**План.**

**1. Натья йога и осуществление желаний.**

**2. Проектирование будущих ситуаций и сценариев.**

**3. Теоретическое обоснование Натья йоги.**

**4. Анализ состояния человека в Натья йоге.**

**5. Связь Натья йоги и Мантра йоги.**

**6. Практика взятия псевдонимов и разотождествления.**

**Натья йога.**

**Семинар 2015 г. Часть 2.**

Это семинар по Натья йоге, Театральной йоге, йоге Драмы. Я нашел небольшой фрагмент из Натья-шастры, дабы вы прониклись этим текстом. Итак, «Натья Шастра» Бхарата в переводе с санскрита И.Д.Серебрякова, «О создании театра».

*Давно высокомудрые пророки Атрея и прочие, укротившие страсти, пришли к добродетельному Бхарате, мастеру театра, во время перерыва в репетициях. Он тогда только окончил чтение мантры и сидел, окруженный своими сыновьями. Высокородные пророки, укротившие свои страсти, почтительно спросили у него: «О, брахман, как возникла Натья-Веда, столь похожая на прочие Веды, кто ее сочинил, и для кого предназначена она, сколько в ней частей, каковы ее размеры, и как должно ее применять? Пожалуйста, расскажи нам подробно обо всем этом».*

*Выслушав мудрых, так сказал им Бхарата в ответ: «Очиститесь, будьте внимательны и слушайте о происхождении Натья-Веды, сотворенной брахманами. О, брахманы, давным-давно, когда миновала Крита-юга, во время которой царил Сваямбхува-Ману, люди стали охочи до чувственных удовольствий, погрязли в желаниях и алчности, их одолели зависть и гнев, и счастье их смешалось с горем, тогда Джамбу-двипа, охраняемая локапалами, была полна богов, данавов, гандхарвов, якшей, ракшасов и великих урагов. И боги, возглавляемые Индрой, пришли к Брахме и сказали ему: «Мы хотим нечто, что можно было бы слушать и видеть. Поскольку существующие Веды не должны достигать слуха тех, кто рожден шудрами, соблаговоли создать другую Веду, которая будет принадлежать всем варнам».*

*«Так тому и быть», - ответил Брахма, и, отпустив царя богов, он сосредоточился мыслью и вспомнил все четыре Веды. Тогда он подумал: «Я создам пятую Веду о натье с итихасами, которые будут соответствовать дхарме и артхе, будут соответствовать славе, содержать добрые советы и мудрые изречения, давать наставления грядущим поколениям, обогатятся учениями всех шастр и охватят все искусства и ремесла». Придя к такому решению, Наивысший, вспомнив все Веды, вылепил из них Натья-Веду. Чтение взял он из Ригведы, пение из Самаведы, представление из Яджурведы и раса – чувства - из Атхарваведы. И таким образом связал Натья-Веду всеведущий Брахма с Ведами и Упаведами.*

*После того, как была создана Натья-Веда, он сказал Индре: «Сочинены мною итихасы, тебе надлежит представить их с помощью богов, тех, кто искуснее, смелее в речах и способнее к тяжелой работе». При этих словах Брахмы Индра сложил почтительно ладони и сказал в ответ: «О, Наилучший и Святейший, не способны боги ни получить ее, ни следовать ей, не могут они ни понять ее, ни воспользоваться ей, ничего не сумеют сделать они с драмой. Лишь пророки, знающие тайну Вед и исполнившие обеты, способны хранить ее и осуществить ее на деле».*

*Когда же произнес Кшатра эти слова, обратился Брахма ко мне: «О, безгрешный Бхарата, только ты со своими сыновьями способен воспользоваться Натья-Ведой». И тогда я выучил у Брахмы Натья-Веду и заставил моих сыновей выучить ее, и научился применять. Затем по велению Брахмы и для блага народа назначил я сыновьям различные роли, приличествующие им. Затем, брахманы, приготовился я дать представление, в котором были три стиля вритти: риторический, патетический и энергический. Пошел я к Брахме и, поклонившись, сказал ему об этом. Велел мне Наставник Богов включить еще и изящный стиль и спросил меня: «Что для этого нужно?» Отвечал я ему на это: «Дай мне то, что необходимо для этого».*

