и он ел его, может быть, немного чересчур в своей пище – надо было ему сказать, ха ха ха! После рождения ребенка женщине тоже следует есть гхи и пить молоко, чтобы восстановиться.

Л: А почему женщинам следует воздержаться от выполнения асан во время первых трех месяцев беременности?

С: Все женщины разные и в начале беременности реагируют по-разному. Некоторые очень устают и ощущают тошноту и головокружение, другие чувствуют себя хорошо. Лучше всего не выполнять практику в течение трех первых месяцев, чтобы увидеть, как продвигается беременность. Даже если вы чувствуете себя сильной и здоровой, хорошо дать телу отдых, так как в это время в теле изменяется очень многое. Некоторым, однако, может потребоваться некоторая "сила воли", чтобы сбавить темп.

Л: Некоторым западным женщинам очень трудно отказаться от практики на три месяца. Что бы вы хотели им сказать?

С: Сила воли! Они должны использовать свою силу воли и все равно отдохнуть! С решительным умом вы ничего не потеряете лишь от того, что не поделаете асаны три месяца. Йога – гораздо больше, чем просто асаны.

Л: Как вы считаете, стоит ли беременным практиковать после первых трех месяцев?



С: После первых трех месяцев очень хорошо практиковать Аштанга Йогу, но беременным не следует выполнять все асаны. Они не должны делать скрутки, типа Маричасаны В, D, и не делать Курмасану и Супта Курмасану. Очень хорошими асанами являются Баддха Конасана и Упавишта Конасана, также подходят и прогибы. Если практиковать в остальное время беременности, тогда женщина становится сильнее, и роды проходят легче. Я высоко ценю западных женщин, практикующих йогу, потому что они хотят практиковать и стать сильными! Индийские дамы настолько боятся, что что-нибудь с беременностью пойдет не так, что не делают ничего. Они не работают и проводят большую часть времени в постели, что не полезно для беременного тела. Возможно, индийские дамы немного ленивы, а ты не можешь быть ленивым, если желаешь практиковать йогу, ха-ха! Don't be lazy! Я повстречала множество беременных, когда

путешествовала с Гуруджи, чтобы обучать на Западе. Многие из них приходили на практику, хотя были на конце срока своей беременности. Это очень хорошо, так как вам нужно быть сильной и гибкой в теле, чтобы дать рождение. Дыхание очень важно, как для самой беременной женщины, так и для ребенка, который получает больше кислорода. У меня было множество занимающихся, которые практиковали до самых родов, и они говорили, что им кажется, что роды прошли легче благодаря практике йоги.

Много лет назад у меня на занятии была дама из Канады, которая прекратила практиковать за день до начала родов. Когда пришло время отправляться в больницу, ко мне пришел ее муж, и мы доставили ее туда. Врач, заботившийся о ней, расстроился, когда услышал, что она практиковала в течение всей беременности, и он спросил, какой учитель одобрил такое. "Она стоит прямо за дверью, так что можете прямо с ней и поговорить" – ответила канадка. Мне пришлось объяснять врачу, что йога очень полезна для беременных женщин, и роды прошли замечательно! Беременной женщине следует думать о том, чтобы двигать свое тело и побольше есть – но не все подряд! Ей следует избегать папайи и не есть слишком много манго. Эти фрукты разогревают тело, а когда вы беременны, вам не следует становиться слишком горячей.

Л: А что насчет поз, типа Саламба Сарвангасана и Ширшасана? Полезно ли их делать, если ты беременная?

С: Да, без проблем!

Л: А вы практиковали их во время беременности?

С: Да, да.

Л: Если к вам обучаться приходит беременная женщина, которая никогда до этого не практиковала йогу, как вы ее учите?

С: Очень медленно и постепенно. Она может начать с нескольких поз – Сурья Намаскар и первые стоячие позы. Ей можно делать Пашчимоттанасану с разведенными стопами, чтобы оставить пространство для живота. Баддха Конасана и Упавишта Конасана очень хорошие и важные асаны для беременных.

Л: Когда после родов хорошо снова приступать к практике йоги?

С: Примерно через три месяца она может снова начать. В Индии первые три месяца после родов женщина проводит много времени в постели и каждый день принимает масляную ванну. Ребенку тоже следует принимать масляную ванну и делать масляный массаж каждый день в течение трех-четырех месяцев. Лучше всего использовать касторовое масло и для ребенка, и для матери.

Л: Каково для вас было стать матерью, а затем и бабушкой?

С: Ха-ха-ха! Стать матерью означает большую ответственность! Мой муж много работал и частенько его не было дома. Иногда приходилось нелегко растить детей совсем одной, но было и много радости тоже! Завести детей и стать матерью – очень хорошая йога, ум становится очень сильным. А статус бабушки очень меня радует. Я очень привязана к моему первому внуку, первому ребенку моей дочери – но все мои внуки очень меня радуют и приносят много счастья в мою жизнь.

Л: Как вы думаете, почему Аштанга Йога стала столь популярна среди западных женщин?

С: Я думаю, все дело в том, что Аштанга Йога – корректный метод, с виньясой и контрпозами, и потому что она принадлежит к старой традиции. Например, вам всегда следует делать Упавишта Конасану после Баддха Конасаны. А никак не наоборот. Многие

люди обучают асанам йоги без виньясы и они делают асаны без системы. Это не корректная йога. Множество занимающихся, которые начинают практиковать Аштанга Йогу, говорят, что их жизнь меняется в очень положительную сторону, и я думаю, что в этом и заключается основная причина ее популярности.

Л: Какой совет вы, как самый опытный в мире женщина-преподаватель Аштанга Йоги, вы считаете мог бы быть лучшим для всех западных женщин, которые практикуют этот метод?

С: Практикуйте регулярно и учитесь корректному методу от знающего учителя. Обучать важно и это часть йоги, но это ко всему прочему очень сложно, и многие занимающиеся начинают преподавать слишком рано. Не спешите. Недостаточно практиковать этот метод три месяца, и затем приступать к его преподаванию – тогда это станет системой делания денег. Это не самый хороший способ обучения. Сперва вам следует научиться корректно практиковать, а уже тогда вы сможете научиться, как преподавать.

Вам нужно научиться тому, как преподавать у опытного учителя. Мой отец показал мне, как править асаны. Поначалу я только наблюдала за ним, а затем понемногу начала править по одной асане за раз. Иногда я совершала ошибки, и после мне приходилось пробовать снова, пока я не стала чувствовать себя увереннее. Никто не совершенен, ха-ха-ха! Вы учитесь шаг за шагом, по одной вещи за раз. Обучать гораздо сложнее, чем практиковать. Что еще очень важно, так это обучаться одному методу у одного учителя, а не обучаться множеству методов одновременно у множества разных учителей. Это будет сбивать с толку. Пробуйте, пока не отыщите метод и учителя, который вам понравится, и оставайтесь с ним. Если вам нравится Б.К.С. Айенгар, тогда практикуйте его метод. Если вы пожелаете изучать Аштанга Йогу, идите к Паттабхи Джойсу и т.д. Выберите один метод и одного Гуру. Это мой самый лучший совет.



Л: А вы все еще практикуете асаны?

С: Я больше не практикую асаны регулярно, но, конечно, я практикую время от времени. Три года назад я сломала лодыжку и с тех пор мне трудно делать асаны. На данный момент для самого важного – быть с моей семьей, особенно с моим отцом, так как он заболел.

В последние три месяца я заботилась обо всем здесь в доме. Гуруджи сейчас снова набирается сил, но ему все еще нужно много помогать с его ежедневными делами, все-таки ему 92 года! Мне по-настоящему нравится заботиться о своем отце, и я делаю это с любовью. Когда он был здоров и силен, он был тем, кто заботился о семье, а теперь пришла пора мне позаботиться о нем. Забота о семье была моей лучшей практикой йоги, а обучение и правка в том объеме, что я делаю сегодня, являются большей частью моей собственной практики асан.

