

СЕРДЦЕ ЙОГИ



Принципы построения
индивидуальной практики



«ЙОГА-СУТРЫ»

Патанджали

निरोधकश्चित्तान्वयो योगीति निरोधपरिणामः ।
व्युत्थानंतिरोधस्तकारमेवयोगसंज्ञः । अतः साधनानामप्येकत्रयोरभिभवप्रादुर्भावो



मोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखानामन्तकत्वा इति मोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुः
व्युत्थाननिरोधस्य «ЙОГАНДЖАЛИСАРА» मंत्रप्रादुर्भावो
निरोधकश्चित्तान्वयो योगीति निरोधपरिणामः ।
व्युत्थाननिरोधस्तकारमेवयोगसंज्ञः । अतः साधनानामप्येकत्रयोरभिभवप्रादुर्भावो
निरोधकश्चित्तान्वयो निरोधपरिणामः । निरोधकश्चित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।

Т.К.В. ДЕШИКАЧАР

СОФРИЯ

**Т. К. В. Дешикачар Дешикачар
Сердце йоги. Принципы
построения индивидуальной
практики. «Йога-
сутры» Патанджали.
«Йоганджалисара»
Шри Кришнамачарья**

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66227134

*Сердце йоги. Принципы построения индивидуальной практики. «Йога-
сутры» Патанджали. «Йоганджалисара» Шри Кришнамачарья:*

София; Москва; 2021

ISBN 978-5-906749-44-4

Аннотация

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.

Содержание

Благословение	6
Предисловие	10
Введение	18
Жизнь и йога Шри т. Кришнамаচারь	23
Часть I	81
1	86
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Т. К. В. Дешикачар

Сердце йоги.

Принципы построения

индивидуальной практики.

«Йога-сутры» Патанджали.

«Йоганджалисара»

Шри Кришнамачарья

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

* * *

Благословение

Эта книга, написанная г. 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.

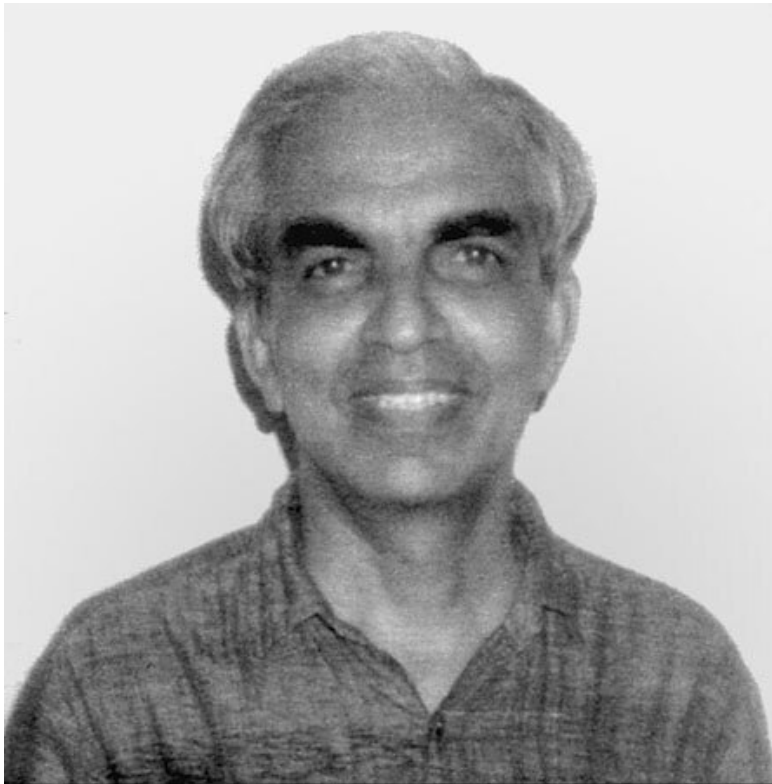
*С благословением, светом и любовью от всего сердца Индра
Дэви*



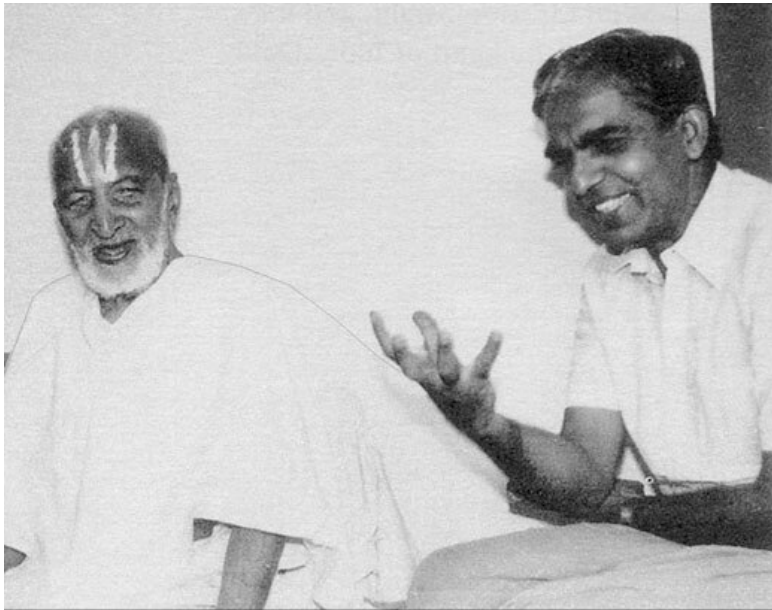
Кришнамачарья с Индрой Дэви на своем столетнем юбилее.

* * *

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 скромен. 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, повинувась 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 приносит 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 Брахматантра Паракала Свами, один из на-

ставников Кришнамачарьи.



Кришнамачарья выступает с лекцией в Мадрасе.

Введение



Кришнамачарья в возрасте 100 лет.



Шри Кришна Брахматантра 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 гурӯ. 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 уни-

¹ В русскоязычной литературе можно встретить иное написание имени автора: Десикачар. Однако в действительности третьим звуком здесь является палатальное «ш», поэтому правильнее писать Дешикачар («Учитель нравственности»). – *Прим. ред.*

² С 1973 г. этот индийский штат называется Карнатака. В нем расположен город Майсур. – *Прим. ред.*

³ В частности, Натхамуни собрал стихи двенадцати альваров (тамильских святых, живших в VI–X вв.) в сборник «Налайира тиввияппирабандам» («Божественные циклы из 4000 стрóf»), пением произведений из которого до сих пор сопровождаются храмовые ритуалы в Южной Индии. – *Прим. ред.*

верситете 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.



