



# ЙОГА

№ 1 2003

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

## ЖИЗНЬ БЕЗ СЕКСА

- вам это надо? не спешите отвечать

### ГОДФРИ ДЕВЕРЁ

путешествие по стилям йоги

### ЙОГА-СПОРТ

не спеша, не высоко,  
не используя силу

### ГИТА АЙЕНГАР

мох не прилипает  
к катящимся камням...

### ЙОГА И АЙКИДО

почувствуйте разницу...  
или единство?

### НЭНСИ ГИЛГОФФ

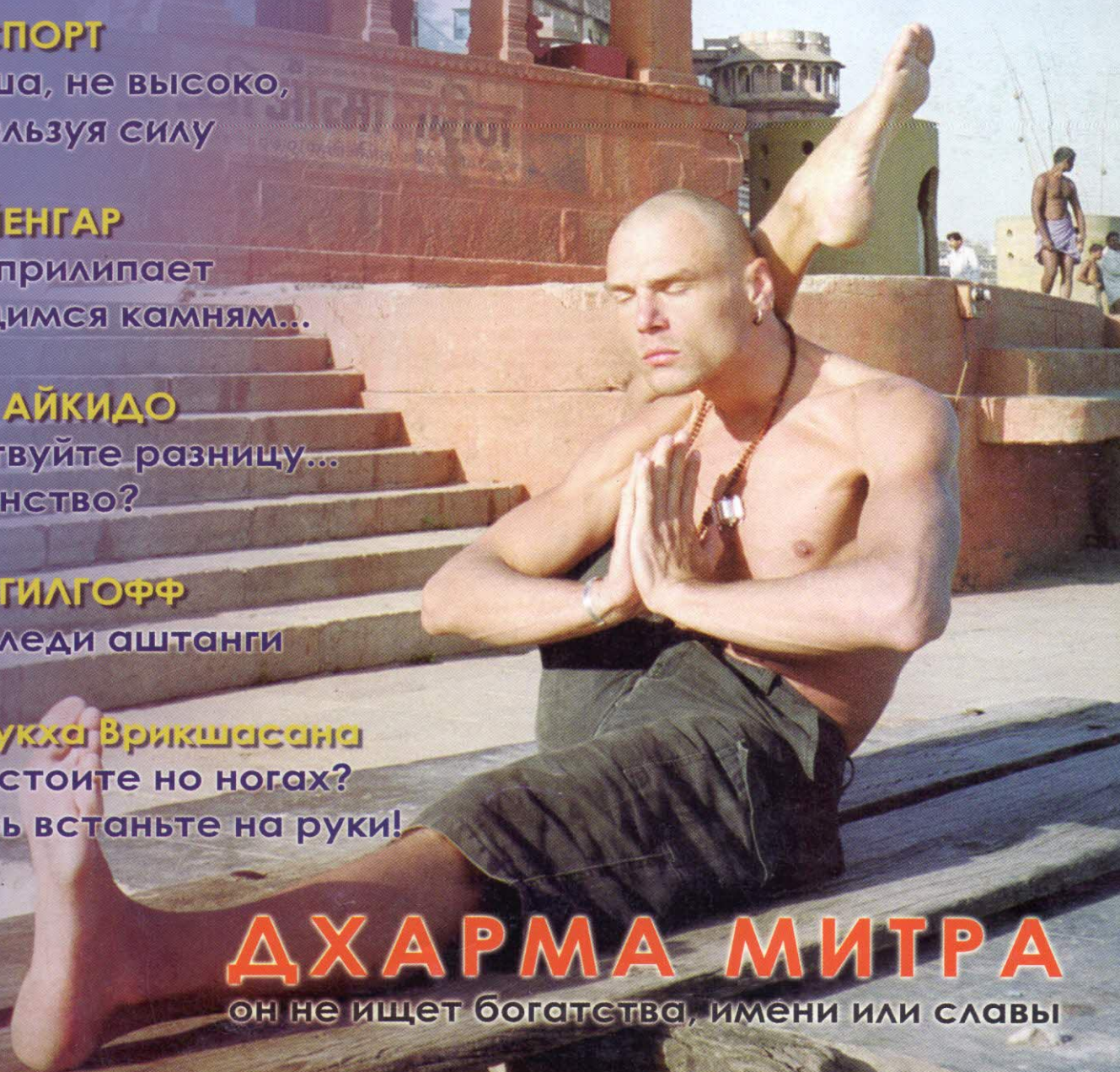
первая леди аштанги

### Адхо Мукха Врикшасана

крепко стоите но на ногах?  
а теперь встаньте на руки!

## ДХАРМА МИТРА

он не ищет богатства, имени или славы





*Идеальное действие —  
это действие, свободное от пут привязанности,  
от которого не ожидают ничего, даже духовного прогресса.*

Дхарма Митра

**Н**у вот, наконец-то и готов следующий, первый номер нашего журнала.

После выхода в свет пилотного, нулевого номера, свалившийся на голову редакции груз административно-экономических проблем заставил усомниться в том, что следующий номер вообще будет напечатан. Однако, по-видимому, наше намерение оказалось сильнее этого противодействия, все вопросы постепенно решились и сейчас мы уже вполне уверены в том, что журнал будет жить.

Что главное в практике йоги? Умение круто изогнуться, заложив ногу за голову или долго и многоречиво рассуждать о взглядах древних мудрецов, секретных практиках, передающихся из уст в уста, тайне и величии непостижимого Абсолюта? Что делает человека йогом? В материалах номера вы найдете различные взгляды на эту тему.

В последнее время на обложках «глянцевых» журналов очень часто вы можете заметить анонсы статей типа «Мировой секс», «Секс на разных широтах», «Любовь втроем» и т.д. И тут вдруг такое — «Жизнь без секса»? Как можно даже подумать об этом, да и зачем? О различных взглядах в наше время на одно из базовых положений йоги — брахмачарью вы можете поразмышлять вместе с автором этой статьи Клаудией Камминз.

Или, например, йога и айкидо — что может быть общего между ними? Оказывается, что значительно больше, чем можно было бы себе представить.

