

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ: СОБРАТЬ ВСЕ ВОЕДИНО	11
ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?	17
Введение	19
1. Дживамукти-йога. Собрать на Западе всю йогу воедино	23
2. Корни йоги... Назад к источнику	35
3. Карма: ваши мысли, слова и дела	53
4. Ахимса: путь ненасилия	67
5. Гуру: учитель, которого вы можете видеть и чувствовать	81
ЧАСТЬ 2. ВНЕШНИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЙОГЕ	101
Введение	103
6. Прана: энергия жизни	107
7. Асана: оформившееся стремление к йоге	133
8. Виньяса-крама: забытый язык последовательностей поз	151
9. Крийя: дисциплина, изучение и преданность	189
ЧАСТЬ 3. ВНУТРЕННИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЙОГЕ	201
Введение	203
10. Медитация: сидеть на троне духа	207
11. Нада: нерожденный звук	223
12. Бхакти: стать любовью	237
ПРИЛОЖЕНИЕ	249
ГЛОССАРИЙ	259
БЛАГОДАРНОСТИ	279
ОБ АВТОРАХ	283

Предисловие

Я пишу эти строки в полночь, где-то над Северной Атлантикой, на борту самолета DC-10 на высоте 10700 метров...

В самолете нет никого кроме нашей группы, технического персонала и меня. Сорок усталых парней отсыпаются после длинной серии ночных концертов. Каждый вечер в новом городе, иногда в другой стране или даже на другом континенте. Все эти месяцы никто из нас не спал в своей постели, и 9 часов полета на борту DC-10 — удобный случай ухватить немного сна.

Из всех пассажиров только я один не сплю. Пока персонал и товарищи по группе похрапывают и мечтают о доме, я стою на голове где-то между переборкой и пустой секцией эконом-класса.

Час назад, когда я начал заниматься йогой, стюардесса бросала на меня удивленные взгляды. Поймите правильно: я устал не меньше других. Но, увидев свободное место на полу, я сразу понял, что мне нужно. Мне захотелось позаниматься йогой.

В небольшом окошке виднеется полная луна. Я воспринимаю вибрацию двигателей, которая передается через пол и ощущается с головы до ног. Она звучит как звук ОМ, усиленный мощностью мотора в 6000 лошадей. И я вибрирую в нем вверх тормашками, с перевернутой улыбкой на лице. Воистину, это — полет.

Говорят, когда ученик готов, приходит учитель. Мой путь к йоге начался в 1990 г. Первый мой учитель, Дэнни, пришел ко мне в студию в Лондоне и спросил, не интересуюсь ли я йогой. Я не имел представления о йоге, но был достаточно заинтригован, чтобы попросить его что-нибудь показать.

Что он и сделал. Я был поражен его спокойной уверенностью, силой и гибкостью. Но еще больше я удивился, когда попробовал сам повторить некоторые из этих движений.

Я всегда думал, что нахожусь в довольно хорошей форме. Этого требует моя работа. Когда я был моложе, то занимался легкой атлетикой и каждый день бегал. Но вот смогу

ли я с прямыми ногами наклониться вперед и положить ладони на пол? Не тут-то было. Не получилось и выполнить простой круг «приветствия солнца» — пришлось тяжело сопеть и пыхтеть, как паровоз. А мой учитель дышал ровно и без усилий. Поэтому я попросил его на следующий день зайти ко мне домой и поучить меня йоге.

Мой дом в Лондоне связан с именем выдающегося скрипача Иегуди Менухина. Я думаю, что это не случайно: ведь именно Менухин в 1950 году первым попросил Б. К. С. Айенгара провести в Лондоне курс йоги. (Тот сад, где они ежедневно занимались йогой, теперь выглядит как огромный парк с высокими старыми деревьями). И именно Менухин в 1966 г. написал предисловие к книге Айенгара «Прояснение йоги» (Light on Yoga).

Я считаю большой удачей заниматься йогой в доме, где чувствуется энергия их садханы, глубина их знаний и сила устремленности к йоге. Хотелось бы верить, что часть этой устремленности перешла и ко мне, поскольку вот уже 10 лет я занимаюсь йогой 6 дней в неделю. Я уверен, что именно йога наделила меня той энергией и концентрацией, которые я просто не мог бы обрести иначе.

Работа на эстраде связана с большими физическими нагрузками, а создание песен невысказано без живого воображения. Но практика йоги расширила мои возможности. Благодаря йоге, которая теперь неразрывно связана с каждым аспектом моей жизни, я начал гораздо лучше справляться с обязанностями мужа и отца, и мне стало легче общаться с людьми.

Практика йоги научила меня познавать свое «Я», и мне удалось пережить ряд прозрений. Например, теперь я чувствую, что мое тело несет в себе голографически полную запись всего, что оно пережило за 50 лет. Страхи, предрассудки, сомнения — все это каким-то образом отразилось в структуре тела, сказалось на его мышцах. Если тело закрытое и жесткое, если оно сопротивляется переменам, то я замечаю, что крепко держусь за эмоциональные раны, пережитые в прошлом. Но когда я уверен в себе, бесстрашен и открыт, это тут же проявляется в легкости движений тела.

