

СЕРДЦЕ ЙОГИ



Принципы построения
индивидуальной практики



«ЙОГА-СУТРЫ»

Патанджали

निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।
व्युत्थाननिरोधसंस्कारप्रारोसंभवप्रादुर्भावो व्युत्थाननिरोधसंस्कारस्यारोसंभवप्रादुर्भावो



मोहपूर्वका मृदुमध्याधिमाता दुःखज्ञानतन्तफला इति मोहपूर्वका मृदुमध्याधिमाता दुः
व्युत्थाननिरोधसंस्कारप्रारोसंभवप्रादुर्भावो व्युत्थाननिरोधसंस्कारस्यारोसंभवप्रादुर्भावो
निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।
व्युत्थाननिरोधसंस्कारप्रारोसंभवप्रादुर्भावो व्युत्थाननिरोधसंस्कारस्यारोसंभवप्रादुर्भावो
निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।
निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।
निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।

«ЙОГАНДЖАЛИСАРА»

Шри Кришнамачарья

Т.К.В. ДЕШИКАЧАР

СОФИЯ

T. K. V. DESIKACHAR

THE HEART OF YOGA

Developing a personal practice

Т. К. В. ДЕШИКАЧАР

СЕРДЦЕ ЙОГИ

Принципы построения индивидуальной практики

«СОФИЯ»  2021

Информация от издательства

Перевод с английского Д. Бурбы

Дешикачар Т. К. В.

Сердце йоги: Принципы построения индивидуальной практики/ Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2021.

ISBN 978-5-906749-44-4

Автор этой книги т. К. В. Дешикачар является сыном и учеником знаменитого Кришнамачарьи — йога, целителя и философа, стоявшего у истоков современной хатха-йоги. У Кришнамачарьи учились Б. К. С. Айенгар, Паттабхи Джойс и Индра Дэви — основатели авторитетных йогических школ. Дешикачар тоже создал свою школу, основанную на фундаментальном принципе учения Кришнамачарьи: не человек должен перекраивать себя под йогу, а йогические практики должны подбираться так, чтобы они подходили человеку. «Сердце йоги» Дешикачара — первая книга, помогающая каждому желающему разработать индивидуальную практику лично для себя, с учетом собственного состояния здоровья, образа жизни, потребностей и целей.

Кришнамачарья призывал к глубокому изучению «Йога-сутр» Патанджали, которые целиком вошли в эту книгу в переводе Дешикачара и с его комментариями. Настоящее издание содержит также «Йоганджалисару» — тридцать два стиха Кришнамачарьи, которые передают суть его учения и делают «Сердце йоги» важной вехой в цепи передачи йоги мастеров древности современному миру.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

The Heart of Yoga Developing a personal practice Copyright © 1995, 1999 by T. K. V.
Desikachar

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS INTERNATIONAL при участии
Агентства Александра Корженевского (Россия).

© ООО Книжное издательство «София», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

[Благословение](#)

[Предисловие](#)

[Введение](#)

[Часть I. Практика йоги](#)

[1. Йога: определение и сущность](#)

[2. Основы практики йоги](#)

[Восприятие и действие](#)

[Ответвления авидьи](#)

[Постоянство и изменения](#)

[3. Принципы практики асан](#)

[Начать оттуда, где мы находимся](#)

[Объединить дыхание и движение](#)

[Полнота дыхания](#)

[Дыхание — разум тела](#)

[4. Тщательное планирование практики йоги](#)

[Компенсирющие позы](#)

[Организация занятия](#)

[Примеры компенсирующих поз](#)

[Дыхание](#)

[Отдых](#)

[5. Варианты асан](#)

[Как варьировать практику асан](#)

[Варианты поз](#)

[Изменение сферы внимания](#)

[Уважать классические асаны](#)

[6. Пранаяма](#)

[Пранаяма: дыхательные упражнения йоги](#)

[Виды праны](#)

[Агни — огонь жизни](#)

[Практические аспекты пранаямы](#)

[Техники пранаямы](#)

[Уджджайи](#)

[Постепенность в практике пранаямы](#)

[Соотношение элементов дыхательного цикла](#)

[Концентрация внимания в пранаяме](#)

[Еще кое-что о пранаяме](#)

[7. Бандхи](#)

[Техника бандх](#)

[Бандхи и асаны](#)

[Бандхи и пранаяма](#)

[Часть II. Понимание йоги](#)

[8. Что омрачает сердце?](#)

[Ни один поступок не остается без последствий](#)

[Духкха возникает из авидьи](#)

[Духкху порождают гуны](#)

[9. Действия оставляют следы](#)

[Духкха: удел ищущих](#)

[Пуруша видит при помощи ума](#)

