

Журнал Ассоциации йоги Айенгара в России

# ВЕСТНИК

№ 7, 2012

[www.bksiyengar-yoga.ru](http://www.bksiyengar-yoga.ru)

**В номере:**

<b>ИСКУССТВО, НАУКА И ПОСВЯЩЕНИЕ В ЙОГЕ. Йогаচারья Б.К.С. Айенгар.</b>	<b>- 2 -</b>
<b>YAUGIKA MANAS. Эпилог. БКС Айенгар.</b>	<b>- 7 -</b>
<b>Йогасана, или Бхогасана. Б.К.С.Айенгар.</b>	<b>- 11 -</b>
<b>Почему начальные классы в йоге Айенгара должны начинаться с поз стоя? Гита С. Айенгар.</b>	<b>- 16 -</b>
<b>Мантра гармонии между Учителем и учениками. Виктория Пономарева.</b>	<b>- 23 -</b>

*Йогачарья Б.К.С. Айенгар*

Йога сутры Патанджали разделены на три части. Первая часть об искусстве жизни. Две сутры, ахимса-сатья-астэя-брахмачарья-апариграха ямах и шауча-сантоша-тапах-свадхьяя-ишвара-пранидханани ниямах, описывают искусство жизни. Человеческой природе свойственно говорить ложь, быть жестоким. Например, есть разные формы жестокости, ментальная жестокость, физическая жестокость, интеллектуальная жестокость. Мы, человеческие существа, имеем эти слабости - мы говорим ложь, мы используем агрессивный язык.

***Первая часть, яма и нияма, об искусстве жизни, где Патанджали описывает методологию становления благородной личности.***

Кто-то пишет книгу, в которой он использует чье-то знание, и потом он говорит: «Я написал эту книгу». И всем необходимо дойти до конца. Поэтому Патанджали описывает методологию благородной личности. Он говорит нам: «Не используйте подлые слова. Не бейте человека. Используйте благородные слова». Он знает, что мы жестоки по природе, и он говорит нам: «Следуйте ахимсе». Мы говорим ложь, и он говорит: «Следуйте правдивости». Мы все алчные, поэтому он говорит: «Не воруйте». Мы все чувственные люди, итак: «Следуйте брахмачарья». Мы все жадные, поэтому он говорит: «Следуйте апариграхе (свободе от жадности)». Над этими словами, которые он привёл, вам необходимо обдумывать и размышлять.

Итак, чтобы всем этим овладеть, он описывает вторую ступень – шауча-сантоша-тапах-свадхьяя-ишвара-пранидханани ниямах. Если вы практикуете шауча (чистота), вы не хотите быть не чистым в словах и мыслях. Поэтому ниямы это дополнительная методология к искусству жизни.

Затем идут: асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Раньше Свамиджи говорил: «Трайам-екатра-самьямах», т.е. дхарана, дхьяна и самадхи вместе называются антаранга –самьяма (внутренняя интеграция). Если это антаранга-самьяма, тогда почему Патанджали забыл сказать о бахиранга самьяма (внешняя интеграция)? После объяснения искусства жизни он начинает объяснять виджняна, т.е. знание, основанное на опыте, называется наукой.

***Асана, пранаяма, пратьяхара выходят из экспериментальной науки.***

***Поэтому это виджняна-шастра, которая может быть получена на опыте и её ценность может быть доказана.***

***Это бахиранга (внешняя) самьяма (интеграция).***

Асана, пранаяма, пратьяхара выходят из экспериментальной науки. Поэтому это виджняна-шастра, которая может быть получена на опыте и её ценность может быть доказана. Поэтому, я называл их бахиранга (внешняя) самьяма (интеграция).

Только после бахиранга самьяма, т.е. достигнув мастерства в асане, пранаяме, пратьяхаре, он говорит об антаранга самьяма (внутренняя интеграция), это дхарана (концентрация), дхьяна и самадхи. Но в то же время он говорит нам, что самадхи не наивысшее, кайвалья (освобождение) - наивысшее. У вас будет опыт сварупа суньята (отсутствие своей собственной существенной формы или осведомлённости себя) самадхи, но не сварупа пратиштха (установление своей собственной существенной формы и осведомлённости себя) в самадхи. Сварупа пратиштха переживается только

в кайвалья. Необходимо читать Йога-Сутры снова и снова, чтобы постичь знание, описанное в них.

***Дхарана, дхьяна и самадхи это антаранга самамба  
(внутренняя интеграция).***

Патанджали указывает, тасья сапататдха прантабхумих праджня (через непрерывный поток различения, достигаешь совершенное знание, которое имеет семь сфер). Патанджали говорит о семи состояниях джняна (знание), но чтобы достигнуть эти семь состояний джняна, нам необходимо иметь семь состояний сознания - вьюттхана читта (появление сознания), ниродха читта (сдерживающее сознание), нирмана читта (индивидуализированное сознание), прашанта читта (уравновешенное сознание), экагра читта (внимательное или однонаправленное сознание), чхидра читта (расколотое сознание), дивья читта (чистое или божественное сознание). Всё это обсуждается в III главе Вибхути Пада.

Наша проблема это блуждающий ум. Ум бродит здесь и там из-за (см. Садхана Пада II.3 сутра) авидья(невежество), асмита (эгоизм), рага (привязанность), двеша (отвращение) и абхинивеша (страх смерти), также известные, как 5 клеш (страдания).

***Наша проблема это блуждающий ум. Ум бродит здесь и там из-за невежества, эгоизма, привязанностей, отвержения и страха смерти.***

Эти пратикула вритти (вредные умственные колебания) которые не будут позволять вам продолжать движение. Эти пратикула вритти – незнание, эгоизм, привязанность, отвращение и страх смерти, клеши явные, а прамана (правильное понимание), випарьяя (неправильное познание), викальпа (воображение), нидра (сон) и смрити (память) - едва различимые вритти (умственные колебания, см. Йога-Сутры I.6). И хотя Патанджали говорит о едва различимом характере ума или сознании в I главе, во II главе он говорит о явном умственном характере, т.к. 5 клеш беспокоят человека. Эти 5 клеш приводят к 9 типам болезни: вьядхи стьяна самшайя прамада аласья авирати бхрантидаршана алабдхахумикатва анавастрхитатвани читтавикшепах те антарайях (Йога-Сутра I.30), т.е. болезни, вялость, сомнения, беспечность или безрассудство, лень, недисциплинированность чувств, ошибочные представления, отсутствие настойчивости и отступничество, они приводят к отвлечению ума и поэтому они являются препятствиями.

Затем он продолжает и даёт нам симптомы, хотя следуя Йога-Сутрам они идут одновременно, но следуя современным наукам они являются симптомами - дукха даурманасья ангамеджайятва швасапрашвасах (Йога-Сутры I.31), т.е. печаль, отчаяние, неустойчивость тела и неравномерное дыхание. Кардиологи говорят, что молодёжь 30-ти лет имеет сердечные приступы. Патанджали говорит о ангамеджайятва и швасапрашваса, т.е. затруднённое дыхание, расшатанность в теле, страх комплексов. Они являются симптомами каждой болезни.

***Затруднённое дыхание, расшатанность в теле, страх комплексов -  
симптомы каждой болезни.***

Татпратишедхартхам экататтва абхьясах (Йога-Сутры I.32), т.е. целеустремлённое усилие предупреждает возникновение препятствий. Поэтому, чтобы преодолеть их, чтобы взять под контроль болезни, вам необходимо практиковать непрерывно, отслеживая дефекты правой и левой стороны в теле. Бог Кришна объясняет это в Бхагавад-Гита (6.13) очень чётко - самам кайа широгривам дхарайанн ачалам стхирах, т.е. оставайтесь крепким, удерживая корпус, голову и шею прямыми, и стабильными. Бог Кришна даёт нам вертикальную линию.

Патанджали говорит стхира сукхам асанам, асана - это совершенная устойчивость тела, стабильность разума и благожелательность духа; но бог Кришна определяет это как вертикальную линию, правая и левая сторона должны быть одинаковой длины, одинакового расстояния и одинакового пространства к этой вертикальной линии, и не важно, что вы делаете, асаны или пранаяму. Бог Кришна объясняет очень чётко то, как делать асаны, тогда как Патанджали даёт характеристики асаны, тато двандва и анабхигхатах, т.е. больше садхаку не тревожит двойственность. Но что значит двандва (двойственность)? Какое это прекрасное слово! Оно означает двойственный ум. Мы называем это экадасендрийя (11-ое чувство), когда оно в контакте с пятью чувствами действия и пятью чувствами восприятия. Мы также называем его антариндрийя (внутреннее чувство), когда оно в контакте с буддхи (разум), ахамкара (эго) и читта (сознание). Поэтому ум играет двойную роль в этом случае. Но совершенствуя асаны, дуальная или двойная роль ума заканчивается. И вы начинаете переживать опыт единого ума. Это имеет великую духовную ценность.