*Когда плясал Нилаканта, видел я, что изящный стиль связан с любовной страстью, а для этого нужны красивые одежды, благородные движения тела, и стилю этому подобает раса – бхава состояния и действия, что являются его душой. Стиль этот невозможен без участия женщин. И тогда усилием мысли Брахма создал небесных дев, искусных в украшении драмы, и отдал их мне для участия в представлении, кроме того велел он Свати с его учениками играть на музыкальных инструментах, гандхарвам, таким, как Нарада – петь песни. После того, как было усвоено драматическое искусство, выросшее из Вед и их различных частей, я со своими сыновьями Сватьей и Нарадой, почтительно сложив ладони, приблизился к Господину Миров и сообщил, что овладели мы Натья-Ведой и молим его о повелении представить пьесу.*

И вот так же, в этом же духе все 37 глав. Изначально, вероятно, это была изустная передача, а потом это всё записали. В этой части семинара я хочу коснуться теоретических вопросов, которые объяснят, как можно использовать натью в самопознании и как можно использовать натью в осуществлении желаний.

Начнем с осуществления желаний. Дело в том, что у всех желаний есть одна очень большая проблема. Зачастую, когда они сбываются, мы понимаем, что хотели чего-то другого. То есть мы иногда настолько сильно опьянены желанием чего-то, что мы не видим всей ситуации в целом и до определенной степени находимся в невменяемом состоянии. И тот факт, что если вы хотя бы для самого себя разыграете сцену, как если бы вы это желаемое уже обрели, и перестали бы так жестко цепляться за само желание, а сконцентрировались на своих ощущениях, как если бы вы его уже приобрели, то при этом возникает очень интересный эффект. Во-первых, желание склонно быстрее реализовываться просто потому, что вы перестаете мешать ему сбыться. А во-вторых, вы начинаете более четко себе представлять, что вы хотите, вы начинаете более конкретно свое желание формулировать, со всё б**о**льшим количеством деталей. А есть такое правило: **чем больше подробностей и конкретики вы формулируете при своем желании, тем быстрее Вселенная его выполнит**. Получается двойное действие: вы перестаете спазматически цепляться за что-то и даете возможность Вселенной развернуться так, как вы хотите, а с другой стороны, этой детальной прорисовкой вы помогаете Вселенной как можно быстрее и чётче исполнить желание.

Почему нужна детальная прорисовка? Дело в том, что когда у нас есть непродуманные желания, то зачастую под покрывалом эмоций находятся взаимоисключающие волеизъявления. А вообще говоря, из аксиоматики йоги известно, что нет ничего опаснее в нашей жизни, чем взаимоисключающие волеизъявления. По сути дела, такой фактор вашей жизни, как неудовольствие, разочарование, весь негатив, является прямым продолжением того, что вы начали когда-то волеизъявлять взаимоисключающие вещи, и они начали одновременно реализовываться в вашей жизни, конкурируя друг с другом. Поэтому формулировка желания очень важна, но иногда у нас не хватает разума, чтобы всё это увидеть, и приходится создавать эмоционально-игровую модель того, чего вы хотите. Подобно тому, как конструктор, перед тем как создать какую-нибудь новую вещь, чертит чертеж, в старые времена делали модель в миниатюре, в современные времена с развитием компьютерных технологий есть специальные программы, которые вам согласно вашему желанию создадут в компьютере образ того, чего вы хотите. Допустим, дом. Есть такие программы, они называются «кады» (CAD) - системы автоматического проектирования, где вы задаете параметры, которые вы хотите, и получаете на экране то, как это будет выглядеть.

Так вот, в этом отношении Натья йога – как компьютер, который генерирует маленькую копию того, что вы хотите получить будущем в большом объеме. И понятно, что сделав маленькую копию, вы сразу увидите, где вы ошиблись. Например, начали проектировать дом и увидели, что там окошки маленькие и выходят не на нужную сторону света, или еще что-нибудь. И точно так же крайне рекомендуется отработать в Натья йоге всё то, что вы хотите. Причем это касается как ваших обычных желаний, скажем, вы хотите богатства или вы хотите занять хорошую должность, или вы хотите найти девушку своей мечты, страстную и красивую, или вы хотите чего-нибудь более абстрактного, или чего-то духовного, скажем, просветления. И знаете, что рекомендуют? **Прежде чем хотеть просветления, сыграйте просветление**. Возьмите и разыграйте пьесу, где вы уже просветленный, наперед. Или вы стремитесь к самадхи, высшему состоянию в йоге. А вы сыграйте роль, как если бы вы уже обладали этим состоянием. И чем больше деталей вы начнете проигрывать, тем быстрее и проще вы позволите скрытым способностям вашего разума, и вообще всем вашим скрытым способностям привести вас к осуществлению этого желания.