[10. Мир существует, чтобы его видеть и открывать](#)

[11. Жизнь в мире](#)

[Яма и нияма: поведение по отношению к себе и другим](#)

[Яма](#)

[Ахимса](#)

[Развитие ямы](#)

[Нияма](#)

[Еще кое-что о яме и нияме](#)

[12. Мир существует ради нашего освобождения](#)

[Пратьяхара](#)

[Дхарана](#)

[Дхьяна](#)

[Самадхи](#)

[Саньяма](#)

[Кайвалья](#)

[Еще кое-что о пратьяхаре, дхаране, дхьяне и самадхи](#)

[13. Свойства ума](#)

[14. Девять препятствий на пути йоги](#)

[Препятствия](#)

[Преодоление препятствий](#)

[Ишварапранидхана](#)

[Ишвара и звук «Ом»](#)

[Еще кое-что об Ишваре](#)

[15. Многообразие путей йоги](#)

[Джняна-йога](#)

[Бхакти-йога](#)

[Мантра-йога](#)

[Раджа-йога](#)

[Карма-йога](#)

[Крийя-йога](#)

[Хатха-йога, кундалини-йога и тантра-йога](#)

[Еще кое-что о кундалини](#)

[Часть III. «Йога-сутры» Патанджали](#)

[Введение](#)

[Самадхипада](#)

[Садханапада](#)

[Вибхутипада](#)

[Кайвальяпада](#)

[Часть IV. Йоганджалисара](#)

[Приложение 1](#)

[Приложение 2](#)

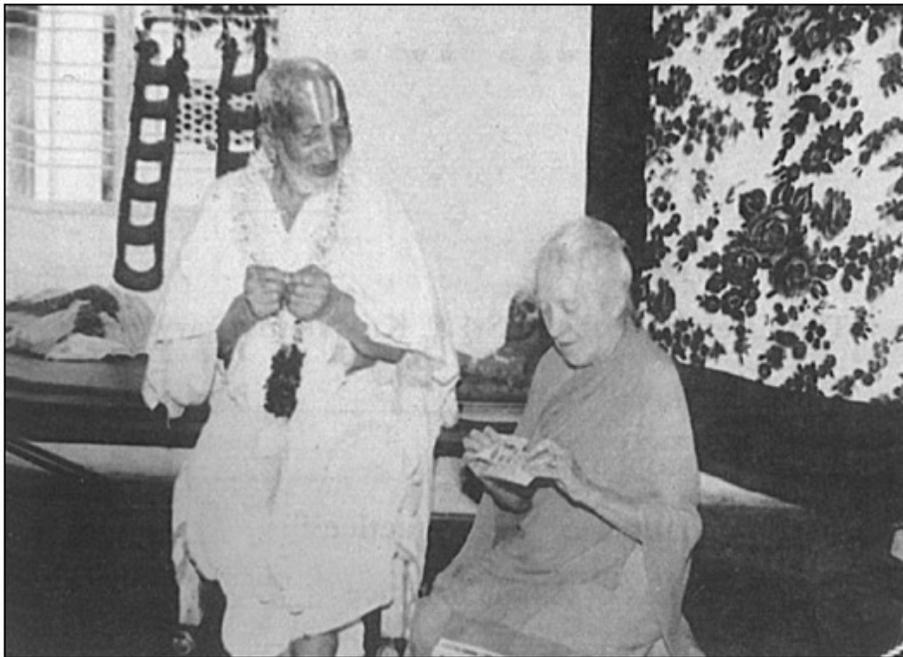
[Глоссарий](#)

БЛАГОСЛОВЕНИЕ

Эта книга, написанная т. К. В. Дешикачаром, — бесценный источник информации по теории и практике йоги. Она равно необходима как ученикам, так и преподавателям. Шри Дешикачар, который сам является прекрасным учителем, продолжает йогическую традицию своего отца Шри Кришнамачарья, одного из лучших учителей йоги своего времени. Я считаю великой удачей, что Шри Кришнамачарья принял меня в ученицы (особенно если учесть, что я была не только единственной иностранкой, но и единственной женщиной).