Л: Итак, в итоге, Сарасвати, чем для вас является йога?

С: Ум, сильный ум. Что бы ни случилось в жизни, это не важно. То, что я благодаря йоге обрела сильный ум и сильное тело, очень помогло мне в жизни. Теперь, когда мне 65 лет, моя спина прямая, а мое тело сильное и здоровое. Я очень сильная, ха-ха-ха! И я принимаю все, что приходит ко мне в жизни, и хорошее, и плохое. Йога – это также сила воли. Мой отец настолько классный, он знает так много, и он прочитал столько книг. Он обладает очень сильной волей и мощным умом. Я не читала так много книг. Знание, которым я обладаю, я получила вместе с опытом с годами, и хотя я обучаю уже 35 лет, все равно я хочу еще так многому научиться. Йогу всегда можно изучать все больше и больше...

Л: Огромное спасибо, Сарасвати.

С: Да, да, и вам большое спасибо.

Лиза Лалер & Билл Брунделл

Р.Шарат Джойс (интервью из книги “Гуруджи”)

Внук Гуруджи Р.Шарат Джойс девятнадцать лет был его ассистентом. Он начал баловаться йогой, когда ему было семь, а с четырнадцати лет его практика стала регулярной. Сейчас он Директор Института Аштанга Йоги Шри Паттабхи Джойса в Майсоре. Он также ездит по миру и обучает в других странах. Наконец, он доберется и до России, чтобы мы все могли познать традицию из первых рук.

Когда в последний раз я говорил с Гуруджи о разнице между Адвайта Ведантой, профессором которой он являлся, и йогой, он сказал: «Они идентичны, нет никакой разницы; Адвайта Веданта – это внутренний аспект, йога – это внешний аспект». Можете рассказать нам о йоге с точки зрения аштанга йоги?



Сперва я бы хотел отметить, что аштанга йога совершенно уникальна. В аштанге главное не только позы, но и правильное дыхание, дыхание уджайи, а так же виньяса крама. Это очень мощная практика, которая была передана Кришнамачарьей, и она уникальна в своем эффекте воздействия на тело. В этом, по моему мнению, ее главное отличие. Она заряжает все ваше тело энергией через практику. Вы чувствуете разницу. Также в философии, если вы обратитесь к книгам Шанкарачарьи, в них всегда говорится, что вам необходимо держать мула бандху во время выполнения асан.

Асана – основа, от которой мы выстраиваем путь к самосовершенствованию. Когда вы будете выполнять асаны правильно, только тогда ваш ум и тело будут трансформироваться, вы увидите, как они меняются, вы сможете понять разницу. Очень сложно практиковать ямы и ниямы, но через практику асан, думаю, вы сможете понять, что такое яма, что такое нияма и все остальные составляющие аштанга йоги.

Даже если вы не способны делать многие позы – по методу Гуруджи и Кришнамачарьи мы выполняем большое количество асан, чтобы иметь возможность выбора – вы все же сможете понять, что такое йога через правильную практику.

В «Хатха Йога Прадипике» говорится, что, не обладая здоровым умом и здоровым телом, сложно понять, что есть Брахма джняна, осознать, что есть Бог, или разобраться, что является божественным, которое находится внутри нас; это становится возможным только через практику. Вы можете прочесть множество книг, но без практического опыта очень сложно понять, что это такое. Многие люди читают большое количество книг, и они многое знают о йоге, но у них нет практического опыта, и поэтому их знания бесполезны.

Как практика асан вызывает изменения? Кажется, что между выполнением асан и знанием брахмана – пропасть. Что происходит в промежутке?

Существует два типа практикующих. Во-первых, йогу можно рассматривать как вид спорта, только для того чтобы быть здоровым, но это ограниченный подход. Ты можешь смотреть на йогу с дальнего ракурса, но только если смотреть на нее иначе, воспринимая

ее как духовную практику, многие изменения будут происходить внутри вас.

Когда вы начинаете изучать асаны, вы говорите: «Хорошо, сейчас я изучаю асаны и мне нужно знать об этом больше. Мне нужно узнать о философии, или мне нужно узнать, что такое настоящая йога». Йога существует помимо асан, и асана – это один из элементов йоги.

Йога – это *chitta vritti nirodhah*, что означает контролировать свои органы чувств и понимать, что есть божественное, которым является Брахма джняна. Так у вас появляется эта жажда знания, сопровождаемая вопросом «Что это?». Мы не все йоги, мы пытаемся стать йогами.

В Индии тоже много практикующих йогу, которые воспринимают ее как спорт. Они участвуют в соревнованиях. Они думают только о том, чтобы выступить лучше, чем другие. Это не йога. У йоги иное значение. Это способ почитания Бога. Никто не может соревноваться в почитании Бога.

В практическом смысле, что вызывает изменение? Приведите, пожалуйста, пример. Вы практикуете двадцать, двадцать пять, тридцать лет – я не знаю, сколько лет вы практикуете.

Думаю, вся ваша личность изменяется, и вы становитесь мягче.

В основе физического процесса лежит механика? Или то, как вы задействуете свой ум во время практики?

Это практика. Например, если вы извлечете кусочек золота из недр, он будет с примесями. Вы извлекаете это золото, и затем вам нужно его нагреть, и во время нагревания все примеси, все посторонние частицы отделяются от золота, и вы получаете чистое золото. С йогой похожая ситуация. Когда вы начинаете, в вас много примесей, и медленно, практикуя, практикуя и еще раз практикуя асаны и читая философские труды в это время – но в большей степени вам необходимо пройти через практический опыт – вы медленно превращаетесь в «золото». Наше тело становится более очищенным, и вы начинаете приобретать все большее и большее понимание.

Мне до сих пор кажется, что практика изменяет тебя каким-то таинственным образом.

Как я вам говорил, если следовать ямам и ниямам изо дня в день, вы не потеряетесь. Некоторые люди практикуют многие годы, но они не понимают, что такое йога, потому что они не понимают, что есть яма и нияма. Видите, все связано: ямы, ниямы, затем идет асана. Если вы не понимаете этих вещей, думаю, вы не сможете понять, что такое йога. Поэтому сначала идут они.

Ахимса, это ненасилие. Даже плохие мысли по отношению к кому-либо – уже химса [насилие]. Вы не должны это делать не только физически, но и мысленно. Когда ум не занят плохими мыслями, не будет действий, вы не сделаете это физически. Практикующие йогу должны практиковать яму и нияму, практиковать ахимсу в себе. Они должны служить примерами другим людям, подобно Махатме Ганди. Он говорил: «Ахимса – моя первая дхарма [обязанность]». Он говорил: «Я собираюсь следовать ахимсе, я не буду применять насилие». Гандиджи вдохновил большое количество людей, у него было много последователей.

Так каждый человек должен быть подобен Гандиджи. Очень сложно быть таким, как он, не каждый может быть таким, как он. Но нужно пытаться, тогда можно стать истинным йогом. Не важно, читаете ли вы все эти тексты, являетесь ли вы большим ученым, прочитали ли все эти вещи; если вы не следуете этому в своей повседневной жизни, в чем

состоит польза от прочтения такого большого количества книг и получения стольких многих научных степеней, приобретения ученого звания? Они бесполезны. Практикующие йогоу должны хотя бы попробовать придерживаться этого.

Как Вы думаете, с какими самыми большими препятствиями сталкивается в практике большинство людей.

Со многими препятствиями. Людям с Запада жизнь предлагает разнообразный выбор, и, если они чего-то не хотят, они могут это оставить и заняться чем-то другим. Они не придерживаются чего-то одного.

Я сейчас говорю не только про практику. Я имею в виду, что практика – это одно. Она должна помогать посвящать себя чему-то. Это может быть все, что угодно: ваша семья или ваша работа, или ваша дхарма – то, что вы должны делать. Выбор широк.

Ваш долг?

