



Журнал Ассоциации Йоги Айенгара в России

ВЕСТНИК

№ 8, 2012

www.bksiyengar-yoga.ru

В номере:

Цикл крия-йоги. Абиджата Шридхар.	- 2 -
Гурупурнима июль 2011. Речь Гуруджи БКС Айенгара.	- 13 -
Специальная программа йоги Айенгара для пациентов с легочной гипертензией. Юдиф Мирус.	- 15 -

Абиджата Шридхар



Фото Екатерины Кушнир

Много раз я задавалась вопросом: если бы Гуруджи не сделал практику йоги делом всей своей жизни, кем бы он тогда мог быть?

Человек без денег, приехавший совершенно один в незнакомое место, где даже его родной язык никто не понимал, без поддержки семьи и друзей... Никто не знал его, и он тоже никого не знал. Ему не на что было надеяться, но он остался, боролся и выжил. Как вы думаете, не закрадывались ли ему в голову мысли о том, чтобы заняться чем-то другим, что могло бы принести ему достаточную сумму денег, и сделало бы его жизнь немного проще? Конечно, это вполне возможно, и, учитывая ситуацию, в этом не было бы ничего плохого. Тогда, что заставило его идти и продолжать двигаться по пути йоги, несмотря на все трудности?

Те, кто наблюдал практику Гуруджи в последнее время, должны были видеть его, выполняющим

Капотасану на стуле, остающимся в позе до тех пор, пока не начинает казаться, что время почти остановилось! Несколько месяцев до этого Гуруджи повредил колено, поэтому, когда он в очередной раз пытался сделать Капотасану на стуле, ему было тяжело согнуть ноги и завести их под стул. Но он все равно пытался это сделать.

Мы удивлялись, почему он так упорно продолжает бороться? Что случится, если он не сделает эту позу в этот единственный день? Он всегда мог вернуться к ее выполнению после восстановления колена. Мы пытались ему помочь и предлагали использовать различные материалы, но Гуруджи сказал невозмутимо: «Оставьте. Я просто сделаю позу на полу». Он опустился на пол, и сделал позу на Халасана-боксе. Мы стояли вокруг него, ошеломленные, а он сказал: «Идите, идите и занимайтесь собственной практикой».

Позже я спросила его: «Зачем в таком возрасте ты так много борешься?». Он ответил: «Йога – это не выполнение того, что тебе нравится, и не выполнение того, что ты можешь». Я удивилась его силе воли и спросила: «Как воспитать в себе такую силу воли?». Он ответил: «Это не сила воли. Это ты делаешь столько, сколько тебе позволяет твоя сила воли. Я же не раб тела, я не раб ума. Занимаясь йогой, ты должна идти за пределы своей силы воли».

*«Йога – это не выполнение того, что тебе нравится,
или того, что ты можешь».*

*«Я не раб тела, я не раб ума. Занимаясь йогой, ты должна идти за пределы своей
силы воли».*

Между этими двумя историями – более 70 лет, но они связаны одной нитью. Что заставило его погрузиться в предмет йоги? Что заставляет его оставаться погруженным в йогу сейчас?

Я пыталась найти рациональный ответ, который соответствовал бы моему нынешнему образу мышления, но я не нашла его. Однако около 2 500 лет назад Махариши

Патанджали, в Самадхи Пада, предложил прекрасный ключ к моим сегодняшним вопросам. В сутре 12-15 он обращается к концепциям *абхьясы* и *вайрагьи*. Он говорит:

sa tu dirghakala nairyantarya satkarasevito drdhabhumih I.14

Абхьяса – это практика, выполняемая в течение длительного периода времени, непрерывно, и наполненная *саткарой*. *Саткара* – уважение, почтение, благоговение. Что такое благоговение? Это чувство или отношение глубокого уважения, с оттенком трепета. Слово «трепет» может иметь и негативное значение - онемение, страх. Но почтение – это положительная эмоция, которая больше ассоциируется с активной вовлеченностью и ответственностью по отношению к тому, что или кого мы почитаем. Когда каждый аспект жизни – как бурная горная река, когда каждый шаг – это борьба, почтение рассеивается, оно просто исчезает. Когда каждый угол наполнен тьмой и одной только ею, откуда это качество почитания может появиться? Предельно тяжелая жизнь с одной стороны, и тонкая, уважительная практика с другой – как эти две противоположности могут идти рука об руку?

Однажды Гуруджи сказал мне во время практики: «Почему ты не вкладываешь все свое сознание в это? В тебе нет любви к этому предмету». Затем он озорно улыбнулся и сказал: «Ты только знаешь, как любить своего мужа. Я любил свою жену, но я так же сильно любил и йогу».

Саткара может прийти тогда, когда есть любовь, чистая необусловленная любовь.

*«Йога – это образ жизни.
Когда есть йога,
все остальное не имеет для меня значения».*

В прошлом году состоялась встреча Его Святейшества Далай Ламы и Гуруджи. Перед встречей Гуруджи должен был прочесть лекцию, которая сопровождалась демонстрацией асан ученикам, одним из этих учеников была и я. Помнится, я была довольно уставшей, поскольку, мы только вернулись из весьма беспокойного путешествия. Проснувшись утром около 5.30, чтобы приготовить Гуруджи кофе, я предполагала, что он тоже должен чувствовать себя уставшим. Я спросила его: «Как ты себя чувствуешь?». Он ответил: «Я в порядке. Вчерашняя программа была хорошей, но мне становится трудно выражать словами то, что я хочу передать. Тем не менее, я сделал все возможное. Сделай Триконасану», – и он начал учить меня концепциям *ямы* в Триконасане в 5.45 утра!

Я была ошеломлена. Это было так, будто Гуруджи и есть йога. Осознав это, я, наконец, начала понимать, что он мог иметь в виду, когда говорил: «Йога – это образ жизни. Когда есть йога, все остальное не имеет для меня значения». Для меня именно благоговение – самое главное определение, отличающее Гуруджи от других, практикующих йогу.

