

СЛЕДУЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Р. Александр Медин берет интервью у Прашанта Айенгара

9 и 10 февраля 2005 г.

Мемориальный институт Рамамани Айенгар, Пуна

Перевод с английского: А.Д. Бабушкина

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

Прашант Айенгар, сын мастера йоги Б.К.С. Айенгара, живет и преподает йогу в Пуне, Центральная Индия, где также жили и работали его отец и сестра Гита Айенгар



Прашант Айенгар

Фото Р. Александра Медина

ОТЕЦ-УЧИТЕЛЬ

ЧЕМУ ИМЕННО ВАШ ОТЕЦ УЧИЛ ВАС?

Дело в том, что обучение в йоге отличается от обучения в любой другой сфере деятельности, такой как музыка, живопись, наука и т.д., где кто-то учит вас, и вы учитесь у этого человека. Изучение йоги – это *адхьятма садхана* (изучение собственной души). Предполагается, что вы будете исследовать себя – ваш ум, сознание, самосознание, совесть – все ваше существо.

В йоге нам не следует просто повторять то, чему нас учат. Нам скорее надо попытаться учиться тому, что мы поняли и столько же практиковать то, что мы изучили. Учитель может учить нас определенным образом, мы это как-то интерпретируем и предполагаем, что понимаем, но что на самом деле мы воспринимаем? К сожалению, очень часто мы не способны зафиксировать то, чему действительно учит учитель. Так что естественно будет возникать много неправильного понимания и неверных интерпретаций. В этом особенность предмета йоги: нам нужно понять самих себя. «Это мое тело, это мое сознание, это мой ум, а это моя эмоциональная составляющая». Потом нам необходимо найти подход к тому, как с этим работать. Я не могу работать со всем этим абсолютно так же, как это делал мой отец. Потому что это адхьятма садхана: это очень субъективно, индивидуально. Поэтому нам необходимо найти свой собственный путь.

В практике йоги учитель должен заставить ученика смотреть на себя самого. Как учитель, я не должен говорить «Смотри на меня и повторяй» или «Вот как я веду себя в жизни, смотри и повторяй». Это осязаемые вещи. С ними все понятно, но тонким вещам нельзя подражать, их нельзя увидеть. Я могу видеть, как ведет себя великий человек, и подражать ему, но я не смогу увидеть, почему он ведет себя так. Обучение не сводится только к заимствованию, подражанию поведению или манерам. Моими кумирами могут быть Рамакришна Парамхамса или Рамана Махарши, и я могу предполагать, как они вели себя в жизни, но я никогда не буду знать этого точно без знания фактов и причин, стоящих за внешним поведением. Так что йога очень субъективна. И это предмет, в котором человек становится своим собственным учителем, также как и собственным учеником. Нам учат смотреть на себя, узнавать себя, учиться иметь дело с собой и быть с собой. Мой отец заставлял меня смотреть на себя. Он говорил: "Смотри на себя и учись." Он никогда не говорил: "Встань на мое место и делай, как я."

БЫЛИ ЛИ У ВАС ДРУГИЕ УЧИТЕЛЯ, КРОМЕ ВАШЕГО ОТЦА?

Ну, не в формальном смысле слова, но если говорить не формально, есть так много людей, которые могут повлиять на нас. Ребенок может быть нашим учителем. Так много учителей учили нас в прошлых жизнях. Я признателен всем людям, которые повлияли на мое становление: моей матери, моему отцу, моим предкам, и всей линии преемственности, частью которой я являюсь. На мое

становление повлияло общество, также как и древние мудрецы. Отверженные и те, кого некоторые относят к низшим кастам, в не меньшей мере повлияли на мое становление.

ЧТО БЫЛО ВЕЛИЧАЙШИМ ИЗ ТОГО, ЧЕМУ НАУЧИЛ ВАС ОТЕЦ?

Быть верным своей сути и дать возможность осуществиться процессу ее раскрытия.

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

Давайте назовем это *асанами*. Большинство людей понимают асаны как нечто, предназначенное для разных аспектов функционирования нашего тела и сознания - что-то для тела, что-то для ума, что-то для нашего осознания себя. Если говорить вкратце, мой отец ввел практику асан в *адхьятма садхану*. В *восьмеричной* йоге асана - это всего лишь одна часть, но она является существенной интегральной частью целого. Если я смотрю на себя и говорю: "это часть меня - это я, и вон та - тоже я, и это - я", я никогда не смогу выделить что-то из своей сущности. Таким образом, если асаны - это просто физические упражнения, и в них нет элемента йоги, тогда они не могут быть частью йоги. Что есть йога? *Nirodhaḥ "ниродха"* - контроль. Что такое *ниродха*? *Abhyāsa-vairāgya-ābhyāntan-nirodhaḥ* (Ниродху можно понять через практику и непривязанность. Йога-сутры Патанджали 1.12) Так что если ниродхи нет в асанах, как они могут быть йогическими асанами? Тогда они становятся просто физическими упражнениями.

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

Я не могу брать на себя каких-либо обязательств, я буду делать все, что могу.

ОЩУЩАЕТЕ ЛИ ВЫ ДАВЛЕНИЕ ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ЖИТЬ В СООТВЕТСТВИИ С КАКИМИ-ЛИБО ОЖИДАНИЯМИ?

Нет, потому что я - это я.

ПРАКТИКА

С КАКОГО ВОЗРАСТА У ВАС ПОЯВИЛОСЬ ЖЕЛАНИЕ ПРАКТИКОВАТЬ ЙОГУ ЕЖЕДНЕВНО?

Совсем не рано. Я начал довольно поздно, когда мне было около 20 лет.

ЧТО СТАЛО ПРИЧИНОЙ ВАШЕГО ЖЕЛАНИЯ ПРАКТИКОВАТЬ?

В начале у меня не было какого-то мощного стремления, которое бы подталкивало меня. Я просто чувствовал, что я должен это делать, и я начал.

КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОЕ ПЕРВОЕ ПОНИМАНИЕ ЙОГИ?

Обычно процесс познания происходит таким образом. Мы отказываемся от того, что уже выучили. Когда я начинал, я, наверное, думал: "это йога". Потом я получил какие-то знания, и поэтому решил - "это не йога". Потом я почувствовал - "это йога". Через какое-то время я снова пришел к пониманию - "это не йога!" Так что, думаю, можно сказать, что я проходил через какие-то уровни понимания, но вообще-то я не могу сказать, когда йога на самом деле укоренилась во мне, потому что кто может об этом свидетельствовать? У меня было несколько проблесков - это все - и я продолжаю практиковать, чтобы углубить свой опыт.

КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОЕ ПОНИМАНИЕ ЙОГИ СЕЙЧАС?

Сейчас я чувствую, что йога - это наука, вмещающая в себя все знания о человеческом существе как о системе, то, что я называю "наукой о человеке". В ней изучается физическая сущность человека, психика человека, метафизическая сущность человека, метапсихика человека и психофизика человека - присутствуют эти пять аспектов. Это наука, искусство, технология, философия и религия, которые могут затрагивать, оказывать влияние и преобразовывать все составляющие человеческой сущности - от физической до того уровня внутренней сути, который человек в состоянии исследовать.

