

ЙОГА

№ 2 (14) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ СТРЕМИТСЯ
К ПРОБУЖДЕНИЮ БЕЗГРАНИЧНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ СВОЕГО
ДРЕМЛЮЩЕГО РАЗУМА,
РОДИЛСЯ И УМРЕТ
НАПРАСНО

Шри Шайлендра Шарма



Я НЕ БУДДА

Он не ест, не пьет и не спит больше года,
пребывая в непрерывной медитации.
Трудно представить, что такое возможно,
и тем не менее это происходит здесь и сейчас

ТРЕТЬЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
1-6 июля
КРЫМ

Мастер Сат Нам Расаян
(целительства в кундалини йоге)

ГУРУ ДЕВ СИНГХ КАЛСА



Гуру Дев Сингх Калса – единственный мастер в кундалини йоге.

Люди со всего мира стекаются к нему, чтобы исцелиться и научиться искусству Сат Нам Расаян.

Йоги Бхаджан (мастер и основатель кундалини йоги) открыто провозгласил Гуру Дева святым.

В 2001 году Институт Медицины Шри-Ланки официально признал Гуру Дева доктором естественной медицины.

30 сентября – 1 октября
двухдневный семинар в Москве

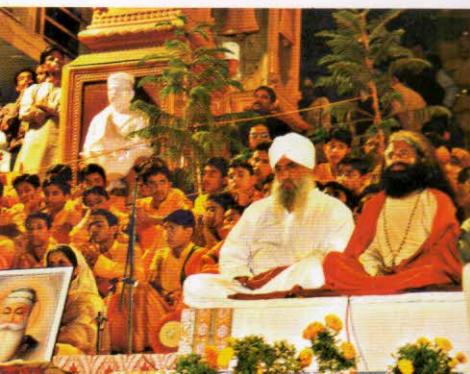
Гуру Дев родился в мексиканском городе Пуэбло. В 70-х он встретил лекаря «компадре» в джунглях и учился у него на протяжении 2-х лет. Но когда Гуру Дев вернулся в город, он понял, что применять это искусство в условиях города невозможно.

В 1972 г. Гуру Дев стал учеником Йоги Бхаджана и учился у него в полном молчании более 7 лет, пока не достиг состояния полной нейтральности и нереагирования.

Когда Гуру Дев постиг Сат Нам Расаян, Йоги Бхаджан отправил его назад в Мексику, и через 10 лет практики исцеления в Мексике и США Гуру Дев достиг мастерства.

В 1989 г. Йоги Бхаджан впервые заговорил с ним о Сат Нам Расаян.

Он провозгласил его мастером Сат Нам Расаян и отправил в Европу в Рим учить этому искусству открыто. В Риме Гуру Дев создал систему обучения Сат Нам Расаян понятным и безопасным способом. Гуру Дев создал сильную группу целителей, которые работают с ним, обучают Сат Нам Расаян и исцеляют людей по всему миру.



(495)517 2112

8(910)413 6816

www.kundaliniyoga.ru

www.bhajan.narod.ru

www.satnam.ru



ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 2 (14) Июнь 2006

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил Константинов

Зам. Главного редактора: Илья Журавлев

Зам. Главного Редактора по Развитию –
Татьяна Веретенова

Зав. Отделом Науки – Сергей Агапкин

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Елена Медина

Иностранные корреспонденты:

Борис Сирченко (Нью-Йорк, США)

Мария Николаева (Индия)

Яна Макбрайд (Австралия)

Верстка: Светлана Аксенова

Фотодизайн: Светлана Аксенова

Веб-мастер: Юлия Кравченко

Корректурa: Татьяна Веретенова,
МНК, Илья Журавлев

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
приветствуется, но допускается только
с согласия редакции.

Точка зрения редакции может
не совпадать с точкой зрения
авторов отдельных статей.

Редакция не несет ответственности
за достоверность информации,
опубликованной в рекламных
объявлениях.

Напечатано в России,
типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован
в Министерстве РФ по делам печати,
телевидения и средств массовой
информации, Свидетельство о
регистрации ПИ N 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

Электронная версия журнала:

<http://yogamagazine.ru>

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru

Для писем: letters@yogamagazine.ru

Распространение: subscribe@yogamagazine.ru

Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

© АНО Федерация йоги

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

5 КОММЕНТАРИИ К БХАГАВАД ГИТЕ

Гуруджи Шри Шайлендра Шарма, перевод Гаури

48 ОСНОВЫ УЧЕНИЯ ГОРАКШАНАТХА (окончание)

Матсьендранатх

СЛОВО МАСТЕРА

15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ *интервью Татьяны Веретеновой*

8 СЕРГЕЙ АГАПКИН

11 ОЛЕГ ЕВСЕЕВ

14 АЛЕКСАНДР НОВИКОВ

18 СЕРГЕЙ ИЛЬИН И ЛЕОНИД ГАРЦЕНШТЕЙН

52 3 ГУРУ, 48 ВОПРОСОВ (окончание)

Александр Медин, перевод Марии Копецкой-Линчевской

КОНЦЕПЦИИ

25 ПОСЛУШНЫЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР -

ТАНЕЦ ШИВЫ. *Андрей Лаппа*

ПРАКТИКА

29 УРДХВА ДХАНУРАСАНА

Мария Воробьева

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

33 ВТОРАЯ ВЕТЬ АШТАНГИ

Мария Николаева

37 ГУРУКУЛ КАНГРИ

Мария Николаева

56 ЙОГА ДЛЯ СЛЕПЫХ

Михаил Баранов

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

39 ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ АЙЕНГАРА. ЧАСТЬ I

Татьяна Толочкова

42 ТРАЙ - НЕ ОТ СЛОВА "ПЫТАТЬСЯ"

Наталья Шувалова

СОБЫТИЯ

44 «Я НЕ БУДДА» *Андрей Лаппа*

НОВЫЕ КНИГИ

59 ОБЗОР ПОСЛЕДНИХ НОВИНОК

Обложка: фото и дизайн - Дмитрий Коваль
www.simeizzim.net

Модель: Мария Митрофанова

Данный журнал не является методическим или учебным пособием по практике йоги. Редакция не несет никакой ответственности за самостоятельное применение описываемых в журнале техник. Заниматься любым направлением йоги необходимо под руководством квалифицированного преподавателя.