Это может быть не обязательно желание, это может быть какой-то сценарий в жизни: кто-то мечтает построить дом и жить в своем доме, а кто-то мечтает путешествовать по всему миру и через какое-то количество времени переезжать с места на место, чтобы это не надоедало. Пока это абстрактное желание, вы не видите обратной стороны этого желания. Если вы, действительно, построили большой дом, то вы построили себе вещь, от которой вы не можете избавиться. И никуда от нее не деться: уезжаете куда-то - надо оставлять сторожа, иначе всё растащат, надо заниматься поддержанием этого дома. И вы начинаете понимать, что не так всё просто. Что, с одной стороны, «мой дом - моя крепость», но с другой стороны, это может превратиться в «мой дом – моя тюрьма». Аналогичная ситуация, если вы хотите путешествовать по всему миру: сегодня хочу быть в Индии, завтра еще где-нибудь. А попытайтесь обыграть это всё, и вы увидите, во-первых, обратные стороны и, во-вторых, отчасти приблизите исполнение этого желания.

Я часто привожу такой пример. У Гитлера был ближайший соратник по фамилии Шпеер. Говорят, он был неплохим архитектором, и его заметил Гитлер, а Гитлер сам хотел заниматься архитектурой (и как его угораздило в политику, был бы такой славный архитектор!). Когда началась война с СССР, Гитлер был настолько уверен, что Россия - это страна недочеловеков, что уже в 1941 году немцы стали сокращать производство вооружений. Еще непонятно, чем закончится, а Гитлер громогласно объявил, что танки не нужны, скоро Москву захватим и всё. Потом, когда выяснилось, что не так все просто, то понадобился очень исполнительный человек, чтобы наверстал производство вооружений, и Гитлер поставил Шпеера. Шпеер с блеском справился с этой задачей. Вот если бы в свое время застрелили одного Шпеера, как бы быстро мы войну выиграли. Он чуть ли не утроил производство вооружений в Германии, а на Нюрбергском процессе ему за эти его подвиги влепили двадцать лет в тюрьме Шпандау, где он честно отсидел все эти двадцать лет. Сидеть двадцать лет - долго, быстро надоедает, и что сделал Шпеер? Он стал заниматься Йогой визуализации. Каждый день их выводили на прогулку, и они ходили кругами по тюремному двору. Шпеер решил, не выходя из тюрьмы, совершить путешествие. Он рассчитал, что один круг по периметру занимает столько-то метров. В библиотеке он заказывал книги и представлял, что он не просто по тюремному двору идет, а отправился пешком из Берлина куда-то. То есть он нарезал круги, брал в библиотеке книжки и читал: вот сейчас я иду по Баварии, там это и это, вот сейчас я иду по Польше, захожу в Краков, читал в книжке, что он мог бы там увидеть. И так он шел-шел и дошел до Индии, до Китая. В общем, он совершил кругосветное путешествие, не выходя из тюрьмы. По сути дела, разыграв такую натью для самого себя, где он был в одном лице и зритель, и участник, и режиссер. И это помогло ему, находясь в тюрьме, гораздо безболезненней перенести это заключение.

То есть если у вас есть какое-то желание, и оно вам кажется невыполнимым, во всяком случае, в этой жизни, но пока вы живы, вы можете даже мысленно совершать для себя самого эту внутреннюю натью, подкрепляя при этом внутреннее ощущение какими-то грубыми действиями извне. Так вот, по силе воздействия на отпечатки в вашем разуме, эти вещи вполне эквивалентны. Безусловно, это не одно и то же, но это очень близко. У кармы есть такая особенность: она должна выполняться, как хорошая, так и плохая. И за счет такой натьи вы можете отыгрывать как негативные, так и позитивные сценарии своей жизни. **Отыгрывая негативные сценарии, вы сокращаете вероятность их наступления, а если они даже наступают, то у вас уже есть опыт, как с наименьшими потерями выйти из этой ситуации.**

