

Я Я Я Я Я



текст Анастасия Одинцова

ЧЕТВЕРКА ВСЕРЬЕЗ ПРАКТИКУЮЩИХ ЙОГУ О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ С ЭГО.

1

НАТАЛЬЯ СЕНИНА,
официально авторизованный
преподаватель аштанга-
виньяса-йоги в традиции
Шри К. Паттабхи Джойса.
Преподает в московской Аш-
танга Йога Шале

Эго – часть человеческой личности, осознающаяся как «я». Исходя из этого определения, йога очень тесно связана с эго, так как одна из важных целей йоги – свадхьяя, самопознание, самоисследование, познание своей истинной природы.

Что касается «бытового» значения слова «эго», то оно больше связано с эгоизмом. При выполнении различных асан, особенно трудных в исполнении, есть возможность исследовать себя, но и появляется плодородная почва для возвращивания того самого «негативного эго».

Существует много курьезных и даже смешных историй, связанных с основным

принципом практики в традиции нашей школы: «от простого к сложному». Например, студент хорошо выполняет первую серию аштанга-виньяса-йоги, а учителя Паттабхи Джойс или Шарат Джойс почему-то не разрешают переходить к более сложным асанам из второй серии. Нередко это приводит к слезам, обидам, вопросам «почему?». А тут уже мудрость и интуиция гуру включаются для того, чтобы человек задумался, для чего он практикует, и чтобы инструмент практики не превратился в ее цель.

2

Если задуматься, в чем смысл жизни, то многие рано или поздно придут к одному ответу: в счастье. Развитие эго – это однозначный поворот на 180 градусов в противоположную сторону от этого самого счастья. Это корень всех низменных качеств, приземляющих человека. Эго – венец таких проявлений, как зависть, ревность, жадность, нездоровая конкуренция. Если прорабатывать все эти качества, эго и самомнение автоматически умирятся. И если мы хотим прожить счастливую жизнь, то от эго стоит уходить. По мере практики умирятся негативные проявления, в том числе и извращенное собственничество, которое некоторые люди путают с любовью. Постепенно чувство любви перерождается, и это слово – «любовь» – начинает применяться ко всему и ко всем, независимо ни от чего.

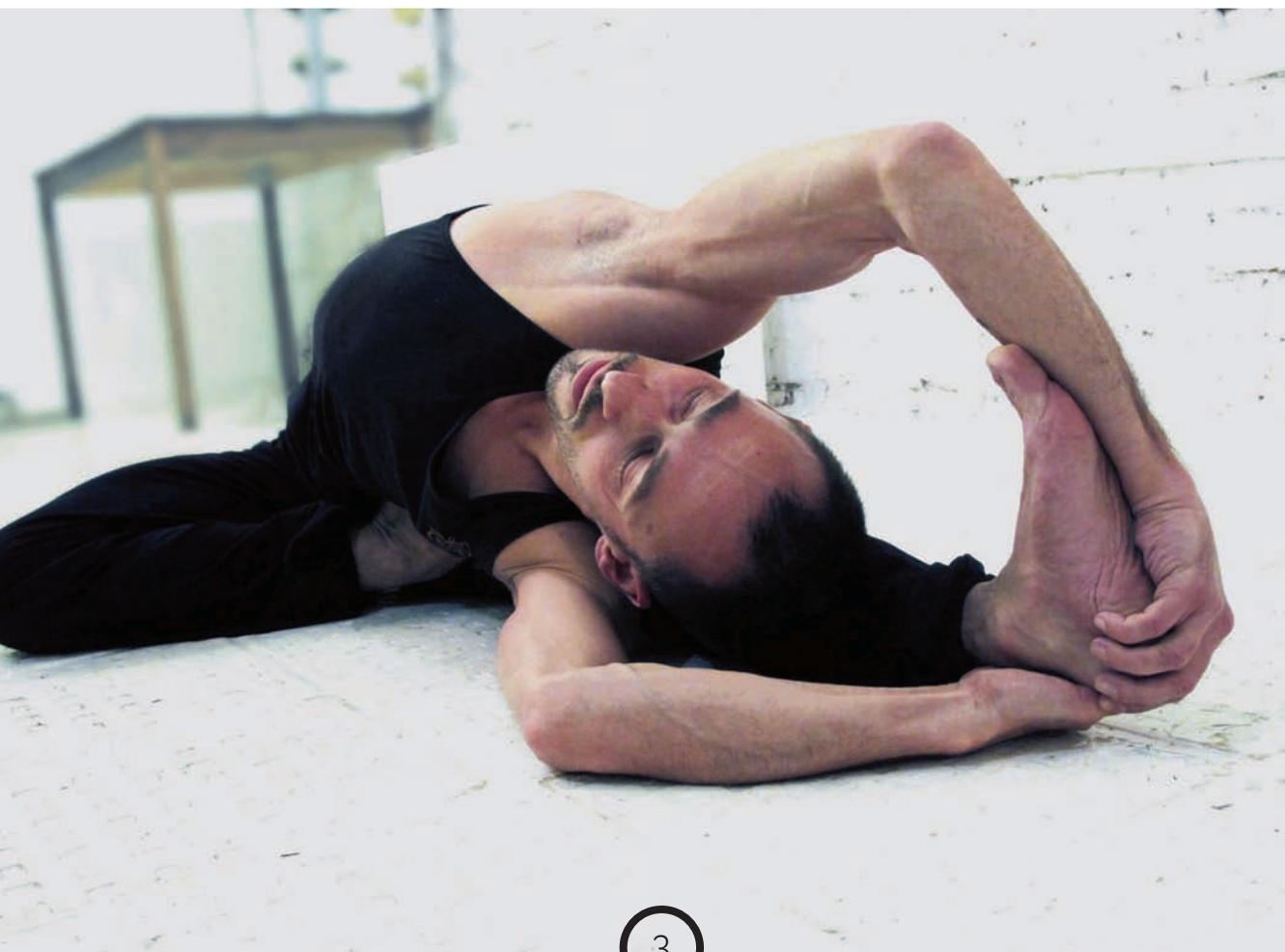
Что касается Yoga23, то с эго у нас ситуация очень жестокая: наличие статусов, рангов, скажем так, «погонов», заставляет преподавателей, особенно молодежь, сильно взращивать свое эго. Сидерский по жизни провокатор, и он делает очень мудрую вещь: фактически он погружает ученика в очень жесткие условия, проявляющие его сущность. Андрей Владимирович дает рабочий материал, а не азбуку, предполагая, что люди должны сами работать над собой и брать методику как алгоритм работы. Однако зачастую народ забывает об этом либо считает ненужным и слепо пере-

