

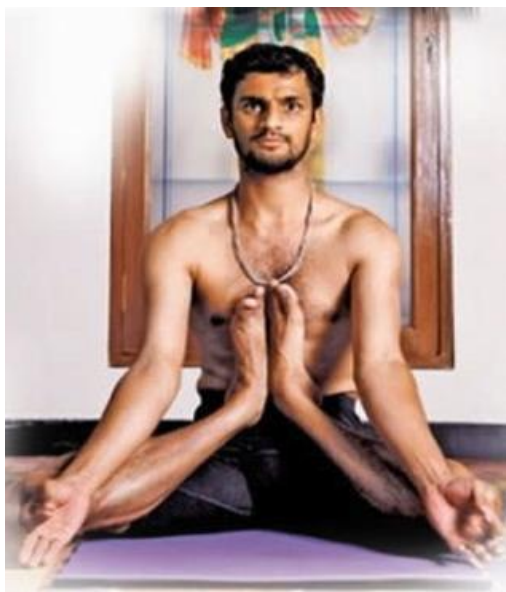
КОНФЕРЕНЦИИ С ШАРАТОМ 2012

Содержание

Шарат о боли и возникающем страхе	2
“Благие вести” из Майсора: асана, как основа духовной практики	3
Конференции Шарата в Майсоре летом 2012.....	6
Конференции Шарата в Майсоре осенью 2012	13
Беседа с Шаратом в Энчинитасе в 2012г.....	23

Шарат о боли и возникающем страхе

Часть конференции с [Шаратом](#) в Майсоре от 16 декабря 2012 года.



[Шарат](#) сказал, что часто страх возникает, когда мы получаем новую позу. Это приносит в нее массу напряжения и нестабильности. Но с ежедневным повторением позы, тело постепенно привыкает к ней и начинает в ней расслабляться.

Практика должна быть трудной, так как если что-то дается слишком просто, мы быстро теряем к этому интерес.

Люди изнуряют свои тела. Многие делают дополнительные упражнения до и после практики. Им кажется, что нужно делать дополнительные растяжки, чтобы подготовить себя к асане. Или что дополнительные растяжки помогут состоянию в теле справиться с асаной. [Шарат](#) говорил, что ответ всегда лежит ВНУТРИ асаны. Он никогда не

выполнял никаких добавочных упражнений до или после своей практики йоги. Вам просто нужно дать практике ИЗМЕНИТЬ ВАШЕ ТЕЛО. Это требует времени. Это причина, по которой учителя не должны давать кучу поз. Вам доводилось видеть, как учителя дают своим студенту много асан, а тело студента не успевает измениться, из-за чего у него начинаются боли и травмы. Тело продолжает меняться с практикой. Дайте телу время для изменений. Все приезжают в Майсор с желанием получать асаны. Это не является целью практики.

Далее Шарат рассказал нам, как он провел 3 года без единой новой позы. Каждый день он практиковал с Гуруджи, сидевшим подле него и рецитировавшим мантры, и каждый день он уходил без новой позы. Наконец 3 года спустя Гуруджи дал ему новую позу.

По словам Шарата для боли есть 3 причины:

1. Новая поза – телу приходится приспосабливаться и меняться
2. Ум студента не полностью сосредоточен на его практике
3. Малоопытный учитель

Шарат упомянул об очень серьезной травме, случившейся с его стопой. Тогда он едва мог ступить на нее, и для заживления потребовалось 3 месяца. Сейчас его стопа очень гибкая и подвижная. В этот момент Шарат подтягивает свои ноги вверх и соединяет стопы на груди – как это показано на приведенном фото, лишь с той разницей, что он был обычно одет и не разогревался!

По его словам, никому другому не довелось пережить такой боли в своей практики, как ему, а каждый день ему нужно потом вставать и обучать студентов, независимо от того в каком он состоянии.

Шарат абсолютно уверен в целительной силе практики.

“Благие вести” из Майсора: асана, как основа духовной практики

Традиционно каждое воскресенье, еще со времени, когда был жив Гуруджи, в йога шале КРЖАҮІ проходят конференции, на которых [Шарат](#) (а ранее Паттабхи Джойс) говорят какой-нибудь текст, касающийся теории и практики аштанга йоги, а потом отвечают на вопросы собравшихся студентов. В последнее время эти еженедельные конференции многие ученики стали записывать на диктофоны и конспектировать всякими другими способами, а потом выкладывать на различные Интернет ресурсы для ознакомления всех интересующихся течением жизни в аштанга йоге.

Яна Макбрайд, с которой Михаил Константинов снял в 2006 году первый отечественный фильм по первой серии аштанга йоги, после рождения двух сыновей снова в строю, снова регулярно практикует традиционную аштанга йогу и следит за новостями в англоязычной аштанга йога комьюнити.

От нее – этот перевод конференции в йога шале КРЖАҮІ в Майсоре 1-го января 2012. Редакция Михаила Константинова.

В аштанга йоге мы выполняем довольно большое количество асан. И не только в аштанга йоге, но и во всех направлениях, берущих свое начало от Кришнамаচারьи в целом. Если мы практикуем в русле этой традиции, значит постоянно будем соприкасаться с большим количеством асан.

людей часто возникает один и тот же вопрос: а для чего мы, собственно, делаем асаны? Ведь многие учителя говорят, что асаны делать необязательно, можно просто сидеть. Но, если вы обратитесь к йога



шастрам, таким как «Хатха Йога Прадипика» или даже к древним Упанишадам, то в них очень часто подчеркивается важность асан для обретения контроля над умом.

В «Хатха Йога Прадипике» говорится, что прежде, чем думать о просветлении, мы должны добиться стабильности тела и ума. Именно поэтому мы и практикуем асаны, – чтобы дисциплинировать и стабилизировать наши тело и ум.

Далее, говоря об уме его можно назвать *chanchala* (санскр. подвижный, ветреный) – так как он не находится под вашим контролем. Мыслительные волны, постоянно бурлящие в нас, настолько сильны, что ум подобен обезьяне, пьяной обезьяне.

Для того, чтобы начать контролировать ум, мы нарабатываем дисциплину, которую и привносим в практику асан. Это не приходит сразу, потребуется длительное время - ‘*sa tu dirghakala nairantarya satkara sevito drdhabhumih*’ (Йога Сутры I:14)

Асана является основой для духовного развития; фундамент должен быть прочным, иначе здание духовности на нем не устоит. Вот почему практика асан очень важна – это фундамент для духовного развития.

Только тогда, когда вы практикуете асаны в течение многих лет, вы начинаете понимать, насколько эта практика является духовной. Для обывателей она может казаться сугубо физической. Некоторые люди говорят, что асана – это просто гимнастика. Таких людей я называю моряками, они находятся на поверхности океана и никогда не погружаются в его глубины, поэтому не могут видеть красоту океана – разноцветных рыбок, красивых животных, кораллы, водоросли и т.п. Вы сможете все это увидеть, только погрузившись на глубину. В йоге все обстоит точно так же – если вы все время будете оставаться на поверхности, то так ничего и не увидите.

Только с обретением длительного опыта практики асан появляется возможность оценить ее чистоту.

Даже в древнейших Упанишадах говорится о необходимости практики асан.

У

Сознание там сравнивается с солнцем. Когда восходит солнце, его лучи слишком резкие, в полдень они становятся очень интенсивными, но как только солнце начинает садиться, его интенсивность спадает и его свет становится очень спокойным, оно греет, но не обжигает.

То же самое происходит, когда йогин, практикуя третью ступень аштанга йоги (асану), становится свободным от каких-либо ментальных расстройств. Мы можем достигнуть этого, если практикуем каждый день. Ступив на коврик, мы должны быть полностью сконцентрированы, забыть про всякую ерунду, которая происходит внутри и вокруг нас. Практикуя так изо дня в день, мы становимся все более целенаправленными и сконцентрированными и приближаемся к цели йоги – контролю над своим умом.

Далее присутствующие ученики задавали [Шарату](#) Джойсу вопросы:

Вопрос: О каких именно Упанишадах идет речь?

Ответ: Кена Упанишада.

Система, которую мы практикуем, метод виньясы имеет особое значение. Только в линии Кришнамаচারьи подробно раскрыта эта система, никому другому она не известна.

Три вещи, которые очень важны в этой практике:

1. Дыхание.
2. Асана.
3. Направление взгляда.

Это три столпа, которые нам необходимы в нашей практике. Я не включил в этот перечень бандхи, так как они должны выполняться все время, а не только в асанах.

Например, Сурья Намаскар А – имеет 9 виньяс, это означает 9 фаз дыхания – 9 раз вы должны вдохнуть-выдохнуть. Сурья Намаскара В имеет 17 виньяс. Таким образом, каждая асана имеет определенное количество виньяс. Это позволяет дыханию циркулировать в организме, активизируя джатхара агни (пищеварительный огонь). В организме находится 72 000 каналов нади – в практике йоги их необходимо все очистить, но как это сделать? Практикуя асаны с виньясами.

Основные асаны в первой серии очень хорошо подходят для лечения от всех болезней. Проблемы со здоровьем можно решить, выполняя асаны первой серии.

Вопрос: Следует ли ученикам настолько же тщательно следить за выполнением дришти (направлением взгляда) как за правильным выполнением асан?

Ответ – да, все эти три пункта (см. выше) очень важны. Они развивают ваше внимание и концентрацию. Таким образом, когда вы перейдете к следующим ступеням – пранаяме и дхьяне (медитации), вы будете лучше готовы, все это поможет в вашей концентрации. То, что вы делаете – это дхьяна, вернее движение в направлении дхьяны.

Вопрос: Является ли сидячая практика медитации излишней в этой системе? Или это как раз то, к чему мы стремимся?

Ответ: Сначала вы должны понять, что такое медитация. Медитация – это не когда вы куда-то мысленно уходите, когда закрываете глаза и сидите. Это выглядит, конечно, очень красиво со стороны, но внутри ум часто остается сильно возбужденным. Он может находиться в вашей стране или с вашим любимым человеком – никакой медитации, по сути, нет, вы просто сидите с закрытыми глазами!

Сначала вы должны научиться контролировать свои органы чувств. Затем автоматически медитация начнет происходить внутри вас.

Прежде всего, необходимо обрести контроль над органами чувств. Поэтому Патанджали говорит: “*yoga citta vrtti nirodhaḥ*” (Йога Сутры I: 2) – йога это обретение контроля над движением ума, которые провоцируются органами чувств. Когда вам удастся обрести неподвижность ума – это и будет медитацией, йогой или единением.

Для этого нам необходимо развивать определенные качества в нас. Мы должны практиковать определенные асаны. Я могу входить в медитативное состояние, когда практикую асаны.

Некоторые люди рассказывают, что едут на випассану, чтобы в течение 10-15 дней каждый день сидеть и успокаивать ум. Первые дни у них много энтузиазма и рвения, но часто уже после третьего дня их ум начинает блуждать и они просто сидят (смеется). Для достижения более высоких уровней в практике, сначала вы должны заложить фундамент, которым и являются асаны. Потом вы должны думать о яме и нияме. Это процесс, который должен происходить изо дня в день, из года в год, соблюдать эти ступени йоги с налету, просто потому, что прочел о них, не получится. Настоящий йог не нуждается в сертификате, в котором подтверждается, что он просветленный. Мы знаем так много великих йогов в прошлом, но ни у кого из них не было сертификата о том, что они великие йоги (смеется).