Все мудрые слова давно уже сказаны. Было бы желание услышать. Все главные книги давно, очень давно написаны. Осталось только прочесть. Все, необходимое для того, чтобы измениться, находится от нас на расстоянии вытянутой руки. Надо только это руку поднять. Но сначала надо разжать кулак, в который она сложена, ибо рука, сжатая в кулак, не может ничего взять, не может ничего также и дать, она может только разрушать. А разрушать имеет право только тот, кто это разрушаемое создал. Правильно, Господь Шива. А он не любит, когда присваивают его функции. Ничего, что я так ортодоксально? Просто многие из нас часто мнят себя творцами и борцами, не имея для этого абсолютно никаких оснований, кроме чувства собственной важности.

Отвечая на вопрос о значении второй шлоки "Йога сутр" Патанджали, говорящий о прекращении колебаний ума, Шри К. Паттабхи Джойс цитирует седьмую главу "Бхагавад-гиты": Что на первый взгляд весьма удивительно, ибо парадигма этих двух книг довольно сильно отличается друг от друга, хотя обе они - фундаментальные тексты, признаваемые и цитируемые во всех школах и стилях йоги. Но это только на первый, тогда как, присмотревшись поближе, мы вдруг понимаем, что это разные грани одной величайшей горы по имени ЙОГА. Горы, на которую с разбегу не взобраться. И, вершины этой горы с равнины не разглядеть,

сколько ни пытайся. Хотя бинокли и вертолеты постоянно создают у нас иллюзию всемогущества :-)

В действительности Путь предстоит долгий, не все дойдут до вершины, а о тех, кто действительно дойдет, оставшиеся внизу успеют забыть. Так стоит ли идти? Решать Вам. Жизнь довольно несимметричная штука, и кому-то достаточно одного намека для глубоких и необратимых изменений, другой же не видит ни одного знака, услужливо расставляемого на дороге перед самым его носом. Яркие неоновые щиты с воспеванием красот беспечной жизни гораздо сильнее ласкают взгляд, чем простая стрелочка в кружочке. Но истина банальна - дорогу указывает именно она.

Очень хочется надеяться, что наш журнал поможет вам не сбиться с правильной дороги и узнать хоть немного о том, что ждет вас в начале пути. Этой же цели служит и Третья Международная Конференция нашего журнала, которая состоится 1-6 июля в Крыму, на которой около 40 самых известных преподавателей йоги будут стараться донести до Вас свое видение практики.

Да, кстати, возвращаясь к "Бхагавадгите", которую цитирует Паттабхи Джойс:

**Среди тысяч людей лишь один стремится к совершенству,
Среди тысячи стремящихся лишь один обретает его,
Среди тысячи совершенных лишь один действительно
познал Меня.**

Бхагавад Гита (7, 3)

Не подумайте, что это преувеличение. Арифметика проста. На планете живет шесть миллиардов человек. Как вы думаете, сколько из них являются реализованными йогинами? Калькулятор тут явно не нужен.

Успехов в практике!

Фото Дмитрия Коваля



Мы продолжаем печатать отрывки из комментариев замечательного мастера крийя йоги, нашего несравненного Гуруджи, Шри Шайлендры Шармы на классические тексты йоги.*

В этом номере представляем вашему вниманию отрывок из комментариев к III главе "Бхагавадгиты". Полный текст Бхагавадгиты с комментариями Шри Шайлендры Шармы готовится к печати в издательстве "Ритамбхара".

КОММЕНТАРИИ К БХАГАВАДГИТЕ

Гуруджи Шри Шайлендра Шарма

3.27 Все виды действий совершают гуны материальной природы, но душа, введенная в заблуждение эгоизмом, думает: "Я - деятель".

Комм. Источник всех поступков лежит в побуждениях ума, а тело - лишь инструмент для совершения действий. Не сумев понять это, обычные люди не чувствуют скрывающегося за телом непроявленного безграничного сознания, поэтому считают, что первостепенная роль принадлежит телу и органам восприятия. Полагая таким образом, люди сами же ограничивают свое сознание до пределов тела.

3.28 Кто знает истину, о могучерукий, об отличии души от гун природы и их действий, понимая, что это гуны действуют в гунах, тот не привязан.

Комм. Однако великий человек, сумевший понять, что источник всех поступков - ум, чувствует также присутствие за телом непроявленного сознания. Такой человек понимает, что это лишь ум играет сам с собой, используя себя же в качестве игрушки. Благодаря этой мудрости сознание йогина выходит за границы тела, поэтому он больше не привязывается к действиям, совершаемым ради удовлетворения чувственных желаний.

3.29 Люди, введенные в заблуждение гунами природы, привязываются к действиям, порожденным гунами. Но пусть познавший все мудрец не смущает невежд, несовершенных в знании.