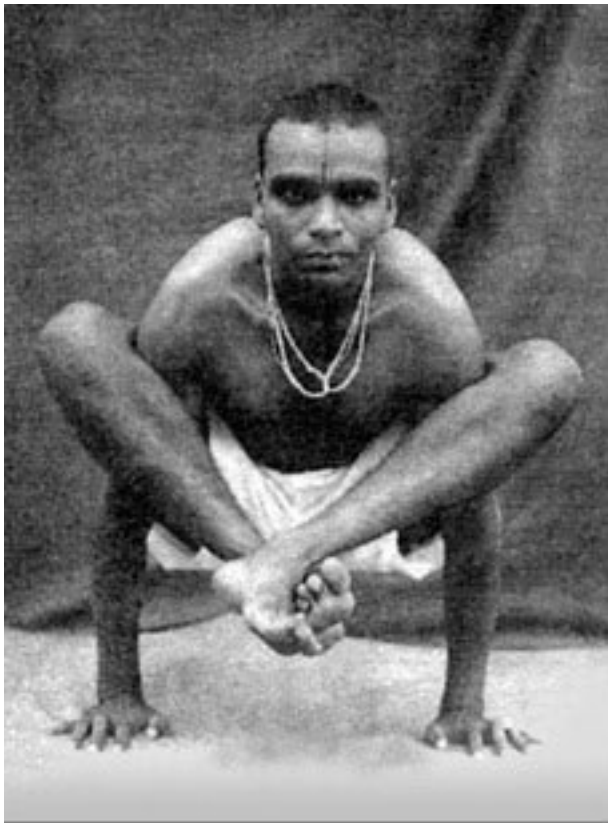
Кришнамачарья в возрасте 84 лет.

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 *аюрве-*

да 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 Кришнамаচারьи Кришнараджендра Водояр IV, магараджа Майсура.



Б.К.С. Айенгар в возрасте 24 лет демонстрирует бхуджа-пидасану.



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-йогамандир – 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 predeterminedено 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 раз-

личные 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. Этих 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 на-

зывают 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.



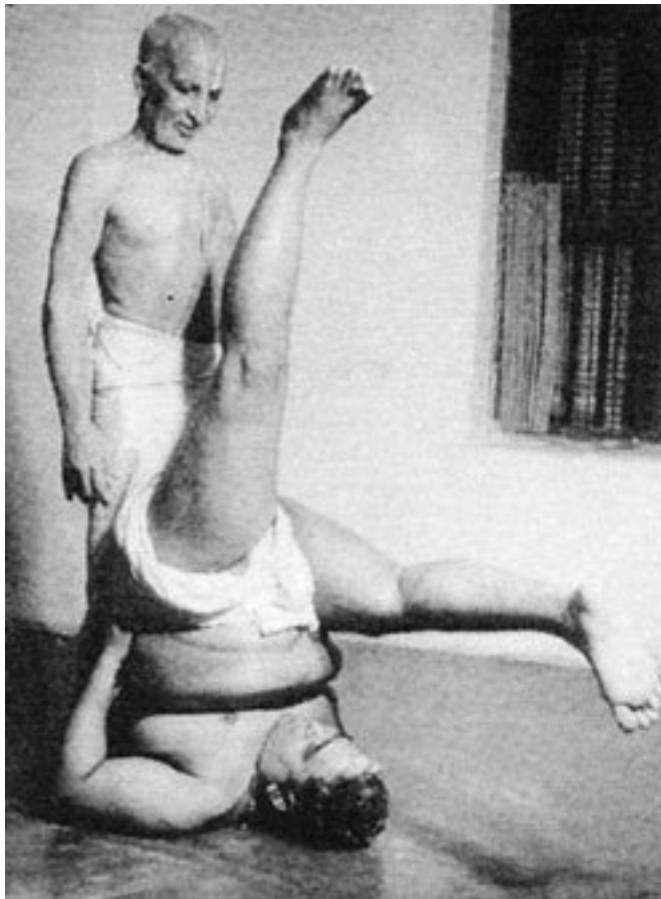
Дешикачар диагностирует по пульсу.

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 Кришнамаচারьи 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 Кришнамаচারьи?

– 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.

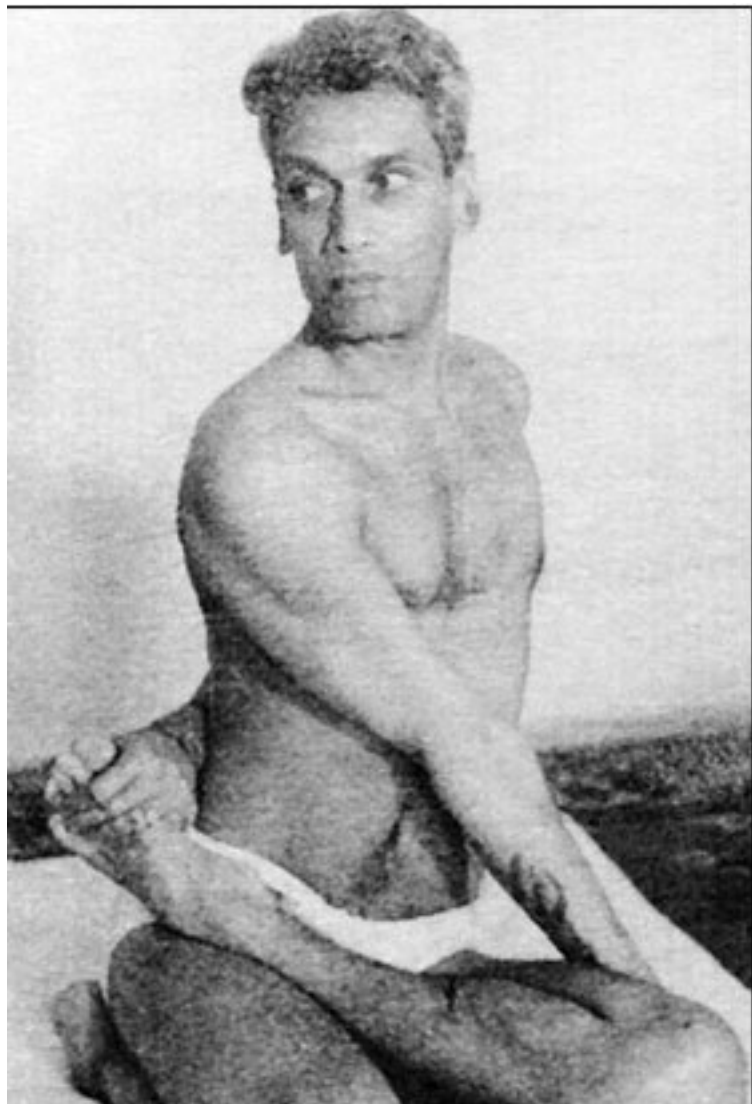
В: Не могли бы Вы что-нибудь рассказать о концепции разумного построения йогической практики, концепции *виньяса-крама*?

– 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 начина-

ет 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 Кришнамаচারьи 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 восстановление здоровья с помощью *асан*. Другому она может помочь подготовиться к смерти, и здесь уже, конечно, нужны не *асаны*, а другие методы, позволяющие достичь душевного умиротворения, очиститься от чувства вины и осуждения. В этом случае я, вероятно, буду учить человека молитве. Ребенку интересны и необходимы

физические нагрузки, но зачем учить восьмилетнего ребенка стоять на голове или сидеть в позе лотоса?

Йога – это практика, нацеленная в первую очередь на то, чтобы сделать человека мудрее, увеличить его способность проникать в суть вещей. Если этому помогают *асаны* – прекрасно! Если нет, надо подбирать другие средства. Целью всегда является *бхакти*, или, как говорил мой отец, приближение к высшей мудрости, то есть к Богу.

