



## Введение

**Н**едавно после долгого похода в горы я отправилась к местным горячим источникам, чтобы понежиться в них. Медленно опустившись в восхитительно горячую воду, я улыбнулась женщине на противоположной стороне ванны. Она улыбнулась в ответ.

— Я заметила вашу силу, когда вы шли сюда, — сказала она. — Что вы делаете, чтобы стать такой сильной? Занимаетесь йогой?

Чувствуя себя немного неловко, я ответила:

— Ну сейчас лето, поэтому я хожу пешком, катаюсь на велосипеде и занимаюсь йогой.

— Какой йогой? — спросила женщина и добавила: — Я занимаюсь йогой, но не выгляжу так, как вы.

— Это в основном наследственность, — ответила я.

Я отмокала в бассейне, избегая дальнейшего зрительного контакта и разговоров. Однако я продолжала наш внутренний диалог, думая: «Разве не странно, что женщина, которую я никогда не встречала, чувствовала себя так свободно, чтобы высказывать мнение о моем теле? И разве не странно, что я чувствовала себя обязанной ответить ей? С таким прошлым, как у меня, нет простого ответа на ее вопрос».

## Сцены из моей жизни



Размышления о том, что я сделала, чтобы «выглядеть так», вызвали воспоминания о моей жизни. Каждая сцена была частью сложного ответа на этот, казалось бы, простой вопрос незнакомого человека.

Мне тринадцать, и я вешу сорок пять килограммов, когда мы с лучшей подругой садимся на нашу первую диету. Называлась она «Солнечной диетой» и состояла из одного и того же меню на 1–2 недели: завтрак — 1 апельсин, стакан обезжиренного молока; обед — 1 апельсин, стакан обезжиренного молока, 230-граммовая котлета для гамбургера; ужин — 1 апельсин, 230-граммовая котлета для гамбургера, стакан обезжиренного молока. Я действительно похудела (не то чтобы мне это было нужно), но внутренне я определенно не чувствовала себя солнечной.

Мне пятнадцать, я участвую в группе поддержки на футбольном матче, когда один мальчик из моего класса кричит с трибун: «Классные ляжки, Тина!» С тех пор мне никогда особенно не нравилось носить короткие юбки. Оглядываясь назад, я понимаю, что моему однокласснику должно быть стыдно за грубые, жесткие и пошлые шутки, но вместо этого я сама чувствовала себя смущенной и униженной.

Мне восемнадцать. Я склонна к суициду и слегка одурела от наркотиков, алкоголя и булимии. Я обращаюсь за помощью к своему психиатру. Пользуясь случаем, она говорит: «Опиши мне, как будет выглядеть эта помощь, и я найду ее». В этот момент прояснения я изложила почти в мельчайших деталях свое представление о лечебном центре, в который обращусь через три месяца: «Я буду чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы честно рассказать о своих проблемах. У меня появятся друзья, которых не будет волновать только то, как я выгляжу. Я смо-



гу пойти поплавать и наслаждаться ощущением воды, а не просто беспокоиться о том, как я выгляжу в купальнике».

Мне двадцать, и вот уже более трех лет я подсчитываю калории и взвешиваю каждую порцию в соответствии с протоколом «Анонимных переедающих», пытаюсь привнести некую структурированность в такой естественный процесс, как еда, которая стала настолько извращенной и неконтролируемой, что мне не раз приходила мысль о самоубийстве.

В сознании продолжали всплывать образы из моих практик по самоисцелению и восстановлению — группа «12 шагов», психотерапия, кружки по оздоровлению в духе Нью-Эйдж, несколько культов, духовные общины, школы йоги и эзотерические традиции.

За последние тридцать лет я перепробовала почти все мыслимые схемы питания — сыроедение, макробиотику, богатую клетчаткой пищу с низким содержанием жира, диету Южного пляжа, диету Аткинса, веганство и вегетарианство. Каждая из этих схем позволила мне научиться чему-то жизненно важному, но я так и не смогла приблизиться к утолению внутренней жажды, которая жила во мне; жажды глубины, душевной связи и смысла, которая была неутолимой и всепоглощающей и которую было невозможно ослабить любым количеством лучшего мороженого.