Вопрос: Когда мы практикуем, как мы можем сохранять состояние дхьяны, а также сохранять осознание того, в каком положении находятся наши ноги и руки?

Ответ: Это придет автоматически. Во время практики ваш ум погружается в тело, а не думает о суете снаружи. Когда я говорю kirtmasana (поза черепахи) ваше тело будет автоматически это делать. Когда мы практикуем, наше внимание должно быть сфокусировано на асане, дришти и дыхании.

Часто гуляя по городу, вы можете увидеть разнообразные уличные представления, как в Ковент-Гарден □. В Индии у нас тоже есть большое количество шоу на улице игрового характера. В одной игре атрибутами служат два столба и веревка между ними. Девушка проходит по веревке от одного столба к другому, удерживая 5-6 горшков на голове и бамбуковую палку в руке. Часто сотни людей наблюдают за ней. Продвигаясь вперед по веревке, ее ум сосредоточен на устойчивости и балансе тела и горшков, если она начнет думать об окружающих ее людях, она тут же упадет и разобьет все горшки. Посмотрите, какая это красивая игра. Точно так же можно увидеть красоту и в совершенном исполнении асаны.

Вопрос: Если целью первой серии является избавление от болезней и проблем со здоровьем, то какая цель у последующих, более продвинутых серий?

Ответ: Цель продвинутых серий – похвастаться (смеется).

Первая серия Чикитса Вибхага – избавление от болезней. Если йога используется в качестве терапии, то выполняются вполне определенные асаны, чтобы помочь организму очиститься.

Далее следуют более продвинутые серии – Нади Шодхана – для очищения нервной системы, тонкого энергетического тела. Однако Нади Шодхана в том или ином виде происходит во всех сериях.

В продвинутых сериях много различных балансов на руках и прогибов назад. Они позволяют вам видеть свои ограничения, как в теле, так и в уме. Когда вы молоды, многие позы даются довольно легко. Когда я был молод, я практиковал по 3 часа – с 3:30 утра до 6:30 утра. Теперь я практикую всего лишь 2 часа.

Вопрос: Эту систему разработал [Кришнамачарья](#) или Гуруджи Паттабхи Джойс создал ее?

Ответ: Гуруджи распределил асаны по разным уровням, структурировал последовательности. Суть осталась той же самой, что он изучал у Кришнамачарьи, только система стала более усовершенствованной.

Вопрос: Что вы можете рассказать о диете?

Ответ: Вегетарианское питание – вот и все. Это очень хорошо для организма.

Невегетарианская диета придает вам жесткости, чрезмерно увеличивает мышечную массу, вот и все.

Вопрос: В чем разница между тем, чтобы делать много поз, удерживая каждую по 5 циклов дыхания или выполнять меньше поз, но делать большее количество дыханий в каждой из них?

Ответ: Вы можете попробовать и тот и другой вариант. Но, если вы находитесь в одной позе, то только определенные органы получают специфическую стимуляцию. Если у вас

большой набор выполняемых асан, то и большее количество органов получают стимуляцию. Когда вы делаете большее количество поз, дышите, вы генерируете больше внутреннего жара в теле, ваша кровь становится теплее и начинает циркулировать по телу должным образом.

Конференции Шарата в Майсоре летом 2012

8 июля 2012



Первую в этом сезоне обучения конференцию [Шарат](#) начал с рассказа о том, что эта система в меньшей степени касается разговоров, и в большей – практического опыта в форме асаны, третьей ветви йоги. Асана, говорил [Шарат](#), благодаря своему стабилизирующему воздействию, является нашим самым мощным инструментом для прогресса в нашей духовной практике и росте, приводя в итоге к мокше (освобождению). Поза, сопровождаемая правильным дыханием и виньяса крамой (счет виньяс), не просто упражнение, она меняет фокус тела и ума. Она способствует как физическому, так и психическому здоровью, создавая тело, свободное от болезней, чистую и безупречную нервную

систему, и более спокойный тихий ум. Через непосредственный физический опыт мы начинаем возвращать эти качества, и в свою очередь начинаем замечать происходящие внутри духовные и нравственные изменения. Этот процесс, предупреждал [Шарат](#), долгий и медленный, и эти тонкие изменения имеют место на протяжении месяцев и лет, поощряя практикующего развивать чувство терпения и удовлетворенности, когда он продвигается через различные этапы йоги. Этим Шарат ответил на вопрос занимающихся о том, как долго следует практиковать прежде, чем начать преподавание. 6-7 лет практики, по словам Шарата, потребуется лишь на то, чтобы первые ростки йоги сумели взойти. Он сравнил практику с растением, которое нужно просто поливать, удобрять, обеспечивать солнце и защиту, но его никак не подгонишь, желая ускорения роста и получения плодов.

Хотя, в конце концов, мы желаем обрести неподвижность и спокойствие ума, и добиться самосознания, эти цели далеки и не могут быть достигнуты без правильного фокуса на физической практике, как первом шаге в понимании того, что происходит внутри нас.

15 июля 2012

Эта конференция началась с того, что Шарат напомнил о важности практического опыта в нашем понимании йоги. Яма, Нияма и Асана – столпы и основание, сказал он, и они позволяют нам привнести стабильность в наше духовное здание. Знание – хорошо, но когда оно сочетается с практическим применением, тогда наше понимание является более полным. Эта теория не нова, а была передана Шри К. Паттабхи [Джойсу](#) его учителем, Кришнамачарьей. [Кришнамачарья](#) был великим ученым, обладавшим множеством степеней в различных областях, но он также твердо верил, что практический опыт был неотъемлемой частью истинного знания. Эта вера наряду с заветами одного из его учителей, Рама Мохана [Брахмачари](#), была тем, что заставило [Кришнамачарью](#) практиковать и обучать виньяса крме в том виде,



который мы знаем. Аштанга виньяса крама основывается на древнем тексте “Йога Корунта”, который [Кришнамаচারья](#) продолжительное время изучал, практически применял, а затем поделился им с Гуруджи в рамках парампары (линии передачи гуру). С помощью этого учения и опыта Кришнамаচারья и учителя в линии преемственности Аштанги осознали, что йогу невозможно понять без садханы (практики), то есть дисциплинированной работы на пути духовного прогресса. Для нас этим служит практика асан. Кроме того, объяснял Шарат, громадную пользу приносит изучение различных связанных с йогой текстов, таких как Йога Сутра, Упанишады, Хатха Йога Прадипика, Бхагавад Гита, и соотнесение их с асаной. Когда в процессе такого изучения будут возникать вопросы, говорил он, мы отыщем ответы в физическом опыте практики. Асана – точка отсчета, но с храбростью, дисциплиной и старанием мы погрузимся глубже, уведём наши чувства и внимание от всего вне нас и начнем искать непорочность внутри. Со временем мы учимся фокусироваться не на количестве асан, а на том воздействии, которое асаны оказывают на наше тело и ум; на нашей реакции на них. С настойчивостью мы сумеем обрести мягкость и устойчивость в теле и уме, а благодаря преданности и работе во всех аспектах практики, постепенно мы начнем постигать подлинную йогу.

22 июля 2012

И на лекционной части конференции и на части, посвященной вопросам, Шарат растолковывал премудрости и тонкости практики, прояснив многие моменты, которыми часто интересуются студенты. Сначала он особо подчеркнул значимость трех главных компонентов (Тристхана) практики: позы, дыхания и дришти. Поза, как было отмечено ранее, является основой практики, принося стабильность и здоровье телу и уму. Затем Шарат разъяснил важность дыхания в практике, как в позе, так и в виньяса краме. Правильное дыхание, сказал он нам, позволяет телу



поддерживать хорошую циркуляцию, донося кислород до всех внутренних органов. Вдохи и выдохи должны быть равной протяженности, и нам следует стремиться, чтобы темп нашего дыхания был идентичным изо дня в день. Шарат рекомендовал отслеживать, сколько времени практика занимает каждое утро, чтобы, насколько это возможно, обеспечить постоянство дыхания. С точки зрения виньясы Шарат также говорил, что поддержание должной связи дыхания и движения существенно для наращивания энергии в практике и изменения эффективности и ощущения поз. На вопрос о том, следует ли нам практиковать фул-виньясу, Шарат ответил отрицательно, потому что, возвращаясь каждый раз в Самастхити, мы можем терять энергию, которую пытаемся произвести. Еще он объяснил,

что студенты, не завершившие Первую Серию, не должны делать остальные виньясы до самого завершающего блока, так как это нарушает баланс позы\виньясы в практике, а повторяющееся Чатвари (чатуранга) может вызвать излишнюю жесткость в теле. В заключение Шарат заострил внимание на необходимости дришти в практике. Каждая поза обладает конкретным дришти, и нахождение надлежащей точки фокусировки приносит концентрацию, позволяя вам целиком воплотить вашу позу. В Аштанге есть девять дришти, но Шарат особенно акцентировал использование Насагра или кончика носа, сравнивая его с нейтральной передачей автомобиля, на которую всегда можно переключиться, если на предписанные дришти смотреть не удобно или пока не получается. Дришти – сильнодействующее средство, говорил Шарат, и когда мы достигаем определенного совершенства в нашем дришти, это равносильно Дхьяне; в конце концов, оно помогает все успокоить. Кроме использования дришти в практике асан, Шарат обсудил его употребление в медитации Тратака, или смотрении на неподвижную точку, как средстве улучшения концентрации.

Кроме того, Шарат разобрал важность бандх. Существуют три бандхи или печати – мула бандха, уддияна бандха и джаландхара бандха. Мула бандха – по словам Шарата, самая важная, и должна быть в наличии, как во время, так и вне практики. Мы должны стараться контролировать ее все время, несмотря на то, что мастерство включения мула бандхи требует многих лет практики. Благодаря задействованной мула бандхе, мы увидим изменения в нашем теле и энергии, обнаружив, что мы стали более сильными и устойчивыми. Мы становимся легче и больше осознаем тело и ум, замечая, как мы реагируем и отзываемся на изменения. Чтобы включить мула бандху, мы должны ощутить подтягивание ануса на исходе своего выдоха. Одновременно это же помогает нам отыскать уддияна бандху, которая заключается во втягивании нижней части живота, чуть ниже пупка. Уддияна бандха приходит автоматически на вдохе, если в конце предыдущего выдоха мы сумели установить мула бандху. Шарат сказал, что есть некоторые асаны, где полное включение бандх невозможно, но для большинства асан это и осуществимо, и необходимо. Например, не представляется возможным выполнить Капотасану без бандх. Мула бандха и уддияна бандха, говорил он, кроме всего прочего, начинают активировать чакры в нашем теле, способствуя их очищению и пробуждая энергию кундалини. Джаландхара бандха, которая позволяет нам блокировать поток дыхания в горле, как правило, применяется только в пранаяме.

