

СЛЕДУЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

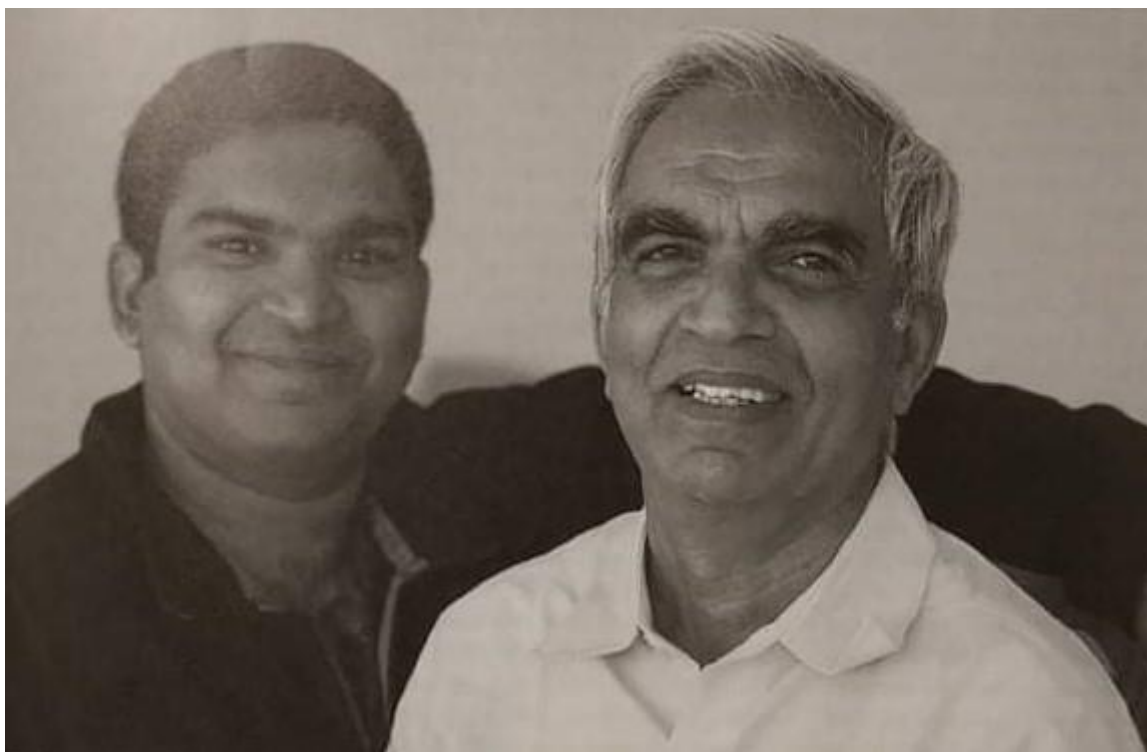
Р. Александр Медин берет интервью у Кауштуба Десикачара

16 февраля 2005 г., Кришнамачарья Йога Мандир, Ченнаи

Перевод с английского: А.Д. Бабушкина

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

Кауштуб Десикачар, внук легендарного Т. Кришнамачарьи и сын Т.К. Десикачара, является главным управляющим Кришнамачарья Йога Мандира в Ченнаи, Южная Индия



Кауштуб Десикачар со своим отцом Т.К.В. Десикачаром. Фото © The West Australian

ОТЕЦ-УЧИТЕЛЬ

КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ ВАШЕГО ОТЦА?

У меня с отцом две формы отношений. Одна форма - это отношения отец-сын и другая форма - учитель-ученик. Между этими двумя формами существует абсолютное разделение.

Он был замечательным отцом, который делал все, что мог, чтобы дать образование своим детям и обеспечить семью. Он никогда не давил на нас, решая, что мы должны или не должны делать. Он всегда давал нам свободу, и именно поэтому я ушел далеко от йоги и также поэтому я вернулся. На меня никогда не давили. Скорее меня притягивали. Чем дальше я уходил, тем сильнее что-то притягивало меня обратно. Так что в качестве отца и сына у нас очень близкие отношения, мы почти как друзья.

Отношения учитель-ученик это совсем другое. В них нет даже одного процента от отношений отец-сын. Если я делаю ошибку, это ошибка. Мне придется исправлять ее – не имеет значения, что я его сын. Я могу справиться с этим в основном потому, что я вырос с этим – я видел, что у моего отца самого были те же двойные отношения со своим отцом. Я видел, что мой отец был одновременно и сыном своего отца и учеником своего учителя. Он может внушать то же уважение, потому что он прошел через тот же процесс. У нас могут быть споры и столкновения или дружба как у отца и сына. В тот момент, когда проявляются отношения учитель-ученик, все прочее прекращается. Уходят все разговоры на семейные темы, о политике, о том о сем, остаются только отношения учитель-ученик, даже если у нас только что, за десять минут до этого, был спор. Так что иногда, когда моя мать видит, как мы спорим как отец и сын, она говорит: "Почему бы вам не пойти и не позаниматься йогой?" [смеется], чтобы в доме был какой-то мир.

ЧЕМУ ИМЕННО ВАШ ОТЕЦ УЧИЛ ВАС В СФЕРЕ ЙОГИ?