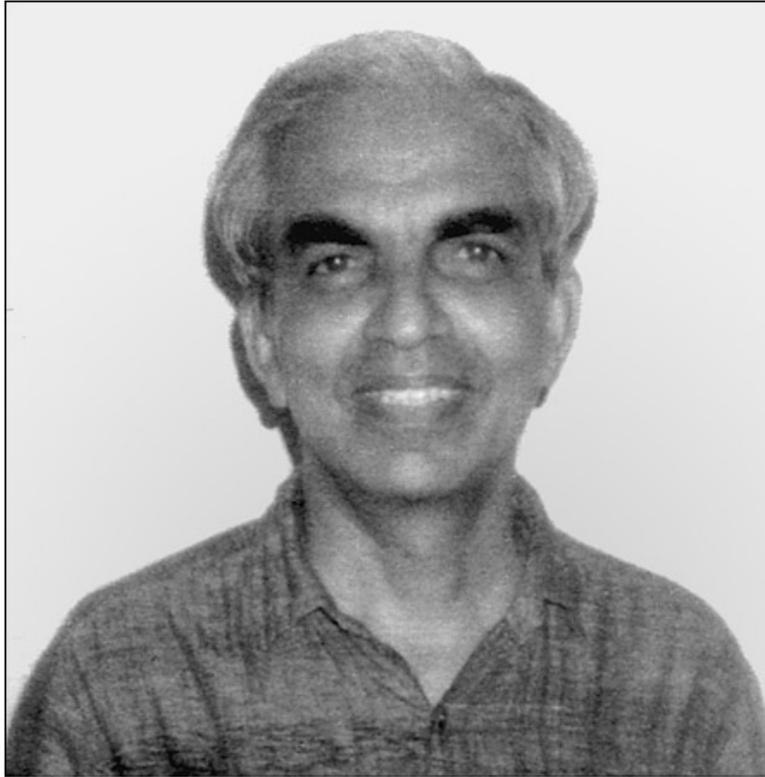
Пусть всем будущим поколениям приверженцев йоги эта книга послужит руководством и источником вдохновения.

С благословением, светом и любовью от всего сердца Индра Дэви

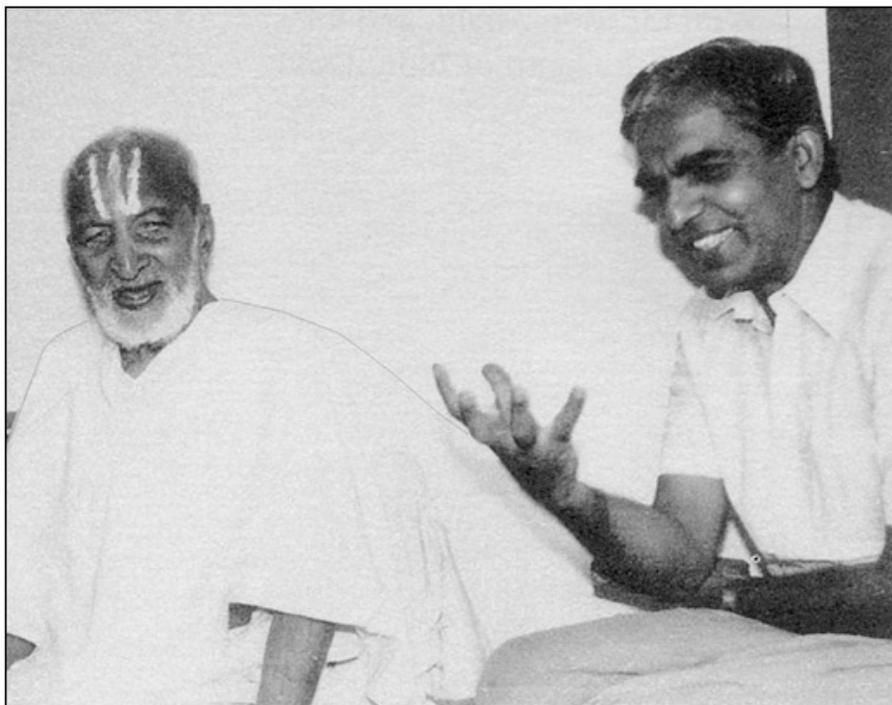


Кришнамачарья с Индрой Дэви на своем столетнем юбилее.

Я посвящаю «Сердце йоги» Дж. Кришнамурти, который научил меня, как быть хорошим учеником йоги.



Т. К. В. Дешикачар.



Шри Т. Кришнамачарья в возрасте 100 лет со своим сыном т. К. В. Дешикачаром.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я благодарна за предоставленную мне возможность написать о таком выдающемся учителе йоги, как Шри Дешикачар, и я с огромным удовольствием пишу эти строки, подчеркивающие значение учения Шри Дешикачара.

Дешикачар просто замечательный человек! Он притягивает людей, и быть рядом с ним — огромное удовольствие. Одним из присущих ему качеств является необычайная простота. Он никогда не притворяется. В наши дни очень приятно встретить человека, который так много знает и при этом столь скромн. Смирение, из которого рождается простота, — ценнейшее качество, и Дешикачар является одним из тех, в чьей жизни оно проявлено в полной мере.