Если мы способны работать надо всеми этими вещами в нашей практике, мы начнем замечать различия. Наше тело и ум станут меняться, как и вся наша жизнь в целом, делился Шарат, но это займет время. Когда люди говорят, что не могут заниматься Аштангой, так как она слишком ориентирована на асану, причина в их непонимании всей совокупности практики и важности роли асаны в ней. Это подобно лисе, которая бежит по лесу и постепенно устает и хочет есть. Она находит дерево манго и желает откусить его плодов. Она прыгает и прыгает, но все никак не может достать до свисающих фруктов. В итоге она решает сдаться и говорит: “Да, не хочу я эти манго, они слишком кислые”. То же самое справедливо и для людей и их ожиданий от практики. Они бросят практику и найдут причину, оправдывающую такой выбор, но это не верно. Манго – сладкие.

29 июля 2012

На этой неделе Шарат начал конференцию, повторно акцентировав важность всех 8 ветвей Аштанга Йоги, чтобы наши мысли шли дальше одной только практики асан, дальше серий поз, над которыми мы трудимся каждый день. Он раскрыл, что первые четыре ветви, Яма, Нияма, Асана и Пранаяма, относятся к внешней практике. На самом базовом уровне – это правила поведения по отношению к себе и другим, дисциплина поз и управление дыханием. Последние четыре ветви, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи относятся к внутренней практике и происходят автоматически, когда мы твердо укореняемся в первых четырех. Нам следует сосредоточиться на первых четырех ветвях, особенно на Асане, как способе достижения естественных состояний последующих ветвей контроля чувств, концентрации и медитации. Шарат напомнил нам, что Хатха Йога Прадипика, старинный санскритский текст по хатха йоге, утверждает, что невозможно практиковать Яму и Нияму, не сделав сперва ум и тело устойчивыми. Асана очищает нервную систему и дает нам возможность упрочить ум для работы над Ямой и Ниямой в нашей духовной практике. Вот почему мы начинаем нашу практику с третьей ветви, Асаны. Мы должны срастить знание, идущее из практического опыта, со знанием от ученых изысканий. И Паттабхи [Джойс](#), и его учитель Т. Кришнамачарья имели физическую практику и ум богатый, как библиотека. Мы не можем учить других книжному знанию без постижения, идущего из собственного опыта. Вторую половину конференции Шарат посвятил обсуждению практического применения нашей практики асан. Зачем все время такая дисциплина? Как мы включаем ее в нашу жизнь? Подобно тому, как собака продолжает бесцельно бежать или океанское судно носит нас туда-сюда по волнам, вызывая морскую болезнь, так и мы по-настоящему не поймем, что делаем, пока мы не отыщем свою цель и сделаем глубокий нырок в океан. Мы становимся чем-то большим, чем просто наблюдателями в физическом усилии. Физические изыскания и стремления могут идти и

идти без конца. Это способ приступить к практике, но не единственная ее цель. Он сказал, что ему часто задают вопрос, сколько занимает его практика йоги, и он затрудняется с ответом. Асана занимает до двух часов утром, но йога происходит весь день. Лучше всего мы можем это видеть через изучение Ямы и Ниямы, этого кодекса этического поведения для правильной жизни. Йога приносит ясность в нашу жизнь, и мы получаем возможность быть честными по отношению к себе и остальным. Со всеми этими беседами о “правильной жизни” и целях, во время вопросов-ответов, Шарат напомнил нам, что Аштанга не привязывает нас к какой-либо специфической религии. Йога Сутра Патанджали в числе прочего призывает нас придерживаться дисциплины чувств, заниматься самостоятельным исследованием учений и наставлений, и передавать себя в руки божественного. Шарат поощряет изучение хороших вещей из любых писаний. Они не должны обязательно быть привязаны к какому-то конкретному богу, Иисусу или Аллаху. Все едино, и значит вся преданность одинакова. В заключение, студент спросил как поступать с нашей практикой асан с возрастом. Когда же нам прекращать добавлять позы? Когда мы отойдем от этой третьей ветви? Шарат привел пример людей 70-ти лет, некоторые из которых очень больные и немощные и их следует обучать медленно и без особых усложнений, в то время как некоторые в 70 лет очень даже здоровы, как его мать, [Сарасвати](#), способная управляться с любыми студентами “одной левой”. После этого Шарат изображает вращение над своей головой, что заставляет нас еще больше смеяться, так как это правда.

5 августа 2012

“Каждый день мы должны испытывать себя.” – Sharath Jois.

Главной темой этой воскресной конференции были трудности, возникающие в нашей практике йоги. Шарат начал обсуждение, назвав семь из девяти препятствий в йоге, описанных в Йога Сутре (1.30). Это вядхи (болезнь), стьяна (праздность), самшая (сомнение), прамада (беспечность), аласья (лень), авирати (недостаток решимости) и бхрантидаршана (замешательство).



Главным образом он сосредоточился на прамаде и бхрантидаршане. Эти два пункта стоят дополнительного упоминания, так как, по его словам, очень распространены среди практикующих. Прамада, или небрежность, происходит, когда наше тело на коврике, а ум где-то еще. Мы ощущаем чрезмерный комфорт и самодовольство в позе или же наш ум возбужден и думает о чем-то ином, чем практика. Из-за этого могут случиться физические травмы или вритти (флуктуации ума). Что касается бхрантидаршаны, или замешательства, Шарат дал объяснение “Два гуру – ученик мёртв”. Замешательство или неразбериха в нашей практике может происходить, когда мы ищем ответы у слишком большого числа учителей. Нам нужно разумно обращаться с поступающей к нам информацией. Не следует на регулярной основе искать много разных учителей для своей практики. Хождение от учителя к учителю не способствует пониманию вашей практики. Со временем знание будет совершенствоваться благодаря росту опыта. Из дня в день мы должны испытывать себя, чтобы ощутить изменения в теле и уме. Впоследствии он ссылается на интеллект, как на средство, помогающее нам различать хорошее и плохое, духовную и недуховную йогу. Вопросы от студентов затронули схожие проблемы. Он подчеркнул, что учителя могут стать “больше, чем йога”, имея в виду, что они могут стать слишком важными, а это раздуться больше, чем практика йоги.

В другом вопросе, когда студенты голословно утверждают, что это или то поменялось в Майсоре или практикующие вокруг уже не те, он разъяснил, что вероятнее, именно они сами изменились. Это служит причиной того, что их миры кажутся измененными. Он повторно напомнил нам о том, чего подробно коснулся на прошлой неделе, что асана – лишь одна из ветвей. Мастерство в физической асане не делает нас великими. Он придал особое значение тому, чтобы мы были искренни и непоколебимы при передаче этой йоги другим. Цветку не нужно лишний раз заявлять

о наличии нектара, рекламируя себя, пчелы все равно сами его найдут.

Вновь возвращаясь к уже упомянутой идее обретения знания через практику, Шарат сделал акцент на непривязанности в нашей практике. Он признает, что привязанности развиваются с увеличением домочадцев и близких нам людей. Это привязанности, образованные с любовью. В конце концов, мы – люди, и это происходит, например, когда мы несем ответственность за своих детей. Но он предостерегал, что привязанность к негативным эмоциям впустую тратит наше время. Мы проходим четыре стадии жизни. Начиная с детства, вырастая, мы становимся подростками, и затем принимаемся за построение семейного очага или берем на себя определенные обязательства. А на заключительной стадии, старея, мы избавляемся от обязательств. Так что, нам не следует терять время даром на ссоры, раздражение или беспокойство о том, чем заняты другие люди. Это в особенности касается того, что делают практикующие рядом с нами. С правильным дришти и с собранным вниманием нас не должны беспокоить чья-то торчащая конечность, шумное дыхание и случайное или намеренное столкновение.

12 августа 2012

На этой конференции было просто море информации о Сурья Намаскаре, Ширшасане, провале и падении, а также об истинном значении, скрывающемся за цитатой Гуруджи о 99% практики. Шарат завел речь о том, с чего мы начинаем свою практику асан. Наш Сурья Намаскар А и В был создан и добавлен Паттабхи [Джойсом](#) по двум основным причинам. Если каждое утро направлять молитвы богу Солнца, это поможет нам обрести хорошее здоровье. Чтобы тело было сильным (а значит и ум), нам, как и другим животным и растениям нужен солнечный свет. Так как большинство из нас не способно корректно изучить свару, повышение и понижение тона при правильном произнесении ведической рецитации, нам не нужно этим заниматься. Сурья Намаскара А и В – более доступная молитва или “приветствие” бога Солнца. Кроме того, Сурья Намаскара используется в нашей практике, как самыми начинающими, так и наиболее продвинутыми практикующими, для создания жара в теле и помощи в выполнении других поз. Это жар, создаваемый изнутри, а не искусственно.

В этот раз нам посчастливилось наблюдать демонстрацию Шарата. Он хотел побеседовать о Ширшасане, которую мы делаем в числе завершающих поз. При правильном выполнении она приносит пользу, улучшая наше кровообращение и помогая втянуть нашу Амрита Бинду, те замечательные капли нектара, которые обычно со временем падают вниз в наш желудочный огонь, обратно на их место в голове. Они падают с тем, как мы стареем, а удержание их от сгорания позволит нам оставаться молодыми и шустрыми. Ширшасана вызывает трудности у многих студентов, они падают из-за неустойчивости и неспособности расслабиться. Он объяснил, что наши ладони и предплечья должны образовать треногу. Ладони – ни сцеплены слишком плотно, ни вяло переплетены. Пальцы должны быть твердыми, но ладони не должны соприкасаться. На голову не должен приходиться слишком большой вес. Выход из Ширшасаны должен происходить медленно, и нам нужно переходить в положение отдыха-компенсации, не поднимая головы и не двигаясь слишком много. При входе и при выходе важно не спешить и не суетиться, а терпеливо набирать время нахождения в позе. Безупречность в асане означает лишь стабильность, устойчивость. Стабильность значит, что мы удобно расположились и расслабились. Шарат сослался на Гуруджи, говоря, что для совершенства асану нужно сделать 1000 раз. В позе мы должны иметь устойчивый ум и тело. Он напомнил нам не быть столь агрессивными в наших позах и расслабиться. Отвечая на вопрос о том, когда можно впервые приступать к Ширшасане, Шарат предостерег от использования пропсов. Пользоваться стеной при отсутствии помощи учителя – не плохая идея, но введение предметов для нашей поддержки ведет к проблемам. Если имеется боль в шее, будьте терпеливы и не спешите брать за позу. Спешить некуда. Кроме того, мы должны учиться падать. При каждом падении в позе, мы учимся. Как ребенок падает, учась ходить, так и мы научимся равновесию и устойчивости, падая раз за

разом.

В завершение один студент спросил Шарата, когда нам следует браться за чтение таких текстов, как Йога Сутра Патанджали или Бхагавад Гита. Цитируя любимое высказывание Гуруджи “99% practice, 1% theory”, он уточнил, что Гуруджи слабо владел английским, и подразумевал не “practice”, а “yoga”, то есть практика – не только 2 часа на коврик, а весь наш день, включающий еще практику Ямы и Ниямы. В связи с этим Шарат задал вопрос: “Сколько вы читаете в день?”, имея в виду, что изучение текстов тоже часть 99% практики (свадхья – изучение текстов, часть Ниямы). Мы должны читать тексты и поступать так, как они предписывают. Это тоже наша практика. Напоследок речь зашла о том, что Шарат стал учить после Гуруджи не по родственным причинам, а потому что он упорно трудился, рано вставал, чтобы читать и обучаться у Гуруджи. Гуруджи не был родственником Кришнамаচারьи, своего учителя. Хороший ученик, пропитавшийся наставлениями, тоже способен передавать этот метод. Он добавил, что если мы правильно обучаемся, то даже мы можем стать представителями этой линии преемственности.

