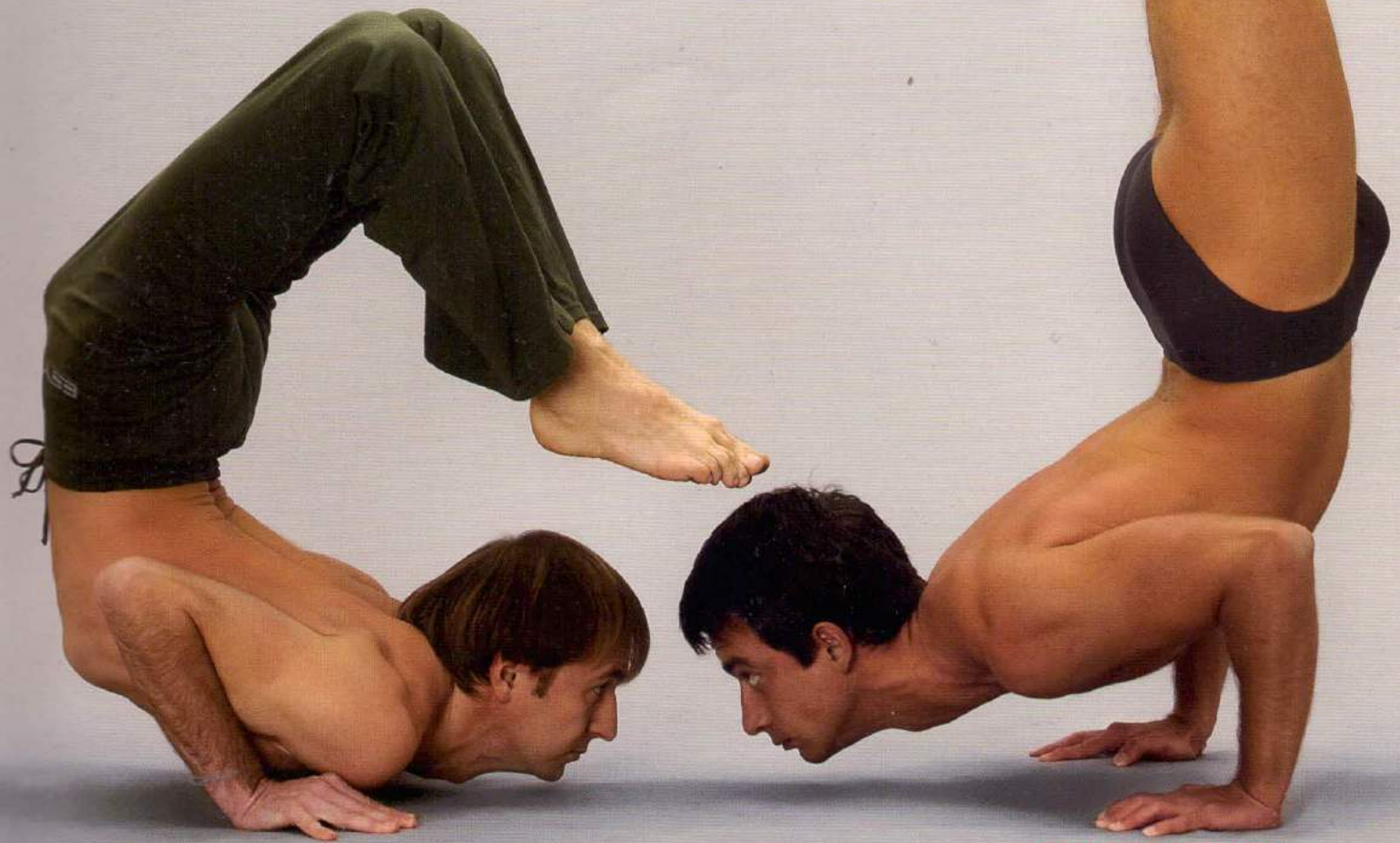


YOGA

№13 зима 2008-2009

МАСТЕРА:
ФАМ ЧУНГ ТХАНЬ
ОЛЕГ ЛИНИХ

Журнал славянского гзена

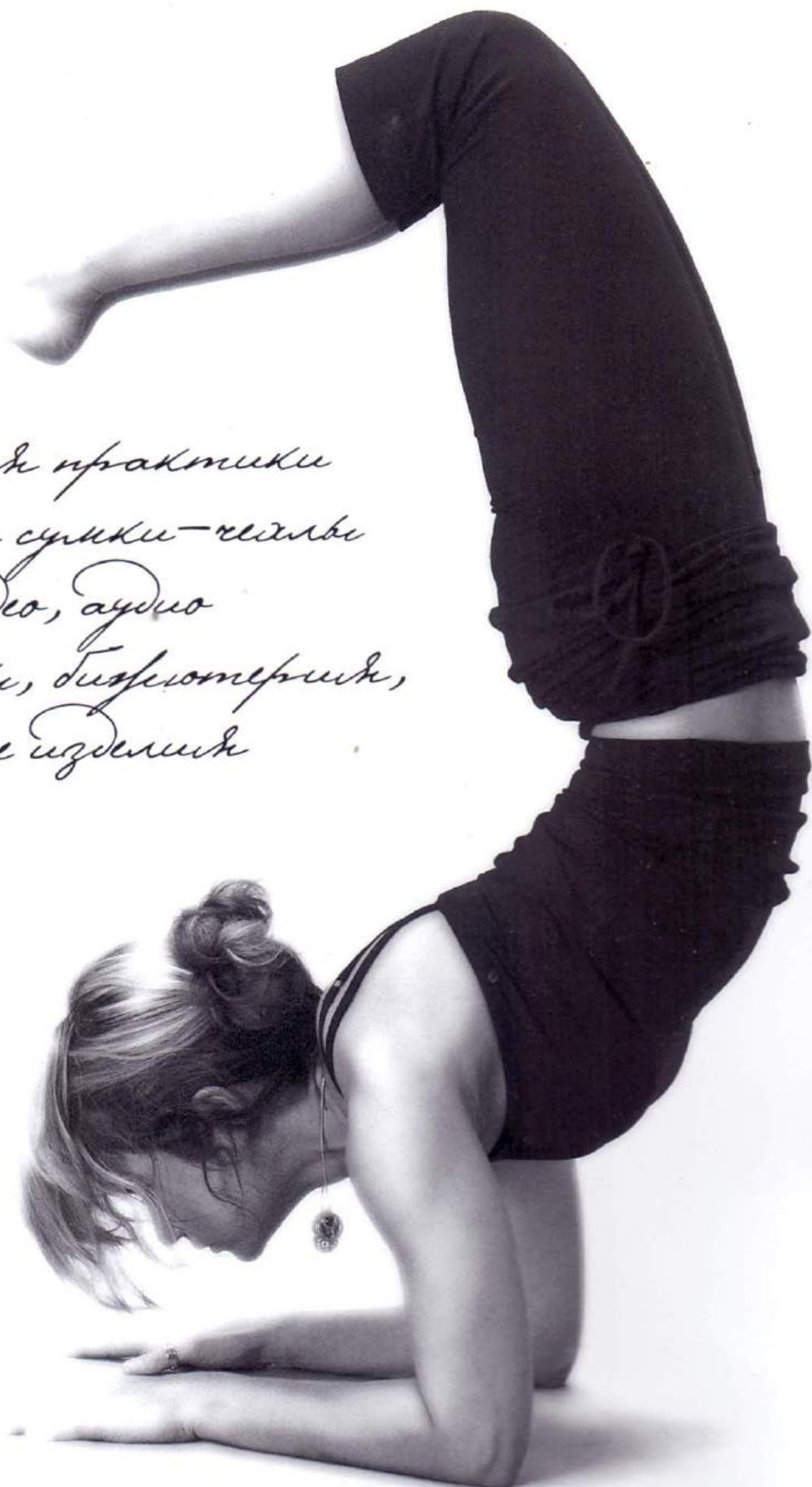


ФИШКА НОМЕРА:
ДУХОВНЫЙ ОПЫТ И ПСИХОДЕЛИКИ

YOGA-лавка

www.yogalavka.com

*одежда для практики
коврики и сумки-кемпы
книжки, видео, аудио
аксессуары, Бюджетерский,
ювелирные изделия
аюрведа*



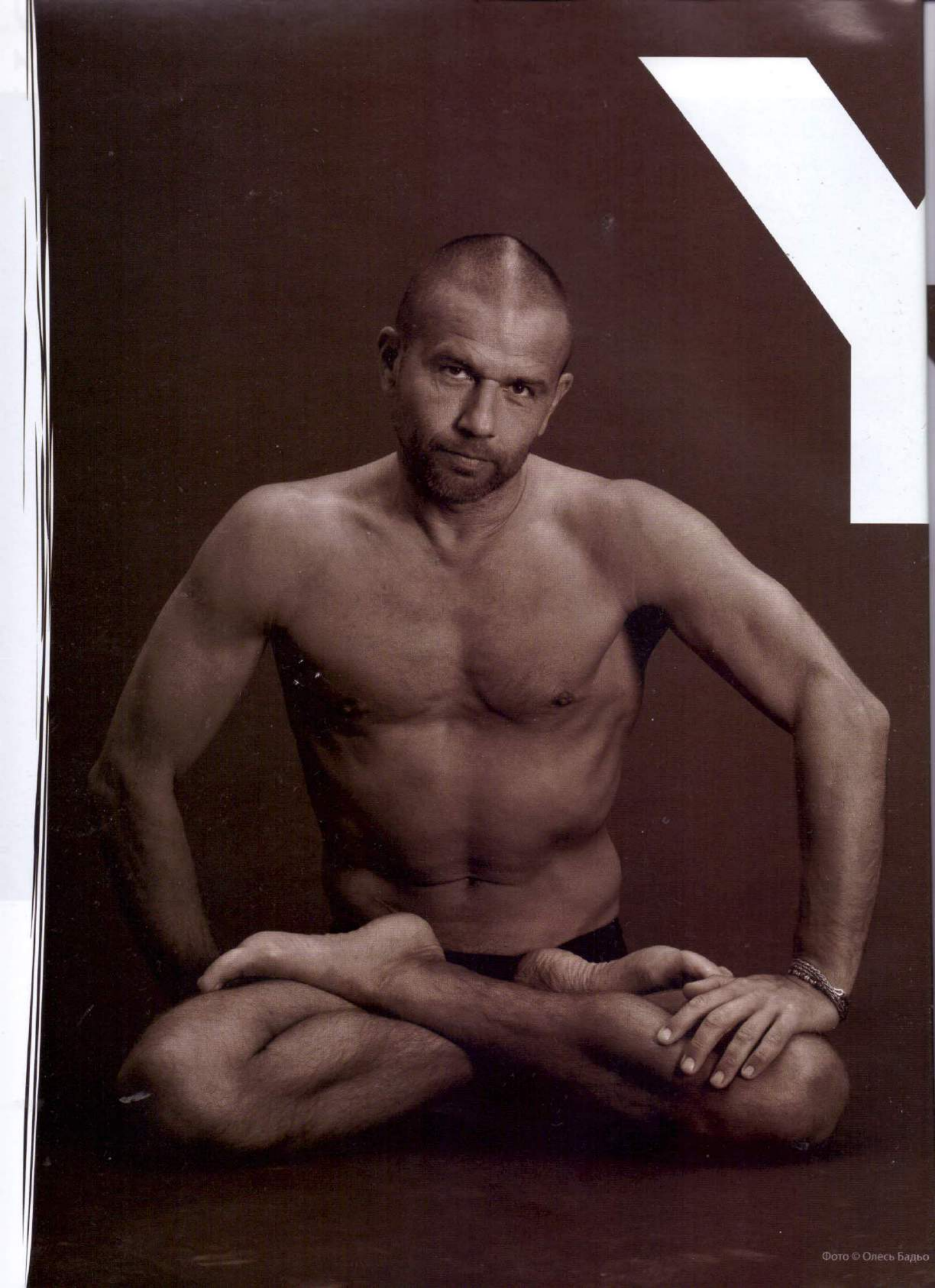
Киев, ул. Константиновская, 61, оф. 24
Тел.: (044) 417-51-87



3. PUZZLE

Денис Зикеев

Уставшее белое солнце
Над ослепительным снегом
Всегда и везде по ту сторону
Миражей
В безмолвии нового дня
Навсегда обретают покой
Ушедшие в тень...
А хрупкие птицы
Где-то трепещут
Ночь наполняя печалью
Жестокий ребенок
Ты просто напуган своею судьбой
Все в полном порядке
В этих пескрайних просторах
Где никто никогда никого
До конца не поймет



YOGA

студія

*Андрея
Сидерского*

Ⓜ Лыбидская

ул. Боженко, 86-Г

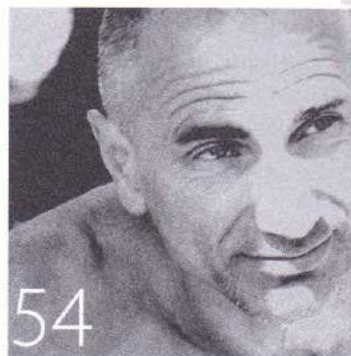
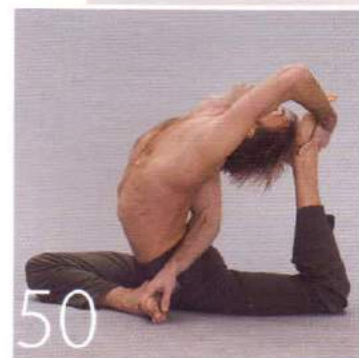
(044) 239-19-27

www.yoga-studio.org

e-mail: info@yoga-studio.org

Содержание:

- 6** **технология просветления**
ВЫСШИЙ ДУХОВНЫЙ ИДЕАЛ
Дайсэцу Тэйтаро Судзуки
- 10** ПРИНЦИП ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ
Андрей Сидерский
- 12** **без купюр**
НЕТ ДЫМА БЕЗ ОГНЯ
из бесед Джидду Кришнамурти
- 14** **персона**
МАСТЕР ФАМ ЧУНЬ ТХАНЬ
- 24** **фишка номера**
ДУХОВНЫЙ ОПЫТ И ПСИХОДЕЛИКИ
- 38** **заметки путешественника**
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОВОД...
Наталья Авсеенко
- 44** **www.yoga23.com**
ЭНЕРГОДИНАМИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ
МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ YOGA 23
Андрей Сидерский
- 48** АРДХАБАДДХАПАДМАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА
Андрей Сидерский
- 54** **что такое йога?**
беседа с Олегом Линихом
- 64** **литературщина**
ПРЕМИЯ СОРВАЛАСЬ...
Тимур Тимофеев
- 65** **портфолио**
KIEV IN
Андрей Кияница
- 72** **кушать подано**
КАРДАМОН





Туристическая компания «ДЖУМАНДЖИ ТРЕВЕЛ» предлагает:

Экзотические туры:

- Латинская Америка

Доминиканская Республика, Куба, Мексика, Бразилия, Аргентина, Чили, Перу, Эквадор, острова Карибского Бассейна.

- Азия

Китай, Вьетнам, Корея, Индия, Шри Ланка, Таиланд, Малайзия, Индонезия, Микронезия, Австралия, Новая Зеландия, Филиппины.

- Африка

Кения, Танзания, Мозамбик, Малави, Замбия, Зимбабве, Ботсвана, Намибия, ЮАР, Египет, Тунис.

Острова:

Мальдивы, Сейшелы, Маврикий, Мадагаскар, Занзибар.

Экскурсионные туры:

Греция, Испания, Израиль, Иордания, Австрия, Франция, Великобритания, Чехия, Польша, Венгрия.

Термальные курорты:

Турция (Улудаг, Паландокен), Австрия, Словакия, Польша, Финляндия, Болгария, Андорра.

Комбинированные туры, автобусные туры по Европе

Бронирование отелей по всему миру.

«Джуманджи тревел»
01033, Украина, г. Киев
Ул. Жилианская 7-а, оф 8
Тел: +380-44-592-81-21, 22
Факс: +380-44-289-35-43
E-mail: office@jumanji.com.ua

Скидка для предьявителя
журнала «УОГА»
по странам экзотики - 5%,
Турция, Египет - 3%



ВЫСШИЙ ДУХОВНЫЙ ИДЕАЛ

Дайсэцу Тэйтaro Судзуки
(18.10.1870 - 16.07.1966)

Доклад на Всемирном конгрессе религий.
Лондон. 1936 г.

Когда меня первый раз попросили выступить на тему о Высшем Духовном Идеале, я, собственно, не знал, что и ответить: ведь, во-первых, я всего-навсего простой человек из деревни, из далекого уголка мира, внезапно очутившийся в сутолоке этого беспокойного города Лондона, и я сбит с толку, и мой ум отказывается работать так, как если бы я был у себя дома, на своей земле. Во-вторых, как такому неприметному человеку, как я, говорить о столь высоком предмете, как Высший Духовный Идеал, и к тому же в этом грандиозном собрании людей, где каждый видится мне мудрым и умным, знающим обо всем, что только ни есть под солнцем? Мне совестно, что приходится стоять здесь перед вами. Ошибкой было уже то, что я, вообще, покинул Японию.

Позвольте мне рассказать вам, как я жил до того, как приехал в Лондон. В моей стране крыши домов кроют соломой. Японские домики в большинстве своем маленькие. Так вот, и поныне в деревне можно увидеть множество домиков с соломенной крышей, и в таком домике я живу. Я встаю утром, со щебетом птиц. И раздвигаю окна, которые выходят прямо в сад. Японские окна совсем другие, чем здешние, английские. Английские окна чем-то напоминают прорези в стене, а японские — это как бы сочетание английских окон и стен. Поэтому, когда открываешь японские окна, одна сторона дома вовсе исчезает. Сам дом раскрывается прямо в сад. Дом и сад нераздельны. Сад — это дом, дом — это сад; здесь же дома совсем обособлены. Дом существует сам по себе — как и тот, кто в нем живет: человек полностью разобщен с тем, что его окружает. Там — природа, тут — я; вы — это вы, я — это я; и между ними — природой, естественным окружением, и обитателями дома — как бы нет никакой связи.

Так вот, когда японские окна раскрыты, дом словно продолжается в сад. И я могу смотреть на деревья совсем свободно — не так, как через английское окно, когда я, скорее, выглядываю в сад. Я вижу деревья, произрастающие из земли. И когда я смотрю на эти деревья, произрастающие прямо из земли, мне кажется, я ощущаю нечто таинственное, исходящее от них и от самой матери-земли. И мне кажется, я живу вместе с ними, и они во мне и со мной. Я не знаю, можно ли назвать это общение духовным.

Мне недосуг как-то называть это, я просто — блаженствую. К тому же здесь есть маленький пруд, чуть подальше в саду. Я слышу, как время от времени из него выпрыгивают рыбы, словно счастье переполняет их и они не в силах просто плавать в пруду. Так ли это? Я не знаю, но каким-то образом я чувствую, что они и в самом деле очень и очень счастливы. Как мы танцуем, когда радость наполняет нас, — так же, без сомнения, танцуют и рыбы. Черпают ли и они нечто из той стихии, в которой живут и имеют свое бытие? И что же, в конце концов, есть это нечто, что проникается трепетом внутри меня самого, когда я слушаю танец рыб в пруду?

К тому же это пора цветения лотосов. Пруд полон их, и мое воображение уносится далеко, туда, на другой конец земного шара... Когда я так говорю, вы, наверное, заключаете, что я предаюсь грезам посреди этого большого города. Возможно, возможно. Но мои грезы — так уж мне кажется — не совсем пу-

стое дело. А вдруг они несут в себе какие-то вечные и универсальные ценности? Несомненно, эти громадные здания, что я вижу вокруг, — поистине грандиозная работа, замечательное достижение человеческое. Такое же чувство я испытал в Китае, стоя перед Великой стеной, о которой вы, верно, слышали. И все же: вечны ли они — как, я предпочитаю считать, вечны мои грезы? Что если содрогнется земля? По счастью, в этой части мира такое бывает не столь часто, как в Японии. Но предположим, что это случится. Что же останется? Последствия нетрудно себе представить. Я даже отказываюсь думать об этом. Но не так давно в американском журнале один автор описал развалины города Нью-Йорка, когда предполагаемые исследователи в будущем займутся поисками местонахождения этих некогда высочайших зданий в мире — их называют небоскребами, не так ли? — стоящих сейчас в Нью-Йорке. Но я не хочу продолжать подобный разговор; и надо прервать свои грезы, хотя они и очень приятны.

Пора мне пробудиться и обратиться к реальным обстоятельствам. Но что же это за обстоятельства, к которым я обращаюсь? — не вы, не это здание, не микрофон, но этот Высший Духовный Идеал — такие громкие слова. Я произношу их. Нельзя больше грезить о чем бы то ни было. Надо снова обратить свой ум к этой теме — к Высшему Духовному Идеалу. Но на самом деле я не знаю, что такое Духовный, что такое Идеал, что такое Высший Духовный Идеал. Мне кажется, что я не в состоянии непосредственно ухватить истинное значение этих трех слов, столь ясно поставленных передо мною.

Здесь, в Лондоне, я выхожу из гостиницы, в которой остановился. Я вижу на улицах множество идущих мужчин и женщин — вернее сказать, торопливо бегущих, ибо, по-моему, их не назовешь идущими: они именно бегут. Возможно, мне не следует так говорить — но так я чувствую. К тому же выражение их лиц в большей или меньшей степени напряженное, мышцы лица зажаты, а ведь легче было бы их расслабить. Дороги запружены всевозможным транспортом, автобусами, машинами и прочим; кажется, что они едут постоянным потоком — непрерывным нескончаемым потоком, — и я не знаю, когда я могу вступить в этот непрестанно текущий поток машин. В магазинах выставлены самые разнообразные предметы, большинство из которых, похоже, и не требуются в моем домике с соломенной крышей. Когда я вижу все это, я не могу не задать себе вопрос, куда же, в конечном счете, движутся так называемые современные цивилизованные люди? В чем их судьба? Заняты ли они поисками Высшего Духовного Идеала? А их напряженные лица — свидетельство ли это их готовности проникнуть в духовное начало вещей? Собираются ли они в самом деле распространить эту духовность на самые отдаленные уголки земного шара? Я не знаю. Я не могу ответить.

Теперь, — духовность обычно противопоставляется материальному, идеальное — реальному или практическому, и возвышенное — обыденному. И когда мы говорим о Высшем Духовном Идеале, означает ли это отказ от того, что представляется нам материальным — не идеалистическим, а практическим и прозаическим, не высшим, а весьма обыденным — от этой нашей повседневной жизни в большом городе? Когда мы говорим о духовности, должны ли мы отмести все это? Означа-

ет ли духовность что-то совсем отличное от того, что мы видим здесь, вокруг себя? Подобный ход рассуждения — отделяющий дух от материи, а материю от духа, — по-моему, не самый полезный взгляд на окружающее. Что же касается такой двойственной интерпретации действительности и как материи и как духа, то на днях я уже касался этой темы в своем небольшом выступлении.

По сути дела, материя и дух едины или, скорее, представляют собой две стороны единой действительности. Мудрый человек попытается ухватиться за эту действительность — за самцит, — вместо того чтоб взирать то на одну, то на другую его сторону, представляющуюся то материей, то духом. Ибо, когда принимается во внимание лишь материальная сторона, в материи не остается ничего духовного. Когда выделяется только духовная сторона, то полностью игнорируют материю. Следствием обоих подходов будет однобокость, искажение действительности, которую следует воспринимать цельной, благотворной. Когда наш ум настроен правильно и в состоянии уловить действительность, которая не есть ни дух, ни материя и в то же время, без сомнения, есть и дух, и материя, — смею утверждать, что Лондон со всей его материальностью будет в высшей степени духовным; и далее, если ум наш настроен криво, то все монастыри и храмы, все кафедральные соборы и связанные с ними церковные ордена, все святые места с их священными атрибутами, со всеми их благочестивыми почитателями и прихожанами, и со всем тем, что входит в понятие религии, — я, опять-таки, берусь утверждать, что во всем этом не будет ничего, кроме материальности, куч грязи, очагов нравственного разложения.

Мне представляется, что материальное не следует презирать, и духовное не всегда следует превозносить — я имею в виду все, что только не нарекают духовным; я не говорю об истинно духовном, но о том, что самовозвеличивает себя названием духовного. Такое не всегда следует превозносить. Говорящие о духовности иногда имеют вспыльчивый и несдержанный характер, тогда как среди тех, кто накопил большое состояние и, казалось бы, всегда обращен к вещам материальным, нередко можно встретить людей высокой и широкой души, достигших духовности. Но главная трудность в том, как же мне перенести мой домик с соломенной крышей в самый центр сплешь застроенного Лондона? И как мне возвести мою скромную хижину прямо посреди этой Оксфордской площади? Как мне осуществить это в сутолоке машин, автобусов и всевозможных движущихся средств? Как мне здесь слушать пение птиц, и танец прыгающих рыб? Как превратить все выставленное в витринах магазинов в свежесть зеленой листвы, колышущейся от дуновения утреннего ветерка? Как мне обрести естественность, безыскусственность, полную самозабвенность природы — посреди предельной искусственности человеческих творений? Это та большая проблема, что встала перед нами в наши дни.

Еще раз — я не знаю, что это такое, Высший Духовный Идеал. Но поскольку я вынужден соприкасаться с так называемой материальностью современной цивилизации, мне следует сказать несколько слов по этому поводу. Так как человек есть творение природы — и даже творение Божие, — то неверно

презирать все то, что он делает и создает, как материальное, и противопоставлять это так называемому духовному. Так или иначе, все это должно быть материально-духовным или духовно-материальным, с черточкой посередине, — духовное не отделено от материального, материальное не оторвано от духовного, но оба связаны, как при чтении, соединительной черточкой. Я не люблю прибегать к таким понятиям, как объективность и субъективность, но из-за отсутствия подходящего термина позвольте мне на минуту воспользоваться ими. Если духовно-материальное — соединенное черточкой — не может быть найдено объективно, то давайте отыщем его в нашем субъективном уме и выявим его, чтобы преобразовать весь мир в соответствии с ним.

Позвольте мне рассказать вам, как выявил это один древний учитель дзэн. Его звали Есю, и монастырь, где он обычно жил, славился каменным мостом — творением самой природы. Как правило, монастыри строились в горах, и место, где Есю в основном обитал, было известно своим каменным мостом через быстрыны. Однажды к учителю пришел монах и спросил: «Это место славится своим природным каменным мостом, но вот я пришел и не вижу никакого каменного моста. Я вижу лишь прогнившую толстую доску. Где же ваш мост, прошу вас, скажите мне, о учитель?» Вот такой вопрос был задан учителю, и учитель так ответил на него: «Как? Ты видишь эту несчастную шаткую доску — и не видишь каменного моста?» Ученик воскликнул: «Но где же он — этот каменный мост?» И вот ответ учителя: «Лошади проходят по нему, обезьяны проходят по нему, кошки и собаки... (прошу прощения, если я добавлю немного больше, чем на самом деле было сказано учителем)... кошки и собаки, тигры и слоны проходят по нему, мужчины и женщины, бедные и богатые, молодые и старые, скромные и знатные (здесь можно привести сколько угодно таких пар противоположностей); англичане и, быть может, японцы, мусульмане, христиане; духовность и материальность, идеальное и реальное, возвышенное и самое обыденное. Все они проходят по нему, и даже ты, о монах, отказывающийся узреть его, на самом деле весьма беспечно идешь по нему — и, поверх всего, не испытываешь никакой благодарности за это. Ты не говоришь «Благодарю тебя» — за то, что проходишь по мосту. Какая же польза тогда от этого каменного моста? Видим ли мы его? Идем ли мы по нему? Мост не возмущается и не говорит: «Я — ваш Высший Духовный Идеал». Каменный мост лежит себе ровно и проходит молчаливо из безначального прошлого, быть может, в бесконечное будущее».

На этом я должен кончить. Благодарю вас за ваше благосклонное внимание к моей японской английской речи. Думаю, вы сделали все возможное, чтобы понять меня. Значит, благожелательность была обоюдной, и в этой взаимной благожелательности не уловим ли мы краткий проблеск того, что мы называем Духовным Мировым Содружеством?