Ваш долг перед обществом, или даже обучение йогое подобно социальной работе. Вы передаете это знание многим людям, и многим людям оно приносит пользу. И, кроме того, йог или учитель, его дхарма или его долг заключается в том, чтобы должным образом обучить своих учеников тому, что он узнал от своего учителя. У каждого свое поле деятельности: кто-то – йог, кто-то – инженер – этому себя и нужно посвящать. Какой бы ни была работа, человек должен ей отдаваться. Его намерением, его работой должно быть служение людям.

С точки зрения физической практики асаны, многим прибывающим сюда ученикам интересно это. Видите ли вы какое-то особое препятствие? Будь то стиль жизни или работа, или диета, или отсутствие брахмачарья? Существует ли что-то, что, по вашему мнению, сильнее всего мешает западным ученикам?

Думаю, основное препятствие – это *брахмачарья* – преданность одному человеку. Это очень важно. Думаю, этого меньше у западных студентов. В жизни это очень важно. Когда ум отвлекается, он потом также становится слабым. Нужно быть преданным чему-то одному, это может быть семья: будьте преданы своей жене и детям, и это всё. Не отвлекайтесь на другие вещи.

Как вы говорите, умственные отвлечения наиболее критичны.

Да, нужно обладать сильным умом. Сильный ум – залог преданности чему-то. Йога должна помогать практикующему идти по прямой, и к этой цели вы должны стремиться.

Расскажите, пожалуйста, о важности преемственности учения или парампаре.

Прежде всего, йога должна передаваться по *парампаре*, от учителя или гуру к его ученикам, *ишиья*. Традиция, согласно которой то, чему он много лет учится у своего гуру, должно быть передано его ученикам, называется *парампарой*. И отношения между гуру и *ишиья*, связь между ними построена на том, что чем больше времени вы проводите со своим гуру, тем больше вы понимаете его, его знание и его учение. Так эта связь становится похожей на отношения между отцом и сыном. Чем больше вы понимаете своего гуру и чем больше вы верите, доверяете ему, тем больше знания, я думаю, перейдет к вам, и вы сможете понять больше из того, что он сберег. Если вы проведете с ним месяц или два, ваши знание и понимание будут ограниченными. Так как я провел так много лет, я бы сказал семнадцать лет – последние два года Гуруджи сильно болеет и не может меня учить – но все те семнадцать лет я видел, я учился у него его знанию, его опыту, тому, что он перенял у Кришнамачарьи. Его методу обучения, методу практикуемой нами йогои могут научить только те, кто владеет знанием.

В наше время люди не знают о *парампаре*, они не знают о линии преемственности, не знают об этой связи между гуру и шишья. Все хотят безотлагательных результатов: за месяц нужно получить сертификат, за месяц нужно стать учителем йоги. Прежде чем стать учениками, они хотят быть учителями. Это невозможно! Йога подобна науке, каждый ваш шаг – это обучение, каждая практика – урок. И как можно стать учителем за месяц или два? Очень важно понимать практику, понимать вашего учителя, и понимать, чему он учит. Требуется много времени, много энергии – как вашей, так и вашего учителя. Что я вижу у Гуруджи, так это тот же самый метод преподнесения йоги, которому он обучался у своего гуру, Кришнамачарьи. Конечно, кое-где есть некоторые мелкие изменения, но оригинальная практика, которую он перенял и преподает, осталась неизменной. Видите, это и есть *парампара*: он обучает именно тому, чему учился. Он бы мог практиковать свою собственную йогу, которую могли бы называть йогой Паттабхи Джойса или йогой Джойса, или как-то иначе, и он бы мог разработать свой метод обучения, но он этого не делал. Он учил своих учеников тому, чему он учился у Кришнамачарьи, и большинство его учеников учат тому же. Это и есть *парампара*, то есть линия преемственности, которой мы должны следовать. В наши дни многие не понимают йогу. Они думают, что она тесно связана с физическими процессами, или некоторые создают что-то свое. Это обман, неверное преподнесение йоги миру. Истинное значение йоги заключается в самопознании нашего внутреннего Я и понимании, кем мы являемся. Если этого нет, то, знаете, здесь больше физического, и у каждого своя собственная система, которая не имеет ничего общего с *парампарой*. Я знаю только несколько человек, которые преподают по *парампаре*.

Когда вы упоминаете Гуруджи, [Кришнамачарью](#) и парампару, а также тех, кто был до Кришнамачарьи, вы, в основном, указываете на то, что всё, чему Гуруджи учит вас и своих учеников, тянется бесконечной цепочкой позади него, и он упорно старается продолжить ее, чтобы не потерять ни одного звена?

Да, в этом и заключается суть *парампары*.

Итак, если вы пытаетесь разработать свою собственную йогу, вы прерываете цепочку.

Вы рвете цепочку. Знаете, в Индии, у нас есть *готры* [кланы]. Я принадлежу к готре Гаутамасья (Gautamasya), она берет свое начало от дальних праотцев, из далеких времен, и я не могу изменить ее ни с того ни с сего. Завтра я не смогу сказать: «Я не из *готры* Гаутамасайя». Я не смогу стать тем, к чьей *готре* я бы хотел относиться. Вы не можете этого сделать. Разве это возможно? Нет, невозможно. *Парампара* должна восприниматься подобным образом.

В *парампаре* также заложена связь с учителем, чем больше времени вы проводите с ним, тем больше у него энергии, тем больше перейдет к вам, его опыт перейдет к вам.

Парампара подразумевает, что и вам иногда тоже нужно заниматься исследованиями, т.е. вы не можете останавливаться на том, что вы узнали от вашего гуру, нужно совершенствовать свое знание, оставляя основы неизменными.

Опишите, каким образом Гуруджи передал вам энергию, заложил в вас энергию для вашей практики, и как это помогло вашему становлению.

Когда я начал заниматься, я испытывал трудности в понимании, как любой, кто первый раз приходит на йогу. Но тогда, когда Гуруджи помогал мне делать асаны, обучал меня асанам и я выполнял асаны с его помощью, тело, ум и все остальное начали меняться. Я уже не был тем, кем был прежде; твоё мышление изменится. Эта составляющая обучения, которая стала сильно развиваться. При сильном уме тело тоже становится сильным. Другая составляющая – преподавание. Я участвовал в обоих процессах: я учился и помогал Гуруджи. Так, помогая, я наблюдал за ним: как он работает со своими учениками и как он учит своих учеников. Именно на это я также должен был обращать внимание: после своей практики я наблюдал за тем, как он помогает ученикам. Его метод обучения был очень хорошим, он прилагал массу усилий. Преподавание отнимает много

физической энергии, нужно не только говорить, но и помогать большому числу учеников, ходить и тягать (в мостах и пр. – прим.пер.) такое количество занимающихся. До того как я включился в преподавание, он преподавал один, а ему было почти семьдесят лет, больше семидесяти лет, когда он обучал, и он тягал всех учеников.

Как вы думаете, Гуруджи как-то по-особенному смотрел на людей?

Да. Для учителя очень важно понимать своих учеников. Не все ученики одинаковые. У них разные тела. Один ученик может быть очень гибким, а другой – совсем не гнуться. Поэтому нужно понять ученика, как его обучать, как ему помогать, чтобы он мог совершенствовать свою асану, что очень важно. Думаю, Гуруджи добился этой техники благодаря своему опыту. Он знал, как нужно править каждого ученика, он буквально «читал» учеников и потому мог помочь им определенным образом, он помогал своим ученикам совершенствовать практику изо дня в день. То, как Гуруджи воспринимал учеников и преподавал им, является основным, чему я у него учился.

Кажется, он также может очень хорошо читать по лицам людей.

Да, все взаимосвязано. Когда вы видите ученика, перед вами – не только его тело, но также и ум, его образ мыслей. Вы видите ученика и можете говорить ему о чем-то много раз, но он не понимает, о чем вы ему говорите – его сила понимания очень ограничена. Некоторым другим ученикам достаточно сказать один или два раза, и они поймут, поймут с первого или со второго раза. Необходимо терпение, чтобы разговаривать с учениками и приводить их к пониманию. Гуруджи обладает этим качеством, он терпеливый. Он также был строг. Строгим тоже быть важно. Раньше, следуя индийским традициям, учителя были очень строгими, и ученики испытывали страх и учились.