19 августа 2012



Шарат начал эту конференцию предложением сразу перейти к вопросам. На протяжении всего часа он обсуждал необходимость гуру, наше дыхание, осознанность и цельность, и пользу лэд-класса. После разговора об открывающей мантре аштанги и последующей за ней его личной мантре (он научит нас, когда придет время), он ответил на вопрос о пользе лэд-класса для практикующих. Он объяснил, что он помогает нам понять правильную виньясу и дыхание. Если у нас есть только самостоятельная практика, многие из нас не будут понимать и будут совершать ошибки. По его словам, много новых студентов или студентов, неправильно обучавшихся у преподавателей,

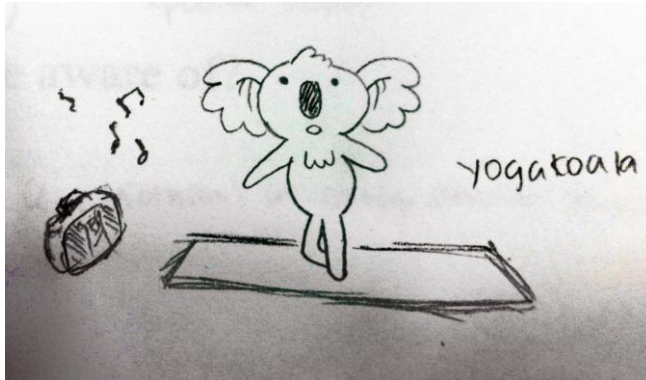
приходят в шалу и делают некорректно, что он замечает на лэд-классе. Это вылилось в дискуссию о гуру и необходимости гуру в нашей практике. Шарат говорит, что гуру очень важен и больше, чем просто учитель. “Гу” означает “тьму”, а “Ру” – “рассеивающий”, кто ведет вас, устраняет препятствия, направляет к свету, ясности и подлинному знанию. Обладая книжным знанием, учитель будет говорить другим что делать, но не сумеет сделать этого сам. Гуру – тот, кто был учеником и постиг учение, потому что испытал его на себе. Это делает наставления гуру более достоверными и действенными. И беззаботно посмеиваясь, Шарат добавил, что если вы делаете стойки на руках в Сурья Намаскаре, это не значит, что вы великий и замечательный. Затем посчитал вслух: “Экам, Две, Трини, Стойка на Руках!” Или бывает, учитель дает много поз – “Ох, он – прекрасен!” Шарат просто объяснил, что гуру никогда не скажет “Я – гуру”. Это должно исходить от учеников. Гуру учит нас тому, как обходиться с нашими проблемами вместо того, чтобы быть лишь доброжелателем. Он привел одно из своих любимых сравнений – жизнь подобна Ломбард Стрит в Сан-Франциско – иногда идет вниз, иногда – вверх, порой – уходит в бездорожье. Если мы практикуем йогу, мы сумеем с этим справиться. У нас есть овердрайв жизни, повышенная передача. Далее студент спросил, как часто нам следует посещать своего гуру. Шарат задал ей вопрос, когда она приезжала в последний раз, на что был ответ – 2 года назад. Он спросил, почему она вернулась, а она ответила, что ощутила потребность оказаться здесь. Вердиктом Шарата стало: “Ты сама ответила на свой вопрос”.

Обсуждение обретения гуру привела студентов к вопросу о внутреннем гуру и нашем осознании мира. Шарат рассказал, что наш внутренний гуру может быть неотшлифован и может стать вредным. Если мы разовьем в себе определенные хорошие качества, тогда наше внутреннее сердце станет чистым. Йога даст побеги внутри нас. Он предостерегал нас не полагать, что мы знаем все. Нам необходимо видеть, что мы подобны всему нас окружающему. Когда мы становимся одним целым со всем – с деревьями, океаном и пр. – это тоже йога. Видя бедняка, мы

должны видеть себя. Одними только асанами йога не ограничивается. Мы обязаны понять, что являемся частью этой земли и вернемся к ней, вернемся обратно к природе. Он говорил, что если вы часть природы и дерево тоже часть природы, то когда вы срубаετε дерево, вы подрубаете себя. Жизнь не должна состоять лишь из работы, возвращения домой, приема пищи и сна. Нам нужно наслаждаться жизнью, заниматься благотворительностью. Если мы понимаем только то, что происходит вне нас и поверхностно – что она делает, сколько поз он получил – мы никогда по-настоящему не поймем высочайшую божественность в каждом из нас. Мы гадаем “где же йога?” и думаем, что раз побывали на семинаре у того человека или имеем учительский сертификат на 200 или 500 часов, то обязательно отыщем ее. Йога внутри нас.

Под занавес конференции прозвучало несколько более технических вопросов о нашей практике асан. Студент спросил, как наш вдох и выдох должны двигаться в теле. Шарат дал объяснение того, что дыхание использует бандхи для стабильности. Включение Мула и Уддияна Бандхи в тазу и нижней части живота соответственно позволяет нашему дыханию находиться выше в груди. Если мы дышим низко в живот, будет меньше стабильности и можно заработать грыжу. Затем кто-то задал вопрос о том, в каком направлении мы должны располагаться на практике. Север или восток подходят лучше всего, но при этом мы никогда не должны спать головой на север. Шарат рассказал историю о Шиве, отсекшем голову сыну Парвати, сотворенному из глины. Дабы загладить свою вину, он дал приказ своим слугам отыскать любого, спящего головой на север, и доставить его голову, чтобы он сумел приделать ее к телу мальчика. Конечно же, все были осведомлены о правильных направлениях, и только один слоненок спал головой на север. И, вот, поэтому у нас есть Ганеша.

26 августа 2012



“Мы как инженеры или ученые. Мы делаем и испытываем разные вещи”. – Шарат

Этот “воскресный час с Шаратом” начался с напоминания важности асаны в нашей духовной практике. По его словам, асана – очень мощный инструмент для обретения стабильности в теле и уме, потому что наш ум подобен обезьяне, прыгающей туда-сюда. Асана помогает нам обрести ум, больше

похожий на коалу, сидящую на одной месте. Обезьяний ум не любит концентрироваться. Именно то, что асана контролирует ум, делает асану столь полезной и значительной. Он привел одно из своих любимых сравнений про три фазы солнца. Утром солнечные лучи очень яркие и слепящие, днем, во вторую фазу, лучи самые сильные и жгучие, и только вечером на закате можно заниматься медитацией на солнце, как и поступают многие йоги. Практик, расположившийся в третьей ветви, учится уводить чувства извне и управлять своими лучами так, чтобы больше уподобиться заходящему солнцу, где свет более сдержан, а энергия более регулируема. С йогой мы переживаем нечто, отличающееся от всего ранее встреченного. Мы меняемся благодаря нашей практике.

Существует масса всевозможных видов дос – масала доса, плейн доса, сет доса – но все равно это доса, пусть приправы и различаются. Все мы испытываем свою йогу немного по-разному, хоть практика одна и та же. Шарат заметил, что поиск йоги похож на охоту за сокровищем. Мы должны отыскать настоящую йогу. Мы знаем, что нашли настоящую йогу, когда внутри нас происходят некоторые изменения. Речь идет не о “я делал проброс со скрещенными ногами, а теперь делаю с прямыми” – не такие изменения. Мы можем заняться гимнастикой и научиться всем пробросам и

стойкам на руках. Это внешнее и внутреннее упражнение. Когда мы привносим виньясу, дыхательные техники к этой асане, наш ум начинает меняться, так как дыхание может регулировать ум. Такое изменение может случиться в практике асан где угодно от первой до шестой серии. Нам нет необходимости быть продвинутыми в асане для того, чтобы ощутить это изменение и обучиться дыхательным техникам. Нам всего лишь нужно испытать йогу. Мы похожи на инженеров или ученых в том, что мы делаем, а затем испытываем множество вещей.

Когда пришел черед вопросов, кто-то спросил, следует ли нам посещать храмы и участвовать в пуджах, если мы не хинду? Является ли это частью нашей практики? Шарат встретил это встречным вопросом: “Кто разделил всех на сообщества?” И сам же ответил, что это сделал не Бог, а люди себе же на благо. Сам он верит в Кришну, и потому, выполняя свою практику, направляет мысли к нему, и это ему помогает. Все зависит от нашей веры. Кто способен сказать, что что-то не правильно? У нас есть разные имена для одного Бога. Ничего в нашей практике не говорит о том, что должно быть то или иное. Все тождественно.

Студент поинтересовался, требуется ли нам заниматься асаной, если мы уже способны сидеть в Падмасане продолжительное время. Шарат ответил, что йога – это садхана, действие или ритуал, направленные к духовной цели. Просто знать наизусть Йога Сутры Патанджали недостаточно и не означает, что мы садхаки, или те, кто применяют это практически. Т.Кришнамачарья обладал множеством различных степеней и званий и знал очень много, но желал пережить йогу на себе лично. Он искал своего учителя, Шри Рама Мохана [Брахмачари](#). Когда он отыскал его высоко в горах, сначала он получил отказ. Ему было сказано уходить, но Кришнамачарья был настроен решительно и оставался до тех пор, пока не был принят в качестве ученика. В последствии Кришнамачарья стал учителем Паттабхи Джойса. Шарат объяснял, что взаимоотношение дающего и принимающего между учителем и учеником очень важно. И эта одна из причин, по которой нам необходимо приезжать к нему на обучение минимум на месяц подряд. Он желает, чтобы студенты учились, и от нас для обучения требуются самоотдача и целеустремленность. Если мы приехали только, чтобы иметь работу, быть преподавателем, и ожидаем за месяц стать им, наш опыт в йоге может стать очень ограниченным. Мы должны стараться пересечь барьеры. Как только мы говорим “я знаю” – это конец нашего обучения. Когда же мы говорим “я не знаю”, наше переживание йоги становится глубоким. Наш опыт с нашим учителем становится глубоким. Паттабхи Джойс никогда не говорил “я знаю все”. Шарат поделился с нами тем, что даже как учитель, наставляющий нас в йоге и асане, он продолжает учиться. Он видит хорошие и дурные энергии, различные конституции тел. Несмотря на это, Шарат сказал, что иногда мечтает, чтобы Гуруджи все еще был здесь, и тогда бы он смог просыпаться и практиковать свою асану с ним. И добавил, что быть студентом – лучшая жизнь, хоть и немного болезненная.

Конференции Шарата в Майсоре осенью 2012



2 сентября

Воскресная конференция началась с того, что [Шарат](#) сел на сцене и негромко рецитировал мантры. Во время предыдущей конференции один студент задал вопрос, зачем нужна рецитация, и вот все прояснилось. По словам [Шарата](#) эта специальная мантра благодарит всех гуру его линии преемственности – [Брахмачари](#), [Кришнамачарью](#) и Паттабхи [Джойса](#). Важно благодарить этих людей, потому что многие студенты, обучившись, забывают своего гуру. Он напомнил нам о том, что мы тоже являемся представителями нашего гуру в этой линии преемственности. Без них было бы невозможно практиковать и

наслаждаться этой системой йоги. [Шарат](#) сказал, что, мало кто знал систему йоги из Йога Корунты, и Паттабхи [Джойс](#) сохранил ей жизнь, обучая других и распространяя послание йоги. Йога – это наука и духовное развитие. Цель садхаки целиком погрузиться в йогу и изучить ее.