From The Awakening of Zen by D.T.Suzuki. © 1981 by The Buddhist Society. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., 300 Massachusetts Ave., Boston, MA 02115 USA. © Перевод с английского. ЛИГАТМА. 1990. * Журнал «Свет Огня», ноябрь 1990, стр. 2 – 7.



Принцип противоположного движения во времени



МЕДЛЕННОЕ ВРЕМЯ

Существует два типа психологического времени — «быстрое» и «медленное». Фактически, речь идет о восприятии времени в сфере первого внимания. Время воспринимается как «быстрое» при высоком уровне ментальной активности. Яркие эмоции вне зависимости от их окраски, необходимость быстрой обработки больших массивов информации, активное тематическое общение, плотный поток социального взаимодействия, интенсивный мыслительный процесс, процессы реализации творческих идей, суэта ума и т. п. стимулируют восприятие времени как «быстрого». «Медленное» время «случается» тогда, когда «как назло специально» ничего не происходит. Спокойное отрешенное созерцание неторопливо плывущего мимо потока объективной реальности — типичный режим работы первого внимания в потоке «медленного» времени. Деконцентрация на уровне первого внимания в потоке «медленного» времени приводит к тому, что восприятие «замечает» внешнюю «фронтальную поверхность» сферы первого внимания, которая является «внутренней поверхностью» сферы второго внимания. «Медленное» время способствует тому, что первое и второе внимание «находят общий язык» на уровне непосредственного восприятия. Второе внимание обеспечивает восприятие и контроль «нагваля» — того, что «вне реальности, обозначаемой словами», то есть прямое восприятие и контроль на уровне информационной матрицы и сферы намерения-осознания. Первое внимание — восприятие и контроль все-

го остального — восприятие и контроль на уровне структуры и энергии, или «тоналя». В режиме «быстрого» времени первое внимание «свертывается» и закичивается на работе с использованием виртуально-кодовых и структурно-энергетических ресурсов «тоналя». Тем самым полностью отсекается возможность включения работы механизмов второго внимания в действие сферы активного восприятия. Таким образом, для того, чтобы, скажем, получить креативный вход в действие с уровня «тональной реальности», или Дао, необходимо определенное время провести в «медленном» состоянии. В этом случае «быстрое» время собственно процесса создания объекта творчества будет естественным функциональным итогом «информационной работы» интегрированных компонент внимания — первого внимания и второго внимания в режиме «медленного времени». «Быстрое» время ускоряет процесс старения организма, поскольку процессы метаболизма при интенсивном использовании системных ресурсов ускоряются. Глубокое устойчивое погружение в «быстрое» время может привести к ускорению глубинной ритмики организма, соответственно, к ускорению биологического времени и более быстрому износу органов и систем. Сбалансированное чередование периодов «быстрого» и «медленного» времени — жизненная необходимость конструктивно гармоничного действия любой осознающей системы — от единичного организма до любого эгрегорного и общевидового социума.



«Правильное делание» может иметь место только тогда, когда его балансирует «правильное неделание».


Психотронная практика в структурно-энергетическом отношении «обратна» потоку «движения по жизни». Пси-практика сжимает пружину. Распрямление пружины — поток действия и осознания «по жизни». Нарботка структурно-энергетического оформления нового качества осознания — единственный смысл и результат процесса жизни как такового. Пси-практика — единственный способ «откатываться» в потоке субъективного времени назад, восстанавливая и реформируя системные ресурсы для более успешного движения в «прямом» направлении потока осознания. Так же, как поток осознания, поток практики в процессе «отматывания субъективного времени назад» имеет «быструю» и «медленную» фазы. «Быстрая» фаза — структурно-энергетическая и геометрическая практика, «медленная» фаза — практика созерцания. Наличие только одной из фаз безнадежно разрушает гармонию распределения энергоинформационного потенциала практики. Тем самым практика выхолащивается и делается неспособной выполнить свою единственную задачу — «сжать пружину бытия» для очередного «прыжка в неизвестное»... А для некоторых, возможно, и в «неведомое». Как «быстрое», так и «медленное» время практики обратны по субъективному направлению «быстрому» и «медленному» времени процесса осознания «по ходу жизни». Периоды интенсивной практики (тренировочные интенсивы) должны быть как можно более плотно заполнены «быстрым» и «медленным» временем именно «пружиносжимательного» направления. Включение «медленного», и, в особенности,

«быстрого» «времени жизни» в поток «времени практики» разрушают ее пси-эффект. Пружина разматывается, не успевая как следует сжаться. Отсюда — относительно невысокая эффективность проведения тренировочных интенсивов в режиме практикума. Более эффективны ритриты, организованные таким образом, чтобы «прямоту» потоку времени во время их проведения просто неоткуда было бы взяться. В случае практикума «вываливание» в «прямое» время в промежутках между занятиями неизбежно.

Но и в условиях ритрита соотношение между «обратным быстрым» и «обратным медленным» временем должно быть гармоничным. Короткие промежутки времени между занятиями не позволяют состоянию «медленного» времени развиваться в должной мере. Поэтому оптимальными являются схемы ритритов, в которых между занятиями предусматриваются значительные паузы. Тот, кому многократно приходилось заводить механический будильник, знает: недотянуть лучше, чем перетянуть. Срыв пружины выводит систему из строя — и требуется либо ремонт, либо замена системы. По достижении определенной плотности «психотронного эффекта» практика превращается в орудие саморазрушения, поскольку система оказывается не в состоянии структурно и энергетически реализовать информационные изменения из-за недостаточности структурно-энергетического ресурса. Однако внедрение коррекции на уровне информационной матрицы есть «акт Намерения» — «команда Орла». Не подчиниться система не может, а потому перерасходует наличный ресурс. Отсюда — ограниченность длительности эффективных ритритов и практикумов. Слишком длинные ритриты* разрушительны, слишком длительные практикумы** — бессмысленны.

* Практикум — тренировочный интенсив, который проводится «без отрыва» от повседневной или курортной реальности.

** Ритрит — тренировочный интенсив, который проводится в условиях, полностью исключающих возможность контакта практикующих с повседневной бытовой реальностью.



Нет
была
без
огня

из Бесед Джидду Кришнамурти

Текст подготовлен по изданию: Commentaries on Living. First Series.

From the notebooks of J. Krishnamurti, KFI, 2005.

При поддержке Фонда Кришнамурти

Krishnamurti Foundation Trust, Brockwood Park, Bramdean, Nr. Alresford, Hants
SO24 0LQ, UK

+ 44 (0) 1962 771525, e-mail: info@kfoundation.org.uk; www.kfoundation.org

Ассоциация Джидду Кришнамурти

Запорожье: Алексей Архангельский, 77angel88@mail.ru

Москва: Николай Шорохов, garudabird@rambler.ru

Львов: Игорь Каривец, ihorphil@yahoo.com

Одесса: Александр Елисаветский, yogatsigun@inbox.ru

Киев: Иван Караульчук, ivankyiv@ukr.net

Книги Кришнамурти в Киеве: Книжный рынок «Петровка», ряд 43, место 4

Весь день стояла жара. Находиться вне дома было сущей пыткой. Многократно отраженное дорогой и морем солнце, и без того немилосердно палящее, казалось еще более ярким на фоне белого цвета домов. Ландшафт, прежде покрытый буйной зеленью, был выжжен и приобрел желто-золотистый оттенок. До сезона дождей было еще далеко. Иссушенный ручей тянулся извилистой песчаной лентой. В тени деревьев укрылось небольшое стадо коров. Пастушок сидел в стороне, бросая камешки и напевая что-то. Его деревня находилась в нескольких милях отсюда, и мальчик был предоставлен самому себе. Тощий из-за недоедания он был, тем не менее, полон жизни, и песня его была весела.

Позади холма стоял дом. Мы дошли до него на закате дня. С крыши дома были видны зеленые верхушки пальм, которые непрерывной волной тянулись вплоть до желтых песков. Пальмы бросали желтую тень, а их зеленые шапки отливали золотом. За песками раскинулось зеленое с серыми бороздами море. Белые барашки волн устремлялись к берегу, глубинные же воды оставались тихи. Малинового цвета зарево разлилось по облакам, хотя солнце садилось далеко от них. Показалась вечерняя звезда. Несмотря на прохладный бриз, крыша была еще горячая. В доме собралась небольшая группа, которая ожидала здесь уже некоторое время.

Я замужем, у меня есть дети, но я никогда не чувствовала любви. Я начинаю сомневаться, существует ли она вообще. Нам доступны чувства и волнения, страстные желания и их удовлетворение, но я не думаю, что нам известна любовь. Мы часто говорим, что любим, но при этом всегда сдерживаем себя, как будто утаиваем что-то. Пусть на физическом уровне мы поначалу можем отдаваться полностью, без остатка, но даже здесь сдержанность со временем проявляет себя. Подобная сдержанность — это не что иное, как следствие поверхностной чувственности. Что-то неизмеримо более глубокое так и остается непробужденным где-то недостижимо далеко. Мы встречаем и теряем друг друга в клубах дыма, позабыв о пламени. Почему же между нами нет огня? Почему это пламя не горит без дыма? Не стали ли мы чересчур умными, чтобы уловить дыхание этого пламени? Мне кажется, что я сама слишком начитана, слишком современна и до нелепого поверхностна. Несмотря на то, что я могу говорить с умным видом, мне кажется, что я по-настоящему глупа.

В глупости ли дело? Не идеализируем ли мы любовь, как нечто большое и светлое, достижимое только лишь при соблюдении определенных условий? Хватит ли нам жизни, чтобы выполнить все эти условия? Мы говорим о красоте, мы пишем о ней, изображаем ее на полотне, в танце, мы читаем о ней проповеди, но сами мы лишены красоты так же, как мы не знаем любви. Нам известны только слова.

Там, где имеет место сдержанность; утаивание чего-либо, там нет чувствительности. Чувствительность означает жить открыто и незащищено. В незащищенности нет страха завтрашнего дня и нет никаких гарантий. Такая открытость исполнена невысказанной истины, в ней ключ к неизведанному. То, что открыто и уязвимо мы называем прекрасным; то, что защищено и замкнуто в себе, неизбежно лишено чувствительности и ограничено. И тупость, и острота ума есть не что иное, как форма самозащи-

ты. Открывая одну дверь, мы предпочитаем держать закрытыми другие с тем, чтобы свежий воздух шел по задуманному нами пути. Мы избегаем выйти вовне или хотя бы открыть все двери и окна одновременно. Истинная чувствительность не приобретается с ходом времени. Тупой ум никогда не станет чувствительным. Тупое всегда остается тупым, и для глупости нет пути к просветлению. Сама попытка обрести понимание есть выражение глупости. Не в этом ли наша проблема? Как часто мы хотим стать кем-либо или достичь чего-либо, а глупость только укореняется в своей силе?

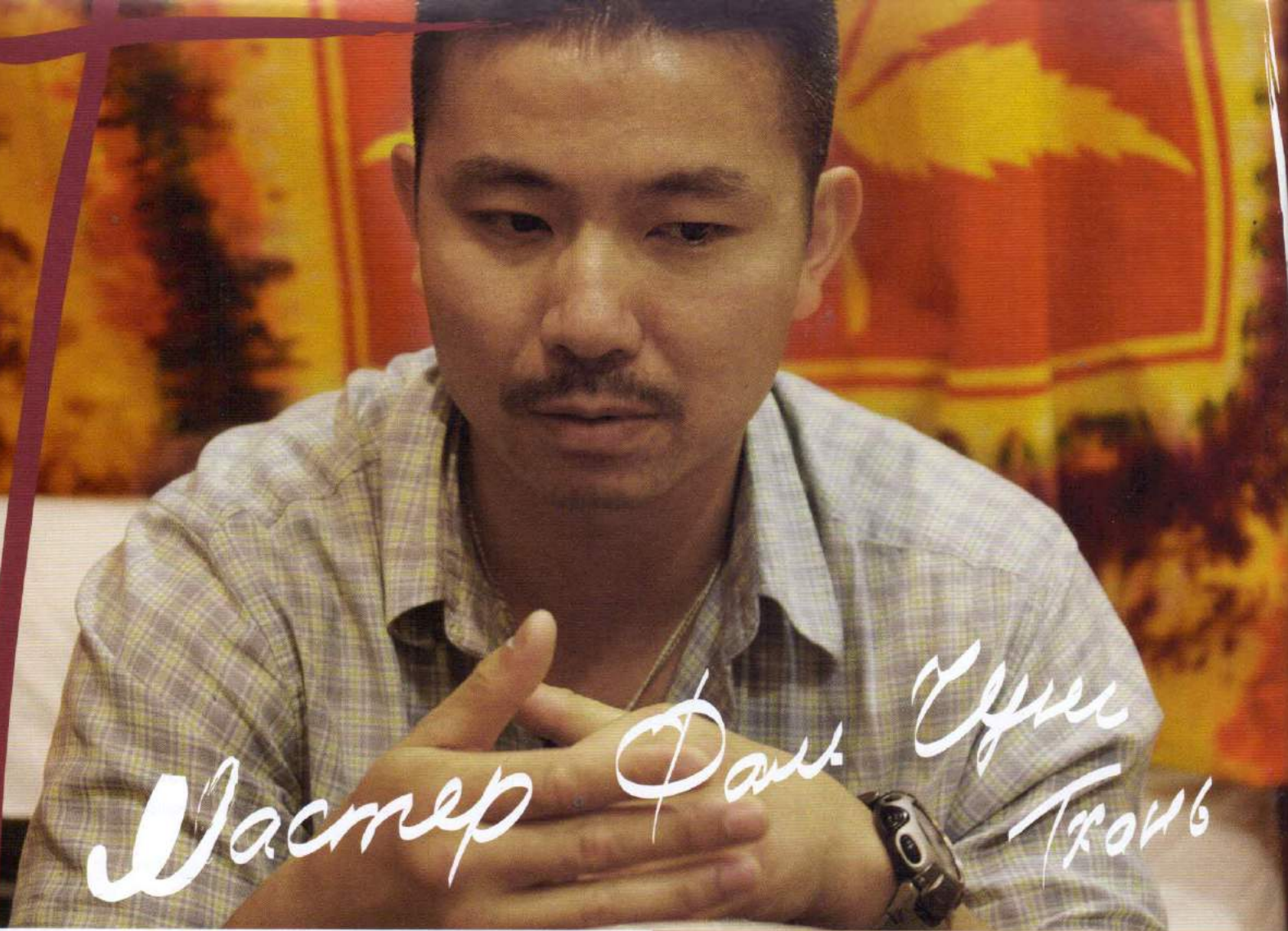
Но что в таком случае я могу сделать?

А делать ничего и не надо. Просто будьте такими, как вы есть — нечувствительными, невосприимчивыми и невнимательными. Предпринимать какие-то шаги в этом плане все равно, что избегать то, что есть, а игнорирование фактов, — наиболее яркое проявление глупости. Что бы не было предпринято в этом состоянии, тупость останется тупостью. Человеку, лишенному чувствительности, не найти истинное восприятие. Все что вы можете сделать, это осознать то, кто вы есть. Позвольте полотну вашей жизни развернуться полно и без малейших препятствий; любое вмешательство с вашей стороны будет исходить из нечувствительности, глупости. Прислушайтесь, и ваша нечувствительность сама расскажет свою историю. Не истолковывайте и не спешите действовать, просто слушайте, не прерывая и не интерпретируя, до самого конца. Тогда станет возможным и правильное действие. Но не действие важно, а то, как вы слушаете.

Только открыв этот неисчерпаемый источник, вы сможете дарить без оговорок и боязни, что что-то иссякнет. Придерживая что-то, вы питаете страх окончания, однако лишь окончание, завершение укажет вам путь к истине. Дарить по-настоящему означает не ведать пределов. Мы же даем от избытка или от недостатка. Мы даем, чтобы брать. Много или мало, но в этом всегда есть ограничение. Этот предел — это дым, это желание, за которым следуют зависть, гнев и разочарование. Дым — это страх времени, дым — это память и накопленный опыт. На самом деле мы ничего не дарим, а только пускаем клубы дыма. Желание спрятать, придержать что-то неизбежно, так как дарить, по существу, нечего. Делиться — это не то же самое, что дарить. Само сознание того, что вы что-то делите с кем-то или даете кому-то, делает единение невозможным. Дым — не пламя, но мы ошибочно принимаем его за пламя. Осознайте дым, таким, какой он есть; не старайтесь разогнать его клубы, чтобы увидеть пламя.

Могу ли я зажечь этот огонь или это доступно только избранным?

Вопрос не в том, сколько людей могут зажечь это пламя: единицы или большинство. Такой ход мысли приведет нас в тупик иллюзий. Нас же интересует само пламя. Сможете ли вы зажечь его так, чтобы не было дыма? Понять и ответить можно только изучая дым, наблюдая его безмолвно и терпеливо. Рассеять дым у вас не получится, так как сами вы и есть этот дым. Дым пройдет, появится пламя. Источник неисчерпаемого, это пламя не знает усталости. Когда сердце свободно от диктата ума, а ум свободен от тирании мысли, только в этом случае приходит состояние любви.



Мастер Фан Чунг Тронь

Президент международной федерации «Во-Дао-Вьетнам», главный мастер 5 дан по Школе «Чунг Нам Во Дао», Мастер – 3 дан по Шаолинь Вьет-Во-Дао, 3 дан по Винь Чунь – Кунг Фу стиль, 3 дан по Айкидо СВНА*, 4 дан по Тээквондо СВНА*.



*СВНА – Спецназ Вьетнамской Народной Армии.

— **Хочется поговорить о многом. Например, о том, что Вас, Мастер Тхань, интересует в жизни?**

— У нас говорят, что человека в жизни всегда волнуют в основном три вещи: по-вьетнамски — это три «т»: «Тiên — тьен», «Тinh — тинь» и «Таі — тай». «Тьен» — это деньги или слава, «тинь» — это чувства: любовь и взаимоотношения с людьми и «тай» — это талант или личностные качества человека, его саморазвитие. Никак человек не может от этого уйти. Даже когда он собирается стать монахом, он уже попадает в «тинь» — взаимоотношения с людьми и «тай» — саморазвитие, а если о нем узнают — это еще и «тьен» — слава.

— **Вы поставили деньги и славу первыми — это случайно?**

— Это не я поставил, такая поговорка. В последнее время часто можно слышать такое высказывание: было бы здоровье, а все остальное можно купить. Человек часто тратит жизнь на то, чтобы зарабатывать деньги, а потом пытается пользоваться деньгами, чтобы купить жизнь. Увы, если первое получается, то второе — не всегда. Люди, вообще, очень эмоциональны. Часто человек думает, что он управляет собой, на самом деле — им управляют. И управляют настолько, насколько он думает, что он управляет другими людьми. У нас говорят, что огонь проверяет

золото, золото проверяет женщину, женщина проверяет мужчину. Снова получается то, о чем мы говорили: деньги, чувства, личность. Вот и все.

— **Мастер Тхань, Вы давно живете в Украине?**

— Могу сказать точную дату, когда я первый раз приехал в Украину: 28 декабря 1989 года.

— **Почему Вы так точно запомнили дату?**

— Просто у меня привычка запоминать числа. Если я захочу, то любые числа могу помнить до конца жизни. Даже помню номер своего первого автомата, когда служил в армии.

— **А откуда такая привычка?**

— Обучение с детства. Считается, что в обычной жизни мозг человека использует порядка 15-20% своих ресурсов. Хотя, западная медицина говорит, что используется 2,5-3% возможностей, а гений использует до 5%. Я не буду спорить, кто прав. Но и первые данные, и вторые говорят о том, что человек полностью не использует ресурсы своего мозга. Нас научили ежедневно сбра-

сывать то, что нам не нужно. Тем не менее, информация может где-то оставаться, как файлы в компьютере. Но в определенной ситуации мы не можем найти нужный нам файл для решения какой-то проблемы. Поэтому все время работает интуитивный уровень.

— **Расскажите, пожалуйста, Вашу историю: в каком возрасте Вы начали заниматься кунг-фу, как это произошло?**

— Заниматься я начал в шесть лет. Но когда я начинал заниматься, был очень недоволен. Меня никто не спросил: хочу ли я этого. Но мне некуда было деваться, у меня был стимул — такая штуковина небольшого диаметра, не очень длинная и зеленого цвета — бамбук называется.

— **А кто стимулировал Ваши занятия с помощью палки?**

— Иногда дед, но чаще его ученики — им дед давал указания. Все было очень строго. Я злился. Но на кого я злился: на тех, кто заставлял меня что-то делать или на деда, который отдавал приказ? Деда я уважал, хотя и злился на него. Здесь, на западе,





считается, что поднять руку на ребенка — это неправильно. А на востоке даже такая поговорка есть: если любит — может дать кнутом, если не любит — дает конфету. Конечно, это условно, но на востоке считается, что наказывать ребенка: давать по попе, таскать за уши, если провинился, — это нормально. Главное, чтобы не переусердствовать и не навредить ребенку.

— У Вас была большая семья?

— Трудно определить понятие семьи на востоке. Если брать только моих родителей, тогда семья состоит из моего отца, матери и двух моих братьев. Я самый старший. Но тут надо заглянуть в историю на несколько поколений до моего деда. На востоке сын всегда считается приоритетом. У моего деда три сына: мой отец — средний, а самый младший его сын — брат моего отца и мой дядя погиб на войне. Из моего поколения я — первый внук. Большая семья. А если чуть шире смотреть, то я понимаю, что семья для нас — те, кто служит нашему клану. Это те, кем я управляю и кто мной управляет — все, кто защищает. Тогда получается, что у меня очень большая семья.

— Кого еще тренировал дед? У Вас семейная школа, закрытая традиция?

— Дело в том, что давно, еще до появления коммунизма, наша семья была одной из нескольких далеко не самых бедных семей в Индокитае. У семьи была прямая связь с императором. Но потом произошла ситуация, похожая на ту, которая была и здесь, — революция с ее последствиями. Иногда, чтобы какие-то вещи выжили и не были утеряны, необходимо предпринимать определенные шаги, идти на какие-то компромиссы, на которые раньше бы никогда не пошли. Поэтому семья вынуждена была принять какое-то количество учеников со стороны.

Во все времена существовало разделение на внутреннюю систему и наружную. Наружная система похожа, скорее, на занятие спортом. А внутренняя система отличается от того, что называется внешней системой, и тщательно охраняется. За много веков наши предки придумали мощную систему самозащиты. У каждого мастера есть два телохранителя. Мы их называем телохранителями, но я не знаю, как правильно перевести это на русский язык — скорее, защитники. Эти люди преданы не учителю, а школе. Сам лично мастер для них никто. Они защищают его как представителя школы, а не как личность. Есть «правая рука» и «левая рука». «Правая рука» — это защитник, который отвечает за порядок за пределами школы, за взаимоотношения с другими школами, это как контрразведка. «Левая рука» — это защитник, который отвечает за внутреннюю чистоту. Все это нужно для сохранности школы, традиции. Потому что могут быть случаи предательства — когда кто-то может уговорить ученика передать технику. Но, вообще, у нас на востоке очень сильны клятвы, и их придерживаются.



— А если все-таки ученик что-то нарушил?

Его исключают из школы?

— Его наказывают, но степень наказания зависит от его проступка. Если ученик совершил грубое нарушение, то сначала нужно разобраться — умышленно или случайно. Если случайно, то у него есть шанс исправиться. Но есть еще одно правило: чем выше его положение в школе, тем более строгое он получит наказание, потому что тем больший вред он мог нанести школе. И от возраста тоже зависит. Например, если два человека ругаются, то накажут обоих. Одного наказывают, потому что он молодой и проявил неуважение к старшему, но старшего ждет еще более строгое наказание, так как он как старший, смог вызвать неуважение младшего и опустился на его уровень. А вообще, самая легкая форма наказания — это трудовое наказание.

— Вас наказывали?

— Да. Однажды я кое-что неправильно сделал и меня наказали. Меня заставили в дождливый сезон сделать три тысячи кирпичей из глины. Дождливый сезон во Вьетнаме — это значит, что постоянно идет дождь, каждый день, почти не переставая. А делать кирпичи из глины надо так: выкопать яму с глиной, туда залить воду и замесить как тесто.

Потом из дерева делается форма — можно на один кирпич, на четыре либо на шесть. Глина должна схватиться, а потом нужно окончательно высушить кирпичи в печке. Я начал делать, но глина не схватывается, потому что очень сыро — все время идет дождь. А их надо сделать три тысячи!

Наказание может также оказаться тестом. Мне сказали, что нужно сделать кирпичи, а как сделать — никто не сказал. Я неделю помучился, а потом стал думать головой. Я подговорил мальчишек за определенную оплату, чтобы они мне сделали кирпичи. И они за неделю все сделали. Когда я сдавал работу, подарил приемщику пачку сигарет. Он начал курить, но заметил, что я сделал кирпичи очень быстро и использовал другую форму. Он курит, а я его спрашиваю, знает ли он, откуда эти сигареты. И отвечаю, что я их украл из шкафа деда — его Учителя. Так он принял мою работу. Учитель, конечно, все равно узнает, что произошло, у него есть свои источники. Но я сказал о том, что в нашем договоре не было сказано, чтобы я сам это делал, мне поставили задачу — и я должен был дать конечный результат. А методику изготовления кирпичей и время никто не фиксировал. Тем не менее, это тоже был тест, о котором я не знал.

Так вот, трудовое наказание — самое легкое. Бывает такое наказание, как понижение в позиции. Например, был ученик-помощник, а в наказание снова стал обычным учеником. Сильное наказание — это исключение из школы, при этом дается клятва о том, что ученик никогда не будет пользоваться техникой нашей школы. А бывает, что разрешают пользоваться техникой, но запрещают кого-либо учить. А могут еще забрать технику назад.

— Каким образом?

— В разной форме. Например, вы же знаете, что йога не работает, если, допустим, исключить несколько каналов. И тогда йога остается только в форме физического растяжения, но энергия уже не работает. В боевых искусствах так же.

Можно сравнить с машиной. Сделать так, чтобы машина не могла набирать скорость больше 50 км/час, а в реальном бою надо 100 км/час. Хотя человек все знает, но техникой пользоваться уже не сможет.

— Это Мастер делает?

— Нет, Мастер таким не занимается.

— А как это происходит?

— Сейчас такое не происходит, это было в старое время. Сейчас, наверное, другое время. Я сам люблю нарушать правила. Всегда люблю нарушать уставы, делать что-нибудь необычное. В армии за время работы командиром, я часто нарушал устав, главное для меня: при меньших затратах лучший результат, и меня всегда защищали. Устав — это для обычных людей, которым сказали — сиди, и они сидят, а не думают.

— Есть ли в Вашей школе какие-то жесткие правила, которые должны беспрекословно выполняться учеником?

— Конечно есть. Если мне скажут, что я должен умереть, и школа будет жить — я умру. Однако, если мне скажут, что я должен умереть, но школа будет жить или нет — неизвестно, то я умирать не буду.

— Но это уже не жесткие правила — выбор остается за Вами.

— Что называется выбором? Когда вы делаете какой-то шаг, вы уже сделали выбор и вы должны быть готовы ко всему. Но вопрос о выборе на востоке отличается от того, как это понимают на западе. Здесь принят такой подход: докажи мне — и я тогда тебе поверю. Это похоже на сказку о сороконожке. Не знаете? Расскажу.

Сороконожка всю жизнь ходила на сорока лапках и была весьма довольна жизнью. Однажды она остановилась на светофоре и стала ждать зеленый свет, чтобы перейти дорогу. Тут подполз червячок и стал рядом. Рассмотрел червячок сороконожку и говорит восхищенно: «Ух, ты! Какая ты классная — у тебя столько лапок! Как ты с ними управляешься?» Сороконожка глянула на червячка, увидела, что у него совсем лапок нет, а сама-то никогда и не задумывалась, как она своими лапками управляет. Решила она ему объяснить: «Ну, конечно, ты не знаешь, это же целая наука! Сначала на вдохе растягиваешь первую правую лапку и ставишь ее вперед, потом первую левую, затем вторую правую лапку точно также вытягиваешь, поднимаешь и выводешь

вперед, потом вторую левую, затем...» Но тут зажегся зеленый свет — и сороконожка упала, не смогла сделать ни шагу. Точно также мы многие вещи делаем автоматически, но не знаем как.