Сейчас легко оценивать прошлое прямолинейно, но задумайтесь о том дне 75 лет назад: маленький мальчик, одинокий, без денег, без друзей, без семьи, обремененный огромной ответственностью. Единственное, чем он тогда обладал – уважение к своему гуру, любовь и благоговение к йоге и непрерывной практике. С тех пор прошло много лет и в 2011 году мы видим в том же городе человека, который зажег свет йоги и шагнул далеко за географические границы. Человека, затронувшего миллионы жизней,

оказывающего сильнейшее положительное влияние не только на свое поколение и время, но и на грядущие поколения, все еще практикующего с тем же энтузиазмом и усердием.

Я снова повторяю свой первоначальный вопрос: кем бы мог стать Гуруджи, если бы он не начал практиковать йогу? Видя его практикующим столько десятилетий, ни одна другая возможность не кажется мне правдоподобной. Но, когда я погружаюсь глубоко, приходит ответ – Гуруджи мог бы быть кем угодно. Танцором, музыкантом, социальным работником, летчиком, дипломатом, политиком, бизнесменом – кем угодно. Почему я так думаю? Из-за слов, продолжающих всплывать снова и снова: обязательство, посвящение, несокрушимая вера, вдумчивость, доброжелательность, благоговение. Это те качества, которыми хотел бы обладать любой человек. На первый взгляд, они могут показаться не связанными с йогой формально, но в корне все они имеют йогическую суть.

Гуруджи пошел по пути йоги, для него путь и направление были неразделимы.

Это не было чем-то, чего необходимо достичь. *Садхья* (цель) и *садхана* (практика) были одним и тем же. Что случилось потом – это уже история.

В этом смысле для него вся жизнь – это йога. Жизнь – это возможность для *садханы*, хотя видимые смыслы могут отличаться по структуре и сути. Это, возможно, одна из причин, по которым люди различных профессий, стран, образования, взглядов и поведений – так искренне привязаны к нему.

Как вы и я можем продвинуться в направлении этих йогических качеств?

Tapah svadhyaya ishvara pranidhanani kruya yogah II.1

*Усердие в практике, самоизучение и изучение текстов, посвящение себя Богу
есть действия йоги.*



Новый пропс, называемый на маратхи «чумбал», по форме напоминающий бублик

возникающие в этой асане.

Вдруг после этих слов на подиуме, он вытянул руки, держа в каждой из них новый пропс, называемый на маратхи «чумбал», по форме напоминающий бублик, сделанный из плотно скрученных хлопковых лент, концы которых зафиксированы и заправлены

В мае 2011 года по приглашению китайского правительства Гуруджи отправился в Гуанчжоу. Он провел там несколько классов. В последний день Гуруджи попросил некоторых из нас продемонстрировать Баддха Конасану. Мы сидели на деревянных кирпичиках – годами известная техника в нашей системе. «Если человек жесткий, ему следует сидеть на определенной высоте в этой асане. Это поднимает позвоночник, заставляет колени двигаться вниз, и дает свободу в области пахов», – Гуруджи объяснил аудитории трудности,

внутри. Этот предмет используется в селах, чтобы носить на голове воду и прочие грузы, защищает голову от жесткого контакта с металлической тарой и служит своеобразной подушечкой.

Он продемонстрировал эти новые пропсы аудитории и сказал: «Я хотел бы показать вам пропс, который я изобрел недавно. Мы все знаем, как сидеть на некоторой высоте, чтобы обеспечить свободу в области пахов в Баддха Конасане. Я только что показал вам, как я учу этой асане. В течение стольких лет я призывал к использованию кирпичей в качестве опоры под ягодичы. Это было так глупо!»

«Только недавно меня осенило, что наши ягодичы имеют круглую форму, тогда как кирпичи – плоские. Как они могут подходить друг другу?»

Мы в изумлении переглянулись. Затем последовала выразительная пауза... «Я был неправ», – сказал он в своей обычной прямолинейной манере. Все ученики на подиуме застыли. В моей голове начали вертеться мысли: зачем Гуруджи сказал, что он неправ, на сцене, перед публикой? Он продолжил: «Только недавно меня осенило, что наши ягодичы имеют круглую форму, тогда как кирпичи – плоские. Как они могут подходить друг другу? Теперь я использую вот эти вспомогательные материалы. Закругленные седалищные кости мягко прилегают к этой структуре и поза становится просто прекрасной». «На протяжении стольких лет я был неправ», – было его финальным утверждением.

Я была поражена! Гуруджи был героем. Все, что он говорит, люди должны принимать полностью и безоговорочно. Для него не было необходимости заявлять, что он был неправ, еще и «на протяжении стольких лет»! Он мог просто сказать что это – его новая идея, и информация была бы воспринята. Но нет, Гуруджи сказал то, что он сказал. Затем класс продолжился в обычной манере. Только я не чувствовала себя как обычно. То, что Гуруджи во всеуслышание провозгласил перед аудиторией численностью более чем 1 300 человек и камерами безо всякого недовольства и раздражения, поразило меня.

Зачем он это сделал, во-первых? И, во-вторых, как он это сделал? Гуруджи сказал то, что чувствовал – он сказал правду. Никакого притворства. Никакой драмы. Без прикрас. Он назвал вещи своими именами! Было ли это жестокой правдой? Гуруджи выразился предельно просто и ясно. Это выглядело так, будто другого пути и не было. Что может заставить человека быть столь честным? Настолько честным, будто эта честность – часть его самого.

Йога! Ни один другой предмет не делает человека столь объективным и субъективным одновременно. Ни один другой предмет не учит нас действовать, реагировать и наблюдать в один и тот же момент.

Ни один другой предмет не делает человека столь объективным и субъективным одновременно. Ни один другой предмет не учит нас действовать, реагировать и наблюдать в один и тот же момент.

Давайте проанализируем эту ситуацию в Китае. Что становится очевидным из этого эпизода?

- В возрасте 92 лет, Гуруджи обладает открытостью и отбрасывает что-то неверное,

даже если это что-то было его собственной идеей. Отказаться от кирпичей. Представьте, насколько невозможным для нас было бы отказаться, например, от ковриков при выполнении поз стоя; или отказаться от удобства, например, автомобиля?

