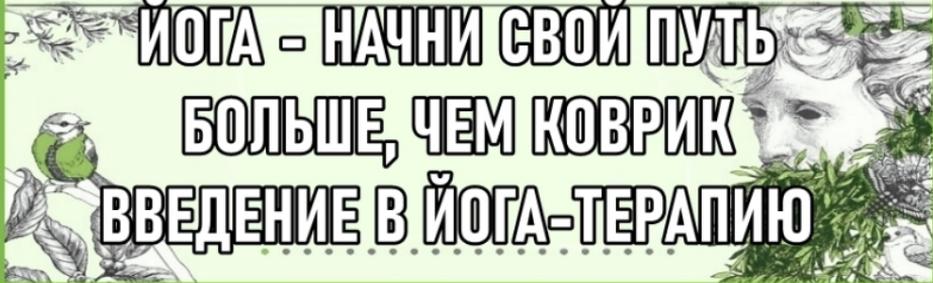


**ЙОГА - НАЧНИ СВОЙ ПУТЬ  
БОЛЬШЕ, ЧЕМ КОВРИК  
ВВЕДЕНИЕ В ЙОГА-ТЕРАПИЮ**



**Николай Прокунин  
Мишель Берман Маршильдон  
Елена Прокунина  
Шри Рой**

**Больше, чем коврик для йоги:  
как я стала лучше, мудрее и  
сильнее. Введение в йога-  
терапию: Оздоровление  
методами йоги и аюрведы.  
Йога – начни свой путь:  
Асаны, дыхание, медитации**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70272331](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70272331)*

*Больше, чем коврик для йоги: как я стала лучше, мудрее и сильнее.*

*Введение в йога-терапию: Оздоровление методами йоги и аюрведы.*

*Йога – начни свой путь: Асаны, дыхание, медитации / Елена Прокунина, Мишель Берман Маршильдон, Николай Прокунин, Шри Рой:*

*Весь; Санкт-Петербург; 2023*

*ISBN 9795944392434*

## Аннотация

*Больше, чем коврик для йоги: как я стала лучше, мудрее и сильнее*

«Больше, чем коврик для йоги» – это глубоко личная история о психологическом взрослении, о преодолении комплексов и ограничивающих убеждений, об осознанном подходе не только к занятиям йогой, но и к жизни в целом. Мы все ищем чего-то большего, даже если не знаем, что именно и где искать. Для автора эта история началась случайно – она просто перепутала классы в спортивном клубе. В итоге практика йоги стала для нее и способом обрести здоровое тело, и кабинетом психотерапии, и возможностью для роста от новичка до тренера и наставника. Благодаря йоге Мишель не только пережила сильнейшие потрясения и победила рак, но и сохранила оптимизм и жизнерадостность. В повествовании тесно переплетаются откровенный рассказ о событиях в жизни автора и полезные напутствия и рекомендации по занятиям йогой, которые помогут вам выстроить свою практику с пользой. Вы научитесь находить ответы на сложные вопросы, которые задаете себе сами. Не воевать с телом или стремиться непременно выполнить самую сложную асану, а наладить контакт с собственной природой. Быть благодарными. Быть «чистым листом» и открываться новому. Это поможет обрести здоровье и душевную гармонию. Увлекательно, трогательно, с огромным чувством юмора и любовью к людям и миру – эта книга будто написана лучшей подругой специально для вас и подарит множество теплых мгновений в приятной компании.

*Введение в йога-терапию. Оздоровление методами йоги и аюрведы*

Йога-терапия – это способ лечения заболеваний, включающий в себя йогические практики (асаны и пранаямы) и современные медицинские технологии. С помощью этой терапии можно вылечить огромное количество болезней! Список заболеваний, к которым «отзывчива» йога-терапия, огромен и пополняется с каждым годом стараниями современных йога-терапевтов. В своей книге авторы предлагают комплексы йога-терапии для разных случаев: для оздоровления позвоночника, восстановления суставов, похудения, избавления от сколиоза, лечения ожирения, нормализации обмена веществ, омоложения организма и т. д. При правильном выполнении комплекса прекращается развитие имеющихся заболеваний и улучшается общее состояние здоровья. Вы освоите как традиционные приемы йоги (асаны, пранаямы и очистительные процедуры), так и различные варианты медитативных техник. А чтобы было понятно, как выполнять техники, авторы включили в книгу более 200 иллюстраций и фотографий.

*Йога – начни свой путь. Асаны, дыхание, медитации*

Эта книга станет бесценным помощником на вашем пути в практике йоги. В ней собрано все, что следует знать новичку: детальная техника исполнения асан (специальных положений тела) и поясняющие иллюстрации к ним; система дыхательных правил, специфика дыхания йогов;

- принципы выполнения бандхи – мышечных сокращений для распределения энергии в теле;
- особенности проведения медитаций;
- рекомендации по подготовке к занятиям йогой, условия для практики;
- целительное питание – рецепты здоровых блюд.

«Йога – для всех!» – это не преувеличение. Опыт автора показывает, что все пришедшие и постигающие суть и практику йоги обретают гармонию и здоровье, какие не покупаются ни за какие деньги. Попробуйте и вы свои силы на пути йоги!

Для широкой аудитории.

# Содержание

Мишель Берман Маршильдон	12
Отзывы	15
Предисловие. Что значит «что-то больше»?	18
Примечание автора ко второму изданию	21
Пролог	24
Часть первая. Стать лучше	29
Введение. Благодать повсюду	30
Глава 1. Храброе сердце	33
Любовь – это нелегко	37
Вы потерпите неудачу, прежде чем все получится правильно	41
Брак – это нелегко	45
Йога – это окно внутрь	47
Откройте Всевышнего внутри себя	49
Глава 2. Чит случается	57
Примите свое пятно полностью	61
Дух переживает все	64
Благодать повсюду	72
Все лечится любовью	76
Йога озаряет светом	81
Глава 3. Глупые человеческие фокусы	84
Путешествие начинается	88
Больше, чем человеческие фокусы	91

Йога – это то, что вы чувствуете, а не то, что вы можете делать	93
На новом пути: иду внутрь	95
Йога идет изнутри наружу	97
Чтобы двигаться вперед, вернитесь к началу	99
Конец ознакомительного фрагмента.	108

**Виталий Веташ, Семира,**

**Дмитрий Колесников**

**Браки богов:**

**Астропсихология**

**любви. Астрология:**

**Алгоритм тайного знания.**

**Астрология Каббалы и Таро**

*Дорогой читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of fluid, overlapping strokes that culminate in a sharp, zig-zag tail on the right.

Пётр Лисовский

# Мишель Берман Маршильдон

## Больше, чем коврик для йоги: как я стала лучше, мудрее и сильнее

*Моим детям: всегда будьте именно теми, кем вы являетесь*

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

*Бхагавад-Гита, глава 3, стих 35 (перевод С. М. Неаполитанского)*

*Если бы я знала, что правда освободит меня, я бы рассказала ее гораздо раньше.*  
*Мишель Берман Маршильдон*

Мишель Берман Маршильдон

БОЛЬШЕ,

*чем коврик*



ДЛЯ ЙОГИ

Как я стала лучше, мудрее и сильнее



Michelle Berman Marchildon

Finding more on the mat: how I grew better, wiser and stronger through yoga

Права на перевод оформлены через Deanna Leah, HBG Productions, Chico CA ([www.hbgproductions.com](http://www.hbgproductions.com))

© 2015 by Michelle Berman Marchildon

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

# ОТЗЫВЫ

В стиле письма, напоминающем книгу Элизабет Гилберт «Ешь, молись, люби», Мишель раскрывает свою собственную версию истории жизни, через которую многие из нас проходят на пути к открытию внутреннего покоя и внутренней силы. Я громко смеялась, и в то же время ее слова тронули мою душу. Это одна из самых вдохновляющих и актуальных книг по йоге в современном мире. Нам нужна эта книга!

*Дезире Рамбо, сертифицированный преподаватель йоги и автор DVD Yoga to the Rescue («Спасительная йога»)*

Честная, теплая и манящая история Мишель – обязательное чтение для всех, кто стремится найти свою истину через практику йоги. Элегантно стареть – это нелегкая задача, и книга «Больше, чем коврик для йоги» напоминает нам, что мы не идем по этому пути в одиночку и что истинную мудрость и силу можно найти, только прилагая определенные усилия в течение жизни. Пусть эта история послужит вдохновением и благословением для ваших усилий.

*Кристина Селл, автор бестселлеров Yoga From the Inside Out: Making Peace with Your Body Through Yoga («Йога наизнанку: примиритесь со своим телом через йогу») и My Body is a Temple: Yoga as a Path to Wholeness («Мое тело – это храм: йога как путь к целостности»).*

Весело, трогательно и реалистично, Мишель дает полный отчет о том, как йога затрагивает и преобразует нас во всех аспектах жизни. Вам не захочется откладывать книгу!

*Эми Инполити, международный преподаватель йоги и защитник природы*

Мишель переходит от едких острот к сложным вопросам, заставляя вас чувствовать себя ее лучшим другом. Прочтите эту книгу! Она доставит вам удовольствие сама по себе, а также расскажет удивительную историю одной человеческой жизни.

*Росс Рейберн, сертифицированный преподаватель йоги*

Чтение этой удивительной книги очень похоже на занятие с Мишель. Вы будете смеяться сквозь слезы на всем пути к просветлению! Переплетая повседневные истории с древними учениями, Мишель изящно и весело позволяет нам постигать глубокий урок о жизни, любви и йоге.

*Хизер Петерсон, директор западного побережья CorePower Yoga*

Мемуаров сегодня пруд пруди. Затем появляется Мишель Маршильдон и ее удивительная книга «Больше, чем коврик для йоги». Это не просто мемуары. Не просто книга о том, почему вы должны заниматься йогой и соединить вместе свое здоровье, тело и жизнь. Не просто развлечение, чтобы посмеяться. И уж точно не просто что-то, сотканное из

глубоких мыслей и озарений. «Больше, чем коврик для йоги» – это все то и даже больше. Это настоящий глоток свежего воздуха.

*Джудит Брайлс, эксперт по книгоизданию, автор книг *The Confidence Factor* («Фактор доверия») и *Show Me About Book Publishing* («Расскажи мне о книгоиздании»)*

## Предисловие. Что значит «что-то больше»?



О чем мы говорим, когда говорим «больше» как йоги? С точки зрения йоги это не то «больше», в необходимости которого нас пытается убедить рекламная индустрия, тратя миллионы долларов каждый год. В йоге *больше* не означает больше денег, больше славы, больше красоты, больше вещей, больше приобретений и так далее. И чтобы вы не подумали, что я отказываюсь от них или что-то в этом роде, давайте

будем предельно ясны: я не думаю, что эти вещи НЕ йога. Я просто не думаю, что они *смысл* йоги.

Как и многое другое в йоге, концепция *большого* парадоксальна. Что мы ищем? В поисках чего мы находимся?

Ищем ли мы что-то вне себя? Или внутри себя? Часто, занимаясь йогой, мы находим что-то внутри себя, что ощущается как большее, или что-то другое и новое, и все же это то, кем мы были все время. Но признать это качество истинным, реализовать его потенциал, жить согласно ему и сделать его частью себя – разные вещи.

Мы учимся напоминать себе, что мы – нечто большее. Мы устанавливаем связь с нашей истиной, поскольку она существует как в качестве потенциала внутри нас, так и в наших ежеминутных ощущениях. Увидеть свою истину и жить согласно ей может быть смыслом наших поисков. Это может быть смыслом йоги.

К счастью для нас, Мишель нашла кое-что большее на своем коврике. Ее путешествие от случайного йога к подлинно духовному существу представляет собой часто веселое, иногда пронзительное, всегда вдохновляющее и глубоко правдивое пробуждение. Ее слова – это чистая радость и напоминание о том, что то, что мы ищем, находится ближе, чем мы думаем.

*Кристина Селл, автор книг «Йога наизнанку: примиритесь со своим телом через йогу» и «Мое тело – это храм: йога как*

*путь к целостности».*

*5 марта 2014 года*

## Примечание автора ко второму изданию



В йоге у вас есть второй шанс выполнить позу. Несмотря на то что я работала над книгой *«Больше, чем коврик для йоги»* пять лет и жила ею более 50 лет, я благодарна издательству Hohm Press за второе издание и, следовательно, за второй шанс. Потому что писать книгу – это все равно что заниматься йогой.



*Вы должны быть готовы делать это снова и снова, пока не сделаете все правильно.*

Я называю это издание «То, что я знаю сейчас, я хотела бы знать тогда». Вселенная хочет, чтобы вы испытали хорошее и плохое, веселое и абсурдное, счастливое и грустное одновременно. Только я хотела бы, чтобы у меня был хрустальный шар, чтобы знать, каким людям можно доверять.

В этом втором издании есть новая история о полном провале. Я заново посмотрела на некоторые свои разочарования и очень благодарна, что могу прояснить пару моментов, которые первоначально казались мне туманными. Ретроспектива – самый строгий редактор.

«Ни одно усилие никогда не пропадает даром», – говорится в *Бхагавад-Гите*, классическом произведении об открытии *дхармы*, которое служит архетипом для книги «*Больше, чем коврик для йоги*». Если ваша практика еще не совершенна, ваши усилия помогут вам найти *больше* завтра.