Годы, потраченные на приобретение в университете инженерной специальности, не стали для Дешикачара помехой. Напротив, когда я однажды спросила, что больше всего помогло ему в работе, которой он сейчас занимается, он ответил: «Мое техническое образование». По-видимому, учеба в университете способствовала развитию его живого ума, что в дальнейшем дало ему возможность излагать свое учение ясно и точно. Речь Дешикачара (как и его жизнь) проста и естественна. Его слова доходчивы и убедительны. Он подходит к вам легкой походкой, и его восхитительная улыбка говорит о том, что его сердце открыто.

Однажды я получила бесценный подарок, когда он пел для меня и моих друзей. Чистые звуки текли нежно и мощно, повинуюсь ритму, который задавал его прекрасный голос. Чарующая атмосфера, создаваемая вибрациями этих звуков, наполнила комнату и еще долго оставалась в ней после его ухода.

Дешикачар помогает нам осознать, что в практике йоги очень большую роль играет дыхание, из которого рождаются все позы, каждое движение. Сбалансированный союз дыхания и

физического упражнения привносит в наши тела и умы гармонию и порядок.

Метод, которым Дешикачар передает это особенное (йогическое) знание, тоже необычен. Он с огромным уважением относится к предмету изучения и к человеку, которому передает свое знание. Он не подталкивает вас, но очень мягко ведет к двери, которая в конце концов неожиданно раскрывается, приглашая войти внутрь.

*Ванда Скаравелли
Флоренция, Италия*



Кришнамачарья по окончании учебы в университете, 1925 г.

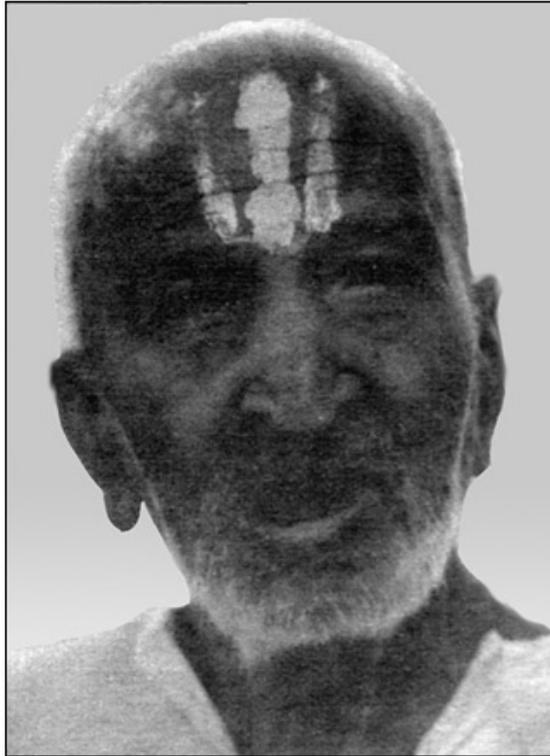


Шри Вагиша Брахмантра Паракала Свами, один из наставников Кришнамачарьи.



Кришнамачарья выступает с лекцией в Мадрасе.

ВВЕДЕНИЕ



Кришнамачарья в возрасте 100 лет.



Шри Кришна Брахмантра Свами, еще один из наставников Кришнамачарьи.



Исцеляющие руки Кришнамачарьи.

ЖИЗНЬ И ЙОГА ШРИ т. КРИШНАМАЧАРЬИ

Беседа с т. К. В. Дешикачаром¹

Тирумалаи Кришнамачарья родился 18 ноября 1888 года в одной из деревень княжества Майсур² в Южной Индии. Его род ведет свое происхождение от знаменитого южноиндийского святого IX века Натхамуни — автора трактата «Йога-рахасья» и основоположника традиции³ вишнуитских гуру. Кришнамачарья получил первые уроки санскрита и йоги от своего отца, а в 12 лет был отдан учиться в Брахматантра-паракала-матх — одну из известнейших и наиболее уважаемых брахманских школ в Майсуре. Одновременно с изучением ведийских текстов и ритуалов он посещал Майсурский Королевский Колледж. Когда Кришнамачарье исполнилось 18 лет, он отправился в Бенарес, чтобы изучать в университете санскрит, логику и грамматику. По возвращении в Майсур он прошел основательную подготовку по философии *веданты* под руководством Шри Кришны Брахматантры Свами, директора Паракала-матха. После этого он вновь поехал на север, чтобы изучить *санкхью* — древнюю философскую систему Индии, лежащую в основе йоги. В 1916 году он отправился в Гималаи и там, у подножия горы Кайлаш, встретил своего учителя Шри Рамамохана Брахмачари — ученого йога, жившего со своей семьей неподалеку от озера Манасаровар в Тибете.

