



# ЙОГА — БОЖЕСТВЕННАЯ ПРАКТИКА

Легендарный Мастер йоги Шри Дхарма Митра основал одну из первых независимых школ йоги в Нью-Йорке в 1975 году и с тех пор обучил сотни тысяч последователей по всему миру. Его знаменитый плакат «908 асан», изданный в 1984 году, стал учебным пособием для нескольких поколений йогов. Весь мир знает Шри Дхарма Митру как «Учителя Учителей».

ТЕКСТ: МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВА

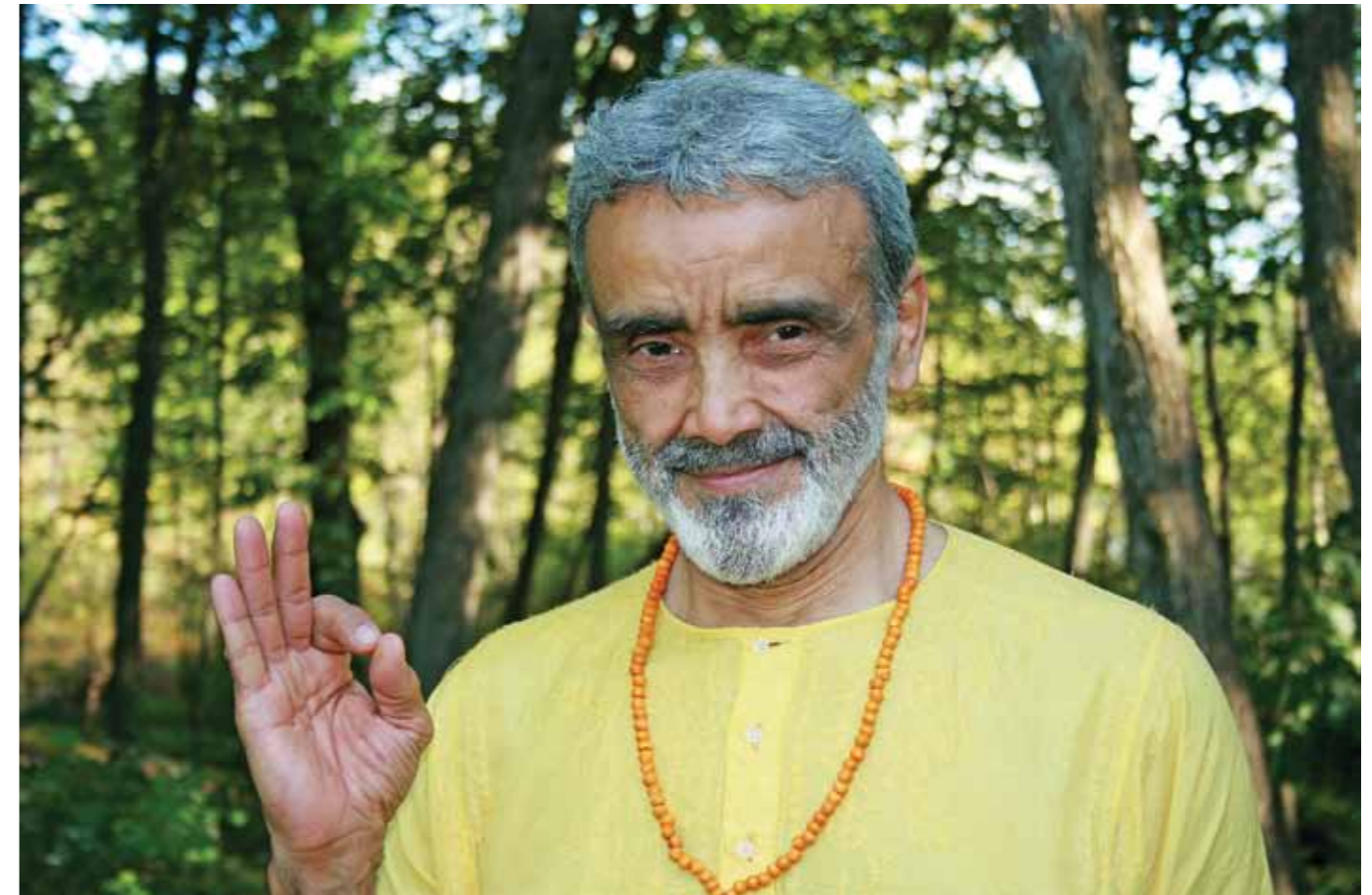
**О**н родился в Бразилии, служил в военно-воздушных силах, но во время маневров получил серьезную травму. Долгие месяцы в госпитале юный Дхарма практиковал глубокое расслабление, обычно завершающее большинство йога-классов. Сейчас он считает этот период началом своей практики йоги.