И в дальнейшем Натья йога целиком и полностью перетекла в военное искусство. Профессиональные военные и армии в больших государствах возникли относительно недавно, это было ноу-хау древних римлян, после чего Римская империя выросла до огромных размеров. А как до этого поступали? Есть война или опасность, то вооружились, помахали мечами, разбили супостата и опять разошлись по своим делам. А потом выяснилось, что если есть профессиональные военные, которые, по сути дела, изо дня в день занимаются Натья йогой, это у них называется учения, строевая подготовка и так далее. И если ты даешь солдатам сыграть много раз в Натья йоге эти негативные условия, пока они не наступили, то потом, когда начинается реальная битва, солдат уже не думает, не совершает ошибок, а делает всё правильно, быстро и остается жив. То есть он прошел муштру, а это не больше и не меньше – Натья йога.

То же самое и в вашей личной жизни. Позже, в современной цивилизации это превратилось в тренинги. Они эффективны, потому как люди, которые уже прошли ту или иную ситуацию, для вас придумывают сценарии, чтобы вы отыграли его, чтобы он пропечатался в вашей голове, и чтобы в нужный момент вылезли не идиотские семена страха, неуверенности, бездумного действия, а те, которые наиболее разумны. В результате от Натья йоги вы делаете отпечаток положительной кармы, который немножко задавливает отпечаток отрицательной кармы, не полностью, но достаточно существенно. Подобно этому в древних текстах встречается такой образ: есть на земле много следов маленьких животных, но там, где наступил слон, уже не видно следов маленьких животных.

Если вы чувствуете, что у вас есть или в будущем должна быть какая-то проблема, то вы должны по всем правилам Натья йоги, как мы отыгрывали в закрытой части семинара, создать место, время, все составляющие: ведущих, ведомых, зрителей, соответствующие мантры, визуализации, и просто тупо, раз за разом отыгрывать сценарий с возможными событиями, выбирая из них самые лучшие для вас. И это гарантия того, что у вас больше шансов быть успешным в жизни.

Теперь обоснование Натья йоги с теоретической точки зрения. У каждого из вас есть ваше Высшее Я, у вашего Высшего Я есть два проявления: энергия и сознание, которые проявляются в этом мире в виде праны. Лучик праны тянется от вашего Высшего Я к вашему телу. И, по сути дела, **вы в своем теле это не вы, а актер на сцене, которая называется «жизнь»**. Вы сейчас сидите, и вам кажется, что вы сейчас живете. Но **с позиции вашего Высшего Я вы играете роль**. Какая-то роль вам нравится, какая-то не нравится. Некоторую роль вы уже настолько долго играли, что окончательно поверили, что можете играть только такую роль и никакую другую. Иногда приходится слышать от человека: «Я такой, как есть, я не изменюсь». Изменится. Если долго зайца бить, то его можно научить играть даже на гармошке.

Точно так же и у нас по жизни. Иногда нас жизнь принудительно заставляет расставаться с иллюзиями, и это бывает больно по той простой причине, что мы хватаемся за предыдущую роль. Нам нужно уже новую роль играть, а мы за предыдущую схватились. И смысл счастливой жизни, если вольно интерпретировать Веды, заключается в соблюдении так называемого закона Рита. А закон Рита - это, по сути дела, закон того, когда вовремя сменить роль. Если вы вовремя меняете роль, то вы наслаждаетесь каждой ролью. А если вы меняете не вовремя, запаздываете или, еще не отыграв свою, хватаете чужую роль, то вы действуете дисгармонично, натыкаетесь на проблемы во Вселенной и страдаете. Поэтому надо научиться, согласно Натья йоге, с легкостью отказываться от своего представления, которое вы имеете прямо сейчас, с легкостью принимать на себя другую роль, а, отыграв её, также отбрасывать.

Вся ваша проблема прямо сейчас в том, что ваше Высшее Я схватилось за ваше тело и привыкло играть одну и ту же роль. А если вы будете методами Натья йоги хотя бы гипотетически представлять себе, что вы играете разные роли, то вы будете хотя бы на время забывать о своем эгоизме, о своем спазматическом хватании за свое тело, о своем представлении о самом себе. Вы начнете на это тратить меньше сил, и в результате у вас высвобождается прана, или, по-другому, у вас образовывается островок незатронутости. Если есть островок незатронутости, то ваша прана не разворовывается. А прана в чистом виде вызывает эйфорию.

