СЛЕДУЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

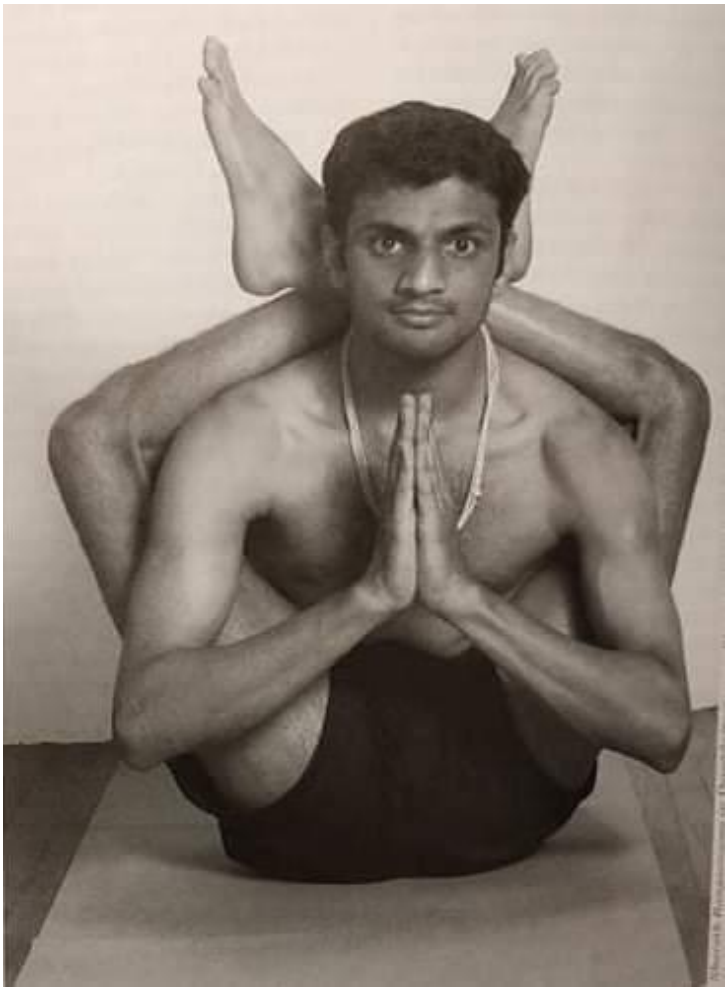
Р. Александр Медин берет интервью у ШАРАТА РАНГАСВАМИ

1-3 марта 2005 г., Исследовательский Институт Аштанга Йоги, Майсор

Перевод с английского: А.Д. Бабушкина

Источник: https://namarupa.org/product/issue-4/

Шарат Рангасвами, внук мастера йоги К. Паттабхи Джойса, является содиректором Исследовательского Института Аштанга Йоги в Майсоре, Южная Индия



ДЕД-УЧИТЕЛЬ

КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ ВАШЕГО ДЕДА?

Я всегда чувствовал, что он скорее мой Гуру, чем мой дед. Я думаю, что сейчас он лучший Гуру в мире, потому что он обладает таким колоссальным знанием. Он подобен ходячей энциклопедии йоги. Он изучил так много текстов настолько подробно - вы можете задать ему любой вопрос, и он ответит досконально. Его знание не просто теоретическое; оно практическое на всех уровнях.

В нем глубоко интегрировано знание, которое мы находим в *Ведах* и *Упанишадах*. Обычный человек никогда не сможет представить, сколько всего он изучил. Он погрузился во многие тексты очень глубоко. В отношении йоги, он может цитировать наизусть так много отрывков из текстов, знает, где они находятся и их значение, особенно в отношении духовных вопросов. Он не только обладает огромными знаниями о физическом теле, но также знаниями обо всей индийской традиции.

В качестве деда, он хочет, чтобы все его дети и внуки были вместе. Он стремится заботиться о нас, подобно *Шри Ракшаке*, защитнику, который очень беспокоится, если кто-то уходит и не приходит домой вовремя.

ЧЕМУ ИМЕННО ОН УЧИЛ ВАС?

Он учил меня *асанам, пранаяме* и немного философии. В отношении философии он никогда не заставлял меня просто сидеть и воспринимать это теоретически. Он учил меня время от времени. Обычно он цитировал какие-то отрывки из текстов и потом объяснял их практическое значение. Вначале это было сложно понять, но по мере того, как я погружался в практику, это становилось легче. Пятнадцать лет назад я понятия не имел, о чем он говорил мне, но сейчас, когда я глубже погрузился в практику и понемногу начал читать *Бхагавад Гиту, Упанишады* и т. п., я начинаю понимать, чему он пытался научить меня. Иногда я неожиданно вспоминаю вещи, которым он пытался научить меня очень давно, но только сейчас я начинаю понимать, что он пытался сказать мне.

БЫЛ ЛИ У ВАС КАКОЙ-ТО ДРУГОЙ УЧИТЕЛЬ, КРОМЕ ВАШЕГО ДЕДА?

Нет.

КАК ВЫ ВОСПРИНИМАЛИ ЙОГУ, КОГДА БЫЛИ РЕБЕНКОМ?

Я был не очень серьезен, потому что хотел играть со своими друзьями. Но потом, пятнадцать лет назад, когда мне было уже девятнадцать, мать сказала мне, что я должен помогать деду. Тогда я начал практиковать, сначала не очень серьезно, а ради послушания своей матери.Вскоре после этого практика поглотила меня, и потом йога стала всем, чем я хотел заниматься.