- Он не испытывает беспокойства, признавая свою неправоту. Таким образом, на его пути не возникает эго.
- Он не привязан к своему замыслу, который был с ним на протяжении многих лет.
- Он не беспокоится о своем имидже.

Как вы или я можем достичь этих качеств? Ответ – Криья-йога.

samadhi bhavanarthah klesa tanu karanarthascha II.2
Практика йоги уменьшает страдания и приводит к Самадхи.

avidya asmita raga dvesha abhinivesah klesah II.3
Авидья, асмита, рага, двеша, абхинивеша есть клеши.

Что такое *клеши*? *Клеши* часто переводятся как «страдания». Что же такое страдания? Как вы и я понимаем страдания?

Не так давно Гуруджи был в Карнатаке с серией семинаров. Я удивляюсь, почему Гуруджи отвечает согласием на участие в этих программах? Я была раздражена тем, что он в таком возрасте принимает на себя все беспокойства, связанные с переездами. Хорошо, он любит йогу, но все же!

На одном из этапов путешествия, Гуруджи должен был переместиться из Бангалора в Дхарамсалу, чтобы открыть один из индийских конкурсов по йоге. Внезапно стало известно, что все полеты в Дхарамсалу отменены, туда можно было добраться только на автомобиле. Я была очень взволнована. Прежде всего, мне не нравилось, что Гуруджи согласился ехать в какой-то уголок Карнатаки, тем более, что его график и так был весьма напряжен. И теперь еще и отмена рейса! Необходимо ехать на автомобиле! Человек почти в 93 года берет на себя семичасовое путешествие по индийским дорогам!

Мое раздражение возрастало в геометрической прогрессии. Я не знала, сержусь ли я на организаторов за то, что они пригласили Гуруджи, или на тех, кто планировал это мероприятие, или мое раздражение было вызвано тем, что Гуруджи не отклонил приглашение, или не принял правильного решения – «правильного» на мой взгляд.

Двое из организаторов приехали в Пуну, чтобы поговорить с Гуруджи. Они пришли со всей искренностью и смирением, очень благодарили Гуруджи за согласие приехать. Я не слишком поддерживала их. Я была раздражена. Но вопрос был решен, поскольку рейс отменили, Гуруджи пообещал им: «Я приеду на машине. Не волнуйтесь». После того, как они уехали, я сказала Гуруджи: «Как ты можешь ехать на машине в Дхарамсалу из Бангалора? Ты должен отменить этот семинар».

«Как я могу сделать это?», – спросил он. «Я поговорю с ними», – сказала я. «У меня нет выбора», – сказал он. «Что ты имеешь в виду? Как это у тебя нет выбора? Отмена рейса – не твоя идея. Теперь, когда это случилось, что ты можешь поделать?». «У меня нет выбора. Я согласился приехать. Открытие конкурса – это не перелет на самолете. Если отменили рейс, какое это имеет отношение к самому конкурсу?», – спросил он. Я почувствовала себя уязвленной. Как просто он убедил меня! Я почувствовала

себя маленькой, очень-очень маленькой. Я была поглощена клешами, а человек, играющий главную роль, даже не был затронут волнами раздражения и беспокойства. Страдания возникают, когда есть разделение в уме, когда в уме нет мира, есть конфликт. Страдания всегда порождают вритти, а вритти создают проблемы. Когда Гуруджи со сцены заявил, что он бы неправ, для него не было проблемой сделать такое признание. Он увидел, что прежняя идея была неправильной, и он исправил ее. В его голове не было никакого сражения. Йога делает жизнь безусловленной.

«Вы говорите, что ищете свободу, но вы привязаны к своему рабству.»

Наши старые идеи лишают нас свободы, и мы любим свое заточение. Мы чувствуем себя в безопасности в этой тюрьме. Мы боимся свободы. Гуруджи говорит: «Вы говорите, что ищете свободу, но вы привязаны к своему рабству».

Когда вы преодолеваете страдания, не остается места для дихотомии, противопоставления, для дуальности, не остается «того и этого», не остается выбора. Я бы хотела сказать: «Когда клеша, или страдания, полностью устранены, тогда вы становитесь йогом». Но нет! Жизнь – это продолжающийся процесс. Каждый момент создает новые и новые противопоставления. Каждый момент предоставляет нам выбор. Каждый момент – это возможность для появления страданий. Йога предлагает нам противоядие для того, чтобы взаимодействовать со страданиями или *клешами*.

Как мы убедились ранее, крийя йога включает в себя *тапас*, *свадхьяю* и *Ишвара пранидхану*. Давайте посмотрим на них внимательнее. Что такое *тапас*? Слово «*тапас*» происходит от корня *тара* – гореть, светить, сиять. Если мы думаем о концепции *тапаса*, наше воображение рисует нам человека с бородой, стоящего на одной ноге на вершине горы и повторяющего мантру, или человека, переживающего песчаную бурю в пустыне. Таково традиционное представление.

Однажды я слышала историю, которая показалась мне очень интересной. Когда Гуруджи строил институт, пандиты и умудренные опытом люди посоветовали ему сделать в подземной части здания комнату для медитации. Они сказали ему: «Медитацией необходимо заниматься в полной тишине». Гуруджи решил послушаться их. Затем его осенило: «Что это за медитация, для которой я должен сбежать от мира в какое-то конкретное место? Йогу не следует практиковать скрытно. Ее необходимо практиковать в центре мира, в средоточии жизни».

Эта комната до сих пор существует. В ней до сих пор царит тишина. Гуруджи по-прежнему часто навещает ее. Изменилось лишь то, что она превратилась в библиотеку нашего института.

Традиция – это не жесткая структура. Это не набор формул и уравнений. Это не какая-то единственно возможная правда. Традиция является гибкой, она пульсирует, новые определения делают ее современной. Только тогда она становится значимой или достаточно ценной, чтобы выдержать проверку временем.