Вчера я беседовал с [Манджу](#) о восприятии йоги, которое существует у людей. В западной цивилизации мы ограниченно воспринимаем йогу, потому что на Западе мы стали практиковать ее относительно недавно. Что Вы увидели у себя и у Гуруджи, каков широкий взгляд на йогу, как вы на нее смотрите? Например, на Западе мы не отделяем йогу от коврика, именно на этом собрано все внимание. С какого ракурса смотрите на нее Вы и смотрит Гуруджи?

Да, йога – это не только ваш коврик, полметра на два метра, он часть йоги. Асана, которую мы выполняем, еще одна часть йоги. Йога, вернее, йога Патанджали говорит, что очень важными являются яма и нияма – первые две ступени Аштанга йоги. Ахимса, т.д. ...шауча, т.п. ... все это мы должны практиковать в своей жизни. Если вы посмотрите на Гуруджи, он очень простой человек, он как ребенок. Он даже не знает, насколько он прославился. Он очень прост. Кто бы к нему ни пришел, он говорит со всеми, он очень живой и всегда улыбается. И когда люди говорят плохие вещи, он тоже улыбается. Я слышал, как ученики задавали ему глупые вопросы, и он смеялся. Мне кажется, что про себя он думает, что мы должны больше практиковать, чтобы понять йогу, а задавший вопрос парень считает, что он уже освоил йогу! Но Гуруджи улыбается. Полагаю, он думает, что то, чего не знает ученик, – это то, что ему нужно больше практиковать. Понимание йоги у практикующих индусов и выходцев с Запада абсолютно разное, особенно оно отличается у тех, кто учится по парампаре.

Что я вижу на Западе, с тех пор как путешествую последние восемь-девять лет, это то, что там люди мыслят совершенно по-другому. По большей части, я бы сказал, они смотрят на йогу с позиций маркетинга, и она становится все более коммерческой. Но если говорить за Гуруджи, потому что в настоящее время он является одним из ведущих гуру в Индии и, думаю, в мире, для него не имеет значения, беден он или богат – состояние его ума не меняется, особенно последние два года, если судить исходя из того, что я вижу. Он лежал много раз в больнице. Когда его привозили в больницу, состояние его ума оставалось спокойным: он никогда не паниковал, не испытывал страха. Он не боялся, когда ему собирались делать операцию. В этом и заключается йога – его ум спокоен всегда

благодаря практике йоги, его ум не меняется. Йога подразумевает яму и нияму в нашей повседневной жизни, но если они отсутствуют, какой смысл в практике асаны?

По вашим наблюдениям, что переживает Гуруджи последние полтора года, после того как его жизнь кардинально изменилась? Кажется, что он ни на секунду не перестает думать, что вот-вот выздоровеет.

Он верит в йогу и в то, что он делал многие предыдущие годы во время практики. У него в голове мысли о том, что «Со мной ничего не произойдет. Йога позаботится обо мне. Бог позаботится обо мне». Вот о чем, он думает. Но, в действительности, он не думает ни о чем. Когда вы думаете о том, что с вами может что-то произойти, вы начинаете испытывать страх внутри себя, а он живет настоящим: «Сейчас я чувствую себя хорошо, и потом мне тоже будет хорошо». Полагаю, в нем это было многие годы, и это делало его сильным. Сразу же как мы начинаем бояться, мы мысленно себя заражаем. Начинаем бояться и заболеваем, и впускаем болезнь в тело. Он отличался очень сильным умом раньше, и сейчас он мысленно силен. У него еще та сила воли. И сейчас, когда кто-нибудь хочет поддержать его, когда он ходит, ему это не нравится, он говорит: «Не держите меня за руку. Я сам могу ходить замечательно!» Он ворчит на Кирана [его помощника]: «Не трогай меня, я могу ходить сам». Вот какой силой воли он обладает.

Что тогда вы можете сказать о важности веры? По-вашему, шраддха – это вера или что-то большее, чем вера?

Шраддха больше, чем вера. Это также подчинение органов чувств, тела, вас всего практике. Когда я делал продвинутые позы на протяжении более двух часов ежедневно, мое тело сильно болело. Иногда я даже не мог встать. Но Гуруджи говорил: «Вставай и занимайся, ничего не случится». И я шел и занимался, и в тот день я совсем не чувствовал боли. Во время практики йоги я много раз надрывал спину, но Гуруджи говорил: «Ничего не будет, не беспокойся. День или два делай Первую Серию, а затем переходи на обычную практику». И он помогал мне. Когда он помогал мне в определенных асанах, боль сразу отступала. В этом и заключается подчинение, и это очень важно. В древние времена родители отправляли своих детей в гурукулу. Они уходили туда служить гуру и делали все, что бы тот ни сказал, и учились у него. Это не так просто. Это подчинение гуру. Посмотрите, сколько великих людей прошли через это. Например, вы встречались с Кришнамурти. Он покинул свою деревню, пришел сюда и жил здесь. Он верил в Колледж санскрита, верил в своего гуру и хотел изучать Джйотиш – вот он ушел и учился. Также и Гуруджи, он оставил семью и все, что у него было. В мыслях он хотел изучать Адвайту, поэтому он пришел в Майсор, где ему пришлось пройти через многие трудности, но у него была вера. В обучение у Кришнамачарья, в том числе. [Кришнамачарья](#) бывало причинял боль своим ученикам. Столь многим из них. Когда он начинал преподавать, у него было сто учеников, но к концу осталось всего три или четыре. Я не скажу или не знаю, что с ними стало или с какими трудности они столкнулись, но количество шраддхи, которое было у Гуруджи для изучения йоги, было очень велико. Он ушел туда, учился, преодолел себя, и, видите, кем он стал сейчас.

Не имея веры с самого начала, вы не можете получить знание. Оно не придет, его нельзя будет передать.

Некоторые люди думают, что, вне зависимости от того, какой они занимаются практикой, сначала она должна доказать свою состоятельность, и только после этого у них появится вера в нее. Вы говорите, что сначала должна быть вера.

Да, сначала – вера. Я не говорю, что все должны выполнять продвинутые позы, делать все шесть серий. Это зависит от тела, ума; все мы разные. Но чтобы основа была прочной, нужно тренировать асаны, и они изменят ваш ум и все остальное. Но асаны – не единственное, чему следует учиться у своего гуру. Нужно учиться всем этим вещам: простоте, яме, нияме, ... То, чему ваш гуру советует следовать вам в вашей повседневной

жизни, изменит ваше отношение. Это изменит всю вашу жизнь.

Бывают ли здесь культурные конфликты? Помимо физического аспекта, существуют ли еще трудности в том, чтобы показать ученикам с Запада важность ямы и ниямы?

Я не говорю, что в западных учениках все неправильно. Мы так многому можем учиться у них, поэтому не только им стоит учиться у нас. Они очень вежливые. Вообще-то, мы видим, что немногие из нас вежливы. Это тоже часть йоги. В человеке должна проявляться простота. И это я тоже вижу в западной культуре. С другой стороны, когда они приезжают в Майсор, им очень нравится эта культура. Она совершенно другая. У многих из них нет связи с семьей, они не живут вместе с родными. Как только им исполняется восемнадцать, они уходят из семьи и ищут свой собственный путь.

Вам когда-нибудь казалось, что в Западной культуре взгляд на йогу преимущественно связан с физическим аспектом.

На Западе, наверное, 60% или больше считают, что йога – физические тренировки. Но это проблема не только Запада, в Индии мы тоже наблюдаем изменение взгляда на йогу, так как многие преподаватели йоги проводят обучение нетрадиционным образом. Они всего лишь занимаются растяжкой. И если смысл только в развитии гибкости, то достаточно пойти в цирк.

Что помогает вам прививать ученикам йогические принципы, благодаря которым они не воспринимают йогу, как чисто физический процесс?