Комм. Обычные люди используют лишь малую часть своих умственных способностей и придают большое значение телу и органам восприятия. Разум таких людей дремлет, их нельзя считать в полной мере сознательными, поэтому они не способны понять

наставления мудрецов. А раз они не способны понять наставления правильно, то велика вероятность того, что они поймут ошибочно, будут введены в заблуждение еще больше. Поэтому мудрец, полностью пробудивший свой разум, не дает никаких наставлений заурядным людям.

3.30 Посвящая все свои действия Мне, сосредоточив сознание на истинном я, освободившись от желаний, эгоизма и беспокойств, сражайся.

Комм. После того, как йогин приобрел опыт восприятия безграничности сознания, все его обычные действия также становятся безграничными. Что бы йогин ни делал, его поступки указывают на беспредельность. В этом состоянии святой недостижим для надежд и страданий, связанных с чувством обладания. Познав сущность смерти, через нее мудрец сливается с непроявленным сознанием Времени. Такой выдающийся человек при помощи своего пробужденного беспредельно сознательного разума все действия посвящает высшему Времени.

3.31 Те люди, которые постоянно следуют этим поучениям с верой и без зависти, освобождаются от оков кармы.

Комм. Когда безграничность достигнута, у святого не остается потребности в действиях. И все же он не прекращает активность, чтобы вдохновить тех, кто еще не познал беспредельность.

Достигший Сознания-Времени мудрец не видит в мире недостатков. Святой во

*редактор имеет в виду себя и некоторых других сотрудников журналы, чьим Гуру является Шри Шайлендра Шарма



всем видит лишь игру Времени и наполняется огромной верой в него. Мудрец прибегает к покровительству Времени, ведет образ жизни в соответствии со временем и свободен от оков действий.

3.32 Но те, кто осуждая Мое учение, не следуют ему, лишены всякого знания и разума, знай: обречены на гибель.

Комм. Человек, который не стремится достичь величия и равнодушен к призыву пробудить безграничные возможности своего дремлющего разума, такой человек родился и умрет напрасно. Он бесцельно расходует жизнь и занят лишь саморазрушением.

3.33 Даже мудрый действует согласно своей природе; все существа следуют своей природе. Что дает ее подавление?

Комм. Большинство людей не чувствует безграничности человеческого разума - главной силы, скрывающейся за телом и органами действия. Поэтому люди считают органы чувств своими врагами и упрямо силой пытаются их контролировать. Они не понимают, что это лишь ум играет при помощи различных органов. Не осознав это, заурядные люди неизбежно проваливаются в попытках взять органы чувств под контроль. А те, кто движется по пути йоги, познают безграничность разума, скрывающегося за органами. Практикующие йогу утвердились в беспредельности, лежащей за пределами органов, поэтому все их желания сбылись.

3.34 В каждом чувстве преобладает влечение и отращивание к объектам чувств. Пусть никто не попадает под их власть, ибо они его враги.

Комм. Человек, который отводит первостепенную роль органам, сам заключает себя в их границах и всю жизнь не может выйти за пределы любви и ненависти. Ограничив самого себя, он как бы сам с собой враждует. Любовь и ненависть - самые большие препятствия на пути к беспредельности сознания.

3.35 Лучше исполнять свои обязанности даже несовершенно, чем чужие обязанности в совершенстве. Лучше умереть, выполняя свой долг - чужой путь опасен.

Комм. Страх коренится в следующем: когда мы любим какую-то вещь, то опасаемся потерять ее. Мы так боимся смерти именно потому, что любим жизнь. Вообще-то жизнь и смерть - это разные проявления одного существования. Как, например, одно и то же чувство проявляется в форме любви и ненависти, так же чувство "я существую" проявляется с одной стороны в форме жизни, а с другой стороны - в форме смерти. Нам всем нравится забывать о том, что в действительности жизнь и смерть существуют, чтобы быть одним целым. Насколько прекрасна жизнь, настолько же поэтически прекрасна и смерть. Но воспеть поэтическую красоту смерти смогли лишь немногие йогины.

Слишком поздно приходит понимание того, насколько велика у жизни любовь к смерти. Жизнь ведь всю жизнь бежит, чтобы встретиться со смертью. И в то мгновение, когда жизнь встречается со смертью, рождается настоящая красота. Момент

встречи вечно прекрасен. Того, кто, поднимаясь по ступенькам мудрости, познает любовь жизни и смерти и освобождается от притягательности жизни, такого йогина называют "дживан-мукта". В результате йогической практики такой выдающийся человек познает, что сила, поддерживающая жизнь, или непроявленная сущность, выражающая себя через тело, - это смерть или Время. Древние риши сказали: "дхарает сах дхарма", т.е. "то, что поддерживает, - это дхарма (долг)". Йогини понимают это высказывание так: именно благодаря смерти или Времени появляется жизнь. Поэтому сила, поддерживающая жизнь, - это смерть. А так как благодаря смерти существует жизнь, то познание смерти - это долг (дхарма) человека. Мудрецы древности знали об этом, поэтому называли бога смерти Дхарма-радж (правитель долга).

Погруженный в выполнение своего долга (исполняющий свою дхарму) практик йоги - это такой человек, который пытается разбудить спящие способности своего разума, чтобы познать смерть или Время, проявляющее себя при помощи жизни. Выполняя свой долг, практик в момент встречи жизни и смерти видит красоту этой встречи и обретает абсолютный покой. А человек, отвернувшийся от своего долга, - это тот, кто не сумел понять, что основа жизни - смерть и что жизнь влюблена в смерть.