В: В процессе обучения Шри Кришнамачарья всегда ссылался на древние тексты. Едва ли он хоть раз объяснил что-то без использования цитат из писаний древних мудрецов. Можно ли сказать, что какая-то книга занимала в его учении центральное место?

– Важнее всего для моего отца всегда были «Йога-сутры» Патанджали. Конечно, другие тексты тоже полезны, но «Йога-сутры», несомненно, имели для него ключевое значение.



Кришнамаচারья с семьей.

Еще один очень важный текст – «Йога-рахасья» Натхамуни. Этот текст содержит множество практических советов и уделяет существенное внимание вопросам адаптации йоги к индивидууму. Там дается, в частности, много подробной информации о дыхании во время выполнения *асан*. В «Йога-рахасье» имеется немало сведений, которых нет в «Йога-сутрах». Кроме того, Натхамуни уделяет огромное внимание *бхакти* – преданности Богу. Еще одна великая книга по йоге – Бхагавад-гита. Она акцентирует внимание на том, что путь к высшей силе не дает нам права пренебрегать

своими мирскими обязанностями или отказываться от них. И в этом уникальность Бхагавад-гиты. Она учит, что духовный поиск не должен уводить нас от реальной жизни. Бхагавад-гита имеет огромное значение для каждого, кто признает авторитет Вед. Она понятным языком объясняет многие вещи, о которых говорится в Упанишадах, и (что довольно неожиданно) содержит ценные советы по таким вопросам, как дыхательные техники и питание. В подобных деталях Бхагавад-гита точнее и намного понятнее, чем «Йога-сутры». Много полезной информации содержит также «Хатхайога-прадипика». Но тем не менее основным текстом все же остаются «Йога-сутры» Патанджали. Чтобы понять «Йога-сутры», их изучению нужно посвятить всю жизнь. Сколько бы вы их ни перечитывали, вы каждый раз находите что-то новое. Я восемь раз разобрал данный текст с моим отцом и думаю, что он продолжал изучать его на протяжении всей жизни. Каждый раз, когда мы вместе читали «Йога-сутры», он говорил что-то новое. Его последний комментарий, написанный в 1984–1986 годах, содержит мысли, которые он никогда не высказывал прежде. В 1961 году я вместе с ним изучал текст о *набхичакре*⁴, но удивительно, сколько новой информации о человеческом теле содержалось в его более позднем комментарии к тому же самому тексту!

⁴ «Йога-сутры» 3.29.



Намагириамма, супруга Кришнамачарьи, демонстрирует махамудру.

О чем бы ни говорилось в «Йога-сутрах» – о теле, о дыхании или об уме, – это всегда откровение. Если не считать труда Натхамуни «Йога-рахасья», который приводит больше подробностей и делает акцент на теме *бхакти*, основой учения Кришнамаচারьи можно считать «Йога-сутры».

В: У Кришнамаচারьи была семья и шестеро детей. Что вы можете сказать о его семейной жизни?

– Мой отец был очень заботливым человеком. Он хотел, чтобы все мы занимались йогой и знали все, что знал он. При этом он находил время заботиться о наших потребностях. Я помню, как он водил нас в кино, когда мне было восемь лет. Но мы, дети, были все же гораздо ближе к матери. Когда нам что-то было нужно, мы обычно обращались к ней.

В: Какую роль играла йога в семье?

– Мы все занимались йогой, независимо от того, хотели или нет. Все мы, включая мать и трех сестер, выполняли *асаны*. Я помню, как моя мать делала *асаны*, занималась *пранаямой* и медитацией, когда она ожидала появления на свет моей младшей сестры. Должен признаться, что меня йога интересовала меньше всех. Но когда отец был поблизости, я притворялся, что выполняю *асаны*. А вот мой старший брат был в этом деле экспертом.

В: Ваш отец много делал для распространения йоги среди женщин, хотя это противоречило традициям того времени. Ваша мать тоже регулярно занималась йогой.

– Да. Я не знаю, как она смогла изучить так много. Наверное, она научилась у отца, ведь он давал уроки у себя дома. Я никогда не видел, чтобы он занимался с ней индивидуально, но она могла проверять правильность всего, что мы делали. Она знала наизусть все тексты, хотя и не прошла длительного обучения. Ее сестра тоже была адептом йоги. Она обычно сопровождала отца, когда тот ездил с лекциями. А мои сестры помогали отцу во время уроков. Самая младшая сейчас преподает йогу. Некоторые наши преподавательницы, в том числе моя жена, – его бывшие ученицы. Широко известная учительница йоги американка Индра Дэви в 1937 году училась у моего отца.

В: Интересно, что Ваш отец предпочел семейную жизнь жизни *санньясина*. Как он относился к *санньясе*?

– Быть *санньясином* – значит целиком и полностью отдать себя высшей силе, Богу. Я считаю моего отца великим примером такого самоотречения. Вне всякого сомнения, то, что он делал, не воспринималось им как свои собственные действия. Отец считал, что сам он беспомощен, а действующая через него сила – это сила его учителя или Бога. Он всегда повторял, что все его слова и поступки исходят от учителя или от Бога. Он никогда не утверждал, что что-то открыл. Он говорил: «У меня нет ничего своего. Все приходит от моего учителя или от Бога». Для меня это и есть *санньяса*. Вы не *санньясин*, если можете утверждать, что что-то открыли сами. Быть *санньясином* означает подносить все, что вы де-

лаете, стопам вашего учителя или Бога, и мой отец был тому примером. Те, кто встречался с ним, часто видели, как он ставил сандалии своего учителя себе на голову. Этим он показывал, что считал себя ничтожным – ниже ног своего учителя. Я считаю, что мой отец был прежде всего *санньясином*. Но это не мешало ему иметь семью. Для него не было никакого противоречия между семейной жизнью и истинным духом *санньясы*.



Юный Дешикачар с сестрой и братом демонстрирует бхарадваджасану на публичной лекции.



Кришнамачарья, его внуки Бхушан и Кауштуб и их мать Менака Дешикачар в день совершения обряда брахмопадеша (надевания священного шнура).

Отец считал, что для наших дней уже не подходит традиционная *санньяса*, подразумевающая ношение оранжевых одежд, странствия с места на место, отсутствие постоянного пристанища и сбор подаяния. Ману, один из наших великих классиков, не раз говорил, что в период *кали-юги* придерживаться образа жизни *санньясина* невозможно. Учитель моего отца велел ему завести семью, а Натхамуни писал, что семейная жизнь – самая важная часть нашего существования. Ве-

сти семейную жизнь означает не только иметь детей, но жить так же, как другие люди, и брать на себя ответственность. Даже Упанишады не настаивают на необходимости *санньясы* в строгом понимании этого слова. Бхагавад-гита не придает *санньясе* особого значения. Напротив, она показывает, как Арджуна приходит к пониманию, что он должен принимать активное участие в жизни, а не убегать от своих обязанностей. Может быть, тем, кто уже выполнил все свои мирские задачи, и следует избрать путь *санньясина*, но таких людей единицы. А то, что традиционно понималось под словом *санньяса*, в наше время стало невозможным.