Когда я только начал помогать Гуруджи, он не разрешал мне обучать всех учеников сразу. Он обычно говорил: «Ты поможешь этому ученику. Ты поможешь

тому ученику.» Но через некоторое время, когда у меня появилось больше опыта, когда я продвинулся в практике и начал более глубоко понимать ее суть, Гуруджи разрешил мне помогать с аджастментом во всех позах.

По мере роста моего опыта я понял, чем являются асаны, и как они должны выполняться. Когда сам понимаешь продвинутые позы и как нужно их выполнять, тогда можно помочь другим. Если начинать обучать учеников до того, как появится практический опыт, чему на самом деле можно их научить? Человек, который не знает ничего о йоге и не имеет практического опыта, не может помочь даже с выполнением простой позы, потому что он сам не выполнял эту позу и не почувствовал ее. Он не понял, как должна ощущаться каждая из асан. Вот почему практический опыт так важен, и Гуруджи говорит «99 % практики». Когда вы практикуете, открываются все каналы тела, меняется даже состояние *чакр*, и вы начинаете понимать настоящий смысл йоги.

Когда я только начал заниматься с моим дедом, я относился к этому не очень серьезно. Но через год я понял великолепие практики и начал воспринимать ее всерьез. Тогда я подумал: «Вау, вот оно что – это моя жизнь теперь. Я должен больше концентрироваться на этом.» С этого момента я стал очень строг к себе, и моей единственной целью стало добиваться совершенства в асанах и в том, чему учил меня Гуруджи. На самом деле я не думал о том, чтобы становиться учителем или совершенным йогом. Я просто любил практику и чувствовал себя таким счастливым, что занимаюсь. Даже сейчас у меня нет ожиданий от всего этого, мне просто нравится заниматься своей практикой.

ЧТО БЫЛО ВЕЛИЧАЙШИМ ИЗ ТОГО, ЧЕМУ НАУЧИЛ ВАС ДЕД?

Вера – у вас должна быть вера в йогу. Преданность практике, которой вы занимаетесь.Тогда опыт йоги постепенно придет к вам. Без этой веры и преданности практике почти невозможно понять, какое огромное воздействие имеет йога.

ЧТО ВЫ ОЩУЩАЕТЕ КАК ЕГО ВКЛАД В МИР ЙОГИ В ЦЕЛОМ?

Его вклад удивителен; никто больше не делал ничего подобного. Я думаю, что он проводник практики своего Гуру. Он учит тому, что он напрямую узнал у своего гуру (Кришнамачарьи). В чем состояло учение Кришнамачарьи? Похоже, оно было очень разноплановым, по словам многих его учеников. Но какова в действительности была традиция и линия передачи, из которой вырос он сам? Для меня Паттабхи Джойс, похоже, единственный, кто обучает своих учеников корректно, не привнося слишком много изменений. Есть сотни систем, но без его преданности поддержанию традиции точно в таком же виде, в каком он узнал ее у Кришнамачарьи, эта система никогда бы не выжила. Поэтому когда люди открыли

эту систему *виньясы* – дыхание, позы и движения между позами – когда они наконец испытали ее на себе, они были поражены ее подлинным величием.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО БЫ ВЫ МОГЛИ ВНЕСТИ В УЧЕНИЕ ВАШЕГО ДЕДА?

Я стараюсь сделать все, что от меня зависит, учить тому, чему он научил меня. Я могу только поддерживать его учение, это все. Я никогда не смогу стать им.

ОЩУЩАЕТЕ ЛИ ВЫ ДАВЛЕНИЕ ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ЖИТЬ В СООТВЕТСТВИИ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ОЖИДАНИЯМИ?

Да, я чувствую, что ученики ожидают многого от меня. Они думают, что я стану таким же как Гуруджи. Но Гуруджи это Гуруджи: я никогда не смогу стать Гуруджи, я это я!

ПРАКТИКА

С КАКОГО ВОЗРАСТА У ВАС ПОЯВИЛОСЬ ЛИЧНОЕ ЖЕЛАНИЕ ПРАКТИКОВАТЬ ЙОГУ ЕЖЕДНЕВНО?

Пятнадцать лет назад я начал заниматься с Гуруджи и только через год до меня постепенно дошло, что я должен относиться к этому серьезно. С тех пор я выполняю практику каждый день. Но в начале это было так сложно. Если вы не делали прежде асан, требуется время, чтобы привыкнуть их делать. Но медленно-медленно я становился сильнее, и практика действительно помогала.

ЧТО СТАЛО ПРИЧИНОЙ ЭТОГО ЖЕЛАНИЯ ЗАНИМАТЬСЯ?

Ну, это изменило все в моем существе, внутри меня это изменяло все. Еще я такой человек, что когда я чувствую, что хочу что-то выучить, и мой разум говорит, что я должен это выучить, тогда я вкладываю в это весь свой интерес. Так что, может быть, поэтому я так и вовлекся в это, потому что я чувствовал это глубоко в своем сердце. Я просто должен был делать это. Конечно, с годами это становилось сильнее. Через некоторое время, по мере того как я продолжал практику, я почувствовал: "Вау! Это потрясающе. Просто позвольте мне заниматься йогой." Я думаю, что главная причина в том, что мне действительно становилось хорошо от этого.

КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОЕ ПЕРВОЕ ПОНИМАНИЕ ЙОГИ?