нимает методику. Мощная практика + бардак в голове = мощный подъем эго, или ЧСВ – чувства собственной важности. Это печальное явление касается и инструкторов, и учеников, которые начинают жестко «убиваться физухой», не работая над собой далее. Человек должен запустить обратный механизм: у него есть сила, достаточная для уничтожения проявлений, засоряющих личность. Осознанность помогает проводить селекцию собственных проявлений, постоянно ориентируясь на принципы ямы и ниямы. Но кому это надо? Все же хотят сразу «в дамки» и в самадхи!



**ТАТЬЯНА
ИЛЛАРИОНОВА,**

*ведущий инструктор
московской Федерации йоги,
тренер по методике Yoga23*



3

ДМИТРИЙ БЕЛЯЕВ,

сертифицированный преподаватель хатха-йоги, семейный врач, психиатр, член Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП)

Йога – процесс интеграции, объединение разрозненных частей нашего сознания в единое целое. Западные практикующие часто пытаются соответствовать внешним, шаблонным представлениям о йогилах, вместо того чтобы заниматься изучением глубинных слоев своей личности. Основой для успешной практики является правильная мотивация. Неслучайно в сущностных текстах по йоге мы видим, что на первом месте стоят нормы личного и социального поведения (яма и нияма), которые создают правильную мотивацию и являются первым шагом на пути трансформации личности.

Если не соблюдать эти принципы, то, когда в процессе практики асан намечается прогресс, практикующий часто начинает гордиться достигнутыми результатами. В результате он развивает свое эго. Он не осознает, что асаны – это лишь сред-