Второе издание является более точным, чем первое, но в конечном счете это просто «практика» для того, чтобы прожить жизнь лучше, стать мудрее и сильнее, чем вчера.

Я предлагаю ее вам, чтобы показать, что хорошо прожитая жизнь, хотя и несовершенно прожитая, может послужить вдохновением для вашего пути.

*Мишель Маршильдон, сидя за своим кухонным столом в  
Денвере, штат Колорадо  
5 марта 2014 года*

# Пролог



Я пришла на коврик незадолго до своего сорокового дня рождения. Я не была выздоравливающей балериной, гимнасткой или акробаткой. Я только что пришла в себя – в основном после 60-х и 70-х годов. 90-е тоже были тяжелыми. Я недавно стала мамой, была измучена и несла на себе 40 лишних килограммов. Я понятия не имела, что мне делать со своей жизнью, кроме как менять подгузники. Я только что ушла с работы, – которая, честно говоря, заполняла все мое существование, – чтобы заниматься семьей, потому что од-

нажды очень маленький мальчик посмотрел на меня и попросил меня больше не уходить. Когда мои друзья на работе услышали, что я увольняю няню, садовника, чистильщика бассейна и горничную-повара, работающую на полставки, чтобы делать все это самостоятельно, они стали думать о продаже билетов, чтобы посмотреть на это шоу.



*В начале моего путешествия. Прежде всего, йога сделала меня лучшей мамой*

По сравнению с руководством департамента маркетинга одной из 100 крупнейших мировых компаний воспитание детей представляло собой нечто совершенно иное. Я всегда

хорошо справлялась со своей работой, но мне далеко не все удавалось в начале родительского пути. Прежде всего, йога сделала меня лучшей мамой. Теперь я знаю, что все родители чувствуют себя подобным образом. Мы живем каждый день, анализируя то, как мы разговаривали со своими детьми, отругали или, не дай бог, шлепнули и не смогли в решающий момент преподать «жизненный урок», который мог бы помочь им поступить в Гарвард. Но тогда я думала, что я одна такая.

Пока мой муж путешествовал и я находилась дома одна, то преодолевала трудности материнства, сидя на кухне поздно вечером, поедая мороженое Naagen Dazs и запивая его рюмкой водки. Как будто я и без того не чувствовала себя достаточно жалкой, мы жили в Лос-Анджелесе, где все великолепно выглядят. Я была самой возрастной мамой с самым молодым мужем и одной из немногих женщин с натуральной грудью. И поверьте, после того как я выкормила двух здоровых мальчиков, могу сказать, что мои «девочки» видали и лучшие времена. Каждый день я просыпалась, чтобы вернуться к стирке, полосканию, повторению одного и того же, и задавалась вопросом: «Кто я такая, черт возьми?»

В 40 лет я потеряла из виду свои мечты. Чтобы найти их снова, мне предстояло пробудиться и понять, кем я была. Выяснить то, кем вы являетесь, – это самое главное в жизни.

К сожалению, это путешествие включало в себя примирение с прошлым, что в некотором роде проблематично. Прав-

да? Я имею в виду, что если бы мы все смогли принять свое прошлое, не было бы необходимости в психотерапевтах, и каждому человеку, чье детство пришлось на 60-е и 70-е годы, больше не на что было бы жаловаться. Но убегать от прошлого – это все равно что убегать от себя. Это просто не самый эффективный путь к счастью.

В самый разгар жалости к себе мне повезло, что я открыла для себя йогу. Как и большинство людей, которые приходят к коврику, я искала способ почувствовать себя лучше телом. Но вместо этого я нашла путь к тому, чтобы почувствовать себя лучше сердцем. Трансформация обычно не начинается в теле, но именно тело часто приводит нас к коврику. Тело приводит нас к нему, потому что мы не можем коснуться пальцев ног, или долго стоять, чтобы приготовить ужин, или отнести тяжелое белье вверх по лестнице. Наши шаги становятся все медленнее, наши физические возможности снижаются, но в целом мы все еще достаточно молоды и не готовы сдаваться. Поэтому мы обращаемся к йоге. Все говорят, что она работает.

Мое путешествие в йогу началось почти случайно. В местном спортивном клубе я искала зал, где проходили занятия пилатесом, и вместо этого наткнулась на йогу. (Я всегда плохо ориентировалась.) Тем не менее уже 12 лет я продолжаю заниматься йогой. Я делаю это почти каждый день с преданностью адепта религиозного ордена. Я спустилась в кроличью нору настолько глубоко, что сегодня преподаю йогу двух

видов: силовую йогу и хатха-йогу. Я писатель и обозреватель еженедельной колонки. Я пытаюсь сделать так, чтобы другие люди нашли вдохновение на коврике и в жизни.

Вы можете заметить, что во время этого сумасшедшего путешествия, когда я попрощалась с большим количеством веса, я также лишилась определенного депрессивного восприятия (напоминающего состояние ослика Иа) и своего рода цинизма, который пронизывал мое мировоззрение. *«Больше, чем коврик для йоги»* – это не история о снижении веса или о какой-то потере в моей жизни. Моя история о том, чтобы найти больше. С помощью йоги я смогла превратить свою жизнь из списка того, «что делать», в список того, «кем быть». Я вспомнила, кем хотела быть. Йога помогает мне просыпаться и мечтать по-крупному. *«Больше, чем коврик для йоги»* – это моя история на коврике и вне его. Я надеюсь, что она вдохновит других перестать тратить время впустую и проживать более полно каждый момент своей жизни.

# Часть первая. Стать лучше



## **Введение. Благодать повсюду**



Вначале я не знала, что нуждаюсь в Благодати.

В конце концов, я прожила большую часть своей жизни без чего-либо похожего на Благодать. Вы бы видели, как я танцую. Или пою. О боже мой. В своих попытках быть грациозной я напоминала гусыню, страдающую эпилептическим припадком. Меня бы никогда не приняли за девушку из группы поддержки спортивной команды.



*Поза: дикая штучка*

И вот однажды на своем коврикe, в миллионный раз пытаясь дотронуться до пальцев ног, я сдалась. Я сказала: «К черту все это». И вот тогда это случилось. Напряжение в моем теле ослабло, и я опустилась еще на шесть дюймов к полу. Я так разволновалась, что чуть не растянула подколенное сухожилие.

Все годы, на протяжении которых я занималась йогой, я думала, что для того, чтобы прикоснуться к пальцам ног и в целом почувствовать себя лучше, мне требуется приложить больше усилий. Но на самом деле мне нужно было больше Благодати.

Благодать во многом отражает то отношение, которое мы приносим на коврик. Это разница между практикой йоги, которая вас радикально трансформирует, и спортивными упражнениями. Это разница между тем, что вы чувствуете себя полными надежды и потенциала и ощущаете себя законченным ничтожеством. Наше отношение создает различие между тем, что мы улучшаем свои результаты на коврике, и чувством, что мы умираем каждый раз, когда наклоняемся.

Когда мы выполняем какую-то позу йоги, то не всегда форма имеет значение. Скорее это шанс создать в наших сердцах подношение высочайшего намерения.

На своем коврике я узнала, что, прежде чем улучшить результаты, мне придется изменить отношение. Независимо от того, насколько сильно я хотела бы выполнять сумасшедшие позы, я должна была в первую очередь отказаться от своего эго. Прежде чем я смогла стать лучшей матерью, женой, другом и учителем, прежде чем я смогла любить и служить лучше, я должна была жить своей йогой.

Жить легко – это Благодать. Жить с прощением и принятием – это Благодать. Принимать как хорошее, так и плохое – это Благодать. Сначала говорить «да», а не «нет» – это Благодать. Проходить через новый опыт с легким сердцем – это Благодать. Знать то, что мы исполнены прощения *только потому, что родились*, – это Благодать.

Прежде чем вы сможете радикально изменить вторую по-

ловину своей жизни, вы должны будете войти внутрь первой и простить себя за все. Вам понадобятся равные части искупления и освобождения, чтобы обрести трансформацию, а это не так просто. Сегодня я сильнее и энергичнее, чем когда-либо прежде. Я вытащила себя из глубокой депрессии, чтобы улучшить свою жизнь, и надеюсь, что превращу вторую половину жизни в свое лучшее достижение.

Путешествие начинается с Благодати.

## **Глава 1. Храброе сердце**

*У меня храброе сердце, достаточно сильное, чтобы помочь пройти через самое страшное. Оно было разбито много раз, прежде чем храброе сердце вернулось ради большего.*

*Стив Эрл*



«Йога – занятие не из легких».

Это любимое высказывание Шри Паттабхи Джайса, основателя школы аштанга-йога.

Любовь тоже. Это выяснила я.

В возрасте 72 лет моя мама, разведенная почти 50 лет назад, решила вступить в брак. Сумасшествие! Правда? Но тут я услышала, как она хихикает, словно подросток, по телефону. Обычно она звонит мне, чтобы сообщить о своем переезде. Или о том, что она куда-нибудь едет, например в Антарктиду. Поэтому, когда она объявила, что вступает в брак, я просто должна была спросить: «Ты что, залетела?»

Моя мама была со своей партнершей уже 18 лет, их все

устанавливало в жизни. Они являются профессорами колледжа и три сезона в году живут рядом с университетами, где работают, а летом путешествуют по стране. Им было так уютно, что я и представить себе не могла, что они захотят пожениться. Большую часть своей жизни женщины не имели права вступать в однополый брак, но, по-видимому, мечтать об этом было не противозаконно.

Теперь это стало возможным благодаря деловой поездке в Канаду. Вы можете сказать, что после 18 лет совместной жизни беспокоиться не о чем. А вот я разволновалась нешуточно. Но несмотря на юридические причины, по которым пара может захотеть пожениться, нет ничего важнее того, что моя мама прыгает вокруг кухонного стола и смеется как подросток. Я даже не помню, когда она последний раз ходила без трости.

Вот так я оказалась смотрящей на океан на утесе в Британской Колумбии, в поистине великолепный летний день 2010 года. Я не знала, чего ожидать от женщины, чьи шокирующие поступки стали для меня своего рода видом искусства, но вот она здесь, в бирюзовом брючном костюме, в тон наряда своей партнерши, которая живет с ней уже дольше, чем я в детстве.

– Вы хотите что-нибудь сказать? – спросил свадебный регистратор (брак в США регистрирует мировой судья). Я хотела упомянуть кое-что о похожих бирюзовых нарядах.

– Да, – сказала мама, – в этот раз я хочу быть мужем. –

Я внимательно слушала. – Я пыталась быть женой, и, честно говоря, у меня это не очень хорошо получалось. Если я снова вступаю в брак, то хочу быть мужем.

И вот так она стала «мужем» в своем новом браке. О, ей пришлось погреть тростью и внимательно проверить водительские права, но если вы посмотрите на них, то увидите, что моя мама теперь стала «мужжена» в своем втором и, вероятно, последнем браке. Ее партнерша имеет точно такой же статус, просто чтобы сохранять баланс.

Не важно, напишете ли вы свой статус на водительских правах или дадите клятву Богу, любовь – занятие не из легких, она редко бывает спокойна и размеренна. Называйте как хотите: жена, муж или муж-жена, или мужмуж, женажена. Любовь – это нелегко. Любовь требует работы.



*Любовь – как йога: у вас должно быть бесстрашное сердце. И вы должны быть готовы терпеть неудачу снова и снова, прежде чем все получится правильно.*

## Любовь – это нелегко

Мой собственный послушной список в любви не так уж велик.

Муж ушел от меня после 20 месяцев совместной жизни. Я случаем не ошибаюсь? Да, 20 месяцев. Браки некоторых голливудских звезд длятся дольше. Трудно признать, что Бритни Спирс справлялась с браком лучше меня. В какой-то момент я и правда сосчитала дни, в течение которых была соединена супружескими узами, но потом решила, что это непродуктивно. Могу добавить, что провела эти 20 месяцев, устраивая мужа на разнообразные работы и занимаясь его ребенком от предыдущего брака. (К моему стыду, это продолжалось гораздо дольше, чем мои жалкие 20 месяцев.)

Похоже, что сразу после медового месяца, пока я была занята тем, что пыталась понять, нужен ли мне кухонный комбайн Cuisinart или миксер KitchenAid, чтобы быть хорошей женой, потому что мы не могли позволить себе купить и то и другое, мой муж был очень занят женой бывшего помощника редактора отдела местных новостей газеты Среднего Запада.

Как и любая другая новобрачная, я очень беспокоилась, что кухонный комбайн может измельчить почти все в считанные секунды, а миксер сделать настоящее тесто для хлеба! И я не знала точно, что из них станет лучшей инвестицией в мой брак. Поэтому я позвонила маме – а именно так я

и поступаю во времена кризиса – и услышала от нее вопрос: что, черт возьми, я делаю на кухне? А ведь верно, подумала я. Мама всегда возвращала меня в нужное русло.