Я жила с противоречивыми внутренними предписаниями, которые создавали путаницу, — «будь тощей» и «не заставляй других чувствовать себя некомфортно, будучи слишком тощей»; «будь дисциплинированной» и «не будь строгой». Движение в одном направлении ставило любовь, одобрение и духовную близость на карту в игре, которую было невозможно выиграть, но я должна была продолжать играть в нее.

Разные этапы моей жизни всегда были омрачены проклятием возможного увеличения веса — половое созревание, первый курс колледжа, женитьба, сорокалетие, менопауза и т. д. Как досадно, что движение по естественной



линии жизни происходило с мыслью «не набирай вес, иначе...», почти так же, как хороший законопроект портит какая-нибудь суровая поправка, даже когда он проходит процедуру голосования и принимается как закон.

## Путь практики



Страшная мысль «не набирай вес, иначе...» возобладала надо мной, моими друзьями, учениками и коллегами. Удивительные, красивые, творческие и страстные женщины, которые также добры, умны, трудолюбивы и проникательны, часто одержимы тем, как они выглядят. Некоторые из них не носят купальников, другие избегают зеркал, а многие живут главным образом на капустных коктейлях, отбрасывая такие продукты, как хлеб или макароны, будто врагов.

Когда в 2003 году я написала книгу *«Йога изнутри»*, посвященную йоге и образу тела, я думала, что йога даст ответы мне и другим женщинам, страдающим от тех же или похожих мыслей, чувств и действий. Тринадцать лет спустя я вижу неопровержимые доказательства того, что йога может также усугубить положение, когда речь идет об образе тела, весе и выборе пищи.

И все же эта книга оказалась бесценной для меня и для многих других как приглашение прекратить войну с собой и со своим телом, посвятить себя поддержанию гармонии и внутреннего спокойствия. В этой книге утверждается, что перемирие между безумными императивами общества и собственным внутренним состоянием может быть найдено только в жизни, прожитой от чистого сердца, посвященной Милосердию и основанной на постоянной практике в течение долгого времени.

С такой длинной и сложной историей, связанной с едой и моим телом, которая потребовала бы длинного и сложно-



го ответа на вопрос, заданный незнакомкой в горячей ванне о том, как я стала такой сильной, неудивительно, что я просто уклонилась от ответа на этот вопрос, сказав: «Это в основном наследственность».

Честно говоря, я не могу предложить «Пятишаговый план для сильного тела с помощью йоги» или набор советов по диете. На самом деле мне все равно, что едят люди, какие упражнения они делают или даже как они выглядят. Я также не являюсь образцом совершенства в области питания, образа тела, физических упражнений и здоровья. Я предпочитаю на завтрак тако со смузи; я перестала пытаться преодолеть свою зависимость от кофеина; и я признаю, что никакие усилия по самоограничению не приносят плодов в долгосрочной перспективе... я всегда могу дать задний ход! Это может занять неделю, а может и десятилетие, но опыт показывает, что, если я двигаюсь слишком далеко или слишком быстро в каком-то одном направлении, душевные затраты требуют противовеса с другого направления. Я научилась ценить медленное движение к переменам больше широких жестов кажущейся быстрой трансформации.

В психотерапевтических группах, которые я посещала лет в двадцать, обычно занимались пожилые женщины. Как правило, я испытывала разочарование, уверенная, что к тому времени, когда я достигну их возраста, у меня не будет подобных проблем. Конечно, вся эта внутренняя работа, которую я проделала в юности, позволила бы мне стать более гармоничной, зрелой женщиной.