ЧТО ВХОДИТ В ВАШУ ЕЖЕДНЕВНУЮ ПРАКТИКУ ЙОГИ?

Для меня базовая концепция практики йоги состоит из трех составляющих *сам-санга* (правильное общение), *садхана-санга* (правильный метод) и *шастра-санга*

(правильное применение). Таким образом должно быть что-то, имеющее природу *сат-санга*, что означает *саттва-санга* (общение с чистыми людьми), *садху-санга* (общение с благожелательными людьми) и *санта-санга* (общение с праведными людьми). Мы должны взаимодействовать с чем-то саттвичным (чистым), к чему относятся правильные *ахара* (пища), *вихара* (перемещение), *акара* (поведение) и *викара* (мысли). Под "пищей" здесь подразумевается все, что мы принимаем внутрь - в физическом, психологическом, ментальном, эмоциональном и интеллектуальном смысле. Не только протеины, минералы и витамины являются пищей для наших тел; все, что влияет на нас, воздействует на наши тела, и все это должно быть саттвичным. Это *сат-санга*.

Потом есть *садхана-санга*, означающая йогическую садхану, *тапа-садхана* (аскезы), *нама-садхана* (рецитации и молитвы) и *дхьяна-садхана* (медитация) (См. Йога-сутры Патанджали 2.1) Так что по мере своих возможностей я стараюсь, чтобы эти компоненты присутствовали в моем ежедневном распорядке. Я слежу за тем, чтобы моя практика производила тапас, моя нама-садхана пробуждала душу, а моя дхьяна-садхана погружала меня в состояние *Ишвара пранидхана* (покорность Господу) (см. Йога-сутры Патанджали 1.23).

Потом есть еще *шастра-санга* (изучение текстов), которое производит много гуны саттва (чистых, благородных качеств). Шастры (научные знания) также ведут нас к истине и подлинной реальности. Шастры очень важны, так что я стараюсь изучать йога-шастру, карма-шастру, дхарма-шастру и адхьятма-шастру. В своей садхане я пытаюсь активно практиковать имеющееся у меня понимание *асаны*, *пранаямы*, *дхьяны* и *джапы*. Правильная практика позволяет мне ощутить их воздействие на себе через какое-то время.

ЕСТЬ ЛИ ТЕКСТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОСТОЯННО ИЗУЧАЕТЕ И СЧИТАЕТЕ, ЧТО ОНИ ПОМОГАЮТ ВАМ РАЗВИВАТЬСЯ КАК УЧИТЕЛЮ ИЛИ КАК ПРАКТИКУ?

Бхагавад Гита – это суть всех *Упанишад* и всех шастр. Для укрепления и расширения моего знания *Бхагавад Гиты* я изучаю *Упанишад*ы, изучаю дхарма-сутры, изучаю *Йога Сутры Патанджали*. Есть так много текстов о йоге. Так же есть тексты из агам (писаний): *Шива Самхита*, *Гхеранда Самхита*, *Шива Свародайя*, *Шива Сиддхантха Падхати*, *Йога Хираньягарбхи*. Йога также есть в *Пуранах*. Мой любимый текст – это, наверное, *Бхагавад Гита*, каждая глава в которой – йога-шастра, *брахма-видья* (знание о Брахмане) и *адхьятма-видья* (знание о себе). Но для того чтобы понять *Бхагавад Гиту* нам нужна помощь

гениальных комментаторов, таких как Шанкара, Рамануджа, Мадхва, Джнанешвари - потрясающий комментатор *Бхагавад Гиты*. Практикующим это особенно нужно, потому что нам не хватает интеллекта для полного понимания этого текста.

ТРАДИЦИЯ

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

Число учеников моего отца выросло, наверное, до нескольких миллионов.

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

Популярность йоги не очаровывает меня. Когда что-то популяризируется, растут сорняки; распространяются неверные представления. Отсутствие знаний и неискушенность людей в отношении того, что не популяризируется, гораздо лучше, чем их ложные представления. Мое личное мнение, которое может быть не всем приятно, состоит в том, что распространились ложные представления. Я не думаю, что такой предмет нуждается в популяризации. Например, Господь Кришна явил свою *вишварупа-даршану* (продемонстрировал свою вселенскую форму) только трем людям на протяжении всей жизни. Он мог сделать шоу из этого и очаровать мир, но он этого не сделал. Другой пример, у Джнанешвари не было учеников. Его комментарий к *Бхагавад Гите* был впервые опубликован через 400 лет после его смерти. Это благодаря Экнатху Махараджу, святому, который обнаружил и отредактировал манускрипт через 400 лет после смерти автора, Джнанешвари дошел до нас. На сатсангах у Рамакришны Парамхамсы бывало много людей, но скольких он инициировал? Одного - Вивекананду - и он сказал ему: "тебе предназначено идти и популяризировать это, идти по всему миру и делать что-то для этого. Это твоя работа. Но не пытайся никого инициировать!" В какой-то момент Вивекананда попытался провести *дикшу* (инициацию) для одного человека, и этот человек сошел с ума. Рамакришна мог бы инициировать сотню Вивекананд, что было бы действительно благодеянием для общества, но он этого не сделал. Гуру не может инициировать больше, чем одного *шишью* (ученика) одновременно, и было много великих гуру, которые не

инициировали вообще ни одного шишью. Нет недостатка в числе практикующих йогу, но что они практикуют - действительно ли это йога?

मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यततिसिद्धये ।

यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मांवेतितत्त्वतः ॥ ३॥

*manuṣhyāṇāṃ sahasreṣu kaśchidyatati siddhaye
yatatāmapī siddhānāṃ kaśchin māṃ veti tattvataḥ*

(Из тысяч людей едва ли кто-либо стремится к совершенству; из стремящихся и добившихся успеха едва ли кто-либо действительно знает Меня.) Бхагавад Гита 7.3, пер. Д. В. Бурбы

Мы не можем ожидать, что миллионы людей практикуют настоящую йогу только потому, что миллионы людей по всему миру утверждают, что они занимаются йогой. То, что распространилось по всему миру - это не йога. Это даже не не-йога, это анти-йога.

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ ТОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ЙОГИ АЙЕНГАРА, КОТОРЫЙ ВЫ ПРЕПОДАЕТЕ?

Я не ходил смотреть, что делают другие и чего они не делают. Что бы я ни понял из учения моего отца, я пытаюсь проверить и найти подтверждение этому в шастрах. Почему я должен беспокоиться о том, кто лучше, кто не хорош и так далее? Зачем сравнивать? Сравнение очень болезненно. Они также практикуют, и если они делают это искренне, да, тогда они тоже делают это правильно. Почему они должны делать, как я, чтобы быть правыми? И если они не делают, как я, должен ли я утверждать, что они неправы? Пусть делают, что они хотят. Я занимаюсь йогой не потому, что мне что-то навязывается, но потому что я хочу заниматься этим. Зачем расследовать, критиковать и работать как ФБР? В этом нет необходимости. Йога есть йога.

ЧТО ВЫ ОТНОСИТЕ К АВТОРИТЕТНЫМ ИСТОЧНИКАМ ПО ЙОГЕ?