Новое определение: Гуруджи говорит о *тапасе* как о пылающем рвении – *iccha sakti*. *Тапас* – это *iccha sakti*. *Тапа крийя* – это процесс, благодаря которому пламя *iccha sakti* может сохраниться, продолжать гореть непрерывно. Это сохранение внимания к каждому моменту жизни.

Однажды во время практики Гуруджи сказал мне: «Не надо продолжать выполнять асаны механически. Работа до седьмого пота – это не то, что Патанджали хотел, чтобы

мы делали». И в более легкой манере добавил с сарказмом: «Вот ослы тоже тяжело работают и что?»

Однажды, во время класса, когда он учил выполнять Урдхва Дханурасану, он сказал: «Вы должны присутствовать в каждой поре своей кожи. Вы не знаете, что делает кожа на арках ваших стоп. Ваш интеллект должен присутствовать даже там. Без чувствительности нет интеллекта, и без интеллекта – нет чувствительности».

Что такое интеллект? Слово «интеллект» происходит от латинского глагола *intelligere* (чувствовать, понимать), который, в свою очередь, происходит от сочетания слов *inter-legere* (различать, распознавать). Это не что иное, как чувствительность. Когда кто-то обладает чувствительностью, тогда он способен замечать минутные изменения в самом себе, в своем окружении и в связях между собой и своим окружением.

В Прасарита Падоттанасане Гуруджи сказал мне: «Заворачивай колени внутрь, когда опускаешься вниз». Я так и сделала, или подумала, что сделала. Он сказал резко: «Твоя голова, так или иначе, опускается вниз. Так почему ты думаешь об этом? Думай о коленях». Задача была в том, чтобы увести мое сознание от головы во время входа в Прасарита Падоттанасану! В нашем понимании чувствительность – это реакционная способность.

Когда мой учитель перед полным классом сказал мне, что я неправа, я была глубоко задета – мы используем и такое определение чувствительности. Или когда мой учитель ругает себя перед полным классом, я иду и утешаю его, и в этом случае тоже называю себя чувствительной. Однако на самом деле это – реакционная способность, реакция. Я реагировала на конкретные стимулы. Чувствительность отличается от реакции. Гуруджи сказал мне в Прасарита Падоттанасане в тот день: «Действие как таковое ни к чему не приводит. Нужны размышления о нем. Надо проявлять чувствительность к размышлениям, которые порождает действие, а не к самому действию».

«Действие как таковое ни к чему не приводит.

Нужны размышления о нем. Надо проявлять чувствительность к размышлениям».

Мы всегда действуем, и редко реагируем. Когда мы злимся, мы никогда не осознаем, что злимся. Нас уносит – это проявление гнева. В такие моменты мы никогда не проявляем чувствительность ко множеству вещей, которые происходят вокруг нас. В следующий раз, когда будете злиться, постарайтесь осознать, что вы злитесь, и посмотрите, что произойдет!

«Практика изменит тебя. *Садхана* трансформирует тебя», – говорит Гуруджи.

Он никогда не выдвигал для своих учеников правил типа: «Не ешьте невегетарианскую пищу». Он никогда не говорил им: «Перестаньте курить. Перестаньте пить». Однажды я беседовала с учеником, который, очевидно, много пил и курил. Он сказал мне, что его дурные привычки плохо повлияли на его образ жизни, его семью и взаимоотношения с другими людьми. «Моя голова никогда не бывает ясной», – сказал он. Очевидно, Гуруджи знал о привычках и образе жизни этого человека, потому что сказал ему: «Делай что хочешь, но практикуй. Практикуй от всего сердца, отдавай приоритет практике».

«Все прочли бы мне длинную лекцию о пагубных результатах употребления алкоголя и о том, что я должен прекратить пить. Но впервые я услышал, чтобы кто-то предложил мне что-то в добавление, а не взамен. Поэтому у меня появилась надежда». Гуруджи также сказал ему: «Держи сердце и ум открытыми для тех изменений, которые тебе

принесет практика».

Этот ученик сейчас уже вырос из своих дурных привычек, как ребенок вырастает из детства. Он сказал мне: «Тогда, постепенно, я перестал чувствовать необходимость закурить или выпить. На самом деле, это мешало моей практике. Поэтому я захотел остановиться, и я остановился». «Чувствительность в практике йоги трансформирует тебя», – так говорил ему Гуруджи.

Однажды Гуруджи присутствовал на семинаре другого преподавателя, тот учил Ардха Чандрасане. Гуруджи вступил в обучение со своими объяснениями. Когда он учил, он вдруг увидел, что кто-то просто стоит, не выполняя Ардха Чандрасану. При ближайшем рассмотрении оказалось, что у этого ученика не было ноги. Гуруджи остановил занятие. Он позвал его на подиум и сказал: «Йога – для всех». С использованием материалов он ввел ученика в Ардха Чандрасану на ту сторону, где нога отсутствовала.

Когда вы чувствительны по отношению к себе, вы можете стать чувствительными по отношению к другим людям, ведь, вы уже обладаете чувствительностью. В противном случае это только слова, а слова без смысла и чувства – это только представление, и они никогда не смогут быть правдой.

Посредством *асан*, Гуруджи учит нас *тапа крийе* – действию, в которое вселяется чувствительность. С помощью *асан* Гуруджи учит человека быть осознанным. После обретения осознанности человек должен сам идти по этой дороге. Он должен сам проявлять осознанность в каждый момент жизни.

Практика чувствительности – это *тапас*, и наблюдение за чувствительностью приводит нас ко второму аспекту *крийя йоги* – *свадхьяе*. «Сва» – означает «себя». «Адхьяя» – означает обучение, изучение. Изучение себя – это *свадхьяя*. Мы все слышали о концепции «познания себя». Мы знаем, что часто она используется в духовной области.