Такой человек всю жизнь проводит в страхе смерти. Он не видит любви жизни и смерти - по сути двух форм одного непроявленного присутствия, выражающего себя через жизнь. Пытаясь ухватить лишь одну часть - жизнь, обычные люди всю жизнь боятся смерти. Они не понимают, что смерть - это такой инструмент, при помощи которого можно почувствовать безграничность разума. Но мудрец, который знает об этом и видит любовь жизни и смерти, в момент их встречи покидает границы тела и сам становится бесконечностью.

Арджуна сказал:

3.36 Что же тогда заставляет человека совершать грех, даже помимо его воли, о потомок Вришни, как будто влекомого силой?

"О, Кришна! Не желая того, кем подталкиваемый, принуждаемый кем все же совершает человек неправедные поступки?"

Благой Господь сказал:

3.37 Это вождление, рожденное гуной страсти и переходящее в гнев, всепожирающее, всегrehовное. Знай, это и есть враг здесь.

Комм. Говорят, что у человека преобладает гуна раджас, когда чувства берут верх над разумом. С этого начинается желание. Если по какой-то причине возникает препятствие, мешающее исполнению этого желания, тогда то же самое желание проявляется в форме гнева. Оба эти чувства - самые большие препятствия на пути пробуждения бесконечных способностей разума. Эти чувства удерживают человека в неведении, поэтому как раз они-то и являются грехом.

38. Как огонь покрыт дымом, как зеркало пылью, как зародыш оболочкой, так и сознание покрыто вожделением.

39. О сын Кунти, знание сокрыто этим вечным врагом мудрого - вожделением, ненасытным, как огонь.

40. Чувства, ум и разум называются его пристанищем; через них, сокрыв знание, оно вводит воплощенного в заблуждение.

Комм. Пока большая часть способностей человеческого разума спит, его безграничное сознание остается скрытым из-за господства тела и чувств. Тот, кто, практикуя йогу, старается разбудить все способности своего ума, со временем достигает результата. Тогда йогин узнает, что это именно ум воспринимает самого себя при помощи органов чувств. Органы тела - лишь инструменты. А желание возникает в уме, так как именно он направляет органы к объектам восприятия. Но так как у обычных людей большая часть умственных способностей спит, люди ограничили свое сознание физическим телом. Не имея представления о беспредельности разума, они всю жизнь очаровываются объектами чувственного восприятия.

3.41 Поэтому, о лучший из Бхарат, вначале обуздав чувства, порази эту скверну, разрушителя знания и самосознания.

Комм. А незаурядный человек, стремящийся разбудить все свои дремлющие способности, выполняет йогическую практику и познает, что тело и органы - это лишь инструменты, при помощи которых ум приобретает опыт. Как проявление неразрушимого

Брахмана, ум является одной из форм Брахмана. Благодаря этому знанию йогин превосходит все ограничения и утверждается в непроявленном бытии.

3.42 Говорится, что чувства выше объектов, разум выше ума, а Он (дух) выше разума.

Комм. Превыше органов восприятия - ум, который является лишь малой частью всех способностей разума. Превыше ума - интеллект, который вдохновляет пробудить разум, использовав для этой цели тело. Превыше интеллекта - разум, во всей его безграничности. Разум возник из непроявленного сознательного Бытия, Времени, беспредельного неразрушимого Брахмана, творца всего мироздания.

3.43 Познав То, что выше разума, покорив низшее я высшим Я, порази, о могучерукий, труднопобедимого врага в образе вожделения.

Комм. Выполняя йогическую практику, человек покоряет себя и обретает чувство собственной беспредельности. Или, другими словами, когда йогин пробуждает свои спящие способности, он начинает чувствовать безграничность своего сознания. Тогда достигается состояние самадхи. Такого йогина называют "стхита-праджня".

*Перевод текста Бхагавадгиты
Шалаграма Даса (С.М. Неаполитанского)
Перевод комментария Гаури
Фото Ольги Булановой*

RITAMBHARA yoga products

*липкие коврики и чехлы
ремни и другие пропусы
все для шаткармы:
нетти-поты, джихва-нетти...*

плакаты и книги

музыка и программы

видео: VHS & DVD

Do your practice & be free

*всё, что
вам надо для
практики йоги*

ऋतंभरा



15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ:

Разговор с Сергеем Агапкиным

Окончание. Начало в N 1-2006

тот самый контингент, который даже у хорошего учителя даст плохие результаты. Просто потому, что их увлеченность все границы переходит. Им сказали - угол 15 градусов, они сделали угол 90, себе что-то порвали, а потом они пишут: "Вот этот учитель какой-то козел, я у него на занятиях себе что-то повредил".

В: Это специфическая русская черта, что заставь дурака Богу молиться, он себе лоб расшибет?

О: Нет, учитывая, сколько ограничений вводят на занятиях в Америке и других странах. Ограничений на отдельные упражнения. Это тоже повод для судебного преследования и так далее. Человек повреждается очень редко из-за того, что его учитель реально заставил что-то сделать, и гораздо чаще из-за того, что у человека амбиции. Увлеченность, нездоровый энтузиазм - я это так называю. Вообще, отсутствие трезвости мышления - это абсолютное противопознание.

В: Если у человека нетрезвое мышление - его нельзя допустить к практике. Как ты обнаруживаешь, трезвое у человека мышление или нет?

О: Достаточно просто. Я для себя так сформулировал, что человек, занимаясь йогой, да и вообще чем угодно занимаясь, должен все время задавать себе три вопроса: что, как и зачем.

То есть - что он делает?