Чтобы проиллюстрировать то, что значит быть хорошим учеником перед гуру, Шарат процитировал Йога Сутры Патанджали (2.1) *tapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ*, то есть *дисциплина, само-изучение и преданность божественному составляет крийя йогу*. Он сказал, что важно стать дисциплинированным, чтобы у нас не было отвлечений и непостоянства. Эта дисциплина не приходит вся и сразу – это процесс, который идет год за годом. Он в который раз повторил, что речь идет не об одной лишь асане, а о всей практике йоги. В наше время все спешат, хотят поскорее получить авторизацию, но нашей целью в первую очередь должно быть обучение, и вот почему самостоятельное обучение становится так важно. Часто можно видеть, как кто-то делает стойки на руках на DVD и считает, что знает, что делает. Он заметил, что даже его малолетний сын может делать стойки на руках. Нам следует устанавливать связь с тем богом или верованием, которое нам близко. Это может быть вера во что-то бесформенное. Мы сотворили все эти формы, но не существует какой-то одной формы ни для какого бога. Когда мы установили связь и передали себя в руки своей самости и божественного, мы можем стать в высшей степени спокойными. Садхака должен всегда передавать себя в руки своего учителя. Если такая жажда отсутствует, все, чему вы научитесь, будет ограничено физическим. Эти три вещи – целеустремленность, развитие и посвящение Богу – важны для нашей практики, так как они придают осмысленность тому, чем мы занимаемся. Иначе, зачем тратить на это время?

Вопросы начались с темы, затронутой на прошлой конференции, где Шарат рассказывал историю о Раме стрелявшем из лука в Ханумана, своего самого преданного ученика. Хануман был столь предан, что стал Рамой. Ученик и учитель – едины. Другой студент спросил, должны ли мы произносить какие-нибудь мантры типа “Ом Намах Шивайя” во время нашей практики асаны вместо счета. Шарат ответил, что при выполнении асан, нам следует посвящать себя только асанам. Наша концентрация должна быть на одном, на дыхании. Если мы хотим заниматься мантрами, это должно происходить дома до практики асан. Во время рецитации нам следует концентрироваться только на ней.

При обсуждении дыхания в практике Шарат тщательно разграничил дыхание Уджджайи и “свободное дыхание”. Уджджайи пранаяма – это дыхательная техника, и это не то, чем мы должны заниматься. В нашей практике мы не форсируем и не вымучиваем дыхание. Наши вдохи и выдохи должны быть плавными, так как это поможет активизировать наш пищеварительный огонь. Нам не следует задерживать наше дыхание в асане, а вместо этого нужно стараться сделать дыхание плавно и мягко текущим, чтобы содействовать кровообращению и нервной системе. Кто-то продолжил тему, задав вопрос о том, когда студент может начать изучение Пранаямы, четвертой ветви. Он сказал, что покажет нам, когда мы будем готовы, но есть одна техника, которую мы можем выполнять самостоятельно. Он продемонстрировал и объяснил это подробно. Вдох через левую ноздрию, выдох через правую – 3 раза, затем смена – вдох через правую ноздрию, выдох через левую – 3 раза. Ноздря закрывается с помощью правой ладони – большой палец на правой ноздре и два пальца на левой ноздре. Нет никаких задержек дыхания. Это можно выполнять после практики, после отдыха. Практика пранаямы может помочь избавиться от болезней, но при неправильном выполнении способна вызвать болезни в теле и буквально свести с ума.

Нам нужно обучаться, как следует, и придерживаться системы. Это тоже наука. Кроме того, имеются космические основания для определенных действий, таких как подъем с постели (справа), куда смотрит ваша входная дверь (Восток). При рождении ребенка родители выносят его наружу на восходе, чтобы солнечные лучи даровали ему крепкое здоровье. Так же, как солнце несет нам позитивную энергию, типа тепловой или для зарядки солнечных батарей, ее же можно использовать некорректно или негативно. Йога подобна солнцу. Она может исцелять при правильном подходе, но может быть употреблена, чтобы сжечь нас или кого-нибудь еще. Учитель должен знать, какая асана хороша для учеников, имеющих дисбалансы в физическом теле. Учитель должен изучать ученика, он не может просто подгонять каждого.

На вопрос, стоит ли нам делать паузу в практике или продолжать настойчиво продвигаться во время травмы, Шарат предупредил, чтобы мы были осмотрительны. Он сказал, что иногда тело просто меняется. Из-за тех вещей, что мы сделали с телом до нашей практики асан, нам возможно придется хорошенько поработать с накопившейся негибкостью. Асана освобождает нас от всего подобного, но в переходный период в теле может быть боль и ломота. Мы должны практиковать, но при этом быть осторожными. Не прилагайте излишних усилий, пока не почувствуете себя лучше. Порой мы не относимся к асане с достаточным почтением. И в качестве примера Шарат привел себя в юности, рассказав о Эка Пада Раджакапотасане. Ему казалось, что он может уходить все глубже и глубже, пока не повредил свое плечо. Он проводил демонстрацию для Гуруджи на следующий день, хотя и был травмирован. С того дня он практиковал неспешно и очень внимательно. Все зажило и он стал более гибким. Он предостерег нас, чтобы мы продвигались медленно, без суеты, позволяя телу изменяться. Гибкость придет.

При выполнении этой практики другие упражнения и спорт могут сделать нас более жесткими и подверженными травме. Он шутил, что нет нужды в других активностях. Только если они действительно нам нравятся, можно время от времени ими позаниматься. Он сказал, что из его опыта, травмы или боли, которые мы получаем от асаны, асана же может и излечить. В заключении он добавил, что йога больше нас. Никто не может обеспечивать авторское право на нее или брендировать. Нашей обязанностью является поддержание и защита системы, а также обучение людей тому, что есть правильная йога. Когда мы защищаем дхарму, когда мы защищаем истину, истина защитит нас. Вместо “до свидания” он сказал, что мы должны продолжать практиковать – все не приходит сразу. Требуется долгое время.

9 сентября



Жаль, я не могу изменить мир... мне бы исходный код.

“Вы не можете изменить этот мир, но можете измениться сами”. – Шарат [Джойс](#)

Существуют миллионы асан и только Богу известны все. Они были названы в честь мириад различных живых существ. Мы знаем лишь малую часть, но считаем себя мастерами. Асаны в нашей практике делятся на три различных уровня – первая серия, средняя и продвинутые серии. Шарат объяснил, что

начинающий студент не может просто взять и начать с продвинутых серий. Предваряющие асаны существуют как раз для того, чтобы сперва обрести крепкое здоровье и хорошую гибкость. Таким образом идут изменения, готовящие нас к

последующим асанам, следующим сериям. Нам нужно быть терпеливыми. Порой мы ищем учителей, которые быстро дают много асан и думают, что они очень хорошие учителя, но это всего лишь маркетинг. Шарат сослался на *абхьясу*, ежедневную и устойчивую практику, как основу для развития стабильности в теле и уме. Некоторые студенты приходят гибкие, как макароны, но не имеют силы. Другим нужна гибкость. Гуруджи говорил, что если мы сделаем асану 1000 раз, то сумеем освоить ее в совершенстве. Опускания в мост важны в первую очередь потому, что они требуют много силы в спине и ногах. Это готовит нас к выполнению прогибов средней серии, типа Капотасаны. Нам не следует нестись, упуская такую возможность для раскрытия. Нужно дать время, так как спешка всегда приводит к травмам.

Он припомнил случай из своей жизни, когда он застрял на одной асане на 2 года. Гуруджи, как обычно, сидел на стуле и возносил свои молитвы возле практикующего Шарата. Прошло два года, а он все оставался на той же позе. Однажды Гуруджи взглянул на него и сказал делать следующую позу. Умение быть терпеливым дает нам время достичь баланса. Если, например, мы примемся делать стойки на руках слишком рано, это сделает плечи слишком жесткими для Капотасаны. Средняя серия, Нади Шодхана, более интенсивная, но дается легче благодаря вещам, изученным в первой серии. Наконец, говоря о Стхира Бхаге, или продвинутых сериях, Шарат сказал, что мы развиваем еще больше стабильности через балансы на руках, глубокие прогибы и работу по подъему тела. От работы в асанах, приложения усилий, разнообразные внутренние яды и токсины выходят и тело очищается. Нам следует втирать свой пот в кожу, а не вытираться. По его словам, в некоторых асанах может быть скользко и использование полотенца возможно, но лучше не вытирать им пот слишком часто. Пот, выделяющийся от практики не “легкий” пот, то есть не такой, как после нагретой комнаты в “горячей” йоге. Пот, создаваемый в результате наших усилий, благотворен при условии втирания обратно в кожу. В конечном счете, с помощью этой практики асан мы движемся к тому моменту, когда физическое тело нас не беспокоит. Сидя в Падмасане, мы можем находиться в ней продолжительное время, не беспокоя ум телом.

Один студент поинтересовался, предназначались ли техники крий для практиков. Шарат ответил, что они используются только, когда у человека имеется определенная проблема. Мы делаем асаны и процесс очищения уже идет. Нет нужды выполнять крию, если все в порядке и нет проблем. Например, сутра нети, пропускание шнурка через ноздрю и рот, может быть полезно в случае некоторых аллергий или инфекций. Если нет никакой синусной инфекции, тогда джала нети, или использование нети-пота (чайничка), может облегчить заложенность. Наули можно использовать при ненадлежащем пищеварении, но с оглядкой. Для женщин особенно это может оказать чрезмерное воздействие на репродуктивные органы. Эти техники предназначались для садху, не имевших семьи, да и больниц раньше не было. Люди были вынуждены лечиться самостоятельно. Он подчеркнул, что нам следует быть в курсе того, чему мы учим. Техника может влиять на нас иначе, чем было задумано в ней, если мы делаем ее, не имея никаких проблем. Тратака крийя, смотрение на одну неподвижную точку, обычно пламя свечи, может выполняться для улучшения нашей концентрации и, кроме того, она помогает в лечении определенных проблем со зрением. Ее можно делать без опаски на регулярной основе. Возвращаясь к теме проблем и заболеваний синусов, Шарат напомнил, чтобы мы не практиковали при наличии жара или сильной простуды, так как, вероятнее всего, мы не будем получать достаточно воздуха во время практики, иначе мы перегреемся. И с усмешкой добавил, что вы только всех в Шале перезаражаете.