Один из ранних текстов Свами Сатьянанды Сарасвати «Алхимия медитации» — простой, но по-прежнему актуальный взгляд живого классика йоги на тонкую работу с умом в современных условиях.

«Путешествие по стилям йоги» Годфри Деверё еще раз убеждает нас в том, что нет «хороших» и «плохих» стилей и направлений йоги, а просто есть разные практикующие.

«908 и более асан Дхарма Митры» — история пути одного из самых скромных, но поистине замечательных американских мастеров йоги.

Чем занимается сейчас Нэнси Гилгофф, «первая леди аштанги», начавшая обучаться у Шри К. Паттабхи Джойса еще в начале 70-х годов прошлого века, вы узнаете из статьи Зу Винсента.

Дочь и продолжательница школы Б.К.С. Айенгара — Гита не согласна с тем, что она находится в тени своего всемирно известного отца и рассказывает о своем понимании йоги.

Продолжают радовать нас своими текстами и ведущие отечественные мастера. В этот номер вошли «Самостоятельный тренинг» Андрея Лаппы и «Техника безопасности и системный подход» Андрея Сидерского.

Продолжая рубрику о йога-спорте мы собрали в одной статье ответы на одни и те же вопросы всех российских и украинских участников подобного рода соревнований, неизменно занимавших там призовые места.

В «практической» части мы поместили статью известной американской преподавательницы Джудит Лазатер «Йога для сверхгибких», которая рас-

крывает нам тот факт, что зачастую гипермобильность не только не помогает, но и мешает корректной практике. Другой текст этого раздела посвящен стойке на руках — Адхо Мукха Врикшасане, — позе, часто вызывающей наибольшие сложности для освоения у многих практикующих, особенно женщин.

В разделе по йоготерапии мы заканчиваем публиковать перевод 12 главы книги Мукунды Стайлза «Структуральная йоготерапия», полная версия которой планируется к выходу в следующем году.

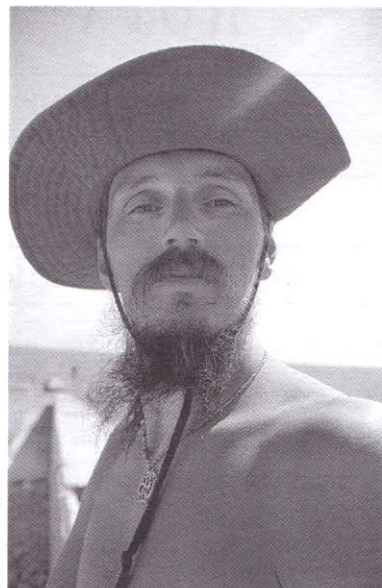
Все больше наших людей добирается до Индии — прародины учения йоги. На цветных страницах этого номера два развернутых коллажа: первый — из Варанаси, священного места для всех индусов, где жила и занималась группа практикующих из Москвы и второй — из Пондишери, где в январе 2003 года состоялся фестиваль по йоге, на котором были и российские участники. Также мы не удержались от того, чтобы поместить величественную фотографию Гималаев, где некогда Шива возвестил миру учение йоги.

И, наконец, короткое эссе Андрея Сидерского в начале номера и разбросанные по номеру сатирические абзацы нашей юмористической странички ненавязчиво предостерегают всех от превращения древнего искусства йоги в еще одно из направлений шоу-бизнеса.

В заключение хочется добавить, что на наш электронный адрес приходит много писем от наших читателей с разными пожеланиями и советами, порой взаимоисключающими. Мы благодарны вам за участие в развитии журнала и намерены и впредь внимательно просматривать и изучать всю поступающую информацию, присылайте нам свои статьи, фотоматериалы, впечатления от семинаров и поездок.

Воплощая заветы древних мудрецов, постепенно нащупывая баланс между традициями устоявшихся школ и новаторскими концепциями современных мастеров, йога, как истинно живая система и искусство продолжает развиваться, оставаясь неизменной в самом своем духе, сверкающим драгоценнейшим из камней в гирлянде величайших достижений человечества.

Успехов Вам в практике, дорогие читатели, и до встречи в следующем, летнем номере.



МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ

© фото Ольги Шевченко

- 1 Слово Главного редактора  
3 Человеческим существам свойственно...  
*Андрей Сидерский*

### КОНЦЕПЦИИ

- 4 Алхимия медитации *Свами Сатьянанда Сарасвати*,  
вступление *А.А.Бродова-старшего*  
7 Жизнь без секса *Клаудиа Камминз*

### ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 11 Семинар Андрея Лаппы в Новосибирске *Яна Демух*  
12 Семинар Габриэллы Джубилиаро в Москве  
*Мария Копецкая-Линчевская*

### СЛОВО МАСТЕРА

- 14 Самостоятельный тренинг *Андрей Лаппа*  
17 Техника безопасности и системный подход  
*Андрей Сидерский*

### ЙОГОТЕРАПИЯ

- 19 Структуральная йоготерапия. (окончание главы 12)  
*Мукунда Стайлз*

### РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

- 21 Гита Айенгар: в свете своего отца *Колен Мортон*  
24 Благословение Нэнси Гилгофф *Зу Винсент*  
26 Путешествие по стилям йоги *Годфри Деверё*  
28 908 асан и больше Дхарма Митры *Таня Льюис*

### ПРАКТИКА

- 31 Йога для сверхгибких *Джудит Лазатер*  
35 Адхо Мукха Врикшасана *Донна Фархи*

### ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- 38 О понимании йоги восьми ступеней в традиции  
Айкидо-Айкикай *Ачаланатха*

### НОВЫЕ КНИГИ

#### Вышли в свет:

- 41 Т.К.В. Десикачар «Сердце йоги», Дэвид Фроули  
«Йога и аюрведа» Субас Рай «Рудракша. Священный  
амулет гималайских йогов» Шарон Гэннон и Дэвид  
Лайф «Дживамукти Йога»

#### Готовятся к печати:

- 42 Джон Скотт «Аштанга Йога»

### ЙОГА-СПОРТ

- 45 Чемпионаты по йога-спорту. Интервью участников  
*Юлия Буравлева*

### ЙОГА И ЮМОР

- 20, 48 «Объявления» из интернета, выловленные *Орлангуром*

### ОБЛОЖКА:

- 1 страница – Варанаси, Дмитрий Перетрухин,  
© фото Сергея Бабкина  
2 страница – Дхарма Митра, © фото Дэвида Мартинеза  
3 страница – дизайн Екатерины Сиваковой  
4 страница – дизайн Вячеслава Вирича

На странице 4 и 5 цветных вкладок нашего журнала N 0 авторство фотографий Владислава Фадеева и Алексея Зайцева принадлежит Андрею Рожнову, а на странице 7 фотография Ирины Воронцовой сделана Андреем Сидерским. Редакция приносит им свои извинения за допущенные ошибки.