В: Вы учились у своего отца более двадцати пяти лет. Как Вы стали его учеником?

– Прежде всего, не совсем правильно говорить, что я учился у моего отца двадцать пять лет. Это создает впечатление, будто я жил как студент университета, у которого весь день заполнен занятиями. На самом деле все обстояло иначе. Я прожил рядом с отцом двадцать пять лет своей взрослой жизни, и все это время я учился у него. Представьте ситуацию, когда человек переселяется в чужую страну и постепенно начинает понимать язык, традиции и привычки живущих там людей. Мое обучение происходило похожим образом. Отец учил меня понимать такие важнейшие тексты, как Упанишады. Я учился декламировать и интерпретировать их. Он говорил мне, что я должен изучать, и решал, чему я должен учиться. Например, когда я раздумывал, стоит ли

принимать приглашение Европейского Союза Йоги, он сказал: «Езжай на конференцию по йоге в Швейцарию» – и я поехал. Это он велел мне отправиться к Кришнамурти, чтобы обучить его, и объяснил, как это делать, а я выполнял его указания.

Я жил с ним, находился рядом с ним, смотрел на него, ел вместе с ним – и это составляло основную часть моей жизни. Помимо этого, я учился у него, то есть он показывал мне, как я должен объяснять вам то или иное место «Йога-сутр». Но мои объяснения основаны не столько на его словах, сколько на моем опыте, полученном за время жизни рядом с ним. Мне выпало великое счастье. Все происходило прямо в нашем доме: лечение больных, занятия с учениками, общение с семьей и все остальное. И это было главной частью моего «ученичества».

В: Как выглядел процесс обучения? Как он учил Вас и что Вы изучали?

– Я изучал *асаны*, но над ними я работал всего около полугода. В свои двадцать пять лет я был очень гибким. Он часто брал меня с собой на лекции, где я должен был продемонстрировать *асаны*, пока он объяснял их особенности. Он говорил мне, как делать *асаны*, и я выполнял его указания.

Асаны не представляли для меня сложности, и они не играли существенной роли в наших с ним занятиях. Гораздо больше времени мы посвящали изучению текстов, диагностике по пульсу, работе с больными и изучению важных

принципов преподавания йоги. Я должен был учить, потом задавать вопросы. Например, я не знал, как преподавать йогу беременным женщинам. Когда возникла необходимость, я спросил у отца, и он дал мне совет. Он внимательно наблюдал за моими учениками и за тем, как я работал с ними. Даже в 1989 году, незадолго до его смерти, я никогда не стеснялся обратиться к нему за советом, и он всегда отвечал на мои вопросы.

В начале моей работы с отцом мне иногда приходилось слышать: «Сейчас ты учишь неправильно». Он говорил это при моих учениках, но я никогда не стыдился этого. Наоборот, я радовался, что он помогал мне избежать ошибок. Учеников такое положение дел ничуть не смущало. Возможность получить совет учителя воспринималась как благо. Во время обучения на первое место всегда ставилось благополучие учеников, поэтому я никогда не стеснялся сказать им, что знаю недостаточно и должен буду спросить совета у отца. Такой метод обучения требует доброты от учителя и большой скромности и смирения от ученика. Я могу сказать, что жизнь с Кришнамачарьей и возможность быть свидетелем и участником того, как он работал, как лечился во время болезни, как готовил себе еду и проводил обряды, – все это и было настоящим обучением йоге, которое я прошел у него.

Конечно, мы занимались также и изучением текстов. Это занимало гораздо больше времени, чем изучение техники *асан*, потому что технику достаточно понять один раз и по-

сле этого уже нет необходимости говорить о ней. Тексты же наполняют практику содержанием и дают понимание того, что вы делаете. Некоторые тексты были обязательными, и здесь отношения «учитель – ученик» никогда не ставились под сомнение. Сначала я должен был учить тексты наизусть. Они декламируются особым образом, существуют определенные правила, и обучение проходит в форме слушания и повторения. Только после того, как ученик выучил их наизусть, учитель дает объяснение, и он делает это в той форме, которая, по его мнению, подходит данному ученику. Такое обучение возможно только тогда, когда вы живете вместе с учителем. В прошлом это вообще было единственным способом передачи древних знаний.

В: В наши дни очень сложно жить в таком тесном контакте с учителем.

Что же нам делать?

– Я отдаю себе отчет в том, насколько отличается жизнь моего отца, которому пришлось пройти очень трудный путь, от столь благоприятных для изучения йоги условий, в которых жил я. Отцу пришлось оставить свой дом, отправиться на север, в Тибет, и прожить там восемь лет вдали от своего народа и своей культуры. Мне же для получения наставлений учителя не нужно было прилагать практически никаких усилий – мы жили в одном доме. Поначалу я распределял свое время между работой и учебой. Возможно, из-за этого я что-то упустил, но такова была воля моего отца.



Кришнамачарья в возрасте 100 лет с Дешикачаром.

Я думаю, что в наше время не обязательно жить вместе с учителем. Лучше работать в своей собственной сфере деятельности и время от времени встречаться с ним, чтобы не потерять точку отсчета. Иметь точку отсчета совершенно необходимо. Нам нужен кто-то, кто мог бы держать перед нами зеркало. Иначе нам очень быстро начинает казаться, что мы совершенны и все знаем. Книги и видеозаписи не могут заменить личное общение. Необходимо реальное общение, основанное на доверии.

В: Расскажите, пожалуйста, о своем общении с учителем.

– Мой отец был моим учителем и замечательным человеком. Он был на пятьдесят лет старше меня, так что между нами существовали огромные различия. У нас было разное образование, и мы выросли в совершенно разных условиях, но мне очень хорошо запомнилось, как во время наших занятий он всегда переходил на мой уровень. Я – человек с западным образованием, а он – традиционный учитель. Он сознавал существующую разницу между нами и адаптировал свое учение ко мне. Я вижу в этом великий пример того, что мы можем сделать для других как учителя.

Наши родственные отношения никогда не мешали ему быть моим учителем, хотя отношения отца и сына отличаются от отношений учителя и ученика. Мы жили в одном доме, вместе со всей семьей и другими людьми. Я не был способным учеником и часто делал глупости, но он никогда не давал мне почувствовать себя ущербным. Он только подбадривал меня, говоря что-нибудь вроде: «Ты вырос в других условиях». По отношению ко мне он всегда был очень терпимым.

В: Общались ли вы как отец и сын?

– Когда он был учителем, он был учителем. Я был обязан приходить вовремя; если он говорил мне сесть, я садился – это индийская традиция. Он обладал способностью отделять отношения учителя и ученика от отношений отца и сына. Но мы много общались как отец и сын, делая все то, что обычно

делают вместе отец и сын.

В: В наши дни люди проявляют большой интерес к концепции недвойственности. Некоторые учителя говорят, что ее понимание – это все, что нам необходимо. В чем разница между учением Вашего отца и учением *адвайта-веданты*?