Когда я был маленьким, он учил меня некоторым *асанам* и некоторым *пранаямам*. Потом было время, когда я ушел от йоги. Мне тогда было примерно шестнадцать лет, я уже учился в университете. Когда я вернулся в девятнадцатилетнем возрасте и снова стал его учеником, у меня было больше желания учиться. В возрасте двадцати лет мой интерес к йоге стал очень силен. Когда я учился у него тогда, я понял, что традиция йоги включает в себя более широкий спектр знаний, чем это общеизвестно. Сейчас весь мир одержим йогой, считая что асаны составляют ее важнейшую часть. Как ученик моего отца я изучал с ним больше, чем те асаны, которые я делал ребенком. Он обучал меня практике асан и пранаям, уделяя более серьезное внимание подробностям, и ввел меня в основные положения Йога Сутр, а также других йогических текстов, таких как *Бхагавад Гита*, *Хатха Йога Прадипика*, *Йогаяджнавалкья Самхита* и др. По мере того как я развивался с того времени - в последние десять лет серьезного обучения - мы прошли так много вещей, не только асаны и пранаяму. Постепенно он обучил меня практикам медитации, а также практикам рецитации, научил как проводить определенные ритуалы, которые являются очень важными частями йоги - *карма* йоги, *крия* йоги - и использованию различных жестов рук, *хаста-мудр*, в практике медитации.

Я все еще учусь у него даже сейчас. Я не думаю, что я уже все выучил. И я надеюсь, что я буду продолжать учиться и в будущем. Есть какие-то практики, с которыми отец меня познакомил, и другие практики, которые он скрыл от меня, потому что отец считал, что я сейчас нахожусь не в той стадии жизни, чтобы практиковать их, так как я *грихастха* (домохозяин), семейный человек. В определенный момент мне придется двигаться дальше, к следующей стадии, и когда я буду в его возрасте, мне придется начать заниматься этими другими практиками. Моя дочь вырастет, и мне не надо будет беспокоиться о ней. Когда все это произойдет, наверное, моя практика войдет в другое пространство.

Так что вот что я выучил и чему продолжаю учиться: это целостный, полный спектр йоги. Для моего отца стало возможным учить меня этому, я думаю, только потому, что он провел так много времени со своим учителем, моим дедом. Он был его учеником около тридцати лет и за это время сильно изменился. Он начал учиться после двадцати лет, а когда мой дед умер в 1989 г., отцу было за пятьдесят. Дед учил его различным вещам, соответствующим разным стадиям его жизни, и я думаю, что это то, что так же происходит со мной сейчас. Это последовательная практика.

К примеру, есть различные аспекты работы и учебы с моим отцом. Один из них - это моя личная практика. Он учит меня, как определенные вещи соответствуют определенным моментам. У меня есть маленькая дочь, много ответственности, связанной с моей работой, и я путешествую. Основываясь на этом, он учит меня соответствующей практике. Я выполняю две практики в день: одну утром, и эта практика в основном основана на асанах и пранаяме, а днем, примерно с 14.30 до 15.00, я занимаюсь практиками, которые в большей степени основаны на пранаяме и медитации, с использованием мантр. Он дал мне несколько мантр, которые счел подходящими для меня.

В сфере моего образования, поскольку у меня различные обязанности – к примеру, я преподаватель йоги и много занимаюсь лечением – отец учит меня, как работать с людьми, которые больны, как использовать различные типы йоги для лечения. Я также обучаю будущих преподавателей йоги, так что мне приходится постоянно изучать философию йоги. Мы работаем над *Йога Сутрами*, над *Бхагавад Гитой* и другими йогическими текстами.

И потом есть специальные проекты – например, работа с людьми, имеющими сложности социального и экономического характера, или преподавание йоги детям с задержкой умственного развития, детям с особыми потребностями или же глухонемым детям и слепым людям. Мое образование включает много различных сфер. Я встречаюсь с отцом для занятий дважды в день – один раз утром и один раз днем. Учеба здесь это не просто занятия в классе. Часто я смотрю, как он работает с людьми, и наблюдаю, что он с ними делает. Кто-то может прийти на консультацию после инсульта или инфаркта, и я наблюдаю и учусь, как он работает с этим человеком.

Например, сегодня рано утром он попросил меня прийти и наблюдать за занятием, которое он проводил для женщины со множеством духовных проблем. Я думаю, он хотел, чтобы я больше узнал о таких вещах, потому что они будут продолжаться возникать в будущем. В конце занятия он даже попросил меня обучить ее практике, которую он придумал, чему-то, чего я не видел никогда прежде. У этой женщины была особенная проблема – религиозные вопросы, с которыми ей надо работать с помощью практик, которым он просит меня ее обучить. По сути, он учит меня посредством этого примера, через эту интернатуру. И он будет каждый день наблюдать за тем, как я учу ее – это я знаю наверняка. Он не оставит меня одного, сказав: «Делай, что хочешь». Именно поэтому я чувствовал себя спокойно, обучая ее – я бы ужасно нервничал, если бы было иначе.

О нашей программе подготовки преподавателей мы говорим: «у нас всегда должна быть поддержка учителя, если возникает проблема, даже когда мы работаем со своими студентами». Есть много случаев, когда я не знаю, что делать с некоторыми студентами. Тогда я всегда обращаюсь к своему учителю. И я знаю, что также поступал мой отец, когда был студентом, потому что я видел это.

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

Нет, никогда.

КАК ВЫ ВОСПРИНИМАЛИ ЙОГУ, КОГДА БЫЛИ РЕБЕНКОМ?

Я думаю, что я был последним из семьи, кто заинтересовался йогой. Мой брат и сестра, младше меня, уже брали какие-то уроки у моего отца. Но мне не было это по-настоящему интересно. Примерно в 1981 г., когда у группы преподавателей из КЙМ (Кришнамачарья Йога Мандира) были дети в возрасте от семи до девяти лет, они открыли класс йоги для своих детей. Мой брат и сестра, которые занимались йогой дома, отправились в КЙМ, чтобы участвовать в этом классе. Меня оставили одного дома, мне было скучно, и это заставило меня пойти в детский класс. Вот как я начал, и в этом возрасте мне было не очень интересно, должен сказать. Когда мне было примерно 13-14 лет, детей в той группе йоги стало больше, и там просили старших учеников учить младших. Так что двоих из нас заставили учить остальных детей, и я стал немного более серьезным, потому что появилась ответственность. Таким образом три или четыре года я был очень серьезным учеником, до того как пошел в университет. Там я уже не хотел заниматься ничем, связанным с йогой. У меня был большой перерыв в занятиях между шестнадцатью и девятнадцатью годами, а потом что-то вернуло меня обратно. Я не могу сказать точно, что это было, но надеюсь, что однажды я это выясню.