В начале мне казалось, что я просто делаю упражнения. Я не знал, что это заключает в себе так много духовного наполнения. Я просто думал, что это физическая практика. Как молодому брамину, мне также приходилось учить очень много ведических песнопений и т.п., что может быть духовной практикой, как это считают некоторые. Действительно, есть так много различных духовных практик, которыми может заниматься человек, но для меня что-то изменилось внутри, так что мне просто хотелось заниматься йогой больше и больше, потому что я чувствовал связь с чем-то на глубоком уровне.

Конечно, мой первый опыт йоги был чисто на физическом уровне. По мере того, как я погружался в йогу, пришло понимание, что это метод реализации истинного Я. По мере того, как я продолжал практиковать, я постепенно понимал, что стал более концентрированным, более ясно осознающим, более стабильным и т.д.

КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОЕ ПОНИМАНИЕ ЙОГИ СЕЙЧАС?

Сейчас йога для меня - это все. Она меняет вас на глубоком уровне, и, я думаю, она также приводит вас ближе к Богу. Чем глубже погружаешься в практику и вовлекаешься в йогу, тем больше начинаешь думать о духовности. Вот что я почувствовал после долгих лет практики. Я захотел больше узнать об источнике нашего существования – что за сила поддерживает в нас жизнь, главный источник наших жизней? Мы все человеческие существа, но есть что-то, являющееся причиной начала существования этой жизни, и этот вопрос стал очень захватывающим для меня.

ЧТО ВХОДИТ В ВАШУ ЕЖЕДНЕВНУЮ ПРАКТИКУ ЙОГИ? ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ? СКОЛЬКО ЭТО ЗАНИМАЕТ ВРЕМЕНИ?

Примерно около двух часов, но это зависит от обстоятельств. По воскресеньям мы обычно практикуем промежуточную (вторую) серию, которая занимает всего полтора часа. По понедельникам и вторникам я делаю две продвинутые серии, и это занимает больше двух часов, без завершающих асан. По понедельникам я делаю третью и пятую серии, а по вторникам – четвертую и пятую серии. В каждой серии примерно тридцать асан, так что в эти дни я делаю около шестидесяти асан. По средам я обычно делаю только третью серию. По четвергам – четвертую серию. По пятницам – обычно начальная (первая) серия для всех.

Я практикую пранаяму примерно три раза в неделю, а также занимаюсь ведической рецитацией.

ЕСТЬ ЛИ ТЕКСТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОСТОЯННО ИЗУЧАЕТЕ, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЯЮТ ВАШЕ РАЗВИТИЕ КАК УЧИТЕЛЯ?

Да, есть много текстов - *Бхагавад Гита, Йога Сутры* Патанджали, ведические гимны, *Упанишады.* Есть так много книг, которые направляют меня в опыте йоги, но *Бхагавад Гита*– моя любимая.

ВЫПОЛНЯЕТЕ ЛИ ВЫ КАКУЮ-ТО ДРУГУЮ ОПРЕДЕЛЕННУЮ САДХАНУ, КРОМЕ ВАШЕЙ ПРАКТИКИ ЙОГИ?

Нет, я выбрал это. Йога – это моя *садхана*, у меня нет времени ни для чего другого. Вообще-то я люблю фотографию, и мне очень нравится природа. Мне нравится ходить в лес, и я бы хотел оставаться там месяцами, если бы мог.

ТРАДИЦИЯ

ВЫ ЗНАЕТЕ, СКОЛЬКО ПРИМЕРНО ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ СЧИТАЮТСЯ ПРАКТИКУЮЩИМИ ТОТ СТИЛЬ ЙОГИ, КОТОРОМУ ВЫ УЧИТЕ?

Может быть, миллион, я не знаю. Я думаю, что сейчас, наверное, миллион, наши ученики учат своих учеников, их ученики учат других.

ТРИДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД ЭТО БЫЛА ВСЕГО ЛИШЬ НЕБОЛЬШАЯ ГРУППА. КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЭТОЙ БЫСТРО РАСТУЩЕЙ ПОПУЛЯРНОСТИ?

Люди начали понимать, что такое корректная практика йоги, корректный способ выполнения асан. Благодаря этому постепенно этот стиль йоги стал популярным. Это не было чем-то, что произошло мгновенно, но медленно и постепенно это пришло через преданных практиков, которые распространили этот метод по всему миру. Тридцать лет назад Гуруджи поехал в Америку в первый раз и обучал только нескольких учеников, а сейчас это выросло в огромное дерево. Но я думаю, что главная причина этой популярности в том, что люди испытывают на себе то, что эта практика является действенной.

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ ТОГО СТИЛЯ ЙОГИ, КОТОРЫЙ ВЫ ПРЕПОДАЕТЕ, В СРАВНЕНИИ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДРУГИХ ШКОЛ?

Здесь в Майсоре мы действительно строги. До того, как ученики не научатся корректному выполнению одной асаны, мы не будем давать им следующую. Первый раз, когда ученики приезжают сюда, если они начинающие, мы не учим их десяти асанам одновременно. Мы начинаем с базовых вещей, таких как *Сурья Намаскар* (приветствие солнцу). Сначала мы учим их корректно выполнять это, потом позы стоя, потом другие асаны и т.д. Мы наблюдаем за ними и смотрим,

понимают ли они практику виньясы или нет. Мы здесь не спешим, выжидаем, и мы пытаемся развивать людей медленно и постепенно, чтобы они могли реализовать подлинный опыт йоги.

ЧТО ВЫ ОТНОСИТЕ К АВТОРИТЕТНЫМ ИСТОЧНИКАМ ПО ЙОГЕ?