Но когда 20 месяцев супружеского счастья истекли, мы с мужем жили совершенно разными жизнями. Я пыталась стать тем человеком, который тратит по часу на дорогу до работы и обратно, работает по 10 часов в день, возвращается домой к кучам белья и посуды в раковине, готовит ужин и все еще хочет секса со своим мужем. (Вы видите здесь проблему, не так ведь?) Я думала, что, когда я отсутствовала 12 часов в день, он допоздна работал в газете в качестве штатного репортера, чтобы улучшить нашу жизнь или, по крайней мере, помочь со счетами, потому что утром он слонялся по дому и пытался что-то писать. Роман? Сценарий? Стихотворение «А розы красные»? Очевидно, нет. Оказалось, что он занят благотворительностью. С усердием помогая жене бывшего помощника редактора отдела местных новостей, к которой недавно вернулись подавленные воспоминания о том, что, возможно, над ней надругался брат. Она провела много ночей и выходных в отеле Индианаполиса, размышляя об этом, а мой супруг встречался с ней для дополнительных совместных «раздумий». Интересно, кто заводит роман в Индианаполисе? Не хочу показаться высокомерной, но если бы я закрутила роман, то только в Париже. Или на Бора-Бора.

Эта история с восстановлением «подавленных воспоминаний»

наний» случилась в 80-е годы, когда казалось, что все легли спать и проснулись, вспомнив прежнее плохое поведение. Лично я считаю, что, возможно, это была отсроченная реакция на 60-е и 70-е годы, в зависимости от того, сколько наркотиков вы попробовали. Однако как-то вечером я легла спать, а проснувшись, обнаружила, что моего мужа не было дома в два часа ночи. Думая, что, возможно, я восстанавливаю какие-то воспоминания о том, что была замужем, я поехала его искать. Мои поиски закончились в баре, где мой благоверный помогал жене бывшего помощника редактора отдела местных новостей вытащить свой язык из задней части ее горла. И мой брак был разрушен в считанные секунды, с помощью или без помощи кухонного комбайна.

В день переезда, когда мой будущий бывший муж и его будущая третья жена выезжали с подъездной дорожки нашего крошечного арендованного таунхауса, я стояла в шоке, не веря своим глазам. Весь этот разрыв произошел всего за одну неделю. Это был совершенно неправильный конец. Это была не та версия моей жизни, где у меня был белый забор и 2,2 ребенка. Никогда не предполагала, что так произойдет, но, вероятно, это потому, что я была занята мыслями о блендере.

На следующее утро после того, как я обнаружила их целующимися в баре, он сказал мне, что она ничего для него не значит, что я все это выдумала и что я сошла с ума. И я с огромной радостью поверила ему. А вечером, когда он ска-

зал, что, возможно я неправильно поняла, и что теперь он влюблен в нее, и что он никогда не любил меня, и что он переходит с ней утром в другую газету Среднего Запада, я рассмеялась, потому что решила, что это шутка. У меня всегда были проблемы со смехом в абсолютно неподходящее время. Похороны, выпускные экзамены, визиты к тяжелобольным в больницу – все это вызывало у меня приступы хохота. Но потом он прочитал мне лекцию, и его лицо приобрело такое серьезное выражение, как будто он смотрел на ребенка, который просто не понимает, что мы оба должны быть добры к ней из-за восстановления ее подавленных воспоминаний.

Поэтому я была очень вежлива с женой бывшего помощника редактора отдела местных новостей, наблюдая, как она и мой супруг уезжают на машине, за которую я заплатила, в их новый дом на Западе, но не смогла сдержать смех. После того как они полностью скрылись из виду и оставили меня без машины, жилья и даже моей работы (это долгая история), я действительно хорошенько посмеялась, пока смех не перешел в долгие жалкие тоскливые рыдания.

Интересно, какой смысл так усердно работать над любовью, если твой муж в конце концов бросит тебя ради другой женщины?

– Посмотри на это с другой стороны, – сказала мне тогда лучшая подруга. – Он мог оставить тебя ради другого мужчины.

И мы еще немного посмеялись, пока не заплакали.

## **Вы потерпите неудачу, прежде чем все получится правильно**

Итак, к 30 годам я потерпела неудачу в любви. Я пережила фиаско в браке. Теперь мне нужно было вернуться домой к родителям, а это, да будет вам известно, если с вами такого никогда не случалось, полная катастрофа. Но поскольку я не была персонажем романа Джейн Остин, физически я была еще достаточно молода, чтобы попытаться снова.

Мое сердце, однако, не было столь бесстрашным. Оно подсказывало, что я должна пропустить брак совсем. В силу экономических обстоятельств (мой бывший забрал у меня все имущество, а именно машину и восточный ковер, который на самом деле не был мне нужен), я вернулась домой, поджав хвост. Ничто не сравнится с возвращением под отчий кров, когда вам 30, у вас разбито сердце, вы потерпели финансовый крах и зависите от родителей. Мой папа, который несколько лет назад советовал мне окончить бизнес-школу и получить степень MBA, представлял меня как старшую дочь, которая испортила свою жизнь «этим журналистским бизнесом». Теперь я стала недавно разведенной дочерью, которая все еще могла пойти в бизнес-школу, и кстати, кто-нибудь знает одиноких врачей?

Но потом случилось нечто удивительное. Когда я была разведена, брошена и обездолена, я начала зарабатывать

деньги! Не только на оплату аренды крошечной однокомнатной квартиры, что для писателя считается весьма успешным. *А настоящие деньги.* Возможно, мне нужно было добраться до дна, чтобы найти способ выползти из ямы.

После моего 20-месячного, 593-дневного брака (я пошла вперед и посчитала дни, совершенно непродуктивно, но у меня было время) я устроилась на работу спичрайтером генерального директора одной из 100 крупнейших мировых компаний (потребность в деньгах, пожалуй, является лучшим мотиватором). С работой все шло хорошо, поэтому, *конечно же*, однажды генеральный директор вызвал меня в свой кабинет, чтобы сказать, что его собираются уволить. Неужели такое случается только со мной? Сначала меня бросает муж. Затем *моего начальника, генерального директора*, увольняют. Прежде чем уйти, он хотел убедиться, что со мной все будет в порядке. Между тем я была совсем *не в порядке*.

С тех пор как мой брак распался, я оставалась у друзей, до тех пор пока не наскребу достаточно денег, чтобы вернуться домой в Нью-Йорк. Теперь моя работа исчезала. Подозреваю, когда увольняют генерального директора, увольняют и его спичрайтера. Поэтому он сказал, что с этой минуты меня переводят в отдел продаж. «Даже если ты не сможешь продавать хлам, – сказал он, – им понадобится год, чтобы это обнаружить».

Мне это понравилось. Дайте мне год, чтобы спрятаться

и пожалеть себя. Я получила прибавку (потому что даже неопытные стажеры отдела продаж, которые ничего не знают, зарабатывают больше, чем писатели, имеющие степень университета Лиги плюща) и прошла базовое обучение продажам.

А потом, что удивительно, оказалось, у меня это хорошо получается! Кто бы мог подумать, что я буду преуспевать в продажах? Оказалось, что я могла часами говорить по телефону о вещах, о которых ничего не знала, потому что говорить ни о чем – это то, что я могу делать очень хорошо.

Со Среднего Запада меня послали в Нью-Йорк для покрытия сферы финансовых услуг. Поэтому, хотя работа и была для меня билетом домой, оказалось, что я стала невероятно успешна. Папа все еще пребывал в шоке. Впервые в моей взрослой жизни я могла поесть в ресторане, где были скатерти! Я могла позволить себе квартиру! Я могла бы даже пользоваться такси, хотя, честно говоря, я больше люблю ходить пешком, за исключением поздних вечеров.

Еще одним результатом независимости стало то, что впервые мне не нужен был мужчина. Мне бы очень хотелось иметь лошадь, так как я ездила верхом почти все выходные, а иногда и после работы, но мужчина в те дни просто помещал бы мне.



*Вы получаете что-то именно тогда, когда оно вам не нужно.*

Так происходит в йоге постоянно. Вы хотите выполнить позу, а потом, когда вы уже отказываетесь от мысли когда-нибудь закинуть ногу за голову, вот – получилось. Йога учит нас, что желание может помочь в достижении вашей мечты, но слишком сильное желание сбивает вас с пути. Когда вы хотите чего-то, но также можете довольствоваться тем, чтобы жить без этого, вот тогда Вселенная может решиться исполнить ваше желание.

Поэтому, когда я действительно не хотела постоянных отношений с мужчиной, Вселенная исполнила желание, которое я не загадывала. Я познакомилась с Майком на свидании вслепую в пятницу вечером. К полудню воскресенья мы очень хотели есть. (Вы должны читать между строк, потому что велика вероятность того, что мои дети прочтут эту книгу, хотя вообще-то я не видела, чтобы они прочли хоть что-нибудь с тех пор, как была изобретена видеоигра.) Честно говоря, я и не подозревала, что моей мечтой был мужчина из штата Монтана со степенью МВА. Поэтому я сказала ему,

что вряд ли из этого что-нибудь путное выйдет, потому что никакой парень из другого города не увезет меня от того, что я хотела больше всего: приличной зарплаты!

У Майка, однако, была такая черта характера: «сказано-сделано». Для него нет такой горы, на которую нельзя взобраться, и лошади, которую нельзя объездить. Однажды он поймал рыбу голыми руками. (Я свидетель, хотя, по правде сказать, рыба, возможно, была немного больна.) Так что либо благодаря моему сумасшедшему интеллекту, либо пиву, которое мы выпили в тот уик-энд, но Майк воспринял меня как вызов, и через полгода мы поженились.

## **Брак – это нелегко**

Целых два брака – это может навести вас на мысль, что я узнала нечто большее о любви и жизни, и даже о себе, но, к сожалению, это не так. Потребовалась йога, чтобы привести меня в порядок.

К тому времени, когда я открыла для себя йогу, мне было 40, и я была *настолько потеряна*, что состояла в школьном родительском комитете и по собственной инициативе пекла печенье. Интересно, какого черта я это делала? Вспомните, что я не знаю, как пользоваться кухонным комбайном, потому что моя мама велела мне убраться из кухни.

Более того, если бы вы знали меня, вы бы поняли, что я не должна слишком долго находиться рядом с детьми, особенно

с чужими детьми, и не только из-за моей нью-йоркской любви к слову на букву «х». У меня небольшие проблемы с выдержкой, хотя с водкой вроде бы ситуация получше. Впрочем, я гораздо терпимее отношусь к детям, чем к большинству родителей, которые в течение двух часов спорили, проводить ли детям День святого Валентина за изготовлением подарков для индейской резервации или для детской больницы.

– *Вы что, издеваетесь?* – воскликнула я, и взгляды всех членов родительского комитета почему-то устремились на меня. – Это дети-шестилетки! Дайте им печенье, и закончим на этом.

Я все еще изображала Мать Терезу в школе и Марту Стюарт дома, когда проснулась и осознала, что несчастлива. Сейчас, в моем втором браке, у меня был и комбайн Cuisinart, и миксер KitchenAid, и я была полна решимости научиться ими пользоваться, чтобы делать такие невероятно полезные вещи, как печь хлеб, что занимает около 55 часов, в то время как вы можете пойти в магазин и купить этот хлеб за 15 минут.

Муж:

– Давай займемся сексом.

Я:

– Я бы с удовольствием, но мне нужно обминать тесто через 10 минут.

И мы еще удивляемся, почему Марта Стюарт развелась?

К моменту, когда я пришла к йоге, я уже совершенно не представляла, кто я такая. Я любила мужа, любила детей, но не могу сказать, что любила себя. Даже мама тревожилась, что я пыталась печь печенье. Поэтому я вышла из кухни, вышла из родительского комитета (странно, но никто не позволил и не сказал, что они без меня скучают) и встала на коврик.

## **Йога – это окно внутрь**

Почти с первого же занятия я полностью посвятила себя этой новой странной и удивительной страсти. Йога занимала каждую минуту, конечно, за исключением того времени, когда я должна была готовить завтрак, обед, ужин, стирать, водить автомобиль, помогать с домашними заданиями и убирать за собаками. Но даже на этом новом этапе моей жизни я снова почувствовала себя самой собой, кем бы я ни была. Когда я стала матерью, у меня появилась возможность делать все лучше. Пожалуй, я не самая лучшая мать (это ясно как божий день), но я полагала, что, приложив небольшое усилие, я могла бы создать на планете идеального, заботливого, просветленного маленького человека, и мир стал бы лучше. С планом все было отлично, пока детям не исполнилось два года и они не выучили слово «нет». А потом все пошло прахом.



***Если йога – это нелегко и любовь – это нелегко,  
то быть хорошей матерью – почти невозможно.***

Создавать идеальных маленьких человечков у меня не получалось, так что мне надо было найти иной способ занять себя. Я часто задавалась вопросом, если бы я не нашла йогу, не возложила бы я все свои надежды и желания на детей, и какое это было бы ужасное бремя. К счастью, без *моих* амбиций они свободно могли найти свои собственные.

И вот я всерьез вступила на коврик. Вначале я проводила 60 минут вне дома, чтобы облегчить свою ноющую спину. Затем я начала соединяться с чем-то большим. Это была моя первая встреча с Благодатью.

Вне зала йоги было безумие и истерика, вихрь подгузников, закусок, активностей, стирки, работы и, и, и... Но на коврике было тихо. Это было мое время. Каждая поза становилась выражением любви и веры в моем сердце, даже если я еще не могла выражать свой новый оптимизм вне коврика. Каждая поза давала возможность быть намного лучше, чем я думала, что могу быть сама по себе. Если я возносила небольшую молитву Богу, или посвящала позу кому-то, кого

я люблю, или своими усилиями чтю своего учителя, все это превращалось в огромный потенциал. Я не просто крендель, но я человек, *влюбленный в свой потенциал* и достаточно сумасшедший, чтобы увидеть, как далеко я могу зайти. Кто я такая? Чего я могу добиться? Есть ли у меня предел или я безгранична? Это представление не только о том, что я могу быть большим человеком, но и о **Всевышнем** внутри меня. Как еще объяснить, что мы можем делать на коврике?