Поскольку мне сейчас пятьдесят, я вижу весь процесс изменения и трансформации по-другому. Я больше не ценю внешнюю идеальную картину или правдивые, но банальные изречения, подводящие итог процесса длиною в жизнь. У меня вызывает уважение глубокая, честная борьба за то, чтобы *быть настоящими сейчас*, а также скромное повторение попыток и принятие неудач. Я восхищаюсь верой,



упорством и любой крупницей сострадания, приобретенной в стремлении жить осмысленной жизнью, особенно в теле, которое выдержало бурю собственного или стороннего воздействия. Я восхищаюсь великодушием. Я восхищаюсь всем, что нужно каждому из нас, чтобы жить в согласии с нашими лучшими ангелами. (Возможно, мне следовало поделиться этим с той женщиной в горячей ванне?)

## Зачем нужна глубинная йога



Если вы держите в руках эту книгу, я предполагаю, что у вас есть некоторый опыт занятий йогой и у вас были проблемы с образом тела, пищевой зависимостью, навязчивыми физическими упражнениями и/или низкой самооценкой. Скорее всего, вы испытали на себе целительную силу различных асан. Вам знакомы свобода от стресса, полный покой и пробуждение любви, которые так часто сопровождают осознанное движение, основанное на дыхании. Возможно, желая поделиться этой любовью с другими, вы начали преподавать. **Я написала эту книгу для вас как опытного практика и, возможно, учителя. Хотя существует множество книг о пользе йоги с замечательными планами для практики и не менее замечательными обещаниями личной трансформации, есть несколько ценных ресурсов, которые помогут вам, когда угасает воодушевление, когда практика, с помощью которой вы впервые почувствовали любовь к себе, стала источником самокритики или разочарования и/или когда учителя или системы, которые вначале выглядели надежными, оказались менее совершенными, вводящими в заблуждение, разочаровывающими или, возможно, даже жестокими.** Я написала эту книгу, потому что если вы боролись с образом тела, пищевой зависимостью, навязчивыми физическими упражнениями



и самокритикой, то знаете, как может быть трудно, когда периодически появляются эти проблемы.

Я написала эту книгу, чтобы убедить вас: несмотря на разочарование, отчаяние или усталость, которые вы можете испытывать в отношении своей практики или йоги в целом, у вас все же есть надежда и исцеление через постоянную практику. Я написала эту книгу, чтобы сказать вам: возможно, ваши надежды не оправдались, и может показаться, что прямо сейчас практика создает больше проблем, чем решает, ведь существует множество ужасных историй о травмах как физических, так и психических — и все-таки есть вероятность, что фаза, в которой вы находитесь, не является ошибкой или результатом чего-то неправильного. Скорее всего, это кажущееся разочарование в йоге является приглашением найти собственный духовный авторитет — заявить о своем сострадании к себе на новом, более глубинном, более мощном уровне и перейти к более полным, зрелым отношениям с самим собой, своей практикой и своей уникальной миссией в этом мире.

Анализируя эти факты моей жизни, я поражаюсь тому, что даже в муках паттернов аддиктивного поведения\* какая-то часть меня *точно знала*, что мне нужно, и даже сказала моему психиатру, что поможет мне. Этот мудрый внутренний голос никогда не покидал меня. И хотя я старалась прислушиваться к этому голосу и позволяла ему руководить моим выбором на протяжении многих лет, какая-то высшая мудрость оставалась во мне даже в разгар беспорядочной жизни. Хотя в этой книге, возможно, не предлагается конкретного плана, я написала ее, чтобы помочь вам воссо-

---

\* *Аддиктивное поведение* — один из типов девиантного поведения, которое выражается в желании избавиться от психологического дискомфорта с помощью определенных веществ (алкоголь, наркотики) или повторяющихся действий (игромания, трудоголизм, переедание). — *Здесь и далее примеч. ред.*



единиться с мудрой частью себя, которая всегда остается целостной независимо от того, насколько сумбурна ваша жизнь в настоящее время. Чтобы побудить вас доверять своему внутреннему голосу.

## Лоскутное одеяло



Мой учитель Ли Лозовик называл свой путь «Западным баулом». Названный в честь секты странствующих нищих в Индии, западный вариант пути баула — это путь чистоты и синтеза. Практика бывает как формальной и ритуализированной, так и неформальной, внутренней и личной. Учение Ли было столь же парадоксальным — по форме он был исключительно либеральным и непоколебимо консервативным. Попытка заставить его выражаться точнее или понять то, как он учил, часто оказывалась наглядным уроком парадокса.