Как это должно влиять?

И зачем ему это нужно?

Ответ на эти три вопроса сэкономит подавляющее число людей от всяких ошибок. Когда человеку говорят - делай так, он должен сначала понять, что делать? Асану, допустим. Что конкретно в этой асане надо делать? Чего куда тянуть, куда опускаться можно, куда нельзя. То есть все, что касается отстройки формы и прочего. Дальше человек должен понимать, или иметь ум, для того, чтобы спросить преподавателя - а как это будет действовать? а я вот это делаю зачем?

В: Вопрос "зачем?" он задает себе или преподавателю?

О: Если он не может сам ответить, то он задает преподавателю. Я считаю, что у нас на данный момент как раз такой переходный этап, когда занимающиеся наконец-то стали задавать вопросы. Ажиотаж - "лишь бы попасть, какие там вопросы? Не дай бог все закончится", закончился. Сейчас народ созревает, переходит на других преподавателей, народ сравнивает. И в результате народ начинает задаваться этими вопросами.

В: Что, как и зачем

О: Да, я все время пытаюсь на занятиях сказать, что не стесняйтесь задавать инструктору вопросы. У вас не должно быть недопонятости. Вы ему ничем не обязаны. Вы платите деньги за его работу, и он за эти деньги должен вам объяснить от и до, чтобы вам стало понятно. Если он не может или не хочет этого сделать, то зачем он выбрал себе стезю преподавательскую? Просто чтобы с закрытыми глазами прокрутить за два часа комплекс повышенной сложности в надежде, что кто-то себе что-то сделает, и никто себе ничего не сломает? Зачем это нужно?

То есть, если ты не можешь ответить на вопрос "зачем?", это говорит о двух вещах. Первая - это то, что у тебя затруд-

В: Скажи, а вот здесь, на конференции, среди инструкторов есть учителя?

О: Учителя?

В: Да

О: Ты сама сказала классную фразу - среди инструкторов есть учителя?:-)

В: Да, на твой взгляд?

О: Ты знаешь, я, конечно, не на столько хорошо знаю фрау Трекес, но, мне кажется, что она на эту роль могла бы претендовать. Что-то подобное в ней есть. А про остальных? Не то, что я их считаю хуже - лучше, я просто многих не знаю настолько хорошо, чтобы сказать - вот это да, это учитель. И потом подразумевается, что учитель знает, как довести тебя до конца. А это подразумевает, что он там был. А я в этом не очень уверен. Я человек вообще скептически настроенный. Скептически - не в смысле, что я отрицаю, а в смысле, что факты хочу.

В: Понятно, это исключительно научный подход, опытное знание.

О: Да, то есть, если я могу что-то объяснить с точки зрения естественной концепции, зачем мне нужна какая-то еще? То есть до той поры, пока все объяснимо обычными законами физики, зачем придумывать метафизику?

В: Bravo.

О: Когда появляются такие факты, которые противоречат существующему взгляду на вещи - да, тогда имеет смысл раздвинуть границы и сказать - да, все было не так просто, как нам казалось, давайте что-то менять в этой жизни, в науке. А пока я такого не вижу

В: Скажи, а вот такой, немножко необычный вопрос. Какие качества характера, на твой взгляд, совершенно несовместимы с практикой йоги?

О: Ну, во-первых, увлеченность. Люди, увлекающиеся йогой, должны практиковать очень осторожно. Это как раз

нения с мозговой деятельностью. Не в смысле плохом каком-то, а в смысле - затруднения с вербализацией. То есть, ты чувствуешь, что тебе надо, но не можешь объяснить, зачем. Вербализация - это основа большинства психотерапевтических техник. Человек должен вербализовать, то есть словесно обозначить свои ощущения. Тогда они становятся реальностью. До той поры всё расплывчато и аморфно. Вот когда всё поставлено в жесткие рамки сказанных слов, тогда это стало реальностью. До той поры - это так, иллюзия, грезы.

В: А второй аспект, почему человек не может ответить?

О: А второй, что у него реально нет причин этим заниматься. У него нет необходимости в этом. А если у него нет необходимости, зачем тратить время, деньги и здоровье на вещь, не имеющую никакой ценности для тебя? Йога, она вообще-то не ограничивается хатха-йогой, она вообще ничем не ограничивается. Если говорить о йоге, как о состоянии - она где угодно. В любой работе, в любой профессии. Вот, ту же самую "Кама-сутру" взять, наставления храмовых танцовщиц, которые, в современных моральных понятиях, были проститутками, она включала в себя йогическую подготовку. Причем не только асаны в качестве развития суставов, чтобы поэкзотичней позы были. А практики пратьяхары, дхараны, дхьяны. Возьми любую работу - она в себя включает требования к человеческому вниманию. То есть, по сути, любая работа, если она выполняется идеально, требует самадхи. Собираешь ты бутылки, работаешь спасателем, ныряешь под воду, играешь в шахматы... Все, что угодно ты можешь делать с самадхи. Если ты это делаешь хорошо. И пытаешься сделать еще лучше. Если этого нет, то даже если стоишь в самой закорючистой асане, но внимание твое туда-сюда шарается - ты не получаешь от этого ничего. Индикатор того, что ты делаешь практику любую правильно, - должно возникать от этой практики ощущение полноты. То есть ты должен чувствовать удовлетворение, очень глубокое, полное удовлетворение. Неважно, что ты делаешь - рисуешь что-то, танцуешь. Но ты оттанцевал так, что после этого можно спокойно умереть. Вот тогда это йога, тогда это самадхи. А если ты два часа потно откорячился на коврике, при этом ничего, кроме скуки и неприятных ощущений у тебя это не вызывает... Тогда вопрос "зачем?" встанет за правым плечом (место за левым занято).