ЧТО БЫЛО ВЕЛИЧАЙШИМ ИЗ ТОГО, ЧЕМУ НАУЧИЛ ВАС ОТЕЦ?

Мой отец научил меня столь многим драгоценным вещам. Я не могу сказать, что что-то одно из этого было величайшим, но я бы сказал, что он научил меня почтению к учителю и учению. Мой отец всегда был очень уважительным и почтительным по отношению к учителю.

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

В Индии есть история о великом святом по имени Наммальвар, неизвестном миру йоге. Когда Наммальвар был шестнадцатилетним мальчиком, с ним встретился великий человек по имени Мадхуракави, которому было уже за пятьдесят, очень мудрый человек, сам великий йог. Он открыл Наммальвара и показал всему миру его величие – он вынес в мир учение Наммальвара. Мой отец подобен Мадхуракави. Он представил миру Кришнамачарью и его учение. Немногие люди говорили о Кришнамачарье до приезда моего отца. Когда он начал говорить о моем деде, его слова распространились. До этого, к сожалению, хотя многие люди знали о моем деде и учились у него, они немного говорили о нем. Это не к тому, что мой отец не внес своего собственного вклада в йогу. Он многое сделал для йоги, также как и Мадхуракави внес многое в традицию шри-вайшнавизма. Но его единственным величайшим вкладом было открытие миру значения Кришнамачарьи.

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

Честно говоря, я не думаю, что могу внести что-то в учение моего отца или деда или Патанджали, потому что йога является завершенной сама в себе. Единственное, что я могу сделать, это не разбавить и не исказить ее. Если я не искажу дух учения йоги, это само по себе сделает меня счастливым человеком.

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

Люди уже спрашивали меня об этом, потому что есть два великих мастера, которых я представляю. Но я не думаю об этом, потому что чем больше я буду об этом думать, тем больше буду начинать беспокоиться. И также потому, что знаю, что со мной их поддержка и благословление во всем, что бы я ни делал. Я знаю, что буду на верном пути, пока со мной учитель, который исправит меня и направит в верном направлении. Хотя у меня много свободы, я уверен, что если я сделаю что-то неправильное, мой учитель сразу же скажет: «Это неверно». Ошибки будут всегда, и мой отец всегда поправлял меня, когда я их делал, чему я счастлив, потому что это сделало меня тем, кто я есть.

Например, когда мы в первый раз работали над *Йогой Таравали*, я потратил полтора года на перевод и написание комментариев. Он сказал: «Это не на должном уровне, так что просто выброси в мусор». И мы так и сделали. После этого я работал еще полтора года, и на этот раз я был гораздо внимательнее. Я обращался к нему чаще, и это сработало замечательно. Я не беспокоюсь насчет ожиданий, потому что знаю, что если сделаю ошибку, меня поправят.

ПРАКТИКА

С КАКОГО ВОЗРАСТА У ВАС ПОЯВИЛОСЬ ЖЕЛАНИЕ ПРАКТИКОВАТЬ ЙОГУ ЕЖЕДНЕВНО?

Когда я стал старшим преподавателем в классе младших в возрасте 13 лет. Мне приходилось показывать им правильные позы, и тогда это и пришло ко мне: "Ну, мне придется практиковать". Я помню, что мы ежедневно занимались вместе с одним мальчиком. Это чувство никогда не уходило, и хотя я даже ушел от йоги в университете примерно на три года, я все же выполнял какую-то практику. Я просто не был тогда заинтересован в преподавании или изучении йоги.

КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОЕ ПЕРВОЕ ПОНИМАНИЕ ЙОГИ?

С очень раннего возраста я думал, что это система лечения, потому что люди приходили к моему отцу и моему деду за лечением. Это было почти как в больнице, и они были похожи на врачей, которые устраняли проблемы пациентов. Сейчас я понимаю это по-другому, но в то время я думал: все, у кого проблемы, должны заниматься йогой, потому что так они смогут преодолеть свои проблемы.

И КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОЕ ПОНИМАНИЕ ЙОГИ СЕЙЧАС?

Теперь я понимаю, что йога – это очень мощная духовная практика, не обязательно религиозная, но это практика, которая соединяет нас с чем-то гораздо более глубоким, чем тело, дыхание или ум – с чем-то вроде самосознания. Йога - это самостоятельное укрепление внутренних сил. Вы приходите на массажную терапию, и массажистка делает всю работу – все, что вам нужно, это лечь. Вы приходите к врачу, и он дает вам таблетку, таблетка делает всю работу. По сути, "вы" - это не ваше тело, "вы" - это не ваш ум, "вы" - это что-то более глубокое. У вас должны быть воля и желание, чтобы заниматься йогой - "Я должен делать это". Когда вы прислушаетесь к этому "Я", вы сможете ощутить связь с чем-то самым глубоким внутри вас - с Самостью.

Йога - это процесс самостоятельного укрепления внутренних сил, вы расширяете свои возможности, чтобы заниматься ею. Будь это асаны, пранаяма, медитация или мудры, вы должны делать это сами. Никто не может сделать это за вас, и в этом красота йоги. Поэтому я ощущаю это как процесс связи с нашим глубочайшим сознанием. Лично я думаю, что Самость - это самая

могущественная часть в системе человека. Когда мы умираем, тело все еще здесь, мозг все еще здесь, но ничего не происходит, потому что Самость уже попрощалась. Когда мы соединяемся с чем-то настолько могущественным, могут происходить многие чудеса, в том числе исцеление. Если у человека полиомиелит или инсульт или он прикован к постели, он все же может делать что-то с помощью йоги - укреплять свои внутренние силы, пока он жив. Это то, о чем давно говорил мой дед. Люди могут быть не в состоянии делать асаны и заниматься пранаямой, но при этом они могут быть в состоянии, например, рецитировать какие-то мантры.