Мы немного знаем о том, что было до Патанджали, но до него существовала какая-то традиция, как это записано в *Махабхарате*:
Hiranyagarbhasya yogarya vaktā nānyat purātanah (до Хираньягарбхи не было йоги). Согласно агамам, Хираньягарбха провел беседу о йоге в *Вайкунтхе* (небесной обители Господа Нараяны). Предполагается, что *Йога Хираньягарбхи* была

масштабным трудом, но, к сожалению, этот текст до нас не дошел. Однако остатки его можно найти в агамах. Если вы посмотрите в *Ахирбуддхи-самхите* из *Панчаратра-агам*, вы найдете упоминание о *Йоге Хираньягарбхи*, и это как раз то, чему учил Патанджали. Вы найдете много параллелей: и там и там говорится об *Ишвара пранидхане* и *аштанга-йоге* (восьмичастной йоге). Поскольку йога здесь упоминается, мы можем предположить, что *Йога Хираньягарбхи* была первым текстом о йоге. Господь Нараяна передал эти знания всем *Нитья-Сури* (бессмертным, божественным сущностям) Вайкунтхи. Есть расхожее представление о том, что Адишеша был одним из этих Нитья-Сури, и позже он воплотился как Патанджали, который распространил знания о йоге.

В *Махабхарате* присутствует так много аспектов йоги, таких как *яма* (ограничение), *нияма* (соблюдение), *шама* (спокойствие ума), *дама* (умиротворение), которые прекрасно описаны, наряду с идеей "*ахимса парамо дхарма*" (ненасилие является величайшей добродетелью). Если вы посмотрите историю Джаджали и Туладхары, там есть замечательный диалог об ахимсе, вы выясните, что Туладхара был торговцем мясом*, но при этом наставником в ахимсе.

Также *Рамаяна* показывает нам столько прекрасных проявлений *бхакти-йоги* и *карма-йоги*. Постижение сути йоги начинается с *карма-йоги*:

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते |

ārurukṣhor muner yogam karma kāraṇam uchyate

(Говорится, что для мудреца, стремящегося достичь йоги, средством является деятельность) Бхагавад Гита 6.3, пер. Д. В. Бурбы

Если наши действия чисты, мы собираем *пунью* (заслуги) и после этого получаем *саттву*. Без *саттвы* нет йоги. Где же можно получить *саттву*? *Саттву* можно приобрести только посредством добродетельной жизни, выполняя свою *дхарму* (долг).

*Прим. переводчика: диалог Джаджали и Туладхары приводится в главе 263 *Махабхараты Шантипарвы* (Книги об умиротворении). Там сказано о том, что Туладхара торговал благовониями, древесиной, соками и т.п., но точно не мясом. Против торговли мясом Туладхара как раз выступает в своей речи.

Деятельность создает карму. Таким образом, карма является наиболее важным компонентом в основе йоги. Без осознания кармы не будет прогресса в йоге. По сути, очищение кармы означает, что человек должен осознать, что является его *картавьята*-кармой (действиями, которые следует выполнять) и *вихита*-кармой (предписанными действиями по отношению к семье, обществу и т.д.) Вы можете пойти и заниматься в большом количестве праведной деятельностью и гуманитарной деятельностью, но если вы будете пренебрегать своей работой, относящейся к вашей семье и обществу, вы не накопите никакой пуньи. В вашей манере поведения будет огромный провал, громадная трещина, которая не позволит вам получить опыт, через который вам нужно пройти в этом воплощении, чтобы расти. Поэтому осознание долга, осознание кармы очень важны для практика йоги.

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

Йога - это вечная сущность. Я не верю в то, что йога видоизменяется для разных веков, тысячелетий или *юг* (циклов творения). Нам нужно подстраивать себя под йогу. Нужно менять только наш язык и форму выражения. Как учитель я не могу использовать язык и аналогии, которым уже 500 лет. Мне приходится использовать аналогии, которые будут понятны современному человеку. Но я не думаю, что йога когда-либо изменится; меняются только внешние формы. Наша человеческая сущность останется прежней: две ноги, две руки, только одно сознание, будем надеяться, *кармендрии* (органы действия), *джнанендрии* (органы восприятия), *антариндрии* (органы внутреннего восприятия). В наших прошлых воплощениях мы приходили с одними внешними формами, сейчас у нас могут быть совсем другие формы.

Если нужны будут какие-то изменения, придут мудрецы и дадут нам новую версию йоги, подходящую современному человеку. Они дадут нам не другую йогу, это будет классическая йога, но более приспособленная для нашего склада ума и восприятия. Существуют вечные *парампары* (традиционные линии передачи священного знания от учителей к ученикам). Я не являюсь частью этих парампар, я только обычный практик, мне не нужно беспокоиться о реформировании или каких-то революционных или экстраординарных действиях. Революции, конечно, будут происходить. Будут приходиться Джнанешвари, будут приходиться Яджнавалкьи; действующая изнутри сила позаботится об этом. Сущность йоги не изменится от тысячелетия к тысячелетию.

ДУХОВНОСТЬ

ЧТО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЕТ ДУХОВНОСТЬ?

В нас есть что-то вечное, то, что не рождается и не умирает, что не подвержено изменениям и перерождениям. Этот *атман* («Я») хорошо описан во второй главе Бхагавад Гиты:

**अव्यक्तोऽयमचिन्त्योऽयमविकार्योऽयमुच्यते |
तस्मादेवंविदित्वैनं नानुशोचितुमर्हसि || 25||**

*avyakto 'yamachintyo 'yamavikāryo 'yamuchyate
tasmādevaṁ viditvainaṁ nānuśhochitum arhasi*

(Говорится, что не проявлен он, непостижим он, неизменен он. Поэтому, зная его таким, ты не должен предаваться скорби.)

Бхагавад Гита 2.25, пер. Д. В. Бурбы

Есть что-то, называемое атман, которое находится внутри нас. Оно вечно и превышает нашего физического тела и чувств. В наших телах есть что-то трансцендентное. Божественность находится там, внутри нас:

**ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति |
भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया || 61||**

**तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत |
तत्प्रसादात्परांशान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् || 62||**

*īśhvaraḥ sarva-bhūtānāṁ hṛid-deśhe 'rjuna tiṣṭhati
bhrāmayan sarva-bhūtāni yantrārūḍhāni māyayā*

*tameva śharaṇaṁ gachchha sarva-bhāvena bhārata
tat-prasādātparāṁ śhāntiṁ sthānaṁ prāpsyasi śhāśhvatam*

(Арджуна, Господь пребывает в сердцах всех существ, майей побуждая все существа кружиться, словно на карусели.)

*Потомок Бхараты, от всего сердца обратись к Нему за покровительством;
Его милостью обретешь Высший Покой и Вечную Обитель.)*

Бхагавад Гита 18.61-62, пер. Д. В. Бурбы

Господь имманентно присутствует внутри нас. Трансцендентная основа присутствует внутри нас. И когда Господь находится в нас - это *аватара рахасья* (тайна воплощения).