**Ч**еловеческим существам свойственно стремление сентиментально романтизировать и тем самым безнадежно опешить любые, даже самые, казалось бы, стоящие, мероприятия. Естественно — всегда хочется, чтобы красивенько, без неприятных ощущений и неприглядных зрелищ, чинно этак и благородно, ну, и разумеется, чтобы по возможности ничего не делать и поменьше тратиться. Да, и еще неплохо бы проташиться по полной и кайфонуть, и чувствовать себя при этом такими клевыми-клевыми, такими, ну просто куда там. Правда, у «распорядителей» кармы и дхармы на это счет свое мнение, несколько отличное от усредненного общечеловеческого, но нам пока дела до них особого нет. А если и есть, то в сугубо меркантильном контексте «как бы это оно само сделалось так, чтобы...» Дальше — по вышеописанному сценарию... Пока — это значит до того благословенного момента, когда мы в массе своей в конце концов трансформируемся из стада автоматизированных биороботов — реализаторов инстинктивных животных программ — в некое подобие сообщества хотя бы отдаленно что-то кое-где иногда начинающих осознать существ.

**...нет ничего злонамереннее самой обыкновенной тотальной человеческой глупости.**

Впрочем, речь сейчас не об этом, а о некоем вполне очевидном явлении. Чем большее количество существ вида Homo Sapiens Sapiens задействовано в процессе, тем более удивительным и лихим — буквально, не налезаящим ни на какую голову — бывает результат. Ну, и, ясное дело, когда некое социальное явление приобретает характер массового, степень извращенной пошлости его романтизации и нелепость сентиментальных интерпретаций приобретают поистине абсурдные в своей грандиозности масштабы. А если еще учесть и коммерческую сторону вопроса — ну, тогда вообще...

Такая участь постигла все религии, все сколько-нибудь заметные философские учения...

Возвращаемся к нашим восточно-ориентированным баранам.

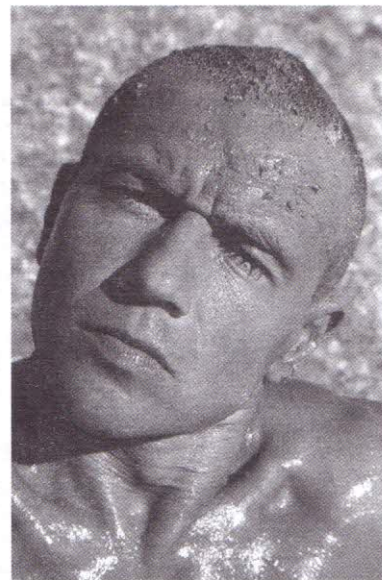
Чаша сия скорбная не миновала боевые искусства, поднятые на щит и с поразительным коммерческим успехом вброшенные в массовое сознание человечества Брюсом Ли сотоварищи и последователями оных — почившими и ныне здравствующими. Ничего не имею ни против Брюса Ли, ни против его коллег. Наоборот уважаю и почитаю безмерно — восхищен их трудолюбием, мастерством и прозорливостью, равно как и знанием человеческой природы, а также выдающейся коммерческой смекалкой.

Теперь настал черед йоги. Всему свое время.

Закономерность сия не есть плод случайного совпадения непредвиденных обстоятельств. Но в то же время и некий коварный умысел особых

злонамеренных сущностей здесь искать бессмысленно. Ибо нет ничего злонамереннее самой обыкновенной тотальной человеческой глупости. Как раз ее-то и следует признать главным действующим лицом того фантазмагорического циркового «шоу идиотов», который мы каждый день наблюдаем повсюду вокруг себя и внутри самих себя, условно обзывая его «обычной человеческой жизнью».

Мораль сей басни? Пожалуйста! Ее сформулировал еще Сватмарама в своей «Хатха Йога Пра-



дипике» (одиннадцатый век, кажется?..): «Только в

тайне она (хатха-йога) действительна и становится тщетной, если неразумно ее раскрыть»... Расшифруем: чтобы сохранить силу и глубину чего бы то ни было, это что бы то ни было нельзя отдавать толпе...

В то же время, ничего не делать — тоже нельзя — опасно. Темпы роста интенсивности информационного обмена и доступ представителей вида Homo Sapiens к технологиям настоятельно требуют срочного «окультуривания» массового самосознания, иначе — близится труба «полигону для отработки кармы и дхармы». Выход? Дозированное впрыскивание ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ. Минимум досужего трепа, опора — на физиологически обоснованное преобразование алгоритмов обработки информации мозгом. При таком варианте, во всяком случае, имеем хоть какой-то шанс повлиять на состояние массового самосознания на уровне коррекции «привычных» биологически обусловленных реакций. А это открывает доступ к следующему этапу развития шанса — получаем возможность «фильтровать тексты» и не обращать особого внимания на одухотворенно-возвышенный бред жаждущих лидерства интеллектуальных придурков, в то же время фиксируя вниманием вещи дельные и с практической точки зрения целесообразные...

*Продолжение следует*

А. Сид

© фото **Ольги Шевченко**

**С**вами Сатьянанда Сарасвати широко известен во всем мире как выдающийся мастер йоги и тантры, возродивший и приспособивший к нуждам современности такие йогические техники, как йога-нидра и аджапа-джапа, ваджроли и сахаджолы, прана-видья и свара-йога, мула-бандха и антармоуна.