Баулы не живут взаперти в пещерах или святых храмах, но иногда их можно встретить в небольших семейных ашрамах или даже на улицах, где они выступают в качестве странствующих певцов. Они открыто и образно заявляют, что тело — это храм, а воплощение — дар. Баулы поют, танцуют, устраивают представления и практикуют асаны. Они посвящают себя постижению Внутреннего Возлюбленного, занимаясь смесью тантрической йоги и бхакти-йоги, которую многие считают отвратительной и даже еретической.

Традиционное одеяние баула — лоскутная одежда, изготовленная из обрезков ткани. Такой костюм иллюстрирует их приверженность к уникальной Реальности, которая становится целостной только благодаря тому, что разрозненные части соединяются вместе ради достижения единой цели. Учение Ли тоже во многом походило на эти лоскутные куртки — многогранное и разноплановое, отбрасывающее то, что больше не работало, и создающее что-то новое из





того, что было (или с тем, кто был), позволяющее ощутить себя целостными и завершенными.

Мои взгляды на йогу и внутреннюю работу в большей степени основаны на моем собственном процессе синтеза, чем на влиянии какой-либо одной традиции йоги или каком-либо одном учении. Подобно халату или куртке баула, эта книга — лоскутное одеяло, сделанное из моего собственного опыта и из моих постоянных усилий спасти лучшее из того, что мне было дано, — даже то, что я, возможно, иногда отбрасывала, — и применить его с пользой. И подобно музыкантам-баулам, которые создают тысячи песен под аккомпанемент эктары, однострунного музыкального инструмента, в наше время я не нахожу лучшей практики, чем эта однострунная садхана\* любви — наше прибежище, средоточие всего нашего служения, цель и выражение всей нашей практики.

Это исследование глубинной йоги определило мой жизненный путь. На страницах этой книги я расскажу вам о некоторых своих неудачах, успехах, слабых и сильных сторонах... и извлеченных уроках. Одним из преимуществ духовных мемуаров является то, что честно написанная история может вдохновить читателя на более четкое и ясное понимание собственных действий. Детали моего путешествия не обязательно должны совпадать с деталями вашего. Однако я молюсь о том, чтобы, вдохновленные общим настроением моих рассказов, вы смогли совершить свое уникальное путешествие с честностью и ясностью. Для меня духовная жизнь — как сшивание собственного лоскутного одеяла, некий синтез внутренних оснований и внешних структур, внутренней проверки достоверности и внешних мнений, — все это в рамках динамического напряжения традиции йоги и требований современной жизни.

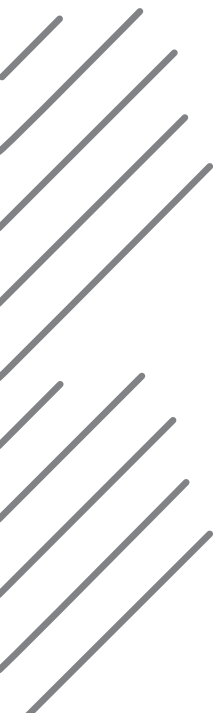
---

\* *Садхана* — духовная практика, ведущая к Освобождению.



В жизни всегда будут бури. Ваше тело одновременно крепкое и хрупкое. Вы живы, а значит, ощущаете, что становитесь старше, а это еще один набор стандартов образа тела, с которыми нужно работать и которые нужно принимать с состраданием и любовью. Каждый день с нами что-то происходит — мы болеем, получаем травмы, вылечиваемся, поправляемся, чувствуем себя истощенными, отдохнем, набираем вес, худеем и т. д. Йога — это не гарантия того, что прекратятся периодические проблемы с телом, а путь к внутренней сущности любви, в которой пребывают целостность и свобода.