Поэтому хороший актер, он живет и он счастлив на сцене, так как он постоянно переходит из своего обычного статуса, он выходит на сцену, и этот переход – это как перевоплощение. При этом вырабатывается излишек праны. А если есть еще зрители, они хитрым образом открывают сверхспособности в голове актера, и праны высвобождается еще больше. Отсюда рождается, во-первых, могущество, во-вторых, эйфория в хорошем смысле слова (вы Живете с большой буквы), в-третьих, вы развязываете узелки своих неправильных представлений о себе.

Вот такова теория, друзья, этого вопроса, достаточно логичная и последовательная. Натья йога строго выводится из аксиоматики йоги, как и все остальные йоги, под этим есть логическое обоснование. Конечно, йога сверхлогична, и логикой здесь все не объяснить, но сверхлогика никогда не противоречит логике, а ее дополняет, логика – это частный случай сверхлогики.

Поэтому время от времени нам надо посмотреть в себя и спросить: «А какую роль я бессознательно играю в этой жизни?» А еще лучше взять листик бумажки и написать: «Я, такой-то, играю роль, например, мужчины такого-то возраста, так-то я выгляжу, такое-то у меня образование, такие-то стремления, страхи, надежды, предпочтения». И чем более честно сами перед собой вы напишите про себя самого свои собственные представления о себе же самом, тем в более полном масштабе вы увидите те темные зоны, где вы, некритично цепляясь за себя, не даете измениться ситуации к лучшему. После этого вы должны, как учит Натья йога, попытаться сыграть ту роль, которую бы вы хотели сыграть в этой жизни, или ту роль, которую бы вы не хотели сыграть в этой жизни. То есть вы должны проиграть все варианты развития событий. Конечно, проигрывать их надо не просто так, а с волеизъявлением. И, проигрывая ту роль, которую бы вы не хотели сыграть в этой жизни, вы тем самым искупляете карму, даете ей осуществиться в легком варианте, и тогда не надо будет вживую отрабатывать. И наоборот, если вы играете роль, и она вам нравится, то вы больше прочерчиваете этот путь, эту колею, по которой Вселенная потом будет иметь тенденцию вас направить. Но самое главное, друзья, – не цепляться за роль.

А дальше начинается вообще чудесная вещь. **Чем больше разных ролей вы сыграли, тем меньше у вас остается внутри темных, некритичных зон, за которые вы цепляетесь, и тем интуитивно сильнее и сильнее вы начинаете понимать, что вся жизнь - игра в хорошем смысле, и надо наслаждаться этой игрой, перестать цепляться, и рано или поздно обрести островок незатронутости**. А после этого вы поймете, что такое в чистом виде прана, исходящая из вашего Высшего Я, и так вы приблизитесь к осознанию своего Высшего Я. Поэтому Натья йога приближает вас к высшему состоянию - самадхи, которое эквивалентно познанию самого себя. Вот почему профессия хорошего актера – это духовная профессия, по сути дела, это йога.

А для этого нужно отыгрывать роли с усиливающими эти роли вспомогательными действиями. Что это за вспомогательные действия? Во-первых, регламент очень жесткий, все эти практики делаются в театре или в том месте, где вы их играете. Должно быть очень четкое разграничение: вот это место - театр, а вот то место - весь оставшийся мир. Во-вторых, у каждой практики должно быть начало практики, собственно практика и завершение практики. Сейчас я начал играть эту роль, сейчас я ее отыграл, а теперь перестал ее играть и забыл о ней. Потому что если у вас потащится хвост из игры в обычную жизнь, то ничего хорошего из этого не получается. Наконец, крайне важно, чтобы были ведущие, ведомые, зрители, все соответствующие мантры и так далее.

Очень популярны ролевые игры: народ надевает на себя костюмы и разыгрывает баталии. Нам кажется, что это блажь, а для людей это целый пласт жизни, и непонятно, какая жизнь реальнее: где они играют в игры или где они сидят в офис, деньги зарабатывают.

И еще есть такие подробности, дошедшие до нас из древности. Играя ту или иную роль, вы должны пропитаться тем чувством или тем или иным состоянием. В Натья йоге есть такое понятие - «раса» - это «вкусы», и «бхавы» – «состояния». Вы должны вжиться в роль. В «Натья Шастра» Бхараты это достаточно хорошо описано в главе «О раса и бхава».