Обретя известность на волне послевоенного кризиса ценностей и растущего интереса к йоге в западных странах в 60-х годах прошлого века, Свамиджи основал Бихарскую Школу Йоги в 1964 году в Индии. Он сумел сплотить вокруг себя сильный коллектив учеников, который под его руководством создал такие замечательные книги, как «Кундалини Тантра», «Йога Нидра», «Мула Бандха», «Свара Йога», «Карма Саньяса», «Взаимоотношения между учителем и учеником» и, наконец, «Систематический курс древних тантрических практик йоги и крийя».

Согласно Свамиджи, систематическая практика йоги помогает человеку преодолеть чувственное осознание настолько, что он перестает быть подвержен ментальным стрессам и эмоциональным кризисам. При этом внешняя жизнь идет своим чередом, находясь как бы на расстоянии, и не мешает внутреннему духовному развитию. Ключом к этому является *пратьяхара*, или успокоение органов чувств, достигаемая с помощью практики крийя-йоги.

**Что такое йога в целом и крийя-йога в частности в интерпретации Свами Сатьянанды?**

В своей лекции «*Что такое йога?*» он дает четыре исключительно интересных определения йоги. Йога является (1) методом, с помощью которого можно сохранять индивидуальное осознание даже в бессознательном состоянии; (2) методом осознания подсознательного и бессознательного; (3) процессом дегипнотизации подсознательного и бессознательного состояний; и, наконец, (4) процессом, с помощью которого человек может освободить свое сознание от любых посредников.

Среди различных видов йоги, таких как раджа-йога, карма-йога, бхакти-йога, мантра-йога, лайя-йога и т.д. Свами Сатьянанда особенно выделяет *крийя-йогу* как технику развития осознания не путем отвлеченной медитации, а посредством практики определенных крий, мудр и бандх. Действительно, спросите самого себя: сколько людей вы знаете, которые в состоянии закрыть глаза, отстранить ум от внешних объектов, войти в состояние медитации и перейти в самадхи? Скорее всего, ответ будет однозначным. Свами Сатьянанда утверждает, что концентрация и медитация с усилием могут привести только к росту внутреннего напряжения и глубокому сну. В свою очередь, практика крийя-йоги не предполагает концентрацию, развитие однонаправленности ума и отстранение сознания от внешних явлений.

В практике крийя-йоги концентрация заменяется свободным перемещением ума от одной точки к другой в заданной последовательности. В уме создаются особые движения, которые приводят к развитию определенных областей головного мозга и пробуждению ментальных энергий.

Перед началом практики крийя-йоги необходимо

заниматься регулярной практикой асан, пранаямы, хатха-йоги, аджапа-джапой, осознанием дыхания, подготовительными крийями, мудрами и бандхами на протяжении около 5 месяцев. Затем необходимо найти компетентного учителя крийя-йоги, пребывающего в традиции преемственности «учитель – ученик».

Вот что говорит Свамиджи о силе воздействия практики крийя-йоги на человека в своей лекции «Крийя-йога»: «Когда я впервые столкнулся с крийя-йогой, у меня было удивительное переживание. Однако я не стал обучать крийя-йоге, так как считал, что людям не нужна эта наука. Однажды меня посетила одна несчастная дама из семьи весьма высокого происхождения. Она спросила, нет ли в йоге хорошего способа покончить с собой. В утренние часы, когда я обычно занимался практикой крийя-йоги, она стала изредка заниматься вместе со мной на протяжении 15-20 минут. Это было очень давно, много лет тому назад. Сейчас она превратилась в одну из счастливейших женщин, которую я когда-либо встречал в своей жизни. Теперь она приносит пользу не только себе, но также и тысячам других людей, активно участвуя в общественной работе. Деньги, которые раньше тративались на ночные клубы и другие развлечения, теперь инвестируются в полезные проекты. Я убежден, что полное изменение, пробуждение и возрождение ее личности произошло благодаря нескольким незначительным крийям, которыми она занималась со мной на протяжении 3 месяцев».

В краткой ознакомительной статье невозможно более подробно рассказать об интересных взглядах Свами Сатьянанды, зачастую отличающихся от ортодоксальных. Свамиджи является одним из самых известных и талантливых современных интерпретаторов древней традиции йоги и тантры. У него есть многочисленные ученики во многих странах мира, некоторые из них создали свои школы йоги. Хочется надеяться, что со временем и в России появится школа йоги в традиции Сатьянанды, в которой можно будет заняться крийя-йогой. Ведь не зря Свами Сатьянанда определяет йогу как науку о сознании, личности и развитии ее творческих способностей.

В 1968 году Свами Сатьянанда совершил мировое турне, посетив Сингапур, Гонконг, Австралию, Японию, США, Великобританию, Францию, Бельгию, Голландию, Данию, ФРГ, Швейцарию и Иран. Результатом длительной поездки по странам и континентам стала книга «*Йога от берега до берега*», в которой были собраны и систематизированы все его лекции и публичные выступления. Полный перевод этой книги выйдет в конце этого года в издательстве «Совлент». Некоторые лекции из нее можно прочитать на интернет-проекте [www.vedanta.ru](http://www.vedanta.ru), посвященном индийской йоге, философии веданты и непрофанированной тантре.

Тем, кто заинтересован в практике крийя-йоги в традиции Бихарской Школы Йоги, просьба писать по адресу: [satyanandayoga@vedanta.ru](mailto:satyanandayoga@vedanta.ru).

Ниже публикуется лекция «Алхимия медитации», которую Свамиджи прочитал перед пражской аудиторией в 1968 году и которая вошла в книгу «*Йога от берега до берега*».