Мы беседуем об этом только раз в неделю. Мы не можем проникнуть в их повседневную жизнь и увидеть, что они делают. У меня так много учеников, что я не могу прийти к каждому и посмотреть, как он живет. Учитель может только направить вас. Знаете, это дорога в Бангалор: вы можете пойти по ней, и она приведет вас в красивый город, где можно увидеть много всего. Учитель покажет вам путь, но Бангалор вы должны найти сами. Я не могу пойти с вами в Бангалор и показать его весь! Взаимодействие учителя с учеником очень важно. Я провел столько много времени со своим дедом, я узнал от него так много хорошего, узнал о его повседневной жизни, узнал его пуджу, о том, как он мыслит, что меня сильно впечатлило, и я стараюсь следовать его свадхьяе. Мы должны выполнять свои домашние задания, мы должны выполнять свою работу. Так много всего, чему я должен научиться, так много всего, и это только начало. Каждый шаг подобен практике йоги.

Что вы увидели в жизни Гуруджи, в его образе жизни и теперь пытаетесь привнести в свою жизнь, так как это помогает вам и приносит большую пользу?

Все основы одинаковые, основные положения те же самые. Он словно ребенок, у него нет зависти по отношению чему-либо. Он всегда пребывает в нормальном состоянии вне зависимости от чего-либо. Он никогда не думает ни о ком плохо. Это очень важно. Особенно для практикующего йогу. У вас не должно быть плохих мыслей ни о ком, и даже если вы подумали о ком-то плохо, эти мысли не должны долго пребывать с вами, они должны быстро покидать ваш ум. Он ничего не удерживает в уме или внутри себя. Он устроен по-другому: что-то к нему приходит и тут же уходит. Если он сердится, то это состояние приходит к нему и уходит – он поругается, и сразу все проходит, это состояние не остается в нем. Поэтому его ум очень чист. Когда ваш ум чист, у вас нет плохих мыслей, в вас нет плохой энергии, и это очень важно для учителя и практикующего йогу. Это я в нем и вижу.

Возможно, есть еще что-то, о чем я не спросил, но вам хотелось бы рассказать?

Пожалуй, это моя хорошая карма, накопленная в результате, не знаю, скольких жизней, благодаря которой у меня была возможность учиться у деда так много лет и благодаря которой у меня такая крепкая связь с ним. Это больше, чем вы можете себе представить,

особенно когда моя бабушка была здесь. В ней было еще больше энергии, чем в Гуруджи. Гуруджи учил меня асанам и всем этим вещам, но ее энергия была даже сильнее.

Как так?

Потому что она была тем, кто поддерживал деда, кто поддерживал всю семью. Она была очень сильной женщиной, хотя выглядела очень просто. Без ее энергии не думаю, что я бы так многому научился у Гуруджи. Дело не только в стараниях во время занятий йогой, но и в энергии вокруг тебя. Она говорила Гуруджи: «Ты должен заставить его выучить все асаны, ты должен сделать его великим». Она так много помогала мне. Она повторяла: «Ты должен учиться, ты должен довести это искусство до совершенства в себе, чтобы в нем была парампара». Она часто говорила обо всем этом. Я проводил время с Гуруджи, но еще больше времени я проводил с моей бабушкой. Она тоже была великим йогом. У нее было так много хороших идей. Она была очень мудрой, незаурядной и здравомыслящей женщиной.

В юности я был серьезно болен. У меня была грыжа, ревматическая лихорадка. Мне было очень сложно заниматься йогой из-за этого: некоторые части моего тела абсолютно не гнулись. Занимаясь с Гуруджи, мне пришлось изменить не только свое тело, но и стиль жизни. У меня было так много друзей, которые звали на вечеринки, и мне приходилось отказываться от их приглашений – так постепенно я стал более серьезно относиться к практике йоги. Мой ум совершенно поменялся, поменялись ориентиры. После пяти вечера я думал об утренней практике следующего дня. Когда ты к этому приходишь, ты больше ни о чем не думаешь, тебя ничего не отвлекает.

Майсор, 2008

ИНТЕРВЬЮ С ШАРАТОМ Р.ДЖОЙСОМ

Майсор, февраль 2008г

Гай: В чем уникальность Аштанга Йоги?

Шарат: Во-первых, я хочу сказать, что Аштанга Йога абсолютно уникальна. Я видел много других систем йоги, которые даже близко не стоят к Аштанга Йоге: они никак не выделяют дыхание или взгляд (дришти), или все остальное. В Аштанге главная не только поза, но вам также нужно совершать правильное дыхание, называемое уджджайи, и виньяса краму, которую я не видел ни в каком другом виде йоги. Это очень мощная практика, которая пришла от Кришнамачарьи, и она уникальна в своем воздействии на тело. Лично я ощущаю, что этот тип йоги мощнее любого другого, виденного мною, типа йоги. Чаще всего они сидят в одной позе и просто расслабляются в позе, едва ли уделяя внимание дыханию или еще чему-то.



Так что это, я считаю, совсем иное – эта практика придает энергию всему вашему телу – вы можете почувствовать разницу. Также и в философии, если вы возьмете книги Шанкарачарьи, они всегда говорят, что нужно выполнять мула бандху вместе с асанами.

Асана – это основа, с которой нам следует продвигаться к самореализации. Когда вы делаете асаны корректно, лишь тогда ваш ум и тело будут трансформироваться, вы заметите их изменение.

Часто очень сложно практиковать яму и нияму (первые две из восьми ступеней Аштанга Йоги), но через выполнение практики асан вы сможете понять что такое яма, что такое нияма, и все остальные ветви Аштанга Йоги.

Даже если вы не способны делать много поз (в методе Гуруджи и Кришнамачарьи мы делаем множество асан в качестве средства измениться), вы все равно можете понять что это такое (йога) через правильную практику.

В Хатха Йога Прадипике говорится: не имея здорового ума и здорового тела, очень трудно понять что есть Брахма-джняна – постигнуть что такое Бог или что такое божественное, которое внутри нас: это возможно только через практику. Вы можете читать много разных книг, но без практического опыта, будет очень сложно понять, о чем идет речь. Многие люди читают книги, они могут обладать большими знаниями о йоге, но у них нет практического опыта, и поэтому от их знания мало толку.

Гай: Есть ли у вас какие-то догадки по поводу того, как практика асан производит трансформацию? Ведь кажется, что между выполнением асан и знанием брахмана существует большой разрыв. Но что же происходит между?

Шарат: Существует два вида практиков. Во-первых, вы можете смотреть на йогу, как на спорт, чтобы просто быть здоровым, но в таком взгляде имеются свои ограничения. Когда вы смотрите на йогу шире, под другим углом зрения, если вы видите в ней духовную практику, тогда внутри вас случится масса изменений.

Когда вы начинаете изучать асаны, вы говорите: "Ок, сейчас я изучаю асаны, так что мне надо знать больше об этом. Мне нужно знать о философии или мне нужно знать о том, что такое настоящая йога". Йога находится за пределами асаны, и асана – это одна ветвь йоги.

Йога – это читта-вритти-ниродха, что означает контролировать свои органы чувств и постигнуть, что такое божественное, которое есть Брахма-джняна (знание брахмана – реальность). Так что внутри вас есть эта жажда: "Что же это?"

Но не все мы являемся йогами, мы стараемся стать йогами.

Гай: Какого рода изменения вы видите в процессе практики?

Шарат: Вся ваша личность будет меняться, и вы станете мягче.

Гай: Это чисто механически в смысле физического процесса или это то, как вы используете свой ум по отношению к своей практике? **Шарат:** Да, речь идет о практике. К примеру, если вы возьмете кусочек золота из земли, оно будет неочищенным. Вы берете это золото и затем вам нужно его разогреть, а когда вы его разогрели, все примеси, все плохие частицы в золоте выходят, и вы получаете чистое золото. Йога тоже подобна этому. Когда вы начинаете, в вас множество загрязнений, и медленно практикуя, практикуя, практикуя асаны, все это время читая философию, но в основном это практический опыт, через который вам нужно пройти. Затем постепенно оно как и золото, наше тело становится более очищенным все время, и так вы обретае все больше и больше понимания.