Чтобы достигнуть этого, мы говорим о здоровье. Так как существуют 7 состояний сознания и 7 состояний болезней, также есть разные состояния здоровья - физическое здоровье, ментальное или умственное здоровье, нравственное здоровье, интеллектуальное здоровье, эгоистическое здоровье, сознающее здоровье, сознательное здоровье, ведущее к божественной жизни. Здоровье это праджня (осознанность). Здоровье это не только «Я чувствую себя в форме». Когда вы дотрагиваетесь до горячего угля покрытого пеплом, это обжигает вашу руку; подобным образом вашему внутреннему телу следует чувствовать, что произойдёт с вами. Ему необходимо предупредить вас «Будь осторожен». Это здоровье.

***Здоровье подобно массе воды, которая течёт с высоких гор в глубокий океан без какого либо деления, без какого либо пребывания, без какого либо нарушения.***

Подобно массе воды, которая течёт с высоких гор в глубокий океан, без какого либо деления, без какого либо прерывания, без какого либо нарушения в середине, всегда свежая, всегда здоровая, чистая вода; наше здоровье подобно этому. Это нектар. И так, когда эти 7 состояний здоровья достигаются, 7 состояний сознания контролируются вами.

Тогда Патанджали даёт причину нарушения, витарках химсадайях крита карита аномодитах лобха кродха моха пурваках мриду мадхья адхиматрах духкха аджняна анантапхалах ити пратипакшабхаванам, т.е. неточное знание пробуждающее насилие, осуществляемое напрямую, опосредованно, или просто ободряемое формируется за счёт алчности, злобы и заблуждения, которые бывают слабой, средней или сильной степени. В результате оно рождает бесконечные муки и невежество. Самонаблюдение



останавливает боль и невежество. Пратипакшабхаванам (наблюдение за мыслями противоположными пяти витаркам - алчности, лжи, воровству, сексуальности и накопительству, то есть пяти антитезисам пяти ям) - это здоровье. Свамиджи делает прекрасную работу, и я благодарен ему, и хочу, чтобы он продолжал её. Я хочу, чтобы всякий и каждый человек был практикующим йогой, потому, что там, где йога, там кшема (здоровье). Я прошу вас практиковать йогу не только для физического здоровья. Пожалуйста, уйдите от такого ограниченного понимания йоги. Нам необходимо добиваться разных форм здоровья. Как я только что вам сказал, все эти 7 состояний здоровья, сложенные вместе, есть настоящее здоровье.

Когда вы делаете пранаяму, или асану, или дхьяну, наблюдали ли, вы как ваш интеллект ускользает от внимания? Большинство возможно нет! Но, когда я делаю асану, интеллекту, который функционирует в моём мозгу, следует проявляться во внешнем крае моего пальца, моего мизинца. Мой мизинец должен быть бдительный как мой мозг. Это то, что Патанджали говорит, прайятна шаитхилья ананта самапаттибхьям (Йога-Сутра II.47), т.е. совершенство в асане достигается тогда, когда усилие выполнить её становится без усилий, и внутри наступает состояние безграничного бытия. Когда вы выполняете асану в таком совершенном состоянии, вы находитесь в состоянии вечности - ананта самапатти (восстановление или достижение бесконечности). Ананта (бесконечность или бескрайнее бытие) в ваших руках.

Также пранаяма есть - эликсир жизни. Пранаяма имеет Тримурти (3 формы бога) - Брахма (создатель), Вишну (спаситель) и Махешвара (разрушитель). Пурака (вдох)- это Брахма, потому что вдох создаёт энергию. Каждая пурака рождает энергию. Работа Вишну - организовать её. После вдоха, как резервная энергия, так и образованная энергия, используются через кумбхака (задержка дыхания), это работа Вишну. Плохой воздух не следует хранить в теле. Махешвара убирает его из нашего тела через речаку (выдох). Когда я делаю пранаяму, Бог присутствует опосредованно в моём вдохе, задержке и выдохе. Я не произносил Аум, потому что мантра уже есть в пурака, кумбхака и речака. И очень интересно изучать всё это.

***Пуруша (самость) выходит и прана (жизненная сила)  
может войти на вдохе.***

По этой причине, друзья, также делайте пранаяму. И так как вы все знаете, только если чашка пустая, вы можете наполнить её. Когда вы вдыхаете, вы впускаете дыхание внутрь, но что освобождает место для него? Пожалуйста, отследите это. Это Пуруша (самость). Пуруша выходит и прана (жизненная сила) может войти.

***В Кумбхаке, прана (жизненная сила) и праджня (осознанность) - Пуруша и  
Пракроти(природа) вступают в брак.***

Когда вы выполняете кумбхаку, прана (жизненная сила) и праджня (осознанность), они вместе вступают в брак. Это называется кумбхака. На выдохе, пракрити (природа) или энергия, движется к центру и занимает пространство в центре. Это ядро нашего тела. На вдохе ядро даёт место для дыхания оболочки, природы, тела. Во время задержки, пракрити и пуруша соединяются, если это антара кумбхака (внутренняя задержка) или бахья кумбхака (внешняя задержка). Тогда как, на вдохе пракрити, тело движется к

обиталищу Души, чтобы приветствовать душу и передать своё приветствие Душе.

***На вдохе, пракрити (природа) движется к обиталищу Души, чтобы приветствовать душу.***

Пранаяма - дхьяна марга (путь медитации). Не думайте, что вы делаете пранаяму, чтобы быть в форме, это первая ступень к дхьяна (медитации). Все те, кто практикует пранаяму очень хорошо, они все дхьяни (практикующие медитацию). Когда вы делаете пранаяму, вы можете внимательно наблюдать, как ум становится подчинённым и разум выходит на поверхность, замещая ум. Это учит приближаться к атману (Самости).

Что я пережил в своей жизни, делая асаны и пранаяму, я давал возможность моей Самости выйти из тюрьмы, и покрыть всю территорию этой души, от основания моих стоп вверх до головы, от правой к левой стороне моего тела. Тогда как, что происходит в дхьяна, достаточно противоположно. Самость остаётся в своём доме и органы должны достигнуть его. В асане, пранаяме и пратьяхаре Самость побуждают: «Давай, выходи, не оставайся в своём неизменном месте; будь со мной». Тогда как, в дхьяна (медитация) мы движемся к Самости. Я верю, что нужно и то и другое, и это необходимо понять; после понимания, когда мы достигнем состояния шанти (мир), это самадхи или сварупавастхана.

Какая следующая ступень после того как вы достигли четыре пурушартха (первичные цели человеческого стремления): дхарма (добродетельность), артха (богатство), кама (исполнение желания) и мокша (освобождение)? Вам необходимо двигаться к пятой пурушартха, которую Патанджали называет ишвара-пранидхана (отдача себя Богу). Он говорит об этом в главе I (сутра 1.23), но в конце текста (сутра 4.35) он говорит о читта-шакти (сила чистого сознания), что является работой души. Но не говорит о том, что это Самость (Я) должна делать. Вам необходимо подумать о пятой пурушартха, которая есть бхакти марга (путь посвящения). В начале, йога развивает джняна марга (путь знания) для вас; после развития или созревания джняна марга она приходит к концу, потому что всё это завершается в бхакти. Поскольку самая великая пурушартха это бхакти, йога ведёт вас к бхакти марга. Йога заканчивается с бхакти марга.

Да благословит вас Бог.

*(Это отредактированный отрывок из бесед, которые давал Йогачарья Б.К.С. Айенгар в Патанджали Йога Пит Харидвар. Записал с оригинала Сидхартха Кришна, Омкарананда Патанджала Айенгар Йога Кендра, Ришикеш)*

**(отредактированная версия лекции Шри БКС Айенгара, прочитанной 07.07.2009 в день Гуру Пурнима (Полнолуние Гуру)).**

*Отрывок из книги БКС Айенгара YauGIka Manas («Йогический ум»), вышедшей в 2010 году.*



Ум (*манас*), который покрывает сознание (*читта*), берет свое начало в изначальной сущности космического мироздания. И в этом смысле он является всеобщим и девственно чистым. Однако, у каждого индивидуума он становится умом конкретного человека, и на этом его девственность заканчивается. Необходимо различать, изучать и анализировать этот индивидуальный ум, а также дисциплинировать его. Пока ум преодолевает путь от космического к индивидуальному, он испытывает три состояния: казуальный, утонченный и грубый.

