

# ЙОГА

№4 (20) 2007

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ЙОГА  
без  
гламура

## КАЙЛАШ

На пять километров ближе к богу

## КАЙВАЛЪЯДХАМА

Йога – синтез традиции и науки

## ПРАВАЧАНА ЙОГА

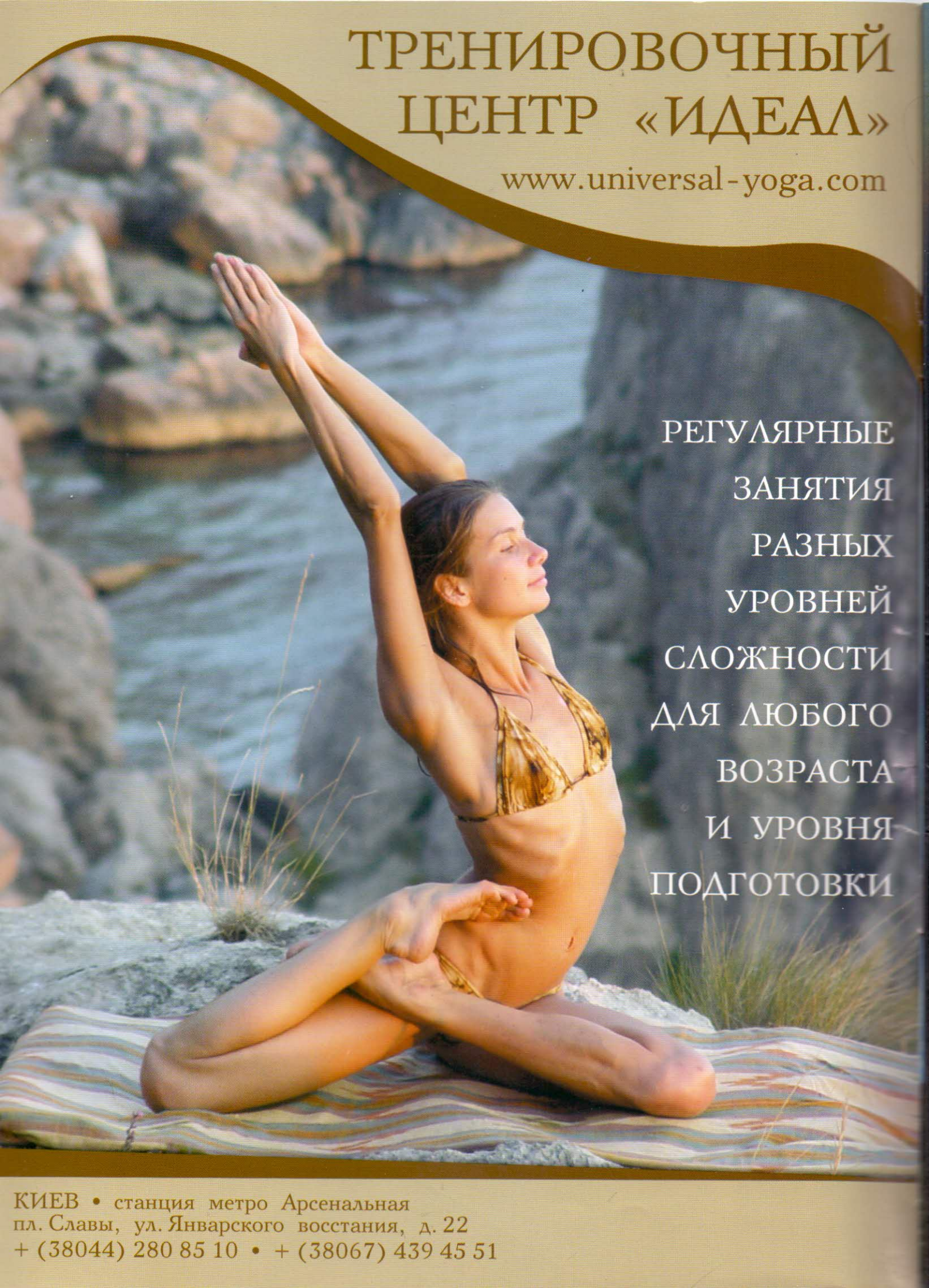
Если человек не может управлять собой, им начинают управлять другие

## СО СКРУТКАМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ!

Они чрезвычайно благотворно влияют на организм и должны практиковаться ежедневно *Гита Айенгар*

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР «ИДЕАЛ»

[www.universal-yoga.com](http://www.universal-yoga.com)

A woman with long dark hair, wearing a gold and black patterned bikini, is performing a yoga pose on a rock. She is sitting on a striped mat, with her legs crossed and arms raised high, hands clasped together. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background shows a rocky riverbank with a river flowing through it.

РЕГУЛЯРНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ  
РАЗНЫХ  
УРОВНЕЙ  
СЛОЖНОСТИ  
ДЛЯ ЛЮБОГО  
ВОЗРАСТА  
И УРОВНЯ  
ПОДГОТОВКИ

КИЕВ • станция метро Арсенальная  
пл. Славы, ул. Январского восстания, д. 22  
+ (38044) 280 85 10 • + (38067) 439 45 51

RITAMBHARA  
yoga products

ऋतभरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО  
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,  
ремни и другие пропсы

•  
Все для шаткармы:  
нети-поты, джихва-нети и др.