Культивирование настроения любви — это твердое намерение доказывать как через отношение, так и через действие, что есть нечто более глубокое, более ценное, встроенное в ткань самой жизни. По мере того как с течением времени укореняется это намерение, контекст йоги смещается от внешних идеалов к непосредственному переживанию того, что жизнь — и каждый из нас как часть потока самой жизни — со всеми ее взлетами и падениями не ограничивается и не определяется внешними проявлениями. Мы будем связаны с тем, что находится глубоко внутри, а поверхностные переживания будут наполнены истинной любовью. Мы поймем, что *жизнь* учила нас все это время и что мы носим собственную лоскутную куртку.





# ТЕЛО И ЛЮБОВЬ

Часть I





## Погружение в глубину и всплытие на поверхность

### Глава 1

**В**первые я занялась йогой в 1991 году. Я мало что помню об этих занятиях, кроме того, как хорошо я чувствовала себя после них. Идя на завтрак после сеанса, я ощущала легкость, свободу и какую-то внутреннюю организованность. Это чувство благодати стало исходной точкой для веры в большие возможности моего тела.

Я не была новичком в физических упражнениях, стретчинге или силовых тренировках. Я была гимнасткой в детстве, чирлидером в подростковом возрасте и преподавателем аэробики в колледже. Кроме того, я подвергалась сексуальному насилию в детстве, страдала булимией в подростковом возрасте, а также была компульсивным передающим и злоупотребляла физическими упражнениями в колледже. Таким образом, хотя я и не была новичком в физических упражнениях, я не привыкла к приятным ощущениям. Я начала посещать занятия йогой и немного практиковать самостоятельно. Я периодически занималась йогой и интересовалась восточной философией и личностным ростом, и этот интерес усиливался на протяжении всей моей жизни.

Приятные ощущения являются важной составляющей йоги, это глубже, чем внешняя картина. Со временем эти приятные воспоминания накапливаются и становятся но-





выми отправными точками для понимания себя, основанного не на теории или философии, а на непосредственном переживании хорошего самочувствия. Совокупный эффект этих переживаний, независимо от того, насколько они малы или мимолетны, создает основу процесса трансформации, который предлагает йога.

## Война с телом



В 1999 году я достигла нового минимума в отношении к своему телу. Выйдя из очередного цикла булимии и навязчивых физических упражнений, которые привели меня к участию в соревнованиях по бодибилдингу и экстремальной диете, присущей этому виду спорта, я вернулась к постоянной практике асан, ища способ тренировки, который не подкреплял бы мои негативные мысли и поведенческие паттерны. Я была открыта для возможностей йоги в течение восьми лет, но к 1999 году моя практика асан деградировала, став, скорее, фоновой: растяжка после пробежки или использование поз для восстановления после тяжелой недели тренировок. При таком упадке практики возвращение к йоге стало необходимым, но в то же время ужасным. Мои мышцы были напряженными, а эмоции крайне сдержанными из-за навязчивых мыслей и вредных привычек. Я жила в отрыве от духовных устремлений. Студия йоги, где я возобновила практику, казалось, была полна стройных, привлекательных, счастливых людей, которые, по-видимому, могли наслаждаться собой и быть открытыми без каких-либо проблем.

Честно говоря, я понятия не имела, что происходит с людьми вокруг, потому что в то время была одержима собой. Я совершила классическую ошибку в мышлении и восприятии: сравнивала то, что чувствовала я сама, с тем, как выглядели другие люди. Реальная проблема, с которой я



имела дело, находилась в моем собственном уме и сердце, а не в том, что происходило на занятиях.

Поначалу йога не помогала мне ни в вопросах образа тела, ни в избавлении от зависимости, ни в обуздании навязчивых идей. Хотя все старались быть приветливыми и дружелюбными, я чувствовала себя одинокой. Хотя никто не сказал ни слова о внешности, я все же была сосредоточена на том, как я выгляжу. Хотя никто и не намекал на соперничество, я не могла перестать сравнивать себя с другими. И в то время как мой учитель говорил такие вещи, как «преврати свою позу в подношение» и «вырази в позе красоту своего сердца», я чувствовала лишь неловкость, напряжение и злость. И грусть. На самом деле по мере того как учитель продолжал давать мне поддерживающие наставления, я чувствовала себя хуже, а не лучше.