Как только ум становится индивидуальным, он инфицируется мирскими удовольствиями, которые нам нужно перестраивать, изменять и трансформировать. Ум формируется и существует с помощью еды (*аннам*), воздуха (*прана*), впечатлений (*самскара*) вместе с *тапасом* и *садханой*. Переедание или недоедание, «раджасичная» или «тамасичная» пища, грязный воздух, впечатления и желания, связанные с внешними и внутренними загрязнениями (*васана*), а также отсутствие дисциплины в части получения наслаждений (*бхогика*) приводят к разрушению ума. Необходимо трансформировать этот ум, ищущий чувств, в духовный ум, культивируя *саттвическую* природу.

Ум очищается и проясняется посредством практики всех аспектов йоги. Таким образом, ум, который с другой стороны является полем для битвы интеллекта, должен стать венцом мудрости (*дхармакшетра*).

Крайне важно для нас понимать истинную природу ума и того, какую роль он играет. По этой причине я так свободно углубляюсь в детали философии йоги, так чтобы *садхака* понимал функции ума, его страдания, его проблемы и прочее. Ум отражает на разных уровнях различные аспекты, с которыми *садхака* должен быть предельно аккуратен. Если *садхака* приступает к своей *садхане*, то он должен понимать глубину ее значимости. Ум находится между телом и душой, а *мономайя коша* располагается в центре *панкоша*. Для меня это объясняет его двойственность. Большинство йогов считают практику асан и пранаямы физическим занятием. Если бы это было так, то я бы не смог продолжать практику на таком уровне в 92-летнем возрасте. Непрерываемая практика – это никакая не шутка. Опираясь на свой 77-летний опыт практики, я перевел



Сутры Патанджали в практическое русло. Я не человек слов. На самом деле, мой подход всегда означал – познание йоги на практике. Поэтому я чувствую, что я должен работать именно с практикой (*садхана*).

Для меня *садхана* – это не слепая попытка. Вначале я практиковал только *асаны*, затем я подключил *пранаяму*. Именно практика *асан* позволила мне понять глубину йоги. Практика *асан* привела меня к *пранаяме*. Я начал понимать, как меняются элементы, как циркулирует прана и входящий поток возникает внутри меня. И тогда медитация (*дхьяна*) стала случаться без какой-либо поддержки или руководства. Все эти изменения происходили где-то в самой глубине моего существования, и каждое слово йога-сутр начало буквально пронизывать меня через мою настойчивость в моей *садхане*. В действительности, только через личный опыт я смог взглянуть на йога-сутры Патанджали. И как только я осознал, что определенные чувства, понятия и ощущения появляются и распространяются во мне, я смог отчетливо постичь Йогическую Мудрость Патанджали.

Моей практике были присущи как прогресс, так и обратное движение.

Весьма значимо для каждого *садхаки* держать в голове идею концепции *самйоги* и *вийоги*. Честно говоря, я чувствую, что йогический ум должен быть наполнен твердой верой в такие понятия как: *пуруша*, *пракрити*, *читта*, ее *вритти* и их *ниродха*. Однако, наслаждающийся ум (*бхогика*) сталкивается с *клешами*, попадает в оковы *кармы*. Чтобы вырваться из этой зависимости нам необходимо постичь суть пяти энергетических оболочек (*панчакоша*). Ум не может забыть, что он взаимодействует со всеми *кошами* через кожу, также как сутры тонкой нитью ведут ко всему. Так я следовал этому в своей практике со всей мой различающей способностью, чтобы познать их целиком и полностью, следуя йогической методологии.

Зачастую йогическую практику стараются разграничить как физическую, ментальную, духовную и так далее. Поскольку ум находится между душой и телом, он балансирует сильные стихии с одной стороны и тонкие стихии с другой. Таким образом, практикующий не может забыть, что ум воздействует, как орган внешнего восприятия на тело, а как внутренний орган – на душу, как провидец. Что же до пяти оболочек, то *маномайя-коша* является внешней для *аннамайя-коша* и *пранамайя-коша*, но в тоже время внутренней для *виджнянамайя-коша* и *анандамайя-коша*. Касательно пяти элементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир): стихия огня неразрывно связана с *теджас-таттвой*, также как *маномайя-коша*, как огонь или *теджас-таттва*, находится точно между *притхиви* и *ап таттвами* с одной стороны, и *вайю* и *акаша таттвами* – с другой. Следовательно, он играет двойную роль между основным и тонким телом, а также между грубыми и тонкими стихиями. Поэтому его важность в йогической практике – огромна. Поскольку паутинки ума простираются по всему телу, от края до края, *садхана* не может быть разграничена. Фактически йогический подход – это необходимость сделать йогическим ваш ум посредством постоянного присутствия и внимания вплоть до самых кончиков его нитей. Необходимо обнаружить огонь и силу ума, которые остаются скрытыми *раджасом* и *тамасом*. Во время практики ум должен вести предметное наблюдение тех состояний, которые он испытывает и преград, с которыми сталкивается. Это возможно только посредством непрекращающейся и бдительной практики без привязанностей, страсти, отклонений или привязанности к наслаждениям. Говоря другими словами, наслаждающийся ум привязан к объектам

внешнего мира, стремясь получать внешний опыт, но для того же самого ума возможно развить силу притяжения в сторону Души чистой, изначальной и Божественной. Это и есть *саньяса*, и только истинная преданность и служение могут привести к этому состоянию.

За годы моей практики я часто чувствовал внутренние связи с глубиной своего интеллекта во время *садханы*. И это заставило меня заглянуть в глубину сутр. Мы чаще всего смотрим на сутры и изучаем их таким образом и в том порядке, как их изложил Патанджали. Но для меня существует некая внутренняя связь между каждой сутрой. Читать одну сутру за другой – это первый способ понять их значение, но я читаю их также и горизонтально. Я считаю, что Йога-сутры структурированы как мистическая диаграмма. Сутры упорядочены и заключены в восьми лепестках йоги.

У йога-сутр Патанджали четыре главы. И в каждой главе, если вы возьмете пару сутр в начале, в середине или в конце, они обязательно имеют внутренние связи. Они идут параллельно, чтобы прояснять концепцию йоги не только в ее теоретической, но и практической части.

Поскольку йога - практическая наука, то ее необходимо артистично адаптировать, так как она также является и искусством. *Аштанга* йога – это сердце йоги. Каждая нить йога-сутр соединена с *аштанга* йогой все более и более утонченным образом. Поэтому я хотел, чтобы практикующий йогу понимал глубину выражений «*аштанги*» и в других сутрах. Похоже, такие связи еще больше увеличивают сложность, но делают внутренние отношения между сутрами более комплексными. Однако, мои глаза йога не могут избавить меня от искушения увидеть, что сутры отделены друг от друга. И коль скоро каждая сутра – это нить, то она может проходить через каждое слово сутр, поскольку они тесно связаны. И я вижу в них природный поток.

Вы можете предположить, что это моя «слепая любовь» к йоге, повлекшая некую «йогическую одержимость», заставляет меня думать в таком духе. Если это так, - я это принимаю. Я вижу практическую составляющую в каждой теоретической сутре.

Однажды в Южной Индии в Храме Шри Ранганата Свами проходил фестиваль. В дни фестиваля процессией руководил Владыка Ранганата. Его несли восседающим на носилках, как Васуки или Гаруда и т. п.. Господина, сидящего на орле, целый день носят на кресле-носилках по улицам Шри Рангма его приверженцы, такие процессии до сих пор в моде.

И по мере того, как шествие продвигается по улицам города, члены семьи по обеим сторонам дороги предлагают совершающим пуджу камфору, цветы, фрукты и листья бетеля.

Процессия продвигалась дальше, интересный мужчина, называемый Дханурдасана, прекрасно сложенный борец, в одной руке держал зонт над головой очаровательной девушки с глазами в виде лотоса, которым прикрывал ее глаза и лицо от лучей яркого солнца. Ее называли Хемамба. В другой его руке был веер, которым он махал, стараясь охлаждать ее. Его ум, сердце и взгляд были полностью сосредоточены на ней, не уделяя ни секунды внимания в сторону болтающих людей, которые полагали, что возможно эти двое – пара.

В это время по улице проходил Шри Рамануджа – основатель философии Вишиштхадвайта (учение о тождестве в различиях). Его взгляд невольно пал на это зрелище. И он немедленно послал одного из своих учеников, чтобы тот привел к нему этого мужчину. Ученику пришлось звать несколько раз, пока он смог докричаться.

Дханрдасана посмотрел на него так, как будто его только что разбудили и спросил: «Зачем ты зовешь меня?»

Брамин ответил: «Шри Рамануджа хочет видеть тебя и поговорить с тобой». Услышав имя Рамануджы, он оставил ненадолго свою девушку, чтобы встретиться с ним, поговорить и помолиться.

Шри Рамануджа спросил его: «Что же привлекает тебя в ней настолько, что ты не заботишься ни о стыде ни о страхе?» Он ответил: «Ее прекрасные светящиеся глаза!» Шри Рамануджа спросил не женат ли он на ней? Он ответил: «Нет». Однако, он сказал, что «любит ее и никого больше, но если однажды он встретит более прекрасные глаза, то может оставить ее». Сказав это, он вернулся к своей девушке, продолжив закрывать ее от палящего солнца своим зонтом.