Я думаю, что источник это *Бхагавад Гита*. В конце концов ее называют *Йога Шастрой*. Наверное, это самая старая книга, которая у нас есть, отображающая величие йоги. Конечно, есть и много других книг, таких как *Хатха Йога Прадипика, Йога Яджнавалкья Самхита* и, конечно же, *Йога Сутры Патанджали,* которые без сомнения являются авторитетными источниками в йоге. Любой, кто серьезно занимается йогой, не может пройти мимо величия труда Патанджали.

ДОЛЖНА ЛИ ЙОГА БЫТЬ УКОРЕНЕННОЙ В ТРАДИЦИИ ИЛИ ЕЙ СЛЕДУЕТ ПОСТОЯННО НАХОДИТЬСЯ В ПОИСКАХ ОБНОВЛЕНИЯ, ИЛИ И ТО И ДРУГОЕ?

Все эти нововведения в йоге делаются просто для бизнеса. Люди могут стремиться заработать себе имя и добиться славы, но йога есть йога. Источником является *аштанга* (восьмеричная) йога. Все, кто серьезно занимаются собственной практикой, приходят к пониманию, что это пожизненное обязательство и длящийся всю жизнь опыт. Вы не можете так просто дать этому свое имя. Так что, естественно, такие типы стилей будут упрощенными версиями того источника вдохновения, который у них был. Настоящий йог это тот, кто посвящает себя тому, что он делает. Он практикует то, чему он учит! Я могу сказать вам, что я видел множество людей, которые утверждают, что они практикуют и учились у Паттабхи Джойса, но скажу вам, большинство из них говорят это только для коммерческих целей. Если вы спросите их о реальной практике йоги и о том, что они выучили, они ничего не знают. Так что да, для меня традиция очень важна. Как в давние времена, когда вам было 10 лет, вас могли бы отправить в *гурукулу* для занятий с учителем. Когда вы бы достигли возраста обычно около 25 лет, вы бы вернулись домой. Так что вы бы провели со своим Гуру примерно пятнадцать лет. Вот это садхана - пожертвовать всем в своей жизни ради обучения. А не просто приезжать на один месяц каждый год, учиться немного, а потом уезжать и продолжать жить, как прежде, говоря при этом: "О, я учился так много лет; я учился пятнадцать лет," но что вы действительно поняли из практики йоги? Вот что на самом деле имеет значение.

ДУХОВНОСТЬ

ЧТО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЕТ ДУХОВНОСТЬ?

Для меня духовность означает думать о Боге. Духовность означает пытаться понять Бога, пытаться понять, что есть Бог, что это за сила. Это и есть духовность. Не просто воспевать *Веды*, но пытаться понять глубоко в своем сердце и душе, какие были откровения у великих *риши*, которые передали *Веды* нам. На самом деле! Я имею в виду практический опыт этого, с пониманием глубокого значения, а не просто громкое, бездумное воспевание.

Духовность должна иметь практический смысл, если это не так, она бесполезна. Так что практический опыт духовности очень важен – что-то, что вы можете испытать из глубины вашей сущности, с чем вы можете почувствовать связь, положиться на это и уделить этому внимание, что-то большее, чем вы, о реальности чего вы узнаете, потому что когда вы даете пространство этому внутри себя, ваша жизнь становится более наполненной смыслом, так вы узнаете, что это реально.

Многие люди очень хорошо разбираются во многих предметах. Некоторые даже выучили наизусть многое из *Вед*. Но если они не следуют чему-то глубоко внутри себя, что на самом деле они передают? Некоторые из них гордятся знанием, но даже не испытывают приязни к другим людям. Многие из этих людей не любят, когда ставится под сомнение то, что они знают. Должно быть так, как они считают правильным или никак! Бывает и так, что они даже не дают другим людям расти и учиться, потому что они боятся, что кто-то станет более великим, чем они. Они не хотят, чтобы другие поднимались. Все становится направленным на то, чтобы контролировать других и даже подавлять их просто для того, чтобы доказать свое собственное превосходство. Это не духовность. Мы должны пытаться соблюдать принципы *ямы* на практическом уровне, если мы хотим почувствовать первые проблески чего-то духовного.

КАКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫ БЫ ДАЛИ БОГУ, АТМАНУ И ЭТОМУ МИРУ?

Есть одна сила. Как говорит Шанкарачарья: *Brahma satyam jagat mithya, jivo brahmaiva naparah* - Брахман реален, мир – это только видимость, душа не является ничем иным, кроме Брахмана. Это единственная Истина. Есть сила, которая превыше нас, и которая управляет нами. Без нее мы бы были ничем. Но что это за сила? Это не просто фото или статуя Кришны, Иисуса или Аллаха, которые являются просто *рупой* (формой), так что мы никогда не сможем ограничить ее только этим. Что же тогда с остальным творением? Разве это не часть Бога? Поэтому Бог должен быть общей суммой всего, что существует. Так же с природой, посмотрите, как прекрасна она, и как она существует по своей воле. Естественно, за этим должно стоять что-то, что управляет ею, сила, которую мы не можем полностью понять, но которая при этом является частью всего. *Параматман* (Высшая Душа) существует превыше всего, при этом являясь частью всего в этой вселенной.

КАКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫ БЫ ДАЛИ ЭТОМУ МИРУ?