Отвечая на вопрос о периодически бродящем уме, Шарат рекомендовал джапу, повторение мантры, после практики асан. Он сказал, что мы можем быть чем-то обеспокоены – всякое бывает – и потому наш ум становится отвлеченным. Мы не можем изменить мир, но можем измениться сами. Если выполнять джапу мантры, которую нам передали, после практики или перед сном около 30 минут, это уменьшит волнения пусть и не на 100%, но хотя бы до приемлемого уровня. Еще он отметил, что важно очистить себя до того, как мы станем выполнять подобные ритуалы. Шауча, или чистота, необходима до

джапы так же, как она необходима для асаны. Мы стараемся быть спокойными уравновешенными людьми и справляться с собой и с окружающими событиями. Махатма Ганди был символом ахимсы, потому что он всецело посвятил себя ахимсе и стал самой ахимсой в итоге. Йогин – тот, кто возвращает все эти вещи в себе. Это качество, или характерная особенность. Он задал вопрос аудитории, сколько из присутствующих могут сказать, что они йоги. День за днем мы должны становиться садхаками.

Следующий вопрос от студента был о том, как обучать переживших рак и прошедших химиотерапию. Несмотря на то, что лечение завершено, студент все равно быстро перегревается. Шарат предложил попробовать пить больше воды и сока, и использовать масло, чтобы охладить тело. Масло может быть кокосовым или миндальным. Лечение и медикаменты могут оставаться в теле продолжительное время. По его словам, асаны в любом случае нагревают тело и мы (в Индии особенно) используем масляные ванны, чтобы охладить тело. В Индии был обычай наносить кокосовое масло на волосы ребенка для охлаждения. Нанесение масла на голову будет уводить тепло из тела. Для головы очень хорошо подходит масло амлы. Кроме того, он рекомендовал, чтобы мы советовались с врачом. Существует много разных травм и аюрведических препаратов, способных облегчить заболевания и недуги тела.

Шарат закончил конференцию, пригласив всех нас посетить местный госпиталь вместе с ним. Майсорская педиатрия открыла больницу специально для детей с ВИЧ и СПИДом, и Шарат пригласил с собой и нас, чтобы мы могли пойти и увидеть, чем мы можем помочь больнице и юным пациентам. Он сказал, что сообщит время и детали позднее.

23 сентября



Конференция началась с развития темы бандх, поднятой одним из студентов в последнее воскресенье. Почему бандхи так важны? Шарат объяснил, что многие писания говорят о бандхах и он сам опирается на то, что написал Шанкарачарья, основываясь на своем опыте и на том, чему он научился у своего гуру. Это важные техники для сохранения продолжительности жизни. По словам Шарата, хотя нет документального подтверждения связи бандх и того феномена, что святые и йогины живут гораздо дольше, чем мы сегодня, он полагает, что их способность жить существенно больше 100 лет (1000 лет!) идет от умения использовать эти техники. Несмотря на то, что существует множество бандх, мы применяем три на регулярной основе. Джаландхара Бандха (продемонстрированная им) чаще всего используется для Пранаямы. В Мула Бандхе мы сжимаем анус и создаем подъем. Уддияна Бандха задействуется под пупком в нижней части живота. В нашем теле имеется девять отверстий. При выполнении Пранаямы нам следует закрыть эти отверстия, чтобы воздух не попадал внутрь тела. Когда воздух имеет возможность попасть в тело таким-либо путем, ум становится рассеянным и колеблющимся. Нечистый воздух будет расстраивать нашу Пранаяму и медитацию.

Кто управляет этой энергией, Панча Махабхутами, пятью элементами – землей, водой, огнем, воздухом и эфиром, кто этот источник? Кто первопричина этого дыхания? Этот источник – Бог. Таким образом, высшая энергия является источником наших бандх. Мула Бандху нужно выполнять сидя, при ходьбе, постоянно. Шарат сделал паузу прежде, чем добавил, что она выполняется все время, кроме нескольких моментов. Он сказал “мне нет необходимости это объяснять” и рассмеялся. Освоение бандх требует времени – нет быстрой 4х-недельной сертификации для Мула Бандхи. Бандхи помогут асанам раскрыть энергию внутри нас и принести стабильность телу и уму. Некоторые асаны, кроме всего прочего, хороши для развития бандх. Навасана, Утплутхи и подъем в наших отбросах

назад способствуют усилению бандх. Вот, почему он заставляет нас делать их дольше на наших лэд-классах. Еще он добавил, что ему так веселее. – Он продолжил перечислять другие места, где мы можем правильно работать с бандхами, продемонстрировав отброс из Уткатасаны и из Вирабхадрасаны I. Это были не высокие подъемы (уж точно не стойки на руках), зато очень четко контролируемые. Шарат попытался сделать продвинутую позу, но заявил, что нужно чуть подождать, так как недавний завтрак еще не улегся.

Наконец, он заплелся в Падмасану и показал нам, как втягивать низ живота. Он сказал, что видит немало студентов, позволяющих нижней части живота прилично ходить во время дыхания. Дыхание должно быть свободным, без напряжения и борьбы, одними только легкими. Это в итоге вылилось в обсуждение Пранаямы. Он сказал, что, в конце концов, бандхи важны для Пранаямы, потому что мы учимся управлять дыханием. Пранаямой следует заниматься только после достижения определенного мастерства в асанах и под руководством гуру или мастера, а не обычного преподавателя. При некорректном выполнении она вызывает болезни в теле вместо избавления от них.

Первый вопрос от студентов касался того, как должен выглядеть отброс назад в Сурьянамаскаре А и В. Шарат сказал просто делать это – не важно, прямые ноги, согнутые ли. Следующий вопрос тоже затронул асану, следует ли нам переходить в позы стоя из Самастхити прыжком или шагом. Опять же Шарат не видит разницы. Виньяса важна, но использование прямых ног или скрещенных, прыжки или шаги не столь важны, если студент делает корректную виньясу. В качестве примера он привел прием пищи. Он ест рукой. Многие из нас пользуются ложкой. Зачем что-то менять? Продолжая аналогию он сказал, что пробовал есть палочками, но удобнее всего все-таки ему есть рукой. Небольшие различия в выполнении одного и того же. Кроме того, кто-то спросил о разделении практики, которую некоторые студенты выполняют здесь, чередуя первую и вторую часть Первой серии в течении недели в добавок к своей части Средней серии. По словам Шарата многие студенты не достаточно разогреты для окончательного разделения серий в практике и перехода сразу к позам Средней серии. Им все еще требуется сделать часть Первой серии, если их практика пока заканчивается на Экапада Ширшасана или Двипада Ширшасане.

Какой студент считается хорошим? Шарату ответ на этот вопрос показался непростым. Хороший студент желает учиться йоге для трансформации себя. У него нет никакого иного желания, кроме желания просветлеть. Паттабхи Джойс не изучал йогу, чтобы стать знаменитым. Нам нет необходимости быть браминами или проходить специальные церемонии. Это не делает нас автоматически просветленными. Мы можем достичь просветления без этого. Он родился в Индии и это то, чем он занимается, это его карма. По большому счету, это наша собственная карма. Быть человеком, вот наш долг. Не уподобляться животным. Защищайте Дхарму (истину) и Дхарма защитит вас. Выполнением одних лишь асан не обойтись. Нам следует быть более ответственными и думать не только о себе. Это практика 24 часа в сутки.

Наконец, Шарат снова попытался сделать ту позу (с начала конференции), чтобы в очередной раз убедиться, что еды на завтрак было много. Он напомнил нам, что асаны связаны не только с успехом, но и с неудачами. Затем он сел, чтобы продемонстрировать правильную бандху и дыхание в Падмасане, отметив важность удержания прямой, а не сгорбленной спины. Он показал несколько вариаций Падмасаны для людей, ощущающих некоторое переедание. Сперва уведите ладони назад сидя в Падмасане, чтобы открыть грудную клетку, запрокидывая голову до конца назад. Там подышите. Это способствует пищеварению, облегчению проблем, связанных с простудами или астмой. Если мы хотим добавить несколько базовых дыхательных техник, то прежде лучше закончить практику через Утплутхи и сделать отброс назад для “сброса” или возврата к исходному состоянию. Пранаяма и работа с дыханием лучше всего выполняются после завершения практики асан. В заключении он сказал, что предпримет следующую попытку сделать ту позу, когда конференция снова вернется на обычное время (вечером в 16-00), а не сразу после завтрака.

Те, кто уже бывал на конференциях здесь в Майсоре, знают, что обычно она начинается с речи Шарата на какую-либо тему, а затем настает черед вопросов студентов. На этой неделе он решил начать сразу с ответов на вопросы.



Сперва спросили, следует ли соблюдать тишину перед практикой, на что был получено абсолютно утвердительное ДА. Шарат пояснил подробнее. Если мы слишком много говорим, мы теряем свою прану, и дыхание для нашей практики и наша выносливость будут слабеть. Следующим был вопрос о позиции ладоней в стойке на голове. Шарат сказал, что ладони должны быть открыты, чтобы поместилась голова, а не закрыты за головой. Затем кто-то поинтересовался значением ОМ ТАТ САТ. ОМ – означает Божественное, всё. ТАТ САТ – значит “То есть истина”. “Бог – это всё. Мы считаем себя великими, но это не так. Мы мелкие и незначительные, даже не точка в этой вселенной”, – продолжил Шарат.

После этого один студент спросил, если практика раньше включала в себя фул-виньясу, почему же мы делаем ее теперь. Выполнение фул-виньясы означает, что вместо проброса после Собаки Мордой Вниз, вы подпрыгните к рукам и закончите виньясу в Самастхити, а затем уже оттуда начнете делать виньясу в следующую позу. Между сторонами делается обычная виньяса, либо просто смена без виньясы. Тут Шарат разговорился. По его словам в фул-виньясе нет необходимости, когда мы делаем так много поз. Он хотел, чтобы мы поняли, что делать слишком много тоже плохо, и предостерегал, что выполнение больше, чем того нужно телу, может вызвать у вас помешательство. Он подчеркнул, что нам следует быть внимательными при практике асан. Еще он добавил, что существуют определенные асаны, которые женщинам не следует делать, так как они могут повредить матку и репродуктивную систему. Также есть некоторые асаны, подходящие только для [брахмачари](#). [Брахмачари](#) не имеют привязанностей и обязанностей в мире. Если мы будем пытаться сделать то, что задумано только для них, это сделает нас невменяемыми. Шарат объяснил, что мы получили рождение в этой жизни майи (иллюзии), что затрудняет продвижение к более высоким уровням, но если мы оставим привязанности, то сумеем подняться выше, и даже, не смотря на то, что мы здесь, мы можем выполнять свою садхану (духовную практику). Мы просто не способны делать всё сразу. Например, существует крийя (очищение), где вы подрезаете уздечку под своим языком, чтобы удлинить его, а затем заворачиваете язык назад во рту. Это делается, чтобы собрать Амрита Бинду. Амрита Бинду – это нектар жизни, капающий вниз изнутри головы и сгорающий при попадании в Манипура Чакру. Благодаря сохранению Амрита Бинду мы можем прожить долгую жизнь. Шарат сказал, что было такое, что люди приезжали в Майсор в 70е и делали эту крийю и другие, к которым еще не были готовы. Это были хиппи, которые покуривали, и они съезжали с катушек. Вновь он сделал акцент на важности изучения философии и обретения знания прежде, чем спешить сделать действия, которые могут навредить при некорректном выполнении или в неподходящее время. Шарат разъяснил, что Ширшасана даже еще лучше подходит для сохранения Амрита Бинду, чем вышеупомянутая крийя. Он поделился тем, что стойка на голове может выполняться вплоть до 3х часов за раз, но следует наращивать это время очень постепенно. Когда вы делаете стойку на голове так долго, вы не выполняете другие свои асаны. Можете делать ее, скажем, раз в 2 недели или около того. Он также упомянул, что нахождение в стойке на голове обладает и другими полезными эффектами, типа улучшения кровообращения и приведения в порядок нервной системы.