– Я процитирую то, что говорил об *адвайте* мой отец: «Слово «адвайта» состоит из двух частей: «а» и «двайта». То есть, чтобы понять *адвайту*, нужно сначала понять *двайту*. Эта идея очень интересна. Другими словами, чтобы понять недуализм, нужно сначала понять дуализм. Мы должны начинать с нашей реальной ситуации. Большинство из нас находится в состоянии двойственности, и мы должны признать дуализм и начать с него. Только через это можно прийти к единству и постичь недвойственность. Подумайте, если бы существовало только единство, откуда бы взялось понятие или концепция двойственности? Сама концепция *адвайты* предполагает наличие двойственности. Йога формирует человеческий ум. Она связывает два, и, благодаря этой связи, два превращаются в одно. Это и есть *адвайта*. Поэтому йога – это движение к *адвайте*. Нужно признать наличие двойственности и затем превратить ее в единство. В противном случае, сама идея *адвайты* становится объектом. В тот момент, когда я говорю, что я – *адвайтин*, я превращаю слово «адвайта» в объект и создаю в себе двойственность. Йога – это метод и подход, который позволяет практически реализовать идею недвойственности. Вот почему ве-

личайший учитель *адвайта-веданты* комментировал «Йога-сутры», объясняя важность йоги и акцентируя внимание на значимости таких вещей, как *нада* (звук) и *бандха* («по-за-замок»). Он говорил о йоге как о важном средстве достижения цели, которую называют *адвайтой*.



Молодой Дешикачар демонстрирует во время лекции падма-маюрасану.

В: В наше время многие духовные организации включают в свою систему ту или иную разновидность йоги. Но рекомендуемые ими практики часто кажутся или совершенно

непохожими на то, чему учил Ваш отец, или основываются лишь на отдельных аспектах этого учения.

– В конечном итоге, важно, что человек чувствует. Если благодаря тому, что предлагают эти организации, кто-то почувствовал себя счастливее, значит, состоять в них для этого человека благо. У меня есть друзья, которым принадлежность к таким объединениям принесла много пользы. Они не были моими учениками, но изучили йогу в соответствии с методом моего отца. Практика йоги в духовных организациях сделала их жизнь богаче и ярче.

В: Сейчас преподается множество различных методов йоги и говорится о разных видах йоги. Почему это происходит?

– Потому что йога – это не раз и навсегда зафиксированная система. Йога – это творчество. Я знаю, что вы учите иначе, чем я, а я учу иначе, чем учил мой отец. У нас у всех разный опыт, разное происхождение, разные взгляды на йогу и на то, зачем она нам нужна. Поэтому не удивительно, что разные люди находят разное в одном и том же учении йоги. Даже в нашем собственном институте йоги разные учителя учат разными способами, в соответствии с их собственными представлениями, приоритетами и интересами. «Йога-сутры» говорят, что в зависимости от своего угла зрения каждый человек получает из одного и того же учения что-то свое. И в этом нет ничего плохого. Это реальность.

В: Тем не менее кажется несколько необычным, что разные учителя, прошедшие обучение у Вашего отца Кришна-

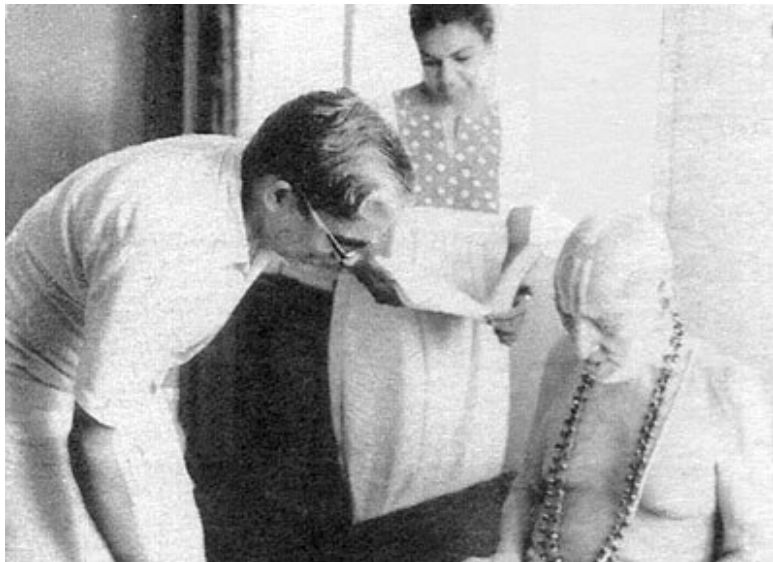
мачарьи, используют в преподавании столь разные методы.

– Хорошо, здесь можно задать два вопроса. Как долго продолжалось их сотрудничество с моим отцом? И как долго им пришлось самостоятельно заниматься преподаванием? Я работал вместе с отцом очень долго. Я наблюдал за тем, как он учил других на разных этапах своей жизни – с 1960 года и почти до самого конца. Он занимался с разными людьми по-разному, в зависимости от их потребностей, возраста, состояния здоровья и т. д. Это многому научило меня. Далее, за эти тридцать лет я видел много разных аспектов его учения. Я каждый день получал реальный опыт, поэтому я мог впитать в себя многое из того, чему он учил, и, кроме того, у меня всегда была возможность обращаться к нему с вопросами и разбирать конкретные случаи. Таким образом, он всегда помогал мне в моей преподавательской деятельности. Вспомните, например, свой собственный случай. Если у Вас возникали проблемы со здоровьем, я всегда мог обратиться за помощью к отцу. Поэтому у меня были прекрасные условия, чтобы учиться. У других преподающих сейчас людей таких условий не было. Когда им пришло время учить, они нашли свои собственные методы, и это прекрасно.

В: Можно ли преподавать йогу в группе, или занятия всегда должны проходить один на один с учителем?

– Многие вещи можно преподавать в классе. Часто поддержка группы может быть очень полезна для людей, имеющих общие интересы или трудности. Это относится, напри-

мер, к группе пациентов, перенесших шунтирование, с которыми мы занимаемся в Мандире. Но мой отец говорил, что мы не волшебники и нелегко управляться со многими людьми одновременно. Цель йоги – добиться изменений, и учитель – это контрольная точка. Вы всегда помните слова учителя, обращенные к вам. Не те слова, которые вы прочитали в книге или услышали на занятии в группе, а те, которые он сказал вам лично. Вам нужен учитель, и вам нужны личные отношения. Йога индивидуальна. Не может быть йоги между одним и миллионом; йога – это то, что происходит между двумя людьми, между учителем и учеником. Об этом прекрасно сказано в Упанишадах: первое необходимое условие обучения – это учитель, а второе – ученик. То, что происходит между ними, – это и есть обучение. И оно должно состоять в постоянном изучении того, что является важным для ученика. Вот что такое обучение.



Обсуждение отрывка из Рамаяны.

В: Йога иногда описывается как долгая и трудная работа ради достижения цели. Что Вы думаете по этому поводу?

– Это зависит от цели. Обычно люди начинают заниматься йогой по какой-нибудь простой причине и постепенно, шаг за шагом, вовлекаются в более серьезную практику. Каждая ступень может доставлять удовольствие и гармонизировать с реальной жизнью человека. Мой отец говорил, что, если вы будете подниматься ступенька за ступенькой, у вас не будет проблем. Наслаждайтесь каждым шагом. Проблемы могут возникать тогда, когда вы пытаетесь перепрыгнуть через

несколько ступеней сразу.