Что такое переопределение, или повторное определение? Однажды я вошла в Ширшасану, намереваясь простоять в ней 20 минут. Я связала ноги ремнями, и это немного облегчило мою работу по удержанию позы. Простоять первые 5 минут было парой пустяков. Следующие 5-10 минут были борьбой. Я потела, шея начала болеть, ладони – скользить, спина – жаловаться, даже лицо стало чесаться. Но я не хотела выходить из позы. Я хотела достоять хотя бы до 15 минут. Когда становилось очень тяжело, я начинала петь «Хануман чалиса». Это меня немного отвлекало, так прошло уже чуть больше 15 минут, но тут пришла боль, усталость. Пока я размышляла, остаться ли в позе, или выйти, прошла еще минута или две. Но я помнила свою большую цель – 20 минут! Я думала, подойдя к рубежу 17-18 минут, что я должна держаться. Кто знает, когда еще я дойду до этого предела! Когда я увидела, что часы показали 20 минут, я вышла из позы.

Затем я просто сидела, наслаждаясь величиим своего достижения. Я сказала Гуруджи: «Я простояла в Ширшасане двадцать минут». Он улыбнулся лучезарной улыбкой и сказал: «Хорошо-хорошо». Затем он спросил: «Что ты делала, пока стояла в Ширшасане?». Я сказала: «Я была в Ширшасане». Он сказал: «После того, как ты вошла в позу, что ТЫ делала?». «Я только думала о том, чтобы достичь этого рубежа в двадцать минут», – призналась я.

«Если ты даже не знаешь, что ты делала, то какой был смысл?», – спросил он. Описывая этот краткий эпизод, я пытаюсь нарисовать картину того, насколько далеки мы от чувствительности и осознанности по отношению к самим себе. Дело не только

в том, что я не проявила чувствительности к тому, что происходило, я не задумывалась об этом, передо мной даже не стоял такой вопрос. Я просто ждала, пока пройдут эти 20 минут.

Я уверена, что с теми, кто выполняет Ширшасану по 10-20 или 30 минут, ситуация аналогичная. Это и есть потеря связи со *свадхьяей*. Не только незнание, но и отсутствие осознанности. *Свадхьяя* – это наблюдение.

Мы никогда не живем полностью в текущем моменте. Когда мы едим нашу сегодняшнюю пищу, мы думаем о том, насколько она лучше или хуже в сравнении со вчерашней. Когда у нас есть что-то, мы думаем о том, чего у нас нет. Когда наш ребенок занимает третье место в соревновании, мы испытываем разочарование, что не первое.

Ваша чувствительность ограничена болью и жесткостью вашего тела, поэтому этого недостаточно. Наша концепция чувствительности – это еще одна идея, наряду с прочими. Она открывает дверь для побега. Наша садхана, наша практика, наша жизнь всегда ищет пути для побега. «У меня болит шея, я не могу делать Ширшасану». «Я жесткий, я не могу делать Пашчимоттанасану». «Я занят». «Я не готов делать пожертвования». «Я таков, и не могу быть другим».

«Жить – это значит быть живым», - сказал мне Гуруджи однажды. «Проблемы всегда будут. До конца жизни. Когда проблемы возникают, плыви сквозь них с помощью йоги. Не останавливайся. Тебе необходимо развить огромную чувствительность, только тогда это приведет к трансформации».

Когда Патанджали дал определение асаны, он сказал: «Prayatna saithilya». Prayata – означает усилия. Патанджали сказал, что в асанах наступает остановка усилий. *Свадхьяя* – это тоже состояние облегчения. Когда усилия, прилагаемые для того, чтобы быть чувствительным, затухают, а чувствительность присутствует, тогда на поверхность всплывает *свадхьяя*.

*Ни выполнение того, что тебе нравится,
ни того, что ты знаешь,
не являются осознанностью.*

Все, что мы знаем, возникает из памяти. Абсолютно все, что мы знаем. Память – это инструментарий, который позволяет нам функционировать. «Мне нравится этот человек» – это возникает из памяти. «Мне нравится это. Я терпеть не могу того». Все наши симпатии и антипатии, пристрастия и предубеждения возникают из памяти. Если наши пристрастия и предубеждения поверхностны – все отлично. Проблема в том, что они никогда не бывают поверхностными. Мы к ним страстно привязаны.

Память ограничена, йога – бесконечна.

Однажды, когда я обедала с Гуруджи, один из учеников принес ему джалеби (индийский десерт). Я отказалась попробовать, потому что не люблю его. Моя мама сказала «Возьми маленький кусочек». Я наотрез отказалась. Моя тетя сказала: «Ты очень категорична». Я начала раздражаться. Я сказала: «Я это не люблю. Оставьте меня в покое». Гуруджи спросил меня очень озадаченным тоном: «Кто тебе сказал, что ты не любишь джалеби?». Я сказала: «Я знаю». Он сказал: «Я не понимаю, в прошлый раз, когда ты ела какое-то конкретное джалеби, тебе не понравилось. Это не создает

правила, что ты не любишь джалеби. Ты меняешься, джалеби бывают разными. Как ты можешь делать выводы, что ты его не любишь?»

Такой урок я получила во время ланча. Мы пытаемся оживить прошлое и позволяем ему формировать наше настоящее с таким упорством!

Мы должны учиться, хоть иногда отключать память! Не все воспоминания должны быть отброшены, или могут быть отброшены, или могли бы быть отброшены. Существует память из разряда аклишта – не причиняющая беспокойства, как, например, дорога с работы домой, собственное имя. Потеря такого рода памяти – это заболевание, болезнь Альцгеймера.

Но бывают воспоминания типа *клишта* – мешающие нам воспоминания. Если в результате воспоминаний рождается *клеша*, то это *клишта* – причиняющие беспокойство воспоминания. Для *свадхьяи*, для чувствительности, для осознанности, вы должны существовать в настоящем и наблюдать его – независимо от воспоминаний – так же просто, так же непредвзято.

Вот почему Патанджали говорит о *smrti parishuddhi*. «*Смрпиту*» – означает память, а «*паришуддхи*» – полное очищение.

Очищение памяти – краеугольный камень йоги. Это дает практикующему способность осознанно действовать в настоящем. В результате проявленного *тапаса*, действуя со *свадхьяей*, он живет полной жизнью в каждый момент времени, и в каждый момент вновь создает воспоминания. В каждый момент вы должны быть бдительны. Каждый момент требует от нас *тапа крийи* и *свадхьяя крийи*. Такая крийя йога достигает йога крийи, то есть действие йоги – это йога в действии.