В: Ты можешь ответить сейчас вот для себя самого - зачем ты занимаешься йогой? Это связано с вопросом, который мы всем задавали - что стимулирует тебя продолжать ежедневную практику? Зачем ты занимаешься?

О: А я не практикую ежедневно. Я вообще не занимаюсь йогой, я ее только преподаю.

В: Такого мне еще никто не говорил. Ну, хорошо. Зачем ты занимаешься?

О: Хатха-йогой? Это хороший способ поддерживать тело. Хороший способ развития внимания, самадхи. Для меня дополнительный. Просто есть люди разных сенсорных систем. Есть кинестетики, их йога - хатха-йога, асаны, им в любом случае будет в кайф. То есть, они через это могут сравнительно легко достигнуть полноты. Есть люди - не кинестетики, допустим, аудиалы, они будут биться с утра до вечера над этими асанами, они не получают от этого полноты

В: А помесь аудиала с кинестетиком?

О: Помесь - в зависимости от того, какое процентное соотношение. Опять же, возьми помесь аудиал-кинестетик или кинестетик-аудиал, да? Кинестетику-аудиалу очень хорошо заниматься асанами, но когда при этом ему что-то бубнят на ухо. А аудиалу-кинестетику хорошо слушать музыку, сидя, допустим в падмасане.

Извечный вопрос, включать музыку при практике или не включать? Он же, на самом деле, обусловлен не тем, что мешает музыка или не мешает. Он обусловлен тем, что одним людям хочется догрузить свою вторую систему, а другим - нет. Многие говорят, что не будут заниматься на сером коврике - он невыразительный. Это явно визуал. Меня всегда Лаппа восхищал своими яркими костюмами и суровой хатха-йогой под хорошую музыку - воздействие идет на все сенсорные каналы одновременно.

Надо заниматься под те вещи, которые реально приятны. Предпочтение - оно зависит от чистой физиологии, активность некоторых зон мозга. Зона, отвечающая за слуховое восприятие, она может быть в данный момент перегружена, если человек несколько дней работал при интенсивном шуме. И человеку в данный момент хочется отсутствия слуховых ощущений. Отсутствие слуховых ощущений - это же тоже воздействие на слуховую репрезентацию. Просто тогда человеку активно хочется либо полной тишины, либо какой-то музыки. То же самое - либо человеку хочется вообще заниматься в темноте, либо ему надо обязательно на красном коврике. И желательно, чтобы еще какая-нибудь янтра была нарисована, и чтобы солнце светило. Ну, он визуал - ему это важно. Собственно, почему нет?

В: Соотношение духовного и физического аспектов практики? Что тут можно сказать? Каково это соотношение? Можно ли вообще практику делить на духовную и физическую?

О: Смотря, что понимать под духовностью. Мы в свое время долго пытались понять, что такое интеллект вообще, сознание и прочее. Мне в этом отношении нравится Айзенк. Потому что он говорит, что есть такая вещь как интеллект, но она сугубо биологически обусловлена. Есть мозг - удалите у человека мозг, где будет его духовность? Не будет её. Покажите мне бхакти под хорошей дозой тирозина. Фигушки, не будет никакого бхакти. Будет нормальное тупое состояние, потому что мозг выключен. Без работающего мозга духовности нет. Если понимать духовность как некую форму умственной, мозговой деятельности - особую форму, то как ее можно отделить от физического? Всё, что мы делаем физически, воздействует на наш мозг. И через это воздействует на наши эмоции, на наш ум. Где тут разделение?

В: Но, может ли физическая практика быть бездуховной? Или она уже изначально духовна?

О: Она принципиально не может быть бездуховной, потому что она воздействует на мозг. Она воздействует на мозг, она меняет наши эмоции, наш ум. Она может более или менее воздействовать, но воздействие есть всегда. Если эта практика хорошо отстроена - правильная, подходящая человеку - она будет позитивно влиять на его мозг, она будет позитивно влиять на его духовную сферу. На чувства, на мысли. А если она неправильна, разбалансирована, то и она влиять будет соответственно. Человек будет думать, что это никак не связано, что этот его интенсивный тренинг - полезный, а настроение у него плохое исключительно по каким-то другим причинам. Но это известный факт, что раздражение сначала возникает, а потом уже оформляется в виде конкретной претензии к чему-либо. Ну, вот, наиболее значимый фактор попался - собака лает. Лает, скотина! Ясно, что раздражение у человека появилось до того, как собака залаяла. Оно просто ждало какого-то фактора, на который можно излиться. Излилось - нормально, раздражение с определенного участка мозга ушло. И человек себя чувствует более-менее, если не счастливым, то удовлетворенным слегка.

В: Более уравновешенным, да?

О: Ну, не более уравновешенным, скорее сместившимся в другую сторону. От истерики к депрессии.

В: Скажи, пожалуйста, своим ученикам какие книги ты рекомендуешь? Я понимаю, ты можешь, наверное, много назвать. Вот, три основных.

О: Айенгар "Йога дипика", Дешикачар "Сердце йоги" - это безусловные фавориты, наверное. "Сукшма-вьяяма" Брахмачари...

В: Что это за книга, ты ее все время упоминаешь?