На востоке подход такой: если учитель сказал сделать это — значит я делаю и не разбираю зачем и почему. Может быть в этот момент я дурак, но я доверяю своему учителю. А если я буду раздумывать: зачем и почему, — все, момент ушел. В Библии написано примерно следующее: «Сын мой, когда ты спрашиваешь, который час — то время уже прошло».

— Значит человек делает выбор, когда только приходит к Мастеру и решает у него учиться.

— Если говорить о взрослом человеке, он уже сделал выбор, когда начал заниматься. А будущий ученик, который начинает тренировки с детских лет, то он не может выбирать. Родители решают за ребенка — действительно ли это мастер для него. Какая была ситуация со мной? Когда я родился на этот свет, я не знал, хорошо ли это. Я попал в ту семью, в которую попал. И меня никто не спросил, что мне надо, чего я хочу. Решили — и все. И в шесть лет и три дня я начал заниматься. В пять часов утра подъем. Я помню, что это мне очень не нравилось: холодно, спать хочется, играть хочется. У всех игрушки, а у меня что? Гранаты, мечи, ножи, палочки — все. Я не знал никаких мальчишеских игр: в футбол никогда не играл.

— Вы сожалеете, что у Вас этого не было?

— Если честно, то в детстве я откровенно ненавидел своих родителей. Я им так и говорил. Лучше быть честным негодяем, чем фальшивым паинькой. Поэтому, если мне что-то не нравится, я так и говорю. Мне, конечно, обидно было, что меня не спросили, что отняли у меня детство, это было где-то до седьмого класса. Но потом я понял, что девушки не просто так на меня смотрят, когда начался интерес и конкуренция среди мальчиков, то у меня были явные преимущества. Потом были явные преимущества в армии, там жесткая проверка. А после армии попал сюда.

— А как это произошло? Как Вы здесь оказались?

— Вы не поверите, но когда я учился в пятом классе, тогда уже знал, что уеду в другую страну.

— Откуда?

— Знал. Не знаю, как объяснить. Я не задумываюсь, не знаю, почему, не изучаю, как это происходит. Рассказ о сороконожке — это и есть урок для размышления. Я просто пользуюсь тем, что мне дано. Если дано кому-то помочь — помогаю, дано учить — учу.

У нас по закону в определенной ситуации, если человек служил государству, то мог поехать учиться в любую страну, с которой у нас были дипломатические отношения. Я тогда мог выбирать:

можно было поехать в Германию, Чехословакию, СССР. Я выбрал Советский Союз. И приехал учиться в Баку в нефтяной институт, это было 19 сентября 1987 года. Институт собирался закончить с красным дипломом. Думаю, получу красный диплом, тогда можно будет в любую страну поехать. Буду жить в СССР, тут женюсь и во Вьетнам не вернусь, потому что там кроме родителей и родственников нет ни друзей, ни товарищей, никого не осталось. Ситуация у меня приблизительно такая, как у ваших афганцев: вчера я был герой, а сегодня — никто. Я — инструмент, который никому не нужен.

— Получили красный диплом?

— Нет. Я снова нарушил свое обещание. Произошла такая ситуация. Когда я приехал, я был очень дружелюбным, ведь когда я был в армии, мы с ребятами из СССР хорошо дружили, обменивались опытом: они нас учили пользоваться военными техниками, оружием, мы им показывали как работать со своим телом, с холодным оружием, разными подручными предметами, учили рукопашному бою. «СССР — оплот мира», — с таким дружественным чувством я и приехал в СССР. Я был только на первом курсе, как-то прогуливался возле парка, и тут ко мне подошел один человек, что-то начал говорить и улыбаться. А я тогда еще очень мало слов знал по-русски. Я тоже улыбаюсь ему. А у меня хорошие часы были. Представитель «большого брата» — русский брат попросил показать — я ему показал. Он попросил снять — я решил, что он хочет поближе их рассмотреть, и дал ему часы. А он забрал и собрался уходить. Я немного возмутился и схватил его за руку, на что получил крепкий удар.

Здесь я отвлекусь. Дело в том, что когда я сделал первый шаг на вашу землю, когда вышел из самолета, я себе дал обещание, что буду заниматься спортом, качаться, отжиматься, но больше не буду заниматься боевыми искусствами. Потому что когда я смотрю на людей — я вижу скелет, внутренние органы, особые точки. Представьте себе, что у вас не глаза, а рентген. Я смотрю на девушку, но не вижу ее красоту, я вижу, как функционирует ее организм. Поэтому решил, что буду спортом заниматься и девушками любоваться.

Так вот, этот представитель СССР меня ударил в челюсть. Честно говорю, что не ожидал — больно, сразу искры в глазах. Самое интересное, что сразу идет отчет: он меня не отключит, потому что чувствую, что человек чем-то занимается, но еще мало знает и умеет. Я это сразу знаю. Передо мной сразу возник ряд вопросов, которые срочно требуют принятия решения. Часы-то мои, но из-за часов убить или покалечить человека — не стоит. Что делать? Как в спорте — туда-сюда с ним толкаться? Меня этому не научили. Меня никто не учил драться, меня учили двигаться как в драке, но с другими требованиями — обезвредить. Поэтому когда мне кто-то говорит: давай драться, я говорю: нет, я сдаюсь. Докажи, что хочешь меня убить — я включусь. А так просто — зачем?

Я думаю, что с ним делать? А часы жалко. Как-никак это мои кровные деньги. И знаете, что я сделал? Я начал двигаться и одновременно молиться Будде. И тогда Будда появился и помог мне. Этот человек упал, поломал себе две руки и одну ногу. Вот, поэтому занимайтесь боевым искусством и верьте Богу или Будде — не важно как называется — ведь мы называем по-разному, но добро — одно. Главное — никогда не терять веру и следить за здоровьем, быть морально и физически готовым ко всему. Я забрал часы, но из-за этого случая я не мог уже получить красный диплом.

— Как же Вы попали в Киев?

— Перешел на план «Б». Я вернулся во Вьетнам, но ненадолго. Мне не понравилось работать на скважинах — не свободно, хотя там большая зарплата. Постоянно смотреть на море и целоваться с чайками — не мое. А в то время как раз мой друг работал по контракту в Житомире, он прислал мне приглашение — так я попал на Украину.

Когда сюда приехал, я уже понял, что везде нужен острый клык и крепкое тело, тогда и говорить легче. Может быть я добрый, но просто добрый никому не нужен. Можно быть добрым, но с оружием, тогда я больше внушаю доброту. И как-то случайно получилось, что я спас одну девушку, которую хотели изнасиловать. И ее отец мне помог — так у меня появился первый контракт с «Беркутом».

— «Беркуту» Вы тоже кунг-фу преподавали?

— Здесь бытует такое мнение, что слово — «кунг-фу» значит боевое искусство. Это не так. На самом деле слово «кунг-фу» значит «усердная работа». Это любая работа, которой занимаются долго, в течение всей жизни. И заключается она уже в достижении результата, но не в начале и не в процессе работы. Пока я еще жив, еще занимаюсь, но не достиг того, чего я хочу, я не могу себе сказать, что я занимаюсь кунг-фу, хотя моя работа уже сама по себе как кунг-фу. На самом деле, если мы долго, красиво рисуем — это кунг-фу рисования. Если готовим чай, то это кунг-фу приготовления чая. Кунг-фу — это усердная работа, если вы вложите туда душу, желание и будете стремиться достичь результата. Кроме

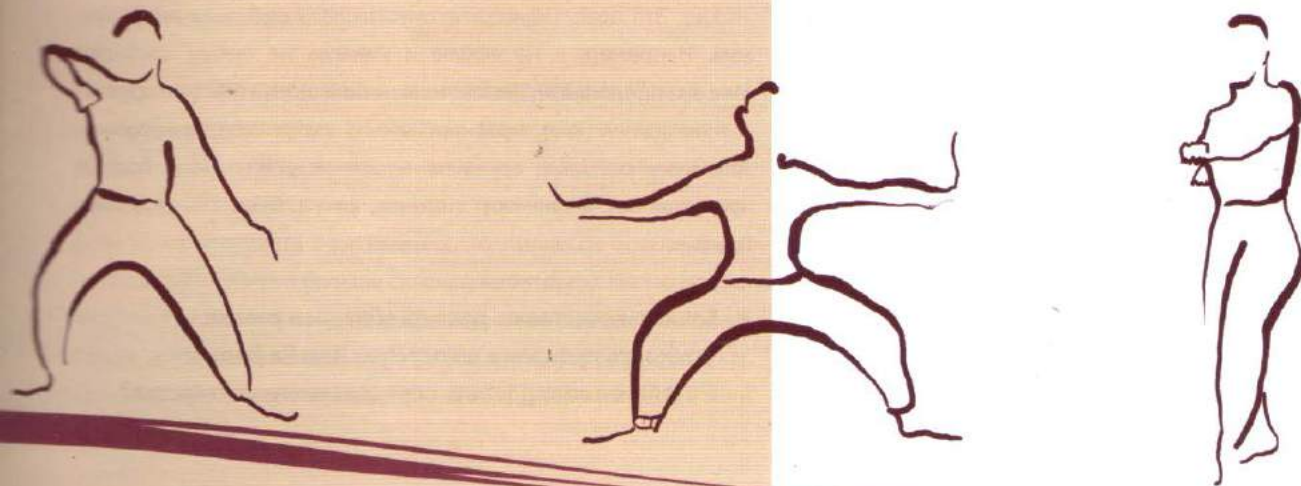
того, кунг-фу — это смысл жизни, какого-то длительного периода по крайней мере. Поэтому если я работаю по контракту с кем-то два-три года, то я не могу заниматься или преподавать кунг-фу. Я же не знаю, кем человек будет после обучения, он сам будет двигаться.

Кунг-фу — это когда я чувствую одинаковое биение сердца с учеником, когда я не говорю, а он понимает, о чем я молчу. А когда человек приходит и говорит, что это я знаю, меня этому учили, давай что-нибудь новое, — это уже нарушение законов кунг-фу. Кунг-фу значит найди что-то новое в старом. А если видишь новое как новое, а старое как старое — это не кунг-фу, это обычный взгляд. Если же вы видите старое как новое — это уже другая степень.

— Мастер Тхань, расскажите, пожалуйста, о школе Чунг Нам Во Дао.

— До восемнадцатого века эта школа носила другое название — Long Ho Mop, что значит Дракон-Тигр, но не перепутайте с другим направлением, тоже называемым «Дракон-Тигр», которое есть на сегодняшний день, но это совсем другое направление, не имеющее ничего общего с нашей школой. Эта школа начала свое существование в XIII веке, согласно описанию из семейных книг. До XVIII века большинство учеников из нашей семьи были телохранителями, помощниками в вопросах безопасности императора и его чиновников. И так было несколько поколений до тех пор, пока не пришли французы в начале XIX века. Было много войн, многие погибли из тех, кто поддерживал старого императора. Наши ученики и представители других школ могут воевать против своего обычного холодного оружия, но против пуль — увы, никто. Погибло настолько много людей, что потом из таких школ остались только или трусы, которые, вообще, не выходили на войну, или очень хорошие мастера, которые смогли выжить.

Вскоре оставшиеся в живых создали общество, которое поддерживало сына императора — принца. Но нужно было новое поколение воинов, потому что самих мастеров было слишком мало. Они отбирали людей и совместными усилиями обучали их, но в старые времена каждая школа имела определенные прави-



ла и законы, а учение хранилось в тайне. Но они пошли на общее соглашение, что каждый пожертвует своей школой, чтобы создать общую школу. И вот таким образом появилась школа Чунг Нам Во Дао.

В чем плюсы и минусы такого объединения? Возможно, минус в том, что мы пожертвовали своим именем. Но зато у нас появились новые техники. Мастера показывали свое, но и получали новую информацию. Но поэтому существуют разные версии Чунг Нам Во Дао. Поэтому название одно, но ответвлений много.

— Что значит название Чунг Нам Во Дао?

— Название Чунг Нам Во Дао — это современный вариант написания, но раньше это название могло писаться по-разному, и у написаний могли быть разные значения, не смотря на одинаковое звучание, все зависит от написания. Например, «Чунг» по-вьетнамски имеет несколько значений: «в середине», «преданный», «верный»... На данный момент значит «преданный». «Нам» мы можем понять как «южный», а можем понять как «Вьетнам», но тогда мастера намекали: «император вьетнамского народа», в настоящее время «Нам» — это Вьетнам. «Во Дао» — это уже для внешнего мира, потому что если школа занимается боевыми искусствами, то само по себе слово «Во Дао» лишнее. «Во» — это боевые искусства, «Дао» — это путь как направление в боевых искусствах — то, что мы стараемся достичь. Поэтому полное имя — Чунг Нам Во Дао — это официальное название, которое можно понять как «Боевая школа верная вьетнамскому народу» — или «Школа, изучающая и практикующая Боевые Искусства (техники), преданная Вьетнаму», или «Школа, преданная Вьетнаму, имеющая боевой характер техник». А если по-вьетнамски, можно кратко сказать: школа «Чунг Нам», — и этого достаточно.

— Это школа боевых искусств, присутствует ли в ней философское обучение?

— Конечно. В отличие от китайских направлений в большинстве вьетнамских стилей никогда не было деления на внешнюю работу и внутреннюю. Во вьетнамской школе все это всегда присутствует как единое учение. Ведь сила присутствует не в форме, а в содержании. Внешние и внутренние практики неразделимы друг от друга, как две стороны одной медали, это принцип Ам-Дионг, или Ам-Зыонг (инь-ян по-китайски). Внешняя практика делает внутреннюю работу подвижной и структурированной, а внутренняя практика делает движения наполненными, концентрированными. Но в определенном возрасте дают определенные техники и знания. Например, до десятилетнего возраста идет только гимнастика. Набивку ни в коем случае нельзя давать, потому что это очень тонкая работа. Все постепенно.

— В чем отличие техник школы Чунг Нам Во Дао?

— Если есть разные названия школ, значит, есть какие-то отличия. Никогда не было и не будет универсальных школ, которые

были бы лучше всех. Поэтому только человек может сделать ту или иную технику лучше или хуже. Только человек может прославить или опозорить школу, при этом пользуясь одной и той же техникой. У каждого ученика есть свои ограничения, хотя и у всех вроде бы одинаковое количество суставов, групп мышц, органов, но то или иное движение может быть доступным для него или недоступным в зависимости от его собственных изначальных природных данных, и его уровня знаний и понимания. И все-таки, основное различие — это путь, который мы выбираем.

Сейчас многим доступны различные занятия. Хочешь — занимаешься таэквондо, хочешь — каратэ, айкидо,.... Раньше только очень богатые люди могли себе это позволить. Только они могли нанять себе мастера и уделять практике ежедневно большое количество времени. А остальные должны были постоянно работать. А если человек много работает, он тратит силы на работу и даже при желании заниматься, у него уже просто не будет сил. А если первым делом у человека — работа с техникой, то вся остальная работа — будет ли он в поле работать или на лодке грести — это будет дополнительной техникой, но уже на базе основной. И разницы уже нет, какой он техникой пользуется. В процессе работы в школе мы готовим тело как глину, а потом уже, что вы захотите с ней делать, то и будете лепить.

Но вернусь к вопросу об отличии нашей школы. У нас, в отличие от многих других школ, немного комплектов, мало техник, но тем не менее традиционно собирается восемнадцать видов оружия. Кстати, на самом деле, восемнадцать видов — это шестнадцать. Потому что, когда человек начинает заниматься, его обучают работать голыми руками — это первая техника, потом идут палочки, мечи и так далее, а потом — восемнадцатый вид — снова голыми руками. Но первый вид и восемнадцатый — это уже совсем разные уровни. Суммарно получается восемнадцать, но предметов только шестнадцать. В традиционных шаолиньских школах — точно так же.

Очень сложно говорить о наших техниках, их нужно показывать, делать. Мы не гоняемся за визуальными эффектами, как во многих «современных традиционных» школах, наоборот — мы стараемся быть как можно экономнее и эффективнее.

— Каждый подбирает себе предмет?

— Нет. Это база. Обучают всему. Но есть любимые виды оружия. Например, я не люблю и никогда не любил алебарду. Мне она просто не нравится — такое большое и широкое оружие, и тяжелое. А мне нравится что-то маленькое, аккуратное. Для меня работа с оружием — это искусство. Мне больше нравится, вот, к примеру, сигарета, ручка, бумага — это тоже оружие.

— Какими качествами должен обладать ученик, чтобы его приняли в школу Чунг Нам Во Дао, и чтобы он смог достичь определенного мастерства?

— Для начала нужно четыре элемента: это желание, терпение, методика и время. Терпение и желание должно быть и у Мастера, и у ученика. Методика — у Мастера, время — у обоих. А все остальное приобретается со временем. Что нужно — вырастим, что не нужно — вырежем.

— А на Ваших занятиях какие именно техники Вы используете?

— Я даю исключительно те техники, которые проверил лично и знаю, что у меня они работают, или те техники, которые проверяли мои учителя, друзья или противники. Но может быть, что у меня работает, а у другого — нет, но, тем не менее, мы их изучаем.

А вообще, как я уже говорил, в нашей школе минимум техник. Когда люди приходят в другие школы, им могут говорить, что у них, к примеру, десять или двадцать тысяч приемов. Но нужны ли они? Сколько времени нужно, чтобы их освоить? А в году всего лишь 365 дней. Мы знаем, что есть бесконечное количество чисел, но все они состоят из десяти цифр: от нуля до девяти. Поэтому мы не обучаем людей считать до миллиона, мы обучаем их знанию цифр.

Конечно же, еще я даю разные техники, которые я беру — например, из каратэ, как-никак у меня 4-й дан по каратэ. Я так и говорю, что эту технику я взял оттуда, или из тазквондо, потому что у меня есть и 4-й дан по тазквондо, а где-то что-то заимствовал из айкидо, из Вин-Чунь. Я всегда это говорю открыто.

— А какие Вы применяете на тренировках техники внутренней работы?

— В первую очередь, это дыхательные техники, но я всегда с ними очень осторожен. Всегда говорю, что это — игра с огнем. Если не верите, не понимаете, не чувствуете, не знаете, то лучше не делайте этого. Ученики занимаются дыхательными практиками только под моим контролем. Прежде чем приступать к дыхательным практикам, необходимо уже наработать определенный уровень, и мне нужно следить за учеником: как он питается, какой ведет образ жизни, — это важно.

— Даете ли Вы рекомендации по питанию?

— Только если человек сильно интересуется.

— Есть ли у Вас лично какие-то ограничения в еде?

— Необходим контроль над собой. Я рассматриваю питание в двух направлениях: как топливо и как удовольствие. Человек, который питается ради удовольствия, растет без контроля. Если контролировать этот процесс, то процессы в теле будут происходить иначе. Я больше склонен к контролю. Но это не значит, что я не чувствую вкусы и не получаю от еды удовольствие. Среди друзей моего деда было очень много хороших поваров. Среди них были и те, которые готовили для императора. И они



так готовили, что все, что я пробовал в жизни, уже не так вкусно. Я и сам готовлю неплохо.

Конечно, есть ограничения. Чеснок и лук я не ем. Здесь есть несколько причин. Во-первых, это сильно мешает при дыхании и при разговоре, эти продукты забивают каналы, а также они имеют возбуждающее действие. А остальные продукты употребляю, чтобы баланс был из пяти вкусов, согласно принципу пяти элементов. Главное выдержать баланс, тогда никакая пища не будет разрушать нас внутри, а будет действовать благоприятно.

— Вас этому обучали?

— До определенного момента. А потом это превращается в опыт, и тогда я уже не измеряю и не задумываюсь над этим, все происходит само собой.

— А какие Вы употребляете алкогольные напитки?

— Я их очень редко употребляю, но если бывает, то предпочитаю коньяк, виски, бренди. Если водку, то только нашу рисовую, можно ром.

— Вы курите?

— Редко. Когда был в армии, много курил. Я бросил, но иногда я беру сигареты в компании, но при этом я не принимаю никотин внутрь себя.

— На востоке много таких традиций, когда курят траву. Вы курили ее когда-нибудь?

— Когда был в армии, пробовал, но меня не тянет. Ребята говорили, что это затягивает, но меня и не тянет, и не нравится.

— А какие общие рекомендации для всех практикующих?

— Первая сила — это внимательность и размышление. Если человек чем-то не интересуется или что-то пропускает — значит, это ему не нужно, пользы все равно не принесет, или еще не пришло время. Но я всегда намекаю на важные вещи. Если он услышит — значит, уже пришло время, а если еще задает вопрос — значит, это ему надо. Но если не услышит, то ему еще рано знать что-то другое, потому что он еще не усвоил первое: внимательность и размышление. Это относится ко всем рекомендациям: по питанию, по дыханию и остальному.

В нашей школе с давних времен есть такое правило: первых три года ученик имеет право молчать, на четвертый год он имеет право задать один вопрос Мастеру, а на пятый год обучения ученик может задать уже три вопроса. Первые три года ученик немой, но он же не слепой и не глухой: он учится видеть, слушать и пытаться услышать то, что ему необходимо. А на четвертый год он будет очень долго готовиться к тому, чтобы задать этот единственный вопрос. Он учится думать, размышлять. На пятый год — уже награда — три вопроса. А на десятый год ученик

может сказать свое мнение — у него уже есть такое право, но его могут и не слушать. На пятнадцатый год ученик уже может обсуждать — и его будут слушать очень внимательно. Но дойдет ли он до пятнадцатого года зависит от первых трех лет. И опять же, тут скрывается кое-что интересное: например, — надо понимать все это как повод для размышления или выполнять буквально?

Иногда я говорю своим ученикам, что они прошли уже тысячу километров, но остался еще один шаг — часто ответ приходит сам собой, нужно только уметь его найти. Правда, не все это понимают, особенно новички. Но самые старшие мои киевские ученики прозанимались уже шесть-семь лет. Они говорят, что вот только вчера хотел задать какой-то вопрос, а сегодня сам все понял. Бывают такие моменты, что непонятно кто кого учит. Когда ученик задает мне вопрос, а я спрашиваю его мнение по этому вопросу, и иногда то, что он мне говорит, может дать мне толчок для выхода на другой уровень. Я благодарю его за это. Я наверное не стал еще настоящим Мастером, потому что у меня есть еще эго. Когда-нибудь я его выброшу, но когда — посмотрим.

— У Вас есть сила, знания, но бывают ли моменты в жизни, когда Вы чувствуете себя беспомощным?

— Бывают.

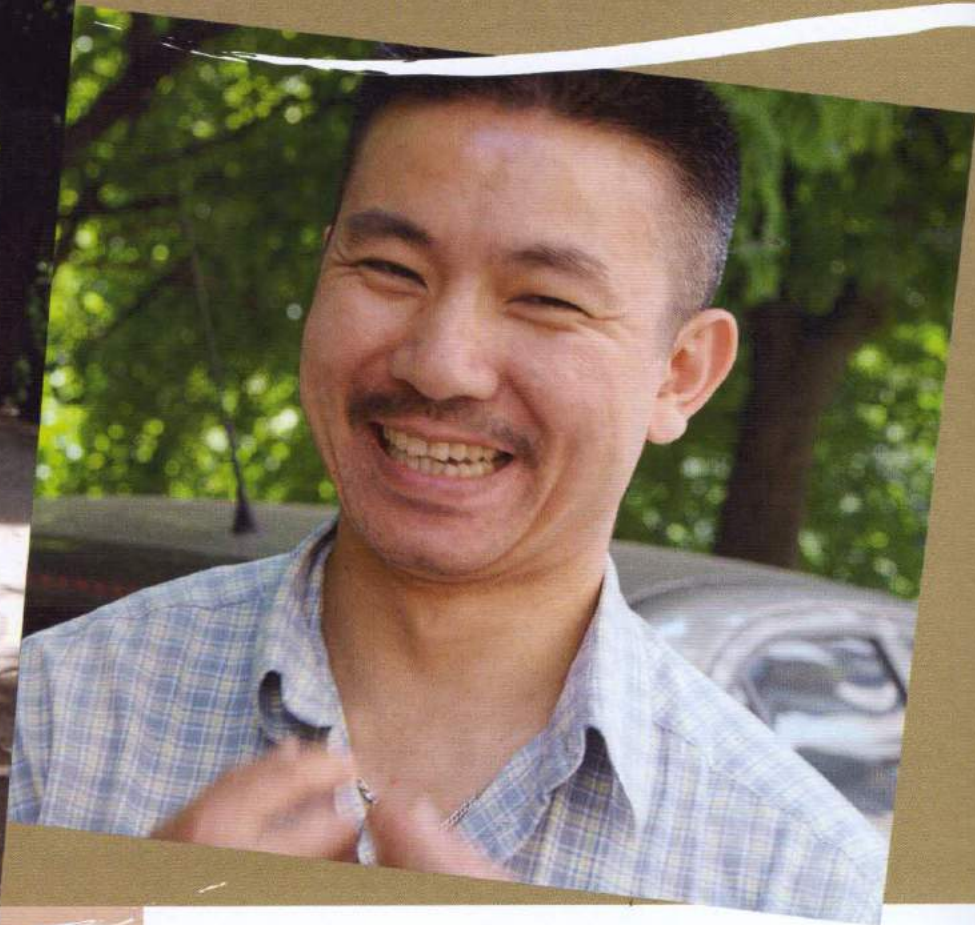
— Что Вы тогда делаете?

— Это было несколько раз. Чему меня научили в первую очередь — это быстрой адаптации. Был такой момент, когда я вижу, что уходит мой друг, а я ничего не могу сделать и вынужден ему помогать, чтобы он спокойнее ушел. Это очень тяжело. Хотя он и говорит спасибо, но это боль. Было еще пару моментов, когда я доверял человеку, а в один прекрасный момент он исчез с моими вещами и унес с собой мое доверие к нему. У нас так говорят: на слоне или на собаке. Это значит, что вчера ты был в полете, а сегодня — под землей. Но я никогда не жалел ни о чем, ни о каких моментах в моей жизни. И если бы я мог, если бы у меня были силы все поменять, я все равно поступил бы так же.

Но, собственно говоря, что значит быть беспомощным? Это те моменты в жизни человека, когда он не может контролировать ситуацию. А это значит, что он не учел, что так может случиться. Может вы доверились людям, может неправильно рассчитали свои силы? Но, в конце концов, все сводится к страху. Страху чего? Если мы можем знать сущности и понимать, что мы хотим, что может быть с нами или с каким-то человеком, то какие могут быть последствия? Фактически страх не так страшен, а иногда страх очень заманчивый. Мне нравятся страшные сны — чем страшнее, тем интереснее. Но самое интересное, что где-то внутри меня звучит голос, что это сон. В жизни всегда бывает страшно, потому что каждый из нас в чем-то зависим.

— Скажите, у Вас есть своя семья: жена, дети?

— Как и у всех, конечно есть.



— **Давно ли Вы женаты?**

— С 26 марта 1987 года. Есть дочка, родилась 3 мая 1998 года.

— **А жену Вы встретили здесь? Она украинка?**

— Жену я встретил здесь, но она не украинка.

— **Что Вы думаете о жизни вообще?**

— Я никогда не думал, что есть жизнь. Я всегда думал, что для меня смерть.

— **А что для Вас смерть?**

— Когда говорят о смерти, меня волнует только несколько вопросов. Когда наступит этот момент, я бы хотел сохранить свою улыбку перед смертью. Еще я хотел бы знать, сколько человек меня провожают. И третье. Если обо мне вспомнят, то примерно так: «Этот чувак, наверное, не был хорошим, но он и не был плохим».

— **А что, вообще, Вам нравится делать такого: читать книги или гулять по парку?**

— Есть у меня увлечение, которое даже нельзя назвать увлечением, но этот процесс приносит мне удовольствие и успокаивает. Мне нравится точить боевые ножи.

Еще я немного рисую, немного пишу стихи, увлекаюсь музыкой. Но это не постоянно. Я хочу рисовать — я рисую. Или вижу девушку — она куда-то уходит, я больше ее никогда не увижу. Это только момент, но она затронула что-то¹ внутри, я возьму блокнот и что-то пишу или что-нибудь рисую.