Йога, похоже, не помогла мне... по крайней мере, это произошло не сразу.

Но йога действительно позволила мне ясно увидеть себя в этот момент. Я остро ощутила, насколько отчуждена от себя самой и как жестоко обращалась с собой все эти годы. Я с абсолютной, болезненной ясностью осознала, что не могу продолжать ненавидеть свое тело и наказывать себя упражнениями, диетами и самокритикой. Я знала, что вела войну со своим телом. Я также знала, что единственный выход — найти способ заключить мир с собой.

## Первые шаги к миру



В 2001 году я написала книгу *«Йога изнутри: как помириться со своим телом с помощью йоги»*, чтобы сформулировать и интегрировать свой процесс установления мира. В этой книге, опубликованной в 2003 году, я обсуждала на конкретных примерах целительную силу йоги. Я также ука-





зала на коварную природу ценностей современного общества, которое я назвала «спящим миром», в рамках индустрии йоги, утверждая, что неадекватные стереотипы красоты связаны с нашим очевидным духовным разделением:



Спящий мир функционирует в соответствии с законами разделения, конкуренции, оценки, господства, подчинения и разногласий. С точки зрения образа тела и самооценки *спящий мир* держит нас заложниками идеальных представлений о человеческом теле, которые нереалистичны, часто нездоровы и основаны на отсутствии уважения к нашему достоинству и благодати\*.



В этой же книге я утверждала, что практики могут либо заниматься йогой таким образом, чтобы укрепить ценности *спящего мира*, либо практиковать так, чтобы ослабить разделение и разоблачить миф о страдании. Я описала трансформирующую силу намерения и внимания. Я исследовала, как непосредственное переживание себя как многогранной личности может ослабить влияние культурных императивов *спящего мира* и обеспечить свободную от предрассудков исходную точку для самоидентификации, благополучия и воплощения. Книга была украшена фотографиями двух десятков белых и чернокожих женщин, каждая из которых радостно практиковала позы йоги. У этих женщин, которые не были профессиональными моделями, внешний облик был далек от эталонов красоты, представленных в журналах йоги и других изданиях того времени.

---

\* Christina Sell. Yoga from the Inside Out. Chino Valley, Arizona: Hohm Press, 2003, 18.



Книга была хорошо принята, однако многие ученики и другие читатели задавали вопросы и оставляли комментарии, например: «Как я могу сделать то, о чем вы говорите?» и «Я знаю, что вы предлагаете сделать йогу подношением покоя, но никто никогда не говорит об этом на моих занятиях». Я осознала свою неспособность адекватно донести идею о том, что, по существу, необходима внутренняя работа, что избавление от негативного образа тела и его проявлений неразрывно связано с духовной практикой и зрелостью человека как практикующего.

В 2008 году я начала работать над еще одной рукописью под названием «*Мое тело — храм: йога как путь к целостности*», которая была опубликована в 2011 году. На этот раз я применила принципы, первоначально изложенные в книге «*Йога изнутри*», к практике йоги, не связанной с использованием асан. Я призывала практикующих расширить понимание тела за пределы телесности и предлагала пути развития связанных с телом практик, знаний и опыта — с помощью принципов и практики йоги.

В новой книге я снова убеждала читателей заглянуть внутрь себя, чтобы определить, что необходимо для личных, подлинных, здоровых и жизнеутверждающих отношений с йогой. Я провела различия между практикой йоги и индустрией йоги, а также между посещением занятий по йоге и личным временем на коврике в одиночестве. Я предложила всем подумать о том, как лучше всего воплотить принципы философии йоги в жизнь в повседневных обстоятельствах без жесткости или догм.

## Где мы сейчас находимся?



Я пишу эту книгу в 2018 году, через семнадцать лет после того, как написала книгу «*Йога изнутри*», и через десять лет после того, как написала книгу «*Мое тело — храм*». Я уже