Позже в поисках наставника он приехал в Нью-Йорк. Здесь и состоялась встреча, определившая его судьбу, – в Нью-Йорке в тот момент преподавал Свами Кайлашананда, известный своим американским последователям как Йоги Гупта. «Я работал в нескольких местах, чтобы иметь возможность посещать все классы Йоги Гупты, которые он проводил, приезжая из Индии, – вспоминает Шри Дхарма. – Я всегда пытался подражать учителю физически и ментально и каждую свободную минуту посвящал практике всего того, что узнал от Гуру. Так я открыл для себя Йогу».

Прошло долгих восемь лет, в течение которых он жил рядом с Мастером, прежде чем получил от него благословение преподавать йогу. И вот уже 35 лет в йога-студии на 23-й улице в центре Манхэттена ученики встречают Учителя.

Об известных мастерах говорят по-разному: одних называют мудрыми, других – сильными, третьих – просветленными. А Шри Дхарма – добрый. Невероятно добрый, порой нечеловечески... или, наоборот, это и есть истинно человеческая доброта. «Я не заставляю учеников принимать замысловатые позы. Они не так важны, – говорит Дхарма Митра. – Целью йоги является самореализация; необходимо понять, кто Вы есть, почему Вы здесь, кто есть Бог. Понять, что Бог и Я – действительно, одно и то же».

Подобные заявления Мастера порой раздражают западных практиков, которые приравнивают выполнение сложных асан к успеху в йоге. Еще более вызывающими кажутся рекоменда-



ции Дхармы о самореализации, включающие отказ от мяса, веру в перевоплощение и совершение любого поступка, как подношения Богу. Дхарма использует слово «Бог» с частотой телевизионного проповедника-евангелиста. Это его способ напомнить ученикам, что йога не является гимнастикой. В то время как другие инструкторы предлагают ученикам «развернуть бедра вовнутрь» или «включить квадрицепсы», Дхарма для отстройки асаны советует: «А сейчас подумай о Боге».

Он предупреждает, что без соблюдения правил Ямы и Ниямы, перечисленных Патанджали в Йога-Сутрах, успеха в медитации не достичь. «Если вы не следуете этическим правилам, вы не достигнете Царства Божия».

**Вы начинали заниматься йогой в 1960-е. В те времена практикующих было гораздо меньше, чем сейчас. В чем отличие нынешних практиков?**

**Дхарма Митра:** Полвека назад йогу и преподавали, и изучали традиционным образом. В те времена студентов интересовали в основном просветление и самореализация; учителей было мало, но они были наделены Божественными качествами. Большинство студентов были исключительно почтительны и послушны по отношению к своим учителям. Это вело их к Реализации Бога.

Сегодня у студентов иные потребности, гораздо более сложные. В силу развития технологий и бесчисленных соблазнов, таких как наркотики, фаст-фуд, компьютеры и кино, студенты ищут в основном освобождения от боли и страданий, вызванных привязанностями. Йога им нужна для здоровья, ментальной устойчивости и обретения мира в душе. Очень немногие думают о тотальном освобождении и самореализации.