Похоже на Кали-югу (смеется). Мне кажется, что все должно случаться – хорошие и плохие вещи. Когда происходят плохие вещи, люди понимают, что они ведут себя плохо и медленно начинают идти к хорошему. Они понимают,что то, что они делают, не служит никакой цели. Я думаю, что это происходит сейчас в мире. Похоже на что-то вроде пробуждения духовности. Все медленно меняется. На Западе люди обращаются к Индии за руководством в духовных вопросах, а Индия обращается на Запад, чтобы добиться лучшего качества материальной жизни. Я не говорю, что все эти практики йоги и медитации могут помочь людям прийти ближе к Богу, но я думаю, что если это делается искренне, люди естественным образом, каждый в свое время, придут к опыту чего-то, что является подлинным. Этот опыт, конечно, может быть различным для каждого человека, но я думаю, что если люди начинают думать о Боге и ощущать Бога внутри себя, они станут лучшими человеческими существами, которые будут совершать меньше грехов в этом мире. У них будет меньше путаницы и невежества и больше связи с чем-то, что является подлинно реальным.

ЕСТЬ ЛИ ЧТО-ТО ДУХОВНОЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ЙОГИ?

Да, впрактике много духовности. До того, как вы пришли на практику и узнали что-то о йоге, вы можете быть раздражены, разочарованы и напряжены. Это может быть по миллиону различных причин, но когда вы начинаете заниматься практикой, вы приходите к пониманию, что есть что-то еще, и это медленно начинает привлекать вас. Вместо того, чтобы быть раздраженным, огорченным и недовольным, вы будете медленно приближаться к постижению Бога. Это то, что чувствовал я. Вы естественным образом станете больше интересоваться духовностью и начнете пытаться выяснить, чем на самом деле является эта энергия или сила в нас. Люди становятся более *саттвичными*, и больше обращают внимание на то, как они проживают свои жизни.

КАК БЫ ВЫ ОБЪЯСНИЛИ ЙОГА-СУТРУ 1.2 ПАТАНДЖАЛИ

yogaḥcittavṛttinirodhaḥ

योगःचित्तवृत्तिनिरोधः

Йога – это контроль видоизменений ума (пер. С. М. Неаполитанского)

Йога читта вритти ниродха означает, что когда вы начинаете заниматься йогой, ваш ум становится контролируемым. Он больше не блуждает. Вы начинаете выполнять практику, и это помогает вам. Конечно, ум никогда полностью не прекратит блуждать, но медленно-медленно вы станете спокойнее, и ум станет легче контролировать.

КАК БЫ ВЫ ПРОКОММЕНТИРОВАЛИ ЙОГА-СУТРУ 1.3 ПАТАНДЖАЛИ

tadādraṣṭuḥsvarūpe 'vasthānam

तदा द्रष्टुः स्वरूपे ऽवस्थानम्

Тогда видящий пребывает в своей собственной природе (пер. С. М. Неаполитанского)

Я не знаю, как объяснить это (смеется, потом долгая пауза). Нужно выполнять практику и чувствовать это; это все.

КАК ВАШ СТИЛЬ ЙОГИ СПОСОБСТВУЕТ ЭТОМУ ПРОЦЕССУ?

Как я уже сказал, это не то, что можно почувствовать мгновенно. Это долговременная практика, и она требует многих лет. Патанджали говорит об этом позже, когда он объясняет относительно *абхъясы* (практики):

स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः

sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādara-āsevito dṛḍhabhūmiḥ

(Йога Сутры Патанджали 1.14) (Она должна выполняться длительное время, без перерыва, преданно и искренне. Тогда ее фундамент становится твердым). Когда он дает нам определение йоги в сутре номер два – *йога-читта-вритти-ниродха* (йога – это контроль модификаций ума), он определяет для нас два руководящих принципа, необходимых для того, чтобы испытать это состояние.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

abhyāsa-vairāgya-ābhyāṁ tan-nirodhaḥ

(Йога Сутры Патанджали 1.12)(Этот контроль *вритти* может быть достигнут посредством практики и отрешенности.) Таким образом, практика имеет для нас первоочередное значение для того, чтобы испытать что-то, отличающееся от известного нам. *Вайрагья*, как говорится, это что-то, что мы получаем в старости (смеется), и это очень сложно объяснить. Вайрагья – это не просто бесстрастие, отказ от всего чувства ответственности, но, я полагаю, что это должно быть глубокое, искреннее ощущение того, что вам не нужно ничего другого – вы полностью удовлетворены текущим положением дел. Когда вы начинаете заниматься практикой, все ваши органы чувствстановятся такими сильными. Сначала вы становитесь сильными физически, потом возрастает сила вашего ума. Потом становится сильным ощущение того, что Бог живет внутри вас. Чем больше ваша преданность йоге, тем сильнее вы становитесь на всех уровнях.

Для меня вайрагья это не душевная слабость. Это не просто отказ от всего. Пока мы живем в этом мире, нам также нужно знать, что он вовлекает нас в себя, чтобы мы полностью стали частью него. «О, я слишком стар, чтобы делать это. О, я не могу беспокоиться об этом», - это никогда не может быть вайрагьей. Действительно сложно прийти к реализации вайрагьи на глубоком уровне. Не

использовать транспортные средства, не использовать мобильные телефоны, самому готовить свою еду и т.д. Вайрагья может означать отрицание чего-то, точно так же как и принятие чего-то. Понимаете, если вы действительно хотите ощутить вайрагью, вам нужно оставить все и уйти в лес.