**А.А. БРОДОВ-СТАРШИЙ**

# АЛХИМИЯ МЕДИТАЦИИ

СВАМИ САТЬЯНАНДА САРАСВАТИ

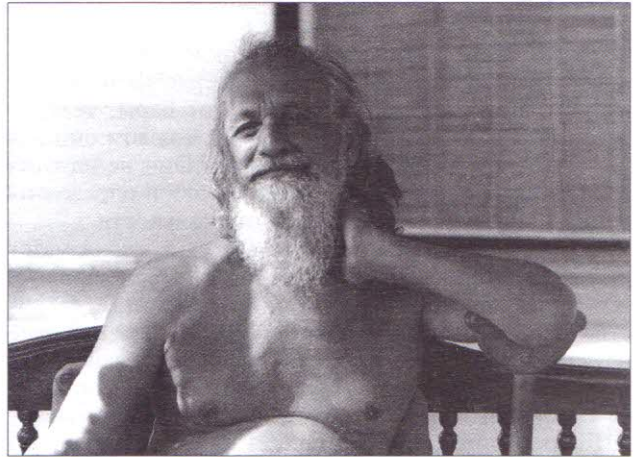
**Н**есомненно, что целью жизни каждого человека является самосовершенствование и постоянное общение с высшим «я». Для этого необходимо встать на духовный путь, что требует определенной смелости и мужества. Но если однажды вы оказались на этом пути, тогда вы сможете преодолеть превратности судьбы: неприятная мелодия жизни прекратит свое назойливое звучание. Разные эмоциональные волнения, смятение и тревога ума, беспокойство и беспорядочное поведение исчезнут, и в вашей жизни появится определенная цель. Духовная жизнь помогает перенести внимание от внешнего мира к внутреннему «я».

С помощью постоянной практики йоги внешнее осознание человека, приспособляющееся к внешнему окружению и чувственной жизни, будет постепенно перемещаться внутрь, пронизывая завесу темноты. Когда индивидуальное сознание выходит за пределы телесного сознания, оно соединяется с высшим осознанием. Текущие уровни сознания являются конечными и ограниченными; они постоянно меняются. До тех пор, пока вы остаетесь на текущем уровне сознания, вы подвергаетесь ментальным стрессам и эмоциональным кризисам. Но когда чувственное сознание преодолено, несмотря на то, что вы испытываете причины и следствия различных переживаний, вы наблюдаете за ними как будто с большого расстояния, словно они происходят вовсе не с вами. Таким образом, с помощью духовной жизни, которая делает человека более объективным и менее субъективным, преодолеваются многие реальные и воображаемые трудности, особенно различные психологические страхи и беспокойства.

Для перехода от внешнего к внутреннему, от индивидуального к космическому, от чувственного к духовному, от изменчивого к постоянному осознанию, от двойственности к блаженству (*ананде*) вам необходим единый и связанный план действий. Какой бы ни была ваша личная программа: асаны, пранаяма, хатха-йога или медитация — прежде всего она должна быть четко выработана. У вас должен быть план, который и является йогой. Йога соединяет обособленные друг от друга и находящиеся в постоянном конфликте различные индивидуальности человека, которые объединяются только через практику йоги. Индивидуальное «я» (*дживатма*) не обладает постоянным осознанием высшего «я».

В основном в йоге стремятся к достижению двух целей. Первая состоит в наиболее полном единении с высшим сознанием. Вторая цель, имеющая первостепенное значение, состоит в устранении различных препятствий и конфликтов. Для успешного осуществления духовного путешествия вы должны обрести внутреннее спокойствие.

Конечно, соединиться с высшим сознанием не так просто, как это кажется на первый взгляд. Необходимо успокоить органы чувств и устранить основные конфликты ума. Ум должен стать спокойным и безмятежным. Этот процесс известен как *пратьяхара*. Он представляет собой определенное действие для создания состояния спокойствия и безмятежности, которое поможет преодолеть внешнее измерение человеческой личности. Многие люди пытаются медитиро-



вать, но обнаруживают, что это невозможно. Почему? Для осуществления успешной медитации ваш ум должен стать счастливым и спокойным. Если вы попросите меня спеть вашу любимую песню, а в это время ваш друг будет громко разговаривать, то вы не сможете услышать меня из-за возникающего шума. То же самое происходит и в медитации. Я хочу пережить мое сознание и увидеть образ моего Гуру или *Ом*, но мой ум проказничает и поэтому медитация не может состояться. Перед тем, как вы сможете проникнуть в пласты своего сознания и пережить то, что находится внутри него, вы должны четко понять эту ситуацию. Все, что когда-либо было сказано о том, насколько замечательна практика йоги, является истинным. Она приводит человека к самым глубоким ресурсам его осознания.

Йога также решает задачи, далекие от просветления. Она является панацеей от так называемых человеческих слабостей. Глубокие впечатления, подавления, комплексы, фобии и различные беспокоящие структуры сознания, которые накапливались на протяжении многих лет и даже жизней, глубоко укоренились в подсознательном уме. Вы накапливали приятные, неприятные и смешанные переживания. Эти переживания или *самскар* бесчисленны. Когда вы совершаете грубую ошибку, чувствуете свою вину, спокойны, возбуждены, обеспокоены или встревожены, это является проявлением вашего ума или впечатлений, которые достигли точки созревания и нуждаются в самовыражении.

Существуют определенные впечатления из настоящей и прошлой жизни, в данный момент находящиеся на пороге ума. Эти самскар пытаются найти выход для самоуничтожения. Когда человек начинает медитировать, в его уме возникают различные мысли и впечатления. Цель практики состоит в преодолении этих мыслей таким образом, чтобы не повлиять на другой акт накопления. Общей целью в йоге является возвышение мыслей сознательного ума и очищение подсознания, а также освобождение от находящихся в человеке темных сил. Поэтому даже если человек не заинтересован в достижении просветления, йога сослужит ему хорошую службу, избавляя от ментальных и эмоциональных трудностей. В этом смысле йога является панацеей от болезни общества.

Современное общество предоставляет человеку процветание и полную защиту, одним словом, практически все, за исключением спокойствия ума. Когда в человеке развиваются криминальные или анархические тенденции, общество не в состоянии ответить на все вопросы, возможно, за исключением применения транквилизаторов. Человек наполнен напряженностью, которая приводит к возникновению различных болезней, в частности, раку и сердечным заболеваниям. Для эскапистов существуют бары, театры, телевидение, кино и ночные клубы. В целом они являются бегством от реальной жизни. Они не излечивают, но скорее всего представляют собой определенную защиту, чтобы спрятаться от реальности.