Количество асан увеличилось во много раз. Появились сотни, даже тысячи учителей. Некоторые сконцентрированы лишь на хатхе,

*Для отстройки асаны Дхарма Митра рекомендует: «А сейчас подумай о Боге».*

а некоторые умудряются преподавать, даже не соблюдая принципы Ямы и Ниямы – этические правила и предписания йоги. Иные превращают йогу в бизнес. Конечно, остались и те, кто достиг свободы и самореализации, но они сокрыты от тех, кто еще не готов. Йогу ныне преподают по-разному, в соответствии с разнообразными потребностями времени.

И существуют разные студенты. Слабые, критикующие учителя и дурно ведущие себя, плохо слушающие; достойные, средние студен-



Фотот: Carlos Cazalis

ты и, наконец, Божественные, занимающиеся с благоговением, послушанием и стремлением к освобождению. Каждый тип ученика находит своего учителя.

**Как правило, люди представляют себе йога человеком, полностью оторванным от общества и сосредоточенным на своих собственных нуждах и интересах. Возможно ли совмещать обычную человеческую жизнь с серьезной практикой йоги?**

**Д. М.:** Существует множество йогов (каждый, кто изучает йогу, может называться йогой), кто решил посвятить почти все свое время йоге, отказавшись от большинства человеческих пристрастий, чтобы быстрее достичь просветления. Живя в одиночестве и заботясь о благосостоянии всего человечества, они наслаждаются бесконечным блаженством, и это лишь один маленький опыт Всемогущего Единого. Эти люди – очень старые души, воплотившиеся уже с Божественными качествами, такими как дисциплина ума, сердце, исполненное любви, с одной единственной мыслью в сознании – слиться с Единым.

Те, кто обременен семьей, бизнесом и мирскими заботами (так называемые «домохозяйки»), тоже, безусловно, могут достичь просветления в этой жизни. Разница лишь в том, что им для этого придется пройти через большие искушения и помехи, но в конце концов их преодоление сделает йогона сильным и могущественным. Сострадание ко всем, доброе отношение к людям и даже животным, регулярность в практике – в этом секрет успеха. И помните, посвящение плодов любых действий Великому Единому – даже лучше медитации.

**Когда физкультура на коврике становится асаной? От чего это зависит?**

**Д. М.:** Физические упражнения становятся асаной, когда положение тела становится устойчивым и удобным, и когда асана приобретает специфическую геометрическую форму (форма очень важна, поскольку вызывает в практикующем состоянии осознанности, если держать ее достаточно долго). Нужна также точка концентрации (дришти) и особый тип дыхания в каждой позе.

В силу физических требований к позе само тело получает огромную пользу: железы, органы и мышцы стимулируются и тонизируются, а в некоторых случаях пробуждается и ментальная сила.

**Что означает для вас «Йога»?**

**Д. М.:** Йога означает следующее: в сознании утверждается тишина в результате практик

базовых принципов Ямы и Ниямы; пробуждается сострадание ко всем через тотальный отказ от эго; в результате погруженности в самопознание, многочисленных размышлений и продолжительной концентрации на Брахмане, Всемогущем Едином, индивидуальная душа становится единой с Универсальным Вселенским Духом. Вот это единение и есть Йога. А все техники – лишь подготовка.

**Йогу считают специфической восточной традицией. Может ли западный человек понять сущность йоги настолько, чтобы она стала частью его жизни?**

**Д. М.:** Полагаю, что западные йогины испытывают проблемы уже на стадии практики асан. А у людей из Индии и с Дальнего Востока ноги легко завязываются в позу «лотоса», поскольку они редко сидят на стульях, а, напротив, большую часть времени проводят в положении со скрещенными ногами. В Индии и развивающихся странах меньше употребляют фаст-фуд, менее привязаны к комфорту и тем удобствам, которые в силу развитых технологий мешают нам на Западе.