В: Всякий ли человек способен заниматься йогой?

– Всякий, кто хочет быть способным заниматься йогой. Всякий может дышать, следовательно, всякий может практиковать йогу. Но не каждый человек может практиковать любую разновидность йоги. Нужно подобрать ту йогу, которая подходит данному человеку. Ученик и учитель вместе выбирают приемлемую и удобную для ученика программу.

В: В мире живет много учителей, которых называют *гуру*. Среди них много индийцев, но есть и люди из других стран. В наши дни сформировалось расхожее представление о том, что значит слово «гуру». Кто такой *гуру* с точки зрения традиционной йоги?

– Гуру – это не тот, у кого есть последователи. Гуру – это тот, кто может указать мне путь. Допустим, я иду по лесу и сбился с пути. Тогда я спрашиваю другого человека: «Скажите, это дорога ведет к моему дому?» Человек может ответить: «Да, вы идете правильно». «Спасибо», – скажу я и пойду дальше. Такой человек и есть гуру.



Отец и сын.

Сейчас в мире бытует представление, что гуру должен иметь последователей, которые должны идти за ним, словно у него в руках волшебная дудочка. Но это нехорошо. Настоящий гуру только показывает дорогу. Вы поворачиваете в правильном направлении, после чего снова оказываетесь предоставлены сами себе – вы нашли свое место и благодарны за это гуру. Для меня всегда естественно поблагодарить гуру, и я могу наслаждаться общением с ним, но я не должен следовать за ним по пятам, потому что тогда я окажусь не на своем месте. Следовать к цели вашего гуру – это один из

способов потерять себя. В йоге есть понятие *свадхарма*, что означает «своя *дхарма*», «свой собственный путь». Если вы пытаетесь исполнять чужую *дхарму*, начинаются проблемы. Гуру – это тот, кто помогает вам найти свою собственную *дхарму*.

В: Ваш отец был гуру?

– Он никогда этого не говорил, но многие люди так считают.

В: Почему он не называл себя гуру?

– Это тонкий вопрос, но, поскольку он мой отец, я могу Вам ответить. Гуру не тот, кто говорит: «Я гуру». В Упанишадах есть прекрасные рассказы об учителе, который отвергал саму идею обучения. Одна из особенностей человека, который чист и мудр, – то, что он не говорит: «Я чист, я мудр». В этом нет необходимости. Человек знает путь и просто показывает его. Чистому человеку свойственно смирение, он никому ничего не доказывает. Именно таким был мой отец.

В: В 1976 году в Мадрасе был основан Кришнамачарья-йогамандир.

Какая работа там проводится?

– По сути дела, мы занимаемся тремя вещами: во-первых, мы открыты для всех, кому нужна помощь. К нам приходят люди, которых одолевают проблемы или болезни. Эта деятельность – продолжение традиции моего отца. На протяжении всей его жизни к нему как к учителю обращались за советом и помощью люди, страдавшие от всевозможных бо-

лезней. Мы не рассчитывали, что работа с больными займет такое значительное место в деятельности Мандира, но сейчас наша организация признана Департаментом здравоохранения.

Во-вторых, мы для всех желающих проводим занятия по йоге. Если кто-то хочет узнать о йоге, он может приходить и учиться. Под обучением я не имею в виду изучение только *асан*. Обучение йоге в Мандире включает изучение всего духовного и культурного наследия Индии. У нас проходят занятия по декламации ведийских текстов, по таким важным древним произведениям, как Упанишады, «Йога-сутры» и «Йога-рахасья».

Третья область нашей деятельности – это исследовательские проекты. Так случилось, что мы начали задаваться вопросом, как можно более глубоко исследовать различные аспекты йоги. Мы делаем это для того, чтобы нашу систему было легче сопоставить с другими. Например, мы провели исследование по лечению болей в спине, а также по нашей работе с умственно неполноценными людьми. Еще у нас есть проект по разработке методов преподавания учения моего отца.



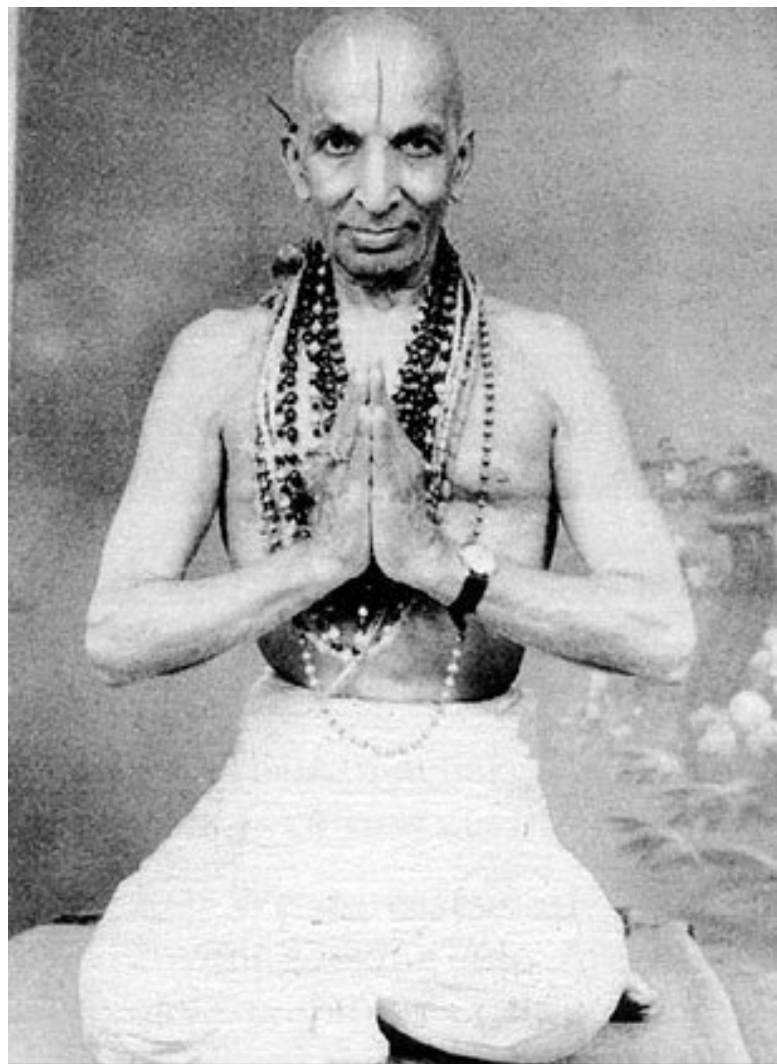
Дети выполняют асаны в Кришнамачарья-йогамандире.