•  
Одежда для занятий йогой

•  
Книги, журналы и плакаты

•  
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

---

[www.ritambhara.com](http://www.ritambhara.com)

+7 926 204 00 01

# АШТАНГА ЙОГА

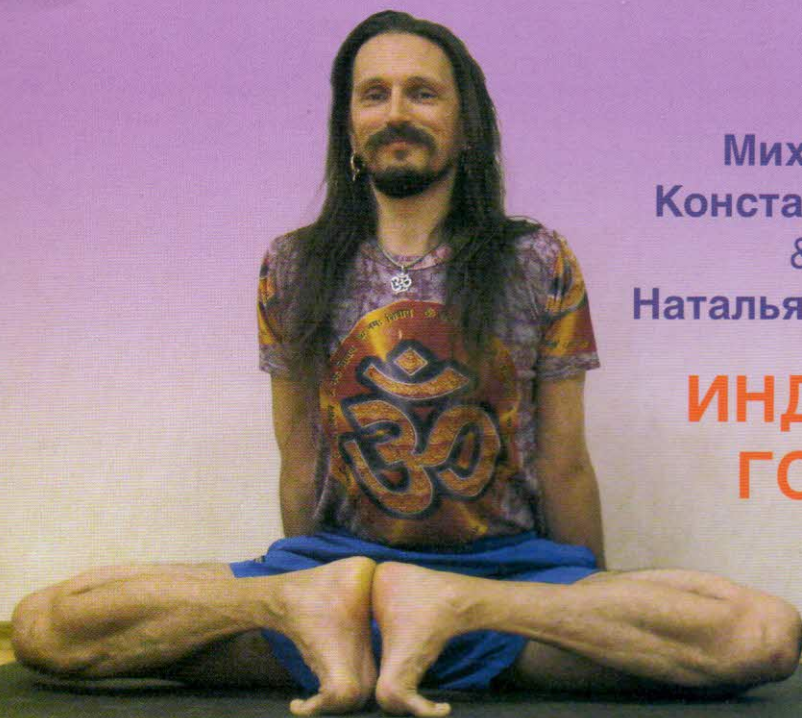
ПРАКТИКА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

8 – 23 марта 2008 года

История и развитие аштанга виньяса йоги, эффективность и особенности выполнения. Постепенное вхождение в практику, вариации работы в свободном стиле. Методика освоения «step by step», виньяса как базовый принцип практики. Проработка начальных дыхательных техник, подготовка к освоению

бандх, работа с вниманием, точки концентрации. Мантры аштанга йоги. Варианты выполнения комплекса разного уровня сложности: от новичков до мастеров, практика 1 и 2 серии. Коррекция выполнения, выстраивание асан, парная работа. Одиннадцать дней практики — 2 занятия в день.

Красивейшая природа Гоа, солнце и чистый воздух, пальмы и ласковый океан, фильмы по йоге и экскурсии **ЖДУТ ВАС!**



Михаил  
Константинов  
&  
Наталья Сенина

ИНДИЯ  
ГОА



Стоимость курса — 10 800 рублей,  
чартер в Гоа — около 18 000 рублей, виза — 1 600 рублей,  
трансфер из аэропорта — 700 рублей,  
проживание и питание — от 900 до 1400 рублей в сутки.  
Вылет из Москвы — 7-8 марта 2008 года (зависит от чартера).  
Возвращение — 22-23 марта или по желанию позже.

+7 926 204 00 01  
+7 495 755 06 53

e-mail: [ritambhara@yandex.ru](mailto:ritambhara@yandex.ru)  
[natasha-senina@yandex.ru](mailto:natasha-senina@yandex.ru)



Ежеквартальный иллюстрированный журнал  
4 (20) 2007

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор **Михаил Константинов**  
Зам. главного редактора **Илья Журавлев**  
Зав. отделом науки **Сергей Агапкин**

Зав. отделом  
распространения **Ольга Любомирская**

Фотокорреспонденты **Мария Воробьева**  
**Дмитрий Коваль**  
(www.simeizzim.net)

Иностранные  
корреспонденты **Андрей Лаппа**  
(Непал, США)  
**Борис Сирченко**  
(Нью-Йорк, США)  
**Мария Николаева**  
(Индия)  
**Яна Макбрайд**  
(Австралия)

Дизайн, верстка  
и цветоделение **Юлия Мазо**

Веб-мастер **Юлия Кравченко**

Литературная  
обработка и корректура **Татьяна Веретеннова**  
**Галина Пею**

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 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.  
Цена свободная

Электронная версия журнала  
www.yogamagazine.ru

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru  
Для писем: letters@yogamagazine.ru  
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru  
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

ОБЛОЖКА. Фотограф: Сергей Агапкин  
Модель: Сибарита (Индия, Тамил-Наду, Карур)