Когда Господь воплощается в нас, все космические принципы находятся здесь, внутри нас. Нам нужно признать, что все космические принципы находятся внутри нас. Трансцендентные сущности находятся в нас, потому что Господь воплотился в нас, и все остальные *дэвы* последовали за ним. Почему божества обитают внутри нас? Потому что там находится божественность! Когда американский президент пребывает в Индию, он не просто бронирует одно место на каком-то авиарейсе, он прилетает на собственном самолете, со всеми своими помощниками, заместителями, министрами, секретарями и может быть даже с личным парикмахером. Но все, что мы слышим в новостях, это: "американский президент прилетел в Индию." Когда Господь воплощается внутри нас как внутренний обитатель, *Ишвара сарва-бхутанам* (Господь всех существ), он не просто пребывает там, он перемещает в нас все свои аспекты. Нам придется признать, что есть что-то внутри нас, что является вечным, трансцендентным. Мы слишком ничтожны, чтобы заслужить все это, но все же у нас это есть. Господь приходит в каждое существо вместе с каждым аспектом тридцати трех богов. Этот внутренний обитатель великолепен, не просто плоть, кости и кровь, но нечто гораздо большее. В нем есть что-то вечное и трансцендентное, что-то неизменное, не подверженное рождению и смерти. Ему не требуется ни еды, ни питья, он живой, но ему не нужна никакая поддержка извне.

आश्चर्यवत्पश्यतिकश्चिदेन

माश्चर्यवद्वदतितथैवचान्यः |

आश्चर्यवच्चैनमन्यः शृणोति

श्रुत्वाप्येनंवेदनचैवकश्चित् || 29||

*āśhcharya-vatpaśhyati kaśhchidenan
āśhcharya-vadvadati tathaiva chānyaḥ
āśhcharya-vachchainamanyaḥ śhṛiṇoti
śhrutvāpyenaṁ veda na chaiva kaśhchit*

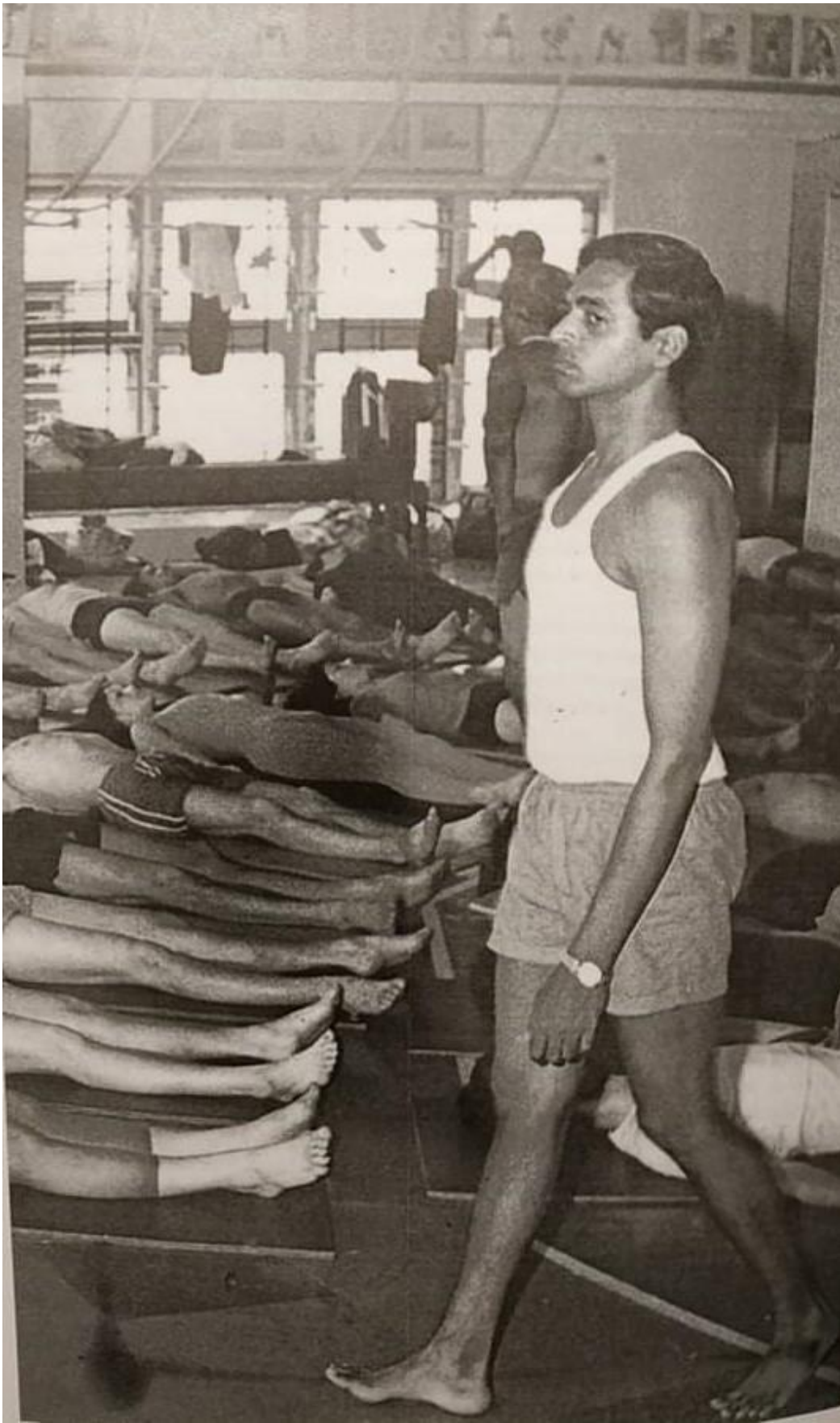
(Один смотрит на него как на чудо, другой говорит как о чуде, иной о нем слушает как о чуде, и, даже услышав о нем, не понимает его никто.)

Бхагавад Гита 2.29, пер. Д. В. Бурбы

Если вы заглянете в любую книгу по физиологии и анатомии, о чем там будет говориться? В теле есть несколько систем, есть клетки и нейроны и т.д. - и это все, что входит в состав тела? Кроме этого есть еще куча всего! Девяносто процентов мозга еще не исследовано современной наукой. Что она знает о человеке?

КАКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫ БЫ ДАЛИ БОГУ?

Бога можно постулировать в рамках научной парадигмы. Если человек имеет научный склад ума, тогда ему будут даны объяснения в соответствии с этим. Если это эмоциональная личность, склонная к проявлению эмоционального религиозного сознания, такой человек будет более восприимчив к пониманию в рамках эмоциональной парадигмы. Даже наши логики пытались объяснить Бога, доказать существование Бога. Если вы заглянете в *"Ньяя-кусуманджали"* Удаяначарьи, вы увидите, что автор утверждает существование Бога для светских людей посредством логических умозаключений, потому что обычный мирянин не может воспринимать Бога. Мы же не можем с помощью микроскопа доказать наличие Бога в каждой частице. Так что для обычного человека это объясняется с помощью логики, посредством логических рассуждений. В *"Ньяя-кусуманджали"* дается много *ануман* (умозаключений) о различных аспектах человеческой сущности и о том, как существование Бога может быть доказано посредством логического рассуждения для обычного человека, не склонного к мистицизму.



Архивная фотография Прашанта Айенгара, ведущего класс йоги в Мемориальном институте Рамамани Айенгар, Пуна. Фотография любезно предоставлена Барбарой Борис.

ЕСТЬ ЛИ ЧТО-ТО ДУХОВНОЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ?