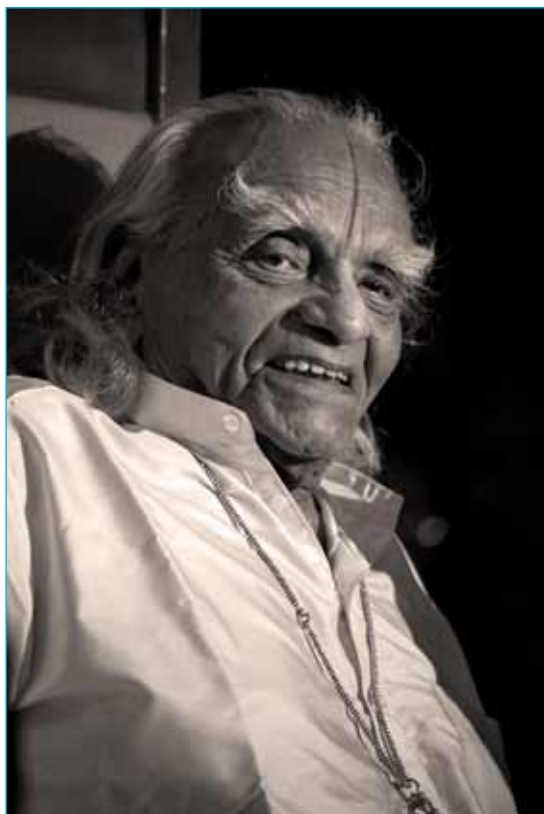
Ближе к вечеру Дханурдасана случайно встретил Шри Рамануджу. Они оба направлялись к Храму. В Храме Шри Рамануджа обратил взор Дханурдасаны в глаза Владыки Ранганата. И как только он увидел их, в тот же миг глаза Хемамбы улетучились из его мыслей. Он полюбил Владыку Ранганата с божественной привязанностью.

Вскоре он преклонился перед Рамануджей за благосклонность Владыки. Узнав об этой перемене в Дханурдасане, Хемамба также оставила свои мирские утехы и стала последовательницей Владыки Ранганата.

Я часто размышляю об этой притче, как о параболе трансформации ума наслаждающегося к уму йогическому в моей *садхане*.

25.07.2010

**Б.К.С.Айенгар**



Здоровые растения и деревья приносят хорошие плоды и цветы. Так же, и здоровое тело необходимо человеку для реализации цели жизни - распознать самого себя.

*Здоровые деревья хорошо плодоносят.  
Здоровое тело необходимо для  
самореализации.*

Человек переживает удовольствия или страдания благодаря своей карме - с её цепочкой последствий. Проследив внимательно, мы поймём, что все удовольствия ведут к страданиям, поскольку они порождают ещё больше желаний и потребностей. Не удовлетворённые желания и потребности преобразуются в зависть и злобу, что, в итоге, делает человека несчастным.

Даже если у вас в распоряжении все удовольствия мира, вы не сможете ими насладиться, будучи нездоровым, либо

находясь в расстроенных чувствах по какой-то причине. Асаны йоги были придуманы мудрецами в древности для того, чтобы сделать человека здоровым и довольным. В практике асан действие не порождает последствие, но даёт силу, чтобы вынести последствия кармы, которым подвержен человек. Практикующий асаны поддерживает тело здоровым, а разум - незамутнённым.

Существует три типа страданий. Это адхьятмика, адхидевица и адхибхаутика. Они проявляются в форме физических, моральных и душевных страданий. Адхидевица и адхибхаутика влияют на человека извне, а адхьятмика - является результатом действий самого человека.

*Девяносто процентов физических и душевных страданий вызваны собственными действиями, поступками и рассуждениями человека.*

Девяносто процентов людей подвластны физическим, моральным и душевным страданиям в результате своих собственных действий, поступков и рассуждений. Асаны йоги могут изменять видение человека, направив в правильное русло его мышление и поступки и, в то же время, остановить накопления этих схарирака (физических) и манасика (ментальных) рог.

Асаны работают над созданием здорового тела, гармоничного рассудка и ясного ума. Асаны - это мост, который соединяет тело и разум, а разум с душой. Одним словом, душа - это сосуд, а тело - пространство, где душа обнаруживает себя. Если конверт прочно запечатан, он благополучно доставит письмо, а нет - оба будут уничтожены.

Некоторые люди считают, что асаны - не созданы для искателей духовности. Ошибочно полагать, что для ищущих одухотворённости асаны не подходят. Асаны - это ступень на пути к духовной жизни. Те, кто видят тело отдельно, как помеху духовной жизни - просто не понимают его ценность. Асаны позволяют вам полностью осознать познаваемое. Когда познаваемое, осязаемое, полностью понято и настолько осознанно, осязаемое тело преобразуется в неосознанное, в душу. И в этот момент не станет ни познанного, ни непознанного, так как оба будут единым целым, и это и есть - суть и цель асан йоги и поэтому они и должны выполняться.

Говорят, что тело - это храм души. Тело только тогда может стать храмом души, когда оно здоровое, чистое и безупречное. Тогда это рай на земле. В противном случае - это адский груз для человека, носящего его.

Так выполняем ли мы асаны, так как следует это делать? В большинстве случаев - нет!

Патанджали приводит характеристики асан. Он не говорит о положении (*dharma*) или о способе выполнения асан. Кришна в Бхагавад Гите объясняет, как правильно сидеть, что даёт нам ключи к выполнению *асан*.

*samam kaya-siro-grivam  
dharayann acalam sthirah  
sampireksya nasikagram svam  
disas canavalokayan*

Здесь говорится о том, что правая и левая стороны тела должны быть идеально выровнены и, начиная с головы, венчающей тело, строго по центру должны быть расположены шея, грудная клетка, пупок и промежность. Это и есть путь (*dharma*), которому необходимо следовать в выполнении всех асан йоги. В противном случае, Вы практикуете не асаны йоги (*yogasana-s*), а бхогасаны (*bhogasana-s*).

Практикующий асаны должен поддерживать плавное течение энергии (*prana*) между мускулами и суставами, а также соблюдать баланс между смелостью и интеллектом, сосредоточенным в каждой клетке и ткани тела. Это означает, что не должно быть преломления или распада между скелетно-мышечной оболочкой тела, физио-психологической оболочкой и психо-духовной оболочкой. Асаны становятся асанами йоги, когда практикуются таким образом, что сообщение происходит от кожи к самости и от самости до кожи. Такая практика со временем станет практикой духовного освобождения (*aravarga sadhana* или *moksha sadhana*).

К сожалению, сейчас многие практикующие только поддерживают скелетно-мышечную оболочку, или попросту, тело в оупленном состоянии (*mudha*), или в расслабленном состоянии (*kshpita*), или в рассеянном состоянии (*vikshipta*). Это ничто иное, как бхогасаны (*bhogasana-s*). Выполнение асан без использования интеллекта, как мерила правильности - это всего лишь поиск удовольствия (*bhogartha sadhana*).

*Выполнение асан без использования интеллекта - это поиск удовольствия, или  
bhogartha sadhana*

Если регулярная практика асан развивает обе стороны тела, выравнивая тело идеально и чётко, тогда такая практика задействует и направляет органы действия, чувства, разум, интеллект и сознание к душе человека. При такой практике асан чувства очищаются и очищаются органы действия, а также тело контролируется и сводится к самости.

Выполняя асаны, нужно следовать принципам ямы и ниямы. В каждой асане нужно соблюдать баланс между химсой и ахимсой, в равной степени создавая вытяжение в каждой части тела, правдивости (сатья) в презентации, координируя тело и разум для приближения к душе. Это не сложно, но брахмачарья - это полное самопоглощение с целью освободить себя от обладания. Промывание каждой мышцы в потоке крови в асанах очищает тело и приносит удовлетворенность (сантоша) в разум. Используя справедливую оценку и рефлексирюя, ум не только обретает стабильность, но и становится более зрелым в понимании чувств для того, чтобы впоследствии ощутить благодать здоровья.

Здоровье - это ощущение идеального баланса в теле, разуме и душе. Такое прекрасное здоровье освобождает человека от мохи до мокши. Оно не только освобождает тело от болезней, но и защищает, преобразует и поддерживает жизнь клеток, чтобы позволить человеку вести позитивную, деятельную и творческую жизнь.

Жизнь - это комбинация сознания, рассудка, интеллекта, чувств и поступков. Рассудок как зеркало, получает стремления человека и действует под воздействием ощущения удовлетворения и достижения целей. У него двойная роль с обеих сторон. Он получает информацию и действует под влиянием человека на чувства или от чувств - на человека.