©АНО Федерация Йоги

## СОДЕРЖАНИЕ

**4** ОТ РЕДАКТОРА

### МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

**6** ЖДЕШЬ РУКУ ПОМОЩИ? ЭТО ТВОЯ РУКА!  
Интервью с Клодом Валю. *Нина Прихожая*

### СЛОВО МАСТЕРА

**9** ДЖИВАМУКТИ ЙОГА  
Интервью с Дэвидом Лайфом и Шерон Геннон. *Андрей Лаппа*  
**12** БЕСЕДА С ДЭВИДОМ ФРОУЛИ  
Перевод *Марии Воробьевой*

### ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

**15** ЙОГИ И БУДДИЗМ или ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СИСТЕМА?  
Рассказывают *Андрей Лаппа* и *Екатерина Сивакова*  
**21** СУПЕРШАВАСАНА · Флоатинг в России  
*Юлия Соловьева*  
**24** ТУДОНГ В УЭЛЬСЕ (по материалам «Sangha Forest»)  
Перевод *Лейлы Гаджинской*

### ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

**27** ЖИЗНЬ В АШРАМЕ  
*Гаури*  
**30** ПАЛОМНИЧЕСТВО ВОКРУГ ГОРЫ КАЙЛАШ  
*Илья Журавлев*  
**36** КАЙВАЛЪЯДХАМА · Йога — синтез традиции и науки  
*Сергей Агапкин, Юлия Мазо*

### ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

**42** ПРАВАЧАНА ЙОГА  
*Гаури*

### ПРАКТИКА

**44** ПАДМАСАНА · Инструкция по эксплуатации  
тазобедренных суставов. *Михаил Баранов*

### ЙОГА И НАУКА

**47** ХОЧЕШЬ ЖИТЬ — УМЕЙ ВЕРТЕТЬСЯ!  
*Татьяна Мирончук*  
**52** ПРАТЬЯХАРА  
*Сергей Агапкин*

### ДИЕТА ЙОГИ

**54** ЙОГИЧЕСКИЙ ФАСТ-ФУД В ТЕРМОСЕ  
*Михаил Баранов*

### ЙОГА И ИСКУССТВО

**59** Жертвенные песнопения Рабиндраната Тагора  
*Дмитрий Коваль*

### НОВЫЕ КНИГИ

**62** АНАТОМИЯ МУЛА БАНДХИ  
Отрывок из книги Д. Коултера «АНАТОМИЯ ХАТХА ЙОГИ»

**М**ногие из тех, кто начал заниматься йогой, когда наш журнал вышел впервые, уже давно считают, что не нуждаются ни в какой информации и «разобрались» в йоге. Другие, отчаянно попробовав быстро решить с помощью простейших упражнений йоги какие-то наиболее болезненные вопросы тела и психики, бросили заниматься, переключившись на более скоростные системы «исцеления» и «совершенствования», наспех придуманные «охотниками за головами» в сфере эзотерических услуг, так и не поняв, что же такое настоящая йога. Однако для тех, кто продолжает заниматься или пришел в йогу совсем недавно, круг вопросов и проблем, возникающих при их решении, по-прежнему остается тем же самым, что и пять, пятьсот, пять тысяч лет назад. Но никаких новых истин открыть нельзя, можно только вспомнить, осознать то, что уже давно известно.

Часто, пытаясь решить какую-то проблему, мы обманываем самих себя относительно ее причин или своих возможностей ее решить. Можно, конечно, спрятаться от всего мира, но нельзя спрятаться от самого себя, от собственной души. Единственный способ достичь истинной гармонии и счастья — это познать себя на всех уровнях бытия.

Каждый человек интуитивно стремится к счастью, под которым обычно подразумевается получение удовольствия, удовлетворенность, которые тесно связаны с нашей эмоциональной, чувственной сферой. Но объекты чувств, как и удовольствие, полученное от них, мимолетны. Вскоре после утоления чувственный голод приходит вновь. Не зная, где искать истинного удовлетворения, ум вновь и вновь возвращается к внешнему миру за «подпиткой». Эта игра неудовлетворенного ума становится содержанием человеческой жизни, а постоянное недовольство постепенно приводит к нервным расстройствам. Покой внутреннего мира сменяется хаосом. Внутреннее беспокойство проявляется во внешней жизни, и тогда существование становится адом. Наш ум тесно связан с чувствами, которые и обращают его к внешнему миру. Если человек не знает, как отвлечь органы чувств от внешнего мира, у него почти нет шансов уберечь ум от их влияния. Каждая неудача — это урок нам, который показывает: во внешнем мире нет и не может быть истинного счастья. Но, увы, мы слишком сильно сомневаемся в ценности неведомого внутреннего царства, слишком боимся «оторваться» от внешнего мира... Но страх и счастье не могут существовать вместе! Поэтому, пока у человека нет опыта переживания истинного счастья, нужно поверить опыту мудрецов и свидетельствам священных писаний.

Вайрагья (непривязанность, отрешенность) — вот единственное спасение. Когда человек действительно осознает, что все объекты мира преходящи, а их ценность существует лишь в уме, он перестает привязываться к внешним объектам.

Обуздание чувств на пути йоги жизненно необходимо. Однако делать это нужно правильно: простое подавление чувств ни к чему хорошему не приведет, это ошибка. Важно помнить о необходимости быть здоровым и счастливым и в то же время сознать, что контроль над чувствами поможет этому. Управление чувствами при помощи знания — это духовная дисциплина. И очень важно, чтобы эта дисциплина радостно воспринималась умом, а не навязывалась ему.

