



# Оглавление

Введение .....	12
----------------	----

## *Часть I. Путь творчества*

Глава 1. Мотивация и движение.....	29
Глава 2. Сопротивление и преодоление неведения....	47
Глава 3. Я — мне — мое — божественное .....	68
Глава 4. Притяжение и отторжение.....	85
Глава 5. Страх .....	99

## *Часть II. Доступ к творческой душе*

Глава 6. Ставим цели .....	117
Глава 7. Системный подход .....	130
Глава 8. От всего сердца .....	150
Глава 9. Подумайте об этом .....	166
Глава 10. Чувственность творения.....	189

## *Часть III. Творческая жизнь с йогой и искусством самовыражения*

Глава 11. Рептильный мозг и основные инстинкты .....	211
Глава 12. Игра — это необходимость .....	227
Глава 13. Человек .....	243
Глава 14. Бытие .....	257



## О г л а в л е н и е

Заключение .....	269
Глоссарий .....	271
Рекомендуемые ресурсы .....	274
Рекомендуемая литература .....	278

## Глава 5

### Страх

**П**оследнее препятствие между нашей индивидуальностью и творческой душой известно как страх смерти (*абхинивеша*). С одной стороны, эта мысль кажется совершенно естественной, поскольку большинство из нас не хочет умирать, с другой — выглядит преувеличением, потому что мы не сталкиваемся со страхом смерти постоянно, в повседневной жизни. Размышляйте об этом так: когда мы сопротивляемся изменениям, происходящим в нашей жизни, мы часто находим для этого целый ряд доводов.

---

**Практикующий йогу сказал бы, что страх смерти таится в глубине каждой отговорки, касается ли она смены работы, отказа от курения или перехода на новый распорядок дня.**

---

Не то чтобы сам страх изменений убивал нас в буквальном смысле: скорее, когда мы сталкиваемся с чем-то новым, мы встречаемся с неизвестностью, а сама смерть — тоже неизвестность. Более того, все знакомое нам умирает. Что и говорить, пугающая перспектива. Философские принципы йоги и практики йога-терапии из этой главы призваны помочь вам преодолеть страх.





## Упражнение СТОЛКНОВЕНИЕ СО СТРАХОМ И ВЫХОД ЗА ЕГО ПРЕДЕЛЫ

Лучший способ выйти за пределы страха — столкнуться с ним лицом к лицу. Если кто-то преследует вас во сне, вы справляетесь с кошмаром, когда останавливаетесь и смотрите на спешащего за вами по пятам. Это упражнение даст вам возможность рассмотреть свои кошмарные сценарии и осознать, что вы в состоянии с ними справиться. Обратите внимание, что шаги 3 и 4 могут оказать слишком сильное воздействие. Можете отложить их выполнение на время, если испытываете психологические трудности. Как всегда, доверяйте себе и заботьтесь о себе, ищите поддержки у близких людей и у специалистов, если это понадобится.

**Шаг 1.** Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов или мысленно быстро «просканируйте» ваше тело, дыхание, мысли и чувства. Затем завершите следующее утверждение: *«Если бы я в большей мере отдавался творчеству, могло бы случиться нечто ужасное, к примеру \_\_\_\_\_»*. Перечислите за минуту как можно больше идей. Можете повторяться и быть совершенно иррациональными. Можете также записывать свои подлинные, самые глубокие страхи.

**Шаг 2.** Глубоко подышите или мысленно проверьте свое состояние. Завершите следующее предложение, используя образы, нарисованные цветными карандашами: *«Быть творческим человеком — опасно, потому что \_\_\_\_\_»*. Можете ограничиться каракулями или попробовать создать рисунки, которые отражают ответы, возникающие внутри вас.

**Шаг 3.** Снова очистите себя дыханием или мысленным наблюдением. Завершите следующее предложение, отвечая на него бессвязными звуками и тарбарщиной: «Если бы я вел творческую жизнь, я бы точно \_\_\_\_\_». Эмоционально перечислите все, что могло бы случиться, используя лишь бессмысленные звуки, а также любые жесты и движения, соответствующие этой речи.