С помощью йоги я способна увидеть, что я не просто Мишель, прачка, повар, водитель, спящий как бездомный на заднем сиденье автомобиля, пока идет футбольная тренировка. Я – **МИШЕЛЬ**, ребенок **БОГА**, который может делать **ВСЕ**, и я в этот момент **ВЫБИРАЮ** спать в машине, свесив ноги из окна. Это тонкая разница, но один человек находится в тупике безнадежности, а другой должен быть абсолютно присутствующим, совершенно божественным и обладать определенной целью.

## **Откройте Всевышнего внутри себя**

Что такое Благодать? Помимо прикосновения к пальцам ног или исцеления спины, Благодать была основной задачей моей ранней практики йоги. Чем больше я слышала, как преподаватели йоги говорят о Благодати, тем больше убеждалась, что тоже хочу ее. Поэтому я продолжала задавать вопрос: *«Кого я должна здесь убить, чтобы получить эту гре-*

*банюю Благодать?»*

По-видимому, все, что нужно сделать, чтобы найти Благодать, это заткнуться, что объясняет, почему мне было так трудно найти ее. Все разговоры, шум, суета, беготня, вторжения электронных приборов в нашу жизнь – это гигантские отвлекающие факторы от реальной проблемы, стоящей перед нами: поиска умиротворения. Но это именно то, чего нам не хватает в жизни: больше удовлетворения моментом; больше принятия того, что есть; больше благодарности за то, где вы находитесь, что бы это ни было. Все это и есть Благодать.

Чтобы найти Благодать, необходимо замолчать и прислушаться. Поэтому перед каждой практикой йоги, по сути перед каждой позой, я настраиваюсь. Я дышу, чтобы прислушаться и понять, что я чувствую и где я нахожусь. Я практикуюсь, чтобы найти Благодать. Как только я нашла Благодать на коврике, я смогла увидеть ее в своей жизни.

Когда я чувствую, что Благодать со мной, Вселенная как будто входит в мою душу и наполняет меня обещаниями. Я переполнена потенциалом. Мне казалось, что у меня был такой большой потенциал в детстве. У всех нас он был. Я могла делать все что угодно и часто делала. Я сменила несколько профессий, двигалась и путешествовала по миру. Скакала верхом на лошадях (это правда), управляла 50-футовыми яхтами (это тоже правда) и каталась на лыжах по Скалистым горам (это настолько правда, что я могу выиграть в гонках). А потом я променяла все на жизнь в пригороде. Я чувство-

вала себя немного потерянной.

И вот однажды я встала на свой коврик и ощутила покой, ощутила цель, определенный вызов. С самого начала я поняла, *вот* это то, на изучение чего потребуется целая жизнь. Я была абсолютно готова. Звучит безумно, но эта ясность также помогла мне сосредоточиться на своей жизни вне коврика. У меня появились новые силы для семьи, откуда я их даже не ждала.



*Йога – это мой путь к нескончаемой памяти о том, кто я и чего хочу в жизни.*

Точно так же, как и моя мать мечтала снова вступить в брак, у меня тоже были мечты. Я хотела большего от жизни, для себя и своей семьи. Храброе сердце никогда не сдается.



## Урок с коврика

### **Будьте готовы потерпеть неудачу**

«Любовь подобна йоге: вы должны быть готовы делать это снова и снова, – сказал мой преподаватель Крис Мачоу. – А когда потерпите неудачу, вы должны быть достаточно сильны, чтобы попытаться снова».

Заниматься йогой – значит быть готовым потерпеть неудачу. Сама поза, с которой вы боретесь еще и еще, не имеет значения. Вы возвращаетесь к ней из-за того, что она говорит о вас.

Однажды я участвовала в семинаре с преподавателем, которая впервые выполнила первую стойку на руках, *Адхо Мукха Врикшасану*, когда ей было 50 лет. Она давала мастер-класс по стойке на руках и демонстрировала отжима-

ние, которое требовало большой силы, упорства и чувства баланса. Хотя она выполняла стойку достаточно легко, она призналась, что ей потребовалось 6337 попыток, чтобы сделать ее. Откуда она знала? Она вела дневник и считала...

Отжимание в стойке на руках – для меня это все равно что взойти на Эверест. Я работаю над этой позой несколько раз в неделю, часто безуспешно. Есть 10-летние гимнастки и 20-летние преподаватели йоги, которые могут отжиматься в стойке на руках каждые пять минут. Посмотрите правде в глаза, сама поза не такая уж особенная, если только вам не потребовалось 6337 раз, чтобы выполнить ее. Я готова пытаться, потому что готова к неудаче. Встать и попробовать снова – это первый шаг к успеху на коврике.

Самое замечательное, что даже если вы терпите неудачу вновь и вновь, вы сможете просто чему-то научиться. Если вы задумаетесь, что мешает вам выполнить позу и почему вы позволяете этому вам, собственно, мешать, вы откроете секрет обретения силы.



## Урок с коврика

### **Пробудитесь к тому, кто вы есть**

Когда я практикуюсь, я делаю это, чтобы помнить о своем храбром сердце. Каждый раз, практикуясь, я развиваю стойкое воспоминание о том, кем я была, кем являюсь и кем мне еще предстоит стать. Легко потерять перспективу в суматохе жизни.

Если есть какая-то радость в том, чтобы становиться старше (потому что, конечно, удовольствие от собственного вида в зеркале уменьшается), то она заключается в следующем: я наконец знаю, кто я такая. Я знаю свои сильные и слабые стороны. Я знаю, когда обратиться за помощью, а когда предложить ее. Это дает свободу.

Где-то по пути, на кухне, в прачечной, в зале заседаний,

в классе для дошкольников «Мишель» немного потерялась. Вероятно, такое случается со всеми нами. Но на коврике я обрела «себя» вновь. Когда было сложно, я призвала силу воли. Чтобы обрести баланс, я соединилась с внутренней силой. Когда мне было страшно, я практиковала спокойствие. И в медитации я нашла ответы.

Йога научила меня, что я не могу делать все одинаково хорошо, и это нормально. Я лучше справляюсь с силовыми позами, и мне требуется помощь с гибкостью. Я сильна в инверсиях, и мне нужно работать над прогибами назад. Мои бедра открыты, но подколенные сухожилия напряжены. Один человек никогда не бывает хорош во всем, но знание того, где вам нужна помощь, – это начало для того, чтобы улучшить свои результаты на коврике.



*Урок с коврика*

## Помните, почему вы пришли к йоге

Сначала мы занимаемся йогой, потому что она помогает нам чувствовать себя лучше физически. Затем она преобразует нас, когда мы находим духовный путь к Благодати.

Познание самих себя, признание своих дарований и способность к безусловной любви уже становится наградой. Наша жизнь улучшается, и мы, в свою очередь, улучшаем тех, кто нас окружает. Как только я открыла это в йоге, мне стало трудно представить жизнь без нее.

И наконец Благодать. Это признание божественных качеств в каждом из нас. Это изобилие, прощение и любовь. Она есть все и существует исключительно в ничто. Если вы можете прикоснуться к Благодати, тогда вы можете прикоснуться к этому качеству бесконечной возможности для себя.

На коврик меня привели самые разные причины, а вот причина остаться была в одном: я подумала, что наконец-то смогу реализовать свой потенциал. Когда мы получаем маленький «толчок» от Вселенной, понимание того, как прекрасно быть ее частью, мы получаем представление о себе в лучшем виде. Когда я практикуюсь, то всегда помню: *«Сначала посвети практику высшему»*. Я посвящаю ее любви своей семьи. Я посвящаю ее детям и их способности развить свой потенциал. Я посвящаю ее соседям, которые, в свою очередь, так много дают мне. Но прежде всего я посвящаю

ее Всевышнему. Шанс наполниться Благодатью, вознестись к чему-то Божественному – это шанс пробудиться в полной мере.

Мы можем прийти на коврик, потому что что-то в нашей жизни сломано. Мы остаемся, потому что йога пробуждает нас к большему.

## Глава 2. Чит случается

*Ты не станешь храброй, если с тобой будут происходить только хорошие вещи.*

*Мэри Тайлер Мур*



Когда я увидела своего сына, то не сказала бы, что это была любовь с первого взгляда. Это больше походило на панику.

Большинство молодых матерей расскажут вам, как красивы их дети (я тоже), и насколько они совершенны (я тоже). Мой ребенок тоже был прекрасен, я видела это по его глазам. (Они были моими!) Он был безмятежен (позже я узнала, что это было из-за лекарств, которые мне давали в процессе родов) и, несомненно, самым идеальным человеком на свете. И в момент созерцания такого крошечного хрупкого создания я знала, что все испорчу. Я понятия не имела, как уберечь его от опасности. Так что вместо того, чтобы наслаждаться моментом, я натянула одеяло на голову и исчезла в трехдневном морфиновом дурмане, любезно предоставленном клиникой Cedars Sinai в Лос-Анджелесе. (Когда роды тесно связаны с электрической пилой, рассекающей ваш таз, чтобы вытащить ребенка, вы получаете столько морфия, сколько хотите, вместе со счетом на 100 000 долларов.)

Каким-то образом Сэм выжил, и у него все складывается благополучно, несмотря на мое воспитание, которое началось с грудного молока, приправленного морфием. Немногие матери могут сказать, что они кормили своих детей наркотиками класса А прямо с рождения. Я продолжила тем, что позволила ему питаться школьными обедами. (Теперь, став тинэйджером, он может с гордостью рассказать вам, в чем заключается разница между Биг Маком и Двойным Чиз-

бургером.)

Я живу в пригороде, где матери соревнуются за то, чтобы приготовить своим чадам самые чистые органические обеды, сходить в школу, чтобы понаблюдать, как дети едят свои овощи, и определить, кто играет в самые политкорректные гендерно-нейтральные игры на переменах (обычно сюда входит и то, выбирают ли их собственных детей в капитаны). Серьезно, *я не могу все это выдумать*. У меня есть друзья, которые до сих пор едят со своими детьми в средней школе. Можете представить, что вам 14 и вы каждый день обедаете со своей мамой?

По-видимому, в моей части города полно женщин, которым нечего делать. И когда они поняли, что я сажаю своих детей в автобус и позволяю им питаться школьными обедами, меня исключили из списка приглашенных на вечеринку мам.

К тому времени, когда родился мой второй ребенок, мне стало лучше. Я поняла безнадежность идеи кормить его 100 % органической пищей, поэтому сразу же попросила у врачей родильного отделения морфий. По-видимому, когда речь идет о родах как по учебнику, без каких-либо осложняющих факторов, врачи не дают лекарств. Вот тогда я снова запаниковала. Я не ожидала, что буду совершенно трезвой и принесу в мир еще одного уязвимого ребенка.

Такова природа жизни. Существует радость смотреть в глаза ребенка – это *ананда*, «блаженство» в переводе с сан-

скрыта. Также существует *чит*, сознание или правда (и да, это слово произносится как *shit*, чтобы вы поняли, на что это похоже<sup>1</sup>) – реальность. *Чит* – осознание того, что вы, вероятно, все испортите. Вы должны попытаться обеспечить этому маленькому человеку безопасность и здоровье. И вы в ответе за то, чтобы вырастить его и, возможно, найти какой-то способ оплатить абсурдную стоимость обучения в колледже. Но как только больница отключила меня от морфия, *чит* стал непреодолимым. Мне пришлось обратиться к алкоголю и отпускаемым по рецепту лекарствам, чтобы быть хорошей матерью. Это было до того, как я нашла йогу.

Если вы живы, то знаете, что такое *чит*. Я могу сделать все возможное, чтобы защитить своих детей, но я прекрасно осознаю, что это бесполезно. Я могу кормить их органической пищей, покупать пуховики и учить тому, что опасно разговаривать с незнакомцами. Но, в конце концов, можем ли мы что-то контролировать? Дети по-прежнему забывают домашку, проваливаются на экзаменах, ломают руку, а потом ломают ее снова. Они доблестно занимаются спортом, а затем разрывают переднюю крестообразную связку и проводят год, сидя на скамейке. В самые холодные дни они оставляют пуховики дома и бегут через улицу, не глядя по сторонам. Они соревнуются и побеждают, бросают вызов и терпят неудачу. Иногда они приходят в норму, иногда нет. Хотя мои

---

<sup>1</sup> Здесь обыгрывается известное выражение *shit happens*. – *Здесь и далее примеч. ред.*

родители пытались защитить меня и делали то, что считали наилучшим, все же *чит* случается. В этом нет ничьей вины. Это жизнь. Мы проявляем упорство, потому что альтернатива тоже не так уж чудесна.

## **Примите свое пятно полностью**

Однажды я сидела на своем коврикe, и меня преследовали мысли о том, что мешало мне в практике. Именно так я обычно и занимаюсь йогой, одержимая всеми своими отрицательными чертами, недостатками и проступками.

Мне было трудно сделать прогиб назад. У меня не получалась не просто одна поза, а целый ряд поз. Я не могла «открыть сердце». Чтобы открыть сердце, вы должны оттянуть лопатки назад и при этом направить грудь вперед, чтобы верхняя часть спины стала гибкой. Для негнущихся людей это подобно размягчению бетона, вы не можете напрячь мышцы так, чтобы встать в позу. Надо «открыться». «Раствориться». «Расплавиться». Это должно было быть «легко». *Так ведь? Какого черта?* Смех, да и только.