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

Это менялось в разное время. Сейчас отец требует, чтобы у меня было две практики: одна утром и одна днем. Раньше, когда я был мальчиком, у меня была только одна практика в день - гораздо более длительная практика асан, за которой следовало двадцать - двадцать пять минут пранаямы. Сейчас утренняя практика, которая занимает примерно пятьдесят минут, главным образом основана на асанах и пранаяме. Дневная практика пранаямы и медитации занимает примерно полчаса.

ЕСТЬ ЛИ ТЕКСТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОСТОЯННО ИЗУЧАЕТЕ, ПОМОГАЮЩИЕ
ВАМ РАЗВИВАТЬСЯ КАК УЧИТЕЛЮ?

Первый вопрос, который я задал своему отцу, когда стал серьезным учеником в йоге, был: "Скажи мне, какой самый важный текст в йоге - я хочу изучить его." Отец сказал - "*Йога Сутры*", и мы начали изучать их. Это был единственный текст, который я изучал систематически. Я также изучал и все другие тексты, но на изучение *Йога Сутр* у меня ушло 10 лет, и мы только недавно закончили.

Я бы сказал, это был первый раунд. У меня ушло на это 10 лет, потому что отец заранее мне все объяснил, сначала очень легко, чтобы дать общее представление, не разбивая каждую сутру на различные составляющие для понимания. *Йога Сутры* - это глубокое философское произведение. Если мне придется изучить его полностью, это займет длительное время. Я изучал *Бхагавад Гиту* и *Хатха Йогу Прадипику*, но этот текст (*Йога Сутры*) был самым важным. Я думаю, что это первая работа по психологии, хоть вы и говорите, что психологию создал Фрейд. Патанджали был первым психологом; я не думаю, что кто-либо так же глубоко понял сознание, как он. Третья и четвертая главы - это великолепные разъяснения сущности человеческого сознания. И величие йоги состоит в том, что она о человеческом сознании, не о человеческом теле.

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

Частью моей ежедневной утренней практики является посещение усыпальницы моего деда, расположенной по соседству. Здесь я сижу какое-то время и рецитурую. Если я нахожусь в другой стране, я всегда занимаюсь какое-то время рецитацией, вспоминая это место, потому что это связь, возвращающая меня к деду. Кроме того, я постоянно работаю с людьми, что также является садханой.

ТРАДИЦИЯ

ВЫ ЗНАЕТЕ, СКОЛЬКО ПРИМЕРНО ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ ПРАКТИКУЮТ ТОТ СТИЛЬ ЙОГИ, КОТОРОМУ ВЫ УЧИТЕ, ПРЯМО ИЛИ КОСВЕННО?

На самом деле я не знаю. Чтобы я не сказал, это будет только приблизительной оценкой.

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

Йога может быть очень полезной для людей, и я думаю, что лучше, чтобы люди занимались йогой, чем попадали в зависимость от наркотиков или делали что-то другое, вредное для себя. Чем больше люди занимаются йогой, тем благополучнее становится общество - у йоги есть сила менять людей. Я готовлюсь к защите диссертации по философии на тему понимания йоги и влияния йоги на качество нашей жизни. Я работаю с людьми, которые приходят, например, с болью в спине, ногах или шее. Позанимавшись некоторое время йогой, спустя несколько недель они снова приходят уже без боли в спине. "Не просто боль в спине ушла, сэр. Сейчас я меньше спорю со своей женой, я более терпим к своим детям, я лучше общаюсь со своим начальником, я гораздо лучше делаю свою работу." Йога изменяет не тело или дыхание, она изменяет другие важные аспекты жизни. Она понимает человеческое существо на разных уровнях, и поэтому достигает различных уровней человеческой системы.

Недостатками являются, конечно, коммерциализация и эксплуатация йоги, в том смысле, что когда что-то становится популярным, все хотят заработать на этом. Иногда это происходит за счет нарушения этических принципов - это плохо. Например, для занятий йогой нужен коврик, но для йоги не нужен дизайнерский коврик за 300 долларов. Когда же у людей создают такое желание - когда привлекаются знаменитости - создается ситуация, которая является неправильной. Мой дед написал статью в 1950 г., где говорилось: "Йога - это самая дешевая и лучшая форма оздоровления, потому что вам не нужно ничего покупать, все что нужно - это вы сами". Самостоятельное укрепление внутренних сил, вам не нужно ничего другого. Но сегодня йога это бизнес. Вы можете

покупать коврики для йоги, сумки для йоги, футболки для йоги, всякую всячину для йоги. Когда моей дочери недавно исполнилось два года, кто-то подарил ей на день рождения "йогическую игрушку" - льва, сидящего в асане! И конечно есть люди, которые не пройдя достаточного обучения, становятся преподавателями йоги, и это тоже неправильно и может причинить вред.

В ЧЕМ ВЫ ВИДИТЕ УНИКАЛЬНОСТЬ ТОГО СТИЛЯ ЙОГИ, КОТОРЫЙ ВЫ ПРЕПОДАЕТЕ ЗДЕСЬ, В КРИШНАМАЧАРЬЯ ЙОГА МАНДИРЕ, В СРАВНЕНИИ С ДРУГИМИ ШКОЛАМИ?