**Шаг 4.** Остановитесь и обратите внимание на ощущения, оставшиеся внутри вас после этой бессвязной болтовни. Такие вокальные упражнения часто высвобождают большое количество эмоциональной энергии. Включите любую музыку (или не включайте никакой) и выразите в танце чувства, которые принесла болтовня. Воздействие будет глубже, если вы продолжите издавать звуки, двигаясь.

**Шаг 5.** Отнеситесь к себе бережно. Невербальные и телесные практики могут быть очень сильными. Теперь позаботьтесь о себе, дав чувствам отдых и подпитку: наберите ванну с пеной, зажгите аромалампу, включите песни, в которых играет ваш любимый инструмент.

Это упражнение дает возможность достучаться до некоторых страхов и высвободить их. Теперь, когда вы встретились с ними лицом к лицу, усилится и ваша храбрость! Приведенная далее последовательность поз йоги поможет вам обрести стойкость, энтузиазм и надежду, необходимые, чтобы действовать перед лицом страха.





## Упражнение ПОЗЫ ЙОГИ: ХРАБРОСТЬ

Убедитесь, что вы достаточно разогрелись и готовы к силовым движениям, прежде чем приступать к этой последовательности. Во всех позах йоги сохраняйте намерение встретиться со своими страхами лицом к лицу и сокрушить их. Разным людям для этого нужны разные качества. Сосредоточьтесь на намерении, которое лучше всего подходит вам именно сейчас.

**Шаг 1.** Поза ребенка (*Баласана*). Опуститесь на коврик, встав на колени, опустите руки. Перенесите ягодицы на пятки, носки касаются пола. Наклонитесь вперед, к бедрам, и опустите лоб либо на ладони, либо на кулаки, либо на коврик. Если лоб на полу, можете вытянуть руки на полу над головой или вдоль туловища и ног. Колени вместе или немного разведены. Пусть заботы ума вытекут из лба в землю. Почувствуйте, что свернуты, как эмбрион в уютной утробе: вы окружены любовью, теплом, безопасностью и принятием. Суть храбрости — чувство собственного достоинства и личной уникальности. Люди так рады, что вы есть. Вы — совершенное творение. Купайтесь в этом чувстве столько, сколько пожелаете.

**Шаг 2.** Поза кобры (*Бхуджангасана*). Лягте на живот. Оставайтесь в этом положении, сколько захочется. Поставьте ладони на пол под плечи. Если спина позволяет, соедините ступни и голени, чтобы тело приняло форму гладкой трубки (представляйте такую же трубку, если ваши голени и ступни остаются на ширине бедер). На вдохе представьте, что вы величественная королевская кобра: спокойная,



сосредоточенная, гипнотизирующая. На следующем вдохе поднимите верхнюю часть туловища, выгните грудную клетку, выгибайте и тяните шею и грудь вверх, как будто поднимается огромная кобра. Не полагайтесь на выталкивающую силу рук и прижмите змеиный живот к полу. Поднимите сверкающие глаза, удлините переднюю и заднюю поверхность шеи, почувствуйте силу во всем теле. Пронзительно глядя перед собой, представьте, что ваше творческое «Я» прокладывает вам путь. Увидьте эту яркую, умиротворенную версию себя в процессе творения. Обратите внимание на преграды, отделяющие вас от этой версии. Они могут выглядеть как камни, метафорические символы или как те вещи, которые мешают вашему творческому путешествию. Доверьтесь тому, что приходит, и пронзите это своими яростными змеиными глазами. Шипите. Ш-ш-ш! Шипите снова. Громче. Ш-ш-ш!!! Поднимая язык кверху, ощущайте, как энергия дыхания наполняет вас, циркулирует по телу, собирая силу, а затем высвобождается в звуковой волне, сметающей все преграды. Ш-ш-ш-ш-ш!!! Можете опуститься грудью и лицом на коврик и снова подняться, устраняя шипением препятствия. Несколько раз побывав в этой мужественной позе, отдохните на животе и щеке и насладитесь ощущением дыхания.

**Шаг 3.** Планка (полупланка). Отдохнув, подверните носки, упритесь ими в пол и поместите кисти под плечи. Чувствуя свое могущество, оттолкнитесь от пола и выйдите в планку, вытолкнув себя в движении вверх. Если колени остаются на полу и вы похожи на ската, выйдите в полупланку. Попробуйте переместить напряжение в различные части тела. Что происходит, если вы удерживаете позу плечами?