Йога есть йога. Не существует физической йоги и духовной йоги. Если что-то имеет исключительно физический характер, это не будет йогой. Йога имеет дело с целостностью; это единение. Например, когда вы погружены в медитацию, у вас не будет разграничения или разделения на физические, ментальные и духовные компоненты. Это состояние единства. Когда мы говорим «физическая практика», мы имеем в виду то, что осуществляется с помощью тела, для тела. И если бы было что-то называемое «духовная практика», это значило бы то, что осуществляется с помощью души, для души. Но душе ничего не требуется, у нее нет ни голода, ни жажды. Что вы можете сделать для сущности, которой ничего не требуется? Не бывает и практики, осуществляемой душой, потому что душа ничего не делает: *наива кинчит каромити* (Ничего не делает «Я», Бхагавад Гита 5.8).

Так что нам надо знать, что такое «духовная практика», а это величайшее ложное представление. Вы не можете сделать ничего для души, душа не испытывает недостатка ни в чем, так что нет никакой «духовной практики». *Адхьятма садхана* не значит "духовная практика", а скорее значит "что-то, что мы делаем для всей нашей сущности, чтобы душа осознала себя". *Адхи-бхута* (материальное тленное существование), *адхи-атма* (душа), *адхи-дайвика* (великое космическое творение) - во всем этом есть префикс "адхи" (сверх-). Физическая практика может только очистить и пробудить нашу способность к восприятию этого.

Это вопрос эволюции. Что будет значить для человека, у которого нет никакого отношения к Ганге, если сказать ему: "Принеси немного воды с Ганги"? Как он принесет эту воду? Он возьмет емкость, погрузит ее в Гангу и принесет ее вам. Но человек, знающий о значении Ганги, произвел бы те же действия по-другому. Как человек практикует асаны или пранаяму также зависит от уровня его эволюции. Если я решу делать асаны для своего тела, я буду делать их с ограничением, что это делается для здоровья и хорошего самочувствия тела, как и в случае набора воды из Ганги. Но для человека, имеющего духовное знание, духовное и религиозное сознание, для того, кто знает, что такое Ганга и откуда она пришла, набор воды из нее будет происходить совершенно по-другому. Так внутри вас происходит эволюция вашего отношения к практике.

Я начал делать асаны просто как физическую практику для тела. Но потом, когда пришло знание, пришла реализация, и все стало по-другому. Например, я

могу попросить кого-нибудь: "Пожалуйста, принесите мне *Бхагавад Гиту*". Этот человек идет в книжный магазин, берет для меня книгу, просит, чтобы ее завернули, и потом приносит ее мне. Он не знает что такое *Бхагавад Гита*. Но тот, кто знает, что такое *Бхагавад Гита* по-другому заберет ее и принесет ее мне. Очень важно, что *Гита* значит для этого человека, и что я значу для него. Так что важно, что асаны значат для меня, и это будет определять мой способ того, как я выполняю их. Это все связано с нашим отношением к тому, что мы делаем, а не просто с техникой - "Делайте эту и ту асану таким-то определенным образом". Эволюция, которой мы даем возможность происходить в нашем сознании, будет определять, как мы будем дальше относиться к нашей практике.

КАК БЫ ВЫ ОБЪЯСНИЛИ ЙОГА-СУТРУ 1.2 ПАТАНДЖАЛИ

yogaḥ citta vṛtti nirodhaḥ

योगः चित्तवृत्तिनिरोधः

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

Это было бы достаточно непростой попыткой, и особенно сложно объяснять это кому-то на английском, потому что они могут подумать: "Остановка видоизменений ума - это йога. Сдерживание видоизменений ума - это йога." Но это не так просто. *Читта* означает всю психику человека, состоящую из *буддхи* (разума), *манаса* (ума) и *ахамкары* (эго). Сдерживание всего этого - это йога. Ум можно сдерживать также с помощью методов анестезии - посредством наркотиков, способами, используемыми в неврологии - но это не йога. Вы не сможете достичь состояния *йога читта вритти ниродха*, используя не-йогические методы.

В Бхагавад Гите сказано:

यत्रोपरमतेचित्तंनिरुद्धंयोगसेवया |

यत्रचैवात्मनात्मानंपश्यन्नात्मनितुष्यति || 20||

yatroparamate chittam niruddham yoga-sevaya

yatra chaivātmanātmānaṁ paśhyann ātmani tuṣhyati

(Когда успокаивается мысль, остановленная практикой йоги, и когда тот, кто благодаря Атману видит Атман, удовлетворен в Атмане) пер. Д. В. Бурбы

Ум должен сдерживаться с помощью техники йоги, читта должна быть сдержана. Тогда следствием этого станет *атма чаива атманам атмани пашиати* (душа видит душу в себе).

Читта вритти ниродха означает остановку читты, а для перевода *читты* нет подходящего английского слова, но это может быть передано как «содержимое сознания». Так что надо рассматривать физические ощущения, психологическое состояние и все ментальные аспекты сознания. Все аспекты сознания сдерживаются, а это возможно только с помощью техники йоги.

КАК БЫ ВЫ ПРОКОММЕНТИРОВАЛИ ЙОГА-СУТРУ 1.3 ПАТАНДЖАЛИ

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

तदा द्रष्टुः स्वरूपे स्वस्थानम्

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

После *читта вритти ниродха* что происходит? *Тада драштух сварупе авастханам* (Тогда Видящий пребывает в своей собственной природе). Вы понимаете, что в бессознательном состоянии нет реализации души или самореализации. Такой духовный опыт не появляется после коматозного состояния или сна. *Читта вритти ниродха* обеспечивает возникновение состояния *тада драштух сварупе авастханам*. Так что кто такой *драшта* (Видящий)? Что такое душа? Это необходимо понять. Что является ее *сварупой* (ее собственной формой)? Что является присущим ей состоянием? Это тоже нужно понять. Таким образом, йога – это то состояние, когда душа пребывает в своей собственной природе.

КАК ВАШ СТИЛЬ ЙОГИ СПОСОБСТВУЕТ ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЭТОГО ПРОЦЕССА?

Это не моя йога; вся йога должна способствовать *свадхьяе* (самоизучению). Мы должны отправиться внутрь себя и исследовать слой за слоем, что является нашим умом, что является нашей психикой, что является нашим сознанием. Йога как таковая представляет собой внутреннее путешествие. Вы должны войти в свой дом, вы должны пойти в собственную спальню; вы должны войти внутрь, иначе это не йога. Мне придется войти в свой собственный дом и исследовать его, как бы безобразен он не был. Я не могу сказать: «О, ваш дом очень хорош, я приду и поживу в вашем доме». Вы можете предложить мне дворец, но даже тогда в определенный момент я должен буду пойти в свой собственный дом. Йога – это внутреннее путешествие, в котором вы исследуете свой ум, свою осознанность, свое сознание, свою совесть.

Мой дом может быть грязным, но методы йоги не только очищают его, но и делают нейтральным. Святой никогда не будет жаловаться или испытывать недовольство в отношении своего собственного дома. Таким образом, когда мы практикуем йогу, мы пытаемся практиковать свободное от двойственности состояние ума, которое мы называем *татхастха вритти* (уравновешенный ум, в буквальном смысле, ум как таковой), нейтральный ум. Когда ум нейтрален, мы никогда не обнаружим ничего грязного при исследовании своего дома. Святой не видит никакого зла в мире благодаря своему *вайшнава дришти* (божественному взгляду, буквально, взгляду Вишну), благодаря своему *Брахми дришти* (взгляду Брахмы).