Существует три пути пратьяхары (отвлечения чувств от внешних объектов). Первый из них подразумевает отвлечение ума и чувств от внешнего мира и сосредоточение их на избранном объекте в сфере ума. Второй — это развитие понимания того, что все сущее происходит из Атмана — истинного «Я». Если вне Атмана не существует мира, значит, моим чувствам привязываться не к чему. Наконец, третий путь состоит в том, чтобы рассматривать все наши действия как исполнение священного долга, дхармы. Таким простым образом истинная духовность начинает привноситься в повседневную жизнь.

Не позволяйте себе впадать в зависимость от внешних объектов. Обеспечить себя всем необходимым и вести упорядоченную жизнь важно и нужно. Но не позволяйте комфорту сделать из тебя лентяя и не превращайте упорядоченность в косность. Поддержание гибкости — тоже часть дисциплины. Умение переносить неудобства (но не специальное стремление к ним), жару, холод, голод, жажду, усталость и сонливость также является важнейшей частью духовной практики. Развивайте свою способность приспосабливаться к любой ситуации, будьте текучими.

Необходимо прилагать усилия, чтобы заработать себе на жизнь, и не зазорно наслаждаться плодами своего труда, однако не следует привязываться к ним. Стоит переоценить свой материальный успех, и он свяжет вас по рукам и ногам. Вы не сможете использовать материальные достижения для следующего шага — обретения духовных богатств. Поэтому с самого начала не поддавайтесь чувственным импульсам и помните, что, хотя мирские объекты и обеспечивают некоторую степень комфорта, сами по себе они ничего не значат. Вы должны быть всегда готовы отказаться от всего, что у вас есть.

Интеллектуальное богатство тоже может оказаться препятствием на духовном пути. Многие накапливают так много «знаний», что утрачивают веру. Они изучают множество теорий и обнаруживают массу противоречий. Из-за недостатка мумукши (стремления к освобождению) они не способны овладеть принципом самадханы (взвешенной оценки). Это касается анализа противоречивых, на первый взгляд, изречений разных мудрецов и писаний с учетом контекста их применения и способности правильно оценивать познание. Без стремления к освобождению йогическая практика остается всего лишь отвлекающей наукой: можно стать незаурядным философом, ходячей энциклопедией разных методов и техник, но продолжать страдать из-за неспособности применить свои знания на практике. Но как только появляется истинная мумукша, все становится на свои места. Все обретает смысл, и нет нужды что-либо доказывать.

Большинство проблем возникает вследствие невыполнения вами той или иной дхармы (долга, обязанностей), и вы не можете просто так отречься от них. Вам не удастся приступить к духовной практике, не решив своих мирских проблем. Многие рассматривают йогу как средство, позволяющее сбежать от ответственности, однако они сильно заблуждаются. Если вы будете пренебрегать своими обязанностями, это будет равнозначно попытке забраться на недоступный вам уровень садханы (йогической практики).

Вам необходимо трезво оценивать и свои физические возможности. Согласно священным писаниям, тело является основным инструментом духовного развития. Телесное здоровье — фундамент успешной практики, никакая философия не поможет вам избавиться от болезней или не обращать на них внимания. Поэтому следует культивировать такую садхану, которая не усугубит ваши физические проблемы, а устранил их. Помните с того, на что вы действительно способны, и затем, постепенно, увеличивайте нагрузки.

Рассчитывать только на самого себя, особенно на ранней стадии обучения, — огромная ошибка. Если ты говоришь: «Я не нуждаюсь в Гуру», — это голос эго. Инструктор, Наставник, а затем и Гуру — необходимы! А еще самореализация невозможна без Божьей милости. Божья милость подобна дождю, падающему без разбора на огромную территорию. Вода проливается и на достойного, и на недостойного. Но даже после дождя земля не способна рожать, если ее предварительно не обработать и не засеять семенами. Напротив, засеянная семенами плодородная земля начинает сразу же давать всходы. Так и от нашей подготовленности зависимо, сможем ли мы извлечь пользу из Божьей милости или нет.

Михаил Константинов

# UNIVERSAL YOGA

>> сертификационный курс  
>> международный стандарт  
Йога Альянса США

20 июля — 15 августа 2008  
Крым · Симеиз



Программа открыта для участия не только профессиональных учителей, но и студентов с любым уровнем подготовки, стремящихся к лучшему пониманию теории и практики йоги для себя без сертификации. Проводит президент Киевской Федерации Йоги **АНДРЕЙ ЛАППА**

Подробности и новости на сайте [www.universal-yoga.com](http://www.universal-yoga.com) (в разделе тренировочных программ)

Регистрация участников до 15-го июля 2008 по тел. в Киеве  
+ (38044) 280-85-10  
+ (38067) 439-45-51  
Связь с организаторами после 15-го июля 2008 по тел.  
+ (38050) 462-94-68



# Ждешь руку помощи? Это твоя рука!

## Интервью с Клодом Валю

Клод Валю родился в 1936 году во Франции. Его первый учитель йоги — Андре Ансель. В 1966 Клод начинает преподавать в Club Mediterranee (французские клубы отдыха, существующие и по сей день). В 1970 открывает собственную студию йоги в Париже. В 2001 официально уходит на пенсию и переезжает в Гвижон Местрас близ Бордо. Организует Ассоциацию Йоги. Ведет регулярные занятия в Париже.