Гай: Вы сказали, что существует два пути практики йоги: один для спорта, а другой для духовности.

Шарат: Нет, нет, ты должен думать о ней как о спорте. В Индии тоже много людей, практикующих йогу, которые считают ее спортом, они устраивают соревнования. Они думают лишь о том, чтобы посоревноваться или выступить лучше, чем кто-то другой. Это не йога. Йога имеет другое значение, это способ поклонения Богу. Никто не может соревноваться в поклонении Богу.

Гай: Я думаю, многие западные люди не особо задумываются о духовности или связи с Богом или божественным, но они очень увлечены йогой, и хотя некоторые приходят заниматься лишь для того, чтобы привести себя в форму, через какое-то время йога действительно начинает работать в сторону углубления их интереса.

Шарат: Да, именно это и я наблюдал все эти годы. Многие люди приходят, думая лишь о приведении себя в форму: они просто занимаются йогой, как зарядкой. Но когда они идут все глубже и глубже, то начинают понимать что это такое, они желают узнать больше об этом. Они приходят к пониманию того, что за этим стоит нечто большее, чем просто асаны, больше чем зарядка. И затем, я думаю, они постепенно поймут, что это такое.

Гай: Какие аспекты практики вы полагаете самыми важными?

Шарат: По тому, что я испытал за 18 лет непрерывного обучения с Гуруджи, я считаю, что не каждый может стать преподавателем, это очень сложно. И даже ты не можешь стать йогом. Ты должен всецело себя этому посвятить. Ты должен посвятить всю свою жизнь, чтобы научиться практике. Это не так просто. Ты должен пожертвовать многими вещами. Преданность очень важна, жертва и преданность. И неоднократно (смеется) тебе следует задумываться о йоге постоянно; размышлять о своей практике, что она из себя представляет. Есть множество вещей, о которых тебе следует задумываться, это все не так просто.

Гай: Когда вы смотрите на ученика, кроме хорошего выполнения асан, какие другие качества вы ищете? И какие качества в ученике вы считаете хорошими, которые помогут им в продвижении?

Шарат: Ученики, понимающие йогу, это очень важно. Их тело может быть очень гибким, они могут выполнять все асаны, но они не способны понять, что есть йога. Ученик, понимающий, что это такое, понимающий, что такое парампара, линия преемственности, это очень важно. Линия преемственности, и кто способен понять, что есть ямы и ниямы, и пытается придерживаться их в повседневной жизни – я считаю, это хороший ученик. Многие люди не понимают, что такое яма, нияма, ахимса, сатья, астея, брахмачарья, апариграха. Не все практикующие йогу, или я бы сказал практикующие асану, способны придерживаться этого или понять о чем идет речь.

Гай: Возможно, эти концепции несколько трудны для понимания западными людьми. Нет ли у вас какого-либо совета, с чего начать?

Шарат: По началу это очень трудно понять. Многие из них говорят: "Я занимаюсь йогой, и я учу йоге". Так что множество людей желает обучать йоге, но они, прежде всего, не способны понять, что такое йога. Поэтому, будучи долго занимающимися практиками, они должны это понять. Если они не понимают этого метода и этих вещей, тогда я думаю, все эти годы они потратили впустую. Это становится лишь физическими упражнениями.

Гай: Гуруджи всегда цитирует эту конкретную Сутру: "yoga ganu hanad asuddhiksaye jnanadiptir avivekakhyaate " – процесс Аштанга Йоги трансформирует человека до такой степени, что возникает различие между пракрити (природой) и пурушей (душой). Происходит ли этот процесс просто через выполнение асаны, через который все пройдет, или важно, чтобы ученик занимался обучением? И если они должны учиться, какие тексты они должны изучать в первую очередь?

Шарат: Существует множество текстов для изучения и они должны понимать, вот о чем я говорю. Практика должна менять их. Практикуя и читая книги, они поймут, что они делают. Выполняя практику, вы поймете, что такое философия; когда вы читаете философию, вы поймете, что такое практика. Так что обе присутствуют. Обе очень важны.

Гай: В начале второй главы Йога Сутры Патанджали говорится: "tapa svadhyayesvarapra

idhanani kriyayoga" и мне кажется, что практика асаны действительно элемент тапаса.

Шарат: Да, но не только практика асаны – тапас, о чем я уже говорил. Быть строгим и требовательным к себе очень важно.

Гай: А что насчет аспекта свадхьяи? (исследование себя или "Я")

Шарат: Свадхья – это Само-исследование. Да, свадхья означает, что вам нужно изучать себя и писания, чтобы попытаться понять "Я" и Ишта-Девату (личное божество). Есть множество достойных прочтения книг.

Гай: Можете ли вы перечислить те, что вы считаете самыми важными?

Шарат: Да, Бхагавад Гита, множество глав в Бхагавад Гите. И еще Йога Сутра, Хатха Йога Прадипика, Гхеранда Самхита, Сутра Самхита... такое число книг, им просто нет конца. Свадхья означает постижение-"Я", чтение и само-постижение, наблюдение "Я". Некоторые люди читают книгу много раз, но не понимают, для чего, я считаю, нужна практика.



Гай: Мне все еще кажется, что то, как практика трансформирует тебя, остается настоящей загадкой.

Шарат: Я думаю, что как я говорил тебе, если ты следуешь ямам, ниямам в повседневной жизни, ты не потеряешься. Некоторые люди практикуют много лет, но они не понимают, что такое йога, потому что они не понимают, что есть яма и нияма. Видишь ли, все взаимосвязано: ямы, ниямы, затем приходит черед асаны: если ты не понимаешь этих вещей, ты не сумеешь понять, что такое йога. Вот именно поэтому они поставили их вначале.

Гай: Для вас, в смысле кого-то, кто вырос в Индии, особенно в кругу Браминской семьи, яма и нияма являются большей частью вашей культуры... Я имею в виду, к примеру, вегетарианство, брахмачарья, такое множество аспектов ямы и ниямы уже включено в культурную жизнь. Возможно, вы не следуете всему в точности... но на Западе (и я отмечу, что так случается и в Индии тоже, так что уже больше нельзя, по сути, говорить Восток и Запад), например, насилие предстает в качестве развлечения. Ты идешь в [кино](#) и после слышишь, люди говорят: это было недостаточно весело, маловато было взрывов, погонь и пр. Для нас это выглядит невозможным...

Шарат: Ты не можешь изменить весь мир. По крайней мере, практик, практикующий йогу, должен следовать всем этим вещам. Ахимса, я имею в виду твой разговор об ахимсе, это – ненасилие: даже плохо подумать о ком-то тоже будет химсой (насилием). Ты не только не должен совершать этого физически, но и мысленно. Когда ум не думает о плохих вещах, тогда ты не будешь действовать, ты не совершаешь этого физически.

Итак практикующие йогу должны практиковать яму и нияму, практиковать ахимсу внутри себя. Они должны являть собой пример для других людей, как Махатма Ганди. Он говорил: "Ахимса – это моя первая дхарма (долг)". Он говорил: "Я собираюсь следовать ахимсе, я буду соблюдать не-насилие". На многих людей Гандиджи оказал влияние и вдохновил, у него было множество последователей.

Поэтому каждый должен быть как Гандиджи. Очень трудно быть похожим на него; не все могут быть как он. Но ты должен, это настоящий йогин. Не имеет значения, если ты прочитал все тексты, если ты крупный ученый, но если ты не следуешь этому в своей повседневной жизни, какой смысл в чтении такого числа книг и получении стольких

степеней, в становлении ученым?... это все без толку. Так что, по крайней мере, практикующие должны стараться следовать этому.