Я думаю, лучшее на планете место для практики – Соединенные Штаты. Здесь лучшие учи-

*Дхарма использует слово «Бог» с частотой телевизионного проповедника-евангелиста. Это его способ напомнить ученикам, что йога не является гимнастикой.*

теля на свете (большинство Гуру живут в США), изобилие здоровой еды, повсюду йога-школы, через Интернет можно заказать любую книгу, и вам ее доставят в любое время суток, а кто-то может даже позволить себе персонального учителя. Но соблазны и искушения на нашем пути – серьезный вызов, и, преодолевая их, мы имеем возможность подвергнуть проверке собственную дисциплину. Разве это не благо?

**Какими качествами должен обладать ученик? В чем разница между учеником и просто занимающимся?**

**Д. М.:** Когда занимающийся обретает качества истинного ученика, учитель принимает его в члены своей духовной семьи, ему дается духовное имя и персональная духовная мантра. Учитель будет осуществлять руководство, пока последователь не достигнет цели всей жизни: самореализации. Ученик должен быть послушным, помогать учителю в его нуждах. Таким образом, ученик и учитель связаны навеки.

Обычный практик пока не пробужден духовно, не подвергнут испытаниям со стороны учителя, он не просит инициации, поэтому ему еще нужно заслужить право именоваться учеником.

**Чему вы учите будущих йога-тичеров?**

**Д. М.:** В нашем курсе «Жизнь Йогина», как и на регулярных занятиях, будущие учителя получают наставления о принципах Ямы и Ниямы. Они учатся развивать сострадание и уважение ко всем существам. Усвоив лишь эти два правила, они в состоянии слиться с Всемогущим Единым. Учителей учат отказаться от своего эго и посвятить большую часть времени изучению и пониманию «Йога-сутр», «Хатха-Йога-Прадипики», «Бхагават-Гиты» и особенно «Самопознанию» Свами Шивананды. Они обучаются также искусству сохранять физическую, ментальную и духовную чистоту (крийи). И, наконец, использовать техники йоги для единственной цели: подготовить самих себя и тех, кого они обучают, к просветлению.

**Сегодня существует много йога-школ и учителей. Как бы Вы описали свой стиль практики и преподавания? Чем Дхарма Йога Центр отличается от других йога-школ?**

**Д. М.:** Только знание может прекратить боль и страдание, и к этому я стремлюсь всем моим сердцем. Высшее Знание дает ответы на вопросы: «В чем причина несчастья?»; «Что является величайшим грехом?»; «Что вечно?»; «Как можно контролировать разум?»; «Какова природа пяти тел, скрывающих Высшее Я?»; и «Как можно достичь состояния вечного Блаженства?» Основа нашего преподавания – Яма и Нияма. Наши учителя живут в соответствии с этими принципами; они вегетарианцы, они добры и сострадают всем.

**Вы известны как создатель знаменитого плаката «908 асан». Можно ли достичь самореализации, используя лишь некоторые из них?**

**Д. М.:** Некоторые физически способны выполнить все 908 асан, но при этом остаются абсолютно невежественными относительно своей Истинной Сущности. Асаны используются для развития здоровья, ментальных сил, контроля над разумом. И – самое важное, – чтобы обеспечить удобное положение тела во время медитации в таких позах, как Падмасана («Лотос»), «Египтянин» (сидя на стуле с прямой спиной), Сиддхасана («Поза адепта») или в любой другой сидячей асане, дабы практик, исполненный любви, вооруженный Ямой, Ниямой, самопознанием, дисциплиной ума, самоконтро-

лем, смог пребывать в позе достаточно долго, в конце концов, достигнув единства с Ним.

**Вы считаете йогу одной из форм религии? Если да, почему?**

**Д. М.:** Йога – это не религия и не культ, но метод Реализации Бога. Эти техники при правильном применении за короткое время помогают достичь здоровья, ментальной силы и вкупе с двумя первыми ступенями Йоги (Яма и Нияма) – духовной мощи. С этими тремя силами можно добиться многого. Люди всех вероисповеданий могут практиковать Аштангу, восемь ступеней йоги, и наслаждаться ее плодами. Аштанга Йога – кратчайший путь к бессмертию. Существуют иные формулировки йоги, имеющие отношение к религиозным символам. В подобных случаях йога вполне может превратиться в религию.