В шахматы играю. Иногда могу себе позволить на компьютере поиграть. Иногда специально могу входить в чат под разными никами и создавать войну, потом гадать, что там происходит, и насколько мысли других людей совпадают с тем, что я думаю. Потом уйти и не вернуться. Иногда оставляю комментарии на разных сайтах на разные темы. Но это все временно. А то, что остается до сих пор — это точить ножи.

— **Вы пишете стихи на родном языке?**

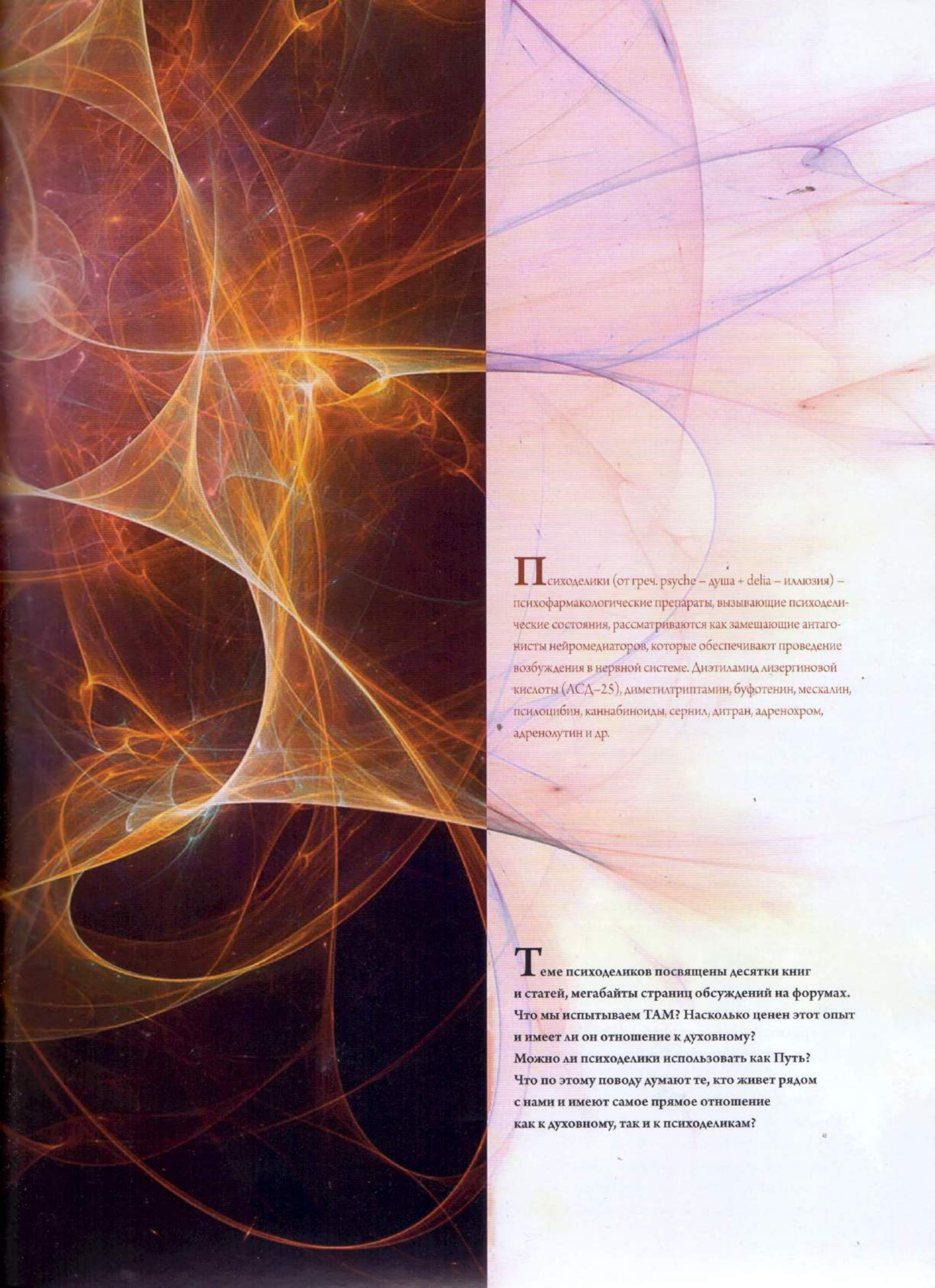
— Я не очень хорошо знаю русский язык, чтобы писать стихи, это же мысли из глубины души.

— **Большое спасибо, что Вы согласились с нами встретиться и рассказали так много интересного.**



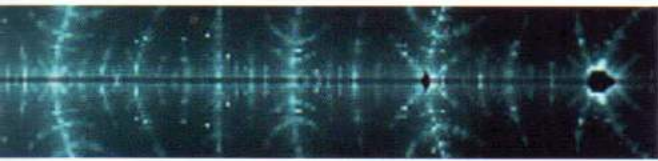
The background of the cover is a dark, almost black, space filled with intricate, glowing patterns of light. These patterns consist of thin, overlapping lines and shapes in shades of orange, yellow, and light blue, creating a sense of movement and depth, reminiscent of fractal art or a complex network. The lines are most concentrated in the upper right quadrant, where they form a bright, multi-colored focal point.

**Духовный опыт
и психоделики**



Психоделики (от греч. *psyche* – душа + *delia* – иллюзия) – психофармакологические препараты, вызывающие психоделические состояния, рассматриваются как замещающие антагонисты нейромедиаторов, которые обеспечивают проведение возбуждения в нервной системе. Диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД-25), диметилтриптамин, буфотенин, мескалин, псилоцибин, каннабиноиды, сернил, дитран, адренохром, адренолутин и др.

Теме психоделиков посвящены десятки книг и статей, мегабайты страниц обсуждений на форумах. Что мы испытываем ТАМ? Насколько ценен этот опыт и имеет ли он отношение к духовному? Можно ли психоделики использовать как Путь? Что по этому поводу думают те, кто живет рядом с нами и имеют самое прямое отношение как к духовному, так и к психоделикам?



Ина Старых

Главный редактор издательства «София», г. Киев

Могут ли психоделики способствовать духовному развитию?

Психоделики — чудовищно опасная вещь, особенно для слабых людей. А именно слабым людям чаще всего приходит в голову мысль использовать подобного рода костыли для духовного развития. Я считаю, что даже если вещество не считается наркотиком — это чрезвычайно опасная вещь! Как человек, несколько раз переживший измененные состояния сознания с помощью психоделиков, считаю, что может развиться очень сильная психологическая привязанность к подобным состояниям, особенно, если вы переживали нечто прекрасное и чувствовали, что приближаетесь таким образом к «высшему Я», Богу. Такое может случиться один раз, и помощи в духовном развитии не принесет. Если бы существовали некие школы, в которых измененные состояния могли бы быть получены и пережиты под руководством опытного учителя вроде дона Хуана у Кастанеды, чтобы пробить присущий нашему обществу скептицизм, только тогда можно было бы рассматривать пользу их применения. Даже если психоделические вещества не относятся к ряду наркотиков, и не формируется физическое привыкание, в процессе приема происходит чудовищное телесное «пережигание», то есть, может быть нанесен непоправимый ущерб здоровью из-за сумасшедшей интенсивности переживания, не говоря уж о токсичности самих психоделиков. Нужно быть очень здоровым физически, однако все равно подобный опыт даром не проходит.

Есть ли возможность сочетать психоделики с традиционными способами саморазвития? С медитационными техниками, например?

Любой практикующий вам скажет, что совмещение психоделиков с практикой невозможно! В то же время достижение подобных состояний и гораздо более сильных (хотя особой ценности они сами по себе не имеют) в медитации или ребефинге с опытным учителем — это абсолютная реальность! Причем, совершенно безвредно для организма и не опасно с точки

зрения привыкания! Та же випассана бесконечно более осмысленная и полезная.

Все психоделические переживания эпизодичны. Когда много лет назад я только начинала медитировать, человек, бывший в тот период моим учителем, приходил в ярость от моих фантастических переживаний: прошлые жизни и Атлантида, иные миры и тому подобное... Он говорил: «Как мне тебе объяснить, что во всем этом нет ни толку, ни смысла, ни развития?» Все видения можно сравнить с площадками для отдыха при подъеме в гору, на которых безнадежно застреваешь. Сиддхи вроде «путешествий» и являются такими остановками в Пути. Это все, скорее, препятствия, а не духовный рост.

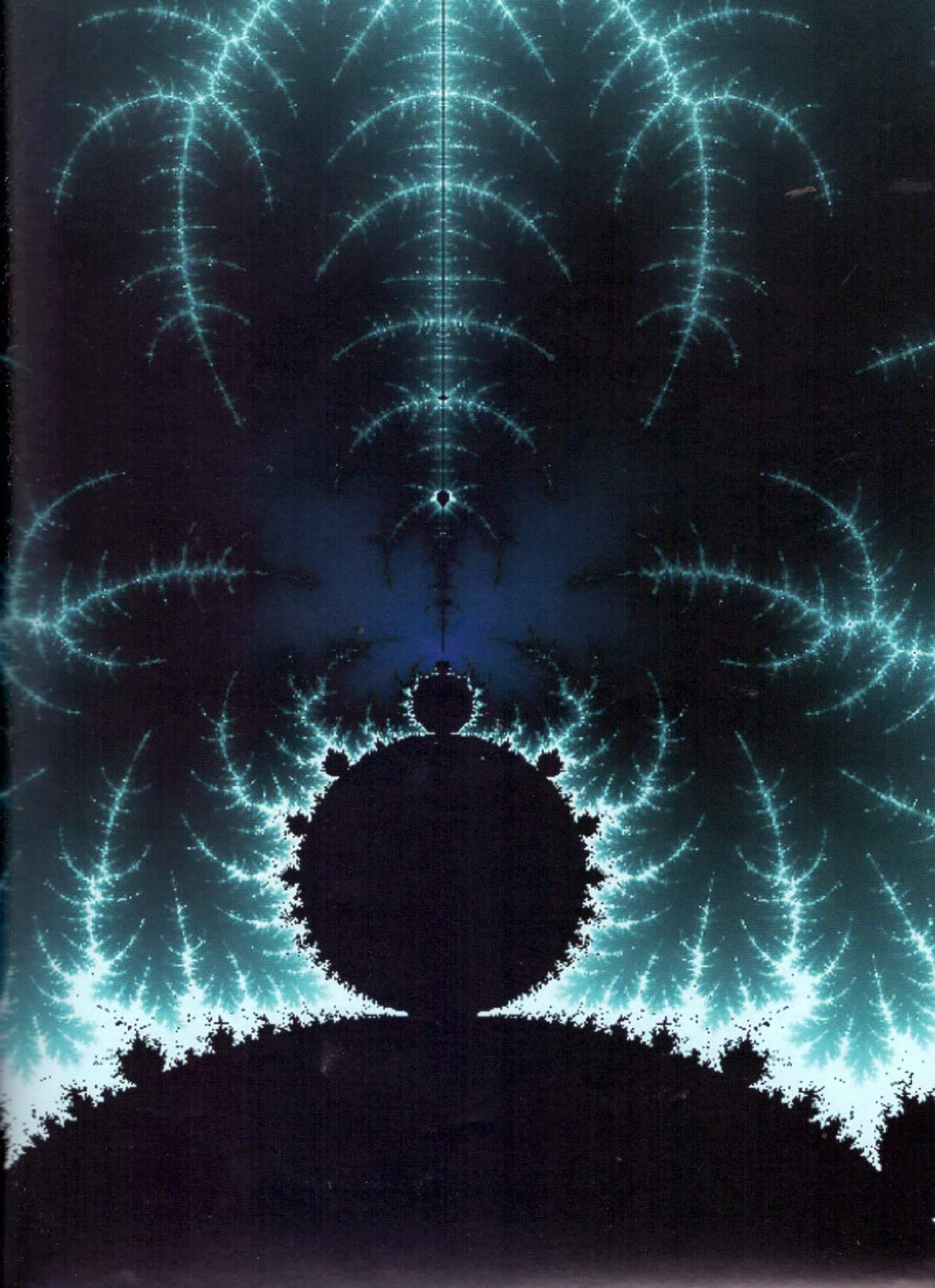
Психоделики — совершенно бесполезная вещь для духовного развития и Пути.

Хорошо, а что тогда является критерием, если не измененные состояния?

Рост любви к миру и себе — вот самый лучший критерий. И мир в душе. Мне бы хотелось сделать этот мир чуть лучше, чем он есть. И не только после моего окончательного ухода с земли, а в каждый происходящий момент. Чуть-чуть чище и чуть лучше с каждым мгновением. Я не являюсь практиком какого-то конкретного учения, хотя пыталась неоднократно. Занятие одной практикой ускоряет движение, но одновременно и сужает горизонт. А я не могу себе это позволить, так как проникаюсь каждой книгой, которую делаю, и практикую полностью все, что там описано. Я создала для себя некий синтез — и этим живу.

Помните, что, используя психоделики как костыли для саморазвития и расширения сознания, можно стать инвалидом — как духовным так и физическим!

В моей жизни самым сильным переживанием был момент клинической смерти. Рекомендовать подобный путь я, как вы понимаете, не могу. Есть множество практик, которые ведут вас шаг за шагом. Ищите Учителя, готовьте себя, очищайте телесно и ментально, и Учитель придет непременно. Настоящий Учитель — это бесконечно больше, чем любые психоделики. Одно его присутствие приводит к невероятному расширению сознания!



Лама Сонам Дордже – Лама Олег

Первый русский практикующий, прошедший полный курс теоретического и практического обучения буддизму в Непале, Индии и Тибете

Духовный опыт и психоделики. Есть ли между ними что-то общее?

Многие люди, употребляющие психоделики, рассматривают этот метод как Путь... В буддизме это не приветствуется: нет таких методов раскрытия собственного ума при помощи вспомогательных средств (фармацевтических или прочих). Не было, нет и не будет...

О подобных вещах мы можем услышать в шиваизме, когда на праздник Шивы индусы раскуривают анашу... Я много общался с настоящими индуистами и никогда не слышал, чтобы в аутентичном традиционном индуизме раскуривание ганджи расценивалось как метод духовного приобщения. Я думаю, что те наши поклонники индуизма, которые оправдывают свое пристрастие к подобным вещам традицией, слегка преувеличивают их значение.

Очень хорошее высказывание есть у Пелевина в «Generation П», что вхождение в измененный опыт при помощи психоделических средств подобно использованию «черного хода». Одно дело, когда нас ждут, то есть мы заранее предупредили, позвонили, договорились о встрече, пришли, нам открыли дверь и улыбнулись... А тут мы приходим через «черный ход», нас там не ждут! И полученный опыт будет соответствующим. Нам придется оттуда выйти. А выход может быть не очень приятным. Гораздо менее приятным, чем вход. И люди стараются повторить приятный момент входа...

Повторюсь: в буддизме такие вещи не приветствуются. Если посмотреть на суть духовного пути с буддийской точки зрения, она заключается в том, чтобы раскрыть максимальную ясность сознания.

Использование различных средств шаманами Центральной и Южной Америки направлено на вхождение в измененное состояние сознания (ИСС). Но ИСС совсем не означает правильное или максимально приближенное к настоящему! Подобное ИСС может возникнуть при воздействии лекарств, газов и прочего. Мы же в буддизме стремимся к раскрытию просветления через расчищение своего сознания от разных омрачений, через

увеличение ясности нашего ума. Если мы изменяем (трансформируем) свое сознание, это совсем не значит, что мы достигаем ясности ума. Именно поэтому в подобных состояниях люди могут «торчать», «переться», делать что угодно, вот только ясности они там не переживают. Обычно они не понимают, что с ними происходит, и не знают, чего ожидать в следующую секунду.

Бывают случаи, когда после приема психоделиков люди переживают эмоции любви, сострадания...

Я думаю, это связано с тем, на что люди настроены. Программирование себя перед приемом психоделиков играет определяющую роль. Я слышал, например, что некоторые люди занимаются сексом под воздействием этих веществ, заранее настраивая себя на то, что они будут испытывать какие-то «улетные» переживания. И они их действительно испытывают, если себя так настроили! Могу поделиться собственным небольшим опытом. Как-то в самой-самой молодости я поехал в Питер, чтобы получить буддийские учения. Нужно добавить, что у меня был очень чистый настрой, очень чистая мотивация: я ехал на учения, ехал за чем-то светлым. По дороге в электричке мы с другом приняли ЛСД. И в электричке с закрытыми окнами для меня пошел дождь. Я видел капли на своих руках и ладонях. Я показал их своему другу, и он их тоже увидел. Дождь закончился, и за окном я увидел в небе радугу. Друг ее тоже увидел. Понятно, что дождя не было ни внутри электрички, ни снаружи. У меня был светлый радужный настрой, и я увидел это за окном.

Какой можно сделать вывод из сказанного? Да, было приятно увидеть радугу. Но она же не оказала какого-либо влияния на духовный рост или Путь.

Я не слышал, чтобы кто-то из буддийских мастеров, признанных святыми или реализованными, использовал подобные средства для продвижения по Пути.

Посредством настоящей медитации мы достигаем такого состояния сознания, которое гораздо более комфортно, нежели в результате приема психоделиков.

Может ли психоделический опыт оказаться полезным?

Люди, которые только начинают интересоваться духовными практиками, практиками трансформации, конечно, могут в результате принятия психоделиков получить какой-то опыт. Возможно, этот опыт сподвигнет их на дальнейшие духовные поиски. Однако не обязательно. Я слышал от нескольких людей — не могу сказать, что от многих, — что они пришли к духовной практике после того, как попробовали какие-то «спомогательные средства», и для них открылись другие горизонты, расширились границы мира. С этой точки зрения можно сказать, что у этих людей опыт был конструктивным. Ведь человек привык к рамкам обыденного восприятия: он знает, что живет на улице Ленина на первом этаже «хрущевки», что за порогом он увидит скамейку, мусорку и дорогу на работу. Ситуация постоянна, она не меняется. Человек не видит никакого света в конце

тоннеля. Даже если он читает какую-то интересную литературу, она остается для него чем-то недостижимым. С его обычным опытом ничего не происходит. И вот наш герой принимает психоделическое средство, выходит из дома, видит «миллион возникших алых роз» и думает, что, возможно, все не так жестко и предсказуемо, как казалось раньше, и за видимым существует что-то еще... Возможно, он захочет узнать, что произошло, откуда появились розы, и куда исчезла скамейка с мусоркой... Очень важно, чтобы человек сделал правильный вывод: не стремился к новой дозе, чтобы каждый раз появлялись алые розы, а понял, что его обычное восприятие не такое жесткое, костное и однозначное, каким он привык его считать. И что с восприятием можно сделать все, что угодно. Жизненно необходимо понять, насколько важно исследовать свой ум, свой поток бытия, чтобы найти все источники, весь потенциал, отвечающий за эту трансформацию! Только в этом случае можно получить настоящую пользу от ситуации...



Дима “nothing to be”

Продавец легальных психоделиков

Духовный опыт и психоделики. Есть ли между ними что-то общее?

Общего между ними ровно столько, насколько эти понятия связаны между собой в сознании человека.

Для меня духовный опыт — желание разобраться, не обращая внимания на нами же созданные препятствия, кто есть мы, что есть окружающий мир, что есть Бог, и попытка собрать все это воедино. Это опыт выхода за пределы дома и переживания родства с безграничной вечностью здесь и сейчас, попытка пронести его, не испортив, выбирая всегда «себя лучшего». Слияние действий, чувств, мыслей, совести и всего, что есть, в единое целое, проводящее истину безусловной природы бытия.

С другой стороны, духовный опыт имеет такое же отношение к пафосу вышесказанного, как свет фонаря к своему отражению в ряби мутной лужи.

Есть взгляд на жизнь, в котором она является неким подобием сна. Когда мы спим (в привычном понимании слова), сон для нас вполне реален: мы не догадываемся, что это сон, пока он не кончится. С точки зрения персонажей какого-нибудь романа, тот мир, который они населяют — рождаются, работают, что-то ищут, развлекаются, умирают и т. д. — реальность. С точки зрения автора — иллюзия. И путь от куклы к кукловоду — наверное, то, что называют эволюцией сознания.

При помощи психоделиков легко попасть в другой сон, с другой «реальностью», другими ценностями, взаимодействиями. Но психоделики не учат пробуждению от сна в противоположность духовному опыту. Не важно, в каком из этих снов мы живем и что при этом делаем, важно — хотим ли мы проснуться или нет. Не просыпаться (привет искателям!), а проснуться. Можно провести такую аналогию. Представьте, что мы с самого рождения увлеченно, до самозабвения играем в компьютерную игру, и вдруг в нее начинают просачиваться вещи из какого-то более реального и всеобъемлющего мира, чем тот, к которому мы уже успели привыкнуть. Духовный опыт состоит в улавливании этих реальных моментов. А психоделики при желании меняют одну игру на другую и ставят перед фактом: «да, мы играем в игры».

Есть люди, утверждающие, что психоделики расширили их возможности и сделали свободнее, есть люди, сменившие благодаря


им одни привязанности на другие, есть попавшие в «санаторий». Однажды в горах, в тумане при видимости метров пять у одного приятеля случился психологический срыв. Вместо единства со стихией и познания друг друга как неделимой команды, что прожили остальные, он получил одно из самых болезненных переживаний в жизни. Все дело в нас. Что мы хотим, какого рода опыт нам нужен, и нужен ли, вообще?

Можно ли рассматривать психоделики как Путь?

В Японии чуть ли не после всех слов можно поставить постфикс «до», что означает «путь». Любой аспект жизни при осознанном подходе можно рассматривать как путь, где через совершение безупречного действия и налаживание дисциплины — внешняя, видимая работа является результатом более тонкой работы сознания. Наверняка психоделики можно рассматривать как путь точно так же, как и все остальное, с чем приходится человеку иметь дело, но, по наблюдениям, мало у кого они подразумевают работу над собой. Чаще всего пребывание в свободном от самоограничения состоянии само по себе и является целью употребления психоделиков. Я не видел никого, кто назвал бы вещества своим Путем. В большинстве случаев это что-то вроде развлечения, праздника среди будней.

Но идущему по Пути не нужны специальные развлечения. Каждое мгновение его жизни неповторимо, как новая глава. Ему не нужно смотреть в калейдоскоп и кататься на аттракционах. Не нужно просить художника перекрасить мир. Если возник вопрос, чем убрать скуку и чем бы поразвлечься — значит, откуда-то эта скука взялась, что-то не так, и, скорее всего, мы делаем то, чего не хотим делать, где-то в глубине обманывая самих себя.

Не всегда психоделики употребляют ради потехи. Одно из составляющих духовного роста — бывшая реальность становится иллюзией, игрой, а на ее место приходит новое, более широкое видение. С помощью психоделиков легко дорасти до критического отношения к нашим ценностям и способам постижения мира, увидеть весь этот балаган, но отсутствие «подлинного», которое должно прийти на замену фантику, может привести к катастрофе, как если бы мы потеряли выход из сумасшедшего дома. Как в дзенской притче: «познание — иллюзия, непозна-



вание — бессмыслица». Если пережито и знакомо то, что выше этой двойственности, делай что хочешь — не ошибешься. Если нет — то сильно соваться туда и не нужно, потому что расширенное восприятие будет цепляться за все, что угодно, и сознание может свить себе новое уютное гнездышко вокруг какой-нибудь заморочки, вытащить из которого способно только просветленное вмешательство или сильный шок.

Возможно ли сочетание традиционных техник, типа медитации, с приемом психоделиков?

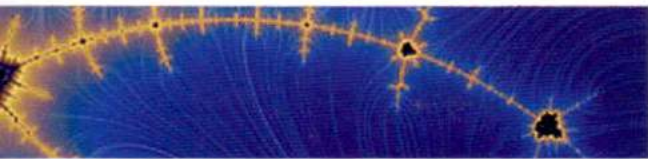
Возможно любое сочетание всего, что есть. Каждый человек должен сам для себя решить. В любом случае, важно не «что» делать в этом цирке, а «как», с каким мотивом, с каким состоянием сознания, во имя чего. Много кто рассматривает выполнение различных упражнений как некую сделку: «сделаю как надо — достигну просветления», забывая, что правильное их выполнение является не причиной, а следствием возвышенных состояний, ростками в проявленный мир дерева, корни которого в бесконечности. Счастье нельзя на что-то обменять, оно из других категорий. Есть люди, которые пьют по утрам чай из корней одуванчика, чистят чакры и идут на сатсанг, делая на ходу пранаяму, но такие при этом несвободные и мелочные, что лучше бы наркотиков съели. И наоборот. Жизнь — самая традиционная техника, и в ней случается все что угодно, но вряд ли осознанно сидящий на диете будет осознанно есть пряники.

Было много попыток докопаться до сути с помощью химического ключа, в том числе с интегрированием в форму традиционных практик, но здесь будет полезна одна аналогия: мы наблюдаем сейчас ряд экологических бедствий на планете из-за того, что когда-то что-то изменили, например, повернули реку. Искренне хотели как лучше, но из-за узости мышления, незнания факторов, законов, взаимосвязей, по которым живет вся система,

не видели, к чему ведут перемены. Любозытие и перспектива сиюминутной пользы затмевают желание учиться видеть глубже. То же самое в нашем сознании. Раз мы сами не можем запускать определенные механизмы и пользуемся для этого посторонними веществами, то мы просто не знаем себя. Неизвестны законы — неизвестны последствия. Делая то, масштаб чего не объяли, мы вправе рассчитывать только на случайный, с нашей точки зрения, результат и процесс. Рамки восприятия расширились, а как в глубине себя приоткрыть основу для жизни в новом мире, превосходящую привычные схемы мышления — на этот вопрос не всегда хочется отвечать.

Как человек пользуется этим ресурсом — определяется его масштабом понимания, способностью распознавать. Если человек похож на ребенка и не старается быть единым с глобальными процессами, происходящими «внутри» и «снаружи», то из всего, что попадает к нему в руки, будь то информация о духовной практике, психоделики или еще что-нибудь, он будет строить себе игрушки для развлечения и ментально-чувственных удовольствий, потому что ему просто в голову не придет задуматься об ином их назначении. Вопрос не в том, что именно он практикует, а в том, кто он. Чтобы повзрослеть, надо выйти за границы надежд, страхов и прочих заморочек, переступить через себя, потерять кажущуюся стабильность — это как прыгнуть в воду с вышки. «Традиционная» техника отличается от «нетрадиционной» тем, что в первом случае глубина и дно на этом участке пути более-менее изведаны, и есть те, кто готовит к прыжку.

Может, психоделики и использовались в древних инициатических мистериях, шаманских путешествиях и так далее, но есть основания полагать, что это был осознанный опыт, и изменению формы сознания отвечала метаморфоза его содержания, за чем следили опытные мастера. Люди знали, что там делать, и это отличалось от наших попыток так же, как отличается прочный мост на другой берег от заплыва в шторм «куда-то примерно туда же».



Юрий Викторович Смирнов

Директор издательства «София», г. Киев

Духовный опыт и психоделики. Есть ли между ними что-то общее?

Что нами движет в жизни? Либо стремление к удовольствию, либо интерес, что, по существу, одно и то же. Удовольствие, которое получает человек на уровне удовлетворения своего интереса, сравнимо с удовлетворением. В обычной жизни мы понимаем, что подлинное наслаждение, подлинное творчество, подлинное удовольствие начинаются там, где остаются позади так называемые «врата восторга». Подлинное творчество — сознательно, оно начинается там, где заканчивается вдохновение. Вдохновение — это лишь фазовый переход. Индикатор того, что идет подъем энергии, что где-то близко от потокового состояния точка входа.