Моя спина была напряженной и сутулой по причине 50-летней застенчивости. У меня было искривление позвоночника, как у 80-летней. У меня уже был горб, подобный тому, который в последние годы жизни превратил мою долговязую бабушку ростом 167 сантиметров в 140-сантиметровую кроху.

Как йог, я должна была неустанно работать над спасением мира, но в тот момент я пыталась спасти себя. И это было сомнительное мероприятие.

Так что я сидела на коврике, чувствуя себя жалкой, когда мой преподаватель рассказал историю о богине Лакшми, у которой однажды выдался очень плохой день. В индуизме Лакшми – богиня изобилия, богатства и красоты. Это такая Хайди Клум древнего мира. У нее было все это.

Однажды Лакшми пригласили на свадьбу, и она выбрала красивое белое платье. Но когда она наряжалась, у нее начался менструальный цикл, и на платье случайно появилось пятно. В ужасе она удалилась от мира и спряталась. Но без изобилия, которое она давала, и сияния, озарявшего Землю, солнце померкло, посеvy засохли, и мир начал умирать.

Богу Шиве выпало спасти Землю. Он злился, что, пока Лакшми беспокоится о своем платье, мир увядает. Шива сказал ей: «Ты должна прекратить страдашки; дело вовсе не в тебе и твоём глупом маленьком платье». (Я импровизирую, потому что, хотя я и стара, я не *настолько* стара, чтобы находиться там 2000 лет назад.) Речь шла о мировом изобилии.

Поэтому Лакшми решила, что если не может убрать пятно с платья, если теперь это часть ткани, то она *примет его и сделает красивым*. Она выкрасила платье в ярко-красный цвет. Ее красота не просто вернулась, она стала захватывать дух.

Мы не становимся меньше из-за наших маленьких несо-

вершенств, мы становимся больше. И если с помощью изъязнов мы делаем себя прекраснее, тогда мы *становимся* Лакшми.

Ошеломленная, я села на коврик.

Если самая красивая и богатая богиня мира смирилась с пятном, надо полагать, что и мы, простые смертные, способны это сделать.

До этого момента я думала, что только мне есть что скрывать! Как вдруг я поняла, что у каждого есть пятно. У каждого есть что-то, о чем он предпочел бы не говорить. Это, вообще-то, часть человеческого существования.

Так я и решила: чтобы расти и стать лучше, необходимо принять то, кем я была, со всеми недостатками. Принятие и прощение – вот что должно было произойти. Это очень трудно для людей типа А. Мы ожидаем многого, а именно совершенства. Я бы предпочла проигнорировать любые проблемы и двигаться дальше в жизни, чем иметь дело с таким количеством неприятностей! В конце концов, я успешно игнорировала горб на своей спине в течение многих лет; я просто не смотрела на него в зеркале.

И все же было очевидно, что если я хочу делать успехи на коврике, мне придется снять защитные слои и раскопать проблему. Мне очень хотелось делать прогибы назад и инверсии, но мое сердце не открывалось. Отчасти мешал горб, но вообще-то моя правая рука работала не так хорошо, как левая. Я не могла втянуть плечо в тело для поддержки. Оно

застряло. И что еще хуже, теперь, когда мне было за 50, дисбаланс мышц плеча вызывал боль в правой части спины. Я жила с реальной физической болью и не могла справиться с блокировкой на коврик по причине того, что, как подозреваю, могло начаться в моей голове.

Я знала, что я больше этого. Как и Лакшми, я могла бы определить это и исправить. Так я и поступила. Пришла пора перестать прятать свой *чит*, покрасить платье и надеть его на вечеринку.

## Дух переживает все

Горб на спине и проблема с рукой не появились в одночасье. Как и в моем случае, семена обычно засеваются задолго до того, как они прорастут.

Мой отец родился в скромной семье и стал успешным ветеринаром на Парк Авеню в Нью-Йорке. Моя мать была из богатой семьи и искала свободы духа, появляющейся в центре города на Кристофер-стрит в районе Гринвич-Виллидж<sup>2</sup>. Понять, почему они развелись, было очень просто; неясно, почему они вообще поженились. Мой отец был стабильным и честным человеком. Моя мать экспериментировала. Ей было за 20, она была одинокой и (нет другого способа описать это) жизнерадостной, сумасбродной. Она была

---

<sup>2</sup> Кристофер-стрит является одним из символов борьбы за права геев и лесбиянок.

писателем, фотографом, потенциальной оперной певицей. Она вступала в различные театральные труппы, путешествовала по стране – дважды, продала все, чтобы жить на лодке, потом продала лодку, чтобы снова жить на суше, и постоянно таскала с собой ребенка.

Я научилась ловко лавировать между этими двумя мирами. На севере города, на Парк Авеню, я делала реверансы взрослым и наряжалась к ужину. На юге города в Гринвич-Виллидж, или на яхте, или на Лонг-Айленде я обедала перед телевизором во время поэтических чтений.

Хотя двойная жизнь давала больше возможности видеть мир, у нее была и обратная сторона. Когда мне исполнилось 12, мама и я успели пожить в дюжине разных мест, в том числе на лодке. Я очень часто пропускала занятия в школе – в сумме по крайней мере два года, потому что мама часто брала меня в свои приключения. Моя «Тетушка Мэйм», мама, обычно говорила, что жизнь учит нас большему, чем любая комната с четырьмя стенами, однако школьные чиновники считали иначе. Когда я училась в шестом классе, отец заявил, что с него хватит. Мой цыганский образ жизни подходил к концу.

Компромисс относительно того, кто будет лучшим родителем, решил тем, что меня отослали. *Понимай, как хочешь.* Мама неохотно собрала меня и отвезла в школу-интернат на севере штата Нью-Йорк, где я пошла в седьмой класс. Это обеспечило бы мне стабильность, респектабельность и

хорошее образование, так мы все думали.

Я была слишком юной для своего класса, мне было всего 12, и поскольку детство я провела, общаясь почти исключительно с мамой, в средней школе я все еще играла с Барби и волшебной печью. Кроме мамы, самым большим влиянием на меня в жизни обладала бабушка Сара, женщина, которая с раннего возраста подбирала мне сумки и обувь. Когда мне было 12, я думала, что ходить по магазинам с бабушкой по Пятой Авеню – самое большое удовольствие для девочки.

Сентябрь принес новый учебный год, поэтому я упаковала свои платья и подходящие к ним туфли в большой чемодан. (Мама сказала, что когда-нибудь мы могли бы использовать его для морских путешествий, и это была мечта, за которую я цеплялась в течение многих одиноких ночей в школе.) Собрав волосы в аккуратный конский хвост и закрепив его заколками в тон блузке, я села в мамин кабриолет карамельно-красного цвета и проехала 600 миль до школы, которая в буквальном смысле оказалась свинофермой. *Я не могла все это выдумать.*

Вы спросите, как девочка с туфлями, сумками и заколками в тон попала на свиноферму? Очень хороший вопрос. Ну вообще-то на ферме были не только свиньи. Там водились также лошади, коровы, куры, мыши и кошки, но когда вас встречает аромат дюжины свиней, вы никогда этого не забудете.

В начале 1970-х годов в пылу антивоенной любовной го-

рячки, охватившей большую часть США, какое-то время считалось, что необходимо отправлять богатых отпрысков манхэттенских либералов в прогрессивные интернаты, которые строились как коммуны. Все работали. По утрам мы занимались хозяйством на скотном дворе, и вот на рассвете я поднималась на холм в своих нелепых туфлях с чопорными каблуками, чтобы зарезать свиней и свернуть шеи цыплятам. Представляете себе девочку с Парк Авеню или хотя бы из Гринвич-Виллидж с мертвой курицей в руках? Конечно, там было много детей, не только городские эмигранты из Нью-Йорка, но и несколько местных, несколько стипендиатов и даже, как оказалось, начинающий психопат.

Хотя я и пыталась, я не могла есть пищу, которой меня кормили утром. Бекон на обеденном столе вызывал тошноту. К полудню я уже умирала с голоду, поэтому просила у работников кухни что-нибудь поесть. Изредка я пробиралась в частные дома воспитателей в общежитии и совершала набег на их холодильники. Думаю, технически это было воровство, но я отчаянно нуждалась в еде. По-видимому, правила были таковы, что учащиеся могли есть только животных, которых убили, и органическую пищу, которую вырастили, но персонал мог пополнять личные холодильники закусками всех видов.

Оглядываясь назад, могу сказать, что я многое узнала об истинной природе коммунизма. На первый взгляд все делали вид, что мы вместе разгребаем дерьмо, но при закрытых

дверях те, у кого была власть, оставляли пирожные себе.

Всякий раз, когда я попадала в неприятности, это было связано с едой. Меня ловили на краже, сокрытии, контрабанде еды и, что хуже всего, на том, что я не ела за столом. Я пряталась в дни бойни, а потом меня наказывали, отправляя в комнату без ужина. Я умоляла маму прислать мне поесть, и тогда ее посылки конфисковали. Ей звонил директор школы и сообщал, что в очередной раз ее дочь поймали с нелегальной, неорганической пищей.

– Позвольте мне все прояснить, – сказала она директору по телефону, пока я сидела в заточении. – У моей дочери неприятности из-за голода? Да что с вами не так, люди?

Я люблю свою маму.

С того момента мне разрешили полуденный перекус, если я была голодна. Даже несмотря на то, что я выиграла войну со школьной продовольственной полицией, я оставалась несчастной. Я попыталась сделать жизнь лучше, купив сапоги для работы на скотном дворе, чтобы не чистить стойла в лакированных туфлях «Мэри Джейн». (Когда я попросила маму купить мне какие-нибудь рабочие сапоги, она ответила: «Если в Блумингдейле нет таких вещей, тебе не повезло, потому что я ни за что не поеду в Нью-Джерси». Нью-Джерси был диким-диким Западом, где продавались рабочие сапоги.) Но самое худшее в моих страданиях было то, что я не могла никому пожаловаться. Мое несчастье причинило бы моим родителям, особенно маме и бабушке, еще большую

душевную боль. Поэтому я должна была собраться с мужеством. Мне предстояло проявить выдержку и пережить этот год.

А потом стало еще хуже, потому что, *конечно*, так всегда и бывает.

Все началось однажды днем, когда я стояла у задней двери кухни и ждала, чтобы мне вынесли еду. Мы с мамой думали, что мне, возможно, будут давать тост или бутерброд с арахисовым маслом, обычно я получала морковку или кусок вареной картошки. Если оценивать стоимость обучения по еде, то эта картошка стоила около сотни баксов.

Я стояла у кухонной двери и ждала свою картошку, когда из-за угла показался главарь группы мальчишек. Это был не Питер Пэн. Это был прыщавый 16-летний парень с жирными черными волосами, красной повязкой на голове и в грязных джинсах Levis. Должно быть, он оставался трижды на второй год, потому что ему было 16 и он учился в средней школе. И он тащил за собой еще троих заблудших мальчишек.

– Что это у нас тут? – спросил он.

Я бы предпочла не рассказывать остальную часть истории, однако долгое время я притворялась, что этого не было, и, честно говоря, устала скрывать правду. Все изнасилования бывают разными, но их жертвы остаются с одним и тем же: глубоким чувством потери и стыда. Что касается меня, то на какое-то время я потеряла свой внутренний свет. В моем сердце были невинность и бесстрашие, которые у меня от-

няли. В моей жизни появилось четкое «до» и «после». Хуже всего то, что я потеряла доверие к миру. Девочка, которая ждала с расправленными плечами и высоко поднятой головой ломтик холодной картошки, потому что выиграла войну со школьными чиновниками, больше не существовала. С того самого дня я ходила сторбившись, стараясь защитить то, что было у меня внутри. Урок, который я усвоила, состоял в том, что если ты ходишь слишком гордо, то можешь пострадать.

Однако у моей истории счастливый конец. Так что мне нужно ее рассказать.

Помню, как шла по коридору, когда главарь схватил меня за правую руку и заломил за спину. Младшие мальчики бежали за нами, а он наполовину толкал, наполовину нес меня в туалет для мальчиков. Хотя мне было страшно, я старалась держать лицо кирпичом. Сначала я решила, что ему понадобилась моя картошка! Я сказала себе: хорошо, это всего лишь еда. Потом я твердила: «Я все еще в порядке; только мое плечо, кажется, сломано. Я все еще в порядке, моя рука онемела, но я чувствую свои пальцы. Я все еще в порядке, мое сердце бьется». И так далее.

Оказавшись в туалете, он швырнул меня на пол и стянул с меня джинсы до щиколоток. Ему потребовалось несколько попыток, чтобы довести дело до конца. Он держал мою руку согнутой за спиной, и боль в плече не давала мне почувствовать что-либо еще. Потом боль исчезла.

Казалось, исчезло все. Моя голова была прижата к основанию унитаза, и я помню, как смотрела на мочу, высохшую желтыми полосами вдоль основания, и думала: «*Убирает ли этот туалет кто-нибудь?*» Но я ничего не чувствовала. Я покинула свое тело. Девочка на полу в туалете была кем-то другим. Мой дух поднялся вверх. Я видела, что делал парень, слышала, что он говорит, но все это происходило вне меня.