Однажды Гуруджи сказал мне: «Я не действую ради действия. Мое действие основано на размышлении. Таким образом, у меня нет желаний, и я живу в отречении».

Мне нравилось знать, что я стою в Ширшасане 20 минут. На самом деле, при ближайшем рассмотрении, я должна признать, что я любовалась собой, тем, как я стою на голове в течение 20 минут. Даже сейчас, когда я выполняю Ширшасану, тот день возвращается ко мне и балует мое эго.

Я сопровождала Гуруджи на многие семинары, классы, обсуждения, лекции и интервью. Программы отличались, места проведения тоже были разными, и Гуруджи говорил о разных вещах. Одно было общим – Гуруджи по их окончании был неизменен. На самом деле, есть еще одно, что объединяло все эти события – аплодисменты в конце программы всегда и везде были одинаково оглушительными!

В конце каждого семинара Гуруджи, конечно, благосклонно принимал аплодисменты и высокую оценку. Но затем, по окончании оаций, ничего не менялось. Однажды я была участницей группы демонстраторов на сцене. Программа была впечатляющая. Когда все закончилось, каждый из нас был под впечатлением и находился на седьмом небе от осознания своего успеха. Гуруджи выглядел обыкновенно. Я же никак не могла успокоиться. Когда я позже обсуждала с ним это, он сказал: «Все окончено. Это в прошлом. Посвяти это Господу, и возвращайся к практике».

Моя двадцатиминутная Ширшасана возвращается ко мне даже сейчас, спустя два года, а выступление Гуруджи отпустило его через две минуты! Мы все находимся под влиянием прошлого – мы никогда не бываем свежи.

Однажды Гуруджи сидел на стуле в этом зале после своей практики. Я ждала его, чтобы вместе пойти домой. Одна молодая ученица, 27-28 лет, подошла, сияя от счастья, и выполнила простираие перед Гуруджи. Она сказала ему: «Гуруджи, сегодня

я самостоятельно сделала баланс на локтях». Он был так же счастлив, как и она. Он сказал: «Хорошо-хорошо. Продолжай. Прекрасно». Я была поражена.

Передо мной был человек, который, возможно, сам 10 тысяч раз делал стойку на локтях. Возможно, он научил выполнять эту позу 100 тысяч человек. Эта девушка была одна из очень многих людей, кто мог бы сказать ему, что поднялся в позу самостоятельно. И все же он полностью понимал и разделял ее радость. Это было очевидно для всех, кто наблюдал эту сцену! Он был так счастлив за нее, и так счастлив вместе с ней. Откуда этот человек черпает устремление, принятие, рвение, энтузиазм и свежесть? Однажды я спросила его во время практики: «Почему ты до сих пор делаешь Триконасану?». Он сказал: «Что ты имеешь в виду?». Я ответила: «Ты знаешь все об этой позе. Зачем повторять ее?». «Я никогда не повторяю асаны», – сказал он: «Она новая. Она свежая. То, что я делал вчера – это не то, что я делаю сегодня. Вчерашний день прошел».

Это напомнило мне о том, что он сказал: «Все окончено. Это в прошлом. Посвяти это Господу и возвращайся к практике». Гуруджи свеж в каждый момент времени. Его восприятие свежо ко всему, что может предложить жизнь. Поэтому он способен разделить радость новичка, поэтому он по-прежнему желает учить и 10-летних, и 80-летних, и поэтому он продолжает свою практику все с тем же рвением.

Что мы отдаем Богу? Что мы предлагаем Богу? Мы не предлагаем ему скисшее молоко, гнилые фрукты и засохшие цветы. Мы предлагаем все самое свежее и чистое. Наши свежие, чистые действия – это то, что мы можем предложить Господу. Когда вы предлагаете воду своим гостям, этот стакан воды уже не принадлежит вам. Так же, когда вы посвящаете свои действия Господу, вы должны забыть об этом, изъять из своих воспоминаний, из своего «резюме». Ишвара пранидхана – это объективизация вашего сознания.

Гуруджи стирает из памяти все, что прошло. Он удаляет файл. Каждый момент является чистым и свежим, и посвящается Богу.

*Tapas svadhyaya Ishvara pranidhanani kriya yogah
yoganganusthanat asuddhiksaye jnanadiptih avivekakhyateh II.28
Посредством искренней практики различных аспектов йоги, омрачения
разрушаются: корона мудрости сияет ярким светом. II.28*

Чистоту нельзя селекционировать, от омрачений необходимо избавиться. Результатом будет чистота. Чтобы избавиться от омрачений, необходима различающая способность, а для нее, в свою очередь, необходима чувствительность. Таким образом, крийя-йогу необходимо практиковать в каждый момент жизни, постоянно.

Тапас, свадхьяя и Ишвара пранидхана ведут к *тапасу, свадхьяе и Ишвара пранидхане*, и снова к *тапасу, свадхьяе и Ишвара пранидхане*, и этот цикл продолжается и продолжается постоянно, пока мы живы.

*(Это отредактированная версия речи Абиджаты на дне рождения Гуруджи 14 декабря
2011 года)*

Статья из журнала Yoga Rahasya №1, 2012

Отрывок речи Гуруджи БКС Айенгара



Фото Екатерины Кушнир

Выполняя асаны, следите, чтобы ум/сознание двигалось в противоположную движению тела сторону: Триконасана вправо – ум движется в левую пятку, прижимая ее к полу, а тело опускается вправо. Я не сказал: «Опускайтесь медленно», – но движение было медленным! Я не сказал: «Вытягивайте нижние ребра», – но они вытянулись. Такая практика приближает вас к бесконечности. Делая конечные вещи, приближайтесь к бесконечности!