Если вдохновение считать конечной целью и пытаться действовать в этом состоянии, истинная цель не будет достигнута. То, что можно сделать в состоянии вдохновения, ниже того, что возможно, когда «врата восторга» пройдены. Вот тогда начинаются подлинные вещи: человек включается в безличное потоковое состояние, в котором работали великие мастера, будь то живопись или музыка. Все, что было создано на вдохновении — это в лучшем случае удачная джазовая импровизация. А это не сравнится с тем, что делают мастера. Целью является не попадание в состояние одурманенности, а «проход» через него. Когда человек предпринимает попытки войти в ИСС или в состояние насыщенного эмоционального фона с помощью веществ, он индуцирует в себе планы, которые в обычной жизни не активизированы. Это касается и алкоголя — он стоит в одном ряду с психоделиками. Ну, выпил человек немного, веселый он, немного неадекватно себя ведет — ничего особенного не происходит. Если «перебрал» — подебоширит, затем «отрубается». При приеме психоделиков вы можете вызвать или активизировать программы, которые обычно работают не в полную силу. Мы имеем дело с метафизическим уровнем нашего существа. Даже когда мы сейчас просто беседуем, происходит некий процесс подстройки и сонастройки, подключаются энергетические поля, хоть и в слабой форме. Психоделики могут давать состояния, незнакомые своим смещением акцентов: то, что кажется важным в обычной жизни, на чем обычно сфокусировано сознание, уходит на задний план. И мы вынуждены взаимодействовать

с некой реальностью, к которой можем быть просто не готовы. Элементарный пример. У водителей есть очки для ночного видения. Надев их, шофер добивается цели: они защищают от света встречных машин. Однако субъективное напряжение от того, что все выглядит не так и невозможно доверять своему восприятию, создает риск гораздо больший.

Глубинные вещи выходят на первый план, а то, что казалось важным, совсем теряет значение. Иногда это называется «техникой разочарования». Готов ли к этому человек? Если он рассчитывал удовлетвориться интересом, то может быть сильно разочарован. С такими средствами как грибы, ЛСД очень трудно, что называется, «протащиться». Точка «входа» может быть очень тяжелой, и человек не управляет происходящим. Он рассчитывает, что получит ответы на вопросы о его трудностях в жизни, а в итоге «отбрасывается», причем в жесткой форме, в какие-то ситуации детства, к тем проблемам, которые у него были с родителями, и которые он не разрешил до сих пор.

Прием психоделиков — тяжелая работа, а не удовольствие, к ней надо готовиться. Это я могу сказать из личного опыта и опыта моих знакомых. Человек неподготовленный, принимающий психоделики только из «любопытства», рискует получить фрустрацию плюс мощный ответный удар по организму. Поддержание определенного состояния идет за счет мобилизации внутренних резервов и имеет побочные эффекты. У каждого есть свои слабые точки, а, как известно, где тонко — там и рвется. Я считаю возможным применение веществ в качестве эксперимента, но только при знании внутренних пространств. Вы должны понимать, что происходит, что бы ни случилось. Если вы плохо знаете предмет или имеете романтические представления, вы рискуете столкнуться с состояниями вроде «бэд-трип», которые могут длиться от 4 до 8 часов. И испуг только усугубляет происходящее. «Бэд-трип» может помочь проработать ситуацию гораздо лучше, чем «хорошее», радостное «путешествие», но нужно уметь с этим работать. Желателен опыт и понимание своей внутренней природы, структуры, взаимосвязей. Не должно быть никаких иллюзий на свой счет, вы должны очень хорошо знать себя — и «минусы» и «плюсы». Иначе удовольствие будет «ниже среднего», а польза — весьма сомнительной. Раньше подобные вещества применялись в серьезных терапевтических целях. Например, Грофф применял их для лечения пси-

хических заболеваний. При процедуре обязательно присутствовал «лоцман». Если человек изначально выведен из равновесия, находится в дисбалансе, то даже обычные внешние ситуации вызывают у него затруднения. Если же он еще примет психоделики, то его может просто «унести», «разорвать». Могут даже проявиться суицидальные тенденции.

Хотелось бы еще отметить, что прием препаратов является шаманской практикой, и очень важно определить, что для вас является «союзником». Для кого-то это трава, для кого-то — грибы. Трава — это художественное воображение, музыкальные пространства. ЛСД — очень странная «штуковина». С ее помощью можно увидеть мифы, которыми мы живем. Можно, например, увидеть мудрость, разлитую вокруг, или общаться с Учителями. Но с моей точки зрения, это «обманка», работающая с формами и представлениями. Нужно очень хорошо понимать, зачем вам все это нужно.

Люди считают, что они достигают определенного духовного развития... Естественно, их сознание расширяется, они видят другие границы. Хорошо, если при процедуре присутствуют «проводники».

Мы находимся на уровне ограничений, но эти ограничения нужно убирать спокойно и осознанно. Тогда состояния

будут сами раскрываться. Если мы попробуем, ничего не меняя, зайти туда, куда нам доступ закрыт, на какие-то другие уровни... Мы не готовы энергетически находиться на этих уровнях.

Подобный опыт может быть полезен некоторым людям на начальных этапах. Но я не вижу в этом необходимости, так как возникает слишком много побочных эффектов. Адреналиновые и алкогольные пространства — они того же порядка. Это измененные состояния сознания, в которые попадаешь за счет использования разных средств.

Если говорить о психоделиках, то «правильное состояние» — это состояние, в котором ничего не меняется, и в то же время все совсем не так. Присутствует ощущение гораздо большей реальности, хотя нет ни измененного состояния сознания, ни галлюцинаций, ни «орнаментов» или искривлений пространства.

Можно ли, используя психоделики, достичь состояний, описываемых в книгах?

Да. Какие-то проблески обязательно будут, и у каждого человека они свои. Но чем больше разница между вашим текущим состоянием и тем, которое вы переживаете под воздействием, тем большая «расплата» на выходе на уровне физического тела. Я наблюдал такое неоднократно.

Отец Владимир Черпак

настоятель Свято-Покровского
Подольского храма в Киеве

Люди, принимающие психоделики, часто испытывают состояния любви и единства, ясного света — можно ли рассматривать эти переживания, как духовный опыт, а сами вещества — как Путь?

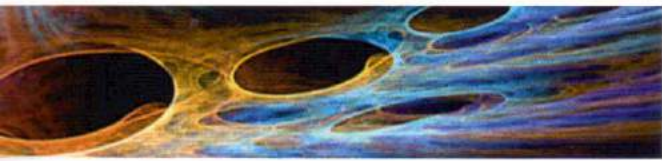
Православная Церковь по этому поводу говорит однозначно — это заблуждение. Всякое искусственное изменение психического состояния Церковь осуждает. Церковь считает, что это глубочайшая прелесть. Слово прелесть исходит от «прельстился». О прелести можно говорить долго. В прелести могут находиться и миряне, и духовенство, и высшая иерархия. Люди постепенно становятся одержимы нечистыми духами (как вы знаете, духовный мир состоит не только из светлых

личностей. Существуют также демонические силы). Церковь просит и убеждает людей, что этого делать не нужно. Господь сотворил нас по Своему образу и подобию, такими, как мы есть. Образ мы носим в себе, а чтобы стать подобными Господу, нам следует приложить усилие.

Как различить, где правильный путь, а где — прелесть?

Молитвой, исследованием Священного Писания, участием в общественной молитве и церковных таинствах: исповеди и причастии. **И постоянное трезвение своего ума — учиться его в руках держать!**





Андрей Сидерский

Мастер йоги

Духовный опыт и психоделики. Есть ли между ними что-то общее?

Стоп. Духовный опыт или мистический? Духовное развитие и психоделики? Ничего общего. Психоделики ведут к получению и накоплению мистического опыта, но к духовному развитию не имеют и не могут иметь никакого отношения вообще.

Объясните, пожалуйста.

Мистический опыт — это переживание. А духовный опыт — это осознание. И от получения мистического опыта до превращения его в духовный опыт — как от Земли до Луны. Это очень длительная, серьезная и кропотливая работа. Сами по себе психотропные препараты ни к какому духовному развитию привести не могут. Они могут только дать смещение диапазона восприятия, в результате чего человек получит впечатления, опыт и информацию, с которыми он не в состоянии справиться. Чтобы с этим справляться, нужно правильное сопровождение, нужен большой опыт, накопленный в линии передачи знания о том, как это делать, как учить людей осознать те или иные аспекты мистического опыта. Без такого сопровождения ничего не происходит.

А как же состояния любви, ясности, чистого света, которые достаточно часто случаются в процессе?

Что они могут означать?

Это аспекты мистического опыта. Но когда человек снова переходит в «нормальное» состояние, он получает прежний способ взаимодействия с миром. Возможно, ему даже становится тяжелее ориентироваться в текущей реальности. И он стремится уйти «туда» от реальной жизни, которая выстроена, чтобы мы максимально адекватно учились осознать.

Есть ли возможность сочетать психоделики с традиционными способами саморазвития? С медитационными техниками, например?

Все зависит от подхода, от человека и ситуации. Но опыт говорит мне, что препараты мешают. С помощью правильно

выстроенной практики, влияющей на соответствующие процессы в организме, можно выбраться на более высокие уровни доступа к мистическому опыту. При таком естественном входе развивается способность осознать этот опыт. Это уже напрямую ведет к тому, что принято называть духовным развитием, к выходу в те сферы, где информация не привязана к каким-либо ограничивающим ее работу аспектам. Психотропные вещества очень грубо влияют на химизм процессов, тонко отстроенный с помощью практики.

Возьмем следующую аналогию. Представьте себе здание, в котором большинство людей находится на первом и втором этажах. Кто-то умудряется найти скоростной лифт, сразу въезжает на пятнадцатый этаж. Человек, принимающий психоделики, поднимается до пятого этажа, с последующим спуском обратно. Но если человек с пятнадцатого принимает психоделики, его снова сбрасывает на пятый этаж, где можно ходить до бесконечности — там существует много разных лабиринтов. Человек проводит жизнь в получении самых разных впечатлений, но они не ведут к переходу на более высокие этажи. А для того, кто побывал выше, ситуация будет явным ограничением. Мне было очень неприятно — мое привычное состояние «повышенной этажности» было временно переключено на более «низкоэтажные» состояния, которые я проходил годы тому назад с помощью практики.

С помощью психоделиков можно «запудрить» себе мозги, но не развить их. Для развития нужен контроль, осознание, правильные действия, оптимизация работы систем и органов, которые обеспечивают возможность обрабатывать информацию. Нужно научиться изменять режимы работы мозга, осознанно включать дополнительные функции, которые работают на подсознание и сверхсознание.

А на начальных этапах? Для смещения восприятия?

Я принципиально против применения препаратов даже на начальных этапах для так называемого «смещения» восприятия. Смещение можно произвести с помощью практики, при этом еще параллельно и оздоравливая человека. Препараты расшатывают восприятие и психику, в то время как нужны стабильные изменения, которые оставят человека адекватным в социуме и жизни, поскольку главная наша функция — осознать «здесь и сейчас»,

а вовсе не «болтаться» в каких-то высоких материях и сферах. Все высшие материи находятся в каждом моменте жизни.

Что означает быть адекватным?

Это еще Патанджали написал: «Когда зрящий пребывает на уровне самосознания». Во всех остальных случаях он в каше неконтролируемого поведения своего ума, суетливо блуждающего в путанице мыслей и эмоций.

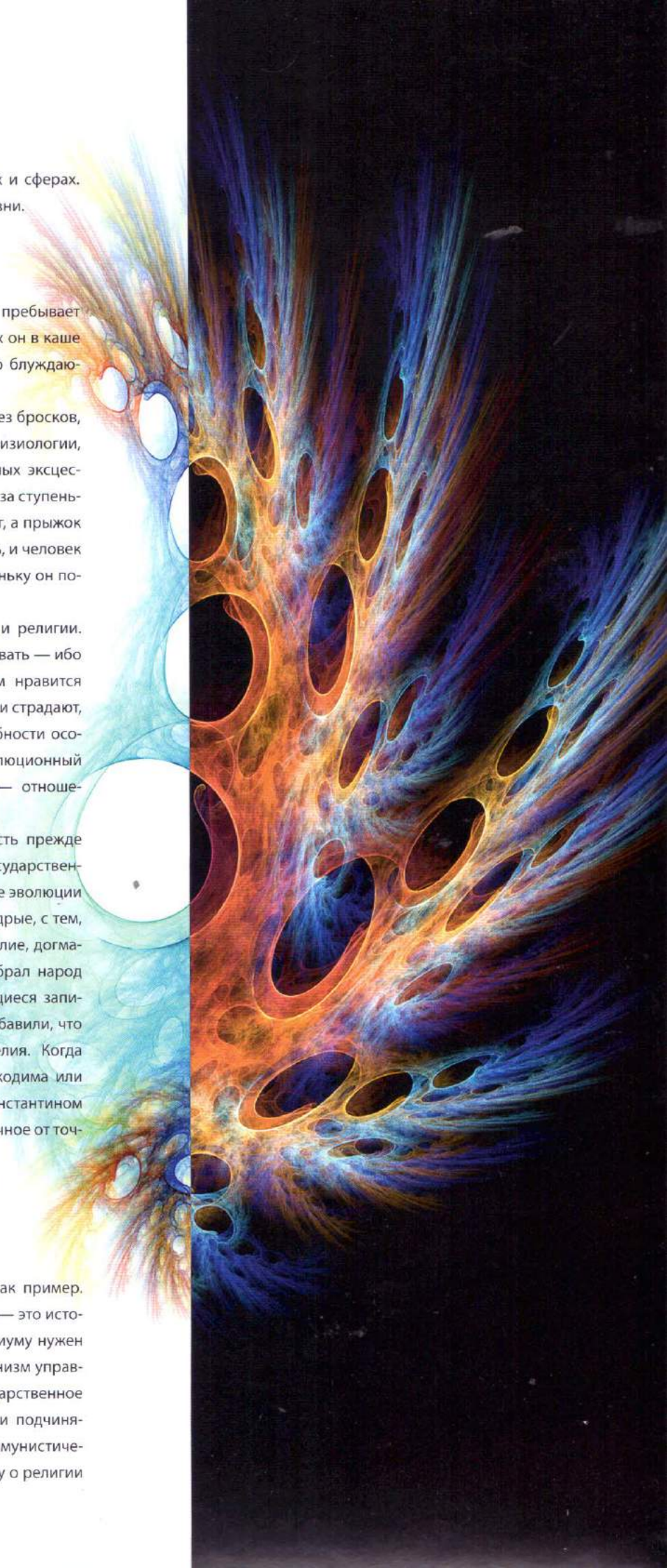
Установить контроль над поведением ума можно без бросков, без спадов, следующих за бросками, без подрыва физиологии, без отравления организма и без психоэмоциональных эксцессов. Можно идти четко и последовательно, ступенька за ступенькой. Если пользоваться химией, то получается не шаг, а прыжок на ступеньку, где под ногами отсутствует поверхность, и человек падает обратно. И неизвестно, на предыдущую ступеньку он попадет или непонятно куда.

Также я не принимаю отождествление практики и религии. Люди придумали религию, чтобы лучше себя обманывать — ибо жизнь большинства является самообманом. Людям нравится обман, они в нем живут — там тепло и уютно. Либо они страдают, так как им нравится страдать. Но к развитию способности осознавать, к способности сделать весомый вклад в эволюционный процесс вида Homo Sapiens — то, ради чего мы здесь — отношения это не имеет...

Нужно отличать учение от религии... Религия есть прежде всего инструмент управления социумом. Это «надгосударственный инструмент», который был разработан в процессе эволюции социума. И не нужно смешивать то, что говорили мудрые, с тем, что написано в книгах. Банальный пример — Евангелие, догматы, принятые церковью. Император Константин собрал народ на Никейском Соборе, они просмотрели все имеющиеся записи, выбрали нужное, выбросили оттуда «лишнее», добавили, что посчитали нужным — получилось четыре Евангелия. Когда мы читаем апокрифы, например, Евангелие от Никодима или от Иуды, которые не были откорректированы Константином и его коллегами, то обнаруживаем нечто весьма отличное от точки зрения официальных доктрин...

Трактовка зависит от пишущих?

Зависит от властей. История Советского Союза как пример. Что происходило — и что было написано?.. История — это история, люди — это люди, социум — это социум. И социуму нужен не субгосударственный, а надгосударственный механизм управления, чтобы можно было контролировать государственное устройство. В Средневековой Европе все правители подчинялись папе римскому, хотели они того или нет. Все коммунистические страны подчинялись Советскому Союзу. Поэтому о религии



как таковой говорить не будем. А что касается практики, того, что оставили нам мудрые люди — это совсем другие вещи...

Как сделать шаг к развитию тем людям, которые активно употребляют разные средства и тратят на это годы и годы, считая, что занимаются собственным духовным развитием? И считают это Путем.

Пусть считают. Они не спрашивают у меня рекомендаций, и я не буду их давать. Если человек придет и спросит у меня, что ему делать, я скажу, что конкретно в его ситуации делать. Людей много, они разные, одному нужно одно, другому — другое. Общее — это согласиться с тем, что человек сам себя обманывает. Но люди так не считают, потому что им там хорошо. Это их выбор, их способ двигаться в направлении самоуничтожения как информационного существа.

То есть измененные психоделиками состояния сознания самооценности не имеют?

Никакие состояния не имеют самооценности, если они не привязаны к развитию способности осознавать. Осознавать не только само состояние, но и себя в нем. Осознавать — и затем понимать, то есть уметь объяснить. Часто в результате приема психотропных веществ человек воспринимает реальности многомерных квантово-вероятностных пространств, но интерпретировать, объяснить и понять это бессилён. Потому что наша «понималка» — интерпретационный аппарат — предназначена для обработки информации трехмерного шаблона фактической пространственной реальности. Чтобы понять произошедшее, нужно не только осознать, но и упростить до такой степени, чтобы трехмерный интерпретационный аппарат справился с концепциями, которые будут извлечены из реальности многомерных информационных пространств. Залезть туда с помощью галлюциногенов и психотропных препаратов можно, а вот вытащить информацию, вернуться, разложить и изложить ее, и что-то сделать на основе этой информации — тут возникает вопрос, и не один...

Повторюсь еще раз, мы сюда приходим для того, чтобы выполнять волю Божью — структурировать осознание, чтобы быть ячейками самосознания в иллюзии текущей реальности. В этом смысл эволюции общего сознания вида Homo Sapiens. Тут нужны другие инструменты и другие уровни управления энергией. Применение психотропных средств никак не способствует усилению ни органических, ни энергетических составляющих. Даже наоборот. А действия по «правильному» изменению качества функционирования всей системы нарабатываются по-другому. Сдвиги восприятия осуществляются за счет использования «психотропных» веществ, которые вырабатывает организм. Правильная практика не только увеличивает их выработку,

но и развивает у человека способность пользоваться их наличием в организме именно для того, что принято именовать «духовным развитием».

В практике есть специальные методы, способствующие синтезированию этих веществ, выделению и вбрасыванию в кровь — все это учтено. А параллельно практика еще развивает систему так, что последняя может адекватно справляться с информацией, получаемой в результате сдвигов диапазона восприятия, вызываемых их воздействием. Либо еще один вариант: за дело должен взяться кто-то другой. Палками, пинками, ласковыми словами или чем-то еще следить за восприятием и интерпретациями человека, использующего психотропные средства, за очищением организма от продуктов метаболизма и восстановлением всей системы. Иначе будет то, что происходит сплошь и рядом. Люди получают какой-то опыт, но тело начинает рассыпаться, и они не способны справиться с тем, что на них «сваливается» в сдвигах — кусковато-разнородно-бестолково составленными картинками. В итоге к 30-35 годам человек приходит к пониманию, что нужно начинать сначала, имея подорванную органику и рассыпавшуюся энергоинформационную составляющую. А все эти способы получения мистического опыта (заметьте, не духовного!) перекрывают изначальный источник энергии в системе. Иногда бывает, что человек приходит к подобному пониманию, когда ему уже жить не на чем.

А как же Карлос Кастанеда?

Кастанеда умер не в очень старом возрасте от тяжелой, мучительной и изнурительной болезни. И самые ценные места в его книгах — это интерпретации и объяснения. Опять же по сюжету Дон Хуан ему говорит, что если бы он не был таким тупым, его не нужно было бы «сдвигать» с помощью психотропных веществ.

В книге «Путешествие в Икстлан» мы читаем:

«С полной очевидностью я осознал: мое первоначальное предположение относительно принципиального значения психотропных растений — ошибка. Они вовсе не являются важным аспектом магического описания мира, они лишь помогают свети воедино разрозненные части этого описания. Просто в силу особенностей характера я был не в состоянии воспринимать эти части без помощи растений. Упорно цепляясь за привычную версию реальности, я был глух и слеп к тому, что дон Хуан пытался внедрить в мое сознание. И только эта моя нечувствительность заставляла его использовать в моем обучении психотропные средства.»

Тот же Карлос Кастанеда, в беседе с Сэмом Кином в 1976 году для журнала «Psychology Today»:

«Дон Хуан использовал психотропные растения только в среднем периоде моего ученичества, из-за того что я был тупым, все усложняющим и нахальным. Я держался за свое описание мира так, как если бы оно было единственной правдой. Психотропы

создали брешь в моей системе глосс. Они уничтожили мою догматическую уверенность. Но я заплатил огромную цену. Когда клей, скреплявший мой мир, растворился, мое тело было ослаблено, и у меня ушли месяцы на восстановление сил.»...

...«Он сказал, что мне было бы бесполезно пытаться видеть без помощи психотропных растений. Но если бы я вел себя как воин и ВЗЯЛ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, я бы не нуждался в них; они только ослабили мое тело.»...

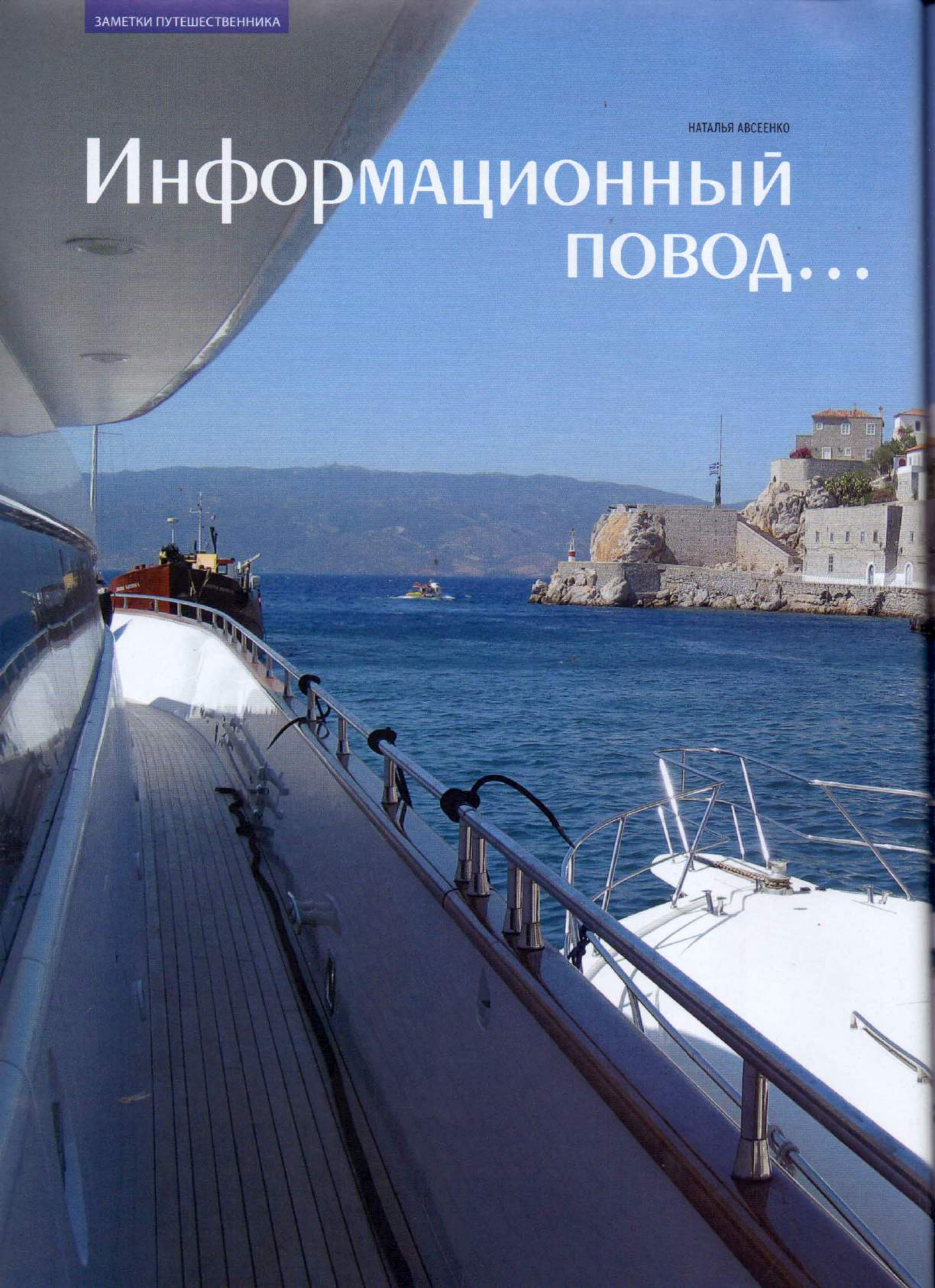
беседовала Наталья Сандер

литературная обработка Светлана Криволапова



НАТАЛЬЯ АВСЕНКО

Информационный ПОВОД...





Примером Высшей Благодати служит нам вода:

Что никого не принуждая,

Своею щедростью одаривает всех.

Самозабвенно выполняя свою роль,

Она прокладывает путь в согласье с Дао...

Лаоцзы



В жизни часто бывает так, что, идя навстречу новому событию, мы перешагиваем через то, ради чего оно формировалось, и обнаруживаем что-то более значимое и глобальное. То, что стоит между строк, и наполняет это событие новым смыслом... Так произошло и в этот раз, когда участники проектов *yoga-free* и *yoga 23* — Андрей Сидерский, Леонид Кутузов и я, Наталья Авсеенко, собрались для реализации давней мечты — снять учебное кино о фридайвинге. Идею мы вынашивали давно, но условия для ее реализации создались только сейчас, причем удивительным образом — мы не прилагали никаких усилий, все складывалось само собой. Будто по Коэлю: «...когда у человека появляется желание, и оно является истинным, все силы природы способствуют его реализации...». О чем мы решили рассказать и что мы хотели показать? Суть нырка, его красоту, то, как войти в эту суть, как это сделать правильно и безопасно. С такими мыслями мы отправились на Средиземное море в Грецию. При содействии компании “West Siberian” и ее генерального директора Максима Барского экспедиция стартовала в Афинах и должна была пройти вокруг тихих греческих островов — Идра, Парос, Скинуса, Скиатос и других.

Нырание в другую культуру...

Фридайвинг как образ жизни предполагает перемещение по свету. Мы путешествуем по тем местам, где еще не были или там, где уже были много раз... Но каждый раз это поиск новых ощущений. И не только через воду, но и через ту культуру, в которой мы оказываемся. Такова жизнь фридайвера — путешественника и исследователя. Именно ради этого я оставила в свое время кафедру Московского университета, где преподавала культурную антропологию и межкультурную коммуникацию и пустилась по свету познавать все на практике. Каждый вход в иную культуру — это встреча с неизвестным, которая позволяет еще четче увидеть свои отличия от других и при условии внутренней открытости трансформирует твою культурную идентичность и заставляет выйти за рамки стереотипов. По сути, познание и пропускание через себя других культур — это бесконечный процесс расширения восприятия и развития чувствительности.

Итак, середина июля. Начало экспедиции. Мы держим путь в Грецию... Подлетая к Афинам, я поразилась раскидистому ландшафту города, который, при тесной бело-голубой городской застройке, вмещает в себя и естественный, природный компонент. Зеленовато-серые цвета бесконечных оливковых плантаций и изумрудная растительность средиземноморских широт перемежается палевыми оттенками южного грунта. Много солнца, которое наделяет море даже в портовой части особой прозрачностью и синевой. Все красиво и уютно. Возникает ощущение, что в Греции действительно все есть: история мирно уживается с современностью, рождая неповторимую гармонию взаимодействия различных культурных эпох. Исторический центр Афин,



который помнит времена Древней Греции, мирно соседствует с современными высотками, длинными улицами, которые перегружены потоками машин. Цивилизация... Но дышится в ней легко... Может, из-за неповторимости характера греков — открытых, гостеприимных и душевных коллективистов, которые ценят человеческие отношения больше, чем получение какого-либо результата от них. Они уважают свое и чужое внутреннее пространство и при необходимости всегда готовы прийти на помощь. С одной стороны, в их действиях и даже осанке проявляются фундаментальность и основательность, честь и достоинство. А с другой — беспечность и детская непосредственность, немного напоминающие наше «авось».

