

# Как превратить жизнь в увлекательное путешествие?

«Нащупать, найти свою дорогу и силы идти именно по ней — это величайшее счастье».

Индолог Виктория Дмитриева рассказала Yoga Journal о своей новой книге «Индия. Бродячее блаженство», о йоге и о том, как превратить жизнь в увлекательное путешествие.

**Yoga Journal:** Как вы решились написать книгу?

**Виктория Дмитриева:** Книга была у меня внутри, как растение в семечке, написала я ее довольно быстро. Друзья, слушая мои рассказы об Индии, всегда говорили, что надо писать. Я думала, что когда-нибудь выйду на пенсию, куплю белоснежную яхту и вот тогда стану писательницей. Никак не ожидала, что книга напишется так скоро и довольно легко, вовсе не на яхте, а на берегу Индийского океана и в Гималаях. Моя книга — рассказ о сбывшейся детской мечте, о путешествиях по любимой стране, о встречах с ее замечательными людьми, о том, как Индия меняет жизнь.

**YJ:** С чего начиналось ваше познание Индии?

**В.Д.:** Все началось с детства. Уже лет в 8-9 все индийское привлекало, как нечто смутно знакомое, но забытое. Музыка, фильмы, танцы, редко встречавшиеся на улицах Ленинграда индийцы. Загадочные полуулыбки божеств манили и о чем-то напоминали. В 10 лет собиралась убежать в Индию в чемодане соседей, позже — через горы Памира. Встретилась со страной мечты впервые только в 1996. Сначала как туристка, потом — как студентка, позже — как переводчик, гид и проводник. А последние 6 лет я живу в Индии.

**YJ:** Как вы составляете свои маршруты?

**В.Д.:** Маршруты я составляю обычно по запросам знакомых и друзей. Иногда идеи о новых путешествиях рождаются в дороге. Собираются люди. Одним интересна аюрведа и йога, другим — горные гималайские походы, встречи с живыми представителями дхармы, места силы — природные и храмовые. К тому же в Индии все сезонно, и это тоже обуславливает выбор маршрута. Зима — юг, поздняя весна, лето и ранняя осень — север, Гималаи и самые высокогорные регионы: Ладакх, Спити, Занскар.



**YJ:** Куда в Индии ехать в первый раз? К чему готовиться начинающему путешественнику?

**В.Д.:** Если есть опасения или предубеждение насчет Индии, что вполне понятно, в первый раз лучше ехать на юг: в Кералу, Махараштру, Карнатаку, Тамил Наду. Тем более если прилететь туда зимой,

радость от избытка солнца, фруктов, океанская нега затмят возможный негатив бытовых индийских проблем. Так постепенно можно привыкнуть к Индии, разглядеть в ней то драгоценное, ради чего стоит исследовать эту страну серьезнее. Отважным искателям можно сразу же из Дели смело отправляться к «дверям к богу», в Харидвар, совершить там омовение в священной Ганге — и дальше на север, к сверкающим вершинам Гималаев.

Залог успешного путешествия по Индии — отсутствие ожиданий. Состояние любопытного, изумленного чудо-страной ребенка — вот лучший способ общения с Индией. Тогда она станет заботливой матерью и откроет свои секреты. Пространство Индии зеркально: все, что у вас внутри — сомнения, страхи, представления, все немедленно отразится во внешних событиях. Индия, если хотите, это Солярис, или Зазеркалье, ключ к нему — открытость Алисы.

**УЖ:** Что в менталитете русских и индийцев похоже, а в чем мы никогда не пойдем друг друга?

**В.Д.:** Среднему русскому легче понять индуса, чем среднему западному европейцу или американцу. Похожего чрезвычайно много. Общее в грамматической структуре санскрита и русского, в фольклоре — у многих наших сказок одинаковые сюжеты. Общее в характере индийцев и русских. Я посвятила главу своей книги этим параллелям. Она так и называется «Хинди-Руси бхай-бхай». В чем мы друг друга никогда не пойдем, сказать сложнее — во всем, что касается Индии, не может быть однозначных суждений.