– Давай посмотрим, подойдет ли он, – сказал парень, тыкая в меня пальцами, а потом еще чем-то, не знаю чем. Возможно, это была швабра. Не могу сказать точно. Каким-то образом он нашел способ сделать то, что хотел. Мне было 12, я была девственницей и весила меньше 45 килограммов. Я была ему неровня и настолько сексуально неопытна, что даже не понимала, что происходит. А когда все закончилось, я была разбита. Поговорим о пятне. Мои ноги были покрыты кровью. Мои штаны, которые все еще были на лодыжках, промокли насквозь. Там было так много крови, что я думала, что умираю. У меня еще ни разу не было месячных, и это была первая женская кровь, которую я видела в жизни.

Потом он встал у раковины и вымыл руки. Поправил перед зеркалом бандану и пригладил сальные волосы. Затем повернулся к своей команде, которая ждала у двери, и сказал:

– Ваша очередь.

## Благодать повсюду

Хотя это был худший момент в моей юной жизни, в тот же миг я поняла, что, как я и говорила себе во время того долгого передвижения по коридору, «я была в порядке». Ибо что бы ни случилось еще в тот день и во всей оставшейся жизни, я знала одно: я выжила. Я подумала, что, возможно, Бог был со мной и позволил мне жить. В тот момент я не знала, забеременела ли я, была ли серьезно повреждена моя рука или в порядке ли мои внутренние органы. Но я знала точно:



*Мы больше, чем то, что с нами происходит.*

Дух не так легко уничтожить. Я была в порядке, и я буду в порядке, независимо от того, что еще произойдет в этом помещении или, если уж на то пошло, до конца моей жизни. Я верила в Бога и верила, что он мог пощадить меня, потому что у меня были еще дела в этом мире.

Поэтому, когда мистер Красная Бандана повернулся к

мальчикам и сказал: «Ваша очередь», у меня появился луч надежды. Смешно, но я, пожалуй, впервые ощутила Благодарь. Вероятно, это был худший момент в моей жизни, но за то время, которое потребовалось парню, чтобы обернуться, у меня появилась мысль, что, *возможно, пришла «моя очередь» жить*. И я пообещала себе, что буду мстить, прожив всю оставшуюся жизнь исключительно хорошо. Это был мой момент *чит-ананда*.

Но сначала я ничего не делала. Выживание было для меня на первом месте. Я думала, что у меня сломана рука, потому что я не могла пошевелить ею. Я была вся в крови, и я не знала, было ли это кровотечение связано с потерей девственности или нет. Так что я решила прикинуться мертвой, что было не слишком трудно, но это решение оказалось одним из лучших в моей жизни. Я подумала про себя: «Если я умру, то это все изменит».

Мы переходим от того, что «мальчики есть мальчики» (именно так назвала это школа, когда обнаружилось, что тот парень сделал то же самое с полудюжиной девочек), к тому, что «мальчики – это психопаты», которые занимаются сексом с мертвыми несовершеннолетними девочками. Правильно? Я лежала там, пока другие мальчики внимательно и долго смотрели на меня.

*«Смотрите хорошенько, вы, маленькие сукины дети, – думала я про себя. – Правильно, смотрите внимательно, потому что я надеюсь, что этот образ останется с вами*

*на всю оставшуюся жизнь. Вот, дайте-ка я раздвину ноги немного шире, чтобы вы точно видели, что со мной сделали».*

Потом они убежали.

И, подобно белому голубю, которого волшебник выпускает в воздух, я была свободна. Мое сердце трепетало. Мое тело лежало распростертым на полу в туалете, но мой дух парил в высоте. Каким-то образом мне удалось остановить этот поезд, который мчался на всех парах. Я едва не превратилась в девушку, которой попользовалась целая команда. Я была жива, и в целом со мной все было в порядке.

Не хочу создать впечатление, что каждый должен пережить сексуальную травму, чтобы познать искупление. Есть и более простые способы. Мне потребовались годы терапии, чтобы смириться с этим. Когда я приняла это, то не хотела обсуждать, потому что то событие никогда не определяло меня. Я так много сделала в своей жизни, но все остальное становится второстепенным, когда вы произносите слово «изнасилование». Поверьте мне, сказать, что вас изнасиловали, – значит прервать разговор.

Честно говоря, я сожалею о нескольких вещах. Хуже всего то, что я, во-первых, потратила какое-то время на уборку туалета. Это так на меня похоже. Когда я испытываю стресс, то меня можно застать за уборкой в доме. О чем я думала? Я должна была кричать и бегать по коридору, как героиня фильма ужасов «Кэрри», разбрызгивая кровь на всех юных

школьных придурков. Но вместо этого я протирала пол бумажными полотенцами.

Во-вторых, я сожалею, что не сказала о случившемся родителям. Я знала, что моя мама безумно огорчится. Она никогда не хотела, чтобы я уезжала, а теперь будет ужасно волноваться, если я останусь. Я просто позвонила и сказала, что мне нужно вернуться домой и показаться врачу. С отцом я не была достаточно близка, чтобы говорить о таком.

Еще хуже то, что, не рассказав правду, я выслушала много лекций от разных взрослых о том, что, как они предполагали, произошло. Преподаватели школы и различные терапевты рассказывали мне, как важно не торопиться с сексом, пока я не встречу правильного человека. (*Боже, взрослые ооочень умны!*) Я хотела, чтобы все это исчезло, а я вернулась к своей захватывающей жизни, где чистила сарай и ела холодную картошку. Если я и стыдилась, то только потому, что у меня не было достаточно сил, чтобы отбиться от того парня с самого начала.

Я не жалею о том, что столько лет пряталась, стеснялась, сдерживала себя, не признавалась в своем жизненном опыте. Я не жалею, что не сказала людям о том, что меня изнасиловали. Требовалось время, чтобы понять это. Я не хотела быть жертвой. Я не чувствовала себя жертвой. Поначалу я чувствовала себя идиоткой, потому что мне не следовало находиться в том месте в то время. Но жертвой? Никогда. В конце оперы жертва умирает. Даже в 12 я знала, что кое-

что пережила. Думаю, что тот опыт был началом того, что сделало меня тем, кем **я являюсь сегодня**.

## **Все лечится любовью**

Спустя целую жизнь я сидела на коврике на занятии йогой и, слушая историю Лакшми, вдруг поняла, о чем речь. Я поняла, почему не могу открыть свое сердце на практике. Может быть, в этой йоге что-то есть? Может быть, мне трудно быть уязвимой? Может быть, я боялась быть открытой и мягкой, потому что если покажу свою слабость, то меня потащат по коридору, заломив руку за спину. И конечно, в течение 40 лет я ходила ссутулившись, потому что меня всегда преследовала мысль, что если я буду стоять прямо и идти уверенно, то могу «напроситься».

На меня снизошло озарение.

Я поняла, что если буду двигаться вперед и выполнять обещание *прожить необычайно хорошую жизнь*, то снова обрету свой дух. Но мало того, что я должна была научиться делать махи ногами, мне также нужно было стать уязвимой, чтобы вернуть свое доверие. Попытка все контролировать и защищать себя, чтобы не испытывать боль снова, честно говоря, не принесла мне ничего хорошего.



*Мне нужно было найти какую-то веру в то, что Вселенная, или Бог, или Зубная Фея будут рядом со мной. О, горе мне.*

Если мой дух едва пережил нападение, то моя правая рука была действительно повреждена. На полу в туалете у меня произошел разрыв акромиально-ключичного сочленения, а в результате того, что я решительно игнорировала эту проблему на протяжении десятилетий, сустав так и не зажил правильно.

Эта рука стала для меня источником многочисленных разочарований в практике йоги. Она не давала мне выполнить позу полуголубя – *Эка Пада Раджасакпотасану*. Она не сгибалась в обратной позе молитвы, *Пашичма Намаскарасане*. Я не могла завести эту руку за спину в позе коровьей головы, *Гомукхасане*. И что хуже всего, выполняя инверсии, я не могла втянуть головку плечевой кости правой руки в суставную впадину так глубоко, как левой, и поэтому, когда я стою вверх ногами, то похожа на Пизанскую башню. Даже поза перевернутого лука, *Урдхва Дханурасана*, вызывала в правом плече сильнейшую боль. У меня перехватывало ды-

хание, и я удивлялась, почему так долго не могла услышать эту боль. Впрочем, я ужасный слушатель, все так говорят.

Когда на меня снизошло озарение, я поняла, что не занималась той частью своего прошлого, а вместо этого похоронила его. Мало того что я приложила все силы, чтобы выбросить из головы малейшие следы этого происшествия, я еще и забыла о руке! Когда я сидела на занятиях йогой, слушая, как важно принимать свои недостатки, практиковать с благоговением ко всему окружающему, любить себя целиком и полностью, ко мне пришло осознание. Я поняла, что, *о боже, мое плечо повредил тот сумасшедший!* Я никогда не могла сложить два плюс два. Почему моя рука не слушалась? Потому что была сломана, и теперь ее нужно вылечить.

Позже тем же утром, когда пришло время инверсий, мой преподаватель выбрал для практики стойку на предплечье, *Пинча Маюрасану*. Упражнение состояло в том, чтобы расположиться возле стены и прижать пятки к твердой поверхности. Когда вы отталкиваетесь от пола, сердце открывается. Это глубокое открытие. Пока я работала со своей позой, склонившись влево, преподаватель подошел ко мне. Он деликатно положил руку сзади на мою правую лопатку. «Вам нужно приблизить эту руку к сердцу», – сказал он.

Впервые за много лет я заплакала. Преподаватель, вероятно, подумал, что мои слезы были связаны с желанием добиться совершенства. Но нет. Я была расстроена, потому что потратила впустую годы, не приняв руку в свое сердце.

Сколько лет провела я в отрицании, пытаюсь быть сильной! Я была расстроена тем, что не смогла вспомнить, горевала ли я когда-нибудь по-настоящему о том, что случилось. И тем, что никогда всерьез не задумывалась о том, чтобы простить ту часть самой себя. Теперь моя рука была самой слабой частью моей практики. Я была травмирована, но, что еще хуже, я не простила себя за слабость и поэтому не могла принять ту часть себя в свое сердце. Вот и все. Я решила, что пора отпустить это. А потом, даже если это убьет меня, я собираюсь принять эту руку и вылечить ее. Я простила себя за то, что проявила слабость на полу в туалете, и за то, что, возможно, мне даже немного нравился этот мальчик, прежде чем он сделал то, что сделал.

Теперь вместо разочарования я чувствую любовь к своей правой руке. Это моя лучшая и худшая часть. Она символизирует все, что я пережила, все, чем я являюсь и еще надеюсь стать. Мое когда-то сломанное плечо – это моя *чит-ананда*. Перед практикой я завожу правую руку за спину и вытягиваю вверх в знак глубокого уважения и памяти. Перед инверсией я вправляю ее в плечевую впадину немного плотнее, держа ближе к сердцу. Мне регулярно делает массаж женщина, которую я люблю и которой доверяю. Всякий раз, когда она натывается на старый шрам на плече, она говорит: «Какого черта здесь произошло?»

– Поверь мне, ты не хочешь ничего знать об этом, – отвечаю я.

После того как моя рука была безнадежно заблокирована в течение почти 40 лет, она медленно приходит в себя. Любовь к этой руке, забота о ней, принятие ее, как и всей себя целиком, дали мне больше свободы и радости, чем любая терапия.

*Чит* – это сознание или истина. Это столкновение с тем, что вы, возможно, не хотите знать, особенно о себе. Но это также та часть нашей жизни, пережив которую, мы становимся лучше. *Чит* трудно избежать, хотя некоторые лекарства помогают. Но в конце концов, вы можете не захотеть избегать *чит*, потому что с радикальным пониманием приходит радикальная свобода и рост.

*Ананда* – это блаженство. Это самое восхитительное в жизни. Лучшие моменты блаженства обычно приходят после определенного усилия и несут с собой больше награды, чем удовольствия, которые мы получаем с легкостью.

В эти дни я пришла в одно место, где приветствовала *чит* как *ананду*. Я пришла туда, где видеть ясно и точно, без всяких иллюзий, стало моим величайшим удовольствием. Я больше не буду прятаться. Перемена в моем отношении позволила мне стать безмятежнее, когда все хорошо, и лучше воспринимать трудности, и поэтому жизнь все чаще бывает *чит-анандой*. Жизнь становится счастливым принятием реальности, истинной *чит-анандой*.

## Йога озаряет светом

Поскольку я хотела сделать более глубокий прогиб, йога помогла мне понять мою историю. Практика пролила свет в мою душу. Я снова чувствую себя самой собой. Я могу быть эпатажной, смешной и яркой женщиной, которой я всегда должна была быть. Мне не нужно бояться, что, если я буду стоять прямо, меня снова заметят и обидят. Я стала намного умнее и больше знаю. Этого просто не случится, или, по крайней мере, это не произойдет так, как раньше.



*Правда в том, что если вы живете достаточно долго, вам будет больно.*

Мы все немного травмированы. Когда я смотрю на своих драгоценных детей, мне невыносима мысль о том, что они страдают. Я стараюсь обеспечить им безопасность, как и мои родители пытались, но в конце концов не смогли. Когда жизнь несправедлива к моим мальчикам, я стараюсь управлять своими страхами. Я знаю, что каждое мгновение боли –

это шанс для них понять и стать сильнее. Это может быть их момент *чит-ананды*, и отнять его невозможно, а вероятно, даже неправильно.