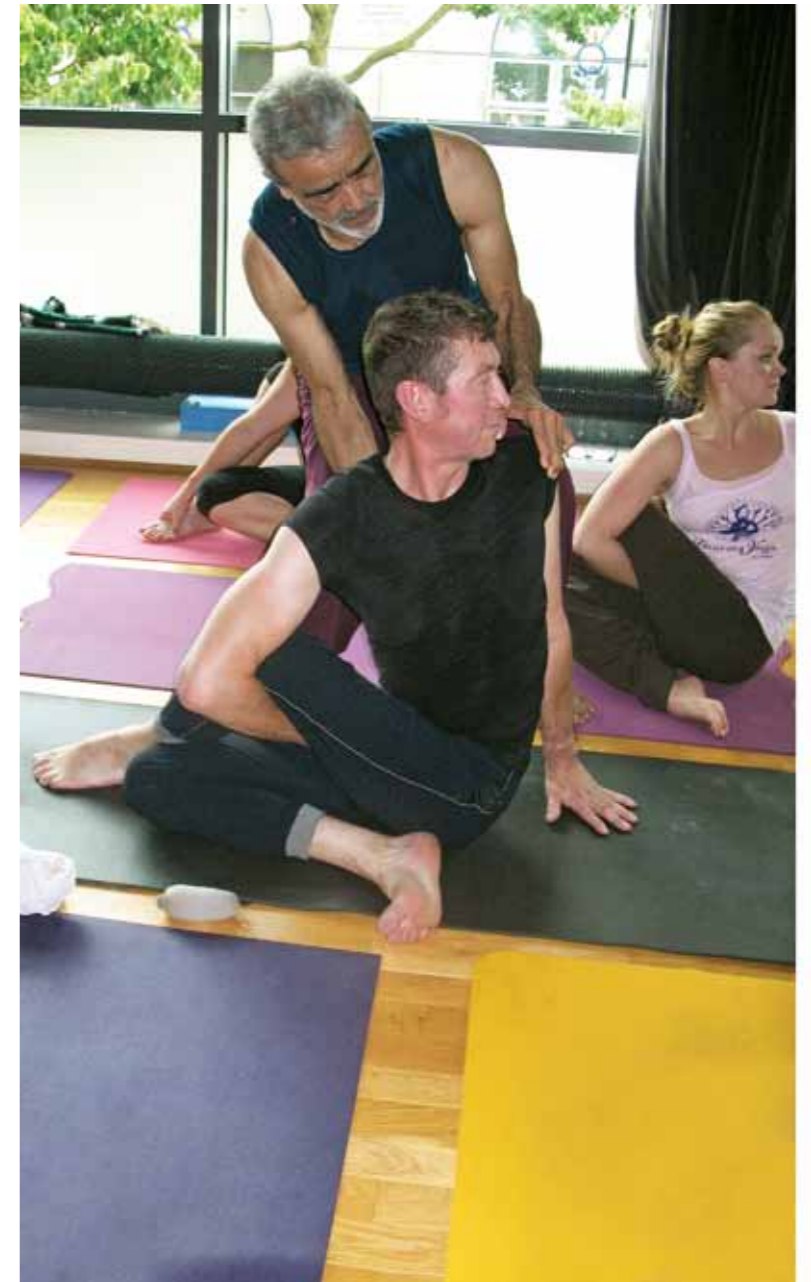
**Что такое пранаяма? Любое ли дыхание является пранаямой? Что необходимо для начала практики пранаямы?**

**Д. М.:** «Прана» – «энергия», «жизненная сила». «Яма» – «контроль». Таким образом, пранаяма означает контроль скорости, ритма, соотношения фаз, задержки и длительности дыхания. Контролируя дыхание, вы контролируете прану. Будучи применены в различных сочетаниях, вышеуказанные пункты приводят к специфическому результату – невероятным образом воздействуют на тело и сознание.