Гуруджи всегда говорил, что для совершенства асаны, ее нужно сделать 1000 раз

Далее Шарат рассказал, что то, как мы дышим, также сильно влияет на продолжительной нашей жизни. Он имитировал частое пыхтение собаки, и затем указал на тот факт, что

собака живет лишь 14 лет. Шастры утверждают, что продолжительность жизни человека равняется 100 годам. Человек выполняет в среднем 21600 дыханий в день. Если мы будем совершать более глубокие и медленные дыхания и уменьшим это число, тем самым мы продлим свой жизненный срок. Это одна из причин, по которой мы занимаемся пранаямой (по готовности). Мудрецы и святые прошлого жили 5-6 тысяч лет, и добивались этого именно так. Шарат добавил, что управление дыханием затрагивает не только продолжительность жизни. Еще это связано с управлением умом. Дыхание влияет на ум. Если вы в беспокойстве, гнев или даже в радости, картина дыхания меняется. Если при наличии гнева или беспокойства вы начнете сознательно успокаивать свое дыхание, эти эмоции будут стихать. Дыхание в асане должно быть свободным и важно, чтобы вдох и выдох были одинаковой длины и звучания. Кроме того, нам следует тренировать равномерное дыхание и по жизни. Шарат припомнил, как ему довелось посетить связанное с асанами мероприятие, где он наблюдал, как человек жадно глотал воздух ртом во время практики. Он предостерег, что так вы быстро будете терять энергию и сумеете сделать лишь пару асан. Если вы дышите правильно, то сможете практиковать часами. И что еще более важно, когда вы ловите воздух ртом, как тот человек, это нагружает ваше сердце и ваши внутренние органы, вызывая проблемы с ними с возрастом.

Следующие вопросы опять вернулись к теме стойки на голове. Шарат говорил о важности очень медленного входа и выхода в стойку на голове, чтобы не повредить кровеносные сосуды. Иначе их повреждение затронет нервную систему, поэтому следует быть аккуратным и находиться в позе до тех пор, пока это получается правильно. Тогда вы сумеете пребывать в стойке на голове долго-долго. Это происходит, когда вес есть только на сцепленных ладонях и локтях, как на треноге для фотоаппарата (аналогия Шарата). Кто-то поинтересовался нет ли каких-то определенных заболеваний, при которых стойка на голове противопоказана. Шарат сказал, что если у вас есть спондилез, нужно быть осмотрительным, но опять же, если вы научились этой асане до проблемы и не оказываете давления на голову, тогда можете ее выполнять.

После стольких вопросов о стойке на голове Шарату ничего не оставалось, как провести демонстрацию, несмотря на недавний завтрак. Он отмечал основные моменты – открытые ладони, распределение веса, вариации позы, позволяющие делать ее с весом на голове, а также указал область головы, которая слегка касается пола. Кто-то задал вопрос о давлении на голову в Прасаритта Падоттанасане, на что Шарат ответил, что весь вес не следует переносить на голову. Но эта поза (4 вариации) вместе со стойками на голове в конце Средней Серии (7 вариаций) занимают не так много времени, чтобы это создало хоть сколько-то значимую проблему от веса на голове.

Перво-наперво вам следует полюбить свою практику.

“Гуруджи всегда говорил, что для совершенства асаны, ее нужно сделать 1000 раз” – напомнил Шарат. Одна из главных причин травм – это недостаток терпения у практикующих. Это требует времени. Телу нужно меняться день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Он сказал, что многие приезжают в Майсор, только чтобы получить побольше асан, но стабильность асаны – вот, что по-настоящему важно. “Если вы не достигли стабильности, как вы можете заниматься медитацией, уводить свои органы чувств, делать ум устойчивым?”, – поинтересовался Шарат. Если вы просто сядете и закроете глаза, это не значит, что вы медитируете. Для неподвижности ум должен стать устойчивым. Со временем практика становится медитацией. Чувства уведены и взяты под контроль, а практика становится более эффективной, осмысленной и духовной.

Затем одна женщина спросила, как Шарату удавалось практиковать и концентрироваться, когда его дети были еще очень маленькими. Он ответил, что так как его практика началась задолго до брака, у него уже была способность продолжать. Его жена является ему большой опорой, и крайне тяжело было бы продвигаться в практике глубже без оказывающего поддержку партнера. Даже его дочь, заметил он, знает, что его нельзя беспокоить после его отхода ко сну в 20-30. Если придерживаться графика многие годы

подряд, это делает его более осуществимым и сглаживает его, хотя его друзья имели привычку называть его Дракулой -_-

Последним стал вопрос о том, все ли студенты способны сделать все асаны, если они будут прилагать правильные усилия. Сперва Шарат ответил утвердительно, но затем уточнил, что это, конечно, так или иначе зависит от способностей, а также от возраста, в котором вы начинаете практиковать. Но если вы прикладываете усилия, преданно, целеустремленно, с самоотдачей и дисциплиной, все у вас получится. Шарат сказал, что он себя очень дисциплинировал – никуда не выходя лишний раз, и в том, что касается еды. По его словам, вам приходится жертвовать многими вещами.

С другой стороны, Шарат ясно дал понять, что если вы приходите в йогу с массой разных ожиданий, они не оправдаются. “Это должно произрасти внутри вас... Когда оно прорастает внутри вас, тогда это становится частью вас”. Если вы форсируете и оказываете давление, ничего не произойдет. Если у вас есть цели, типа освоения такой-то серии к такой-то дате, ничего не получится. Перво-наперво вам следует полюбить свою практику. Тогда вы будете желать идти к ней. Затем со временем вы будете ощущать себя некомфортно, если вы не практиковали, как если бы не почистили зубы. Вы будете чувствовать себя странно и окружающие будут это замечать.

В завершение Шарат произнес очень трогательное и великодушное благословение:

“Порой вы доходите до такого уровня в практике... Вы не хотите ничего. Если бы кто-то положил перед вами миллион долларов или ключи от Мерседеса, вы бы никак не отреагировали. Вы желаете полностью погрузиться в практику. В хорошем прогибе так хорошо, будто 1000 лотосов плывут по вам, особенно если у вас есть такой гуру, как Паттабхи Джойс. И когда вы сидите тоже. Все ваше внимание лишь на Божественном. Я надеюсь, вы испытаете все эти вещи”.

21 октября



Шарат начал со слов “Йога – не нова”. Ее практикуют уже многие тысячи лет, как мы можем видеть из многочисленных писаний, где она упоминается. В качестве примера он привел Бхагавад Гиту и Упанишады. Позже многие риши стали практиковать йогу, как науку управления умом и средство достижения высшего сознания.

В Бхагавад Гите, объяснял Шарат, Арджуна сбит с толку и расстроен, так как он вынужден биться с своим дедом, дядями и другими родственниками. Кришна говорит Арджуне, что причина его смятения – тот факт, что он позабыл свою Дхарму (долг), а именно – быть воином и бороться за правду. Кришна обещает научить Арджуну йоге заново. Это, по словам Шарата, указывает на то, что даже тогда йога не была чем-то новым, а всего лишь была утрачена с течением времени.

Всего лишь лет 20 назад, говорил Шарат, не так много людей практиковало йогу. Большинство считало, что она для святых или отшельников. Люди боялись заниматься йогой, думая, что это превратит их в каких-то священнослужителей. Лишь только после

того, как [Кришнамачарья](#) стал обучать, люди начали понимать, что любой способен заняться йогой. Шарат сказал, что причина была в том, что [Кришнамачарья](#) обучал всех – мужчин, женщин и детей. За полвека все поменялось. Кришнамачарья учил сам, и только после того, как он дал разрешение, Паттабхи Джойс и другие его старые ученики также начали обучать. Шарат подчеркнул, что в то время учителя йоги были простыми. Они не были “высококачественными” (hi-fi). Для них целью йоги была трансформация себя и достижение высшего сознания.

Гуруджи знать не знал, насколько он был прославлен. Он был сосредоточен на этих целях, и ежедневно выполнял свою рецитацию, обучение в Шале и снова рецитацию. Шарат особо отметил, что теперь йога повсюду, но она изменилась. Современная йога похожа на аэробику. Он напомнил, что нашей целью должна быть самотрансформация. Если наша цель – лишь изучать асаны и быть преподавателем, то мы это, конечно, получим, но дальше этого не пойдем. Если мы будем помнить, что задача состоит в достижении высшего сознания, тогда движению нет конца.

Затем Шарат сказал: “Я не могу стать больше, чем йога. Никто не может владеть йогой. Никто не может присваивать авторское право на йогу. Йога – это, то что происходит внутри вас. Вы можете это испытать, но не можете этим владеть”. Продолжая, он привел одно из своих любимых сравнений, где йога сопоставляется с солнцем, которое дает энергию, солнечную электроэнергию, приятный свет и здоровое тело, но при этом мы не можем обладать солнцем. “Мы ничем не владеем на этой Земле”. И продолжил: “Даже это тело нам не принадлежит. Как тогда мы можем иметь йогу в собственности? Одежду и тело вы можете носить какое-то время. С окончанием жизни это тело возвращается обратно природе”. Он напомнил нам, что все, чем мы обладаем, однажды мы возвращаем. “Мы, как квартиранты, временные владельцы”.

Затем обсуждение перешло на тему природы и важности чистого воздуха, в частности. Так как мы практикуем йогу, которая обуздывает ум, а ум управляется дыханием, наличие воздуха для дыхания чрезвычайно важно. Шарат сказал, что каждому человеку требуется примерно полтора гектара земли, чтобы дышать правильно. Он выразил озабоченность загрязнением воздуха, чрезмерным выбросом углекислого газа и нехваткой деревьев, говоря, что скоро нам придется ходить в зоопарки или специальные оранжереи, чтобы просто посмотреть на дерево. Он заметил, что вместо того, чтобы заводить третьего ребенка, он собирается посадить десять деревьев (три уже посажено). По его словам, посадка деревьев является йогой.

“Нам следует заботиться обо всем: растениях, животных, о всех живых существах на этой Земле. У них те же права, что и у нас”.

Затем Шарат припомнил историю о деревне, где люди обычно собирались на посиделки на платформе под деревом Реерал (фикус священный). Он рассказал, как один молодой парень захотел срубить дерево, считая его бесполезным, а местный сторож растолковал ему, что это дерево обеспечивает всех чистейшим кислородом и, тем самым, заставил парня передумать. Шарат использовал эту историю, чтобы пояснить, насколько мы нуждаемся в свежем воздухе, когда практикуем, и должны оставлять форточку открытой, чтобы не дышать тем, что выдыхают остальные. Еще он указал на то, что в те времена люди сидели и вели беседы между собой вместо того, чтобы только сидеть перед телевизором, комментируя персонажей мыльных опер.