विद्याविनयसम्पन्नेब्राह्मणेगविहस्तिनि |

vidyā-vinaya-sampanne brāhmaṇe gavi hastini

(В брахмане, наделенном мудростью и смирением, в корове и слоне (мудрый видит одного и того же Атмана)

Бхагавад Гита 5.18, первая строка

В практике йоги мы сначала пытаемся развить *самадаршину* (одинаковый взгляд на все), мы используем самадаршину, как очки, чтобы смотреть. Также как мы используем темные очки, чтобы смотреть на солнце, в йоге мы одеваем эти линзы, чтобы увидеть все внутри себя в космическом масштабе; нам даются очки нейтральности. В не-йогических состояниях мы можем смотреть на себя и думать: "Я очень тупой; я злой; я безобразный; я умный; я такой особенный." Когда я войду в собственный дом, я буду осознавать касту, класс, вероисповедание, пол, статус и так много грязных вещей. Но когда мы отбрасываем все эти вещи, где грязь? Посмотрите, нет касты, нет класса, нет вероисповедания, нет пола и нет статуса. Где тогда проблема с грязью? Что является грязным? Йога - это адхьятма садхана (изучение собственной души), и с ней все эти внешне явно не прекрасные вещи становятся прекрасными.

Когда мы едины с Богом, то нет различий, и когда мы находимся в йогических состояниях, это похожий процесс. Не будет условий, навязанных нам извне, как, например: "О, я брамин; я принадлежу к низшей касте; я хороший; я порочный и т.д." Когда мы спим, негодяй и святой едины - негодяй не является негодяем; святой не является святым.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ЙОГОМ?

Джнанаешвари замечательно говорит: "Настоящий йог не будет находиться рядом с нами." Что касается меня, то я не йог, так что я не могу ожидать, что какой-нибудь йог будет рядом со мной; я не заслуживаю того, чтобы йог был рядом со мной. Джнанаешвари говорит, что йог это мудрый человек. Но он ведет себя как если бы он был глупцом, потому что если он будет вести себя как йог, весь мир признает его как йога и испортит его. Вот почему некоторые люди выбирают уединение. Рамана Махарши никогда не признавался в течение жизни великим святым столькими людьми, сколькими он признается сейчас. Только несколько отдельных людей почитали его как гуру, но возможно даже и они не понимали, насколько он был велик. Рамакришну Парамахамсу никогда не признавали, его считали безумцем, ненормальным, занимающимся различными религиозными практиками, иногда поклоняющимся Кали, Кришне, Раме или Шиве; иногда следующим христианству, в другое время - исламу.

Йог не будет признан во время своей жизни. Великие люди никогда не будут заявлять, демонстрировать или провозглашать свое собственное величие; это обычные люди объявляют их великими.

Посмотрите на многих великих людей мира. Что есть общего у многих из них - это то, что они сталкивались с огромными сложностями, связанными со своим окружением. У нас было так много великих йогов - Яджнавалкья и т.д. - но почему мы должны стремиться оценивать других? Как я могу пытаться измерить Гималаи, если я сам даже не холм? Я благословлен в огромной степени, и я благодарен всему наследию, из которого я вышел, и всем людям рядом со мной.

ПРЕПОДАВАНИЕ

СКОЛЬКО ЛЕТ ВЫ ПРЕПОДАЕТЕ?

С 1972 г.

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

Есть большая разница, но это была постепенная эволюция, и процесс проходил довольно плавно для меня. Но наверное, у меня были какие-то *самскар*ы (подсознательные побудительные импульсы или предрасположенности)

и философский ум, склонный проявить интерес к изучению определенных текстов, которые обычно сложны для понимания неподготовленных людей. К примеру, первый текст, который я прочитал по индийской философии около 1970 г., когда мне было двадцать лет, это был комментарий Локманьи Тилака, который назывался *Гита Рахасья (Тайна Гиты)*- академический труд, с которого обычно не начинают обучение. Я был очень впечатлен этим комментарием к Бхагавад Гите, потому что автор написал его в тюрьме, не имея доступа к библиотеке и справочной литературе. Он полагался только на свою память, цитируя многочисленные отрывки из *Вед, Упанишад* и *Ману-смрити*. Мой ум был предрасположен к философии с самого начала.

Также, еще в 1962 г., когда к нам приезжал Т. Кришнамачарья, я ему очень понравился, и он сказал моему отцу: «у твоего сына есть несколько особых способностей и довольно-таки философский склад ума». У нас с ним были беседы, и я задавал вопросы, имеющие отношение к *Упанишад*ам. Потом в 1978 г., когда он снова приехал на празднование шестидесятилетия моего отца, я обсуждал с ним *шад-даршаны* (шесть школ индийской философии), и он был впечатлен. В ранние годы жизни у меня не было намерения становиться учителем йоги, но я очень любил философию.

КАК ДОЛГО ВЫ ПРАКТИКОВАЛИ ЙОГУ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ ПЕРЕД ТЕМ КАК СТАЛИ УЧИТЕЛЕМ ЙОГИ?

Я все еще не стал бы называть себя учителем. На самом деле я ученик в йоге и преподаю из социального и семейного долга.

КАКОЕ У ВАС РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ?

С самого начала у меня было примерно пять-шесть классов в неделю - не слишком много.

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

Дело в том, что период после обретения нами независимости, стал временем, когда основная часть индийского искусства и философии отправилась за рубеж, и все индийское стало более открытым. До этого индийцам было трудно

поехать за рубеж. Если вы изучите распространение индийской музыки, вы увидите, что индийская музыка начала становиться популярной на западе с 1950 г. И возможно немного позже начала становиться популярной на западе и йога. Я бы не сказал, что это "наша йога" отправилась по всему миру; это постепенно индийский образ мышления становился все более известным на западе. И конечно, после Вивекананды индийский образ мышления стал восприниматься с еще большим интересом. Предположим, мой отец родился бы в семнадцатом веке, его система йоги не имела бы того же влияния.

КАК ВАШ СТИЛЬ ЙОГИ СВЯЗАН С КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГОЙ ПАТАНДЖАЛИ?

Мой отец всегда ссылается на *Йога Сутры* Патанджали в своем учении. Если мы изучаем асаны или любую из частей йоги, там должно присутствовать ощущение ниродхи. В нашем способе практики любой из частей йоги можно найти формы *абхьясы* и *вайрагьи*. Там присутствуют формы сдерживания, и в них без труда можно обнаружить источник их происхождения – Патанджали. В конечном итоге, любая форма йоги должна основываться на Патанджали. Я не думаю, что может существовать какой-либо стиль йоги, находящийся в оппозиции к Патанджали

ЧЕМУ ВЫ ВСЕ ТАКИ УЧИТЕ В СФЕРЕ ЙОГИ (АСАНАМ, ПРАНАЯМЕ, ФИЛОСОФИИ, МОЛИТВАМ И Т.П)?