О: "Сукшма-вьяяма" - это динамические техники школы Дхирендры Брахмачари. Она издавалась "Софией" и издание давно сошло. Но сейчас, по-моему, Эд Кушнир с кем-то еще сделал доброе дело - они все это отсканировали одним файлом Микрософт хелп. То есть прямо электронная книга, которую можно читать по пунктам - то есть сделали великолепно. За одно такое карма должна на 100 очков вперед уйти. Просто взяли люди, все это сверстали и выложили для свободного доступа, чтобы другие могли пользоваться. Книга давно сошла, переиздавать ее будут-не будут - не известно, а людям это нужно. (пока интервью готовилось к печати, издательство "Сарасвати" переиздало замечательную книгу Дхирендры Брахмачари "Йога сукшма вьяяма")

В: Хорошо, а еще какую-нибудь книгу назови, пожалуйста.

О: Ну, вот, в плане практики, опять же, это, наверное... наверно... Больше я ничего и не назову. А нет, вру. Вот, Лаппу "Традицию Единения", пожалуй, назову. Одна из книг, которая... Ну, скажем, она переходная - и по теории и по практике. У меня, по крайней мере, одна из любимых книг, кроме шуток.

В: А вот "Йога сутры" Патанджали надо людям читать?

О: "Йога сутры" Патанджали надо читать людям, которые хотят выйти за рамки хатха-йоги. Которые хотят чего-то большего. Которые пытаются влезть в смысл. Людям, которые хотят просто позаниматься для здоровья - они, в общем-то, не слишком нужны.

В: Вот, у нас уже была большая часть разговора по поводу инструкторов йоги и по поводу учителей. Итак, вопрос насчет учителей. Хороший учитель, именно учитель йоги, какой он? Может быть, три основных качества хорошего учителя йоги?

О: А на самом деле, эти три качества, они очень похожи и для учителя и для инструктора. Я думаю, что различие учителя и инструктора исключительно в развитии этих качеств. Во-первых, эмпатия - то есть способность чувствовать собеседника либо зал.

В: Это очень важно, на твой взгляд?

О: Это не просто важно, это...

В: Первостепенно?

О: Ну, не первостепенно. Так скажем, если брать из трех, то это 30 процентов успеха учителя. Индивидуального, группового и так далее - это способность чувствовать окружающих. Если этого нет, то нет обратной связи. Человек не чувствует, когда надо остановиться, когда, кому что надо сделать, кому чего не надо, где надо сказать - "расслабься", где надо сказать - "можно чуть выше". Эмпатия - номер раз. Дальше, это, несомненно, самому понимать, что ты людям пытаешься дать. Причем понимать не в смысле - "я вот это делаю, и все", а понимать структурно. Это - способность к структурному мышлению. Как раз та самая левая полушарность, которая позволяет человеку оперировать графиками, схемами, таблицами. Когда человек, условно говоря, представляет всю свою систему в виде шкафчика. И из-за этого человек легко может ответить на любой вопрос. Ему не нужно 15 минут думать, как ответить на вопрос. Потому, что он не пытается родить этот ответ, этот ответ уже есть. Он есть в его структуре. И все, что человек в своей практике делает и чему пытается научить других, - оно структурировано.

В: Значит, эмпатия, потом структурированность.

О: Да, структурность мышления, структурность информации.

В: И?

О: И третье... Да, пожалуй, вот этих двух и хватит. Я бы даже третьего ничего и не назвал.

В: Ну, а там, какая-нибудь любовь, сострадание, это все важно?

О: Эмпатия, эмпатия...

В: То есть, это эмпатия?

О: Эмпатия - это гарантия того, что человек будет сострадать тому, кто в данный момент нуждается в сострадании, будет жестким с тем, кто нуждается в жесткости.

В этом отношении я бы двумя этими ограничился. То есть - понимание инструктором своей системы как структуры. И эмпатия к ученикам. Наверное, это все. Третьего пункта не надо...

- Хорошо, понятно, спасибо.