Конечно, в некоторых вещах нужна непривязанность. Нам нужны усилия и преданность по отношению к нашей практике, но Кришна говорит:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन karmaṇyevādhikārastemā phaleṣu kadācana *(У тебя есть право только на действие, но не на его плоды*)(Бхагавад Гита 2.47, пер. Д. В. Бурбы). Выполняй свою практику йоги и не ожидай от этого никаких плодов. Но конечно, при этом необходимо наличие *праятны* (усилия), чтобы ощутить подлинный смысл йоги. Йога заключается в том, чтобы никогда ни с кем не соревноваться, не думать, что ты лучше, и не пытаться доказать свое превосходство над другими. Просто выполняя половину начальной серии, вы можете стать *джняни* (тем, кто утвердился в знании). Кто-то может выполнять все продвинутые серии, но тот, кто практикует только первую серию, может быть гораздо лучшим йогом!

КАК ПРАКТИКА, КОТОРОЙ ВЫ УЧИТЕ, СПОСОБСТВУЕТ ПОЛУЧЕНИЮ ЭТОГО ОПЫТА?

Это зависит от человека. Я могу чувствовать это, а вы, может быть, нет. Я не имею в виду то, что каждый может почувствовать, кем он является на самом деле, но я чувствую это. Вы можете обнаружить это или нет, это зависит от вашего склада ума. Каждый имеет свое собственное сознание и свой собственный образ мыслей, поэтому, естественно, то, как вы будете это воспринимать, будет зависеть от уровня вашего мышления. Красота этой жизни состоит в том, что мы все разные – ваш способ мышления и мой способ мышления никогда не могут быть одинаковыми, иначе мы не были бы разными людьми. По сути, мы конечно одинаковы: мы все являемся человеческими существами, у нас один и тот же тип мозга, но мы все различно воспринимаем жизнь в своем сознании.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ЙОГОМ?

Для настоящего йога очень важна садхана. *Садхана* и глубочайшая вера в эту садхану очень важны. Если у вас этого нет, вы не сможете стать хорошим йогом. Преданность, строгость и обязательность по отношению к вашей практике имеют огромнейшее значение для того, чтобы стать хорошим *садхакой*. Вы не говорите, например, такого: “завтра я не могу напрягать себя ранним подъемом.» Последние пятнадцать лет я встаю в два часа ночи, чтобы выполнить свою практику до того, как начинаю преподавать. В вашей жизни должна быть такая строгость, чтобы стать хорошим садхакой. Потом, в конце концов, все будет приходить автоматически. Но для того, чтобы ощутить это, вам придется

пожертвовать многими вещами в жизни. Вам придется пожертвовать – теперь это правильная вайрагья (смеется) – вечерними выходами в город, кино, вкусной едой по вечерам. Вам придется ложиться спать вовремя, в 20.00 каждый вечер. Потом, вставая рано и начиная практиковать, когда никто еще не проснулся, и все вокруг тихо, вы постепенно начнете чувствовать, что есть какая-то сила, которая заставляет вас делать все это. Это и есть настоящая йога. Не просто философия, а опыт и связь с той силой, которая заставляет вас делать все это. Вы реализовывали свою карму, но кто помогает вам с этой кармой и поддерживает вас? Это Бог поддерживает вас – вы начнете чувствовать это. Вам нужно почувствовать это внутри. Очень сложно объяснить, как я это чувствую, или как чувствуют это хорошие садхаки: это должно быть внутренним опытом. А для того, чтобы приблизиться к этому опыту, вам нужно практиковать.

Основа *ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны и самадхи* – это все практика. Шаг за шагом, вы должны делать это, и потом автоматически это придет. Если не в этой жизни (смеется), тогда когда-нибудь в другой. Это то, что все великие садхаки, такие как Рамакришна, Вивекананда и все другие великие люди имели общего – их глубокая преданность садхане и выполнению своей практики для того, чтобы культивировать этот внутренний опыт. Это не приходило просто так, но они искали истину и хотели понять ее глубоко внутри собственных сердец. Они хотели чувствовать глубже и глубже внутри себя. Вам нужен этот фокус в жизни, чтобы быть в состоянии проникать глубже и глубже в сердце истины. Естественно, будет случаться много ошибок, но вы должны всегда возвращаться к своему фокусу, и постепенно позволять этому усиливаться. И по мере развития этого вы постепенно прекратите думать о более поверхностных вещах,и ваше внимание сосредоточится только на Боге. Тогда, в конце концов, вы можете достичь самадхи.

ПРЕПОДАВАНИЕ

СКОЛЬКО ЛЕТ ВЫ ПРЕПОДАЕТЕ?

Пятнадцать лет назад я начал помогать Гуруджи, но я думаю, что только в последние десять лет я мог бы называть себя учителем. Я никогда не воспринимал себя как учителя йоги. Ученики просто начали говорить: «это мой учитель.»

КАКОЕ У ВАС ВОСПРИЯТИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ СЕЙЧАС, В СРАВНЕНИИ С ТЕМ ЧТО БЫЛО, КОГДА ВЫ ТОЛЬКО НАЧАЛИ?

Когда я только начал, я не знал, как преподавать. Но когда я начал работать с Гуруджи, я постепенно начал понимать, что необходимо иметь разный подход к людям, чтобы заставить их понять вас. Нам приходится сначала изучать учеников: изучать каждого ученика по отдельности, чтобы мы могли знать, как подойти к

нему или к ней. Если я скажу ему так, он сможет понять, но другая ученица отличается от него, и мне нужно сказать ей это по-другому, и тогда, может быть, она поймет. Это зависит от склада ума ученика и способности к пониманию – мы должны подходить к нему соответственно. Иногда нам даже приходится кричать, чтобы разбудить некоторых людей и заставить их ощутить шок в 440 вольт!