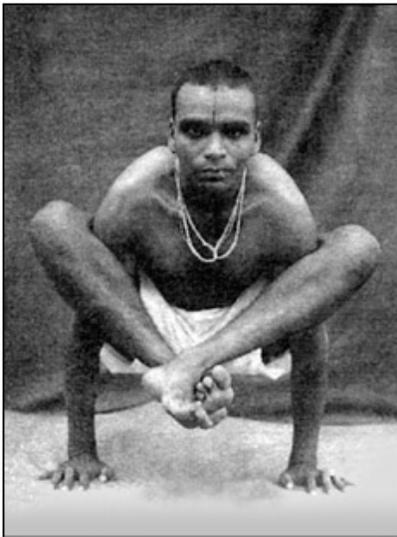


Кришнамачарья в возрасте 84 лет.

Кришнамачарья провел со своим учителем более семи лет. Шри Рамамохан Брахмачари оказал огромное влияние на дальнейший жизненный путь своего ученика, поставив перед ним великую задачу распространения послания йоги и использования целительских способностей для оказания помощи больным. В результате Шри Кришнамачарья отказался от научной карьеры; он вернулся на юг и взялся за изучение традиционной индийской медицинской системы *аюрведа* и философской системы *ньяя* — ведийской школы логики, известной своими методами рассуждения и повышенным вниманием к достоверным средствам познания. В 1924 году Кришнамачарья вновь приехал в Майсур, где прогрессивный местный раджа (который стал одним из его самых преданных учеников) предоставил ему возможность открыть школу йоги. В период с 1933 по 1955 год Кришнамачарья занимался преподаванием йоги и написал свою первую книгу «Йога-макаранда» («Тайны йоги»).



Покровитель и ученик Кришнамачарьи Кришнараджендра Водояр IV, магараджа Майсура.



Б.К.С.Айенгар в возрасте 24 лет демонстрирует бхуджапидасану.



Кришнамачарья в возрасте 46 лет в самастхити.

К этому времени слава об учителе распространилась по всей Южной Индии и за ее пределами. В 1937 году у Кришнамачарьи появились первые западные ученики, среди которых была Индра Дэви. У знаменитого учителя получил первые уроки йоги и Б. К. С. Айенгар, впоследствии женившийся на его свояченице. В 1939—1940 годах Кришнамачарью посетила группа французских врачей, желавших удостовериться, что опытный йог действительно может по собственному желанию останавливать работу сердца. Для Шри Кришнамачарьи этот изумлявший людей эксперимент был довольно скучной демонстрацией. Он согласился лишь потому, что считал своим долгом добиться признания йоги в скептически настроенных научных кругах.

Вскоре внимание Кришнамачарьи сконцентрировалось на лечении методами *аюрведы* и йоги, и это стало важным направлением его деятельности. Его известность все возрастала, и в 1952 году его вызвали в Мадрас, чтобы лечить

известного политика, страдавшего от сердечных приступов. В результате, Кришнамачарья с семьей поселился в Мадрасе.

В Мадрас приезжали не только ученики-индийцы, но и европейцы, которых со временем становилось все больше и больше. Среди разыскавших Кришнамачарью одним из первых был Герард Блиц, который впоследствии принес его учение в Европу, а также Жан Клейн, учитель *адвайты*.

В 1976 году т. К. В. Дешикачар, сын и один из ближайших учеников Кришнамачарьи, основал Кришнамачарья-йогамамдир — учреждение, в котором йога используется для лечения больных и преподается индийцам и иностранцам. Кришнамачарья учил и вдохновлял окружавших его людей до 1989 года, оставив преподавание только за шесть недель до смерти.

Вопрос: Вы одновременно и сын, и ученик Шри Кришнамачарьи и, должно быть, входите в число самых близких к нему людей и знаете его лучше других. Не могли бы Вы рассказать нам о Кришнамачарье как об ученом-санскритологе, целителе и йоге?

— Для моего отца изучение санскрита было predetermined в первую очередь семейной традицией. Он принадлежал к классу людей, предки которых в древности были известными советниками, в том числе при правителях. Можно сказать, что они были кем-то вроде премьер-министров. Но в те времена премьер-министр не был политическим деятелем в нашем современном понимании. Он был скорее советчиком, объяснявшим правителю, что хорошо, а что плохо. Для этого ему, естественно, приходилось изучать древние тексты, написанные на санскрите. Поэтому в те времена для человека из той среды, в которой вырос мой отец, знание санскрита являлось нормой. Санскрит был языком этих кругов, как в наши дни английский стал языком технической интеллигенции.



Кришнамачарья обучает ученика с Запада (1954 г.)