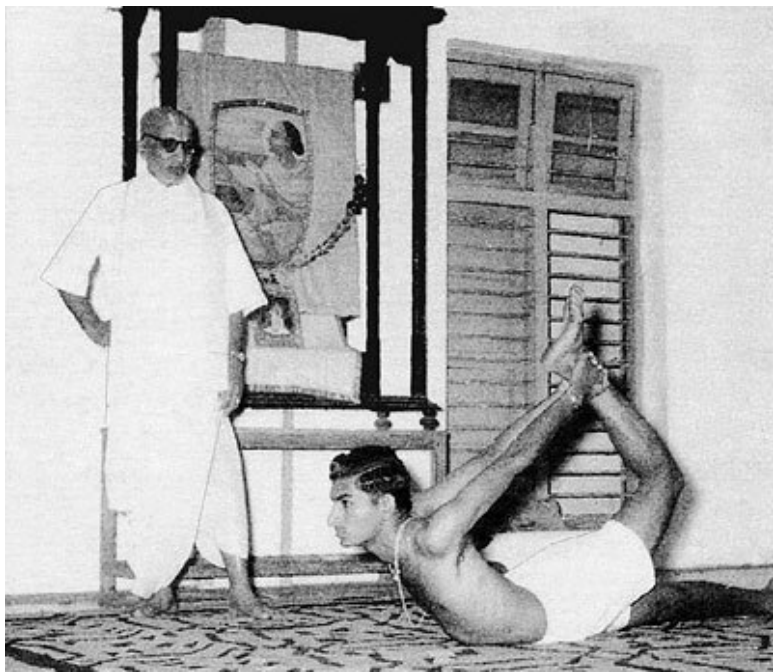
Занятия с теми, кто учит детей, – важная часть деятельности центра.



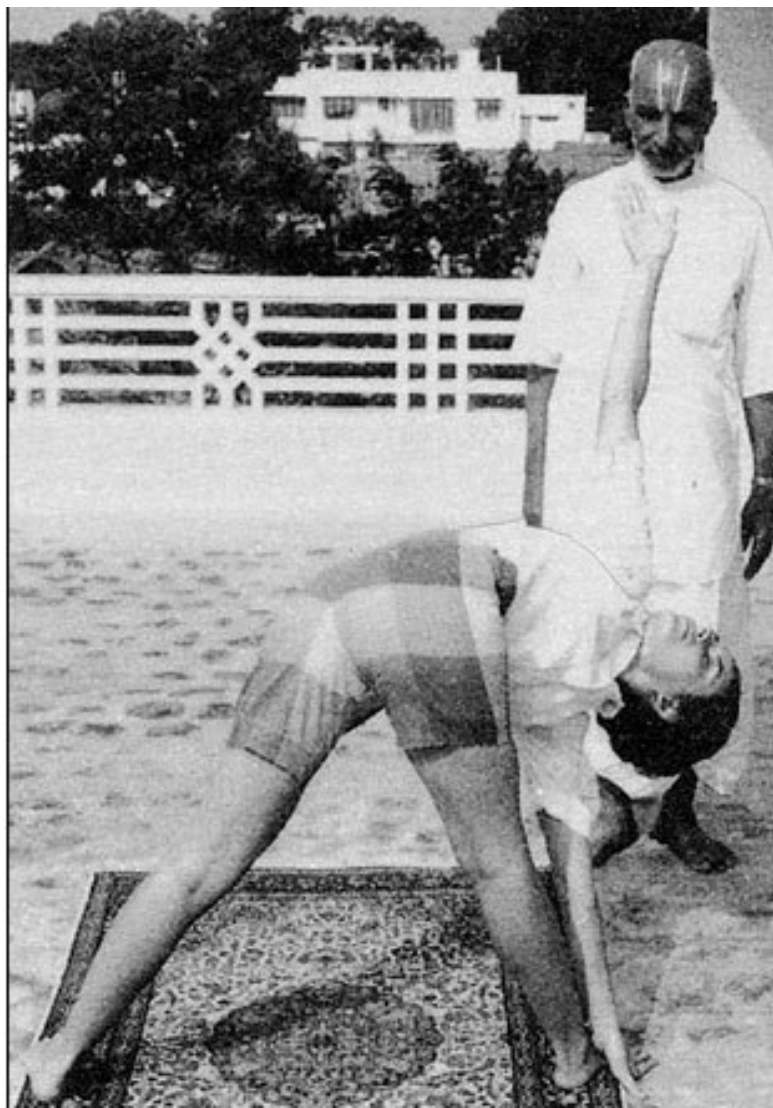
Дешикачар во время урока.



Кришнамачарья, 1966 г.



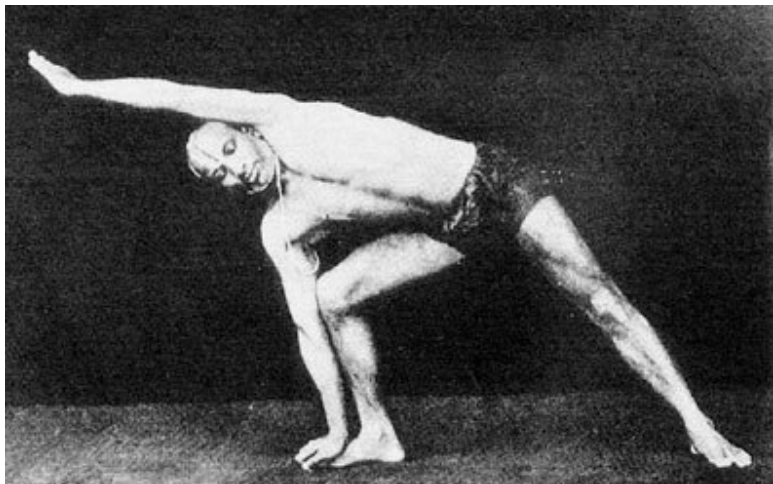
Кришнамачарья со своим сыном, Шрибхашьямом, демонстрирующим ардха-дханурасану.



Кришнамачарья с учеником, выполняющим триконасану.



Кришнамачарья ведет занятие, ученик демонстрирует сарвангасану.



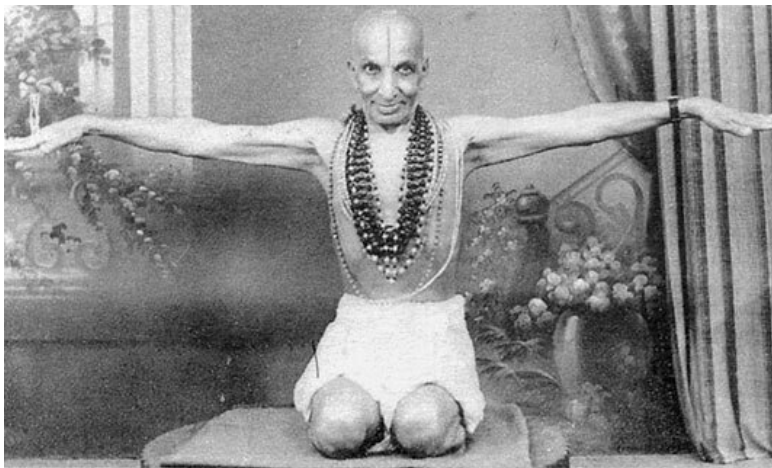
Кришнамачарья в возрасте 46 лет демонстрирует уттхита-паршва-конасану.