*Выслушав про всё, что необходимо сделать перед началом представления, снова спросили Бхарату знаменитейшие мудрецы: «Ответь нам на пять вопросов. Ты должен ответить, что такое расы, про которые говорят в трактатах опытные в театральном искусстве, и в чем состоит их сущность, и почему они так называются? Что такое бхавы, и как они переживаются? Что такое санграха? Что такое карика? Что такое нирукта?» Выслушав речь мудрых, Бхарата ответил и разъяснил отличия между раса – настроением - и бхава - чувством.*

*«Расскажу я вам совершенство подвижничества, обо всем по порядку: и о сангха, и о карика, и о нирукте, но не смогу рассказать, сколько бы ни старался, о театральном искусстве из-за множества наук и искусств, входящих в него, число которых бесконечно. Невозможно исчерпывающе преодолеть океан знаний, вмещаемый одной наукой, и уж что говорить о глубоком смысле их всех. Но изложу я то санграха театрального искусства, которое поможет уяснить скрытый смысл в практиках немногих сутр, и повествует о раса, бхава и прочих свойствах.*

*Санграха называется сочинение, в котором сжато и подробно истолковано учеными содержание сутр и комментариев к ним. Санграха трактует о раса и бхава, а также об искусстве актерского представления, о дхарме - приемах, о вритти и правритти, сиддхи - успехе, свара - голосе, инструментальной музыке и пении, о сцене. Что в немногих словах кратко изъяснит смысл правила, то называется карикой и глоссой, излагающей смысл. То называется нирукта, что разъясняет установленное значение слова, истолковывая смысл корня, вкратце объясняя значение, опираясь на различные теории, разбирая хету – происхождение и значение корня, использую нигханту и нигаму, анализирую слова с их составными частями. То сокращение, о котором я сказал, лучший из дваждырожденных, изложу вам с этимологией и глоссами.*

*Считается, что в театральном искусстве имеется восемь раса: любовная, комическая, трагическая, яростная, героическая, устрашающая, отвращающая и волшебная. Эти восемь раса были определены самим Друхиной. А теперь поведаю я о порождаемых внутренней природой постоянных и преходящих чувствах. Считается, что постоянных чувств тоже восемь: любовная страсть, смех, горе и гнев, и энергия, страх, отвращение и изумление. Дополнительными чувствами называются 33, а именно: удрученность, изнеможение, тревога, зависть, а также опьянение и усталость, вялость, подавленность, замешательство, отчаянье, воспоминание, уверенность, стыд, неуравновешенность, радость, возбужденность, скованность, высокомерие, отчаянье, нетерпение, сонливость, истерия, дремота, пробуждение, раздражение, скрытность, ярость, рассудительность, болезнь, безумие, умирание, испуг, размышление. Преходящими чувствами считаются восемь: остолбенение, потение, поднятие волосков, дрожание голоса, дрожь, побледнение, слезы, обморок.*

*Следует знать, что в театральном искусстве имеется четыре метода искусства актерского представления: движениями, словами, охарья - гримом (включая в себя реквизит – прим. переводчика), естественными чувствами. Что касается приемов, то они могут быть реалистическими – логхарми и театральными - натьядхарми. Имеется четыре общих стиля: бхарати - риторический, сатвати - патетический, кайшики - изящный, арабхати - энергический. В них исполняются театральные представления. Кроме них имеются четыре местных стиля: аванти, дакшинатья и адрамагатхи, а также еще и панчаламатхьяма.*

Достаточно детально в Натья йоге анализируются состояния человека. Обычно мы живет себе и живем, не особо вдаваясь в анализ, а в каком мы состоянии, а сколько вообще бывает состояний, а как одно состояние сменяется другим. В Натья йоге это всё детализировано, чтобы вы знали, из каких блоков можно собрать ту роль, которую вы сыграете.