Тело – конечно, душа – бесконечна. Я сказал направить сознание в пятку, сохранять его там и, находясь в полном контакте, опускаться. Плюсна задней ноги, как только вы позволите ей вращаться внутрь, вслед за движением тела – вся поза падает, начинается тряска! Вращайте плюсну наружу – поза выравнивается, хотя я не сказал ее выравнивать. Нужно понять – где зерно позы, основа! Если основа правильная, и поза будет правильной.

Гьяна марга! Я говорил, что два принципа йоги – яма и нияма – показывают путь к искусству жизни. Никакие новые методы не придуманы! То как вы относитесь к десяти принципам ямы и ниямы – означает ваш способ, искусство жизни.

Асана и пранаяма – практическое поле для экспериментов! Вы не экспериментируете – поэтому не приходите к заключению. Мое предложение вам – сделайте ваш мозг свидетелем того, что вы делаете, уведите его от уже известного.

«Асана и пранаяма – практическое поле для экспериментов! Вы не экспериментируете – поэтому не приходите к заключению».

Не делайте мозг актером, а тело – зрителем, потому что тело не может ничего свидетельствовать, но мозг может проникнуть в тело! После этого мозг уже может

диктовать: почему я осознан здесь, но не осознан в другом месте? И мозг приносит силу, чтобы действовать именно в этом месте.

Дхарана, дхьяна, самадхи позволяют вам жить, как высшее существо. В итоге должно прийти такое состояние, что Душа сама ведет вас, ни ум, ни знания, ни органы действия, ни органы чувств. Они все – посредники, средства, инструменты! Душа должна диктовать им, как вести себя. Если вы достигли этого уровня – тогда я скажу: «*Стхирам сукхам асанам.*» (ЙСП 2-46), и «*Татах двандва анабихатам.*» (ЙСП 2-48). Состояние двойственности преодолено! Отныне и впредь садхаку не беспокоит двойственность.

Но поймите, когда ум находится в полном контакте с органами восприятия и органами действия, он САМ становится органом действия и/или восприятия. 11-й орган! Когда тот же ум направлен к внутренним средствам передвижения, интеллекту, сознанию, эго, разуму – тогда этот ум становится «внутренним средством передвижения».

Ум играет двойную роль – он может быть внутренним и внешним. Когда вы делаете асаны – пусть ум будет внутренним, а не внешним. Органы восприятия обладают магнетизмом, они притягивают ум к себе для того, чтоб быть в контакте с внешним миром. Практика йоги направляет ум внутрь, чтоб быть ближе к ДУШЕ! Именно так асана помогает преодолеть двойственную природу ума! Вот так вы должны практиковать асаны, а затем – дхарану и дхьяну, идти к самадхи. Даже в интенсивной асане можно достичь самадхи.

Даю вам ключ: психологическая медитация и биологическая – разные вещи. Сейчас очень популярна психологическая. Вам говорят, о чем думать, о чем не думать, где и кто вы есть, где и кто вы не есть. Биологическая/неврологическая медитация наступает сама по себе, когда тело расположено правильным образом, в теле создается тишина. Кости, суставы, мышцы, нервы, циркуляция крови, – все должно располагаться правильным образом. Когда мы делаем асаны, мы создаем циркуляцию крови, чтобы питать нервы, нервы производят больше энергии. Если вы знаете об этой связи, то я уверен, в практике асан вы практикуете все восемь аспектов йоги.

«Биологическая/неврологическая медитация наступает сама по себе, когда тело расположено правильным образом, в теле создается тишина»

Сила различения должна быть использована и здесь! Если она не используется – приходят сомнения! Никакого разделения не должно быть. Ум должен вытягиваться вместе с движением! Вытягивается ли мой ум, также как вытягивается тело? Равны ли эти вытяжения? Следует ли ум за движением или идет в противоположную сторону? По углам, в центр или по контуру? Ум должен быть везде! Так же как стакан наполнен водой, вода везде в стакане, ваш ум должен заполнять тело, не оставляя ни малейшего пустого неосознанного пространства. Ум должен искать – где я есть? Где меня нет? От костей до кожи ум должен заполнять тело целиком, чтобы, когда вы делаете асану, не было разницы между кожей и костями. Тогда прана движется внутри тела, по кругу, и пусть ни одна часть тела не останется без энергии!

Тогда наступает – *ПУРНАМАДА ПУРНАМИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМУДАЧЬЯТЭ* – все есть полнота, ничего нет кроме полноты.

Записала Ольга Звонцова

Специальная программа йоги Айенгара для пациентов с легочной гипертензией.

Юдифь Мирус

Осенью 2010 года в Университете Госпиталя Альберты был представлен курс йоги по методу Айенгара для пациентов с легочной гипертензией. Легочная гипертензия (ЛГ) – относительно редкое и серьезное заболевание, при котором артерии, идущие к легким, склерозируются и их просвет сужается. Когда это происходит, кровяное давление в артериях возрастает, что увеличивает нагрузку на сердце. Из-за повышения кровяного давления в легочных артериях сердце, чтобы доставлять обогащенную кислородом кровь, вынуждено работать более напряженно. В результате возникает сердечная недостаточность и формируется легочная дисфункция. Ведение пациентов с ЛГ требует медикаментозного лечения и своевременной регуляции симптомов. Однако если состояние ухудшается, несмотря на проводимое лечение, возможны легочно-сердечная или легочная трансплантации.

В медицинской литературе все чаще появляются исследования, доказывающие позитивный эффект от занятий йогой при хронических заболеваниях. Идея исследовать программу йоги Айенгара для пациентов с легочной гипертензией высказана доктором Марией Сантаной, специалистом в области общественного здоровья. Над проектом совместно работали д-р Сантана и д-р Дайл Лиен, пульмонолог из Института Альберта и директор программы легочной трансплантации Университета госпиталя Альберты. Программа включала в себя 24 класса йоги в течение трех месяцев. Результаты исследования показали улучшение качества жизни участвовавших в программе пациентов.

Имея неглубокие познания этого редкого заболевания, с помощью и под руководством Марлен Мавиней, старшего учителя из центра йоги в Торонто, я связалась с Гуруджи, чтобы составить правильную программу. Он быстро напомнил нам основные принципы и дал конкретные указания о возможностях и потребностях учеников, о правильном положении тела в позах, и как применить эти знания для того, чтобы помочь пациентам. Исследования показали высокую эффективность предложенной последовательности, мы даже не ожидали таких результатов.