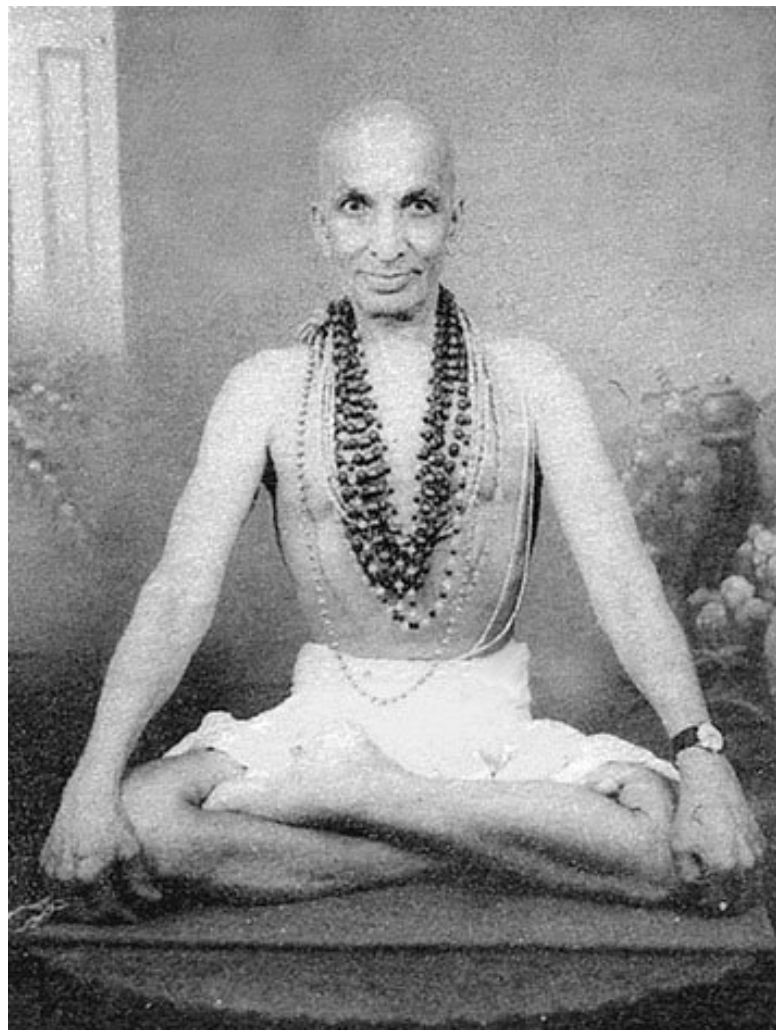
Молодой Дешикачар демонстрирует виманасану.

Часть I

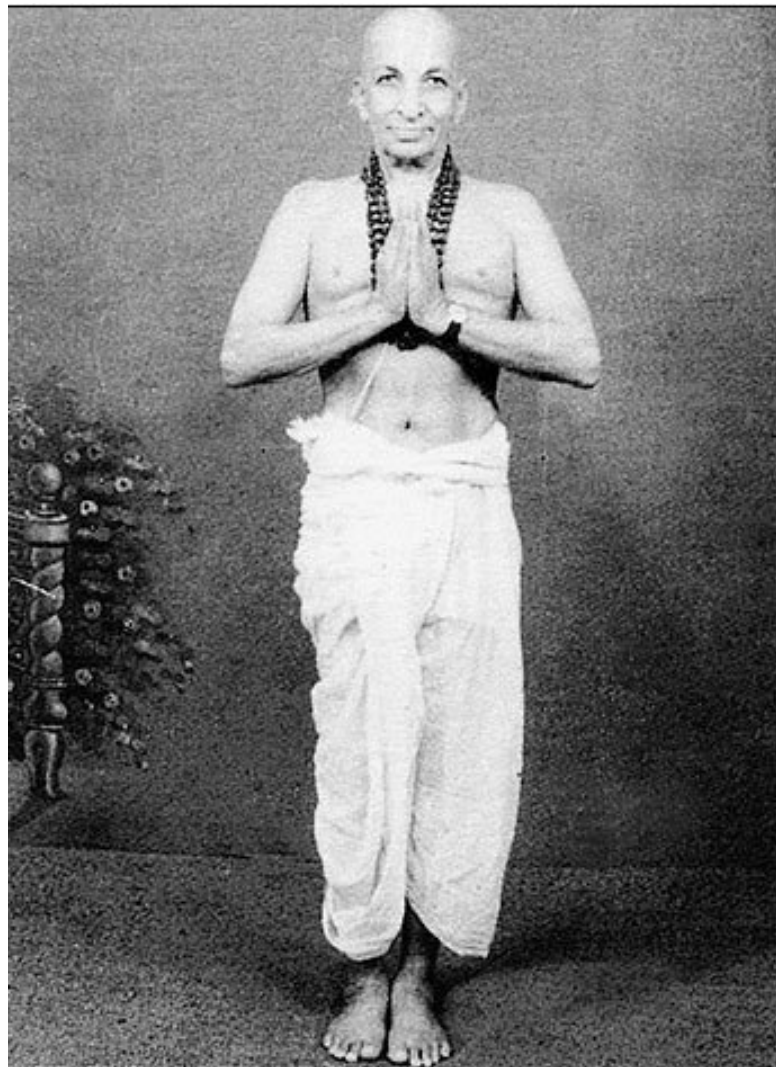
Практика йоги



Кришнамачарья демонстрирует вариант ваджрасаны.



Кришнамачарья в свастикасане.



Кришнамачарья в самастхити.

Йога: определение и сущность

Для начала я хотел бы поделиться некоторыми мыслями, которые помогут разобраться в разных значениях слова «йога». *Йога* – одна из шести *даршан* (основных направлений индийской философии). Вот остальные пять: *ньяя*, *вайшешика*, *санкхья*, *миманса* и *веданта*. Слово «даршана» происходит от санскритского корня *дриш* («видеть»). Таким образом, *даршана* – это «видение», «взгляд», «точка зрения» или даже «особый способ видения». Но, помимо этого, существует и другой смысл. Чтобы понять его, представьте зеркало, с помощью которого можно заглянуть в самого себя. Все великие писания по сути дела знакомят нас со способами видения, которые позволяют лучше узнать себя. Следуя тому или иному учению, мы начинаем глубже заглядывать в себя. Йога как одна из шести *даршан* уходит своими корнями в Веды, древнейшие тексты индийской культуры. Как отдельное направление, она была систематизирована великим индийским мистиком Патанджали в «Йога-сутрах». Впоследствии было написано немало других значительных текстов по йоге, но «Йога-сутры» Патанджали остаются наиболее ценным произведением.

За века возникло много различных интерпретаций слова «йога». Одно из толкований этого термина – «объединение»,

«соединение». Другое – «связывание нитей ума». На первый взгляд может показаться, что это два совершенно разных определения, но на самом деле они говорят об одном и том же. Если «объединение» дает слову «йога» физическую интерпретацию, то определение йоги как связывания нитей ума говорит об обращении наших мыслей к занятиям йогой перед началом практики. Когда нити нашего ума связываются воедино, формируется намерение, и мы готовы к конкретным физическим действиям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.