КАКОЕ У ВАС РАСПИСАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ?

Шесть дней в неделю я встаю в 2 часа ночи. С 5.00 утра до 13.00 я преподаю. Иногда я могу закончить немного раньше, в зависимости от того, сколько приходит учеников. Иногда это действительно утомительно. С тех пор как мы построили эту новую йога шалу (школу), работа по утрам стала гораздо более интенсивной, потому что в интервал три-четыре часа нам приходится вмещать объем работы, который мы раньше делали за семь часов. Обычно я обедаю около часа дня, потом немного отдыхаю, потом начинаю снова преподавать для местных индийцев между 16.00 и 18.00 часами. Потом, вечером, я провожу какое-то время со своей семьей, ем какую-то еду примерно в 19.30, а потом пытаюсь лечь спать около 20.00.

Конечно, это было некоторым шоком для моей жены, когда она вышла за меня замуж. Она думала, что это несколько странно. Только по пятницам я не ложился спать немного дольше. Вначале она не понимала меня по-настоящему, но теперь она поддерживает меня и говорит: «Это твоя жизнь». В Индии вы женитесь на человеке, которого знаете не очень хорошо, и требуется время, чтобы женщина поняла своего мужа, и чтобы муж понял свою жену. Это займет примерно 2-3 года – по-настоящему понять друг друга и развить эту любовь друг к другу. Это не похоже на то, что происходит в странах Запада, когда сначала у вас мгновенно возникает любовь, потом она пропадает, и вы теряете интерес друг к другу. В этом случае вы мгновенно получаете все, и все происходит очень быстро, но все, что происходит так быстро, может так же быстро исчезнуть.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ СИСТЕМА ЙОГИ, КОТОРУЮ ВЫ ПРЕПОДАЕТЕ, ТАК ПОПУЛЯРНА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ?

Это настоящая йога. Если вы будете выполнять эту практику йоги, вы придете к пониманию того, о чем говорят *Йога Сутры Патанджали*. Я говорю не просто о рецитации *Йога Сутр* или выучивании их наизусть: если вы практикуете, вы поймете их значение глубоко в своем сердце.

КАК ВАШ СТИЛЬ ЙОГИ СВЯЗАН С КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГОЙ ПАТАНДЖАЛИ?

Я никогда не видел классической йоги. Я никогда не видел никого, кто ее практикует. Мне тридцать три года. Когда мне было пять лет, я впервые

встретился с йогой, и то, что я видел тогда – больше чем двадцать пять лет назад – похоже, осталось тем же сейчас. Философия Патанджали, конечно, кратко сформулирована в его второй сутре: *йога-читта-вритти-ниродха,* но значение этого столь обширно, поэтому Патанджали продолжает пояснять его на протяжении остальных 194 сутр. Но скажите мне честно, как мы должны контролировать свой ум? Просто заниматься воспеванием Вед даст вам только кратковременный опыт и никогда не сможет служить вам поддержкой на более длительное время. Для этого вам нужна физическая практика, которая трансформирует всю вашу физическую, психологическую сущность, вашу структуру – обусловленность, если хотите, - *самскары*, которые обуславливают самое ваше существо.

ЧЕМУ ВЫ ФАКТИЧЕСКИ УЧИТЕ В СФЕРЕ ЙОГИ?

Асанам – они являются основой.

ВЫ УЧИТЕ ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК УЧИЛИ ВАС ИЛИ ЖЕ ВЫ ИЗМЕНИЛИ СИСТЕМУ ИЛИ ПОДХОД?

Я никогда ничего не менял. Я учу точно так же, как учили меня.

ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ТО ТЕКСТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОСТОЯННО ИЗУЧАЕТЕ, И КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВАШЕМУ РАЗВИТИЮ В КАЧЕСТВЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИЛИ ПРАКТИКА ЙОГИ?

Бхагавад Гита, Йога Сутры, *Упанишады.*

ЕСЛИ БЫ ВЫ НЕ ПРЕПОДАВАЛИ ЙОГУ, КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧЕМ БЫ ВЫ ЗАНИМАЛИСЬ?

Я не знаю (смеется). Мне очень нравилась электроника – может быть, я бы делал что-то в этой сфере.

ЧТО ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ ЧЕЛОВЕКУ, СТРЕМЯЩЕМУСЯ СТАТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ЙОГИ?

Учите тому, что вы узнали от вашего Гуру. Не пытайтесь изменить это. Не увлекайтесь своими фантазиями.

КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ХОРОШИЙ УЧИТЕЛЬ?

Быть честным со своими учениками, учить их тому, что узнал сам и убеждаться в том, что они освоили метод правильно.

БУДУЩЕЕ

КАКИМ ВЫ ВИДИТЕ БУДУЩЕЕ ЙОГИ?

Я думаю, что многие люди сейчас приходят к знакомству с йогой. Многие сейчас начинают понимать, что йога является способом, с помощью которого мы можем снять нервно-психический стресс в наших умах. Для многих людей йога становится последним шансом решить многие физические и психические проблемы.

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О МНОЖЕСТВЕ ЗАПАДНЫХ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ И АДАПТАЦИЙ В СФЕРЕ ЙОГИ?