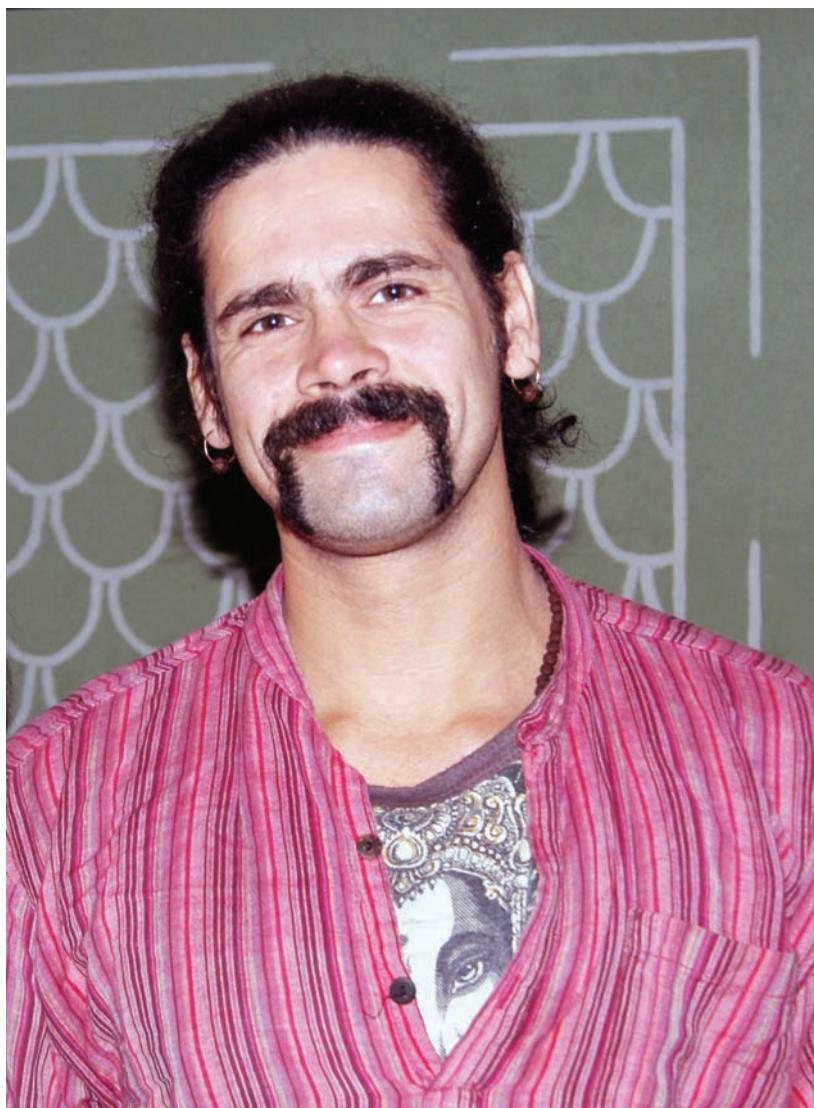
ство, но не самоцель. Можно не уметь закладывать ногу за голову, но по состоянию сознания быть настоящим йогиним. А можно великолепно выполнять третью серию аштанга-виньяса-йоги и ни на шаг не продвинуться в интеграции своей личности. Выполняя упражнения гимнастики йогов, мы учимся преодолевать не только пределы физического тела, но и свои внутренние ограничения. Необходимо прислушиваться к собственному телу и осознавать, что дальше какого-то предела лучше не проходить, иначе может быть травма. Но из-за беспокойности ума, жажды результатов, желания быть лучше других появляются травмы, глубинная причина которых – чрезмерное эго. Состояние йоги достигается лишь через неустанную практику. «Научить этому нельзя, можно только научиться».

4

На санскрите это называется «ахамкара», и это, выражаясь современным языком, та часть нашего сознания, которая является нашей личностью, отождествляет себя с нашим телом, психикой, эмоциями. В трактатах по аюрведе написано, что ахамкару надо содержать в порядке и любить, ибо если «болеет» ахамкара, то организм начинает саморазрушаться, например возникают такие заболевания, как рак. Но как и любая другая часть человеческого организма, ахамкара не должна становиться хозяином самого человека, как не должен становиться вашим хозяином любимый костюм.

Новички часто разочарованы, узнав знаменитых йогатичеров поближе и заметив, что они порой являются самовлюбленными типами. Просто новички пока не знают, что йога — это не искусство выполнять замысловатые позы, а путь трансформации личности человека, изменения его способа мышления, мировосприятия, жизненных ценностей. Мой опыт жизни и обучения в среде йогов в течение вот уже более пятнадцати лет показывает: практика лишь асан хатха-йоги практически не меняет личность человека, и в этом плане она является просто «продвинутым» и более многоплановым видом фитнеса.

Простой совет начинающим: выбирая наставника, внимательно посмотрите, как он ведет себя «вне сцены», как он общается с близкими и малознакомыми людьми, как и чем живет, что для него ценно... Насколько он подвержен воздействию омрачений ума: гнева, зависти, жадности, гордыне... Нравится ли вам этот человек на уровне сердца, а не блеска внешних эффектов и умных слов и терминов. Будьте честными сами с собой и постарайтесь осознать, что вам самим нужно от практики йоги. Тогда вы сможете найти направление и учителя, который вам нужен на данном этапе. Ом Намах Шивая!



ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ,
 сертифицированный преподаватель Международной федерации йоги, магистр философии, главный редактор международного журнала *Wild Yogi*. Основатель и ведущий преподаватель центра «Йога 108» (www.yoga108.com)