*Рассудок, как зеркало, отражает желания и стремления человека и действует  
через чувства для удовлетворения и достижения этих целей.*

Когда рассудок действует свободно, это делает тело и сущность человека принимать страдания. Таким образом, практика асан йоги очищает засоренное тело, приносит красоту, силу, уверенность, спокойствие и ясность, создавая счастливое состояние без какого-то дуализма в теле, разуме и сущности человека.

Практикуя асаны, тело должно находиться в стабильном состоянии (*stambha vritti*), чтобы даже дыхание не создавало колебаний в теле. Дыхание (*prana*) - это энергия, а энергия - это дыхание жизни. Это причина жизни и сознания человека. Ауаа означает продолжение, расширение, продление, регулирование и контроль. Pranaуаа означает продление и распределение жизненной энергии, которая вбирается из атмосферного воздуха. Говорят, что где дыхание - там и разум, поэтому корректируя свои вдохи и выдохи, человек регулирует свои привычки, желания и поступки. Дыхание служит мостом, соединяющим тело, разум и сущность человека.



*Чувства и разум контролируются путём практики асан. Это прекращает дуализм в работе ума.*

Как и асаны, пранаяма и пратьяхара действуют как *bahya samayama* для начала. С прогрессом, начинается *antara samayama*, направляя тело, чувства и разум к интеграции интеллекта и сознания в *atman* через *dharana*, *dhyana* и *samadhi*.

Именно объединение тела, чувств, разума, интеллекта, воли, сознания и души считаются семью уровнями мудрости (*rajna*), или осознанности и достигаются практикой асан. Тогда практикующий будет умелым, и будет раскрываться чисто и абсолютно, не прибегая к помощи семи вышеперечисленных уровней, органов действия, органов чувств, разума, интеллекта, эго, сознания души.

Человек рождён свободным. Однако наследие природы, состоящее из трех качеств, а именно, света (*sattva*), деятельности (*rajas*) и инертности (*tamas*) опутывает его. Как глиняный горшок, который сохранит свое содержимое (хорошее или плохое), даже разбитый на осколки, колесо времени формирует и переформирует его по его собственным поступкам и поведению. У него будет тело с примитивным и тупым рассудком, возбужденным или отвлекающимся сознанием, контролирующим или податливым разумом, или божественным и освященным сознанием.

Сегодня, в этот век высоких технологий, асаны играют важную роль. Повинуясь развитию науки и техники, человек должен двигаться с космической скоростью, в независимости от его состояния ума. Эта космическая скорость мышления и действия формирует психический каркас, держит нервы и интеллект в постоянном напряжении. Поскольку человек не может ослабить напряжение и расслабиться, он не спит ночами, что, впоследствии, влияет и на его умственные способности. Человек постоянно чем-то обеспокоен. Приходят сомнения и ограничения. Развивается высокомерие, зависть и злоба. Начинается негативный настрой. Человек начинает избегать общения, становится ограниченным и безразличным, приобретает депрессии, становится ленивым, беспокойным и создает свою собственную философию иллюзии, изолирует себя от общества. Человек тогда уходит от реальности, у него может сформироваться привязанность к транквилизаторам, снотворному, алкоголю и другим трансформирующим сознание средствам, наркотикам и беспорядочным сексуальным связям - всё с целью обрести счастье и душевное спокойствие. Это может дать ему возможность забыть на короткое время о своих тревожениях и страхах, но причина-то остаётся нерешённой и продолжает преследовать его.

Практика асан - это искусство и наука, направленная на освобождение от страданий, чтобы вернуть человеку надежду, уверенность в себе и смелость. Она привносит свежую волну в жизнь, давая возможность человеку идти по жизни с открытым разумом, не думая о прошлом или будущем, конструктивно живя в настоящем, обретая баланс и мир в душе. Человек перестает быть рабом обстоятельств, наоборот, он овладевает ими, а также и временем.

У человека, который негативно смотрит на жизнь, глаза бегают, или просто пустые, как будто, не контактируют с душой. Глаза - зеркало души, а органы слуха - это окна разума.

Практикующий йогу согласует работу глаз со своими действиями и движениями. Он ощущает, что разум в контакте со всеми частями тела, которые задействованы в практике. Для того, чтобы сфокусировать внимание внутри тела, чувств и разума, практикующий должен выполнять такие асаны, как ширшасана, сарвангасана, халасана, випарита дандасана, адхо мукха врикшасана, сету бандха сарвангасана, урдва дханурасана, чтобы промыть и оросить клетки мозга кровью, насыщенной кислородом и оживить их.

Как не существует одного волшебного лекарства от всех болезней на все времена, так и практика йоги должна корректироваться с учетом состояния практикующего, с учётом цели, которой необходимо достичь в текущий момент. В книге "Йога Дипика" описаны детали выполнения асан. Потом используются дыхательные практики, когда человек, например, должен делать небольшие паузы между вдохами, приобретая уверенность в себе. Поскольку он безволен, им нужно руководить таким образом, что сила воли вырабатывается неосознанно. Тренируясь по такой системе и наблюдений за собой, он освобождается от чувства депрессии и изоляции и обретает жизнь, полную счастья и блаженства.

Мой опыт обучения таких людей показал чёткие позитивные результаты. Как любая оздоровительная практика, практика асан - это и наука и искусство оздоровления. Как и любое другое искусство или наука, йога требует уважительного отношения. Она проверена поколениями и будет испытана будущими поколениями.

Просто узнать о йоге не будет достаточно, чтобы освободиться от печалей, страхов и депрессии. Только ежедневная усердная практика позволит вам встречать удары судьбы сильным и уверенным.

Практикующий асаны йоги учится объединять тело, дыхание, разум, волю, рассудок и чувства и распределять их равномерно, как бусины на нитке.

Хотя асаны кажутся возбуждающими, они непосредственно вовлекают все аспекты йоги в садхану и, соответственно, утверждают её важность в сегодняшней жизни. Достигнув этого состояния, практикующий начинает любить жизнь, живёт служением и служит миру красотой и величием. В этом смысл, который достигается путём жизни, приобретенной через практику асан.

Если практика дхьяны задействует природу, пракрити - тело направляет к душе (ri-rusha), асаны побуждают душу найти пристанище в своей оболочке - в теле. Поэтому практикующая асаны самозабвенно даже mudha (человек с притуплённым состоянием ума) приобретает бессмертную душу.

*Гита С. Айенгар*



Сегодня я выбрала простую, но очень важную тему, потому что долгое время мы не понимаем, что на самом деле делаем. Вопрос «Почему в йоге Айенгара начальные классы начинаются с поз стоя?» задается очень часто. Во многих случаях логичный ответ преподавателям неизвестен. Они говорят просто, что учились так же и поэтому учат позам стоя вначале.

Годы назад позы стоя были действительно неизвестны людям, практикующим йогу. Даже, если вы возьмете старые книги, то найдете в них только несколько поз стоя таких, как Гарудасана, Триконасана, или только Самастхити. Во многих из этих книг вы не найдете асан стоя в целом. Только книга «Light of yoga» содержит такое количество асан стоя.

Некоторые школы (йоги) начинают с поз лежа на спине, потому что младенцы лежат на спине.

Потом новорожденные переворачиваются на живот, поэтому после поз лежа на спине делаются такие асаны, как Шалабхасана, Бхуджангасана и т.д. Потом ребенок садится, и они учатся позам сидя. Затем ребенок встает, и тогда они переходят к позам стоя. Это может быть вполне логично, но мы всегда начинаем с поз стоя.

Мы относительно взрослые по сравнению с детьми, когда начинаем заниматься йогой, или в детстве или в юности из-за болезней. Поэтому мы начинаем практику с асан стоя.

### **Позы стоя для пробуждения, активности и осознанности.**

В Катопанишаде говорится, *uttisthata prapuru jagrata varan nirodhata* (1.3.14)/ Вы должны сначала встать, вы должны пробудить себя.

Всегда утсаха (жизнерадостность), энтузиазм и восторженность наполняют ваши начинания. Вы наполнены энтузиазмом первоначально, потому что в теле вырабатываются гормоны желаний что-то сделать активно. Позы стоя помогают вам, потому что ум обладает качеством быстро схватывать определенные вещи. Конечно, может быть по-другому, если вы больны и приходите, как пациент.

Поразмышляйте о восьми ступенях йоги - яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Не возникает вопросов о сидении в асанах. Если в целом, это в пранаяме вы должны сидеть. Когда вы доходите до пранаямы и дхараны, вы должны сидеть, в другом случае вы должны стоять. Вы должны действительно активизироваться, чтобы развивать йогический ум, йогические самсары.