Суть не только в пранаяме и асанах или в любом из *ашта анги* (санскр. *восьми частей йоги*). Мы также занимаемся такими вещами как *сам-санга* (правильное общение), *садхана-санга* (правильный метод) и *шастра-санга* (правильное применение). Посредством этого нам приходится развивать правильные связи с фундаментальными аспектами всей структуры йоги - *ахара* (пища), *вихара* (перемещения), *акара* (поведение) и *викара* (мысли). Это должно дать нам *шад сампатти* (шесть совершенств): *шама* (спокойствие), *дама* (самоконтроль), *титикша* (терпение), *упарати* (безразличие к объектам чувств), *шанти* (умиротворение) и *шраддха* (вера) и таким образом уничтожить *шад рипус* (шесть врагов) - *кама* (желание), *кродха* (гнев), *моха* (заблуждение), *лобха* (жадность), *мада* (опьянение) и *матсарья* (зависть). Если не ведется борьба с этими шад рипус, опыт йоги никогда не укоренится в человеке.

Чтобы практика йоги стала успешной, нам надо использовать свое тело как инструмент. Мы используем физическое, духовное, мышечное, физиологическое, по сути, тело в качестве инструмента для развития сияющих граней сознания – способностей к познанию, сотрудничеству, чувствованию, размышлению, медитации – чтобы противостоять шести врагам и преобразовать их в шесть совершенств. Так используются асаны и пранаяма.

Кроме этого, в сат-санге должна присутствовать *правачана* (разъяснение священных текстов). Мы не должны пренебрегать правачаной: мы должны делиться благородными переживаниями, думать о возвышенном и совершать благородные поступки. Йога должна быть всеобъемлющей в этом смысле. Поскольку нам противостоят очень страшные враги в форме шад рипус и *панча клеша* (пять причин страданий), нам нужно иметь при себе все возможное оружие. Иногда нам нужно противостоять некоторым вещам на эмоциональном уровне, в другой раз нам может быть нужно сделать это интеллектуально или, когда нужна логика, мы должны использовать свои логические способности. Таков мой подход к преподаванию йоги.

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

На самом деле я ничего не менял. Я не революционер, я - обычный человек. Но я не просто учу тому, чему меня учили, я пытаюсь учить тому, что я выучил. Если бы все основывалось на том, чему нас учили, а не на том, что мы поняли, это никогда не было бы правильным. Чтобы я ни выучил, это я практикую и это я преподаю, но в этом нет большой заслуги с моей стороны. Все пришло из традиции и того немного, что я смог из нее почерпнуть.

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

Есть несколько текстов из йога-шастр, дхарма-шастр и адхьятма-шастр. В *Бхагавад Гите* все изложено в краткой форме, так что, если мне надо взять что-то с собой, это будет она. Но опять-таки, чтобы действительно понимать *Бхагавад Гиту*, мне нужно изучать *Ману-смириту*, *Махабхарату*, *Рамаяну* и *Упанишад*ы, иначе я никогда не смогу полностью понять ее. Мы не *ачарьи* (духовные

наставники), и я не такой гений, чтобы сказать, что прочтя строфу из *Бхагавад Гиты*, я пойму все.

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

Вообще-то я начинал как музыкант, и музыка сильно повлияла на формирование моей личности. Музыка - это язык без слов, и в индийской музыке мы изучаем различные *раги* и лады для того, чтобы импровизировать внутри них. Так что это язык эмоций, выражение того, что мы называем *нада*, и йога, по сути, это тоже выражение нады; это отзвук, выражение чего-то, воплощенного в нас. Ну, это отдельная тема, и на самом деле я не могу сейчас вдаваться в ее обсуждение. Но по-моему, язык был создан ради выражения чего-то, что кроится за ним.

Раньше я играл на скрипке, но попал в аварию, и из-за этого мне пришлось бросить скрипку примерно семнадцать лет назад. Но музыка очень повлияла на формирование моей личности, на мой язык, обращенный к себе, на мою эмоциональную вовлеченность. Видите ли, в йоге или же в рефлексивной медитации должна быть вовлеченность, эмоциональная вовлеченность. Невозможно медитировать с помощью интеллектуальной вовлеченности. Музыка - это лучший язык для создания эмоционального общения, и это также повлияло на мое преподавание. Музыка помогла мне сформировать язык, который я использую. В музыке мы можем сказать что-то без слов, так и в преподавании я могу сказать о нескольких вещах, говоря только о чем-то одном. Это возможно, потому что я развил свой собственный язык, свой разговорный язык, с участием музыки и нады. Потому что, то что вы говорите - это не самое важное, как вы говорите это - важнее. Так что артикуляция, акустика нашей речи очень важна, слушатель воспринимает ее.

ЧТО ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ ЧЕЛОВЕКУ, СТРЕМЯЩЕМУСЯ СТАТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ЙОГИ?

Йога не приходит через стремления, стремления противоречат самому процессу йоги. Йогой следует заниматься только через озарения. Все другие усилия требуют стремлений - без желания достичь успеха мы не преуспеем ни в одной научной или житейской сфере деятельности, мы не достигнем никакой цели. Нельзя сказать спортсмену: "не стремись к успеху!" Он ничего не достигнет.

Но в йоге нам говорят

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः *abhyāsa vairāgyā bhyāṃ tan nirodhaḥ* (прекращение

видоизменений ума может быть достигнуто с помощью практики и бесстрастия. (Йога Сутры Патанджали 1.12). Бесстрастие и отсутствие желаний - это важные и основополагающие компоненты йоги. Стремления и бесстрастие никогда не могут сочетаться, так что не следует стремиться.

Но опять-таки на очень, очень предварительных стадиях, самых начальных стадиях, стремления необходимы, например, если вы начинаете обучать ребенка или подростка. Стремления необходимы, потому что редко йога просыпается внутри нас, если мы не предпринимаем необходимые шаги для того, чтобы это случилось. Но по сути настоящая йога никогда не проснется внутри нас, если наша практика и усилия основаны на стремлениях. Настоящее пробуждение к йоге никогда не может произойти от наших стремлений. Внутреннее пробуждение происходит от озарений. Это никогда не может быть развитием наших субъективных проекций, но больше похоже на выравнивание по чему-то, что уже совершенно, и находится внутри нас.

Стремления причиняют боль, независимо от того, преуспеете ли вы в них или нет. Предположим, у вас есть стремление, и вы достигнете успеха, тогда вы получите высокомерие и гордость, потому что вы достигли своей цели. Стремления приведут вас к *маде* (гордыне). Если вы потерпите неудачу, то вы придете в уныние, будете разочарованы. Так что преуспеете ли вы в своих стремлениях или нет, это будет для вас катастрофой. Никакие стремления не могут быть благоприятным условием для подлинного опыта йоги. Поэтому от них надо избавляться.

КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ХОРОШИЙ УЧИТЕЛЬ ЙОГИ?

Он должен быть настоящим учеником. Если он сам не является учеником, он не будет знать о проблемах учеников. Он никогда не должен думать: «Давай, я сделаю тебя лучше. Я самый лучший учитель, я могу сделать тебя лучше.» По сути, учитель должен быть учеником – по природе, по характеру, по своим склонностям, по своему желанию. Если я только учитель, исключительно учитель, тогда я не смогу понять, каково это быть учеником и потому не смогу понять, как учить.