Жизненные удары и синяки оставляют следы на наших сердцах и телах, но наше право – восстанавливаться. Мы можем призвать этот опыт, чтобы отполировать наши сердца до блеска. Осознание нашего тела мы можем использовать для достижения большей духовности. Моя практика проходит успешно, хотя мое сердце не открывается так, как я бы хотела, а мое плечо немного болит при вращении. То, что я могу научиться быть успешной со своими несовершенствами, – это йога. Боль может быть физической или эмоциональной, тело воспринимает одинаково и одну, и другую боль. Задача ученика – понимать, слушать и принимать. Затем начинается работа над тем, чтобы стать лучше. Это и есть обретение *чит-ананды* в жизни.



## Урок с коврика

### Как открыть разбитое сердце

Открыть сердце или свести лопатки за спиной, в то время как верхняя часть груди раскрывается и движется вперед – это ключ к прогибам и разнообразным инверсиям.

Растяжка спины в позе «кошка/корова». Опираясь на руки, мягко направьте грудь к полу. Затем сделайте обратное движение, чтобы растянуть ромбовидную мышцу.

Встаньте у стены, прижмите руки к стене и, упираясь руками, раскройте свое сердце вперед.

Лягте на пол животом вверх и положите кирпич для йоги под лопатки. Двигайте плечи вниз, а сердце поднимайте вверх.

Стойка на предплечьях *Пинча Маюрасана* у стены (также

можно выполнить стойку на голове *Сириасану* и стойку на руках *Адхо Мукха Врикшасану*). Встаньте копчиком к стене. Поднимите копчик вверх. Одновременно направьте сердце вперед, а подмышки назад.

Не спешите. Имейте терпение, и вы заметите улучшение. Задача в том, чтобы понять, а не в том, чтобы немедленно преуспеть. За пониманием приходит свобода.

## **Глава 3. Глупые человеческие фокусы**

*Между великими делами, которые мы не можем совершить, и мелочами, которыми мы не будем заниматься, существует опасность того, что мы вообще ничего не будем делать.*

*Адольф Монод*



Йога – это смирение. Вы чувствуете, что чем больше практикуете, тем меньше знаете.

Когда я впервые встала на коврик, то довольно быстро решила, что я «продвинутый» ученик. К этому выводу я пришла после двух лет занятий йогой в спортивном клубе. В конце концов, я же смогла пройти весь курс до конца и не умереть. Поэтому *я была крутой*, как сказали бы мои дети.

Я бы с радостью осталась в своем спортивном клубе навсегда, если бы мой первый преподаватель йоги не бросила меня. Именно такие чувства вы испытываете, когда ваш преподаватель йоги уходит, – как будто *вас бросили*. Это было огромное разочарование, но благодаря ему я вошла в боль-

шой мир йоги.

Моим первым преподавателем йоги была довольно грустная девушка с каштановыми волосами и большими безрадостными глазами. Трудно сказать, сколько ей было лет – 25 или 35. Она была молода, но у нее был ребенок-подросток, поэтому это немного сбивало меня с толку. Она жила с мамой, которая, как я догадывалась, заботилась о них обоих всеми возможными способами.

Каждые несколько недель мой преподаватель исчезала, и спортивный клуб искал замену. Это, вероятно, должно было насторожить меня, но я была настолько влюблена в татуировки и пирсинг моего наставника, в ее одухотворенность и отрешенность, что никогда не замечала, что она просто под кайфом. Обеспокоенная ее пятым исчезновением за последние два месяца, поинтересовалась у другого ученика:

– Куда она уехала?

– В рехаб.

Что? А я думала, что нашла своего гуру. Она была удивительна, и у нас была такая глубокая связь. Она показала, как вставать в позу «собака мордой вниз», *Адхо Мукха Шванасану*. Она говорила: «Дыши» – ровно в тот момент, когда я собиралась сделать вдох – о боже мой! Должно быть, она умела читать мысли!

Когда я видела ее в последний раз, она только что вернулась после последнего исчезновения и заняла место в передней части зала. Она села, а потом обмякла, прижавшись спи-

ной к стене. Вроде как улыбнулась, и ее голова склонилась набок. Мы начали практику.

– Собака мордой вниз, – сказала она.

Мы заняли места на ковриках.

– Правая нога вверх, – сказала она.

Я подняла ногу.

– Колено к носу, – сказала она.

Я подтянула колено.

– Правая нога вверх, – сказала она.

Я подняла ногу.

– Колено к носу.

Я подтянула колено.

Ее голова качалась из стороны в сторону в такт нашему дыханию как метроном.

Так продолжалось около 20 минут. Она ни разу не поменяла наши ноги. Она не вывела нас из позы собаки. Меня охватило беспокойство: а вдруг моя нога сейчас отвалится? Но несмотря на то что я была старше и мудрее, несмотря на то что я находилась в здравом уме и теле, на то что я была *одним из директоров компании с оборотом 120 миллионов долларов и выпускницей университета Лиги плюща*, я была слишком напугана, чтобы остановить это безумие. «Мишель, – кричала я про себя, – очнись, черт возьми!»

Потом все стихло. Мы посмотрели на нее, и она отключилась! Она была совершенно без сознания, и изо рта у нее текла слюна. К ней подошел джентльмен с соседнего коврика

и попытался привести в чувство. Ее голова моталась вверх-вниз. Глаза распахнулись и начали вращаться. Она посмотрела на нас, улыбнулась, наклонилась вправо и ушла навсегда.

Пришло время искать нового преподавателя йоги.

## **Путешествие начинается**

Как и многие другие, я начала путешествие по йоге в фитнес-клубе. Я занималась в зале, где можно было найти велотренажер, открыть книгу и не торопясь улучшать свою форму. По правде говоря, я переворачивала страницы быстрее, чем крутила педали.

В клубе, который я нашла в Колорадо, проходили занятия йогой, и поэтому, когда я рассматривала варианты, чтобы вылечить спину от травмы, полученной во время верховой езды, это было первое место, куда я поехала. Йоги часто начинают в спортивных клубах, и это совсем не плохое место для старта. Часто занятия йогой входят в стоимость клубных абонементов, и я знаю многих отличных преподавателей йоги, которые ведут занятия в фитнес-клубах. Около 99 % новых учеников приходят на йогу, потому что их мучает боль. А остальной 1 % теряется, когда ищет занятие пилатесом. (Это была я.)

Тем не менее всего через несколько месяцев занятий йогой я подседа на нее. Состояние спины улучшилось, но и на-

строение мое также было прекрасным. И к большому удовольствию моего мужа, вместо того чтобы проводить свое ограниченное свободное время в торговом центре, я практиковала стойки на голове в нашей спальне.

– Это самая доступная безумная вещь, которую ты когда-либо делала, – сказал он.

А потом моя преподавательница умерла. Поэтому, пока клуб искал другого духовного наставника, я искала другую студию йоги. Если оглянуться назад, мне, вероятно, требовалось, чтобы меня вышвырнули из очень удобного гнезда.

Ходить далеко не пришлось. В Колорадо, уступающем лишь Калифорнии по количеству практик йоги на душу населения, студий йоги столько же, сколько кофеен. Они на каждом углу. Первая студия, которую я нашла, предлагала занятия по силовой йоге и горячей бикрам-йоге – два самых быстро развивающихся направления в Америке. Оба этих вида возродили йогу и не дали ей превратиться в древнее умирающее искусство.

Силовая практика, или оживленный спортивный стиль виньяса-йоги, очень привлекательна для американцев. Ученики выполняют позы, а преподаватель в это время повторяет что-то в таком роде: «Ты сильный. Ты могущественный. Пусть все плохое уйдет с твоего пути». Это хорошая порция популярной психологии и отжиманий. И это очень весело.

Однако название «силовая йога» (Power Yoga) неправильное, потому что в какой-то момент все застревают в практи-

ке, и вы понимаете, что, хотя йога может нести силу, она в той же степени дает смирение. Интересно, если бы занятия назывались «бессильная йога», они были бы так же популярны? Или студия под названием «*Чит случается*»? Что-то я отвлеклась.

Когда я покинула спортивный клуб и вошла в свою первую студию йоги, то была рада тому, что попала в «правильное» место. Там слегка пахло потом и ладаном. Там было много крошечных нарядов, которые можно купить, если ваши «девочки» все еще находятся там, где должны быть, а ваш живот не был местом обитания двух мальчиков. У большинства преподавателей были татуировки и пирсинг, а после того как я положила свой коврик на пол, я заметила крошечных муравьев, снующих вокруг, что показалось мне очень аутентичным. Я была на Небесах. К тому моменту я практиковалась уже почти два года в спортивном клубе и полагала, что довольно успешно. Поэтому я заняла место в передней части зала. *Зацените меня, вы, йогические сучки!*

Это занятие оказалось самым унижительным часом в моей жизни, включая роды. Я понятия не имела, что они делали. Что это за чертовщина «*Париваконасана*»? Они могли с таким же успехом сказать «*Оттопотакопытпыльпополюлетит – асана*». Чему учила меня мой преподаватель в спортивном клубе? Я никогда в жизни не видела таких поз!

И вот так я открыла дверь в Банк Асаны.

## Больше, чем человеческие фокусы

С первого же дня я была очарована. Некоторые из этих людей напоминали сумасшедших циркачей, вжимающихся в стойку на голове, *Ширшасану*, балансирующих на руках, растягивающихся в шпагате. Это завораживало. Кто все эти люди? Я даже не могла дотронуться до пальцев ног. Я практиковалась почти два года, и никто не говорил мне, что я должна выпрямлять ноги. Чему вообще учила меня моя наставница?

Как рыба, выпрыгивающая из воды за мухой, в те первые годы обучения в настоящей студии йоги я неукооснительно двигалась к новым позам. Вначале я практиковалась один или два раза в неделю. Потом пять или шесть раз. Вновь и вновь вставая на свой коврик, я училась чему-то новому – еще одной позе, еще одной вариации. Я пристрастилась к инновациям. Я не хотела тратить время на позу, которую, как мне казалось, я знала. Я только хотела справиться с чем-то сложным. Кто хочет сделать собаку мордой вниз, *Адхо Мукха Шванасану*? Тьфу. Выполни стойку на голове, *Ширшасану*, детка. По сути, если я приходила на занятие, а преподаватель не показывал мне новую позу, я чувствовала досаду. Ха, думала я, я гооооораздо лучше, чем все остальные здесь. Если я не находила чего-то, что не могла сделать, я чувствовала себя обделенной.

За месяцы моей новой практики йоги я внесла солидный вклад в Банк Асан. Каждый новый день приносил новую позу. Если я могу сделать ворону, *Бакасану*, могу ли я сделать ее с вытянутой ногой? *Дзиль!* Если я могу выполнить позу низкого выпада со скруткой, *Паривритту Анджанейасану*, смогу ли я сделать ее, скрепив руки? *Дзиль!* Об инверсиях нечего и говорить. Снова и снова я прислонялась спиной к стене в конце зала и болтала ногами в воздухе, как будто швыряла в стену спагетти. Я надеялась, что когда-нибудь я остановлюсь. Но вызов заставлял меня двигаться вперед.

Люди тратят разное количество времени, гоняясь за Банком Асан, постоянно увеличивая вклад, который начинает приносить все меньше и меньше прибыли. Я провела там около восьми лет, но я не очень быстро учусь. Я думала, что чем больше поз могу выполнить, тем «лучше» становлюсь в йоге. Как оказалось, я заблуждалась.

Если вы будете слепо гоняться за Банком Асан достаточно долго, произойдет одно из трех событий:

- вы достигнете плато;
- вы будете травмированы;
- вы станете старше, и тело подведет вас.

Поверьте мне, если первые два события не произойдут, то третье будет доставать вас постоянно. Я поняла, что после долгих лет практики абсолютно не приблизилась к растяжению своих подколенных сухожилий. У меня развился радикулит от того, что я так старалась дотронуться до пальцев

ног. А вероятность выполнения стойки на руках была равносильна выигрышу в лотерею. И однажды я выдохлась. Вот тогда-то я и спросила себя, что я здесь делаю?

– Когда вы наконец спрашиваете себя, зачем вы это делаете, – сказал преподаватель аштанга-йоги Дэвид Свенсон на мастер-классе, который я посетила в Нью-Йорке, – тогда и начинается йога.

## **Йога – это то, что вы чувствуете, а не то, что вы можете делать**

Вначале боль в спине была просто раздражающей. Это был один громадный сигнал тревоги. Вскоре она переместилась вниз, к ноге. Затем, когда я вела машину, боль становилась невыносимой. Вся нога пульсировала, и мне приходилось останавливаться, чтобы потянуть ее. Когда боль разбудила меня ночью, я поняла, что должна увидеть своего красавчика-доктора. Этот человек, несомненно, является положительной стороной старения.

– Радикулит, – сказал он, глядя на мое бедро и ногу. – Возможно, вам стоит попробовать йогу.

Другие травмы также изводили меня, но ничто так не давило, как старение. У меня был остеоартроз, и вскоре я поняла, что принимала Адвил (противовоспалительный препарат), чтобы пройти курс йоги. Все так запутано.



*Если вам больно, то это не йога.*

Мне потребовалось некоторое время, чтобы осознать, что Банк Асан подорвал мое здоровье. Гонка за внешней, эффектной частью йоги на самом деле не была йогой. Позы учат нас изнутри, независимо от того, как они выглядят снаружи.