Уникальность учения моего деда состоит в том, что он возродил древнее искусство йоги как индивидуальный процесс. Каждый из нас уникален, с различными нуждами, потребностями и способностями. Йога должна быть основана на этих различиях - не преподаваться по единому стандарту для всех. Это то, чем мы занимаемся здесь, потому что люди, которые приходят сюда, приходят не по одним и тем же причинам. Кто-то может прийти, желая стать более духовным, кто-то другой придет, потому что у него болит спина. А кто-то может прийти, желая стать преподавателем йоги. Мы не можем учить одному и тому же всех этих троих. Кто-то может быть молод, а кто-то стар или имеет ограниченные возможности. Приходится адаптировать йогу под индивидуальные потребности. Вы идете к портному, чтобы пошить костюм, который хорошо сидит на вас. И вы не носите этот один костюм всю жизнь, потому что по мере роста ваш размер может измениться. Вам приходится постоянно менять одежду в зависимости от того, где вы находитесь. Может быть, летом вам понадобится другой вид материала, чем тот, что был нужен вам зимой. С йогой все так же. В начале прошлого века мой дед вернул к жизни эту древнюю идею; он вернулся к корням йоги. И это одна из наиболее глубоких ценностей учения – то, что все индивидуальности различны и поэтому любая практика йоги должна быть адаптирована под эти индивидуальности, в соответствии с ними, а не наоборот.

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

Я думаю, красота в том, что необходимо и то и другое. В определенном смысле, концепции йоги находятся вне времени, но наша жизнь ограничена временем и пространством. Поэтому нельзя использовать жесткую систему. Концепции не нуждаются в изменении. К примеру, человеческие страдания будут всегда, но причины страданий могут измениться. Пятьдесят лет назад никто не беспокоился о ВИЧ. Сегодня это проблема. Концепция страдания не меняется, и йогические концепции не могут измениться. *Ахимса* должна быть ахимсой. *Сатья* должна быть сатией. *Йога читта вритти ниродха* всегда останется тем же самым. Но практикам приходится адаптироваться к меняющимся потребностям, меняющемуся времени. Мы не живем в том же времени, что йоги прошлого. Они жили в эпоху, когда приходилось заниматься физической работой, например,

собирать дрова и всюду ходить пешком - другой стиль жизни. Сейчас люди не проходят пешком и двух кварталов - мы используем машины, чтобы добраться куда угодно. Нам больше не нужно готовить еду - мы просто звоним, заказываем, и еда немедленно доставляется к нам домой. Многие не будут работать так же, как в прошлом. Но концепции, я думаю, должны остаться прежними. Стиль преподавания должен принять современные изменения в стиле жизни, которые совместимы с принципами йоги, но неправильно было бы менять все, как вам это заблагорассудится.

ДУХОВНОСТЬ

ЧТО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЕТ ДУХОВНОСТЬ?

Многие люди приходят сюда ради духовного просветления. Одна из сутр в четвертой главе говорит о том, что по-настоящему просветленный человек - это тот, кто даже не интересуется просветлением, но продолжает выполнять свою ежедневную работу с ощущением *дхармы*. Я думаю, что духовно просветлен тот, кто следует своей дхарме все время. Я полагаю, что если мы все время выполняем свою дхарму, мы - духовные люди. Но выполнять свою дхарму все время не так-то легко - в нас так много желаний, есть так много отвлечений, уводящих нас от нашей дхармы. Когда кто-то выполняет свою дхарму - это правильно - это целостность; это тот, кого бы я назвал духовным человеком. Я думаю, что выполнять свою дхарму - это значит быть полезным людям. Я всегда привожу в пример мать Терезу, которая никогда не прекращала работать для своей дхармы, помогая бедным в трущобах Калькутты. До тех пор, пока она не умерла, она делала это снова и снова. Что бы она не делала, это было только для выполнения своей дхармы. Она основывала фонды для выполнения своей дхармы, не для того чтобы стать знаменитой. Она жила очень просто и искренне и действовала простыми средствами.

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

Философия йоги говорит о том, что наше сознание не может функционировать само по себе – оно нуждается в посреднике, через которого оно будет функционировать. Этим посредником являются тело и ум. Это все здесь, чтобы служить сознанию. Но откуда это приходит? Что дает жизнь? Откуда приходит волшебство? Я воспринимаю Бога как таинственную силу, которая является хозяином, источником всей этой жизни. Я не знаю, является ли он создателем, хранителем или разрушителем. Я не верю, что это личность, которая следит за нами и наказывает нас, или личность, которая оценивает наши хорошие и плохие поступки и которая будет что-то делать в Судный день. У меня нет подобных идей о Боге, но я чувствую, что есть некая сила превыше нас, которую мы не можем объяснить словами, что-то сильнее нас. Как происходит цунами? Есть какая-то сила превыше нас, и может быть это то, что мы называем Богом.

Это невозможно понять посредством ума; нам придется подняться за пределы ума, потому что ум ограничен. Есть некий источник, который создает все эти вещи.

Мир существует, чтобы служить – вот что говорят *Йога Сутры*. Вот почему я неравнодушен к философии йоги. *Йога Сутры* говорят, что все объекты в мире существуют для того, чтобы служить *Драште* (Наблюдающему). Когда Драшта хочет этого, они появляются. Детские магазины есть повсюду, но я никогда не обращал внимания на них до рождения моей дочери. Они были здесь всегда, но никогда не обслуживали меня, пока я не захотел, чтобы они обслуживали меня. Так и мир существует, и он служит мне, когда я в этом заинтересован.

ЕСТЬ ЛИ ЧТО-ТО ДУХОВНОЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ЙОГИ?

Асаны могут выполняться как духовная практика, в определенном смысле. Когда нам надо выполнять свою дхарму, нам нужно тело, посредством которого мы можем сделать это. Вы хотите взять у меня интервью, я должен говорить с вами, что означает, что мне нужно тело и голос, чтобы говорить с вами. То же самое в случае, когда я должен нести свою дочь, мне необходимо иметь для этого руки, тело, и у меня должны быть силы. Я думаю, что практика может служить для поддержания дхармы. Это может быть подобно подготовке или процессу, который делает вас годным для выполнения своей дхармы. Понимаете, если у вас нет сил, чтобы поднять ребенка, когда он плачет, вы сами будете страдать и плакать. Поэтому вы выполняете практику, чтобы быть здоровым и в состоянии делать свою работу. Если вы болеете, вам приходится отложить работу, может быть, отказаться от каких-то обязанностей, что является скорее препятствием, чем поддержкой для дхармы. Так что практика асан определенно может быть поддержкой в выполнении дхармы. Если бы это было не так, *Йога Сутры* никогда бы не упоминали асаны.