Если попытаться вылечить несчастья жизни материальным способом, то они обостряются еще сильнее. Именно здесь йога приходит на помощь как лекарство от недостатков общества, разрешить которые наука и культура в настоящее время бессильны. Известно, что болезнью преуспевающих людей является коронарный тромбоз. Когда с человеком происходит коронарный приступ, его лекарство очевидно: он должен отрешиться от своего успеха. Однако в силу многих причин он не в состоянии это сделать. Йогин же может отбросить успех, потому что у него есть вера в себя, а так называемый успешный человек страдает из-за бесконечных волнений, что он может его потерять. Кто занимается практикой йоги, знает, что его текущий успех на самом деле не является результатом личного успеха, поэтому он никогда не может его потерять. Это воля или расположение Бога, поэтому он никогда не будет беспокоиться. Если он потерпит неудачу, то такова воля Бога. Если придет успех, он примет его от Бога, если он уйдет, он оставит все Богу, если же он будет продолжаться, он будет хранить этот успех для Бога. Таким образом он освобождает свой ум. Его личность настолько расслаблена, что он не накапливает даже сотой доли напряжения. Для тех, кто не живет на таком высоком уровне, жизнь подобна путешествию на поезде или полету в самолете, во время которого они продолжают нести свой багаж на своей голове. Когда кто-то спрашивает, почему они так поступают, они отвечают, что должны это делать. Человек должен изменить свою философию. Всю жизнь он проводит практически полностью в бессознательном состоянии. Он не знает, что делает. Он даже не имеет ясного представления о своих физических действиях. Разве кто-нибудь на самом деле знает, какого рода мысли живут в его уме? Не знает, потому что не осознает. Когда человек думает, дышит или действует бессознательно, он просто не осознает этого. Тем не менее его мысли, дыхание или действия продолжают. Человек должен прийти к следующему выводу: за всеми его действиями стоит некий руководитель, который всегда сознателен. Именно в йоге он полностью осознается. Это является основной йогой, культура которой возникла из данной концепции.

Йога является своеобразной нагревающей и охлаждающей системой для головного мозга человека. В квартирах и домах имеются кондиционеры и отопительные батареи. Однако они также необходимы для охлаждения возникающих в вашем разуме разгоряченных идей: когда вы будете находиться в холодном, подавленном или грустном состоянии, мозг будет приходить в себя с помощью практики йоги. Также вам необходим ментальный пылесос. Даже если двери и окна вашей комнаты закрыты, пыль все рав-

но будет накапливаться. В уме имеются свои пыль и грязь. Вы можете закрывать глаза при очищении тела с помощью практики мудр и бандх, однако ваши кармы останутся и будут способствовать появлению внутренней пыли и загрязненности. Находящаяся внутри тонкая грязь происходит совсем не из внешнего мира. Вы будете удивлены тому, что даже если человек не накапливает карму, ментальные токсины все равно будут возникать, потому что в уме происходит своеобразное брожение. Появление грязи неизбежно, потому что карма порождает токсины. Для ежедневного очищения ума необходим ментальный пылесос. Подобным своеобразным пылесосом, очищающим ум человека, является медитация.

Ум человека должен не только быть чистым, он также нуждается в отдыхе. Удобно тому, как для расслабления тела нужна удобная кровать, вашему уму также необходимы определенные периоды отдыха для сохранения свежести. Один час медитации, 30 или 15 минут практики асан, 10 минут пранаямы приравниваются ко многим часам сна.

У человека есть все необходимое для того, чтобы сделать свою жизнь более удобной. Вы поворачиваете переключатель и все нужное мгновенно оказывается под рукой: вы открываете банку и варите суп, готовите салат или омлет. Телу необходимо питание, но также вы должны сообщить хорошие питательные мысли своему уму. Современный человек умирает от голода посреди всего изобилия, потому что его разум страдает от постоянного недоедания. Вы видите, что происходит при несбалансированной диете с физическим телом: возникают малокровие и желтуха. Но вы не можете увидеть, что происходит с вашим умом. Разве вы когда-нибудь задумывались над тем, что ум может быть умственно бедным или умственно голодать? Йога питает ум, она излечивает малокровие ума, лейкомию ума и рак ума. Вы можете дать своему уму хорошее йогическое лекарство — мудрость риши и махатм, мудрецов Индии.

Йога древней Индии является живой наукой жизни. Она представляет собой не акт отречения, бегства или отрицания, но средство, с помощью которого человек может скорректировать свои неправильные представления о жизни. Не нужно отрицать общество или отказываться от собственной личности. Нет необходимости в отречении от действий. Если вы уже совершали действия, тогда вы будете продолжать совершать их и дальше, если и не физически, то ментально. Желание совершать действия будет жить в вашем уме, а ведь именно ментальные действия являются наиболее опасными. Вы не должны отказываться от карм, вы можете делать свою карму. Это действие известно как карма-йога. Вы не должны отказываться от любви к кому бы то ни было или от помощи другим людям. В «*Бхагавадгите*» сказано, что эти действия очищают человека. Вы должны сказать самому себе: «Я — йогин, я занимаюсь практикой йоги и хочу преобразовать ценности мира. Я не желаю ничего уничтожать». Каждое мгновение жизни представляет собой алхимию медитации. Живите жизнью йоги и обладайте высокими принципами, с абсолютной верой в высший дух, который человек может познать через практику йоги и достигнуть окончательной цели — постижения Бога.

Перевод с английского А.А. Бродова-старшего

© фото предоставлено А.А. Бродовым-старшим

Некоторые древние тексты утверждают, что целибат — это часть йогического пути. Однако лишь немногие практикующие сегодня отдают предпочтение этой древней традиции, в связи с чем возникает непростой вопрос: действительно ли мы можем совмещать йогу и секс?