Помощь пришла от известного международного преподавателя йоги Дезире Рамбо.

В 2007 году я хромала от радикулита и, вероятно, при-страстилась к обезболивающим средствам. Я выбирала курс на конференции по йоге, которая проходила рядом в Эстес-Парке, штат Колорадо. Хотя обычно я записываюсь на курсы под названием *«Продвинутые специалисты экстремальной йоги: требуется дополнительное разрешение и доверенность»*, а этот курс назывался *«Йога не должна навредить: помощь для нижней части тела»*. Название взывало напрямую ко мне, громче было бы только *«Мишель, запишись на этот семинар, окажи себе услугу»*.

Я положила свой коврик посреди зала. Здесь собралось еще человек 300, которые, видимо, тоже не могли согнуть-

ся, не закричав от боли. Но, несмотря на размеры пространства, мне казалось, что Дезире обращается именно ко мне. Каждое ее слово проникало прямо в мое сердце. Мы сделали всего около пяти поз за два с половиной часа, но каждая из них полностью изменила мою практику. Я поняла, что мне больше не нужно напрягать мышцы, чтобы выполнить позы. Я могла найти места, скрытые глубоко внутри даже самых простых поз, чтобы открыться и создать новое понимание между мной и телом. До сих пор я воевала со своим телом. Дезире указала путь к обретению мира с самой собой.

## **На новом пути: иду внутрь**

После этой конференции я открыла для себя йогу выравнивания. Сегодня я до сих пор получаю удовольствие от силовой йоги, потому что, честно говоря, это весело. Я сильно потею, при этом мне не требуется бюстгальтер для бега, к тому же йога позволяет отвлечься от *бредовых* мыслей, которые постоянно крутятся в моей голове. Движение в виньяса-йоге подразумевает, что вы не знаете, куда направляетесь. Преподаватель отвечает за все. И поверьте, приятно изредка отпустить контроль, когда вы работаете, ведете два домашних хозяйства и управляете жизнями подростков. Но, честно говоря, мое сердце принадлежит йоге выравнивания. С каждым годом силовая практика становится все тяжелее для моего тела, а если вы вовсе веселитесь на коврике, будьте осто-

рожны, вы должны иметь возможность подняться утром. Выравнивание помогает мне чувствовать себя лучше.

Мы не знаем, почему нас тянет к определенным преподавателям или почему мы оказываемся в определенных местах в определенные моменты нашей жизни. Верю, что это судьба и что наши учителя выбраны для нас. Иногда нам нужно просто смириться. С этой конференции я попала к Эми Ипполити.

Итак, после изучения йоги выравнивания в течение всего лишь нескольких месяцев я записалась на интенсивный курс с Эми. Он длился 108 часов, а значит, я совершенно точно должна была оставить семью без ужинов по крайней мере на три недели. Этот курс изменил мою жизнь, и теперь, когда у меня есть возможность, я повсюду слеую за Эми. Я вроде как выслеживаю ее, что может показаться жутким, но когда вы влюбляетесь в преподавателя йоги, то поступаете именно так – вы идете за ним, и это нормально.

После интенсивного курса я обрела новый способ занятий йогой. Вместо того чтобы просто выполнять позы, мы также стремились к чувству. Вместо того чтобы сосредотачиваться только на своем теле, мы слушали свое сердце. Вначале мы шли внутрь, а потом чувства объединялись с физической практикой.

По сей день я считаю, что Эми спасла не только мою практику йоги, но и во многих отношениях мою жизнь. Она научила меня практиковать йогу так, что я смогла восстано-

вить подвижность и избавиться от боли. Она поощряла меня пробовать снова и снова, даже когда я сомневалась в себе. Во многом я обязана ей своей историей. Она помогла мне найти свое отношение и «внутреннюю крутую девчонку», чтобы я смогла быть лучше, становясь старше. И именно на коврике, на ее занятии, я решила писать после многих лет безуспешных попыток вновь обрести голос.

## **Йога идет изнутри наружу**

Йога выравнивания изменила не только мою практику, но и, в первую очередь, мое отношение. Счет в Банке Асан опустел. Вместо того чтобы искать преподавателей, которые демонстрировали красивые позы, а затем говорили: «Ваша очередь», я начала искать тех, кто смог бы помочь мне дотронуться до пальцев ног. Если я останусь в позе «собака мордой вниз», *Адхо Мукха Шванасане*, на всю оставшуюся жизнь, но буду делать ее правильно, я буду счастлива. Радость была в деталях, в незначительном достижении того, что мои подколенные сухожилия растягиваются, а бедра раскрываются. Я знала, что если есть что-то, что я не могу сделать, то, вероятно, ответ находился на моем коврике. Мне нужно было только проявить упорство, чтобы найти его.

– Быть продвинутым учеником – это не значит быть громким, – объяснял преподаватель йоги Айенгара Джейсон Крендалл на занятии в Эстес-Парке. – Это значит быть прони-

цательным.

Я ходила на занятие с Джейсоном, которое было посвящено тому, как сохранять самообладание, когда ты стоишь на краю пропасти в позе. Его точка зрения заключается в том, что быть продвинутым студентом – это не погоня за новыми позами при каждом удобном случае, а поиск того, как все части работают вместе. «Это похоже на прекрасное вино, – говорил он, – которое созревает, в нем появляются различные тона и тонкие ароматы, а затем превращается в нечто потрясающее». Это как прислушиваться к чему-то внутри, что говорит вам, куда идти.

Я знала, что, прежде чем смогу развить свою практику каким-либо значимым образом, мне нужно сначала исцелиться. Это заняло год, но я полностью вылечила радикулит. Затем я обратила внимание на спину, которая имела 20 %-е искривление позвоночника из-за остеопороза. Я была сторблена, и это портило мои прогибы. (Хотя какие прогибы? У меня вообще не было практики в «раскрытии сердца»). Поэтому я занялась своими плечами и верхней частью спины, делая ежедневную растяжку. Я лежала на блоке по 20 минут за раз. Я работала над раскрытием плеч перед каждой практикой. Я была одержима, но на этот раз я все делала правильно.

## Чтобы двигаться вперед, вернитесь к началу

– Первый уровень очень важен, – сказал нам Дэвид Свенсон на семинаре в Лонг-Айленде. – Второй уровень менее важен, – продолжал он. – Третий-пятый уровни – это просто шоу.

Это относится к любому виду йоги.



*На уровне для начинающих вы узнаете больше всего.*

Все, что вам нужно знать, чтобы сделать самую продвинутую позу, вы узнаете на первых занятиях. И, вероятно, это поза «собака мордой вниз», *Адхо Мукха Шванасана*.

Через два года после моего первого интенсива в январе 2009 года я встретила Эми на мастер-классе по продвинутой практике для преподавателей. «Над какой позой вы хотите поработать в этом году?» – спросила она нас. Эми считает, что, если вы не поставите перед собой цели, вы их не достиг-

нете. Одни хотели перейти от стойки на руках, *Адхо Мукха Врикшасаны*, в *Эка Пада Кундиниасану II*, не касаясь земли. Другие – научиться выполнять *Эка Пада Випарита Дандасану*, позу перевернутого посоха с одной ногой. Когда настала моя очередь, я сказала правду.

– *Бхуджангасана*, – сказала я, – поза кобры.



*Поза кобры, Бхуджангасана. Это «поза для начинающих» все еще самая трудная для меня*

Эми озадаченно посмотрела на меня. Это очень простая поза; одна из первых, которую вы изучаете на занятиях йоги, и, конечно, даже простофиля выучил бы ее за 108 часов ин-

тенсивного курса Эми. Но эту позу трудно сделать правильно, если у вас сутулая спина, которая напряжена как барабан. Поза требует, чтобы нижняя часть тела была сильной. Это обеспечит безопасность крестца и даст возможность верхней части тела подняться. Вам нужно держать запястья и предплечья закрученными внутрь, в то время как предплечья одновременно выворачиваются наружу. Лопатки нужно свести на спине, а потом очень аккуратно поднять грудь и раскрыть как капюшон кобры.

– А как насчет стойки на руках? – предложила она. – Как насчет глубоких прогибов назад (когда вы из положения стоя наклоняетесь назад в позу колеса)?

В конце концов я уже была на том этапе, который можно назвать средним начальным уровнем.

– Нет, мне достаточно кобры, – ответила я.

Причина в следующем. Я не сомневаюсь, что, если бы я выбрала какую-нибудь продвинутую позу, я бы выполнила ее. Но погоня за Банком Асан тогда питала ту часть моего эго, которая не нуждалась в подпитке. Я знаю, что Эми могла бы отвести меня куда угодно, тогда и сейчас. Но мне нужно было вернуться к самому началу. Мне необходимо было расправить плечи и укрепить внутренний стержень, прежде чем я снова попробую что-нибудь безумное. Мне нужно было провести оценку своей практики здесь и сейчас, прежде чем шагать в неизвестность.



*Кобра 2014. Мы меняемся с практикой и терпением*

Я полагала, что *Бхуджангасана* научит меня этим урокам. А потом со мной случилась забавная вещь, когда я в тот год сосредоточилась на позе кобры. В моей практике произошел прорыв. Я смогла почти полностью выпрямить руки в позе «собака мордой вверх», *Урдхва Мукха Шванасане*. Внезапно, после 10 лет попыток, я вдруг смогла дотронуться до пальцев ног. И я как раз собиралась опуститься на пол в позе шпагата, *Хануманасане*.

Как это могло произойти? Я перестала гоняться за позами и вместо этого сосредоточилась на действиях, которые мне необходимо было совершать. Я перестала посещать занятия среднего уровня и вернулась к начальному. Вместо попыток фокусироваться на том, что я не могла сделать, я обратилась к тому, что могла, и это все изменило.

Именно настойчивость привела меня к новому понима-

нию моей практики. Вместо того чтобы набирать обороты, поза за позой, я начала развивать спокойствие внутри себя. Я хотела узнать *себя* лучше, узнать, что мне необходимо, и подарить это себе в качестве акта любви. Делая меньше, я сделала практику намного более живой. Теперь я смотрю на позы йоги и понимаю связанные с ними детские шаги. Я рассматриваю все как возможность вернуться к началу и найти те фрагменты, которые ведут к позе. В свою очередь, я становлюсь немного лучше изнутри. Я измеряю свой успех каждым вдохом, или каждой крошечной частью тела, которую могу растянуть, или каждой мышцей, которую могу задействовать. Это значит становиться лучше с йогой, понимать, что чем больше вы практикуете, тем меньше знаете, и быть готовым вернуться назад и учиться снова.



Урок с коврика

## Как улучшить свой дальний удар

Забавная вещь случилась с моим мужем однажды летом. Он пошел к тренеру по гольфу, чтобы улучшить свой дальний удар. А в результате улучшил короткий удар.

Я тоже хотела улучшить свой дальний удар. Когда я только начала заниматься йогой, я отчаянно стремилась к большим движениям: вращение рукой в позе полуголубя, *Эка Пада Раджакапотасане*; стойка на руках, *Адхо Мукха Врикшасана*, посередине зала; перевернутый лук, *Урдхва Дханурасана*, без боли в плече. Я хотела сделать полный шпагат, *Хануманасану*, не разрывая себе пах на части. Поэтому я продолжала посещать передовые практики в городе, брать уроки у самых строгих преподавателей и наблюдать за всем из глубины зала. Моя практика не улучшилась, но я стала очень искусна в «наблюдательной асане».

И только сделав гигантский шаг назад, я улучшила практику. Тот год, когда я сосредоточилась на основах, стал тем годом, когда моя практика продвинулась вперед. И впервые я поняла, как добраться туда, куда я хотела попасть, совершенствуя составные части йоги, а не гоняясь за сложными позами.



## Урок с коврика

### **Как улучшить свой короткий удар**

Можно ли обучиться принципам йоги с помощью продвинутых поз? Или знание принципов йоги приводит вас к продвинутым позам? Ответ на последний вопрос – да.

Продвинутые позы существуют для того, чтобы вывести вас из равновесия. Поэтому вам необходимо усерднее работать, чтобы сохранять его. Чтобы выполнять самые сложные позы, вам надо стать экспертом в базовых позах или коротком ударе.

Вот несколько советов по улучшению вашей практики.

- Работайте над основами снова и снова, потому что мозг имеет свойство забывать, а тело обладает привычками, которые необходимо преодолевать.

- Признайте, что йога – это смирение. Остановитесь и задайте себе вопрос: «Где я застряла?» Затем отложите позу, которую действительно хотите выполнить, и найдите самую простую позу, которая может привести вас к намеченной цели.
- Сначала главное. Сконцентрируйтесь на том, чтобы стоять прямо, отведя плечи назад и втянув живот, выпрямлять ноги при сгибании вперед, задействовать мышцы, задействовать внутренний стержень и так далее. Вы не можете выполнять продвинутые позы, пока не преуспеете в начальных позах.
- Будьте безжалостны. Вы не получите то, что хотите, если будете ныть. Вы получите это, если будете практиковаться каждый день. Да. Каждый. День.



*Урок с коврика*

## **Будьте тем, кто вы есть**

Йога – это смирение. Невыполнение определенных поз научило меня большему в жизни, чем позы, которые я могу легко сделать. Нас делают лучше проблемы, а не то, что не требует усилий.

# 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.