В программе участвовали шесть женщин в возрасте от 44 до 65 лет, с основным диагнозом «Легочная гипертензия». Помимо ЛГ все участницы программы имели и другие заболевания, такие как склеродермия, астма, легочной фиброз, стеноз аорты, заболевания коронарных артерий, диспепсия, язвенная болезнь кишечника, различная степень одышки. Две участницы получали кислород, подаваемый через назальный катетер. Три участницы использовали помпы, постоянно внутривенно вводящие жизненно важные растворы. Помпы работают на батарейках, их устанавливают хирургическим путем над ключицей, с их помощью растворы попадают напрямую в сердце.

До старта исследования и сразу после его завершения, участницы заполняли три опросника, так же проводился шестиминутный нагрузочный тест (прогулка пешком), оценивающий объем функциональной мобильности. Так же исследовались давление, частота сердечных сокращений, уровень оксигинации крови во время первой и последней Шавасаны. Участники исследования вели дневники для Yoga Journal, где оценивали свое самочувствие после каждого класса.

В дополнение к усталости и одышке, участницы имели также симптомы вторичных заболеваний и испытывали побочные эффекты из-за медикаментозной терапии.

Симптомы включали: мышечную скованность, напряжение и вялость, головную боль, бессонницу, боль в челюстях, суставную боль и скованность, ломкость сосудов. Но во время эксперимента пациенты чувствовали улучшение в самочувствии и качестве жизни. Участницы, использовавшие кислород, могли отказаться от его приема во время класса, одной из пациенток с помпой была снижена доза препарата. Во время нахождения в позах у всех пациентов облегчалось дыхание, увеличивалась его глубина. Они отмечали это в своих личных дневниках. Например, в позах лежа на опоре, таких как Шавасана и Сету Бандха Сарвангасана участницы отмечали более наполненное дыхание. В наклонах вперед, таких как Паванамуктасана и Джану Ширшасана, – легкость дыхания.

Что же касается мышечного тонуса и гибкости, пациенты замечали и их улучшение. Во время эксперимента они с каждым разом все легче опускались и поднимались с коврика, входили и выходили из наклонов. Многие из участниц говорили о повышении жизненной энергии, снижении болевого синдрома, большей подвижности, энтузиазме и избавлении от проблем со сном. Врачи отметили, что пациенты научились расслабляться, сами участницы связывали это напрямую с курсом йоги.

Приведу несколько выдержек из дневников участниц:

«Я чувствовала скованность и боль до упражнений. Я расслабилась после окончания класса. Кажется, что все движения согласованы. Я обнаружила, если я сижу выше, я чувствую себя выше, когда хожу. Я хочу научиться большему! Мое самочувствие улучшилось благодаря упражнениям, так же я отмечаю, что могу двигаться дольше, мой ум стал более спокойным, и я могу быть более естественной».

«...во время класса чувствовала восстановление – я могла расслабить свои глаза и ум, что помогло мне перестать обращать внимание на боль в руках. Моя спина вытягивалась, и мне нравилось это ощущение. Бандаж на голове, поза «трупа» и цикл Паванамуктасаны успокаивали меня, делая более стабильной. Мое дыхание становилось глубже, шире и более полным, казалось, объем легких увеличивается с помощью медленного дыхания».

«Замечательное чувство наполненности энергией после класса! Я удивлена – сколько ее у меня!».

«Кажется, моя медикаментозная терапия начала работать лучше. У меня бывают дни, когда я не могу многое, дни, когда мочегонные препараты, кажется, не работают, но йога зарядила мое тело и заставила лекарства работать».

«Дыхание улучшилось, состояние отличное, все в норме. Ошеломляюще! Йога научила меня разным расслабленным позам, которые я сейчас стараюсь делать дома по выходным. Я бы очень хотела чувствовать тоже, что было осенью на курсе. Я буду делать все, что в моих силах, что бы достичь этого состояния снова».

Во время эксперимента я была ведущим инструктором, но в каждом классе со мной работали еще два помощника. Мы адаптировали программу под индивидуальные нужды учениц, старались с помощью вспомогательных материалов помочь выполнить классические позы, постепенно вводя дополнительные. С каждым классом наша уверенность росла, позы немедленно давали результат, который тут же чувствовали ученики физически, ментально и эмоционально. Все пациенты не только отмечали улучшение в своих дневниках, но и говорили своим докторам и медицинским сестрам

о том, как им помогает йога!

Позже мы расширили программу до 12 участников, имеющих и другие хронические заболевания легких. Основываясь на результатах исследований, мы планируем использовать йогу Айенгара для терапии легочных проблем в Торонто и Калгари. Я, конечно, понимала, что Гуруджи обладает огромным знанием, но все еще поражена точности его указаний, тем, насколько они универсальны. Он описывает не только то, что нужно делать, но и как развивать практику через понимание и изучение йоги, особенно в терапевтическом классе.

Статья из журнала Yoga Rahasya №1, 2012

Курс асан для пациентов с синдромом легочной гипертензии

Саламба Шавасана (вначале с 3 затем с 1 валиком)

Пурвоттанасана

Паванамуктасана

Пасчимоттанасана

Упавиштха Коначасана

Джану Ширшасана

Ардха Уттанасана

Адхо Мукха Вирасана

Дандасана и Баддха Коначасана

Адхо Мукха Свастикасана

Сету Бандха Сарвангасана (вначале с поддержкой туловища для расширения грудной клетки, позже на одном валике)

Шавасана, если возможно.

Над выпуском работали

Звонцова Ольга, Марыныч Полина, Матвеева Елена, Селиванова Валерия, Филаткина Светлана, Шустова Наталья.

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.

Если вы являетесь действующим членом Ассоциации йоги Айенгара и хотите получать «Вестник» по электронной почте, пришлите письмо на адрес: 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.

Официальный сайт БКС Айенгара: www.bksiyengar.com.