Практика йоги дала мне инструменты для обнаружения и проработки тех аспектов моего бессознательного, которые могли бы скрыто мешать мне всю оставшуюся жизнь. Одним из побудительных мотивов моего обращения к йоге было желание ощутить бесконечность «Я», а также узнать и испытать на себе различные проявления физического тела — и приятные, и болезненные.

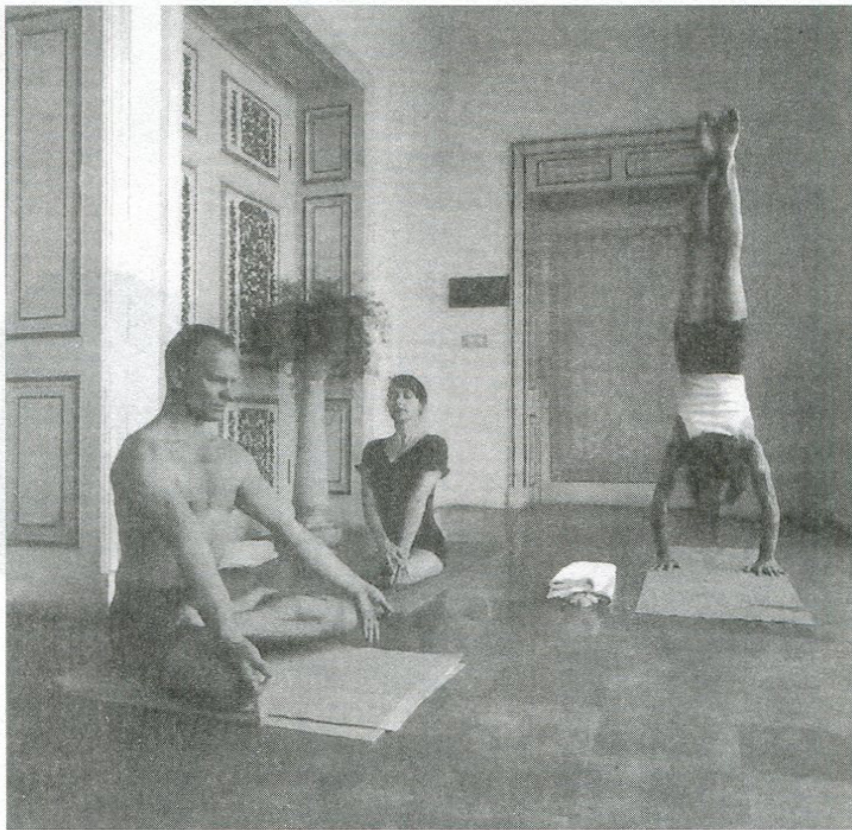
Эти испытания происходят на эмоциональном, интеллектуальном, психологическом, физическом и духовном уровнях. Я чувствую, что между умом, телом и божественным Духом существует взаимопроникновение. То, о чем я думаю, влияет на тонкие тела и на физическое тело, и наоборот, состояние физического тела влияет на ум, эмоции, интеллект и на то, что я называю душой. И все это нераздельно. Вот что я узнал.

Мы вошли в новое тысячелетие, и я рад, что у меня есть возможность выразить свою веру в метод дживамукти-йоги. В свое время Б. К. С. Айенгар блестяще описал все тонкости возможных проявлений тела, ума и дыхания. Дэвид и Шэрон в своей книге воссоздают текучий танец жизни — во внешних и внутренних практиках йоги. Для меня и моей жены Труды они много лет были друзьями и учителями. Дэвид и Шэрон поддерживали нас и советовали видеть в йоге не только систему упражнений, но и путь в бесконечное. Книга, которую вы держите в руках, — результат опыта, знаний и работы

многих поколений учителей. Это учебник того, как сделать жизнь глубокой и наполненной смыслом. И это отличный подарок миру.

Я чувствую, что характер вибрации самолета изменился. Мы начинаем снижаться, и на восточном горизонте появляется первый луч света. Под нами сияют огни Нового Орлеана, и я благодарю наступающий день. Я благодарю своих учителей и их предшественников. И я благодарен всем тем, кто будет читать эту книгу и продолжит свой путь к Самопознанию и Счастью.

Намастэ,
Стинг***



Стинг, Шэрон и Дэвид, занимаются йогой в Джайпуре, Индия, 1998 г.

* Намастэ («поклон тебе») — традиционное индийское приветствие. — *Прим. ред.*

** Стинг — популярный английский рок-музыкант, композитор, певец, киноактер (настоящее имя Гордон Мэттью Самнер). Дважды посетил Москву с концертами (в 1996 и 2001 гг.). — *Прим. перев.*