Получая традиционное образование, человек его круга должен был овладеть санскритом в степени, достачной для чтения и изучения классических текстов, описывающих различные разделы Вед. Йога — только один из этих разделов, но именно она вызывала у моего отца особый интерес, поскольку его семья была исторически связана с йогой: одним из наших предков был знаменитый йог Натхамуни. Интерес к йоге красной нитью проходит через всю историю нашей семьи, и мой отец просто продолжил традицию. Его первым учителем был его собственный отец.

Интерес отца к йоге еще больше углубился, когда он начал учиться у великих мастеров Северной Индии и когда он нашел своего личного гуру — Рамамохана Брахмачари, жившего в Гималаях, в районе озера Манасаровар. Кришнамачарья прожил с ним почти 8 лет. Рамамохан Брахмачари разъяснил ему «Йога-сутры» и научил помогать посредством йоги больным. Многие из того, что воспринимается как уникальные достижения моего отца, было получено им от своего учителя.

Для носителя семейной традиции, подобной нашей, было бы естественно стать крупным ученым-санскритологом, знатоком ведийской литературы и религии. Но учитель сказал: «Ты должен распространять послание йоги» — и Кришнамачарья

решил стать учителем йоги. Он отказался от многочисленных предложений занять профессорскую кафедру по санскриту, логике, *веданте* и другим дисциплинам. Мой отец полностью погружался во все, чему его учили, и в итоге стал гуру. Это было непросто, ему пришлось пережить тяжелую внутреннюю борьбу, но он одержал победу.

Еще немаловажно, что через интерес к религии, в особенности к своей семейной вишнуитской традиции, Кришнамачарья вышел на учения великих йогов Южной Индии. Этим людей называют *альварами*, что означает «те, кто пришли править нами». *Альвары* направляют мысли других людей и считаются воплощениями Бога. Могуществом они обладали с самого младенчества. Далеко не все из них принадлежали к брахманским семьям; некоторые родились в семьях простых крестьян. Они пришли в мир, уже имея сверхъестественные способности. Шри Кришнамачарья изучил труды этих мастеров, написанные на нашем родном тамильском языке, и раскрыл южноиндийское понимание смысла йоги. Таким образом, он объединил великое учение Севера, полученное от его учителя в Гималаях, и великое учение Юга, пришедшее от тамильских мастеров-альваров.

В: Обязательно ли было в то время для человека, желающего следовать по такому пути, как Ваш отец, отправляться в Гималаи и жить там вместе с учителем?

— Нет. Это было личное решение Кришнамачарьи. Он решил узнать все о ведийских *даршанах* (школах индийской мысли) потому, что его учителя не принимали некоторых из его взглядов. Еще посещая лекции по *санкхье* и *мимансе* в Майсуре, он дал клятву, что поедет в лучшие университеты Индии и узнает все, что можно узнать о различных школах индийской философии. В то время лучшим местом для подобных исследований был Каши (теперь этот город называют Варанаси или Бенаресом), и отец отправился туда. Ему посчастливилось быть допущенным к обучению, потому что учителя в Каши признали его выдающиеся способности. Именно в Бенаресе Кришнамачарья встретил учителя по имени Ганганатх, который

посоветовал ему поехать к великому йогу на Север. Так Кришнамачарья попал в Тибет. Это не было обязательным требованием, скорее наоборот — произошло нечто неординарное.



Дешикачар диагностирует по пульсу.

В: Расскажите нам о Кришнамачарье как о целителе.

— Для большинства людей йога есть чисто духовная дисциплина, но очевидно, что мой отец понимал ее более широко. В одной из его биографий описывается, как он заботился о больных людях еще в годы ученичества. Отец и сам рассказывал, как однажды его попросили навестить английского губернатора, больного диабетом. Отец помог ему, а затем вернулся на Север, к горе Кайлаш, чтобы продолжить учебу.

Истоки его целительских способностей скорее всего кроются в той среде, в которой он вырос. Первые советы по лечению диабета и других болезней он, вероятно, получил от отца. В «Йога-рахасье» тоже можно найти много высказываний об использовании йоги для лечения болезней. Болезнь является препятствием на пути к духовному просветлению, поэтому с ней нужно что-то делать. В йоге применяется много различных методов лечения: иногда нужна *мантра*, в других случаях необходимо изменить диету; порой используются

асаны, а некоторым людям помогает *пранаяма*. Возможно, Кришнамачарья слышал обо всем этом с детства и хотел узнать больше. Он ясно понимал, что для того, чтобы хорошо разобраться в медицине, необходимо изучить *аюрведу*. Поэтому он отправился в Бенгалию, где жил известный учитель Кришна Кумар, и поселился с ним, чтобы учиться *аюрведе*. Познав учение Натхамуни об улучшении здоровья с помощью йоги, мой отец буквально своими пальцами стал чувствовать сущность *аюрведы*. Он научился получать важнейшую информацию о состоянии человека, исходя из его пульса. Это знание отец получил от мастеров и из древних текстов. Кто бы ни приходил к нему, он всегда проверял пульс. Ставить диагноз по пульсу — первое, чему он научил меня. Рекомендации Кришнамачарьи по достижению физического, умственного и духовного здоровья основывались на пульсовой диагностике, *аюрведе* и йогической системе оздоровления Натхамуни. Поэтому не удивительно, что иногда он действительно совершал чудеса.