Вы должны понимать, что когда вы начинаете заниматься йогой, то начинаете на подъеме; но позже может прокрасться лень. В некоторых случаях тело не может делать то, что вам хотелось бы. Иногда тело лениво и не хочет действовать. Скука, усталость, можно найти любую причину для этого. Позы стоя таковы, что в тот момент когда вы начинаете их делать, они дают ощущение подъема, наступает ощущение заряда энергией.

Есть люди, которые не знают, что им делать во время самостоятельных занятий.

Даже если мы им посоветуем повторять самим то, что было в классе, то в уме будет путаница. Ум будет невосприимчив, потому что будет занят проблемами, которые еще не решены. Все беспокойства, проблемы, стресс и что-то еще будут давать звоночки. Эти проблемы преодолевают ум, когда вы начинаете заниматься. Позы стоя – настоящее спасение. Если вы сидите в любой позе: Вирасане, Свастикасане или Баддха Конасане, то они не делают вас бдительными, как это делают позы стоя. Вы должны начинать с поз стоя, потому что сознательность очень важна.

*Вы должны начинать практику с поз стоя, потому что важна осознанность.*

### **Позы стоя: активность тела и спокойствие мозга**

Когда мы думаем на тему трех гун - сатва, раджас и тамас; сатва-гуны, по некоторым оценкам, в нас меньше, потому что она выражается в процессе мышления. Вы не знаете, идут ли ваши мысли от чистого семени. Ваши мысли все перемешаны. Мысли беспокоят вас, расстраивают и настолько очевидно, что саттва-гуна не выходит на поверхность сразу.

Первое, что мы в основном видим, это тамо-гуна и раджа-гуна. И из этих двух тамо-гуна преимущественно присутствует в нас. Вот поэтому даже если вы начинаете практику с поз стоя, вы не делаете асаны с чувством внутренней восторженности, которая была, когда вы впервые пришли в класс йоги. Сравните это с тем, как впервые пришли в класс. Сколько было в вас восторга и энтузиазма? Утсаха (жизнерадостность) уменьшается по мере того, как вы все больше вовлекаетесь в процесс и начинаете понимать, что вы столько много вещей неспособны сделать, которых неспособны достигнуть, и поэтому снижаете. Это другая причина, почему вы делаете позы стоя - разогнать тамо-гуну. Тамо-гуна должна уходить, а раджа-гуна должна приходить. Первым должно придти ощущение активности. Активность должна сменить усталость и уныние.

Ощущение низкого разума, разновидности глупости будет там. Вы чувствуете, что активно не делаете чего-либо с мозгом. Если я попрошу вас решить проблему или написать что-то, вы думаете, что это работа мозга. В наши дни мы привыкли к интенсивной мозговой работе, потому что мы должны учиться в школах и колледжах. Если вы пишете что-то или изучаете что-то, то мозг работает больше, а тело меньше. Если вы работаете в банке, ваш мозг должен быть очень активно занят точными расчетами, операциями с деньгами и чеками и т.д. Тело устает. Мозг очень бдителен.

*В позах стоя вы осознанно сохраняете мозг расслабленным, спокойным, а тело активным.*

Если вы школьник или студент, тогда ваш мозг занят все время, так как вы пишете, читаете или создаете что-либо. Но тело ваше не напрягается так же. В то же самое время практика поз стоя учит вас сохранять мозг расслабленным, спокойным, а тело активным. В этом и разница между любой интеллектуальной работой и каким-либо спортом, сравнимым с практикой асан. Вы можете играть в любые спортивные игры, где интеллект нужен, чтобы отрабатывать точные удары, броски, приемы и т.д. Например, когда вы бежите, чтобы поймать мяч, вовлекается интеллект тела, только в отношении вашей скорости и желания поймать мяч. Но в асанах, мозг спокоен и все тело активизировано. Интеллект, эта трансформация интеллекта от мозга к телу

важнейшая вещь, которая происходит в йоге, когда вы практикуете асаны. Вы можете читать Йога-Сутры Патанджали, говорить, что начнете заниматься йогой. Вы можете интеллектуально понимать сутры и их значение, но это не означает, что трансформация происходит в теле. Это не означает, что трансформация приходит в ум. Читая сутры, вы не можете точно сказать *atha yoganusasanam, yogah citta vrtti nirodhan*, и начать практику; так не происходит. Вы нуждаетесь в некоторой поддержке своей практики и это начинается с асан. И мы должны знать, какие позы должны делать. Вы можете садиться для своей молитвы в Падмасану, но что дальше? Если вы говорите: «Позволяю глазам расслабиться и медитирую». Хорошо. Вы в праве это сделать. Закрывайте глаза и медитируйте. Вопрос в том «На что вы медитируете?» «Что вы предполагаете делать в медитации». Это будут ваши вопросы к учителю, если вы не знаете, что нужно делать. Даже если вы говорите «объект для медитации уже выбран», вопрос придет потом, «Да, я выбрал розу в качестве объекта для медитации, но что я предполагал делать дальше?» Вам необходимо представить образ розы в уме, но что потом вы планируете делать с умом. Когда все эти вопросы возникнут, все сойдется в одной точке. Началом йоги являются асаны.

### **Усердие и дисциплина в позах стоя**

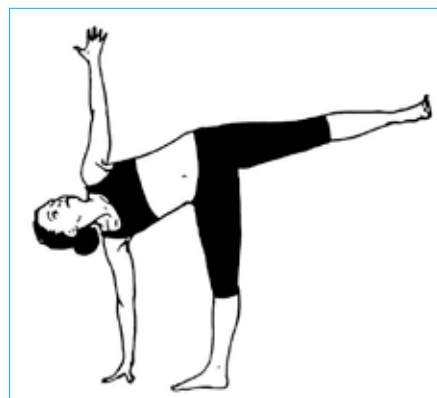
Если вы выполняете асаны, то каждая из них не так проста, как кажется. Усердие и дисциплина - два качества, которые должны придти сначала. Тело может быть очень эластичным и гибким и вы способны выполнить любые асаны. Даже если тело превосходно, необходима дисциплина.

Предположим, вы просто делаете асаны, когда ваш кишечник заполнен. Следующие несколько моментов покажут, как возникает боль в животе. Если вы поели и

сразу начинаете делать позы стоя, после этого вас может вырвать. Даже если рвоты и тошноты не будет сегодня, это состояние будет спровоцировано внутри и завтра боль возникнет. Это означает, что позы стоя чувствительны. И эта чувствительность проявляется в том, что если вы не опорожнили желудок или съели тяжелую пищу, в позах стоя это проявится немедленно. Этого не может случиться в асанах сидя.

Если вы начинаете делать Шалабхасану или Дханурасану лежа на животе, то наживаете себе такие проблемы как головная боль и тяжесть, но если тело гибкое, вы все равно сможете выполнить эти асаны. Позы стоя проинформируют вас - достаточно ли усердия в вашей позе или нет. Поэтому когда вы настроены на занятие, вы знаете, что необходимо есть не позже, чем за 3-4 часа до этого, тогда перистальтика кишечника может дать о себе знать, и если у вас запор, то лучше предупредить об этом преподавателя и он позаботится о вас. Когда вы думаете об этих простых вещах, то понимаете, насколько мгновенно поза стоя дает оценку уровню вашего здоровья.

Необходимо с усердием подходить к позам стоя, как к необходимости реально тяжелой работы. В практике асан стоя вы также идете навстречу своему телу больше, чем в каком-то другом виде асан. Попробуйте понять это. Предположим, преподаватель просит вас делать Падмасану, а колени ваши жесткие, и вы не можете ее выполнять. Если вы не можете сидеть прямо, то просто говорите, что не можете этого сделать. Это негативные ответы, а в позах стоя вы более позитивны и даже если не получается





сделать точные движения, вы в любом случае стоите.

*Необходимо с усердием подходить к позам стоя, как к необходимости действительно тяжелой работы. Вы также идете навстречу своему телу в позах стоя больше, чем в каких-либо других видах асан.*

### **Асаны стоя: расширение свободы тела**

В позах стоя намного больше свободы движений, чем когда вы сидите или расслабляетесь. Представьте, я неожиданно задаю вам вопрос, ваша бдительность просыпается и вы тут же натягиваетесь как струна, поднимая позвоночник вверх. Мозг становится бдительным, когда позвоночник пробуждается. Эта бдительность важна в практике йоги и в позах стоя это ощутимо.

С другой стороны, вы не знаете, что такое бдительность и мобильность. Позы стоя дают эту бдительность и мобильность. Эти качества заставляют тело работать, в то время как мозг становится спокойным. Если ваше тело занято физически, мозг не может думать в то же время. Мозг не может также думать о каких-то других вещах.