КАК БЫ ВЫ ОБЪЯСНИЛИ ЙОГА-СУТРУ 1.2 ПАТАНДЖАЛИ

yogaḥcittavṛttinirodhaḥ

योगः चित्तवृत्तिनिरोधः

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

Эта сутра является тем, что многие люди, включая Вьясу, называют *лакшана* сутрой, определением йоги. Слово *ниродха* означает очень близкую связь, когда вы охвачены чем-то настолько сильно, что ничто извне не вмешивается и ничто изнутри не выходит наружу. Слово *ниродха* происходит от корня *rudhiravarane* - охваченный, завернутый. Если вы возьмете конверт, положите внутрь него открытку и запечатаете конверт, то ничего снаружи не попадет внутрь, а то, что внутри, не выйдет наружу. Таким образом *चित्तवृत्ति निродха* - это такое состояние, в котором ум так сфокусирован на объекте, что это почти подобно конверту, заключающему в себе объект так, что

этот объект не ускользает от ума, и никакой другой объект не попадает внутрь. То есть, когда я думаю о чем-то, но больше не отвлекаюсь ни на что другое, это *читта вритти ниродха*. Отец говорил: "Йога подобна отношениям. Когда вы находитесь в отношениях, вы очень сильно связаны с вашим партнером." Когда мы связаны с объектом посредством йоги, мы так сфокусированы, что нас не отвлекает ничто другое. Когда это происходит, мы начинаем понимать вещи, которые мы не понимаем иным путем.

КАК БЫ ВЫ ПРОКОММЕНТИРОВАЛИ ЙОГА-СУТРУ 1.3 ПАТАНДЖАЛИ

tadādraṣṭuḥsvarūpe 'vasthānam

तदा द्रष्टुः स्वरूपे स्वस्थानम्

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

По мере того, как я делаюсь все более связанным с объектом, я становлюсь все более внимательным. *Тада драштух сवारупе авастханам* (Тогда Видящий пребывает в своей собственной природе). Работа *Драшты* (Видящего) – это видеть. Драшта утверждается в восприятии, которое является его собственной природой, его *сварупой*. Все это означает, что восприятие, которое мы получаем, когда находимся в состоянии йоги, отличается от восприятия не в состоянии йоги. Когда мы находимся в состоянии йоги, мы очень сильно связаны с объектом концентрации внимания. Находящееся в глубине сознание берет управление на себя, поэтому здесь используется слово *читта*. Читта вритти ниродха. Читта – это очень глубокое сознание; это не чувственный ум, такой как *манас*. Кто вступает в связь с объектом концентрации внимания? – это не только ум. Что-то более глубокое говорит уму: «Давай, смотри на это.» Сознание просит ум смотреть на определенный объект, а не на другие вещи. Так что ум говорит: «хорошо, босс» и смотрит на этот объект. Драшта становится хозяином, он начинает воспринимать все с этой позиции. А в другое время *вритти сарупьям итаратра* (Видящий оказывается отождествленным с видоизменениями ума). Ум берет на себя управление. Например, в организации, если начальник не утвердился в своей должности, иногда секретарша может управлять делами. Она может говорить людям: «Нет, босс сейчас занят» и полностью взять на себя управление ситуацией. Однако когда начальник полностью утвердится в своей позиции и своей дхарме, он скажет ей: «Эй, давай, делай это,» и секретарша будет это делать; скажет: «Не делай этого», и секретарша не будет. Если начальник не так силен, а вял и нерешителен, а секретарша сильнее, она берет руководство в свои руки. И если она берет руководство в свои руки, ситуация становится другой.

КАК ВАШЕ УЧЕНИЕ ОБЛЕГЧАЕТ ДЛЯ ЕГО ПРАКТИКУЮЩИХ ПОНИМАНИЕ ТОГО КАК ОНИ ДОЛЖНЫ ПРЕБЫВАТЬ В СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ПРИРОДЕ?

Если мы заинтересованы в духовном продвижении, предполагается, что мы должны приобщиться к своей дхарме. Дхарма является фокусом нашего внимания. Однако если приходит болезнь, если у нас появляются другие отвлечения, тогда мы не в состоянии сосредоточиться на дхарме. Если возникает боль в спине, как мы можем сосредоточиться на чем-то, что является нашей дхармой? Мы больше беспокоимся о нашей боли в спине. Если бы я был нездоров сегодня, я бы не мог сосредоточиться на этом интервью с вами, я бы беспокоился о своем страдании. Итак, что делает йога? Что мы делаем здесь? Посредством преподавания йоги мы помогаем уменьшить страдание, чтобы люди могли приобщиться к своей дхарме. Если кто-то приходит с проблемами, связанными со здоровьем, эти проблемы могут быть физическими, эмоциональными, ментальными или духовными по своей природе, но все они становятся отвлечениями. Отвлечения являются препятствием для йоги. Здесь мы устраняем эти отвлечения, чтобы они могли заниматься йогой. Они могут лучше ощутить связь со своей сварупой, со своей дхармой, со своей ответственностью перед семьей.