Кришнамачарья с учеником, выполняющим экапада-сарвангасану.



Дешикачар поет вместе со своей десятилетней дочерью Мекхалой, аккомпанирующей на вине. Германия, 1992 г.

В: В чем уникальность йоги Кришнамачарьи?

— Уникальность йоги моего отца в строго индивидуальном подходе и учете неповторимости каждой личности. Если мы уважаем индивидуальность каждого человека, это естественным образом приводит к тому, что мы принимаем за отправной момент нынешнее состояние данного человека. Точка отсчета не там, где нужно учителю, а там, где нужно ученику. Это требует разнообразия методов. Нет единого подхода, приемлемого для всех. Если посмотреть на современное преподавание йоги, часто создается впечатление, будто существует одно решение всех проблем и одно лекарство от всех болезней. Но йога оказывает воздействие прежде всего на ум, а ум у всех разный. Кроме того, у всех людей разные условия жизни, разная культурная среда. Отец всегда выбирал то, что считал необходимым и полезным в данном конкретном случае: иногда *асаны*, иногда молитвы, а порой он даже советовал прекратить ту или иную йогическую практику, и это оказывало исцеляющее действие. Я могу рассказать много историй, демонстрирующих необходимость индивидуального подхода в йоге. Это не означает, что я могу давать только *частные* уроки, но я должен создавать на уроках такую атмосферу, чтобы каждый ученик мог найти свой собственный путь к йоге. Я должен понимать, что сегодня любой из моих учеников уже не тот, что вчера, и уж совсем не тот, что неделю

назад, — даже если он задает похожие вопросы. Это самая важная идея, переданная мне отцом, и этот принцип в корне отличается от того, как сейчас учат в большинстве мест.

Суть учения моего отца заключается в следующем: не человек должен перекраивать себя под йогу, а йогические практики должны подбираться так, чтобы они подходили человеку. Я даже готов сказать, что именно это отличает отношение моего отца к обучению от повсеместно распространенного сейчас подхода, предполагающего наличие определенной хорошо организованной структуры, в которую вы должны вписаться. В йоге Кришнамачарьи нет организации, и каждый человек должен найти свою собственную структуру.

Это подразумевает, что прогресс на пути йоги у разных людей выражается по-разному. Мы не должны сдерживать этот прогресс, ставя перед ним определенную задачу. Помощь, которую йога оказывает личности, основана не столько на информации, сколько на трансформации. Это две совершенно разные вещи. Например, информация — это то, что содержится в книге, а трансформация — это то, что происходит, когда я объясняю каждую тему из этой книги индивидуально, учитывая особенности каждого человека. Отец находил особый подход к каждому ученику, и я нигде больше не встречал такого многообразия методов обучения. Кто и кого должен учить? Когда? Чему? Это важные вопросы, которые должны задаваться в начале практики. Но в основе всего лежит самый главный вопрос: как можно использовать энергию дыхания? Здесь мы сталкиваемся с уникальным явлением. Ни в одной другой школе дыханию не придается такого большого значения, как у нас. Наша работа доказала, что дыхание — это, если можно так выразиться, чудодейственное лекарство.

В: Наряду с дыхательными практиками, Вы, как и ваш отец, применяете различные звуки и *мантры*. *Мантра* — атрибут индийской традиции. Можем ли мы, западные люди, использовать этот аспект йоги Кришнамачарьи?