Если я хочу понять обычного человека, надо самому быть обычным, а не необычным. Это, конечно, не относится к святым, возможности святого превыше всех людей, и он понимает всех. Святого никогда никто не может испортить, подобно тому, как океан никогда не испортят реки. Но если простые смертные думают, что они велики в своей области, им не следует выходить и пытаться очистить весь мир, они только загрязнят себя. Святые могут прыгнуть в грязь, и с ними ничего не случится, но если мы, простые смертные, прыгнем в грязь, мы станем грязными.

БУДУЩЕЕ

КАКИМ ВЫ ВИДИТЕ БУДУЩЕЕ ЙОГИ В НАШЕМ СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ?

Я не беспокоюсь о будущем йоги. Я пытаюсь использовать йогу для себя. Муравей не может представить себе благополучие слона или думать о нем. Йога – это вечная сущность. Я не думаю, что тут есть какие-то трудности или проблемы, эта сущность, которая поддерживает себя сама. Так что почему простой мирянин, вроде меня, должен беспокоиться о благополучии гиганта?

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

Я не втягиваюсь во все это. Я ученик в йоге. Если у меня есть время, я буду изучать йогические тексты. Зачем мне изучать какие-то западные журналы и интересоваться, что за статьи там появляются? Все это пузыри, что бы с ними не происходило, это очень ненадолго. Когда на воде появляются пузыри, нам не нужно о них беспокоиться, они исчезнут в следующее мгновение. Даже если пузыри остаются на сто лет, на тысячу лет - все равно это пузыри. Так что я не лезу в это болото.

В Америке вы можете найти всевозможные стили йоги, стили, которых вы не найдете в Индии. Естественно, что это будет происходить, поскольку мы продвинули эту тему во все уголки земного шара. Но с йогой ничего не случится.

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

Я бы не назвал это ответственностью, но есть обязательства. Почему я должен думать, что могу нести ответственность? Каковы бы ни были мои взятые на себя обязательства, и как бы мало я ни делал, я делаю это. Это все. Я не собираюсь брать на себя такую большую ответственность, чтобы сказать: «Я понесу это на своих плечах». Я не буду представлять себя так, подобно Гераклу системы Айенгара или какой-бы то ни было системы, которую мы практикуем. Я всего лишь посыльный, передающий эти знания.

КАКОВЫ ВАШИ НАДЕЖДЫ НА БУДУЩЕЕ ЙОГИ?

Я не должен беспокоиться о будущем йоги! Йога – это вечная сущность! Мне надо беспокоиться о своем собственном будущем. Я очень эгоистичный человек, мне надо беспокоиться о себе самом.

Если нет стремлений, какие могут быть надежды?

На самом деле я молюсь только о том, чтобы чувствовать постоянное вдохновение для продолжения своей практики йоги. Я молюсь о том, чтобы со мной была сила, которая постоянно приводит в движение, гонит вперед, подталкивает и направляет меня на пути, каковы бы не были внешние и внутренние обстоятельства моей жизни.

ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ В ПОЯВЛЕНИИ БОЛЕЕ ОБЩЕПРИНЯТОГО СТАНДАРТА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ ИЛИ НУЖНО ПОЗВОЛИТЬ ЛЮДЯМ ПРЕПОДАВАТЬ ТО ЧТО ИМ НРАВИТСЯ?

У нас есть эта традиция стандартизации, но лично я не принимаю эту концепцию формализации процесса выпуска наших преподавателей. Учитель сам должен решить, способны ли его ученики преподавать или нет. Тогда он может сказать: «если хочешь, ты можешь преподавать» или «ты не должен преподавать». Формализация этого процесса –это неправильно, потому что мы очень легко можем сертифицировать преподавателя, но мы не можем лишить его сертификации. Этот процесс сертификации не относится к нашему наследию, у нас были близкие отношения учителя и ученика, при которых учитель может однажды сказать: «Ты можешь учить».

Нигде в мире больше нет этих программ подготовки преподавателей, которые используются в йоге. Это очень печально! Никто не выпускает преподавателей по игре фортепьяно, преподавателей по игре на скрипке. Выпускают пианистов, выпускают скрипачей. Нигде нет таких программ подготовки преподавателей. Если есть способность к этому, человек будет преподавать. Это должно быть совершенно не формальным, и решение может или не может человек преподавать должно полностью зависеть от учителей. И нельзя никого заставлять становиться преподавателем. Если я сертифицирую человека, чтобы он стал преподавателем, тогда я становлюсь ответственным за этого человека. Но если я говорю: «если хочешь, можешь преподавать», тогда я за это не отвечаю. У человека должна быть собственная ответственность, и он должен сам отвечать за то, что он делает.

Этой формализации не было в нашей традиции, она появилась только недавно и только в современном мире йоги. Если человек имеет такую предрасположенность, одаренность и потенциал стать учителем, тогда он станет учителем естественным образом. Нигде нет таких учебных заведений, где обучают учителей физики, математики, черчения, музыки и живописи. Обучают только студентов. Так что мы должны обучать только студентов и практиков.

ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ В ОБНОВЛЕНИИ ЙОГИ?

Есть ли необходимость в обновлении йоги? Ну, может быть однажды придет какой-нибудь Яджнавалкья или подобный ему мудрец. Но исходя из себя и своих потребностей, я не думаю, что это необходимо. Предмет йоги так много предложил мне, такое разнообразие тем. Исходя из своих способностей, я не думаю, что нужны какие-либо изменения. Если бы я был Патанджали или Вьясой, я бы почувствовал, что этого недостаточно. Если бы я был самим Хираньягарбхой, я бы почувствовал, что йога Патанджали немного слишком проста, я бы подумал, что мне нужно что-то с этим сделать. Но я не Хираньягарбха. Уже предложено огромное разнообразие. Зачем нам беспокоиться о расширении океана?

В ЧЕМ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ СУЩНОСТЬ ЙОГИ?

Как это было определено: *атма параматма самйогам* (йога – это союз меньшего «я» с высшим «Я»). Главное, это союз и создание условий для союза. Вначале нам нужно создать гармонию в нашей физической сущности, ментальной сущности, эмоциональной сущности и интеллектуальной сущности. Потом мы создаем условия для союза с Богом. Когда мы идем в храм, мы сначала очищаем себя. Мы не будем идти туда и курить. Мы пойдем с чистым сознанием.

Наша практика, наша садхана, подобна вхождению в храм. Мы должны подходить к ней в правильном состоянии духа. Как садхаки мы должны развивать свое сознание и прийти к пониманию священного внутри нас и вокруг нас. Нам нужны правильные условия для развития своего состояния сознания. Великие мудрецы и святые, такие как Тьягараджа, Нарада, Параша Пундарика и Вьяса, войдут в святилище в совершенно отличном от нас состоянии сознания, в развитом состоянии сознания. По мере того, как мы развиваемся, мы пытаемся входить туда правильно. Садхана – это вхождение в храм и попытка продвинуться как можно дальше с чистотой всего своего воплощения. Это процесс очищения. *Ашудхакшайя* (уничтожение нечистот) – это то, к чему мы должны стремиться в нашей практике. Когда мы избавляемся от нечистоты, мы можем начать открывать йогу.

Прашант Айенгар, обучающий шавасане в общем классе в Мемориальном институте йоги Рамамани Айенгар, Пуна, Махараштра, Индия, понедельник утро 15 марта 2004 г. Фотография Барбары Борис.