Если работает грудная клетка или спина? Помогают ли вам удерживаться нижние, ягодичные мышцы? Чувствуете ли разницу, когда вы прикладываете усилия более точно (в кистях, тазовом дне, губах) и в больших группах мышц (квадрицепсах, грудных или брюшных мышцах)? Осознайте, что вы сильны по-разному.

**Шаг 4.** Полумесяц. Находясь в позе планки, уравновесьте верхнюю часть тела и, если возможно, шагните и поставьте правую ступню между ладонями. Возможно, вам придется ухватиться за ступню и переместить ее туда или продвинуться всем телом назад, чтобы правое колено оказалось над лодыжкой. Когда колено будет над лодыжкой, сильно прижмите правую ступню к полу. Поставьте левое (заднее) колено на пол. Руки могут быть на правой ноге, или лежать на бедре, или же можно соединить ладони перед грудью либо над головой. Ощутите силу и подвижность в области таза, когда смещаете вес на переднюю (правую) ногу. Найдите удобное положение живота и начинайте медленно прогибаться назад, создавая пространство между лобковой костью, грудной клеткой и подбородком. Создавайте пространство, расширяя переднюю часть позвоночника и выгибаясь назад, свободно и открыто, как полумесяц в огромном ночном небе. Помните о намерении оставаться бесстрашным и почувствуйте, как оно наполняет безграничное пространство внутри и вокруг вас.

**Шаг 5.** Выпад со скручиванием. Выпрямите спину, уже не наклоняясь назад, затем повернитесь влево. Если руки помещены на переднее бедро, они помогут вам уравновеситься; либо поднимите руки вверх. Когда будете готовы, найдите точку опоры



и поверните торс вправо. Растяните позвоночник и ощутите силу и храбрость. Выразив в этой спирали превращение намерения в действие, развернитесь к центру и медленно опустите ладони к полу.

Выполните переход (шаг 3), а затем повторите движения шагов 4 и 5, на этот раз вынося вперед левую ногу. Осознавайте асимметрию, будь она физической, энергетической, эмоциональной или интеллектуальной. Ощущения в одной стороне тела могут довольно сильно отличаться от ощущений в другой, разные стороны могут пробуждать разные мысли, чувства или образы, пока вы продолжаете двигаться к согласию с храбростью. Все, что вам нужно, — осознанность: из осознанности рождается импульс к изменению.

**Шаг 6.** Вернитесь к третьему шагу. В чем эта поза отличается каждый раз, когда вы к ней возвращаетесь? Невероятно, как быстро может измениться ваше тело, энергия, ум!

**Шаг 7.** Поза богини (*Девьясана*). Встаньте лицом к длинному краю коврика, широко расставив ноги. Энергия инь — энергия женских качеств, подобная безмятежной ночи: интроспективная, тихая, прохладная, восприимчивая, текучая, творческая... Приложите эти качества к вашему намерению быть храбрым. Можете представить, что намерение, которому вы сопротивляетесь, подобно семени, развивающемуся в земле или материнской утробе. Теперь ощутите это питающее, защищающее пространство земли или утробы в сакральной области пупка. Ступни могут быть направлены прямо или под углом 45 градусов: правая нога — к правому углу коврика, левая — к левому. Начинайте сгибать колени в стороны, чтобы они образовали с лодыжками прямую



линию. Почувствуйте ощущение присутствия в сакральной области и внизу живота. Туловище остается прямым, с естественным прогибом в позвоночнике. Растяните руки в стороны, в одну линию с плечами, а затем согните локти так, чтобы запястья оказались над ними. Ладони смотрят вверх. Ощутите чувство наполнения божественной силой, пока прочно стоите на земле, сохраняя острое ощущение присутствия внутри себя и вокруг. Продолжайте соединяться с вашим творческим пространством и вынашивать свое намерение. Можете распрямить ноги и опустить руки вдоль тела, возвращаясь к позе стоя, а затем снова опуститься в Девьясану несколько раз.