## ЖИЗНЬ БЕЗ СЕКСА

Клаудия Камминз

**В** 1985 году Эдриан Пайпер перестала заниматься сексом. Будучи практикующей йогой со стажем, она посвятила себя практике брахмачарьи (целибат), которую часто ставят неизменным условием достижения просветления. Твердо следуя данному однажды обещанию, 17 лет спустя Пайпер отзывается об этом поступке как о самом величайшем духовном подарке, когда-либо ниспосланным на нее.

«Брахмачарья изменила мое восприятие самой себя, других людей и всего, что меня окружает», — говорит она. «Было интересно наблюдать, насколько это привязано к нашей сексуальности и ее желаниям. Воздействие на меня этой садханы [духовного пути] оказалось самым сильным из всего, что мне приходилось до сих пор испытывать, и я не уверена, что смогу выразить это словами. Скажем так: существуют совершенно определенные доводы в пользу того, почему все духовные традиции рекомендуют целибат. Секс — это прекрасно, однако его отсутствие, поверьте мне, не уступает этому опыту».

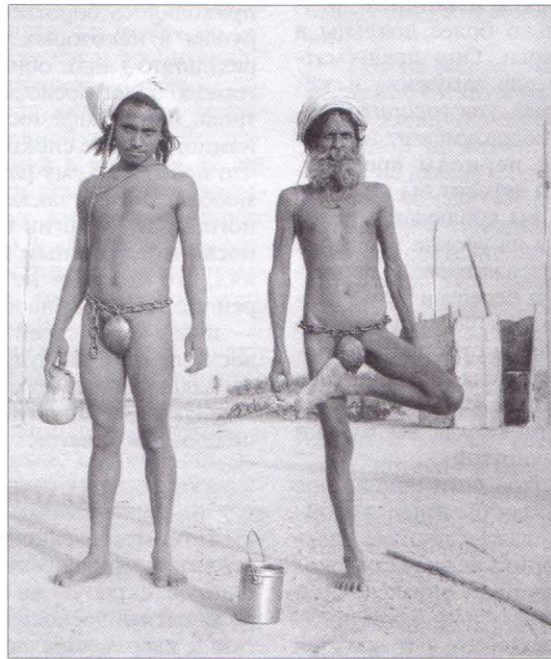
Пайпер не одинока в своем восхвалении брахмачарьи и связанных с ней духовных трансформаций. Действительно, самые рьяные приверженцы этого пути скажут, что целибат играет чрезвычайно важную роль в традиции йоги. Патанджали, отец классической йоги, относит брахмачарью к одной из пяти ям или этических заповедей Йога Сутр (глава II, шлока 30), которым следуют последователи этого пути. Другие тексты йоги называют воздержание самым быстрым и верным способом увеличить скрытые в человеке резервы жизненной энергии и силы. Как отмечает Пайпер, многие духовные традиции, такие как буддизм и христианство, включают целомудрие в свод своих заповедей. Духовные учителя, начиная от Рамакришны и Махатмы Ганди до Матери Терезы, соблюдали целибат по крайней мере на протяжении какого-то периода своей жизни. Ганди же пошел еще дальше, назвав целомудренную жизнь «животной и тупой».

Тем не менее, сама мысль о том, что йогам не полагается иметь секс или что они должны контролировать свою сексуальную энергию, призывает пересмотреть современные понятия о йоге и сексе. Мы живем в совершенно ином мире по сравнению с тем, в котором обитали древние йоги — выразители основных заповедей своего учения. Тогда они жили в соответствии с принципом полного самоотречения. Сегодня практикующие отчаянно выкладываются на пятничном занятии по йоге, находясь при этом в предвкушении вечерней гастрономической трапезы, изысканного

вина и, если повезет, секса, как восхитительной кульминации всего процесса. Хотя йога держится на принципах воздержания и самоотречения, йогическую практику сегодня часто рекламируют как средство улучшить чью-то сексуальную жизнь, а не наоборот, в результате чего люди частенько считают, что центры занятия йогой — это отличное место для поиска партнера.

Так как же соединить освященную веками традицию брахмачарьи с современным укладом жизни? Возможно ли «отфильтровать» из традиции наиболее понравившиеся техники, а наиболее сложные и коварные упрятать под коврик? Или все же есть способ адаптировать брахмачарью к современным условиям, не придерживаясь буквально всех прописанных заповедей этой древней традиции?

А может стоит просто спросить: «Совместимы ли йога и секс?»



### ДАРЫ ВОЗДЕРЖАНИЯ

Спросите учеников любого центра йоги в Америке, готовы ли они принять целибат. Скорее всего их глаза округлятся, лоб наморщится и они осмеют всю нелепость этого вопроса. Но в соответствии с вековой традицией йоги воздержание дает существенные преимущества, которые много перевешивают все связанные с ним трудности. Утверждается, что ограничение в сексе освобождает практика от привязанности к земным удовольствиям и наслаждениям, что позволяет полностью посвятить себя духовному пути. Оно ведет к недвойственности сознания и устраняет различие между мужским и женским началом, что создает благодатные условия для возвращения чувства единения со всеми живыми существами вокруг. Кроме этого, целибат служит опорой таким важным принципам йоги, как правдивость и ненасилие, ведь неразборчивые связи часто приводят к появлению скрытности, лживости, гнева и страдания. Напротив, воздержание — это отличный способ трансформировать наши инстинкты и примитивность в источник бесконечной жизненной энергии, которая служит залогом хорошего здоровья, выносливости и долголетия.

В «Хатха Йоге Прадипике», главном первоисточнике йогической мудрости IV века, говорится, что практикующие брахмачарью могут не страшиться лика смерти. «Бхагават Гита» называет брахмачарью основной заповедью истинного йогина, а «Йога Сутры» Патанджали (своего рода Библия для практикующих на Западе) — ключевой практикой, призванной дать

адепту возможность обрести огромный запас сил, энергии и мужества. Патанджали считает, что брахмачарья ведет к непринятию тела и близости с другими людьми. Георг Фейерштейн, основатель центра исследований и обучения йоге в Санта-Розе (Калифорния), говорит, что у Патанджали существует очень строгая интерпретация брахмачарьи — это ее практика в любое время и при любых обстоятельствах. Любые отступления от этого правила не могут служить достойным оправданием.

## СОВРЕМЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

К счастью для тех приверженцев, которые вовсе не собираются отказываться от секса, некоторые древние источники по йоге несколько более лояльны в своих интерпретациях брахмачарьи. Они предусматривают некоторые исключения для замужних и женатых практикующих, для которых, как говорит Фейерштейн, понятие брахмачарьи подразумевает воздержание в строго определенные периоды времени. «Иными словами, если в данный момент вы не вместе со своей второй половиной, вы соблюдаете целомудрие как на уровне тела, так и на уровне мыслей и слов. Это означает, что вы воздерживаетесь от случайных сексуальных контактов и бесед на темы секса, включая любого рода шутки. Вы не допускаете в своих мыслях сексуальных образов в отношении противоположного или собственного пола, если кого-то вдруг к нему тянет, таким образом, ограничивая свою сексуальность периодом времени, когда вы близки только со своим супругом или супругой».

Некоторые современные мастера йоги пошли еще дальше в своей садхане. Как сказали бы иные сторонники нравственности, пожалуй, даже слишком далеко, предлагая новую интерпретацию целомудрия, которая, по их мнению, служит какой-то определенной цели, но не тем нюансам, что изначально были предписаны традицией. Сегодня брахмачарья трактуется как умеренность, сдержанность, самообладание и единоразиче. Так как дословный перевод слова «брахмачарья» означает «благочестивое, молитвенное поведение», такие светила йоги как Б.К.С. Айенгар и Т.К.В. Десикачар утверждали, что заповеди и наставления древних текстов совершенно не исключают ответственности за сексуальные отношения. Одновременно эти учителя отмечают, что целомудрие требует от нас тщательного пересмотра своей жизни и всех взаимосвязей, что формируются на коврике и под простыней.

«Брахмачарья означает глубокую чистоту сексуальной энергии», — говорит Джудит Хансон Лазатер, физиотерапевт из Сан-Франциско, преподаватель йоги с 1971 года и автор книги «Living Your Yoga» (издательство Rodmell, 2000). «Самое главное в брахмачарье — это умение осознавать свою сексуальность, сохраняя чистоту своих чувств и потребностей в каждый отвлеченный момент своей жизни. Мне кажется неуместным придергиваться целибата единственно с целью преуспеть в йоге или духовной практике, но я определенно считаю, что человек должен быть внимательным и недвусмысленным в выборе своих сексуальных партнеров. Ваша личность не станет богаче и цельнее оттого, что ваша сексуальная жизнь фрагментарна и небезопасна».

Лазатер говорит о том, что в предшествующую эпоху целибат служил единственным верным способом избежать отцовства, прагматичность которого заключалась в том, чтобы требовать воздержания от посвятивших себя духовному пути. «Представим, что вы живете в эпоху Патанджали и вступили с кем-ни-

будь в сексуальные отношения; естественно, после этого у вас появятся дети, семья, и вы окажетесь в самом центре водоворота социальной жизни. Это коренным образом изменит всю вашу духовную практику», — говорит она.

Для Махатмы Ганди именно это стало подлинной причиной принятия клятвы соблюдения брахмачарьи, которую он дал уже после женитьбы на своей жене Кастурбе и появления на свет их четырех детей. Ганди считал, что отцовство и необходимость обеспечения детей лишало его драгоценной энергии, в то время как он мечтал посвятить себя служению обществу. Однако известно, в течение тех лет, что были отданы на соблюдение целибата, ему неоднократно приходилось бороться с собственной практикой, нарушая в некоторых случаях данную себе клятву. В результате Ганди обнаружил, что польза воздержания гораздо более превосходит стремление сохранять контроль над рождаемостью. Его семейная жизнь стала намного «более спокойной, благостной и счастливой», что позволило ему развить для себя новый предел самообладания, а также добиться освобождения огромного запаса энергии и времени, которые можно было посвятить духовным поискам и филантропии. «Я понял, что мой обет не только не закрыл для меня дверей к свободе, а, наоборот, приоткрыл их еще шире», — писал он в своей автобиографии. «Тот факт, что восхваление целомудрия в религиозных книгах когда-то казалось мне чрезвычайно нелепым, теперь представляется невероятно справедливым, основанным на подлинном опыте».

## ДУХОВНЫЙ ЭЛИКСИР

Помимо сохранения энергии через практику воздержания, философия йоги описывает ее более глубинную, скрытую на первый взгляд пользу: это своего рода алхимическое превращение сексуальных энергий в сверхъестественные силы. Согласно древней индийской науке Аюрведе, семя считается жизненным эликсиром, содержащим тонкие энергии, необычайно ценные по своим качествам. Растрата этой энергии через эякуляцию приводит к их утрате, равно как и к потере силы, духовных качеств и способности к концентрации. Считается, что сохранение жизненной силы через целомудрие и другие практики йоги способствует накоплению огромных резервов тонкой энергии, называемой *оджас*, таким образом, помогая наращивать запас жизнестойкости, силы и здоровья.

Фейерштейн говорит, что был однажды свидетелем того, как сила целомудрия помогла трансформировать половое влечение в духовное начало. В этой связи он вспоминает свою случайную встречу со Свами Чиданандой, лидером движения безбрачия в Индии в конце 1960-х годов. «Казалось, что этот человек всегда распространял вокруг себя благоухание, будто какой-то необычайный аромат проступал сквозь его поры, очень тонкий, просто потрясающий», — говорит Фейерштейн. Осмелев от любопытства, я спросил свою знакомую, которая была руководителем этого центра, каким ароматом пользовался Свами? Она рассмеялась и ответила: «Да ничем он не пользуется! Это все оттого, что он достиг совершенства в практике брахмачарьи, и его тело по-другому расходует свои гормоны».

А что происходит с женщинами в этом случае? «Не бойтесь, — говорит Фейерштейн, — здесь работает тот же принцип преобразования энергии, просто до последнего времени практиками йоги были в основном мужчины. Людей это всегда смущало. Они склонны думать, что нежелательным может быть только вос-