У нас всех есть разные дхармы. У меня есть дхарма отца для моей дочери, мужа для моей жены, сына для моих родителей, администратора для этого места. У меня есть дхарма учителя для моих учеников. Мы все имеем различные дхармы! Когда я болеваю, все эти дхармы уходят на второй план. На прошлой неделе у меня был грипп, и я все еще выздоравливаю. Это очень повлияло на мою дхарму, потому что я не мог заботиться о своей дочери, так как не хотел, чтобы она подхватила грипп. Я не мог ходить на работу, потому что был очень болен. Так что это мешало моей работе. Но с помощью йоги мы можем поддерживать связь с нашей дхармой. В *Бхагавад Гите* сказано: "В наибольшей степени духовен не тот, кто все время воспевает имя Господа, но тот, кто следует своей дхарме." Арджуна видел Кришну в божественной форме. Что еще ему было нужно? Он мог сказать: "Кришна, я видел тебя, что еще мне нужно?" В конце *Бхагавад Гиты*, когда Арджуна говорит Кришне: "Скажи мне, что я должен делать, я сделаю это," Кришна не говорит: "Теперь ты увидел меня, тебе не надо ничего делать". Кришна говорит: "Сражайся. Следуй своей дхарме." Дхарма - это самая большая драгоценность.

В своей работе здесь мы пытаемся устранить болезни. Мой дед говорил: "Йога - это процесс подготовки." Он также говорил: "У нас есть один ум, одно тело, один инструмент. Мы используем этот инструмент, чтобы выполнять много дхарм, но инструмент нужно подготовить, чтобы он мог выполнять все эти дхармы, иначе он может не справиться." Так что с помощью йоги мы готовим тело, ум и чувства для выполнения этих различных дхарм, и это и есть йога.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ЙОГОМ?

Что значит быть настоящим йогом? [смеется] Я не знаю. Я ученик в йоге; я еще не йог.

ПРЕПОДАВАНИЕ

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

Сейчас я способен помогать людям гораздо больше, чем раньше – благодаря опыту, который у меня появился, благодаря моему собственному росту и развитию как ученика и как преподавателя. Я более уверен в себе, яснее вижу, что делать, и самое важное, я научился говорить: «Я не в состоянии помочь вам», когда я не могу помочь. Прежде я думал, что могу помочь всем йогой. Но теперь я знаю, что не могу помочь некоторым людям посредством йоги, потому что йога не может помочь всем и во всем, уж поверьте мне. Может ли йога вылечить ВИЧ? Я бы сказал: «Никоим образом!» Она может исцелить человека, но не вылечить его. Допустим, кто-нибудь пришел бы сюда с переломом. Я бы сказал: «Сначала идите и поставьте на место вашу кость, а потом приходите. Я не могу обещать вам ничего насчет правильной установки кости.» Или, например, кто-нибудь пришел бы с тяжелым сердечным приступом, я бы сказал: «Идите к врачу и сделайте ангиопластику или что-то другое – вы должны сделать это! Потом приходите на йогу, она позаботится о вашем стрессе. Йога позаботится о вашей способности к исцелению.» Как преподаватели йоги, мы должны брать на себя ответственность знать, что мы можем и чего не можем сделать, потому что йога, как и другие системы, не может устранить все проблемы. Я могу устранить многие проблемы, но не все.

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

Я практиковал очень регулярно с тех пор, как мне исполнилось девятнадцать. Даже когда я был совсем начинающим, когда мне было двадцать и двадцать один, отец позволял мне учить людей тому, что я знал, и тому, с чем я мог им помочь, например, с очень простыми проблемами со здоровьем. Так что я пришел к преподаванию очень быстро, потому что этот процесс преподавания был сам по себе для меня процессом обучения.

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

Люди приходят сюда из-за способа, которым мы преподаем йогу. Способ, которым должна преподаваться йога, как считал мой дед, это адаптировать йогу к потребностям каждого человека, а не подстраивать каждого человека под йогу. Этот способ уважает человека как уникальную личность – он не помещает его или ее в один загон с пятьюстами другими людьми. Многие из тех, кто приходят сюда,

уже были в разных местах, но они чувствуют, что здесь каждого уважают как индивидуальность за то, кем он является, где находится и каков он.

КАК ВАШ СТИЛЬ ЙОГИ СВЯЗАН С КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГОЙ ПАТАНДЖАЛИ?

Патанджали был очень умным человеком. В те времена преподавание йоги производилось очень закрытым образом, *упадеша* (духовные наставления) давались одним учителем одному ученику, и это как раз то, чем мы занимаемся сейчас. В определенном смысле, мы очень близки к тому, о чем говорили классические мастера.

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

Это зависит от того, кто находится передо мной. Когда приходит ученик, мы оцениваем его или ее – какие существуют проблемы? В зависимости от потребностей ученика, мы учим всему: асанам, пранаяме, медитации, чантингу, ритуалам, может быть каким-то мудрам, молитвам, и иногда мы отправляем учеников в паломничество – то, что называется *ятра*.

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

Я вообще не менял концепцию, но я поменял способ, как она дается, способ преподавания. Со своим отцом я не занимался на английском языке, но сейчас мне приходится преподавать на английском. Я учился у индийского учителя, но я учу не только индийских учеников. Поэтому есть некоторые различия в способе, как это делается, но я не думаю, что я изменил что-то по существу. Это то, что является целью моей жизни – не изменить ничего в концепции йоги.

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

Я не знаю. Я думаю, что мог бы стать кем-то вроде художника или фотографа, потому что это всегда было моим хобби.

ЧТО ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ ЧЕЛОВЕКУ, СТРЕМЯЩЕМУСЯ СТАТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ЙОГИ?

Я думаю, что йога работает благодаря уважению и благоговению, и если этого нет, йога не будет работать. Если кто-то становится на путь йоги, он или она

должен найти учителя, который заслуживает уважения и благоговения, и потом заниматься с этим учителем с уважением и благоговением. Испытывать уважение и благоговение не означает быть рабом учителя. Есть большая разница между этим и чувствами уважения и благоговения. Йога – это нечто очень драгоценное. Не следует заниматься ею походя, между делом, и именно это я имею в виду под уважением к учению. То есть, когда вас чему-нибудь учат, вы должны оберегать это, как бы вы оберегали очень драгоценный камень или сокровище. Моменты, которые вы проводите со своим учителем, должны восприниматься как поистине драгоценные.