Клод Валю, Нина Прихожая

*Мое знакомство с Клодом было необычным. Однажды вместе со своей женой Франс он появился на моем занятии в Club Mediterranee в Агадире, в Марокко. В то время (1997 год) я преподавала все — от аэробики до растяжки. Мой зал располагался на открытой веранде с видом на бушующий океан. В то время я еще плохо говорила по-французски, но что-то тянуло меня к этим людям. Я задавала Клоду много вопросов, но не сразу получила все ответы. Он пригласил меня в Париж, и я приехала. С первого момента я почувствовала себя как дома. Это была просторная квартира, но ее*

*достопримечательностью был зал по йоге — все говорило о гармонии, звало к занятиям. Йога Клода очень заинтересовала меня. После его уроков я чувствовала необыкновенное умиротворение. Я давно мечтала бросить курить. Внутренняя готовность и сеанс йога-нидры с Клодом помогли мне навсегда избавиться от этой зависимости.*

*Никогда не забуду восход солнца в горах вместе с Клодом... Туман, мгла, тишина. И вот долгожданный первый луч, коснувшись земли, пробуждает природу и растворяет дымку. Воздух наполняется ароматом горных*

*цветов и веселым жужжанием насекомых. Несказанная радость жизни наполняет сердце. Озарение, воодушевление, энтузиазм пробуждаются с новой силой. Каждая встреча с Клодом напоминает мне этот рассвет.*

*Теперь я тоже веду занятия по йоге. С любым вопросом я иду к моему Учителю, у которого всегда есть мудрый совет.*

Нина Прихожая

## Йога для Вас — это цель или средство?

В древних традициях йога была больше целью, к которой стремились приблизиться, чтобы достичь совершенства. В наш век неправильно рассматривать йогу, особенно на начальном этапе, как цель. Скорее всего, это средство для улучшения здоровья, что подразумевает хорошее пищеварение, спокойный сон, внутреннее равновесие и расслабление.

Если изначально мы ставим йогу как цель, то это трудная задача, и мы не сможем дойти до финиша, сойдем с середины дистанции в разочаровании. Вначале — средство, и только через несколько десятилетий йога может стать целью.

## Как Вы относитесь к традиции в йоге? Все ли верно или что-то нуждается в пересмотре?

Я считаю, что первоисточники по йоге нужно уважать, так как они являются для нас гидом.

Исторические тексты были написаны очень давно. Мы живем в другую эпоху, с машинами, телефонами, компьютерами и волнениями, и невозможно слепо следовать за каждой буквой первоисточников. Необходимо изучать древние писания и адаптировать их к нашей жизни. Например, мы не можем поехать и медитировать 10 лет в пещере, но мы можем найти время для ежедневной практики: выполнять асаны и пранаяму, медитировать и учиться.

## Существует ли связь йоги с религией, или это просто метод? Есть ли для Вас в йоге Бог?

Каждый человек может заниматься йогой — индус, мусульманин, католик, протестант, христианин.

Чтобы распрямиться, я дышу, когда раскрываю грудную клетку, освобождаю место внутри, для того, чтобы что-то поднялось вверх. Я не говорю о кундалини

или о более сложных вещах. Я говорю о простых вещах. Есть энергия внутри меня, и я помогу этой энергии. И я буду стараться держаться прямо, чтобы она циркулировала внутри меня.

Существует связь йоги с религией, но на втором плане. Вначале практика, техника с асанами. Все могут работать, и не имеет значения религия, вера, и неважно каким именем мы называем бога. И вообще, мы не должны его звать и называть его имя.

**ЛУЧШИЙ ПОДАРОК —  
ЭТО ТО, ЧТО ОТДАЕШЬ,  
А НЕ ТО,  
ЧТО ПОЛУЧАЕШЬ.**

## Йога и медицина. Есть ли связь между ними?

В индийских писаниях (первоисточниках) говорится о том, что такая-то поза хороша для определенных органов (для печени, почек и т.д.). Подход был другим, т.к. медицина в то время была не то, что сейчас. Индусы лечились с помощью асан, которые воздействуют на разные системы. Также они лечились с помощью трав и практик, которые существовали в то время.

Теперь медицина шагнула далеко вперед. Когда у нас проблемы со здоровьем, то мы идем лечиться к врачу-специалисту: кардиологу, гинекологу, стоматологу. Чтобы лечиться, мы выбираем медицину.

Практикуя йогу, я создаю хорошее здоровье. Но если что-то ломается, то я иду к врачу. Это его работа. Йога — с одной стороны, медицина — с другой.

## Йога и деньги — что можете сказать?

Некоторые люди считают, что йога и деньги несовместимы и настоящему йогу они не нужны. Если открыть исторические тексты, то много лет назад индийский учи-

тель по йоге не брал денег, так как их не было. Ученики приносили ему овощи, зерно, хлеб и другое. А также они помогали ему убираться в ашраме: подмести, помыть посуду, поработать на кухне.