Глядя на карту Европы, нельзя сказать, что Греция — внушительная по размерам страна. Но, когда попадаешь в нее и пересекаешь различные ее части, создается впечатление, будто бы она бесконечно громадна. Наверное, из-за климатического и ландшафтного разнообразия, а также невероятного количества островов, по которым, собственно, и проходила наша экспедиция. Некоторые острова были по-кбктебельски холмисты и пустынные... Пустынные не только по своему виду, но и на самом

деле необитаемы. Другие поражали скалистыми берегами, зеленью мягких сосен, уютными бухтами с каменистыми пляжами и очень редкими постройками — частными виллами, мастерски вписанными в общую картину этих удивительных мест. А третьи напоминали пчелиные соты — белые дома с кирпичными черепичными крышами, построенные почти вплоты друг к другу. Под горячим южным солнцем белый цвет построек становился еще ярче, и города приобретали эффект оазиса в морской пустыне... Греция — страна бело-синих красок...

Ныряние в Море...

Средиземное море — одно из самых любимых мною морей. Сложное, непредсказуемое, глубокое, с сильным характером, требующее осознанности и продуманного плана при погружении. Оно красиво — синее, прозрачное, наполненное солнцем. На поверхности теплое, но обдающее термоклином на 20 — 22 метрах. Разница температуры с поверхностью составляет примерно 5 градусов. А дальше еще жестче — следующий термоклин на 40 метрах и оказаться на этой глубине



без маски не так уж и приятно: лицо словно попадает в колодец с ледяной водой. Для физиологических процессов, происходящих с ныряльщиком на глубине, такие условия полезны, но для сохранения психологического состояния они требуют полной собранности и отрешенности. Кстати, о психологическом состоянии во время нырка...

Говорить о том, что фридайвинг — это на 90% психология, банально. Но если бы было все так просто, мы бы об этом просто не говорили... Лишний раз задуматься о том, как, в каком состоянии, для чего мы ныряем, меня заставила именно эта экспедиция. Мыслеформа: «Главное — это состояние», — отдавалась эхом и пронизывало все существо. Состояние... Что же это такое?

Из воспоминаний... Ноябрь 2005 года. Дахаб. Соревнования «Тройная глубина». Первый день соревнований я отметила подъемом температуры и начинающимся гайморитом. Нырять точно нельзя. Лучше отлежаться и попробовать нырнуть в третий день соревнований. Третий день — день, когда спортсмены соревнуются в глубинном нырянии без ласт. За день до старта заявляю результат, равный текущему рекорду мира — 50 м. В голове установка, что надо пробовать. За 45 минут до официального старта, согласно регламенту, захожу в воду и понимаю, что не могу уйти даже на 5 метров — пазухи и уши просто не продуваются. Вишу

на буге и безнадежно плачу от обиды на себя. Мимо проплывает Лотта Эрикссон, бывшая рекордсменка мира в статике, и моя подруга: «Нэт, тебе надо промыть пазухи морской водой», — говорит она. «Я уже пробовала. Не получается», — всхлипывая, поворачиваю голову в ее сторону... «Тогда нырять бесполезно», — отвечает она. Уже почти направившись к судьям, чтобы сообщить, что не стартую, поворачиваю обратно. Что-то затормозило меня в последний момент. «Подожди, ведь чудеса случаются в этой жизни. Расслабься, дыши, плыви к зоне старта, войди в нырок, а там посмотрим... Повернуть ты всегда сможешь...» И вот я в зоне старта. Кроме дыхания я ничего не слышу. Только голос хронометриста, отсчитывающего время до старта. Осталась одна минута. Держась рукой за стартовый трос, лежу на спине с закрытыми глазами. Сознание где-то глубоко внутри. Нет ни страхов, ни сомнений, ни мыслей, ни желаний... Эго растворяется, и мне становится все равно. Я здесь и сейчас, живу этим моментом. Этот момент — лишь малое звено бесконечности, в которой я существую. Я одинока, я никуда не иду, я пришла из ниоткуда, во мне нет ни пространства, ни времени. Вся вселенная во мне, и я — ее часть. Блаженное смирение, умиротворение и спокойствие наполняют мое существо. «Десять секунд до старта, старт», — слышится голос судьи. Я делаю глубокий вдох, слегка упаковываюсь и с легкостью ухожу вниз. Несколько мощных

гребков — и вот я уже на 20 метрах. Продувка шла сама собой — мягко и свободно... Удивительно! Я достигла конца троса, путь на поверхность был невероятно легким. 50-метровый нырок удался.

8 апреля 2008 год. Багамы. Динз Блю Холл. Я готовлюсь к нырку на 57 метров без ласт. Это — мировой рекорд. Уши опять закрыты и не продуваются даже на поверхности. Отказываться от нырка? А, может, рискнуть? Ведь я ничего не теряю... Рискую... И с легкостью прохожу эти 57 метров, устанавливая новый мировой рекорд. После нырка с улыбкой констатирую факт: «Ситуация 2005 года повторилась на 100 процентов». Так что же нас держит перед и во время нырка, что заставляет разворачиваться раньше, что мешает насладиться нырком? Наше собственное грубое эго, которое привязывает к телесности, включает в активную работу левое полушарие мозга и не дает реализоваться нашей творческой силе. Оно порождает страхи, главный из которых — страх смерти — тормозит наш потенциал. Как же его обуздать? Через состояние отрешенности и осознанности, в которые можно войти с помощью дыхательных практик. Ум легко успокаивается, если включить генератор отрешенности, описанный в системе «Йога 23» как дыхание «Свистелка». Принимая любую удобную сидячую позу (лучше, если это лотос, полулотос или сукхасана (по-турецки скрещенные ноги), вытягиваем позвоночник вертикально. Макушка тянется вверх, шея расслаблена, подбородок слегка на себя. Глаза расслабленно смотрят на любой объект или точку через нос. Вдох делается через нос (кончик языка упирается в бугорок за верхними зубами), за которым следует свистящий растянутый пассивный выдох через рот. Количество дыхательных циклов 8 или 16 раз. Если в этот момент мы уже находимся в воде, то этот тип дыхания можно сделать лежа на спине или держась за буй. За дыханием «Свистелка» следует дыхание с закрытыми глазами с акцентом на полное глубокое расслабление (3 – 6 минут). При достижении состояния, когда отсутствуют флуктуации сознания, можно начинать нырок. Но очень важно сделать это осознанно!

Тотальная осознанность — один из «ключиков» во время нырка. Впрочем, не только во время нырка... Это — ключ к осознанному восприятию действительности, тех условий, в которые мы попадаем. Осознанность помогает понять, что все, происходящее с нами — свободный выбор оптимальной для нашей сущности опции. Что здесь мы лишь гости, которые пришли на миг в этот мир; называемой жизнью; что жизнь — это дар, а также возможность усовершенствовать себя и подарить этому миру безграничную любовь и свет. И неважно через что будет этот свет литься — через фридайвинг или йогу, через кино или статьи в журналах. Важно чтобы это было... Каждая попытка выразить что-то в творчестве — информационный повод для очередного этапа развития осознания. Повод, за которым обязательно последует что-то новое... Этим летом для нас таким поводом стали съемки фильма.



ЭНЕРГОДИНАМИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ YOGA 23

Энергодинамические техники Y23 специально разработаны для усиления информационного воздействия комплексных программ практики йоги. Фактически, эти техники в целом составляют полноценный самодостаточный алгоритм. Его назначение — оптимизация состояния так называемого «кокона осознания» и комплекса центров и каналов тела, отвечающих за управление информационной составляющей человеческого существа — его «информационной матрицы». В йоге эти центры и каналы известны под названиями «чакры» и «нади».

Энергодинамическая часть методической системы Y23 состоит из пяти комплексов: «Зуб Дракона», «Железный Феникс», «Зеро», «Восьмерка» и двух дополнительных циклов движений — «Паутина» и «Торнадо». Некоторое чисто внешнее сходство динамических комплексов системы Y23 с отдельными движениями различных стилей цигун стало причиной того, что их неправильно называют «Цигун Y23». На самом деле к традиционным техникам Цигун энергодинамика Y23 почти никакого отношения не имеет, хотя и осваивается значительно легче после того, как изучен и отработан комплекс Ян Цигун тянчжунского стиля Йинг.

Назначение и основные правила выполнения динамических комплексов таковы:

«Зуб Дракона» — удаление из внутреннего объема «кокона осознания» продуктов ночного энергоинформационного метаболизма, утреннее обновление энергетического обеспечения центров и каналов всей системы информационного контроля. В идеале выполняется рано утром.

«Железный Феникс» — оптимизация состояния той части системы информационного контроля, которая отвечает за жизнедеятельность и работоспособность органов и систем, то есть, «исполнительной составляющей» человеческого существа (физиологическая «машина», комплекс инстинктов, желание). Оптимизирует состояние муладхара-, свадхистхана- и манипура-чакр. Выполняется в первой половине дня — до астрономического полудня.

«Зеро» — оптимизация состояния той части системы информационного контроля, которая отвечает за жизнедеятельность и работоспособность управляющих аспектов человеческого существа (намерение, осознание, мышление). Оптимизирует состояние сахасрара-, аджня- и вишуддха-чакр. В идеале выполняется во второй половине дня — после астрономического полудня.

«Восьмерка» — оптимизация состояния той части системы информационного контроля, которая отвечает за гармоничность и сбалансированность взаимоотношений между системой управления и исполнительной составляющей человеческого существа (причинно-следственное взаимодействие между

«верхом» и «низом»). Оптимизирует состояние анахата-чакры. Кроме того, в «Восьмерке» есть движение, позволяющее смягчить, а в некоторых случаях — даже на некоторое время приостановить — действие на человеческий «кокон осознания» так называемого «опрокидывателя», или «накатывающейся Силы» — энергоинформационной составляющей процесса вселенского бытия, действием которой обусловлена неизбежность смерти. Выполняется вечером. Если практикуются какие-либо программы системы Y23 — после завершения практики.

«Паутина» и «Торнадо» — соответственно, техника восстановления целостности и плотности поверхности «кокона осознания» и техника выстраивания «поверхности спиральной защиты». Выполняются по мере необходимости после динамических манипуляций — в конце каждого из комплексов.

Для неподготовленного человека освоение динамических техник системы Y23 представляет некоторую сложность из-за необычности движений и сопутствующих им ощущений. Поэтому для подготовки в качестве дополнительной практики в системе на первой стадии применяется традиционный комплекс Ян-Цигун тянчжунского стиля Йинг. Без уверенного владения и определенного опыта практики Ян-Цигун стиля Йинг освоить динамические техники системы Y23 крайне сложно, для большинства практикующих — фактически невозможно.

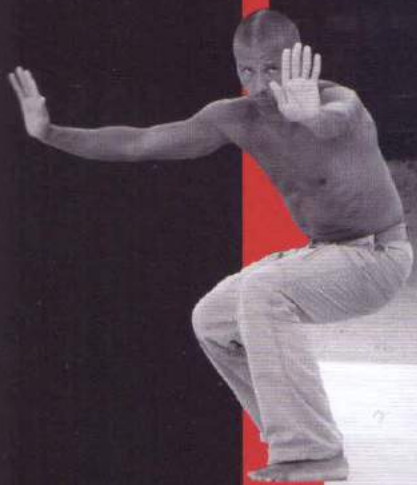
Существуют циклы, объединяющие в единое целое все техники: мегацикл и гипермегацикл, а также техника медитации в движении.

Практика энергодинамических техник Y23 либо очень сильно идет на пользу, либо действует разрушительно. Золотую середину (вариант пустой траты времени) и компромиссные варианты (смягчение до уровня попсы) пока что обнаружить не удалось.

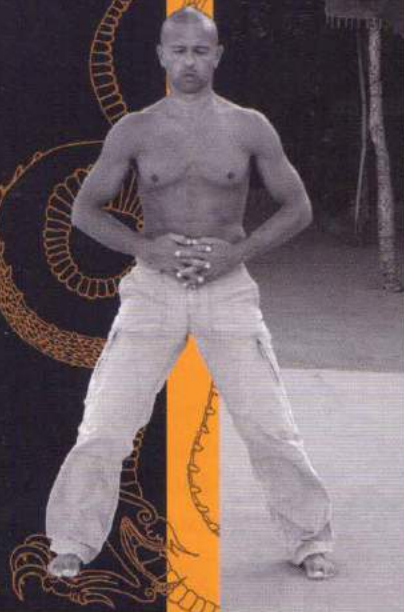
Практика энергодинамики Y23 — дело сугубо добровольное и сугубо персональное. Групповые занятия по энергодинамическим техникам могут быть только установочными, то есть, ориентированными на ИЗУЧЕНИЕ техник, а вовсе не на их коллективное исполнение. Как было сказано выше, энергодинамика Y23 наиболее эффективно осваивается на основе качественно изученного и как следует отработанного Ян-Цигун стиля Йинг.

Для преподавателя — как работающего персонально, так и проводящего установочные занятия, работа над энергодинамикой Y23 с практикующими всегда разрушительна. Чтобы успешно компенсировать неизбежный негативный эффект преподавательской работы с энергодинамикой Y23, необходимо в совершенстве владеть как самими техниками, так и методикой компенсации. Все это — очень простые и доступные вещи, если не лень уделить время и внимание их изучению и тщательной

ДАГО



ЗУБ ДРАКОНА

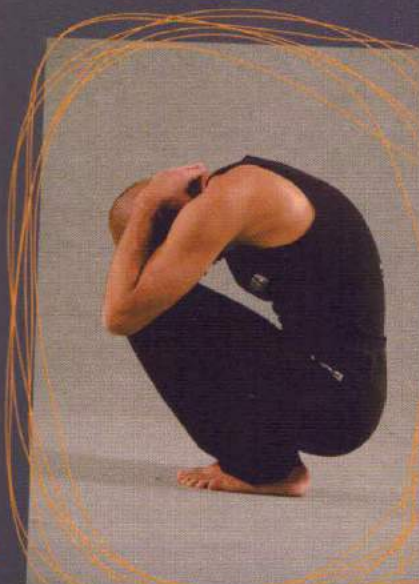


ЖЕЛЕЗНЫЙ
ФЕНИКС



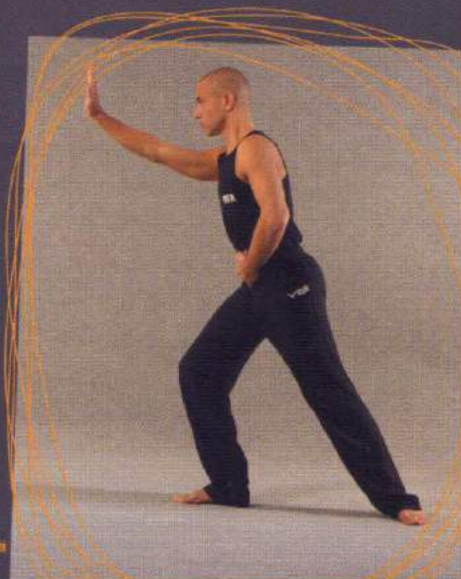
zero asid

Андрей Сидерский



ЦИГУН asid

Андрей Сидерский



По вопросам приобретения
обращаться по адресу:

УОГА-лавка

Киев, ул. Константиновская, д. 61,
офис 24

тел.: (044) 417-51-87

www.yogalavka.com

Мастер Шу



отработке. Преподавателю никогда не следует лениться выполнять компенсирующие схемы после того, как он поработал с учениками над изучением энергодинамики Y23.

Наиболее целесообразно начинать освоение энергодинамических техник Y23 не с самих этих техник, а с очень простого комплекса традиционного Ян-Цигун тяньчжунского стиля Йинг. Этот комплекс абсолютно безопасен для 93-95% людей, очень прост в освоении и на начальном этапе практики действует не хуже «ядренных» энергодинамических техник Y23. После того, как вследствие практики Ян-Цигун «включатся» руки и движения «наполнятся», можно переходить к освоению непосредственно энергодинамики Y23. Для того, чтобы Ян-Цигун «сработал», его нужно выполнять в течение года-двух ежедневно. Бывают случаи, когда все происходит быстрее, но это — исключения.

Энергодинамические техники Y23 действуют намного жестче и «плотнее», чем Ян-Цигун, поэтому осваивать их следует постепенно и с осторожностью. Сначала осваиваются мягкие (длинные) варианты всех техник. Первым — «Зуб Дракона» и «мягкая» «Паутина». Затем — «Железный Феникс». После него — «Восьмерка» и лишь потом — «Зеро». Другая последовательность освоения техник в некоторых случаях допускается, но лишь тогда, когда это обусловлено составом персональной программы практики. Иначе нарушение последовательности освоения техник может привести к нежелательным последствиям.

После того, как мягкие (длинные) варианты освоены, их следует практиковать некоторое время. Скажем, год-полтора. После этого можно переходить к освоению и практике жестких (коротких) вариантов в той же последовательности: «Зуб Дракона» и жесткая «Паутина», «Железный Феникс», «Восьмерка», «Зеро». Жесткие варианты практикуются до тех пор, пока все пять техник не будут освоены в совершенстве.

И только после этого можно осторожно приступать к соединению техник в единую последовательность — «Мегацикл».

На этом исчерпывается набор вариаций энергодинамических техник методической системы Y23.

Те, кто в своей практике вышел за пределы ограничений методической системы Y23 и строит свои тренировочные программы на основе матриц 24, 25 и 49, не выполняют энергодинамические комплексы Y23, а пользуются еще более «ядренными» — энергодинамическими техниками «за пределами Y23».

«Запредельных» техник — четыре: DAGO, DAGO JESS, DOD, BOEX. Помимо оптимизации функционального состояния «коконе осознания» и управляющих энергоинформационных центров — чакр, они существенно повышают и выравнивают «энергоинформационную плотность» в «коконе» и внутри органического тела, то есть, оптимизируют распределение и взаимодействие десяти «пран», а также стабилизируют и гармонизируют процессы энергоинформационного метаболизма во всей системе. Кроме того, их практика устанавливает и делает стабильным мощный транзитный «белый и слегка золотисто-серебристый» поток нисходящей Космической Силы — сквозь «энергоинформационный кокон» и тело практикующего — в мир людей.

Эти техники отличаются особой силой и эффективностью, на несколько порядков превосходящими силу и эффективность энергодинамических техник Y23. Подробнее мы расскажем о них в следующем номере журнала...



Арт-студія Si

www.siartstudio.com

info@siartstudio.com

Графический дизайн

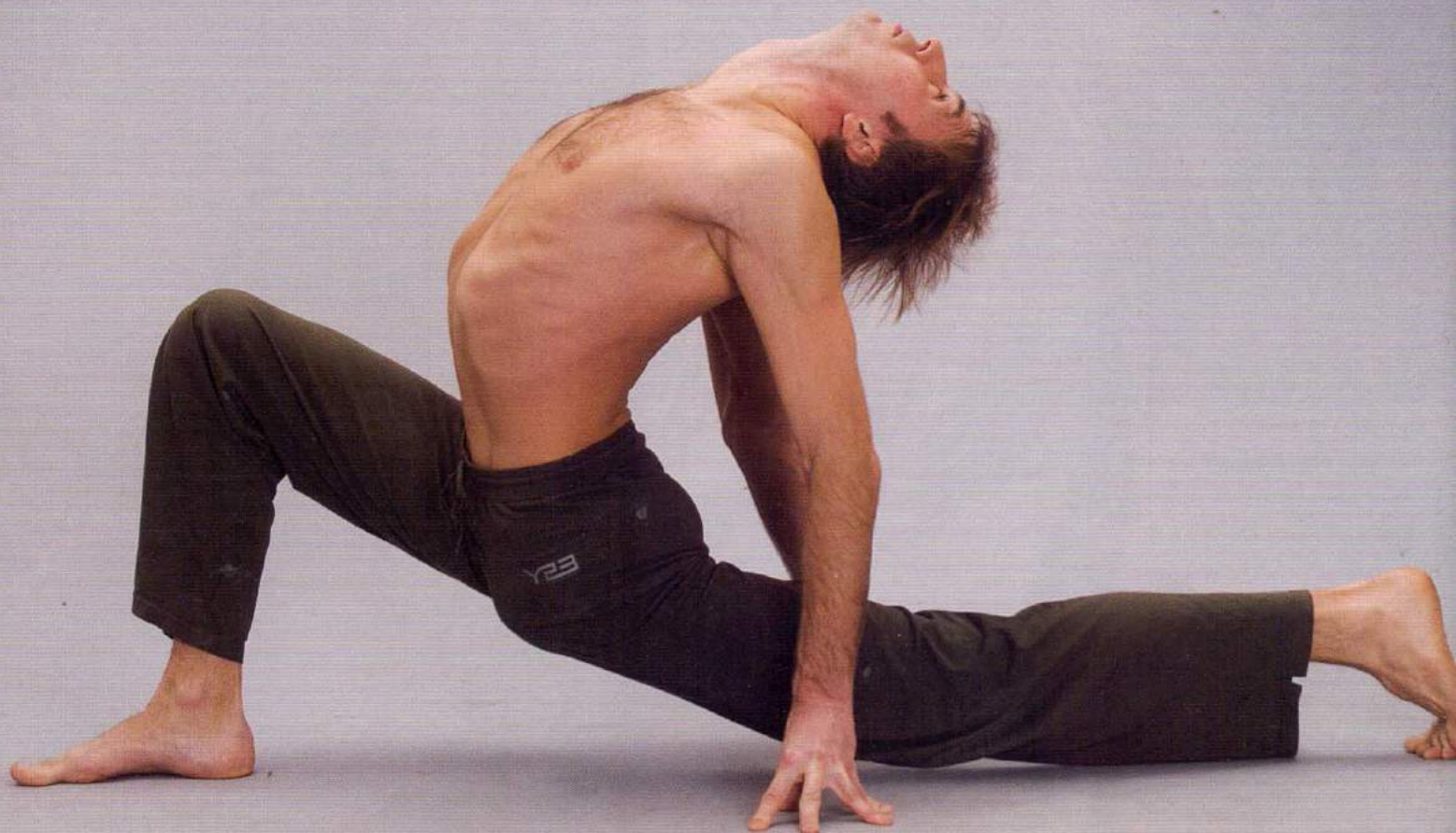
Дизайн и верстка печатной продукции
(журналы, каталоги, буклеты, флаера и пр.)

Фотография

Видеосъемка, постпродакшн

WEB

ĀR DĪHĀ BĀD DĪHĀ PĀD MĀĒK



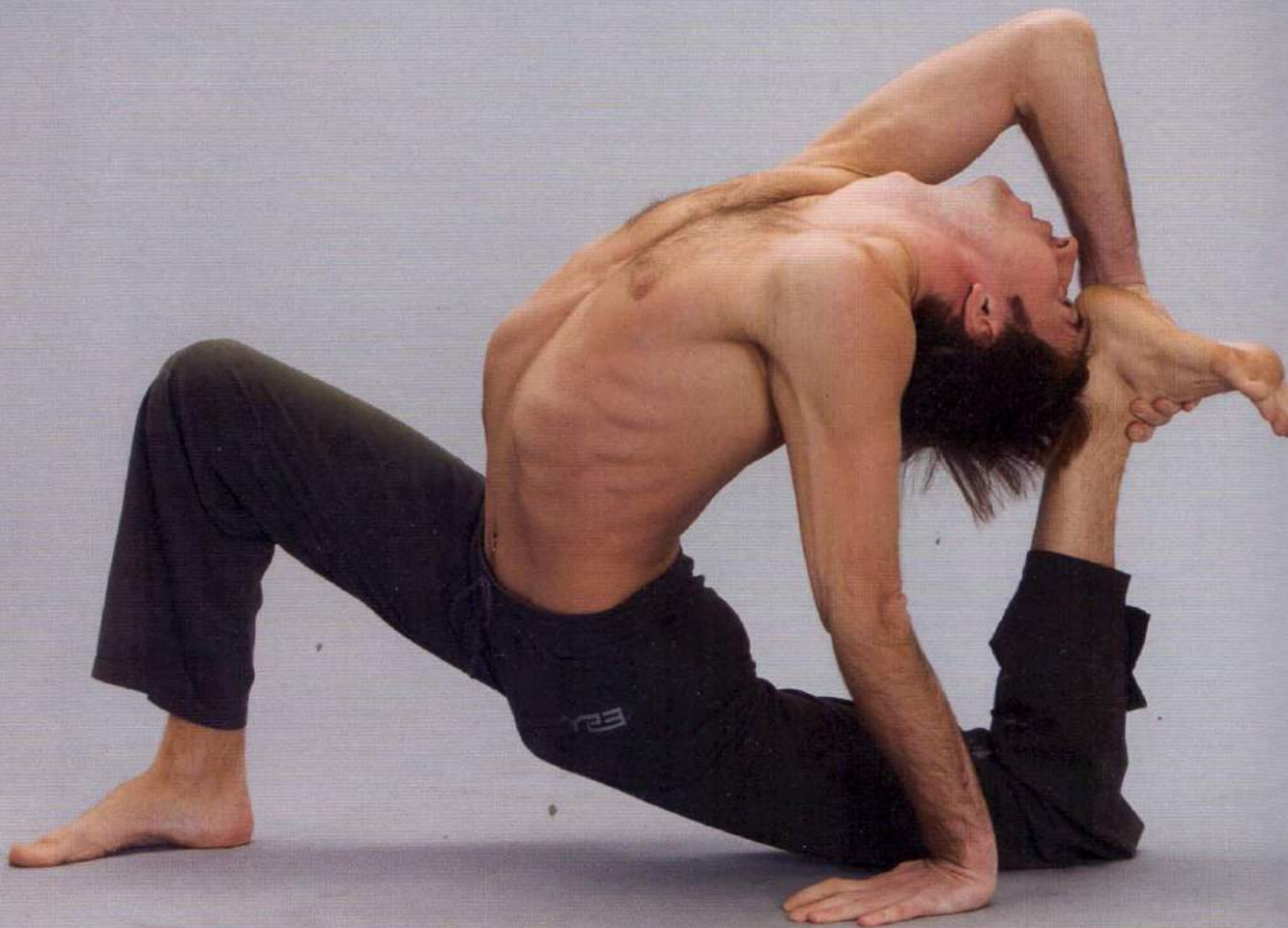
1 АНАХАТА ЧАКРА ШАКТИ ВАР ДХАКАСАНА

В этом номере мы решили отойти от сложившейся тенденции и не рассказывать о простых асанах, доступных почти каждому. Вместо этого вашему вниманию предлагается упражнение из разряда достаточно сложных — асана, которая обладает мощным комплексным оптимизирующим воздействием как на уровне физиологической структуры человеческого организма, так и на уровне его «тонких» энергоинформационных составляющих. Это упражнение — эка-пада-раджа-капота-асана, и его наиболее эффективный вариант — ардха-бaddха-падма-эка-пада-раджа-капота-асана.

«В переводе с древнего языка санскрита слово «эка» означает «один». «Пада» — нога или стопа, «раджа» — царь или царственный, «капота» — горлица или голубь. В позе «эка-пада-раджа-капота-асана» грудь выпячивается вперед, как у напывшегося голубя — отсюда название. Так интерпретирует название упражнения господин Б. К. С. Айенгар в своей замечательной книге «Йога Дипика». На всякий случай напомним также перевод слова «асана» — «положение, поза, фигура, способ сидеть».