— Следует правильно понимать слово *мантра*. Это не индуистский символ, а нечто гораздо более универсальное —

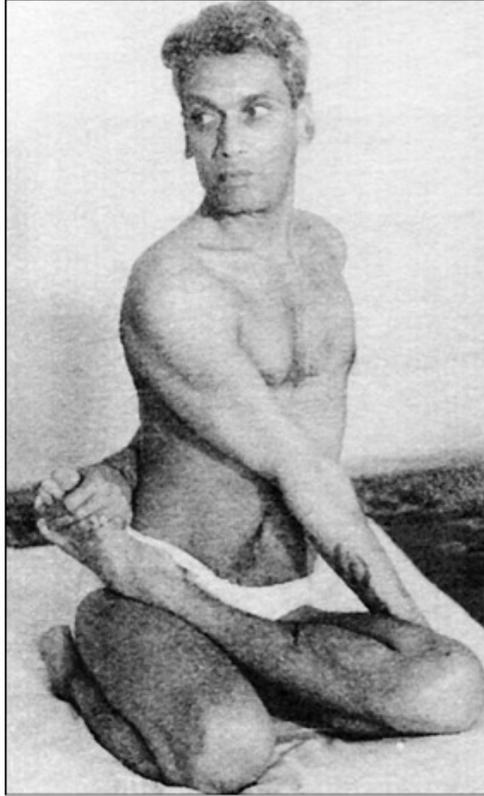
нечто, позволяющее человеческому сознанию подняться на более высокий план. Звук обладает огромной силой, и голос оказывает потрясающее воздействие. Достаточно вспомнить об ораторах, покоряющих аудиторию одной лишь манерой говорить. Индийская традиция научилась использовать это свойство звука. Мы пользуемся санскритскими словами, но и ваш язык точно так же состоит из звуков.

Мы, индийцы, применяем *мантры* потому, что, благодаря религиозной традиции, для многих из нас они наполнены глубоким смыслом. Но я никогда не стану рекомендовать *мантру* всем подряд. Мы всегда можем работать в рамках традиции конкретного человека. Универсальная же истина заключается в том, что звук оказывает на нас сильнейшее воздействие. И это вновь и вновь подтверждается результатами нашей работы.

В: Не могли бы Вы что-нибудь рассказать о концепции разумного построения йогической практики, концепции *виньяса-крама*?

— Прежде всего, я должен спросить: что значит «разумное»? Вы, наверное, знаете, что стойка на голове способствует приливу крови к мозгу. Допустим, кто-то считает, что у него недостаточное кровоснабжение мозга, и делает вывод, что лучшая *асана* для него — стойка на голове. Но давайте сначала проанализируем ситуацию. Можно ли сказать, что все мы страдаем от недостаточного кровоснабжения головы только из-за того, что ходим головой вверх? Представьте человека, который настолько одержим этой идеей, что начинает выполнять стойку на голове каждый день, с утра пораньше, и это основная, а может быть, даже единственная *асана*, которую он практикует. Опыт, полученный при работе с разными людьми, научил нас, что у таких практикующих в итоге начинаются серьезные проблемы с шеей. Это приводит к неестественному напряжению в этой области и ухудшению кровообращения мускулатуры всего шейного отдела; то есть они достигают результата, прямо противоположного тому, к которому стремились.

Разумный подход к практике йоги означает, что прежде, чем приступить к выполнению той или иной *асаны*, вы должны ясно представлять ее различные аспекты и знать, как следует подготовиться, чтобы уменьшить нежелательные эффекты или избежать их. Например, если речь идет о стойке на голове, вы должны спросить себя: готова ли к этому моя шея? Могу ли я дышать свободно во время выполнения этой асаны? Достаточно ли сильна моя спина, чтобы удерживать вес моих ног? Разумно подходить к практике означает знать все возможные последствия того, что вы собираетесь делать, будь то *асана* или *пранаяма*, и надлежащим образом подготовиться к ним. На небо не попасть, подпрыгивая. Разумный подход означает последовательное, шаг за шагом, приближение к цели. Если вы хотите поехать за границу, первое, что вам необходимо, — это паспорт. Затем вам нужно получить визы в те страны, которые вы собираетесь посетить, и т. д. Чтобы совершить такое путешествие, недостаточно одного только вашего желания. Той же модели подчиняется и вся система обучения.



Ученик Кришнамачарьи магараджа Колхапура демонстрирует бхарадваджасану.

В: Какое место в практике йоги Ваш отец отводил *асанам*?

— Мой отец никогда не смотрел на йогу просто как на систему физических упражнений. Йога была для него прежде всего учением о достижении чего-то высшего. Это высшее начало он называл Богом. То есть йога означала для него деятельность, ведущую к Богу, и целью было воссоединение с Богом. Для того чтобы следовать этим путем, требуется очень многое: сильная воля, вера и способность постоянно трудиться. Болезнь мешает продвигаться по этому пути, так как отвлекает внимание: вместо того, чтобы посвятить все свои мысли Богу, человек начинает думать только о своих телесных страданиях. Те этапы практики, на которых осуществляется работа с физическим телом, — это не альтернативный путь, а ступени, обеспечивающие возможность пройти весь путь до конца. На этом пути тело не ставят во главу угла, но им и не пренебрегают. Для одного человека йога может означать