Фото из архива Сергея Агапкина

САТТВА

WWW.ODESSA.VKRYOGA.COM
sattva_odessa@inbox.ru

Школа Йоги

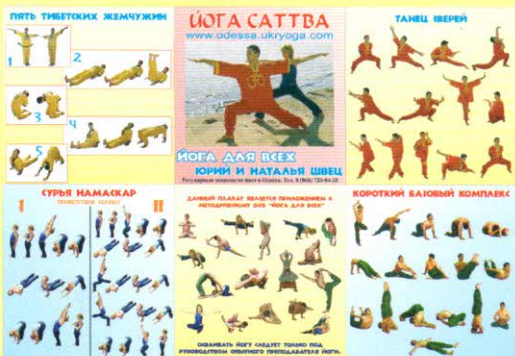


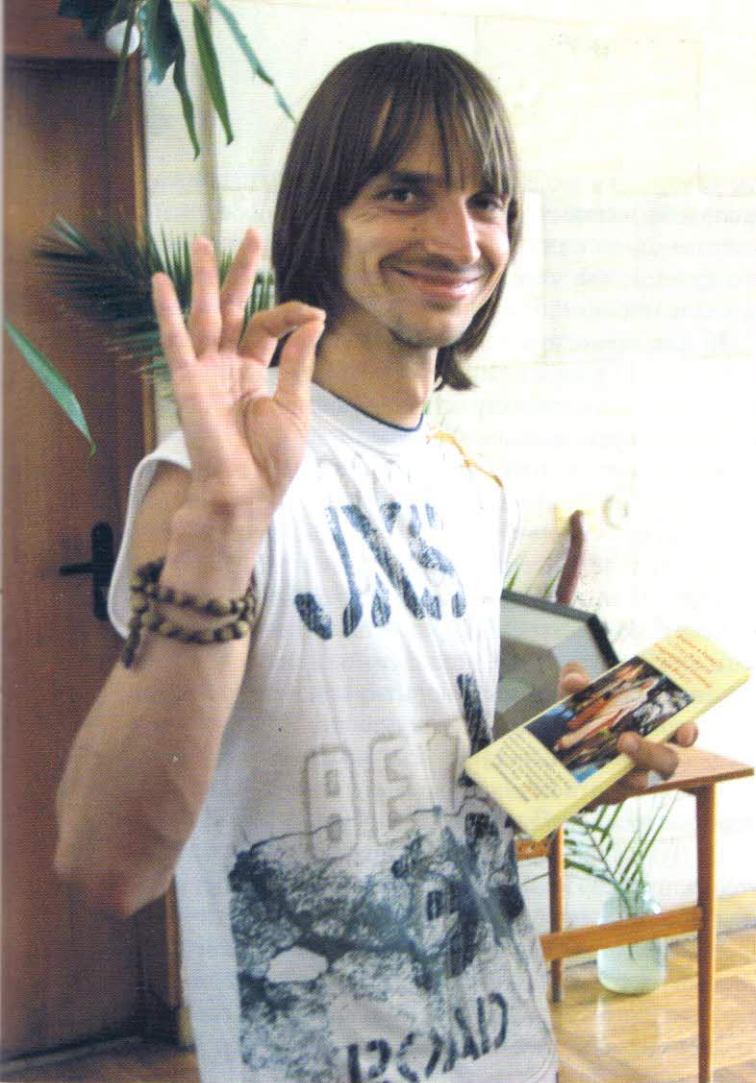
ХАТХА-ЙОГА в ОДЕССЕ

Юрий ШВЕЦ
+38-066-723-04-33

Наталья ШВЕЦ
+38-066-708-51-32

Методические DVD и плакаты:





15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ: ТРАЙ-ЙОГА

Интервью с Олегом Евсеевым

В: А как Вы относитесь к Традиции и к первоисточникам? Все ли, что там написано, актуально и до сих пор? Или первоисточники нуждаются в каком-то пересмотре?

О: Вы знаете, если это действительно первоисточник, скажем так, как Библия, в них появляются какие-то изменения. Но, скажем так, очень глубокий, сильный ум, глубокая йоговская интуиция (а я могу сказать, что, несмотря на множество авторитетов, даже в СНГ я таких людей не знаю) можно интерпретировать любой принцип, можно развивать и, скажем, воскресить любой принцип, заложенный в корне. Я считаю, все, что есть в первоисточнике, это все есть. Просто это нужно понять, развернуть, интерпретировать, расшифровать. Все зависит от каждого преподавателя в отдельности. А если человек говорит о том, что там чего-то уже нет, это просто говорит о том, что он чего-то не может понять, что-то не может расшифровать.

В: Скажите, а Вы связываете практику йоги с каким-то религиозным аспектом, с Богом или для Вас это просто технология?

О: Ни в коем случае! Для меня йога... Я очень много до йоги занимался, я ходил в церковь. У меня даже есть такое прекрасное выражение, что многие ходят в церковь, а я оттуда не выхожу. Это очень важный момент: я ни в коем случае нерываю практику йоги и жизнь. Я не считаю себя йогом, я просто делаю то, что мое, то, что действительно является моей сутью. И в моем понимании йога неразрывно связана со всей жизнью, если это настоящее направление йоги. Все жизненные принципы должны быть заложены в это направление йоги, которое будет развивать точность, которое будет развивать четкость, отсутствие лишнего, мягкость, плавность.

В: Давайте конкретизируем: с религиозным аспектом йога для Вас связана?

О: Обязательно связана. Обязательно связана. Йога должна включать в себя абсолютно все. Абсолютно! Я подчеркиваю это.

В: Йога и наука, йога и медицина. Здесь интеграция нужна? Это йога тоже включает?

О: Я считаю, что йога включает в себя абсолютно все. В любом случае, она просто должна брать все необходимое из религии, из каждой религии, все необходимое от науки и в то же время она должна быть и научная, и в то же время она должна оставаться самой собой. Это такой вот разумный синтез, который должен отображать все, что есть в этом жизненном плане.

В: Прежде всего - происхождение йоги. На Ваш взгляд, йога дана свыше или она разработана людьми?

О: Я думаю, что йога дана свыше. Вот я постоянно говорю, что очень много направлений существует. И когда такое множество направлений, возникает такой очень маленький вопрос: существует ли вообще йога как направление? Я считаю, что йога это не направление, йога - это принцип. Принцип совершенного развития, принцип совершенной жизни, который заложен на любом плане развития, и все зависит от каждого преподавателя или учителя йоги: в меру своих возможностей он может интерпретировать этот принцип.

В: То есть, принцип дан свыше?

О: Да. Заложен с самого начала.

В: Йога для Вас - это цель или средство? Если цель, то определите ее, если средство, то для чего?

О: Я могу сказать, что "мы должны есть для того, чтобы жить, а не наоборот". Очень часто мы, практикуя йогу, в практику асан вкладываем всю свою жизнь, а должно быть наоборот. Практика должна быть поставлена таким образом, чтобы она оказывала влияние на нашу жизнь. Мы не должны жить, чтобы практиковать йогу, а наоборот: мы должны практиковать йогу, чтобы жить, чтобы жить более тонко.

В: То есть, йога - это средство, чтобы жить?

О: Йога - это средство, чтобы жить, чтобы видеть жизнь, чтобы понимать, чтобы изучать.