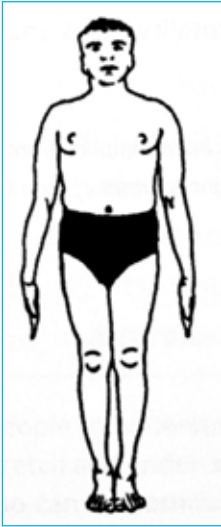
*Ваш мозг проникает посредством дисциплины в Уттхита Триконасану. Вы не можете просто делать ее и думать о чем-либо вне ее.*

Это не означает, что в позах стоя мозг не вовлечен в процесс. Он контролирует волевую составляющую асан. Функция мозга - наполнить асану сознанием и сохранять его там. Мы не можем делать Уттхита Триконасану и думать о чем-то еще. Если вы профессор или бизнесмен, то ваше сознание будет все время возвращаться к манере мышления. Если это начинается, то асана не удастся. Так что вы должны знать, зачем делать позы стоя.

Более того, несколько движений возможны в позах стоя. Ваше внешнее тело, суставы, кости, мышцы - как вы можете их активизировать? Только в позах стоя. Вы не можете этого сделать ни в наклонах, ни в прогибах. Если ваши колени нуждаются в вытяжении, вы не сможете думать о раскрытии коленей в Урдхва Дханурасане. Ваши колени могут быть сильными в позах стоя, потому что позвоночник свободен для передачи сообщений коленям, бедрам, пальцам ног, стопам. Вытяжение пальцев ног, поднятие арки стопы, вытяжение метатарса - в позах стоя доступно большое разнообразие движений. Это разнообразие движений в позах стоя делает выполнение других асан легче. Представьте, что вы стоите в Самастхити в классе и преподаватель призывает вас держать позвоночник ровно, переносить вес тела в пятки, раскрывать стопы и вытягивать все десять пальцев ног, сохранять кости голеней прямо, колени подтянутыми, движение бедер вверх - эти инструкции заставляют вас проходить сквозь процесс, что дает больше осознанности. В то же время, когда в позах сидя преподаватель призывает вас раскрывать грудную клетку, в позах сидя это не получается. Все, особенно те, кто из начального класса переходит в основной или интенсивный должны знать, что в пранаяме сидя намного сложнее раскрыть грудную клетку, чем стоя в Тадасане.

*Для начинающих намного проще раскрывать грудную клетку в асанах стоя по сравнению с асанами сидя.*





В Тадасане, стоя прямо, вы можете раскрывать грудную клетку лучше, чем сидя в Свастикасане или Падмасане. Изначально межреберные мышцы недостаточно свободны. Сегодня ученики перескакивают к пранаяме, когда грудная клетка, межреберные мышцы, позвоночник еще не подготовлены для нее. Выполняя позы стоя, вы начинаете осознавать, что позвоночник становится ровным, грудная клетка раскрывается легче, вы наблюдаете анатомическую структуру тела, плечи, ключицы, область шеи и головы- положение головы точно на вершине позвоночника. Вы уделяете внимание грудному отделу позвоночника, пояснице, крестцу и копчику, как работают мышечные волокна. Вы можете корректировать структуру опорно-двигательной системы именно благодаря той свободе, которая есть в позах стоя.

Когда анатомическое тело хорошо настроено, тогда органическое тело «посажено» верно. Другими словами, когда вы начинаете заниматься

как новички, вы не знаете, как работают ваши легкие, почки, печень. В позах стоя вы можете почувствовать, насколько гармонично и точно распределяется органическое тело благодаря расширению свободы движений.

### **Эволюция движений в позах стоя**

Асаны стоя предлагают большое разнообразие. Смотрите, каким образом происходит эволюция движений. Стоя в Самастхити, вы готовитесь к родственным асанам, как Урдва Хастасана, Урдва Бандхангулиасана. Когда вы тянете руки вверх, вы растягиваете позвоночник, поднимаете грудную клетку вверх, растягиваете межреберные мышцы и раскрываете, здесь присутствуют движения в локтевых суставах, запястьях и подмышках. Обычно этого не происходит. В течение долгого времени люди не достигают этой свободы движений. Например, вы не знаете, что пранаяма берет начало во всех этих асанах, когда подмышки грудной клетки раскрыты. Мы не можем сказать, что дышим там, но когда вы тянете руки вверх, как в Урдва Хастасане и Урдва Бандангулиасане, подмышки грудной клетки раскрываются и эта область начинает дышать.

Появляется ощущение увеличения объема легких. Вы можете сначала чувствовать отдышку, когда делаете это впервые, так как что-то может быть выполнено неточно, но воздух преобразовывается в «контейнере». Поэтому когда вы опускаете руки после вытяжения вверх, то находите, что дыхание несколько вытянулось. Вы вдыхаете больше и выдыхаете больше. Вы не можете назвать это напряжением. Эти вдохи и выдохи совсем не похожи на дыхание после бега, когда начинается отдышка.

*Когда вы раскрываете нижние ребра, поднимаете бока грудной клетки, или поднимаете диафрагму, тогда прана достигает и пронизывает органическое тело, чего не происходит при обычном дыхании.*

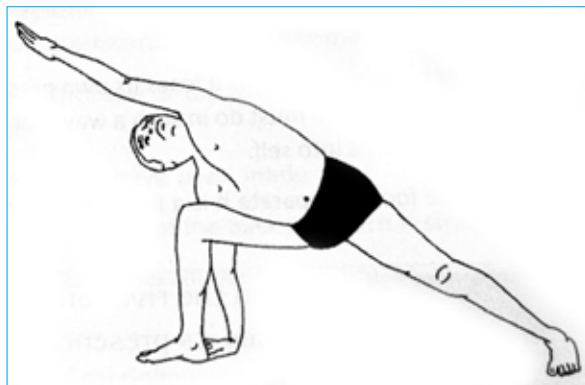
Второй момент, преподаватель призывает вас втягивать и расширять нижние ребра, по-прежнему поднимать грудную клетку вверх или поднимать диафрагму вверх. Тогда прана достигает и пронизывает органическое тело, что обычно не происходит при обычном дыхании.

Затем после изучения простых развивающих чувство равновесия поз, стоит осваивать позы, развивающие чувство баланса, в которых вы стоите на одной ноге и тянете руки вверх, например Врикшасана и Гарудасана. Эти позы развивают преимущественно одну сторону тела. Если во Врикшасане правая нога внизу, а левая согнута, то правая нога активна и является фундаментом. Потом следуют такие позы, как Триконадасана, Уттхита Падангуштасана, Вирахадрасана 2.

### **Развитие осознанности через позы стоя**

Делайте все позы стоя в течение восьми дней и фиксируйте, что происходит. Очень много движений включаются в позах стоя.

Какое качество разума мы развиваем этими асанами? Наблюдайте Уттхита Триконадасану, Уттхита Паршвокнадасану, Вирахадрасану, Ардха Чандрасану или Врикшасану и др. Вы обнаружите, что делаете лучше или балансируете лучше в одну сторону. Когда



это понимание придет, это значит, что вы должны уделять этому больше внимания. Вы должны делать на слабую сторону то, что упускаете и вовлекать в это мозг.

Правое полушарие контролирует левую сторону тела. Мы не видим или не знаем точно, что на самом деле активнее или «разумнее». Все движения тела, анатомические привычки тела контролируются двумя полушариями мозга, и они находятся впереди. Другие качества, как память, воображение, разум находятся чуть сзади. Но эта передняя часть мозга, которую Гуруджи называет «активный мозг» управляет анатомическим телом, мышцами, физиологией тела. Если одна сторона тела слабее, чем другая, то кто должен это обнаружить? Учитывая все это, что происходит с мозгом, когда вы делаете Уттхита Триконадасану, Уттхита Паршвокнадасану, Ардха Чандрасану, Паршвотанасану, Прасарита Падотанасану, Уттханасану? Что происходит с полушариями мозга? Одинаково ли они вовлечены в процесс наблюдения?

Как будет мозг работать и этими областями, если не будет ума? Ум - это повозка, которая везет сообщение от мозга. Можете ли вы определить: правое или левое полушарие задействовано? Невозможно это знать.

Ваш ум выражается в образности. Очень важно использовать проникновение ума в практике. Что вы обычно делаете, когда что-то болит? Вы сдаетесь. Вы говорите: «Я не могу это сделать, позволь мне сдать». Вот насколько разумно развитый мозг отвечает «нет» немедленно. «Что дается легко, позволь мне делать, что не дается легко, позволь не делать».

Разум мозга полезен вам во внешней деятельности, но это не связано с телом. Так мозг никогда не узнает, что не так с телом.

### **Преодоление усталости и переутомления**

В практике поз стоя часто можно наблюдать, что преподаватель просит делать наклоны: Уттханасану, Адхо Мукха Шванасану, Падахастасану, Падангуштхасану. Даже в начальном классе, когда преподаватель видит уставших учеников, просит делать Уттханасану с руками и головой опущенными вниз. Это позволяет быстро восстанавливаться, когда в практике поз стоя возникает усталость и перенапряжение.