Натья возникла из Вед. В Ведах основа – живое слово, или мантра - пробужденное живое слово. Иногда это называется «слово правды», но правды не в том смысле, что вы правду-матку режете, а в том, что оно пробужденное, когда нет разницы между именем и формой. Здесь мы вплотную подошли к другому разделу йоги - Мантра йоге. Чтобы сыграть ту или иную роль, стать тем или иным персонажем, вы должны приобрести форму этого персонажа. А в Мантра йоге заявляется взаимно-однозначное соответствие имени и формы, или нама и рупа. И поэтому, чтобы вам сыграть роль, вы должны овладеть именем того, кого играете. Или, другими словами, у вас должна быть мантра Имени того, кого вы играете. И залог того, что вы успешно сыграете роль персонажа, в том, что вы обладаете мантрой Имени этого персонажа. Поэтому в Натья йоге, если вы хотите сыграть какую-то роль, то в первую очередь вы заботитесь о слове, соответствующему этой роли, о речи, соответствующей этой роли, и основой речи этой роли - имени того персонажа, который произносит эту речь.

Мы подходим к разделу Мантра йоги, которая считается самым сложным в теоретическом обосновании разделом йоги: если вы понимаете Мантра йогу, вы понимаете аксиоматику и все остальные йоги. Сейчас коснусь чисто практического момента Мантра йоги в Натья йоге – это имянаречение. Играть другую роль вы должны начиная с того, что берете себе другое имя. То есть вы сначала берете себе другое имя, вживаетесь в это имя, пробуждаете его методами Мантра йоги. Это имя превращается в мантру Имени, оно дает вам все другие атрибуты, соответствующие тому персонажу, чье это имя. Вообще, это чисто практическая наука. Почему в религиях верующие молятся то тому святому, то другому, обязательно упоминая какое-то имя? Более того, даже есть прейскурант: этот отвечает за то, а этот - за другое. Поэтому в Натья йоге, прежде чем играть какую-то роль, вы должны придумать имя этой роли. Прежде чем осуществлять какой-то сценарий, должны придумать какой-то определенный сценарий. Например, сценарий неудачливого коммерсанта или сценарий удачливого коммерсанта. У вас должно быть имя, расшифровка этого имени, и вы должны методами Мантра йоги произносить как мантру это имя до тех пор, пока не сольетесь с ним. И в момент театрального представления вы, как мантру, повторяете имя того персонажа, которого вы играете.

Актер проверяется по голосу. Не по тому, как он выглядит, не по тому, насколько он гнется или коленце выкидывает, или умеет гримасничать - всё это второстепенно по сравнению голосом, или практической Мантра йогой. Актер, который владеет Мантра йогой, мантрой Имени, может эту роль озвучить. А если он ее может озвучить, то всё остальное: и поведение, и как он выглядит - подстраивается под это.

Для того, чтобы стать преподавателем, в частности Открытой Йоги, надо много учиться, сдать квалификационные экзамены, а чтобы сдать эти экзамены, надо долго готовиться. Причем надо не только теорию, но и практику сдать - представьте, каждого из вас на мое место посадить вести семинар. Без обучения это тяжеловато. И есть такая очень интересная вещь в подготовке преподавателей: до того, как вы станете преподавателем – вы в одном статусе, а когда вы стали преподавателем – вы в другом статусе. Точно так же, как и актер: дома на кухне он один человек, на сцене – другой человек. И чтобы в полном объеме воспользоваться всей Натья йогой для подготовки преподавателей или изучения йоги, мы рекомендуем нашим студентам брать псевдонимы. Потому что в обычной жизни вы - в статусе обычного человека, и вот вы пришли учиться на преподавателя – у вас статус промежуточный, вы уже не обычный человек, но еще и не преподаватель. А по завершению обучения мы очень часто рекомендуем людям либо использовать свое обычное имя, либо взять себе третий псевдоним. Потому что когда вы в статусе преподавателя, вы совсем другой человек, и чтобы не было ассоциативной связи с вашей обычной жизнью, это очень сильно помогает.

Эта традиция была очень популярна в Индии (да и не только в Индии, а во многих культурах), когда человек, который становился на какой-то духовный путь, брал себе помимо обычного имени еще и духовное имя. В частности, величайший Учитель человечества Свами Вивекананда. Но ведь это его псевдоним, а звали его Нарендранатх Датта.