Теперь мы живем с деньгами и платим за все, что берем. Учитель йоги тоже нуждается в крыше над головой, он должен есть и одеваться. Деньги не падают к нему с неба. Когда вы хотите обучиться игре на пианино или иностранному языку, вы платите за уроки. Поэтому, чтобы что-то получить, необходимо заплатить.

## Хороший учитель по йоге, какой он?

Все зависит от ученика. Если я занимался йогой 15 дней и рассказываю об этом своему другу, показываю асаны, объясняю, что я понял, и друг говорит: «О, это интересно! Покажи!», то я уже хороший маленький учитель. Чтобы быть большим учителем, нужно многое изучить. Хороший учитель — это тот, кто многое пропустил через себя, через тело, через голову, через сердце. Необходимо вначале переварить полученные знания, чтобы это прошло через все инстанции внутри, и тогда мы можем передать это.

Хороший преподаватель может объяснить и донести до людей то, что им нужно.

Если к вам пришел человек, у которого проблемы со сном, и он слышал, что йога помогает, то не надо его учить стойке на руках и рассказывать о философии, а лучше научите его дышать и расслабляться. Вначале дайте ему то, что он ищет, а потом, возможно, у него пробудится более глубокий интерес к йоге. Пробудить желание работать над собой, трудиться и изучать себя может только хороший учитель.

## Кто был Вашим главным учителем?

Я родился во Франции в 1936 году. Это время не было периодом изоляции, война была близко. Я пом-

ню, в школе, когда мне было лет 10, коридор служил залом для гимнастики. Мы выстраивались в шеренгу и повторяли движения за нашим учителем. Он снимал пиджак, но всегда оставлял галстук и показывал упражнения на базе широких движений руками, ожидая от нас глубокого дыхания. Регулярно мы встречались в классе, раздетые по пояс для взвешивания. Мы радовались, когда набирали вес. Сейчас времена другие. Также, раздетые по пояс, мы измеряли объем дыхания, увеличение которого приносило нам радость.



Первый учитель по йоге, которого я очень уважал, Андре Ансель, научил меня основам. Но самое главное — он дал мне желание продолжать.

Я был членом Федерации йоги Франции и часто брал уроки у преподавателей, которые приезжали в Париж. Таким образом я изучил различные подходы и методы. Но больше я работал один, по книгам.

Однажды друг из Бельгии одолжил мне три журнала по йоге. Это было то, что я давно искал. Автором журналов был Андре Ван Лисбет. Я подписался и оставался преданным читателем до последнего 297 номера. Именно он научил меня работать со Свами «Здравый Смысл». Необходимо понять, что интересно тебе, и работать в этом

направлении. Я и по сей день учусь у Свами «Здравый Смысл» :-)

В 1978 году вместе с Федерацией йоги мы побывали в Индии, и там я познакомился со Свами Сатьянандой, специалистом по крийя йоге. Мы изучали чакры и энергии, а главное — работу с сознанием. Позднее я вновь посетил Индию и обучался у Свами Сатчитананды

Так что все эти учителя повлияли на меня, но была также «пища впечатлений»: это все, что я читал, видел, вещи, которые впечатлили меня и оставили свой след.

#### Какие черты характера несовместимы с практикой йоги?

Абсолютно несовместимы с йогой эгоизм и лень. Нельзя лениться! Нужно подниматься утром и приступать к работе, настойчиво и упорно. Работая над собой, не упускать из виду, что ты это делаешь для других.

Плохие привычки, такие как алкоголь, наркотики, разврат, не идут в ногу с йогой. Ты должен отказаться от них, если хочешь развиваться.

Ревность, зависть, желание забрать то, что тебе не принадлежит, не дают развития в йоге.

«Почему у них есть, а у меня нет?» Может, потому, что они работали, а ты не заметил открытую дверь возможностей и прошел мимо?

Хороший преподаватель направит тебя на правильный путь своим личным примером. Он покажет, что лучший подарок — это то, что отдают, а не то, что получают.

#### Что стимулирует Вас продолжать ежедневную практику?

Думаю, благодаря практике йоги я такой, какой есть. Многие люди моего возраста волочат ноги, расплнели и не желают ничего. Осталось мало масла в лампе, и огонек уменьшается. Вместе с практикой асан, пранаямой, медитацией я постараюсь удержать эту энергию, с которой лампа будет

гореть. Лампа будет сиять через мои глаза, руки, сердце.

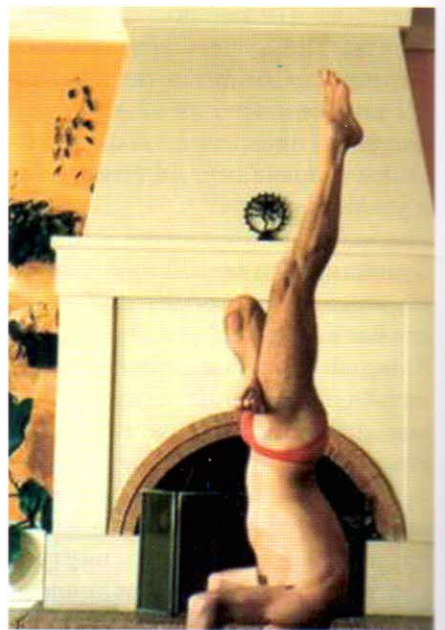
Я делаю так, потому что много лет назад я понял, что отдавать другим — это мое счастье.