Наличие слова «раджа» — «царственный» — в названии асаны указывает на его особо высокую эффективность и важность

ЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА



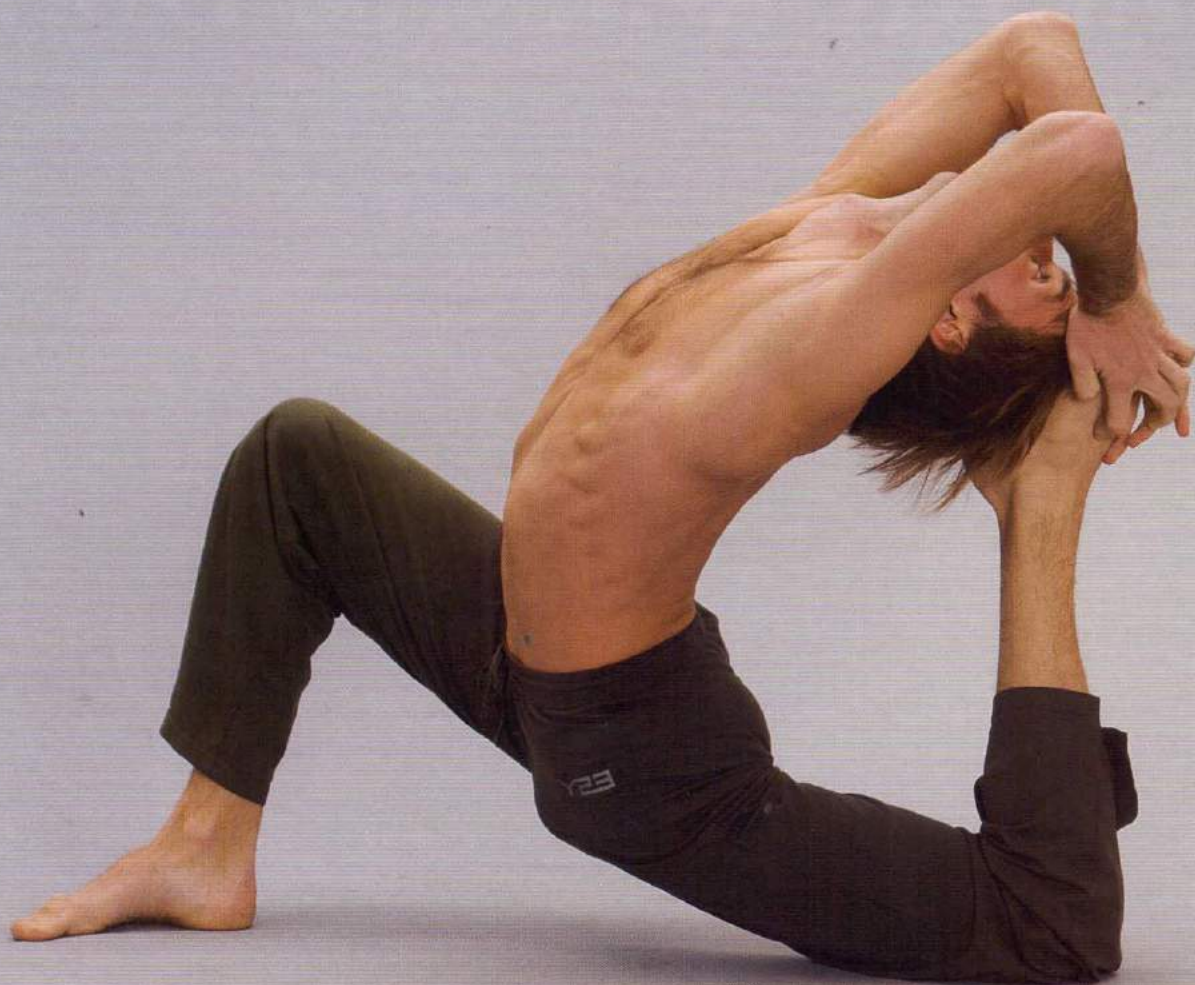
2 АРДХАБАДДХАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА

в практике. В базовых матрицах методической системы практики йоги «YOGA 23» наиболее эффективный вариант эка-пада-раджа-капота-асаны — ардха-баддха-падма-эка-пада-раджа-капота-асана (эка-пада-раджа-капота-асана с замкнутым полулотосом) входит в число четырех так называемых «магических фигур» — наиболее мощных техник из всего арсенала «фигур», применяемых в практике.

Существует довольно большое количество модификаций эка-пада-раджа-капота-асаны. Конечно же, мы не будем описывать их все, и ограничимся только некоторыми наиболее целесообразными.

Исходным положением для эка-пада-раджа-капота-асаны являются «полушпагат» или «шпагат». «Полушпагат» при выполнении этой асаны может быть трех типов:

- Первый — «широкий шаг»;
- Второй — «полушпагат» с ногой, согнутой в направлении «полулотоса» — голень лежит с внутренней стороны бедра;
- Третий — «полушпагат» с ногой, согнутой в направлении «вира-асаны» — голень лежит с наружной стороны бедра.

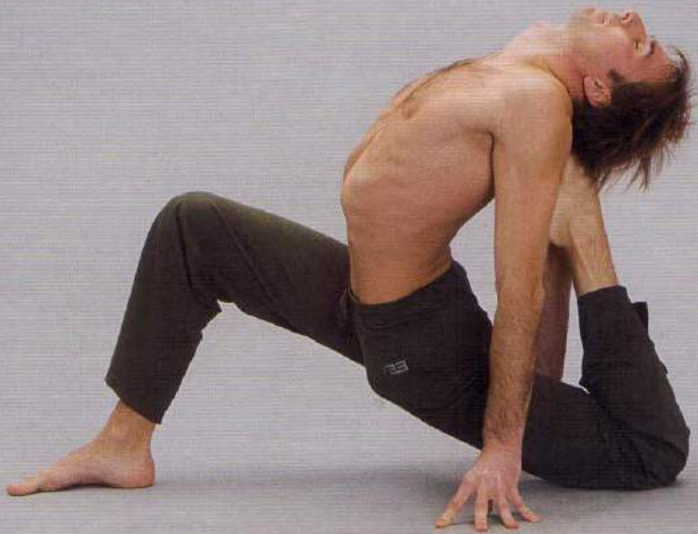


ПУРНАБАДДХАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА

Разновидности эка-пада-раджа-капота-асаны, исходным положением для которых является третий вариант «полушпагата» — с «внешним» положением голени, по своему общефизиологическому и психоэнергетическому действию менее эффективны, чем разновидности, в основе которых «полушпагат» типа «широкий шаг» и «полушпагат» с «внутренним» положением голени.

На фотографиях представлены варианты эка-пада-раджа-капота-асаны. Самое главное при выполнении всех этих асан — раскрытие грудной клетки, раскрытие плечевых суставов

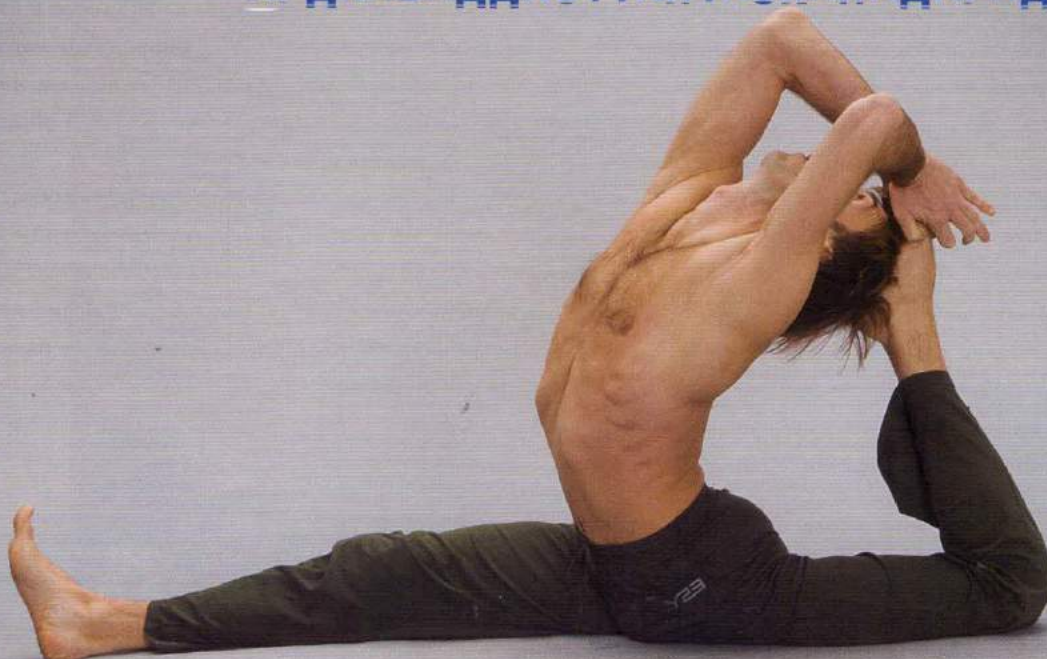
и прогиб в грудном отделе позвоночника. В тех вариациях, где голова отводится назад, нужно не запрокидывать голову, а вытягивать шею назад «в затылок». Точно так же шею нужно вытягивать и там, где голова держится прямо. Но только вытягивать не назад, а вперед — «в макушку». Без достаточного раскрытия грудной клетки и плечевых суставов, без глубокой проработки тазобедренных суставов попытки выполнения эка-пада-раджа-капота-асаны могут быть опасными, так как прогиб будет концентрироваться в поясничном отделе позвоночника. Это может привести к травмам поясницы и крестца, ибо концентрация прогиба



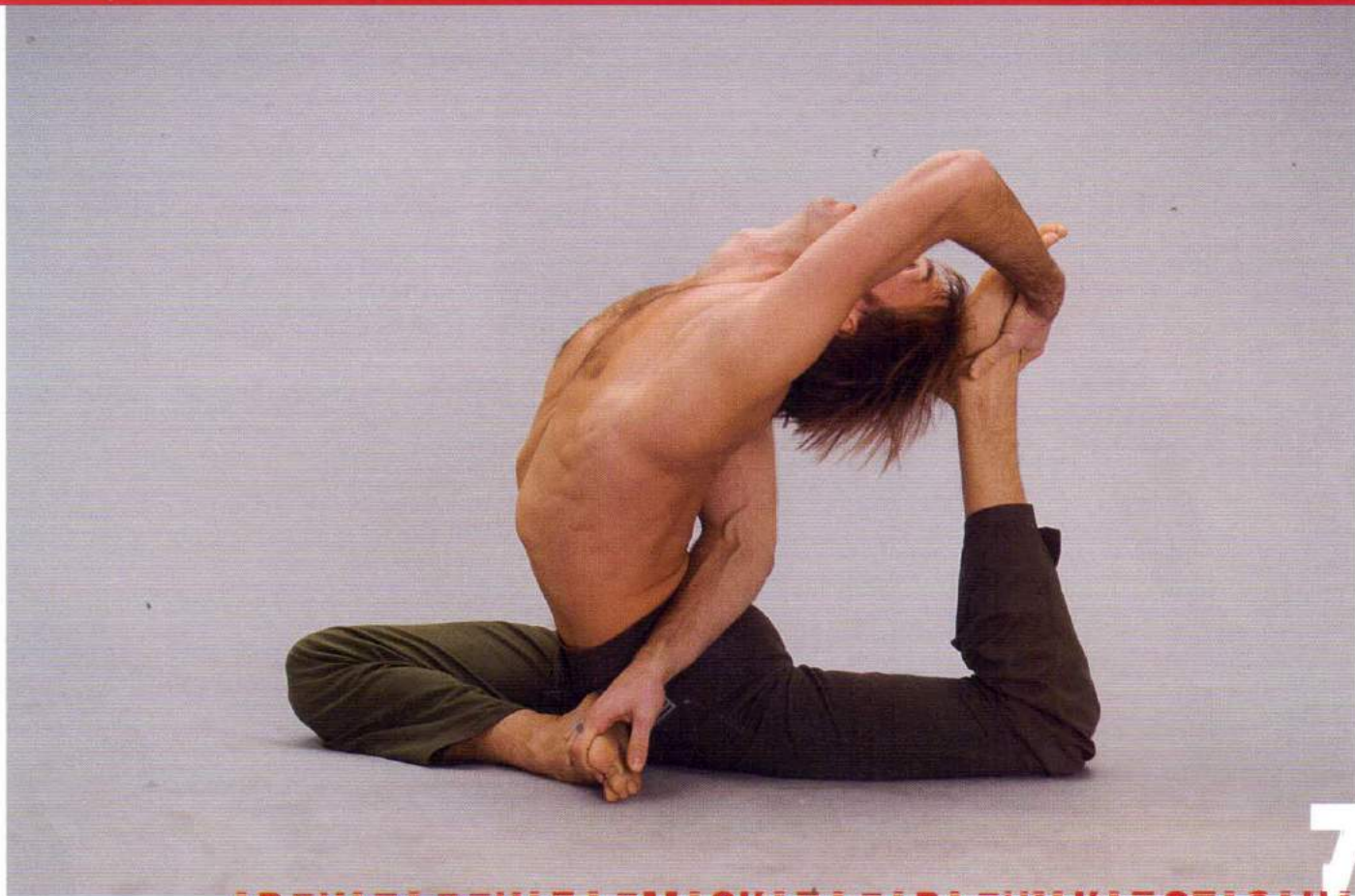
1 САМПУРНАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА



2 АРДХАБАДДХОТТХИТАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА



3 ПУРНАБАДДХОТТХИТАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА



АРДХАБАДДХАПАДМАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА

в «замкнутых» кольцевых асанах усугубляется «рычажным» усилением давления на поясницу за счет того, что усилие приложено к плечевым суставам и коленям, то есть, бедра и торс выполняют роль рычагов. Второе плечо каждого из этих рычагов — всего лишь диаметр позвонков в поясничном отделе. Очевидно, что при ошибках в выполнении асан этого типа межпозвоночным дискам грозят очень серьезные последствия... И весьма негативные... То же самое можно сказать и о сухожильно-мышечном корсете позвоночника. Поэтому при освоении эка-пада-раджа-капота-асан ни в коем случае нельзя торопиться. Главное движение позвоночника в поясничном отделе при выполнении эка-пада-раджа-капота-асан — не прогиб, а КОНТРОЛИРУЕМОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ в направлении солнечного сплетения.

Как было сказано выше, по оптимизирующему воздействию на энергоинформационную составляющую человеческого организма наиболее эффективным является «замкнутый» вариант эка-пада-раджа-капота-асаны — ардха-бaddха-падма-эка-пада-раджа-капота-асана. Две последовательные фазы этого упражнения представлены на фото 8 и 9.

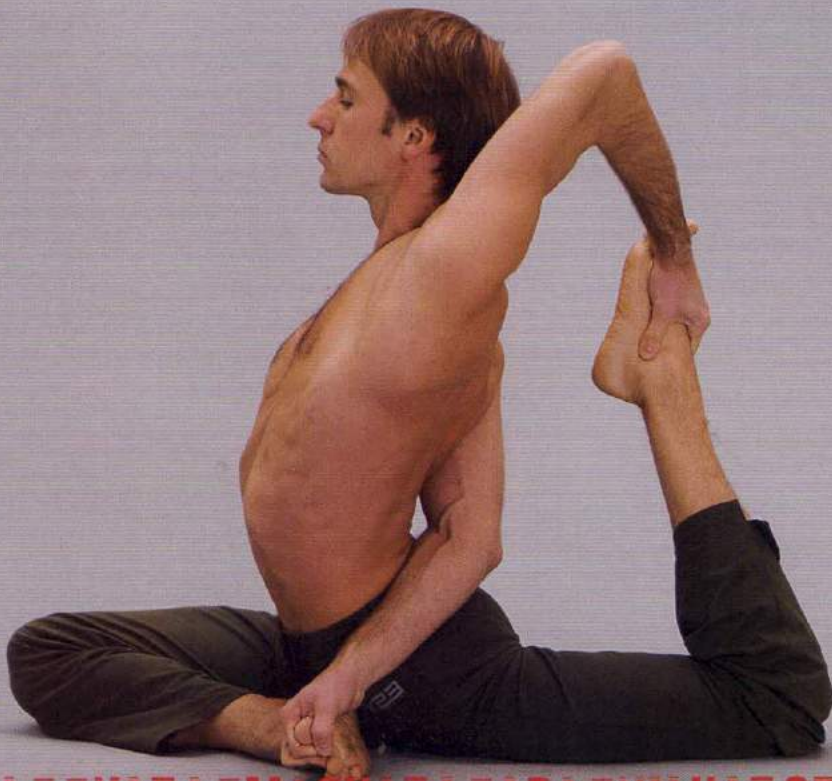
Общефизиологическое действие эка-пада-раджа-капота-асаны достоинственный господин Б. К. С. Айенгар в своей заме-

чательной «Йога Дипике» описывает следующим образом: «Эта асана омолаживает нижнюю часть позвоночника. Усиливается циркуляция крови в паховой области. Излечивает нарушения работы мочеполовой сферы. Мышцы шеи и плечевого пояса укрепляются. Развиваются и оздоравливаются мышцы и суставы ног. Щитовидная и паращитовидные железы, а также надпочечники и половые железы обильно снабжаются кровью, что усиливает жизнеспособность организма. Способствуют обретению контроля над сексуальными желаниями.»

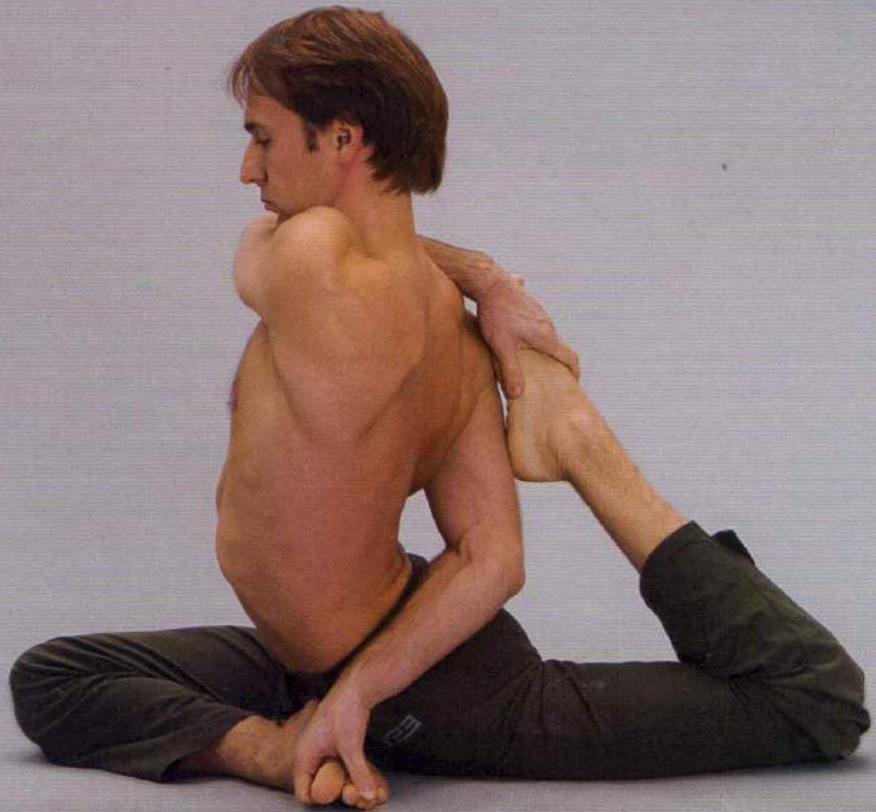
Кроме того, происходит активная проработка области вилочковой железы, что заметно улучшает функциональные характеристики иммунной системы.

Естественно, все это — при технически правильном выполнении асан, когда поясница вытягивается, а не сжимается с «концентрированным изломом».

Варианты эка-пада-раджа-капота-асаны на фото демонстрирует преподаватель YOGA студии А. Сидерского, эксперт-преподаватель методической системы YOGA 23 Александр Затолочный.



Р АРДХАБАДДХАПАДМАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА



9 САМПУРНАРДХАБАДДХАПАДМАЭКАПАДАРАДЖАКАПОТАСАНА

Что такое йога и зачем её практиковать...

Сегодня наш собеседник — Олег Линих. Он — такой же, как все. Встретив его на улице, вы вряд ли догадаетесь, что это — один из лучших специалистов по йоге в СНГ, а может, и в мире. И вам уж точно даже в голову не придет, что несколько лет назад после тяжелой травмы позвоночника ему был вынесен «врачебный вердикт»: пожизненная инвалидность. По тому, как Олег выглядит и как себя ведет, очень трудно определить род его занятий. Он мог бы быть кем угодно и работать на любой работе, требующей спокойствия, скромности, острого трезвого ума, интеллигентности, большой физической силы, быстроты реакции и железной воли. Все эти качества явно видны во внешности Олега. А вот ничего «традиционно йогического» в нем, вроде бы, на первый взгляд и нет — ни «фенечек», ни «Ома» на шее, ни четок на запястье, ни стилизованных под «Восток» татуировок, ни других «прибамбасиков», ни даже столь типичного для большинства «продвинутых йогатичеров» наполненного утомленным пониманием и благодистой снисходительностью влажно-томного «лучистого» взгляда — немного «не отсюда» и чуточку свысока... Наоборот, Олег производит впечатление человека стопроцентно адекватного и вполне отдающего себе отчет в «фактическом соотношении фактов объективной реальности». Ему удалось «не повестись» и не свалиться в бессмысленную «йогу ради йоги», а использовать практику йоги «по назначению» — для того, чтобы сделать каждое мгновение своей жизни до предела насыщенным стопроцентной осознанностью и контролем. И именно поэтому он — один из лучших. А в умении использовать могущество йоги для решения самых разных проблем, с которыми люди сталкиваются «по-жизни», ему, пожалуй, равных нет... Преувеличение? Вовсе нет — просто констатация искусности, которую этот человек обрел в результате осознанного движения по своей собственной обычной нормальной человеческой жизни...

ЙОГА: Итак, Олег, что же такое йога и зачем ее практиковать?

Олег ЛИНИХ: Для меня это то, как мне нравится жить. Я по-другому не вижу и не хочу. Когда живешь так — жизнь складывается, она течет. Я настолько поразился этому, что перестал напрягаться. Не напрягаешься, вообще, ни в чем, а просто позволяешь жизни идти так, как происходит. Естественно, какие-то телодвижения от тебя требуются, и ты их делаешь, иногда достаточно активно.

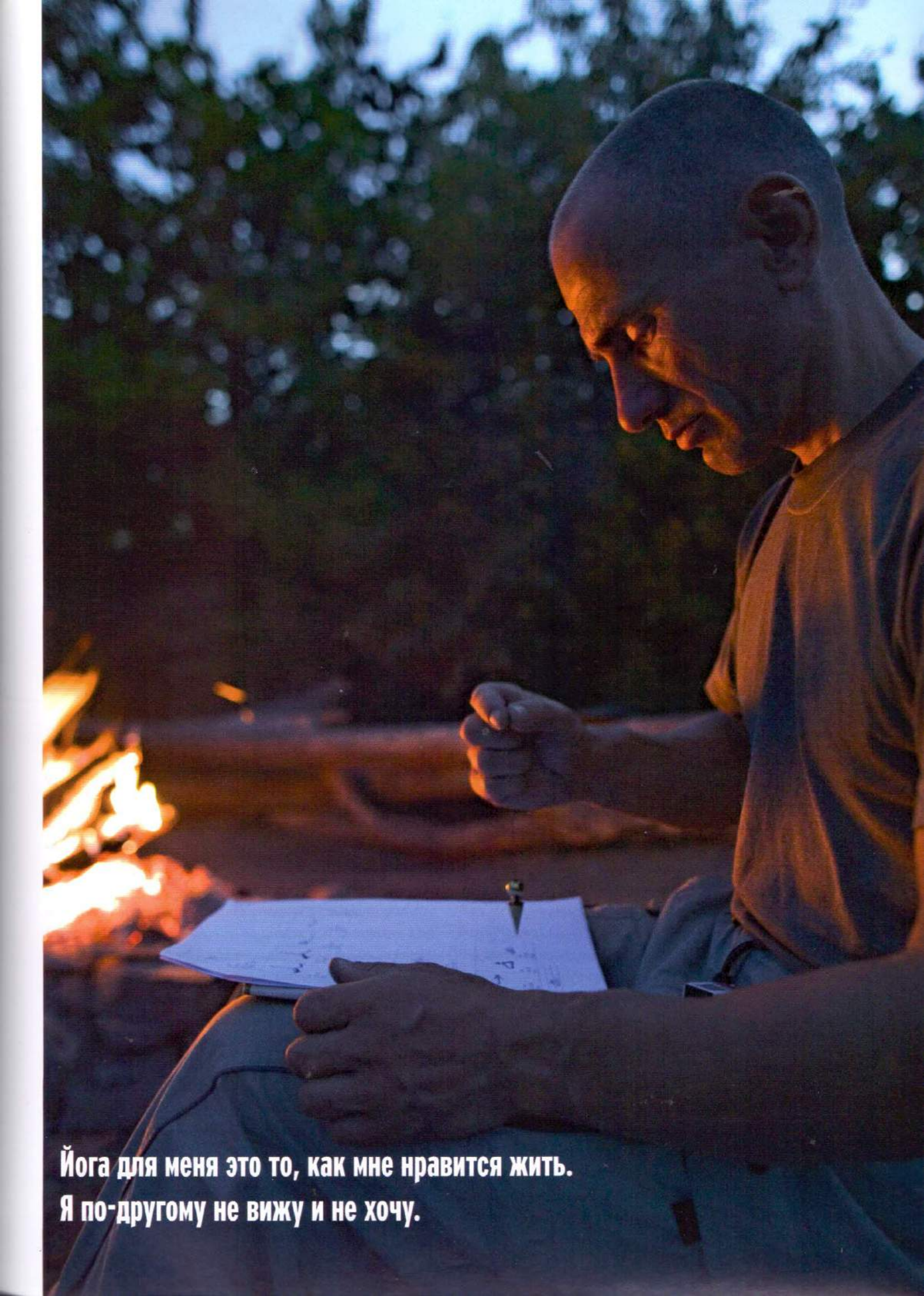
Есть такой любопытный сюжет: европеец попадает к чукчам и начинает с ними жить. И вот они собираются идти на кита: запрягают нарты и двигают — переход миль сто. И вдруг в середине пути наталкиваются на огромную трещину — вода преградила путь. Европеец тут же начинает суетиться: давайте обойдем с той стороны, а может лучше с другой стороны. Его очень сильно беспокоило, как же им переправиться. И тут один из чукчей замечает, что главное отличие европейца от них в том, что он живет по ту сторону трещины, а они живут здесь.

ЙОГА: И давно появилось это состояние? Как, вообще, Вы пришли к йоге?

Олег ЛИНИХ: Приходят личные воспоминания из глубокого детства. Непонятные втягивания живота, так что он полностью прятался под ребра, стойка на лопатках, и это все в возрасте

четырёх-пяти лет. Учась в школе, много путешествовал, может, это наложило отпечаток на выбор места дальнейшей учебы — Ленинградский гидрометеорологический институт, специальность океанология. Учась в институте, я странным образом пошел и записался не в секцию аквалангистов, а в секцию альпинизма. Это способствовало тому, что я много путешествовал по стране, встречал очень много интересных людей. Альпинистское братство, своего рода какой-то закрытый орден, вернее открытый. И там я проходил последующие уроки становления Человеком. В альпинизме, в кругу людей единых духом, невозможно быть закрытым, иначе среда просто выплевывала.

После студенческой вольницы, интересной жизни, альпинистского братства — армия на полтора года. Армия, в которой царили совсем другие законы, совсем другая сторона жизни. Там твое огромное личное пространство взяли и сжали до предела. Я попал в образцовую учебку, да еще и в образцовую роту. У нас было по 12 часов шагистики на плацу — муштровали сильно. Из всех ребят половина была восемнадцатилетних, остальные — с «верхним» образованием. И нас откровенно превращали в баранов, которые обязаны подчиняться приказу. Наверное, это в армии необходимо: ты не должен думать, а должен выполнять. А потом из учебки я попал в линейную часть, у нас был батальон — 34 человека, из которых четыре славянина, а остальные тридцать — люди других национальностей: чеченцы, узбеки, азербайджанцы, таджики, киргизы, они имели совсем другие представления о жизни. Оказывается, взаимовыручка, помощь слабому и тому подобное здесь совершенно не



**Йога для меня это то, как мне нравится жить.
Я по-другому не вижу и не хочу.**

работают, для них такого не существует. У тех же туркмен, если человек дарит подарок, это значит, что он боится, а если бьет — значит, сильный человек — хозяин. Совмещение своих жизненных позиций, своих принципов с армией дало очень интересный результат и закалку.

После армии появилось неумемное желание, ни чем не сдерживаемое стремление куда-то, к чему-то. Я не мог это объяснить, меня просто распирало изнутри желание совершенствоваться, становиться лучше, но словами трудно выразить, потому что внутренние ощущения были гораздо мощнее.