Шарат поведал, как в прежние времена ученику нужно было много сил отдать поиску учителя йоги, а учитель сперва своими глазами убеждался, действительно ли ученик желал получить наставления. Он поделился историей, которую рассказал ему Гуруджи о том, как Кришнамачарья искал своего гуру, Рамамохана Брахмачари, обитавшего высоко в горах. Когда Кришнамачарья добрался туда, Рамамохан даже не вышел, а отправил своего сына посмотреть на визитера. Его сын задал ему несколько вопросов, и тогда Рамамохан вышел наружу, чтобы дать Кришнамачарье две роти (лепешки) и отослать его

искать дальше. Но Кришнамаচারья пришел к Рамамохану Изучать йогу, а не Пробовать йогу. Он не уходил, а когда Рамамохан услышал, что тот может общаться на санскрите, то позволил ему остаться и принял в свои ученики. Вместе они изучили множество писаний по йоге, включая Йога Корунту, на которой и основана наша система.

Все тексты толкуют йогу, как увод наших чувств, чтобы узреть нашу внутреннюю душу – внутреннюю непорочность, чистоту. Йога описана, как система, направляющая наше восприятие внутрь. Шарат сказал, что йогин не обеспокоен тем, что происходит вокруг него, но желает познать лишь чистоту внутри себя. Чтобы это сделать, ему следует избавиться от 6 имеющихся у всех нас загрязнений, известных как шесть врагов. Это – желание, гнев, влечение, жадность, гордыня и зависть. Шарат обрисовал их, как шесть скорлупок или оболочек, заключающих в себе чистую душу, подобную жемчужине. По его словам, любой способен пробиться через эти скорлупы и стать просветленным, если будет использовать правильное усилие должным образом. Но порой мы пребываем в заблуждениях и иллюзиях, не позволяющих нам подняться выше.

Затем Шарат стал отвечать на вопросы.

Один студент спросил, как нам заниматься у себя дома – самостоятельно или с авторизованным преподавателем. Шарат задал встречный вопрос, чего она хотела бы получить от преподавателя. Он поинтересовался, не желает ли она побольше поз. Но, в конце концов, он ответил, что можно и так, и так.

Другой студент спросил, растерял ли Шарат своих друзей в то время, когда углубился в свою дисциплинированную практику в юности. Он ответил отрицательно, но заметил, что его друзья переехали из-за брака или смены жизненных обстоятельств. Он сказал, что когда начинал свою практику, ему приходилось заботиться только о себе самом. Затем он женился, и пришлось думать о двух людях. Затем появились дети, и заботиться потребовалось о четырех. Теперь речь идет о шести. Пятая – это его мать, а шестое – все мы. Шарат сказал, что не имеет ничего против, так как это его карма. “Это моя карма – учить других, помогать им, чем могу. Я стараюсь обучать тому, что умею, что знаю. Я не говорю, что я – мастер. У меня нет докторской или магистерской степени”.

Потом он рассказал нам, что находясь вблизи кого-то погруженного в йогу, вы ощущаете покой. Буквально чувствуете это. После он сказал, что уже рассказал достаточно много историй. Конференции Гуруджи состояли из одного предложения, так как всё философствование в мире не способно дать человеку переживание йоги:

“Практикуй – и все придет”.

Беседа с Шаратом в Энцинитасе в 2012г

Шарат провел лэд-класс Первой Серии в традиционном просто-ритмичном санскритском методе счета. Мелкие “добавки”, что он сделал, служили напоминанием людям ДЫШАТЬ (free deer breathing), и “Why you hurry” (чего спешим?), когда народ начинал нестись через виньясы или проходные дыхания. “DON’T HURRY” (не спешим) громко звучало не раз во время класса. Чистая радость и доброта сквозили в его наставлениях, несмотря на громкие замечания. Вся комната была в восторге, включая меня. После класса он минут 20 отвечал на вопросы.

В: Как мы настраиваемся на практику, кофе подойдет?

О: Принимайте кофе, он помогает взбодриться, подняться. Такой “бодряк” может разлепить ваши глаза со сна и поставит вас на ноги (смеется), а также



помогает вашей практике и пране.

В: А как со сном, сколько часов вы рекомендуете за ночь?

О: 5-6 часов хватает, если вы крепко глубоко спите. Иногда, если вы спали слишком долго, ваше тело может побаливать. Телесная боль придет, если вы спите дольше. Для практикующих йогу 6 часов достаточно.

В: Вы говорили свободное глубокое дыхание, оно отличается от “дыхания Уджджайи”?

О: Уджджайи – это пранаяма, тут сложилась большая путаница. Уджджайи – пранаяма, это кумбхака (задержка дыхания) пранаяма, а не то, что мы делаем в практике. Всего в целом 8 кумбхак в практике. С глубоким дыханием (со звуком) воздух будет свободно идти внутрь и наружу, и оно активизирует практику. В Уджджайи есть сжатие (сужение?), оно абсолютно иное, хотя выглядит похоже. Один студент когда-то давно спросил Гуруджи “А это дыхание Уджджайи?”, на что он просто сказал “да, да”, говоря о чем-то другом, и все стали его так называть.

В: Имеются ли какие-нибудь минимальные практические указания на каждый день, типа, если мы заболели, или заняты, есть ли что-то вроде базовой минимальной практики?

О: Если йогин остается на одном месте – а йогину важно оставаться на одном месте, как рекомендуют Шастры. Йоги слишком много путешествуют и окружение слишком сильно меняется. Практикующий йогу должен быть в определенной мере строг и взыскателен к себе, чтобы практиковать с постоянным ритмом. Всегда направляясь в другое место, меняется окружение, климат, вы это сразу же ощущаете, и требуется долгое время, чтобы к этому привыкнуть. Вот почему, когда студент приезжает в Майсор, мы требуем, чтобы первую неделю они делали только Первую Серию, выполняли практику помягче. Это связано с усталостью от перелета, сменой часовых поясов и пр. “Базовая” практика зависит от практики конкретного человека, над чем он работает.

В: Что это за мантра, которую вы рецитируете сами после открывающей мантры?

О: Это моя личная мантра, благодарность линии учителей за передачу нам этой практики.

В: Какова роль практики медитации, дхьяны в аштанга йоге?

О: Она не “практикуется”. Медитация должна случиться внутри нас. Четыре внешние ветви “практикуются” (яма, нияма, асана, пранаяма), и когда они доведены до совершенства, тогда и остальные случаются – пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Медитация состоит в уводе всех чувств и приведении вас к целостности. Многие закрывают глаза и медитируют, это не медитация, это выглядит, как медитация, но это не настоящая медитация. Вы лишь “пытаетесь” медитировать, не позволяя ей случиться автоматически в результате практики. Йога означает “без отвлечения”, или ” *yoga citta vrtti nirodhah*”, как говорится во второй сутре Патанджали. Это финальный этап йоги. Как же на него попасть? Чтобы привнести это в тело и ум, следует выполнять асану, пранаяму, яму и нияму. Медитация происходит автоматически, когда они становятся окрепшими внутри нас. Даже сидя здесь, вы можете просто перейти к медитации, это может случиться автоматически. Вы можете пойти и попытаться концентрироваться на одном месте, сесть и стараться привнести целостность внутрь себя. Настоящая медитация означает увод всех чувств. Если мы развиваем определенные качества внутри себя, тогда мы способны достичь тех уровней йоги. Нет никаких фантазий или иллюзий, все настолько просто. Это случается, когда дыхание правильное, вот почему дыхание очень важно в асане, иногда дыхание просто случается само по себе (смешок), следует его контролировать. Когда мы контролируем свое дыхание и способны контролировать свое тело посредством ума, а

тогда мы можем контролировать ум через корректное дыхание, вот тогда нет никаких отвлечений внимания... В йоге это очень важно.

В: Как мне обучить своих детей аштанга йоге, стимулировать их на практику?

О: Позвольте им наблюдать, как вы практикуете. Дайте им быть там для йоги. Так я сам учился. Гуруджи хотел, чтобы я был на йога классах, а мне хотелось гулять и играть. Чтобы обучить, поощряйте их, дети заинтересуются, они любят пытаться имитировать родителей, копировать своих родителей.

В: Рекомендации в практике йоги для людей, которым за 50 и за 60? Следует ли им изменить свою практику?

О: Практикуйте. Для йоги нет возраста. Это должно происходить даже за пределами асан. Если вы не можете делать определенные асаны, тогда выполняйте другие ветви. Многие люди думают, что аштанга йоги означает только физическое... отброс назад, стойки на руках, попрыгушки... Если вы можете делать проброс с прямыми ногами или стоять на руках, это не значит, что вы достигните Самадхи, это не означает, что вы йогин. Йога – то, где в вас есть духовное развитие. Однажды развившись в вас – для этого нет возраста – оно продолжает происходить в вас. Куда бы вы ни пошли, что бы ни делали, оно продолжает происходить. Асана столь привлекательна, вот отчего йогини начинают с асан, но это не финальный этап. Финальный этап – духовная практика. ПОЭТОМУ вы должны понять, что это не связано с возрастом. Гуруджи частенько повторял цитату, означающую “молодой, старый, больной и не имеющий силы, все они могут практиковать... и только ленивый человек не может практиковать. Ленивый, он не может практиковать (смешки от студентов).

В: Можете ли вы описать Самадхи?

О: Самадхи – это, когда у вас больше не остается желаний. Именно они удерживают вас здесь в вашем теле. Вы хотите то то, то это, и привязаны к куче разных вещей. В вас имеется масса привязанностей. Однажды избавившись от всех привязанностей, вы уйдете в Самадхи. Самадхи и оставление тела – одно и то же. Многие йоги такое проделывали... Так поступил Йогананда Парамаханса... он сохранял единственное желание, чтобы оставаться в своем теле. Он обожал кушать. Он сохранял это желание. Каждый день, проводя свои лекции, он отходил на перерыв и отправлялся на кухню, чтобы спросить жену, что она готовит на сегодня. Она говорила “позор тебе!”, спрашиваешь о еде, когда твои ученики ждут тебя снаружи. Ее это по-настоящему бесило... “все смотрят на тебя, как на Бога, а ты идешь сюда, чтобы опять узнать про еду”. Но он продолжал и объяснил ей, что когда он не выкажет интереса к “тали” (индийское блюдо) во время сервировки, значит через три дня с этого момента он покинет свое тело. Как и следовало ожидать несколько лет спустя она подала ему тарелку тали, а он отвернулся. Она стала плакать и причитать, на что он сказал: “Не стоит рыдать, мне нужно идти сейчас”. У йогов имеется большой запас фокусов для удержания своего тела.

А этот первый йогин, приехавший в США, кто им был? ([Шарат](#) спрашивает). Вивекананда, ученик Рамакришны. У нас столько заблуждений, так много желаний. Избавьтесь от желаний, и вы достигнете Самадхи, достигните Атмана, Высшей Души. Изживите 6 врагов: кама (вожделение, пристрастие), кродха (гнев), моха (привязанность, слепое влечение), мадха (гордыня), матсарья (зависть), лобха (жадность, алчность). У каждого человека они есть... когда вы изгоните эти 6 врагов, вы освободитесь, Бог/Высшая Душа будет свободна, незатронутая ими. Философия йоги очень обширна, это не только выполнение асан 2 часа. Асана важна, но мы должны стараться идти за пределы этого. И пытаться постигнуть что есть йога. Когда мы разовьем определенные качества, тогда мы постигнем...

Большое спасибо (Спаси Бог)