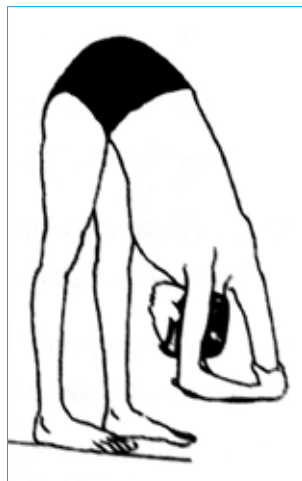
Ни в одной книге этого не написано. Это находка Гуруджи.

Летом мы делаем Уттанасану после каждой позы стоя. Уттхита Триконасана, Уттанасана, Уттхита Паршваконасана, Уттанасана, Вирахадрасана 1, Уттанасана, Вирахадрасана 2, Уттанасана, Вирахадрасана 3, Уттанасана. Вы знаете, что восстанавливаетесь, но каким образом? Во всех наклонах (Уттанасане, Адхо Мукха Шванасане, Паршвотанасане, Прасарита Падотанасане) свободно стекающее положение головы создает удлинение области шеи и вытягивает зону основания черепа. Это заставляет удлиняться такую область мозга, как продолговатый мозг. Он фактически является подставкой, основанием мозга. В нем проходит пересечение нервных окончаний афферентных и эфферентных, передающих информацию по всему телу. Это означает, что сообщения об ушибах, ранах и усталости поступают в мозг и сообщения от мозга идут к телу: если устал - ложись, огонь - не трогать, холодное - не дотрагиваться.. Все эти сообщения к телу доносятся посредством периферийной нервной системы от мозга в ответ на сообщение о том «горячее», «холодное» и т.д. Все эти сообщения проходят через нервные окончания рядом с продолговатым мозгом, поэтому когда расслабляется область шеи, вы чувствуете освобождение.

Во всех этих асанах, приток крови к голове усиливается. Мозг усваивает 20 % кислорода, поступающего с каждым дыханием. С помощью какого насоса поток дыхания должен проходить сквозь кровь? Утомление и усталость возникают, когда приток крови недостаточный. Утомление немедленно проходит, когда голова стекает вниз и кровоток увеличивается под контролем продолговатого мозга. Когда кровоток сокращен, мы его увеличиваем, но это не похоже на прилив, когда мозг напряжен. Этот процесс регулируется продолговатым мозгом, и таким образом вы чувствуете расслабление.

Эта статья родилась, потому что мы озадачены тем, что многие преподаватели точно учат пранаяму, но не знают действительного смысла того, зачем мы выполняем позы стоя. Я надеюсь, что теперь вы поняли, как позы стоя работают и каким образом они дают хорошую основу для пранаямы. Когда все не готово, здесь основа, которая готовит вас делать качественно пранаяму.

*(выдержки из интервью Гиты в переложении Глории Голдберг и Брайна Хогенкампа)*



Виктория Пономарева

В огромном мире ведических мантр особое место принадлежит так называемым «шанти-мантрам» - мантрам для всеобщего мира и благополучия. Ведическая традиция признает таковыми 10 мантр, которые широко используются при проведении всевозможных ритуалов. В традиции йоги Айенгара перед началом больших семинаров часто исполняют одну из этих мантр, которую принято называть «*Sahanavavatu*».

Эта мантра происходит из Тайттирия Упанишады, одной из 11 древнейших и важнейших упанишад. Упанишады — это эзотерические учения Древней Индии, излагающие учение о тождественности индивидуальной души (Атмана) и Абсолюта (Брахмана), окончание Вед, отчего их и называют ведантой («анта» на санскр. - конец, окончание).

*Sahanavavatu* мантра — это просьба о ниспослании божественной гармонии между Учителем (учителями) и Учеником (учениками).

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं कर्वावहै ।  
तेजस्वनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

**Oṃ saha nāvavatu saha nau bhunaktu  
saha vīryaṃ karavāvahai  
tejasvināvadhītamastu mā vidviṣāvahai  
Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

Буквальный перевод мантры таков:

Пусть Он защитит нас, пусть Он питает нас, пусть Он даст нам способность к учению (пониманию Священных текстов), пусть наше учение будет блестящим, и пусть не будет вражды между нами. Ом, мир, мир, мир.

Эта мантра описывает вариант идеальных взаимоотношений между Учителем (учителями) и Учеником (учениками). Почему так важны эти отношения? Потому что на протяжении всего существования человечества каждый отдельный индивидуум искал ответа на вопрос о смысле бытия, о своем назначении в этом мире. Получение ответов на эти вопросы делает гармоничной и счастливой не только жизнь отдельного человека, но и всего общества, всей Вселенной, поскольку все эти элементы находятся в тесной взаимосвязи. Следовательно, тот, кто может дать ответы на эти вопросы или привести к пониманию Высшей Истины, и есть Истинный Учитель. Подобное Знание передается не только через речь, но и через поступки и даже через мысли, поэтому на физическом уровне, также как и на уровне ментальной, духовной и интеллектуальной энергий не должно быть никаких преград между дающим и принимающим. Между ними должны царить полное взаимопонимание и согласие. Недопустимы такие чувства, как ревность, зависть и эгоизм, только в этом случае учение приводит обоих на новый уровень понимания Абсолюта, а результатом становится милость Всевышнего для всех. В этом заключается высший смысл всех «шанти-мантр». Считается, что регулярное их пение вместе с осознанием их значения успокаивает ум и оказывает положительный гармонизирующий эффект на окружающее пространство. А произнесение этих мантр

перед началом какого-либо важного дела способно устранить любые препятствия на пути к успеху.

Все «шанти-мантры» заканчиваются троекратным произнесением слова śāntiḥ (шанти), которое в переводе на русский язык означает мир или покой. Согласно учению Упанишад, каждый воплощенный в теле человек подвержен трем видам страданий: страдания, которые исходят от нас самих (adhyatmika), страдания, которые исходят от других живых существ — людей или животных (adhibhautika), и страдания, причиняемые силами природы — стихийные бедствия, пожары, наводнения, извержения вулканов и т.п. (adhidaivika). Эти страдания невозможно прекратить до тех пор, пока каждый из нас находится в колесе сансары (т.е. колесе рождений и смерти). Однако, считается, что троекратное произнесение слова śāntiḥ способно частично их устранить или уменьшить их негативное воздействие.

Как уже говорилось в предыдущих статьях, ведические мантры требуют соблюдения двух условий. Первое — пение в соответствии с графически обозначенными тонами (удатта, анудатта и сварита), второе — правильное произношение санскритских звуков. В этой мантре самую большую сложность представляет собой произносимое слитно выражение **tejasvināvadhītamastu**, которое в действительности представляет собой 4 слова: tejasvi (блестящий), nau (для нас), adhitam (то, что изучаемо), astu (пусть будет). Понимание значения каждого слова обычно помогает без особого усилия выговорить сложные санскритские словосочетания. Как всегда, важно помнить про долгие гласные, обозначенные в транслитерации горизонтальной чертой над буквами **ā, ī** и **ū**. Долгота звука меняет смысл слова. Также нужно обратить внимание на произнесение слова **śāntiḥ**. Звук **ś** соответствует русскому звуку **щ**, а звук **t** произносится гораздо тверже, чем русское **m** перед гласным **u**.

Пение мантр является превосходной подготовкой к пранаяме и прекрасно дополняет дыхательную практику. Освоив произношение, попробуйте петь эту мантру на одном выдохе так, как это традиционно и делается. Для того, чтобы смысл мантры раскрылся для вас в наибольшей полноте, медитируйте над каждой ее фразой. Осознанное пение мантр делает их мощным оружием для достижения поставленных целей.



## Над выпуском работали

Атюкова Варвара, Исхакова Олеся, Матвеева Елена, Панюкова Анна, Петров Михаил, Филаткина Светлана.

Фото Кушнир Екатерины.

Благодарим ежеквартальный журнал института RIMYI «Yoga Rahasya» и лично Раджви Мету за разрешение публиковать статьи из журнала.

Присылайте комментарии и пожелания по адресу: [vestnik\\_redactor@mail.ru](mailto:vestnik_redactor@mail.ru).

Если вы являетесь действующим членом Ассоциации йоги Айенгара и хотите получать «Вестник» по электронной почте, пришлите письмо на адрес: [vestnik\\_redactor@mail.ru](mailto:vestnik_redactor@mail.ru), в теле которого укажите ФИО и слово ПОДПИСКА.

Официальный сайт Ассоциации и Некоммерческого Партнерства “Содействие развитию Йоги Айенгара в России”: [www.bksiyengar-yoga.ru](http://www.bksiyengar-yoga.ru).

Официальный сайт БКС Айенгара: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com).