Я не знаю, чему они учат. Я всегда занимался аштанга (восьмеричной) йогой. Многие люди дали своим стилям йоги специальные имена, но если вы посмотрите внимательно, то вскоре увидите, что большинство из них основываются на одном определенном источнике.

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КАКУЮ-ТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ТРАДИЦИЕЙ, КОТОРУЮ ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ?

Да, большую ответственность. Приходится иметь дело с таким большим количеством учеников. Это огромная ответственность - учить их правильно.

КАКОВЫ ВАШИ НАДЕЖДЫ И СТРЕМЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С БУДУЩИМ ЙОГИ?

Мы посмотрим, как оно пойдет, но я думаю, что у йоги хорошее будущее. Все больше и больше людей будут получать преимущества от занятий йогой, как это и должно быть с каждым. Йога никогда не может быть собственностью одного человека. Это нечто, являющееся универсальным и принадлежащим всем. Но необходимо изучать это правильно у настоящего Гуру.

Случится то, что случится. У меня никогда не было стремления становиться учителем, но это пришло ко мне, и сейчас мне просто приходится переносить связанные с этим затруднения. Все, в чем я действительно заинтересован, это выполнение моей собственной практики, и потом я посмотрю, что случится. Единственное стремление, которое у меня есть, это поддержание чистоты системы и передача дальше того, что я узнал.

ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ В ПОЯВЛЕНИИ БОЛЕЕ ОБЩЕПРИНЯТОГО СТАНДАРТА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ?

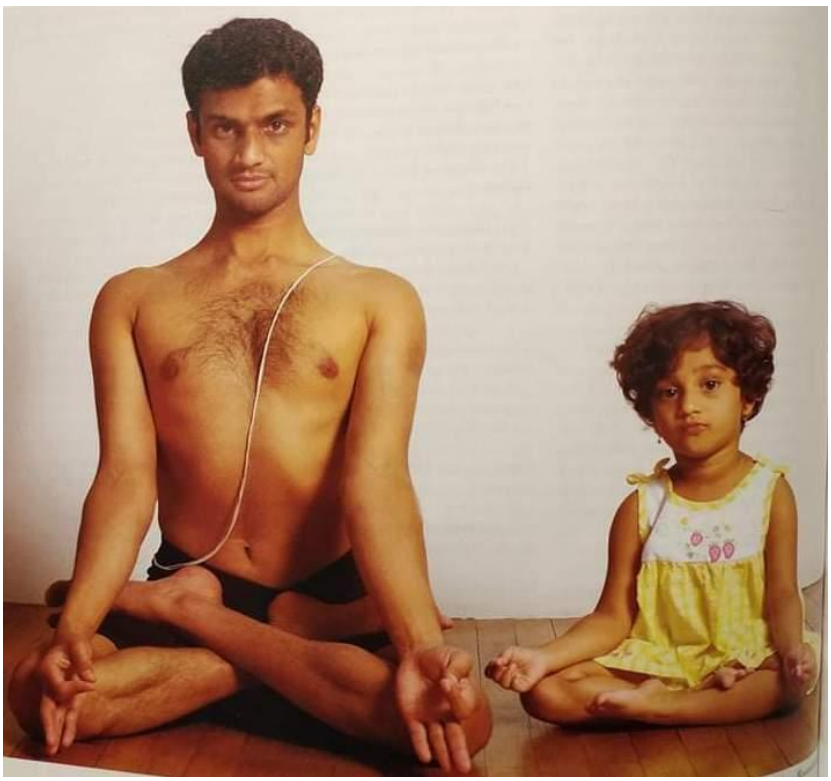
Я думаю, что должно быть что-то стандартное. Если кто-то учит, как ему нравится, обычно это его эго. Это должно быть то, что вы узнали у вашего Гуру – это и есть правильный метод, которому вы должны учить. *Парампара* (линия передачи) должна продолжаться такой, какая она есть – какой она была- от вашего Гуру и Гуру его Гуру. Она должна иметь своим корнем что-то истинное, а не просто сиюминутные фантазии.

ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ В ОБНОВЛЕНИИ ЙОГИ?

Сейчас йога становится широко известной, а еще немного безумной в западном мире, везде! Многие люди практикуют один или два месяца и называют себя великими йогами. Но у них нет садханы. Ученики заслуживают того, чтобы знать, кто выполняет настоящую садхану и на самом деле может передать что-то истинное. Люди заслуживают того, чтобы понимать, у кого есть настоящее знание йоги, в отличии от всех этих бизнесменов от йоги, которые научились немного гнуть свое тело тут и там, а потом начинают рекламировать себя, используя йогу в попытке доказать что-то о себе миру.

В ЧЕМ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ СУЩНОСТЬ ЙОГИ?

Сущность йоги огромна. Йога - это жизнь. Конечно, нам нужно отделить ее от всей внешней чепухи, с которой она сейчас связана. Но если вы будете постоянно практиковать йогу, все ваше существо очистится, и от этого откроется ваша внутренняя сущность. В результате этого вы станете более смиренным, ваши мысли очистятся, и вы увидите человеческую сущность, единую у всех нас - как мы все сражаемся временами, но глубоко в наших сердцах мы все связаны с одним и тем же источником, а именно с Богом. По мере того как это открывается, через нашу практику, преданность и искренность, мы приходим к тому, чтобы ощутить это на своем опыте. Тогда уже не будут иметь значения различные имена и формы, которые люди используют для йоги. Вы будете чувствовать связь изнутри. Это и есть йога.



Шарат Рангасвами и его дочь Шраддха, сидящие в падмасане. Фото Тома Розенталя