Я также чувствую, что практика изменила меня. Наша жизнь, как медаль, имеет две стороны — хорошую и плохую. Неприятные вещи происходят: болезнь, авария, смерть близкого человека. И это может быть обратной стороной медали. Я научился жить по-особому вместе с философией йоги и могу сказать: «Я счастлив, так как моя медаль с двух сторон одинаково хороша! И все, что со мной произойдет, будет хорошо!»

#### Большое спасибо, Клод, за Ваши ответы. Что бы Вы хотели пожелать читателям нашего журнала?

Не надо ждать, когда кто-нибудь придет с лейкой и наполнит нашу голову мудростью и энергией; надо прекратить жаловаться, желать, чтобы нам помогли. Необходимо работать самим, чтобы энергия и мудрость вошли в нас. Практика, дыхание, медитация, образование.

Мудрость говорит: «Если ты ждешь руку помощи, не ищи более. Это твоя рука!» ■■■





# ДЖИВАМУКТИ ЙОГА

Интервью с Дэвидом Лайфом и Шерон Геннон, основателями школы «Дживамукти Йога»

Беседовал: АНДРЕЙ ЛАППА  
Перевод с англ.:  
МАРИЯ ВОРОБЬЕВА



Дэвид Лайф и Шерон Геннон

Как Вы начали заниматься йогой и почему? Кто были Ваши первые учителя?

**Дэвид:** Я начал заниматься йогой поздно, мне было примерно 32 года. И я стал заниматься йогой в основном потому, что на занятия ходила Шерон. Но на самом деле я уже тогда хотел привнести в свою жизнь нечто важное и новое, тогда я просто еще не знал, что это будет йога. Мы начали заниматься в Нью-Йорке в 1983 году, наш учитель преподавал нам некую комбинацию Шивананда йоги и Аштанга Виньясы.

Кто это был?

**Дэвид:** Это была женщина, ее звали Тара Роуз. Примерно в то же время мы стали посещать занятия Дхарма Митры и брали индивиду-

альные уроки по Шивананда йоге. Это было практически все, что имелось в то время по йоге в Нью-Йорке. Мы занимались 3-4 раза в неделю. Тогда у меня был свой ресторан — «Лайф Кафе», и Шерон тоже там работала. Мы работали по ночам, потому что днем занимались йогой. Наша первая поездка в Индию была в 1986 году, мы закончили тренинг Шивананда йоги в ашраме около Тривандрума, тогда же мы встретили Свами Нирмалананду, который стал нашим Гуру, а через несколько лет познакомились с Паттабхи Джойсом и начали учиться у него. Нашим третьим Гуру был Шри Брахмананда Сарасвати, мы встретили его в 1992 году на конференции по йоге.

**Шерон:** На этой конференции было множество интересных людей — Свами Сатчитананда, Йоги Бхаджан, Шри Брахмананда Сарасвати, Йоги Хари, Амрит Десаи, столько замечательных людей, целое поколение, многих из них уже нет с нами. Это была первая конференция, на которую нас пригласили. Мы показывали «танец асан», там мы впервые увидели Шри Брахмананду в физическом теле. Но до этого, когда я жила в Сиэтле, я ходила на занятия к психологу — это были сеансы, проходившие рядом с церковью, — она помогала нам войти в контакт с духовным наставником. Она говорила мне: «У тебя есть духовный наставник, он руководит тобой много лет, он врач и он очень заинтересован в твоём научном подходе к изучению духовных вещей». Когда я была на этом сеансе, я увидела доктора Рамамурти Мишру,

он в то время еще не был Свами Брахманандой, я видела его во время сеанса в одежде доктора. Но тогда он сказал, что я в нем пока не нуждаюсь и он понадобится мне много лет спустя, чтобы я продолжала заниматься тем, что делаю, и что я на правильном пути. Это был 1977 год.

После той конференции я поехала в Ананда Ашрам, где он жил, у них по стенам были развешаны его фотографии, в том числе очень старые, когда он еще был доктором. Когда я их увидела, это был восторг — это же тот самый учитель, который помогал мне! Я сказала об этом Дэвиду, и мы вместе поехали в ашрам. Шри Брахмананда умер вскоре после этого, через два месяца. За это время он наполнил мое тело Шакти. Мы тогда не знали, что он собирается умереть.

Что самое важное из того, что Вы получили от него?

**Шерон:** Энергию — ясное понимание и благословение, чтобы делать то, что мы делаем. Силу звука, речи, понимание нада йоги.

Шерон, каков был Ваш путь в йогу? Дэвида на занятия фактически привели Вы?