**Самое главное в жизни - уместно выполнять роль.** Дома с семьей вы выполняете одну роль, а на работе, в обществе - другую роль. И их, как правило, нельзя смешивать. Так же и здесь, когда вы будете практиковать Натья йогу, будете ли вы ее практиковать сами, лично либо в кругу единомышленников, первое, с чего вы должны начать – это придумать имя своей будущей роли, а только потом уже всё остальное. Как корабль назовешь, так он и поплывет. Вы, конечно, можете вернуться потом к своему обычному имени, а можете взять следующий псевдоним. Тот же Вивекананда много путешествовал по Индии. А Индия – это большое лоскутное одеяло княжеств, сейчас Индия поделена на так называемые штаты. Путешествовал он по Индии пешком, инкогнито, но настолько сильно поражал людей силой своего интеллекта, харизмой, знанием йоги, что многие из них бросали всё, становились его учениками и шли за ним. И слава о нем начинала распространяться вперед, а это тогда не входило в его планы, поэтому он, заходя в новое место, менял имя. И выяснилось это много позже, когда он стал уже всемирно известным, о нем начали печатать в газетах, то многие распознали, что тогда к ним заходил великий Учитель, его звали так-то и так-то. Он менял имена, потому что это способствовало ему лучше помогать людям.

С другой стороны, лучше играть ту или другую роль без отягощения предыдущей ролью. В этом вопросе Натья йога крайне рекомендует следующее упражнение, оно трудное. Сядьте, возьмите лист бумаги и ручку и придумайте себе с десяток псевдонимов. На первом же застрянете. Сейчас это стала более востребованная деятельность, так как сейчас много всякого рода компьютерных игр, где надо всякие логины, пароли придумывать. В интернете есть «онлайн генератор ников», чтобы самому не думать. Иногда очень интересно, задается, как они должны звучать, например, подобно немецким или русским именам, и так далее. Или для ролевых игр, связанных с той или иной мифологией.

Но даже с наличием этой подсказки очень тяжело выбирать себе псевдоним. Потому что вы настолько въелись в свое предыдущее имя и четкую ассоциацию со своим именем и образом, настолько сильно за него схватились, что вам на подсознании кажется совершенно дискомфортным, как это я могу называться как-то по-другому. И самое первое, с чего начинается разжатие этих клешней привязанности к самому себе, это придумывание псевдонимов. И в Индии, еще раз, это было одна из серьезных духовных практик. Большая часть книг по йоге, которые до нас дошли, подписаны следующим образом: Свами АБВГДЕЖЗананда, а потом еще какое-нибудь слово, может быть Сарасвати, Гири и так далее. Как правило, йогины, которые вступали на путь йоги, в обязательном порядке брали себе псевдонимы, чтобы отделить: до этого у меня была жизнь, и меня знали с такими-то качествами, а теперь я играю другую натью.

Это крайне полезно, вы будете удивлены, насколько консервативен ваш разум. Хотя, казалось бы, какая разница, зовут вас так или иначе. Родители случайно называют своих детей именами. Не так, что они всю жизнь свою мечтали назвать именно так. Иногда идея, как назвать ребенка, рождается спонтанно. Меня хотели назвать Димой, в ЗАГС ходили месяц, а он был закрыт, приехал дядька и сказал: «Он не Дима, он Вадим». Родители почесали затылки и ладно. А называть стали Васей: ну, Вадик, Вася… Когда я попал работать к иностранцам, они фамилию Запорожцев в принципе не произносили, а Вадим, Вадик превратился в «Васик».

Иногда это совершенно случайная вещь, но она очень жестко в нашем подсознании выстраивает ассоциативные связи. И иногда бывает эффект отторжения, люди ненавидят свое имя. В любом случае придумать даже один псевдоним – чрезвычайно тяжело, придумать много псевдонимов можно, только если вы видите себя в разных ролях.

А вы себя не спрашивали: откуда вообще имена-то взялись? Какое имя в России считается самым распространенным? Иван - это еврейское имя Иоанн. Когда христианство или любая культура приходит, то привносит своих героев. И считается, что если ты назовешь кого-то так же, как этого героя, то наречённому будет от этого польза. И вот так в разных культурах, зачастую под влиянием религий, возникают имена. Считалось, что если ты назовешь человека каким-то именем, то он в своей жизни будет играть роль, соответствующую этому имени. Другое дело, что когда нас называют, нас никто не спрашивает, а хотим ли мы прожить роль, соответствующую тому или иному имени. И в связи с этим существует йоговская практика, чтобы не цепляться за свое прошлое – смени имя, а иногда и побрейся наголо, сбрось.