Гай: Мне кажется, что вы говорите, что именно йог в ответе за обучение других даже в большей степени, чем за обучение себя. Считаете ли вы, что если вы подаете пример или обладаете внешним мотивом к нравственному действию, вы, тем самым, получаете больше сил для того, чтобы быть нравственным человеком?

Шарат: Да, именно это я и пытался сказать.

Гай: Какие на ваш взгляд препятствия в практике являются самыми крупными для большинства людей?

Шарат: Хм, а ты спрашиваешь об индийском практикующем или западном?

Гай: Я говорю о западных людях.

Шарат: Имеется множество препятствий. Западные люди обладают широким выбором в своей жизни, и если они этого не хотят, то могут бросить и заняться чему-нибудь еще. Они не преданны чему-то одному. Я не говорю только о практике, практика – это одно. Она должна помочь тебе посвятить себя одной вещи. Это может быть что угодно – твоя семья или твоя работа, или твоя карма – то, что ты обязан делать. У тебя широкий выбор.

Гай: Твой долг?

Шарат: Твой долг по отношению к обществу или даже к обучению йоге, как общественному труду. Ты передаешь это знание многим людям, и многие люди получают от этого пользу. И кроме того, йогин или учитель, его карма или его долг состоит в правильном обучении своих учеников, тому, чему он научился у своего учителя. Все находится в своей собственной области – один – йогин, другой – инженер, в ней он должен посвятить себя целиком. Какой бы ни была его работа, он должен посвятить себя ей. Его намерение, его работа должны идти на службу людям.



Гай: С точки зрения физической практики асан (большинство приходящих сюда учеников очень заинтересованы в этом) – видите ли вы, что какое-то одно препятствие встречается особенно, которое, как вам кажется, является самым сильным в плане своего негативного влияния на западных людей?

Шарат: Я думаю, главное – это брахмачарья, преданность одному человеку. Это очень важно. Я считаю, с этим у западного ученика дело обстоит не

очень хорошо. В жизни это очень важно. Когда ум отвлекается, тогда ваш ум также становится слабым. Вы должны посвятить себя чему-то одному. Этим может стать ваша семья, ответственное отношение к своей семье, к вашей жене и к вашим детям, и это все. Тебя не должны отвлекать другие вещи. **Гай:** Итак, я полагаю, что вы говорите, что умственное отвлечение представляют собой самую большую проблему? **Шарат:** Да, ты должен быть психически устойчив. Если ваш ум отвлекается, это слабость вашего ума. Устойчивый ум посвящает себя чему-то одному. Если есть конкретное направление, в котором вы идете, скажем, вы направляетесь в Бангалор, и вы идете по прямой линии, чтобы попасть в Бангалор. Но ведь рядом с главной дорогой, по которой вы должны идти, есть так много других, не ведущих в Бангалор, и если вы пойдете по ним, то можете потеряться и оказаться сбитыми с толку. Йога должна помочь человеку двигаться в прямом направлении, и такой цели вы стремитесь достичь.

Гай: Мы рассматривали одну и ту же проблему под множеством разных углов. В чем

состоит цель? Я имею в виду, что когда ты читаешь книги, когда ты налаживаешь контакт с учителем, которого понимаешь, может быть, ты понимаешь, в чем состоит цель. Но большинство людей думает, что цель – тело. Они считают, что цель – здоровое красивое тело.

Шарат: Да, это аджняна (невежество). Они думают лишь: "О, это такой мир. Я наслаждаюсь им".

Гай: Мой вопрос тогда – как вы даете им это понять?

Шарат: Через практику.

Гай: То есть вы говорите, просто практикуй, отруби себе голову, практикуй, практикуй, практикуй, практикуй.

Шарат: Да, практика изменит их, иначе в выполнении практики нет никакого смысла.

Гай: Но они понятия не имеют, какого изменения хотят. В этом странность.

Шарат: Да, я говорил тебе, что когда доходит до такого, то все зависит от человека. Как ты видишь йогу или как я вижу йогу полностью отличается от того, что видит западный человек. Лично я, как часть йогической семьи и проводящий больше времени с моим дедом, научился тому, что такое йога. Вот поэтому тебе следует стараться проводить больше времени (с учителем).

В времена оны, когда ученик приходил к учителю, он проводил всю свою жизнь вместе с ним для того, чтобы хоть чему-то научиться. Когда твой учитель не знает о йоге, тогда ученику очень трудно понять, что это такое. Поэтому мы должны проводить как можно больше времени с людьми подобными Гуруджи, которые знают, что есть йога, которые поняли ее, тогда мы возможно тоже научимся понимать что это такое. Когда Гуруджи учил йоге, он представлял [Кришнамаচারью](#), когда [Кришнамаচারья](#) учил йоге, он представлял своего гуру...

...на этом месте зашел Гуруджи и прервал наше интервью.

Гай Донахай

Трансформация гарантирована... если вы хотите



Интервью с Дэвидом Робсоном на его недельном семинаре в Копенгагене, Дания.

Есть йоги, а еще есть аштангисты. Правда ли это?

Дэвид: Может, аштангистов и считают “экстремистами” (в смысле сторонников крайних мер и взглядов – прим.пер.), но этот “экстремизм” проявляется в контексте йоги. Аштангисты, придерживаясь предписаний традиции, склонны к тому, чтобы быть очень преданными этой практике. Может казаться, что утверждая пригодность чего-то одного, мы отвергаем пригодность чего-то другого, но это не так. Вся йога – это йога. Аштанга виньяса йога – определенный путь и он работает, но при этом не обязательно делать вывод, что любой другой путь



хоть как-то менее эффективен.

Требование быть подготовленным физически заранее к практике Аштанги, правда или вымысел?

Дэвид: Эта практика ставит довольно высокую планку, и я не считаю, что всем следует начинать с практики полной первой серии. На мой взгляд, просто заниматься на лед-классах может быть достаточно тяжело для большинства людей и большинства начинающих. Такие вещи, как возраст, общее состояние здоровья, сила и гибкость могут повлиять на то, как быстро человек будет обучаться практике, но со временем эти факторы становятся незначительными. Вам нужно дать своему телу время, чтобы адаптироваться к практике, и вы будете постепенно прогрессировать в своем собственном темпе. Обучение в формате майсор-стиля действительно идеальный способ для изучения йоги начинающими, так как он начинается с нуля и развивается в соответствии с личными возможностями человека. Я абсолютно уверен в том, что *любой* может практиковать и получать пользу от аштанга виньяса йоги.

Налаживая режим практики...сколько дней в неделю?

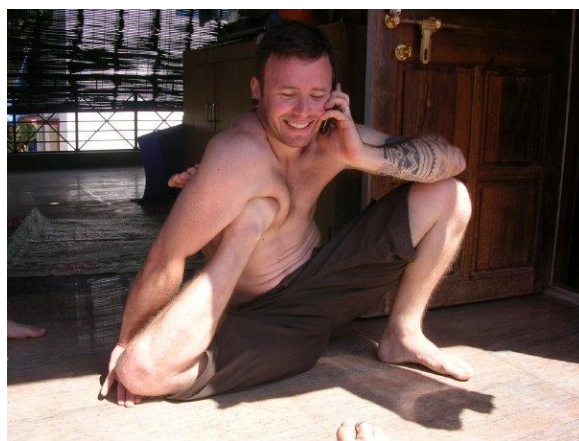
Дэвид: Шесть дней в неделю (исключая дни луны и субботы), и правда, звучит сурово, но это играет в практике большую роль. Я часто говорю своим студентам, что если приходится, делайте меньше, но чаще. Устойчивая практика поможет привнести устойчивость в остальные аспекты нашей жизни. Йога – лекарство, и важно принимать его так, как предписано. Это противоядие к “*халахала*”. Однако нужно вам с чего-то начинать, так что вы делаете то, что можете делать. Любая практика лучше ее отсутствия. Также помогает наличие местного сообщества, занятого тем же самым – становится гораздо легче.

Продолжительность практики...сколько она должна идти?