**Шаг 8.** Считается, что наклоны в стороны усиливают подвижность сакрального энергетического центра. Находясь в позе богини, поиграйте с легкими наклонами в ту или другую сторону. Оставайтесь в позе с широко расставленными, согнутыми в коленях ногами и руками под прямым углом. Наклоняясь в стороны, можете направлять локти к бедрам или коленям, но необязательно касаться их. Убедитесь, что не наклоняетесь вперед или назад; просто склоняйтесь в удобной амплитуде из стороны в сторону. Продолжайте работать с сакральной чакрой и создавать живое намерение, несущее вас по жизни, подобно потоку.

**Шаг 9.** Найдите точку равновесия и поднимите руки над головой, выпрямляя ноги. Станьте длинным и высоким. Затем опустите руки, посмотрите вперед и распределите вес между правой и левой ногой. Отметьте, как повлияла осознанная практика на ваше желание двигаться вперед без страха и храбро соединиться с вашей творческой сутью.



**Шаг 10.** Выразите воздействие практики, создав какой-нибудь предмет искусства. Поместите его на видное место или обращайтесь к нему всякий раз, когда нужно оживить намерение и обрести силу и храбрость. Можете положиться на эти добродетели, когда возникают сопротивление и страх.

Эта практика помогает объединить тело, дыхание, мысли, чувства и творческое «Я». Обычно выполнение асан заканчивается расслаблением. В качестве завершения можете включить в эту последовательность второй шаг следующего упражнения.

## Расслабление: ключ к йога-терапии

Расслабление — это один из важных аспектов практики йоги. Наставник, ведущий еженедельные уроки, вероятно, говорил вам, что поза трупа (*Шавасана*) в конце занятия — возможность отпустить навязчивые тревоги и телесные зажимы. Мирное пространство позволяет уму и телу впитать пользу практики. Если вы страдаете от стресса или беспокойства, вам, вероятно, знакома ценность этих нескольких минут целенаправленной практики релаксации. Она перезапускает автономную нервную систему, изменяет мозговые волны и пробуждает исцеляющие ресурсы тела.

Это физиологическое влияние сопровождается психологическим.

---

**Когда мы расслаблены, состояние ума изменяется. Мы становимся более восприимчивыми к новым идеям и созреваем для вдохновения.**

---



У нас появляется больше энергии для воплощения в жизнь задуманного, и, поскольку мы расслаблены и умиротворены, а не зажаты и полны страха, быстрее осознаем положительные стороны нашего творческого процесса. Расслабление одновременно помогает нам удерживать внимание сосредоточенным, а ум распахнутым для озарений.

Следующее упражнение дает возможность поиграть с противоположностями, которые живут внутри нас.



### Упражнение ПОЭТАПНОЕ СРАВНЕНИЕ СКЕПТИКА И ТВОРЧЕСКОГО «Я»

В этом упражнении мы сопоставим творческое, расслабленное состояние и напряженное, в котором вдохновение отсутствует. Погружаясь в воображении в эти разные уровни бытия, определите, в чем именно заключается разница между ними.

**Шаг 1.** Поднесите бумажную тарелку или кусок картона к лицу и аккуратно отметьте место расположения глаз и рта. Уберите бумагу от лица и над столом вырежьте отверстия в отмеченных местах. Вырежьте такие же дырки во второй «маске». Вам пригодятся пена, глина или чистые заготовки для рисования масок — вскоре мы до этого доберемся.

**Шаг 2.** Удобно устройтесь. Осознайте, как располагается тело, что его поддерживает, обратите внимание на глубокий, легкий поток вашего дыхания. Соединитесь с возвышенным энтузиазмом вашего творческого «Я», с тем чувством, которое возникает у вас, когда внезапно появляется новая идея.



**Шаг 3.** Погрузившись в это приятное ощущение на несколько минут, противопоставьте ему страхи вашего неудовлетворенного «Я». Обратите внимание, что происходит с телом, дыханием и мыслями, когда вы вспоминаете свои сомнения, сопротивление и худшие сценарии. Что, если скептики правы?!

**Шаг 4.** Возьмите одну из заготовок и создайте лицо вашего «Я», у которого нет вдохновения. С помощью цвета, украшений, особенностей мимики постарайтесь отразить это холодное, скучное, бессильное состояние.

**Шаг 5.** Вторая маска выражает ваше творческое «Я». Возможно, стоит расслабиться снова и намеренно пробудить чувство этой живительной свободы, прежде чем начать создавать лик. В этом измерении нет места скептикам! Будьте настолько ярки, игривы и странны, насколько вам захочется.