Кроме того, если у вас все получается не очень быстро, не беспокойтесь. Йога требует времени, поэтому нужно быть очень терпеливым. Это очень сложно, потому что в современном мире все хотят получить все очень быстро. Йога так не работает. Мой дед говорил, что даже для того, чтобы почувствовать пользу от практики асан, мы должны практиковать три месяца. Насколько же больше потребуется времени для практики медитации? Может быть несколько лет. Поэтому развивать практику нужно терпеливо.

КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ХОРОШИЙ УЧИТЕЛЬ ЙОГИ?

Учитель йоги прежде всего должен быть учеником в йоге – это первое и самое главное качество. Это означает, что у него самого должен быть учитель, в качестве эталона, на который он ориентируется, иначе ничего не будет работать. Конечно, должно быть уважение к ученикам, не как к источнику дохода, но потому что они ищут что-то особенное у вас как у учителя. Мы должны заслуживать их уважение, поэтому целостность и честность очень важны, а также терпение и твердость. Мы не можем быть неуверенными, когда учим йоге, потому что мы учим людей как стать более твердыми и устойчивыми. Хороший учитель указывает нам на наши недостатки и растит нас так, чтобы мы наполнились силой. Многие люди могут сказать «будь моим учеником», но они не чувствуют, что им самим нужен учитель. У таких людей нет гуру, нет никакой преданности к собственному учителю, но они хотят, чтобы их ученики относились к ним как к богам – это неправильно. Это лицемерие.

БУДУЩЕЕ

КАКИМ ВЫ ВИДИТЕ БУДУЩЕЕ ЙОГИ В НАШЕМ СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ?

Десять лет назад я не ожидал, что йога станет такой популярной, какой она является сейчас. Я не знаю, что произойдет в будущем, это не в нашей власти. Мы должны заботиться о настоящем, а не беспокоиться о прошлом и будущем.

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

Это сложный вопрос из-за коммерциализации йоги. Я вижу многих людей – выходцев с запада и даже индийцев – которые перекрутили все в угоду своей личной заинтересованности. Это не правильно, и это не продлится долго. Останутся те люди, которые продолжают учить йоге, сохраняя чистоту и целостность. Коврик для йоги за 300 долларов будет популярным, пока знаменитости поддерживают это своей практикой йоги. Как только они прекратят заниматься йогой, этот коврик уйдет в историю, но йога будет продолжать существовать. Она существовала тысячи лет. Йога выдержала испытание иностранными вторжениями различных культур, различных религий, и она все еще практикуется. То же самое происходит сейчас. Я не думаю, что даже с развитием коммерциализации йога потеряет свою духовную сущность. У нее есть духовная сила, чтобы сохраниться.

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

Единственная ответственность, которую я чувствую, это – не исказить йогу. Я бы просто хотел поддержать священную чистоту этого учения. И будучи человеком, причастным к сфере йоги, я ощущаю одной из своих обязанностей противостояние ее коммерциализации. Это нелегко и потребует времени.

КАК ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ РЕАЛИЗОВАТЬ ЭТО?

В нашей стране мы верим, что если что-то начинает деградировать, это не навсегда. Если у этой сущности есть великая духовная сила – даже если она немного потеряет популярность – придет кто-то и поможет ей подняться. Когда начала деградировать *Веданта*, появился Шанкара. Потом она начала деградировать снова, и появился Рамануджа, потом снова, и появился Веданта Дешика. Таким же образом йога поддержит себя сама. Но йога выше любой личности. Вот почему Патанджали не внес свое имя в Йога Сутры, вот почему он проявил такое смирение. Это йога поддерживает нас, мы не делаем ничего, чтобы поддержать йогу, и мы должны помнить об этом. Я знаю, что и через двести лет йога все еще будет популярной и будет пользоваться тем же уважением, которым она пользуется здесь и сейчас.

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

Мой дед никогда не думал, что демократия будет работать в йоге. Йога тысячелетиями передавалась из рук в руки, от учителя к ученику, по *парампаре*, линии передачи. Это не демократическое собрание, где двадцать человек сидят за круглым столом и голосуют за разные вещи – такое никогда не будет работать. Поэтому мой дед никогда не основывал никаких ассоциаций. Так что я не думаю, что установка стандарта будет работать, даже если такое будет принято.

ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ В ОБНОВЛЕНИИ ЙОГИ?

Йога не должна обновляться, должны обновляться стили йоги. Стили йоги не являются йогой, потому что йога не может быть застывшей системой. Стили конечно же должны меняться, потому что иначе они уйдут в историю. Но йога никогда не должна меняться. Если заниматься йогой классическим образом, никогда не будет скучно, потому что каждый день не похож на другой.

В ЧЕМ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ СУЩНОСТЬ ЙОГИ?

Это целостная система, которая всецело уважает каждого человека как уникальную личность. Поэтому она настолько эффективна. В ней присутствуют инструменты, которые позволяют работать со всеми аспектами нашей человеческой системы. Она также уважает дхарму всех различных стадий нашей жизни и может ей соответствовать. Йога – это процесс, подстраивающийся под ситуацию. В этом ее сущность. Когда мы больны, мы можем почувствовать себя лучше, занимаясь йогой. Когда мы здоровы, мы можем заниматься йогой, чтобы более эффективно следовать своей дхарме. Когда мы становимся старше, мы можем продолжать заниматься йогой. В людях, которые приходят сюда, нет ничего общего. Может прийти ребенок, которому четыре года, и старик, которому девяносто пять лет, может прийти совершенно здоровый спортсмен или очень больной человек, который даже не в состоянии ходить. Йога может принести пользу всем этим людям. В этом ее сила и ее сущность.