Дэвид: Обычно практика занимает полтора-два часа. Вы продолжаете добавлять асаны, но пройдя определенную точку, вы разделяете последовательность и переходите к следующей серии. Продолжительность практики меняется в зависимости от выполняемой серии, т.е. Начальная, Средняя и т.д.

Вставать РАНО – насколько рано?

Дэвид: Вставайте настолько поздно, насколько удастся (смеется). Не вставайте в 3 утра, если в этом нет необходимости. Брахма Мухурта – время примерно за час до восхода солнца, является наиболее благоприятным для практики. Выполнение своей практики до начала дневных дел, когда вокруг еще все тихо и все спят, позволяет вам с самого начала дня задать свое “намерение” и курс дня. Это время есть у вас каждый день, вам не придется *втискивать* его позже.



Нужно обязательно посещать Майсор?

Дэвид: Это хорошо, если у вас есть возможность. Когда я узнал, что можно поехать в Майсор и обучаться из источника, то был весьма этим взволнован. Если вы по-настоящему заинтересованы в аштанге, думаю, это очень важно, и я бы это рекомендовал.

"ЕСЛИ БОЛЬНО, ЗНАЧИТ ДЕЛАЕТЕ НЕВЕРНО!" (Дэвид Вильямс)

Выполняйте йогу каждый день! Кажется ли, что для этого требуется наличие суровой дисциплины? [Дэвид Вильямс](#) так не думает, хотя он практикует йогу системы Аштанга ежедневно, исключая лунные дни и субботы, с 1973 года. Дэвид преданный практик, потому что он очарован и пленен йогой и ее разнообразной пользой. Для него дисциплина подразумевает наказание. При встрече с находящимся в очень хорошей форме и энергичным 55-летним Дэвидом полезные свойства йоги сразу становятся очевидны.

- Если больно, значит делаете неверно.
- Уход на один миллиметр за растяжку – разрывание.
- Вы не можете унять боль, добавляя еще больше боли.
- Йога излечит все, кроме травм нанесенных некорректной практикой йоги!
- Не напрягайтесь.
- В Индии слова йога и медитация – синонимы.
- Что важно, так это то, что невидимо (мула бандха, глубокое дыхание и концентрация ума)
- Йога – это путь к самореализации и освобождению... медитация в движении. Будьте внимательны, осознанны, присутствуйте в жизни.



Это лишь несколько из хитроумных наблюдений Дэвида Вильямса, сделанных за 4 дня посещенного мною семинара. Начиная с 30 сентября 2004 года мой взгляд на йогу изменился навсегда. Семинар был практически разворотом на 180 градусов от моего строго выстроенного подхода к практике последних одиннадцати лет. Если больно, значит вы делаете это неверно, было главной темой семинара Дэвида. Основываясь на количестве травмированных Аштанга йогов, которых я успела повстречать, возможно, это очень хорошее правило, чтобы ему следовать. Он поделился с нами системой Аштанга йоги, как его обучал Паттабхи Джойс в Майсоре, Индия. Это несколько отличается от того, что можно ощутить на лед-классе Аштанга йоги на западе, где соревнование играет существенную культурную роль. Когда Дэвид впервые отправился в Майсор, там не было никаких групповых лед-классов и йоге обучали только индивидуально и передавалась другим в той же манере. Дэвид в первую очередь обращает внимание на мулабандху, глубокое дыхание и непрерывную однонаправленную концентрацию. "Если больно, сбавь обороты. Если уже один миллиметр за гранью растяжки, сдай назад. Тогда так никто не пострадает" – говорит Дэвид задумчиво. Он предлагает, чтобы мы использовали свое дыхание для перемещения себя в позу, вместо того, чтобы тянуть или тащить за пальцы ног, ноги или руки. Он также акцентировал важность симметрии. Все сильнее, жестче, слабее и т.д. на одну сторону. Попробуйте чистить свои зубы противоположной рукой! "Раскрытия", о которых с сияющим лицом, упоминают некоторые, на самом деле лишь срывы и разрывы. Дэвид просил, чтобы никто не сделал себе "раскрытия" во время его семинара! Вот некоторые отличия семинара Дэвида от большинства посещенных мною занятий аштанги:

- нет виньяс между сторонами (так, как этому обучали в Майсоре)
- Кобры вместо Собак Мордой вверх (т.е. колени на полу)... получается существенная разница, когда ты делаешь их целую кучу!
- чтобы избежать травм: никаких стоек на плечах, стоек на голове или на руках (во время класса первой серии)

- чтобы избежать травм: нет кувырков назад

Во время практики Дэвид оставался на своем коврике и вел занятие, выполняя асаны вместе с нами, а не ходя по классу. Дэвид учил нас тому, что при правильном выполнении мула бандхи, уддияна включается автоматически. Направление взгляда в большинстве наклонов – на пупок, а не на пальцы ног. Это подключает подбородочный замок, как наставляют Писания Йоги. Он сказал, что если человек может полностью расположить свою грудную клетку на бедрах, а подбородок между голеней, тогда он может смотреть вверх в направлении пальцев ног. Однако это не подходит для тех, кто не способен достать головой до своих коленей, и не дает пользы подбородочного замка. Удержание головы опущенной довершает естественную дугу позвоночника и позволяет гравитации содействовать процессу. Разговор Дэвида не содержит много слов на санскрите, и он считает, что знание санскрита не делает из человека лучшего йога. Открывающая и завершающая мантры не изучаются, так как он заметил, что многие занимающиеся не очень-то хотят призывать индийских божеств. Дэвид учит со своего коврика и заявляет, что большинство людей лучше учатся, как наблюдая, так и слушая указания, чем только слушая. Он говорит, что шавасана – САМАЯ важная часть практики. Звучит просто, не правда ли? Шавасана или поза трупа – время, когда наше тело утилизирует прану, созданную дыханием и мула бандхой. Прана – это жизненная сила; прана исцеляет нас. Сохраняйте тело и ум неподвижными; не думайте (так как умственная энергия более трудоемкая, чем физическая). Наш генетический код и ДНК в точности знают, где требуется заживление, и будет автоматически посылать прану в эту область. Возьмите побольше одеял и накройтесь, чтобы сохранять внутреннее тепло как можно дольше. Дэвид предлагает, что если человек дома, то пусть он заберется в кровать под одеяла! В зависимости от личных физических ограничений, Дэвид может попросить человека повторить приветствие солнца А и В три, пять или даже десять раз, затем на следующий день вернуться к тому же или добавить новые позы. Когда он обучает индивидуально, Дэвид успевает оценить каждого, его возможности, задачи, и травмы. Во время группового занятия времени на такое особенное внимание не хватает, и поэтому он не обучает стойкам на голове или плечах во время первой последовательности, потому что он не хочет, чтобы хоть один человек покалечился. Он также говорил об отдыхе в лунные дни и субботы. Постоянство – это ключ. Когда Джойс учил Дэвида в Майсоре, не было виньяс между правой и левой сторонами. Это началось в Калифорнии, так как занятия стали столь популярны и заполнены, что Джойс добавил виньясы, чтобы удостовериться, что все освоили основы.

После более, чем 20 лет исключительного ведения индивидуальных занятий, Дэвид недавно решил путешествовать и обучать группы в стремлении донести подлинную систему аштанги, как ей обучал его Джойс. Дэвид не называет свои семинары тичер тренингами; он хочет обратиться ко всем, даже если этот кто-то окажется занимающимся без планов когда-либо преподавать, никто не ведает будущего. Человек может в итоге обучить множество людей или лишь своего друга. Он видит во всех нас потенциальных преподавателей.

Йога большую часть нашей жизни будет практиковаться наедине, так что нам нужно сделать ее веселой, и такой, чтобы она доставляла удовольствие. В этом ключ к тому, чтобы суметь заниматься йогой в возрасте 90! Минимум десять минут в день. Приветствия Солнца А и Б вместе с тремя завершающими позами. Звучит просто. Вопрос в том..., достаточно ли вы очарованы?

Джанет Мередит