**Шерон:** Я жила в Сиэтле с 16 до 30 лет, потом я переехала в Нью-Йорк. Я была художницей, очень эклектичной — танец, музыка, живопись, театр. Я была очень предана искусству как силе, способной изменить мир, я была идеалисткой и верила в это. Я также играла в одной экспериментальной группе. Мы пошли смотреть фильм — он назывался «Фильм о животных»

(«The Animals Film»). Это был первый фильм, где освещались отношения человека к другим живым существам, сутью которых была эксплуатация. Я посмотрела этот фильм — он изменил мою жизнь более, чем что-либо другое в моей жизни. После него я пошла на следующий день на репетицию. И у меня было такое чувство, что я должна что-то сделать, чтобы изменить ситуацию — желания людей, их действия, мотивированные жадностью и эгоизмом, — ведь это не путь к счастью.

Я помню, что после репетиции поздно ночью я преклонила на обочине дороги колени и стала молиться Богу, я воздела руки к небу и стала просить его: «Сделай меня проводником, инструментом исполнения твоих желаний. Я не знаю, какие у Тебя планы насчет меня, но я хочу быть полезной и помочь остановить ту несправедливость, что творится в мире». Я всегда интересовалась метафизикой и работала библиотекарем в Теософском обществе.

Я начала понимать, что тело очень пластичное, можно менять его с помощью ума. И если люди начнут понимать, из чего «сделаны» их тела — из мыслей, прошлых карм, — они не будут такими жестокими и не будут так желать признания и хотеть сделать больно другим, чтобы хорошо себя чувствовать. Я начала изучать философию йоги в Теософском обществе. В то время я училась в университете и стала брать в библиотеке много классических книг по философии. Это было мое первое знакомство — изучение философии йоги, медитации, санскрита, еще до того, как я познакомилась со Шри Брахманандой. Но я хотела посвятить свою жизнь делу изменения отношения человека к окружающей его природе, я хотела быть защитником Матери-Земли. Йога — это прекрасный инструмент для поднятия уровня человеческого сознания в наше время, прекрасный. Бо-

лее совершенный, чем танец, живопись или что-то еще.

Посмотрите вокруг себя. На все эти здания и толпы людей, огромные финансовые потоки... Вы в глубине души верите, что йога способна изменить все это раньше, чем мир развалится?

**Шерон:** Да, верю. Вся современная цивилизация построена на одном принципе — насилии. Мы считаем, что эта Земля принадлежит нам и мы можем делать все, что захотим с тем, что нам на самом деле не принадлежит. Йога говорит обратное: йогины должны жить в гармонии с природой и таким образом менять мир. Человеческие существа потеряли понимание того, как сильно они связаны с Землей. Йога же помогает нам снова установить связь с этим глубоким знанием и пониманием — как мы можем жить с Землей в гармонии, а не эксплуатировать ее в своих целях. Йога учит нас, что, чего бы мы ни хотели, мы это получим, если, прежде всего, захотим этого для других. Иными словами, если мы хотим быть счастливыми, мы должны сделать таковыми других, если мы хотим преуспеть, мы должны работать, чтобы преуспели другие. Даже если мы хотим просветления, самый быстрый путь к этому — найти учителя и делать все, чтобы он достиг просветления, видеть в нем святого. Когда ученики практикуют такое отношение, они сами трансформируются, поскольку вы не можете видеть просветленного человека, пока не достигли просветления сами.

Расскажите, пожалуйста, о Дживамукти йоге — как она была основана, развивалась, кто был автором идеи?

**Шерон:** Как говорит Дэвид, мы понимали, что люди очень заинтересованы в практике асан. Через изучение санскрита мы смогли углубиться в йогу. Патанджали говорит — *стхира сукхам асанам*. Я

подумала, вот ключ ко всему — нужно учить людей асанам. Поскольку это тот способ, который позволит людям научиться устанавливать взаимоотношения с Землей. Патанджали говорит, если вы хотите йоги, просветления, то ваши отношения к Земле и ко всем живым существам должны стать особенными, приносящими благо. Это радикальная концепция для современного мира. Мы решили, что будем обучать асанам, а также санскриту, ведь основа всего, что мы делаем, находится в священных текстах. Мы будем обучать медитации на каждом уроке, мы также будем включать в программу учения ахимсы, особенно вегетарианство и ненасилие по отношению к животным. Мы решили, что будем исполнять музыку и сотрудничать с самыми замечательными музыкантами современности, которые дали рождение новому поколению духовной музыки. Мы пригласили Кришна Даса, Бхагаван Даса, Шьям Даса, Джай Утгала. Эти прекрасные исполнители киртанов начали петь у нас и с помощью звука создали особую атмосферу, что позволило людям почувствовать более глубокую связь с внутренним миром.

Дэвид придумал название. Мы были знакомы с концепцией Дживамукти, и это очень похоже на тибетскую концепцию Бодхисаттвы, кого-то, кто ищет просветления для блага всех существ. Мы не думали, что это должна быть торговая марка. Вы знаете, в Нью-Йорке, где мы должны вести весь бизнес и все эти безумные вещи, к которым мы так привыкли, Вы должны иметь торговую марку, название. Мы сомневались, правильно ли применять в этом качестве священное санскритское слово. Поэтому мы немного изменили название, убрали из него «н» и появилось Дживамукти.

**Дэвид:** Мы были знакомы с концепцией Дживамукти из Йога-Васиштхи, суть которой в том, что че-