Индия пронизана кастовыми делениями, и то, что для одной касты невозможно, для другой — в порядке вещей. Как правило, чем выше каста, тем больше традиционной ортодоксальности в семейных устоях. В брахманских семьях не приветствуются браки с иностранцами, а индусы из других каст считают удачей жениться на иностранке. Вероятно то, что сложно понять среднему европейцу, — это глубокая религиозность индусов. Она, как и касты, действительно пронизывает всю индийскую жизнь. Все вопросы — от бытовых до политических — решаются обращением к богам с помощью священников. С богами налажены крепкие тысячелетние связи, разработаны методы правильного обращения к ним. В нашей стране естественную религиозность, как и историю, постоянно жестко перекраивали в угоду политическим амбициям. А индийцы, несмотря на не менее кровавую историю, остались верны древним обычаям, своим корням, богам. Вот в этом непостижимая сила Индии, и в этом нам действительно трудно понять друг друга.

**УЖ:** Как у вас возник интерес к йоге? Занимаетесь ли вы сейчас?

**В.Д.:** К серьезным занятиям Хатха-йогой меня привел недуг — проблема с позвоночником. Мне грозила операция, но через 9 месяцев регулярных занятий спина полностью восстановилась. Продолжаю заниматься с тех пор уже почти 15 лет. Уверена, что йога — ключ к решению очень многих проблем, как физических, так и ментальных. Йога дает правильную энергетическую основу жизни, и потому йогин значительно больше защищен от стрел судьбы, чем не йогин. Современному человеку хорошо сочетать йогу с другими физическими и духовными занятиями, общением с милыми сердцу людьми, молитвой.

**УЖ:** Что для вас самое сложное в йоге?

**В.Д.:** Думаю, что самое сложное — это сама йога или то, ради чего йога. Не потакание вечным прыжкам ума и содроганиям эго, а постоянная связь себя с собой и себя с Богом. Постоянная, непрерывная, во всех наших помыслах, речах и действиях. Вот это непросто.

**УЖ:** Как ваша семья относится к тому, что вы фактически живете на две страны?

**В.Д.:** Моя семья постепенно пришла к пониманию и принятию. Настоящая любовь — это не привязанность и не зависимость друг от друга. Если вас по-настоящему любят, то будут радоваться вашему счастью, даже если и не разделяют вашего представления о нем.

**УЖ:** Есть ли у вас учителя?

**В.Д.:** У меня было несколько наставников — по санскриту, йоге, кашмирскому шиваизму, гуру из разных духовных традиций Индии. Некоторых из них уже нет в живых, с другими я поддерживаю связь. Так же я помню и почитаю своих учителей в России и Канаде — школьных и университетских. Учителям и родителям я посвятила свою книгу.

**УЖ:** Что вызывает у вас оптимизм?

**В.Д.:** Мы просто не имеем права впадать в уныние пред великой красотой и гармонией этого мира.

Уныние, тоска, жалость к себе — признаки неверия человека в себя, а значит, и в собственную божественную природу, безбожие по сути. Чаще всего страдает именно это, наше отождествление с именем, формой, карьерой, семьей. И это замкнутый круг, потому что изнутри это невозможно помочь ни себе, ни другим. Надо учиться выходить за его ограниченность.

**УЖ:** Что такое любовь?

**В.Д.:** Однажды мне представилось, что любовь — это фантастическая врожденная способность всех частичек огромной мозаики мироздания подходить друг другу. Или можно сказать, что любовь — основной строительный материал Вселенной, из которого сложены все ее составляющие, включая нас с вами. Но по сути, думаю, что любовь — это прежде всего великая непостижимая тайна, которую не описать и не обозначить. Как частице описать целое, искре — костер?

**УЖ:** Что нужно для того, чтобы быть счастливым?

**В.Д.:** Нужно слушать себя, научиться отслеживать за грохотом постоянно навязываемых извне шаблонов поведения свои настоящие, сокровенные интересы. Разглядеть то, что греет душу, к чему она действительно тянется. И следовать этому несмотря ни на что. Нащупать, найти свою дорогу и силы идти именно по ней — это величайшее счастье. Еще большее счастье, когда есть единомышленники-попутчики. И самое большое — когда твое счастье может сделать счастливыми других.