Некоторые дыхательные упражнения изменяют состояние сознания, некоторые – очищают психические каналы (Нади); иные, в соединении с Бандхами («замками»), объединяют Прану и Апану (восходящую и нисходящую энергии тела), привнося их в голову, а иные – стимулируют Чакры (энергетические центры или вихри). Практикуя определенные пранаямы вместе с особыми асанами, можно развивать собственные психические силы.

Некоторые пранаямы разработаны специально с оздоровительными целями. Контролируя дыхание, вы контролируете прану. До определенной степени контролируя прану, сознание тоже можно взять под контроль.

Пока дыхательный процесс контролируется особым образом, это пранаяма. Для изучения пранаямы нужен квалифицированный учитель. А ученик должен быть почтителен и послушен. Ученик должен стараться быть добрым ко всем существам, умеренным в еде, сне, должен отказаться от употребления мяса, если прежде его ел, и должен обладать стремлением к просветлению, чтобы достичь настоящего успеха в пранаяме.



**Один из принципов Ямы, Брахмачарья, зачастую переводится как «сексуальное воздержание». В чем, по Вашему мнению, смысл Брахмачарья? Обязателен ли celibat для тех, кто практикует йогу?**

**Д. М.:** Брахмачарья означает «воздерживаться и вступать в отношения с партнером, только когда его нужды не противоречат природе ваших обетов». Домохозяин (тот, кто живет в миру и вовлечен в мирские отношения) должен быть добр ко всем гостям, домашним животным и родственникам. Исполнять свои духовные обязательства, быть послушным и почтительным к Гуру, избегать игривых сексуальных мыслей. Сперма – это концентри-



рованная Божественная энергия, соединенная со сперматозоидом. За одну-единственную эякуляцию теряются миллионы сперматозоидов. Для производства или возмещения семени одной эякуляции требуется 70–100 фунтов органической пищи. Сперма должна использоваться только для зачатия детей.

Если человек несчастен, угнетен и одинок, секс в браке допустим, – это лучше, чем алкоголь и наркотики. Существуют еще йогические техники удержания семени в течение сексуального акта. Если семя сохранено, оно трансформируется в духовную энергию, и тогда вам доступны безграничные силы. Тело начинает источать сладкий аромат. Тем, кто стремится ускорить собственный духовный прогресс и достичь просветления за короткий срок, нужно сохранять целибат. Помните, Брахмачарья означает также «быть свободным от сексуальных мыслей». Можно, разумеется, практиковать йогу без целибата, но прогресс будет медленным в силу отвлекающего действия сексуальных привязанностей, и трудно будет точно следовать инструкциям учителя. Сохранением целибата достигается огромная сила воли.

**В древних текстах по йоге не упоминаются различия между мужской и женской практикой. Асаны описаны с мужской точки зрения. Нужна ли женщинам особая практика? Существуют ли аспекты, недоступные женщинам?**

**Д. М.:** Йога одинакова для мужчин и жен-



щин, за исключением нескольких асан, которые не рекомендованы женщинам. Следует исключить некоторые асаны и пранаяму во время менструаций или беременности (после третьего месяца). Йога – для всех.

**В современном мире йога превратилась в масштабный бизнес. Взимание денег за занятия не разрушает суть йоги? Где баланс между материальной стороной преподавания и духовным смыслом практики?**

**Д. М.:** Если прибыль от йога-бизнеса используется для распространения и пропаганды духовного знания, которое сможет облегчить боль и страдание, суть йоги не теряется. Существует множество йога-школ с ресторанами, барами, магазинами, массажными услугами и т. п., но все это осуществляется на профессиональном уровне. В больших городах арендная плата исключительно высока, и труд преподавателя и наемных работников должен быть

оплачен. Инструкции по выполнению асан должны предлагаться за плату.