**Шаг 6.** Поставьте маски рядом и дайте себе время на размышление. Можете сделать еще одну работу (в другой технике — психодрамы, дуэли струнных инструментов или мультипликации), которая отразит отношения между этими двумя состояниями. Держите маски под рукой и используйте их, когда нужно выразить сопротивление, пережить рецидив или привлечь вдохновение. Можете надевать ту или другую маску, чтобы усилить что-то, призвать силу или изгнать безразличие.

Чтобы воплотить в реальность образ своего творческого «Я» и стать тем уникальным человеком, которым является каждый из нас, мы должны изменить наши отношения со страхом. **Мы должны использовать страх как спусковой крючок для обретения смелости и возможностей, а не позволять ему диктовать нам ограни-**



**чения и определять наш выбор.** Попробуйте практиковать следующее упражнение, чтобы пробуждать храбрость каждый раз, когда вас начинает одолевать страх.



## Упражнение НАКАПЛИВАЕМ ХРАБРОСТЬ

Страх не только ограничивает нашу связь с подлинным, творческим «Я», но и обедняет нашу жизнь, лишает ее потенциальной радости. Повторяйте это упражнение каждый раз, когда ловите себя на увиливании, отговорках или сильной нервозности по какому-то поводу.

**Шаг 1.** Назовите свой страх (страхи) или действие, которое вы боитесь предпринимать.

**Шаг 2.** Назовите десять хороших вещей, которые могут случиться, если вы пойдете вперед или решитесь на действие. Хотела сказать, чтобы вы написали двадцать, но побоялась, что у вас не выйдет. Постойте-ка... я сказала: «побоялась»? Назовите двадцать вещей, которые случатся, если вы решитесь на это бесстрашное действие. Назовите их вслух. Громче!

**Шаг 3.** Перечисляя позитивные возможности, обратите внимание, какое воздействие это оказывает на тон вашего голоса, дыхание, мысли и телесные реакции. Можете ощутить, как храбрость наполняет вас, пока этот процесс укрепляет в вере?

**Шаг 4 (необязательный).** Если, определив свои возможности и сравнив их с ценой страхов, вы все еще не желаете действовать, настало время принять себя и ситуацию, отпустить ее и двигаться вперед. Носиться с желанием, которое вы не хотите вопло-

тить в действия, — пустая трата ваших ресурсов и талантов. Если эта тема возникнет снова, повторите шаг 4 или обратитесь к следующему.

**Шаг 5.** Сделайте то, чего боитесь (или хотя бы первый шаг). Это все еще может немного пугать вас, но будьте готовы сделать это, несмотря ни на что. Храбрость — не отсутствие страха, быть храбрым — значит чувствовать страх и все равно действовать.

Видите, как страх смерти или изменений преграждает и ограничивает наш творческий путь? Если мы сосредоточиваемся на том, что плохого может случиться и что мы можем потерять, это означает, что мы медитируем на препятствиях к просветлению, а не на самом просветлении. Сосредоточиваясь же на возможности («Какие чудеса могут случиться?», «Что, если мои мечты сбудутся?»), мы уже приближаемся к нашей внутренней истине и высшему потенциалу.

Эта глава дает вам идеи и инструменты для того, чтобы встретиться со страхом лицом к лицу и преодолеть его, воплотив в жизни свои возможности, истину и высший потенциал. Называя свои страхи, двигаясь вперед с намерением, наблюдая внутреннее противостояние расслабления и страха и развивая храбрость, вы обретаете готовность встретиться с самыми глубокими страхами и продолжить путь к единству со своим творческим «Я».

Вы изучили пять главных преград, отделяющих вас обычного от вашей творческой души: это неведение, эгоизм, привязанность, отвращение и страх смерти или изменений. Возвращайтесь к этому разделу на пути творчества в те моменты, когда вашему самовыражению или





Эрин Байрон. Йога для творческой души

связи с творческим «Я» будет что-то сильно препятствовать. Вас удивит, насколько разными будут казаться вам главы и упражнения каждый раз и какими разными окажутся результаты, поскольку вы будете возвращаться к упражнению изменившимися. Пусть эта книга и дальше помогает вам устранять все, что стоит между вами и тем великолепным творцом, которым вы на самом деле являетесь.