Даже в случае передачи знаний духовного характера должен быть какой-то способ обмена. Если получаешь что-то, нужно предложить что-нибудь взамен. Просьба о бесплатных услугах демонстрирует нищету духа. В ашрамах многие студенты не платят за обучение, но выполняют взамен много карма-йоги (безличной работы). Материальная сторона преподавания важна для тех, кто ищет громкого имени, славы, престижа и богатства. Духовный смысл практики в следующем: все йога-техники направлены исключительно на самореализацию.

Есть разные йога-инструкторы: нечестные, слабые, употребляющие мясо, аморальные, нечистые, непросветленные, некоторые не обладают знаниями или не соблюдают Яму и Нияму, другие действительно знают о «Йога-сутрах» и самопознании. Но все они – совершенны, все существуют во имя Божественной цели: соответствовать своим ученикам. Есть учителя, которые хотят интимных отношений со студентами, поэтому они привлекают учеников, которые желают таких же отношений с преподавателями. Помните: «подобное притягивает подобное». Хорошие студенты исполнены добра, послушания, почтения ко всему живому, с дисциплинированным разумом и сердцем, они обладают огромным стремлением к освобождению и потому привлекают Просветленных (истинных Гуру) – Учителей, которые приведут студентов в пространство Вечного Блаженства, или Самореализации. Не чудо ли это?

**Киртан – важная часть в работе вашего йога-центра. Почему?**

**Д. М.:** Для очищения интеллекта от нечистых мыслей используются воды молитвы. Мощные мантры в форме песнопений должны звучать с глубочайшей преданностью. Это самый легкий путь привлечь Божественное внимание и ощутить возрастающее духовное блаженство. Это истинная эзотерическая практика – Бхакти йога. В конечном счете, все к этому приходят. Бывают моменты, когда мы должны пройти сквозь эмоции, – для того чтобы впоследствии сознание погрузилось в тишину. И таким образом подготовилось к восприятию Всемогущего Единого.

Настоящая сущность Бога находится за пределами имени и формы, однако восторженное обращение к Богу в песнопениях способствует обретению благоговения и любви. Важно понять суть Ямы и Ниямы, выполнять практику

и в песнопениях повторять имена Бога. Однажды вы обнаружите, что это действует.

Киртан – действительно, великая практика для тех, в ком есть стремление к преданности. Он важен в нашем Центре, потому что студентов необходимо побуждать следовать их собственной дхарме (склонностям). Мой Гуру всегда предлагал нам (студентам) пробовать разные виды йоги, а затем сосредоточиться на том, что соответствует нашей дхарме. Это ускорит духовный прогресс и сделает его более целенаправленным.

**Не могли бы вы пожелать что-нибудь журналу «Ной» и всем, практикующим йогу в России?**

**Д. М.:** Величайший тип благотворительности – делиться духовным знанием и дарить его тем, кто в нем нуждается. Высшее знание остается с нами вплоть до момента просветления, и его у нас не отнять – это и есть настоящее богатство. Журнал «Ной» обладает поис-

*«Если вы не соблюдаете правила Ямы и Ниямы, вы не достигнете Царства Божия».*

тине Божественными качествами, поскольку занимается именно этим видом благородной деятельности: доносит до тысяч людей важную информацию, которая поведет их по верному пути, помогая избавиться от боли и страданий. Я благодарен журналу «Ной» за возможность ответить на великолепные (в оригинале Divine «Божественные» – прим. ред.) вопросы – это доставило мне истинное удовольствие.

Что же касается йогов России, я желаю вам быть постоянно погруженными в практику, в этом секрет успеха. Медитируйте на страдание, оставайтесь веганами, стремитесь к просветлению. Будьте почтительны к своим учителям и милосердны ко всем живущим. Дорогие мои, соблюдайте Яму и Нияму – и вы достигнете бессмертия.

**И последнее – я люблю вас всех.**

**Я – это вы, а вы – это я.**

**Помните, цель – в Самореализации!**

**С любовью,**

Дхарма Митра ✨

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала Хью Эрпера (Dharma Mitra Yoga Center, www.dharmayogacenter.com), Нину Семейко, Елену Стопникову.