Прошлое уже просто не удовлетворяло, хотелось чего-то большего. И тогда произошла встреча с Андреем Сидерским. На тот момент я работал на гидробиологической станции, которая относилась к Херсонскому филиалу института гидробиологии АН УССР, у нас был очень интересный коллектив, работали в основном энтузиасты своего дела. Нас волновало состояние малых рек Украины. Украину когда-то называли страной рек, и подобной страны нигде в мире больше нет. К концу существования Советского Союза был разработан проект «Малые реки Украины» — их должны были очищать и восстанавливать. К сожалению, этого не случилось. Будем надеяться, что это удастся нашим нынешним правителям. Тогда моими задачами были сбор проб воды, водной растительности, донного грунта, рыбы, моллюсков, отслеживание изменений радиационных загрязнений. Мне очень нравилось то, чем я занимался, поэтому на работу я зачастую приходил раньше и уходил позже.

И в один из дней я прихожу, смотрю: человек стоит на голове, думаю, что это за странная личность? Потом мы познакомились чуть ближе, оказалось — это Игорь Хутько. Мне было очень любопытно, чем он занимается. Он сказал, что это система. Я попросил рассказать подробнее, на что он ответил, что через несколько дней приедет человек из экспедиции, который расскажет лучше и сможет научить.

Через несколько дней в Херсон пришло научное судно, на котором был Андрей Сидерский. Тогда у меня перевернулось все. И больше всего меня впечатлили не асаны, потому что, занимаясь альпинизмом, а до этого боксом и другими видами спорта, я знал много упражнений — не зная, что они из йоги, мы их выполняли. Меня больше всего поразили очистительные процедуры. Мы умыли личико, зубы почистили — и все. А тут открылось такое разнообразие, начиная с самого простого: чистка языка и соль под язык. Я все это сразу проверял — почистил язык, морскую соль под язык — потом взрыв чистоты. Затем промывание носа — джала-нэти, кунжала. Я начал ее сразу, как было написано, у Дхирендры Брахмачари, начинающим 40 дней подряд каждое утро делать очистку желудка водой. Я был удивлен, насколько может быть в человеке чисто.

И незамедлительно я почувствовал последствия от всех этих процедур. В общественном транспорте я ездить уже не смог. Заходишь в троллейбус — и чувствуешь, что человек два дня на-

зад ел яичницу с салом, луком и еще запивал одеколоном. Пришлось покупать спортивный велосипед. До работы было ровно 10 км, и каждое утро меня ожидала велосипедная прогулка.

ЙОГА: Сейчас, когда приходят новички в группу по йоге, Вы рекомендуете им выполнять очистительные процедуры? Если да, то какие именно?

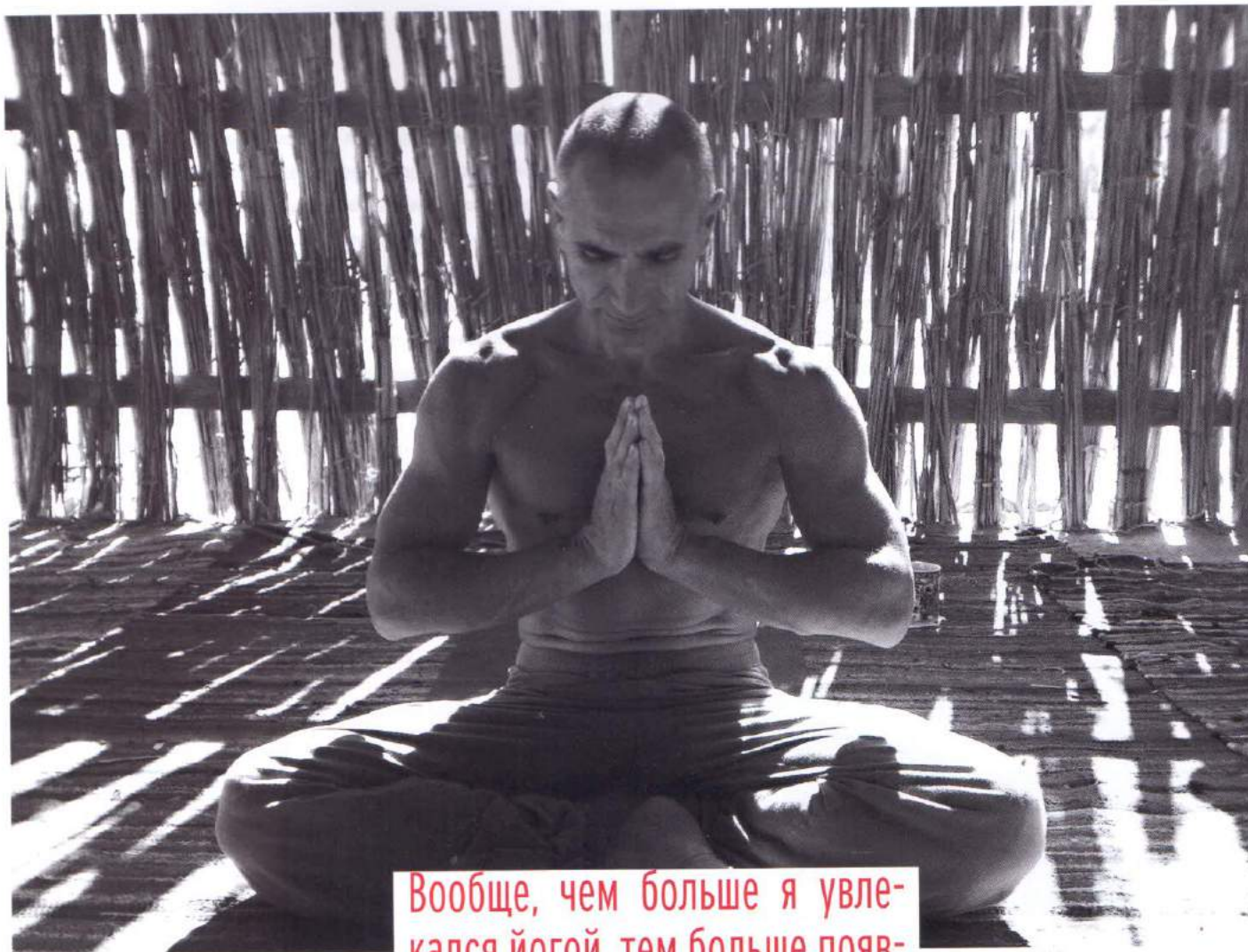
Олег ЛИНИХ: Раньше я рекомендовал, а сейчас стараюсь с каждым человеком говорить отдельно. Если это какой-то сложный случай, и у меня не хватает своего опыта с ним разобраться, рекомендую консультацию врача. Часто я работаю с маятником. А в группе, я рекомендую всем очищать язык, а под язык — морскую соль. А все остальное уже индивидуально, в очистительных процедурах слишком много нюансов.

Вообще, чем больше я увлекался йогой, тем больше появлялось у меня вопросов. Чем больше узнавал, тем больше понимал, что ничего не знаю. Я очень рад, что у меня была возможность плотно работать с Андреем Сидерским. Я приезжал к нему, когда была возможность, писал письма — это было давно, интернета еще не было, и мы переписывались советской почтой. И продолжал заниматься альпинизмом. Так я дошел до порога.

ЙОГА: Что это значит?

Олег ЛИНИХ: Почему-то бывают такие «точки», когда что-то нужно оставить. С Андреем Сидерским я познакомился в 1987 году, тогда и начал заниматься йогой. А в 1991 году я сознательно оставил альпинизм. Мне стало уже не так интересно. Мы много восходили, было много красивых слов: «победа над собой» и все в таком духе, — но меня это уже не удовлетворяло. Гораздо сложнее каждое утро вставать, заниматься, работать, чем сделать восхождение на какую-то сверхсложную вершину. Это мое представление.

Но в то же время, дальше занимаясь йогой, я понял, что первые состояния концентрации, сосредоточения, и самое главное — отрешенности я получил в альпинизме. Потому что в горах всегда есть элемент риска. Часто ты идешь на пределе и просто сливаешься со стенкой. Если в тебе будут присутствовать посторонние мысли, если ты будешь о чем-то рассуждать или даже думать о том, что делать дальше, ты не пройдешь. Думать надо до того, как ты пошел. Рассмотрел путь один раз, другой, кто-то перед тобой прошел, — и когда уже ты работаешь, ты уже не думаешь, как и что нужно делать — ты просто это делаешь. Нужно просто отдаваться скале и позволять делать то, что уже есть в сознании. Но это я уже потом понял, к чему у меня был альпинизм.



Вообще, чем больше я увлекался йогой, тем больше появлялось у меня вопросов. Чем больше узнавал, тем больше понимал, что ничего не знаю.

ЙОГА: Падение с большой высоты, компрессионные переломы позвоночника в двух местах, перспектива инвалидности и жизни «с палочкой»...
Расскажите, пожалуйста, свою историю восстановления.

Олег ЛИНИХ: Был у меня такой интересный момент в жизни, когда я занимался высотными работами. На высоте между четвертым и пятым этажами мне нужно было закрепить антенну. Я допустил некоторые ошибки и сорвался прямо с вертикальной стенки. Удар о землю был очень сильный, хотя и приземлился на обе ноги. В то время я уже практиковал йогу. Наверное, если бы не практика, — тело было достаточно тренированным, — то мог бы погибнуть. Произошло это в городе Тосно Ленинградской области. В тот день утром я тренировался на берегу реки Волхов, там очень интересные места. Во время практики было такое чувство, что кто-то за мной пристально наблюдает, причем очень большой. Я постоянно прерывал практику, оборачивался, просто не мог тренироваться. Обычно занимаюсь отрешенно, и меня ничего вокруг не волнует. А тут все время чувствовал чей-то взгляд, но никого не видел.

А вечером я упал. Боль была ужасная, словами не описать. Со мной рядом был товарищ, он занимался лечением руками, но, когда он попытался поднести ко мне руку на расстояние в полметра,

для того, чтобы убрать боль, она становилась нестерпимой, и я просил его ничего не делать.

Как-то отлежался, отдышался, но «скорую» мы не вызвали, что было ошибкой. После этого еще неделю жил у знакомых без госпитализации. Ходил, когда возникала нужда, упираясь руками в колени, вытягивая и фиксируя позвоночник, так как мне не хотелось быть лежачим. Снимок мы тоже не сразу сделали. В общем, глупостей натворил. На следующий день мы съездили к местному хирургу, он проверил, посмотрел и сказал, что у меня просто сильный ушиб. Хорошо, что жена одного моего товарища настояла, и мы все-таки поехали и сделали снимок. Снимок показал: компрессионный перелом первого поясничного позвонка и осколочно-компрессионный перелом двенадцатого грудного позвонка со смещением и со всеми вытекающими последствиями.

Друзья начали думать, что делать и вышли на Вторую Ленинградскую городскую больницу. Там был центр хирургии позвоночника. Мне сделали снимки с помощью ядерно-магнитного резонато-

ра. Снимки показали, что у меня осколки от грудного позвонка не дошли до спинного мозга всего один миллиметр. То есть еще чуть-чуть — и спинной мозг был бы перерублен — ситуация стала бы совсем печальной. А так, в принципе, жить можно, но двигаться нельзя. Врачи были удивлены, что я так долго не обращался в больницу, любое неосторожное движение могло привести к перемещению осколков. Из-за того, что большая часть тела позвонка была раздроблена, обойтись без операции было невозможно.

На то время доктором Тиходеевым был разработан уникальный метод, за который он получил Государственную премию. Он начал

В больнице было дорогое немецкое оборудование, немцы помогали Тиходееву и поставляли современную аппаратуру. Но самое важное — Тиходеев собрал профессионалов высокого уровня — от санитарок до врачей. Вообще, медики сделали все, что могли. Но когда меня выписывали, то посоветовали оформить вторую группу инвалидности.

У меня возник вопрос: что же будет дальше, что мне можно делать и чего нельзя? Мнения врачей разошлись. Один лечащий врач конкретно сказал, что тяжелее ручки или пивного бокала поднимать ничего нельзя. Он пророчил мне хождение с палочкой и хромоту на



Если человек что-то делает в совершенстве и изыскивает возможности, как сделать еще более эффективно, применяет творческий подход — это уже йога. Любое дело, выполняемое в совершенстве — это йога.

всю жизнь, о тренировках и речи не было. Другой врач, Тиходеев, который меня оперировал, сказал: «Мы сделали, что смогли, остальное в твоих руках. Как дальше себя поведешь, так и будет. Конечно, сразу рвать и поднимать тяжести я тебе не советую. А если начнешь постепенно тренироваться, то приведешь себя в более или менее человеческое состояние».

делать имплантаты из частей тела самого человека. Раньше использовали легкие современные материалы: пластик, металлы. Но часто в организме происходило их отторжение. Тиходеев меня оперировал и сделал имплантат из части моего ребра.

Месяц после операции лежал почти неподвижно, только на спине или на боку. Но уже в больнице я начал заниматься лежа: практиковал напряжение и расслабление тех частей тела, которыми хоть как-то мог управлять. Через месяц начал делать более сложные упражнения в постели: поднимать и сгибать ноги, раздвигать в стороны. Еще через пару недель мне сделали жесткий корсет из металлических пластинок с тканью. Он упирался в бедра и подмышки — получился такой себе рыцарь в панцире. И разрешили понемногу подниматься, но только с костылями. Мышцы, даже несмотря на то, что я регулярно занимался, сильно ослабли. Я начал по чуть-чуть ходить, по чуть-чуть приседать.

Питерские йоги мне очень помогли: в больнице навещали, кормили. И очень сильно помогли ребята, с которыми работал. Фирма практически оплатила мне достаточно дорогую операцию.

И вот приехал домой. Сначала ходить было просто больно. Беда хождения в корсете в том, что мышцы атрофируются. Стало ясно, что выбора у меня нет: надо работать. Оставаться бедным и несчастным мне не хотелось. Со стороны, вообще, забавно смотрелось, когда здоровый мужик (под одеждой-то корсет не видно) идет рядом с женщиной, у которой в руках по сумке, и тут она вдруг бросает сумки, наклоняется и начинает ему шнуровать ботинки. Друзья по этому поводу тогда надо мной прикалывались.

ЙОГА: Как же Вы нашли выход?

Олег ЛИНИХ: В итоге начал тренироваться. Упражнения можно было делать только лежа. Используя различные возможности тела в положении то на животе, то на спине, в основном работал с руками, ногами и с шеей. Весь спектр упражнений и все их многообразие заключалось в вытягивании и напряжении конечностей. Все это помогало мне постепенно, миллиметр за миллиме-

тром, укреплять спину. У меня были постоянные боли, а половину живота я, вообще, не чувствовал.

Потом начал чувствовать себя более уверенно в горизонтальном положении, и ребята сделали мне наклонную полку на шведской лестнице. Угол наклона увеличивал постепенно, потому что изменения положения тела ощущал остро. Боль учила меня мгновенно — если ошибался с углом наклона доски, пробивала все тело. Плавать на тот момент было негде — зима, а в Херсоне бассейнов нормальных нет. Летом мы поехали в Крым на море, и в течение месяца я тренировался в воде. Эффект был очень хороший.

Еще и года не прошло после травмы, как я поехал с ребятами на семинар к Андрею Сидерскому. Ребята несли мой рюкзак, а я шел налегке. Тяжести мне еще нельзя было поднимать. А по медицинским соображениям мне и сейчас (это конкретно оговаривалось врачами) можно поднимать не более 1 кг.

ЙОГА: Вы и сейчас следуете этим рекомендациям?

Олег ЛИНИХ: Ну... вот вернулся недавно из похода, мой рюкзачок весил где-то 25 кг. А мы ходили по горам по 25-30 км в день. Естественно, тогда — в период восстановления — нагрузки увеличивались постепенно, о «мостах» и о других подобных упражнениях просто и речи не было...

ЙОГА: А сейчас?

Олег ЛИНИХ: Классический вариант моста, когда ладони касаются стоп, пока не делаю. Но я работаю над этим. А из положения стоя на ногах в мост выхожу.

Вся эта ситуация научила меня понимать, как работает позвоночник и что надо делать, чтобы не было травм. В 2002 году я оставил свою основную работу и начал преподавать йогу.

Не скажу, что у меня к этому была явная тяга, но как-то само собой получилось, что еще до травмы лет шесть-семь я вел со своими ребятами неафишируемые тренировки. Это было в пору моей «высотно-сезонной» карьеры. «Отпахую» по стенам, крышам и мостам семь-восемь месяцев, выкрашу их до неземной красоты и — в зал, к ребятам, до очередного отъезда. На работе тоже иногда появлялись ученики. Бывало, сидя у костра со стаканом водки кто-то из работников жаловался на боли в пояснице. Я давал небольшую практику — и через 15 минут боль уходила. Это вызывало и удивление, и интерес. Короче говоря, находились люди, кому мои наработки были необходимы.

Вот так передо мной встал выбор: оставить основную работу и заниматься только проведением тренировок, т. е. стать инструктором или продолжать заниматься обыкновенной социальной работой. Выбор сделать было нелегко, и материальный

фактор был довольно важным. Тогда даже не мог предположить, что работа инструктором по йоге может прокормить семью. У меня жена и две дочери, которые тогда еще учились в школе.

ЙОГА: Когда Вы занялись йогой, Вы уже был женаты?

Олег ЛИНИХ: Да, и у меня уже был ребенок.

ЙОГА: И как Ваше семейство реагировало на это увлечение?

Олег ЛИНИХ: Жена не занималась, но никогда мне не мешала. Она позволяла мне делать то, что я считаю нужным. Зато остальное окружение, особенно в первое время, когда я не умел маскироваться, на любом празднике меня атаковали колкостями. Основная тема разговоров была, что я, наверное, ненормальный, из секты. Самый жесткий прессинг я принял от ближайших родственников, за исключением жены, которая всегда меня только поддерживала. Хотя, вовлечь мне ее так и не удалось, как я ни старался, — наверное, это было основной ошибкой: никого не надо вовлекать. Но я тогда этого еще не понимал, но моя трехлетняя дочь с удовольствием ходила со мной здороваться с солнышком. Она выполняла Сурья Намаскар, я ее привлек сказкой о встрече солнышка. И ей это нравилось.

ЙОГА: Но ведь йога — это же не только асаны.

Для Вашей жены может быть йога в чем-то другом?

Олег ЛИНИХ: Я считаю, что даже просто занимаясь своим любимым делом — может, в профессии, — если человек что-то делает в совершенстве и изыскивает возможности, как сделать еще более эффективно, применяет творческий подход — это уже йога. Любое дело, выполняемое в совершенстве — это йога.

Мы не ради упражнений занимаемся. Я познакомился недавно с чемпионом Украины по авторалли, это мастер спорта международного класса. Я был потрясен от общения с ним. У меня было такое ощущение, что передо мной сидит человек, который лет 20-30 практикует йогу. В своем деле он действительно достиг профессионализма, он этим живет, сейчас он еще и инструктор. И на фоне своей профессии, общения с людьми, он настолько научился разбираться в людях, научился общаться и помогать им, что иначе, чем Мастер йоги, его не назовешь. Это удивительно.

ЙОГА: И, наоборот, есть ситуации, когда человек 10 лет практикует, а ты с ним общаешься и удивляешься,

что же он эти 10 лет делал, потому что где был, там и остался. Почему все-таки так получается?

Олег ЛИНИХ: Наверное потому, что такие люди занимаются ради своего личного возвеличивания. Занимаясь, они подпитывают чувство собственной важности. Такой человек считает, что через практику асан он может быть круче кого-то в тысячу раз. Но это же не йога. Занимаясь йогой, мы никому ничего не доказываем.

ЙОГА: А что тогда значит преподавание йоги? Преподают-то в основном асаны? Получается, что человек практикует вроде бы йогу, а оказывается, он раздувает собственную гордыню.

Олег ЛИНИХ: Я скажу о себе. Это не в моих силах — взять и изменить человека. Вообще-то, ко мне люди приходят с конкретными проблемами, допустим, по здоровью. И я стараюсь на своих занятиях ни о чем таком возвышенном не говорить, потому что эти философствования ни к чему не приводят. А если у человека боль в спине, или он шею повернуть не может, или у него проблемы с пищеварением — тут я могу помочь. И когда человек простоит двадцать дыхательных

циклов в какой-то сложной силовой асане, то иногда у меня возникает такое ощущение, что с него какая-то шелуха спадает. И он вдруг перестает переживать и спорить по поводу каких-то мелких и низменных вещей — перестает «глючить». И смотришь, он уже такой спокойный выходит. По крайней мере, на какое-то время его хватает, чтобы после тренировки не цепляться за мелочи. У него появляется возможность посмотреть на себя, на мир другими глазами.

Но надо не забывать древний йогический закон, что в идеальных условиях всегда содержать тело нельзя — раз в месяц нужно проглотить ежа или съесть крокодила. Надо стимулировать свою систему и позволять себе иногда всякие вещи. Не делать это законом, но встряску давать организму нужно обязательно.



От одного из преподавателей я услышал одну очень интересную вещь и взял ее на вооружение. Это один из учеников Норбекова. Мне было интересно, и я наблюдал за тем, как он преподает. Сперва он спросил у группы, у кого есть проблемы? Весь зал поднял руки. И тут же он переговорил с ассистентом: как будем работать — будем всем выдавать полиэтиленовые мешки или по-другому? Тот ответил, что лучше мягко. Тогда он сказал всем задержать дыхание и не дышать, а начинать дышать только по его разрешению. Группа 30-40 человек. И можете себе это представить: человек не дышать уже не может, а он считает и каждому должен разрешить дышать. Потом снова спросил, есть ли у кого-то еще какие-то проблемы. Люди уже не так охотно поднимали руки. Вот когда человек дышать не может — это проблема, а если потолок покрасить надо или нет возможности купить новую машину — это не проблема, это просто какие-то задачи, которые надо решать. И теперь, когда у меня в группе перед тренировкой люди начинают что-то обсуждать, я им советую одеть полиэтиленовый пакет на голову, и потом снова посмотреть на эту проблему.

Я слышал такую концепцию, что асаны необязательно делать, что можно заменить их бегом, любыми другими физическими упражнениями, но на самом деле это не так. На своем поломанном здоровье я убедился, насколько асаны эффективны. Не все можно объяснить до конца, но результат просто поразительный. Я наблюдал людей, у которых был полный крах со здоровьем. И я скажу, что очень удивляюсь, если практика не помогает. Либо человек не усерден в своей практике — делает «для галочки», либо делает что-то неправильно.

Также я сталкивался с людьми, которые полностью отвергают современную медицину. Я считаю, что это в корне неправильно. Я по-прежнему консультируюсь с медиками, люблю и просто общаться с ними. Кстати, в народной медицине шарлатанов не меньше, чем среди медиков. Я недавно познакомился с травматологом, который мне рассказал, сколько приходится делать операций, особенно детям, которые побывали в руках некоторых известных костоправов. Просто никто не ведет статистику, что происходит с людьми потом. То же самое и в нашей практике. Люди в руках безграмотного инструктора идут по лезвию бритвы.

ЙОГА: Любая проблема, которая с нами происходит, консервируется на физическом плане: в связках, в мышцах, в фасциях. И это нужно достать. Как?

Олег ЛИНИХ: Нужно хорошо расслабиться, тогда оно начинает выходить, и с ним можно работать. А хорошо расслабиться можно после того, как хорошо напряжешься. Вот и вся технология йоги.

Йога-нидра безусловно очень эффективна. У меня в группе были случаи, когда блоки в спине проходили с первой же йога-

нидры. Глубокое расслабление — и люди реально ощущают эффект, вплоть до того, как в спине происходят щелчки.

ЙОГА: Что Вы говорите по поводу питания?

Олег ЛИНИХ: Большинство моих семинаров проходит на природе, где мы питаемся по макробиотическому принципу. Слава Смирнов ввел меня в янское питание, мне это очень понравилось. Долгое время я над этим не задумывался, считал, что просто достаточно умеренности. И ведя такой походный образ жизни, обычно мы набирали тушенки, сгущенки, в итоге — тащили кучу железа и смешивали все, что можно. А когда я начал знакомиться с теми процессами, которые происходят при этом в организме и на тонком уровне, понял — лучше не смешивать. Но надо не забывать древний йогический закон, что в идеальных условиях всегда содержать тело нельзя — раз в месяц нужно проглотить ежа или съесть крокодила. Надо стимулировать свою систему и позволять себе иногда всякие вещи. Не делать это законом, но встряску давать организму нужно обязательно.

Сейчас основное мое питание — это крупы, овощи. Но я не противник мяса, я не считаю, что все люди должны быть вегетарианцами. Вообще, у меня были разные периоды. Сначала я не особо интересовался вопросами питания, потом было четыре года жесткого вегетарианства. Потом я понял, опять-таки, благодаря беседе с Андреем Сидерским, что такое нельзя делать. Потом начал задумываться, узнал о янском питании. А сейчас я считаю, что организм человека, который регулярно тренируется, сам отстраивает питание. Единственное, что надо регулярно делать очистительные процедуры, которые тебе подходят и отказаться от таких продуктов, как откровенная химия. К сожалению, я часто вижу, что многие дети питаются только химией: чипсы, сухарики, кола — и это вся их пища.

Я веду работу в этом плане: читаю лекции в институтах. К сожалению, самые простые вещи у многих людей вызывают шок, они зачастую не способны принять ни правила питания, ни правила гигиены, потому что они стесняются говорить о физиологии. Молодежь, вообще, об этом не задумывается, молодые мамы не знают, как кормить детей. Страна становится пивной, а возраст людей, употребляющих спиртные напитки, становится все более юный.

ЙОГА: Кстати, в каком-то из наших институтов проводили исследование на крысах именно по поводу питания типа «Макдональдса». Крыс разделили на три группы. Одну группу кормили только пищей из «Макдональдса», вторую — 50 на 50 — хорошая еда (овощи, мясо, каши и т. п.) и пищей из «Макдональдса», и третью группу

кормили продуктами типа чипсов: химия конкретная. Первой, конечно, сошла с дистанции группа на чипсах: нарушение пищеварительных и обменных процессов, болезни сердца и др. Очень скоро сошла с дистанции группа с питанием 50 на 50. Интересно, что когда они перевели эту группу на нормальную здоровую пищу, крысы не смогли восстановиться, у них так и остались проблемы ожирения и сердечно-сосудистой системы, произошедшие в организме процессы оказались необратимыми. Стоит хорошенько подумать, прежде чем идти обедать в «Макдональдс». Но вернемся к нашей беседе. Мне бы хотелось задать вопрос о взаимоотношении ученика и учителя.

Олег ЛИНИХ: Я считаю, что в любых взаимоотношениях, не имеет значения, это ученик-учитель или просто люди знакомые, прежде всего важно уважение, элементарная человеческая порядочность.

ЙОГА: Обращаются ли к Вам ученики с какими-то вопросами-советами по жизни? Очень часто практикующие жалуются, что у них начинаются проблемы с близкими людьми и, вообще, их никто не понимает.

Олег ЛИНИХ: Ситуации бывают совершенно разные, и здесь йога совершенно не при чем, здесь дело конкретно в человеке, в его умении принимать ситуацию. Но я не учу, как жить, человек может учиться только в процессе своей жизни, я подсказываю, как может быть. Многих близких, особенно во взаимоотношениях муж-жена, пугают изменения.

Бывают ситуации, когда друзья говорят: «Что ты за мужик стал — перестал ходить по ресторанам, пить водку». Вместо этого он ходит на тренировки. То же самое бывает с женщинами. Женщина вдруг становится сильной, у нее появляется собственное мнение, и это часто не нравится. Женщины в практике йоги становятся реально сильнее, и что удивительно, через простую физическую форму действительно меняется характер. Тело становится свободнее и дух становится свободнее — человек становится свободнее. Тело становится сильнее и характер становится сильнее. Все взаимосвязано. Такие вещи очень интересно наблюдать. Очень хорошо это видно у людей, которые приходят достаточно слабыми, кто ничем раньше не занимался.

Я пытаюсь людям подсказать, вводить все это мягко, чтобы не было острых углов, не рубить сплеча, потому что сгоряча можно наделать много глупостей. Люди постепенно привыкнут. Однако, становясь сильнее физически и внутренне, зачастую человек сразу хочет облагодетельствовать других и тянет за уши своих родственников. Многие через это прошли, и это самая большая

ошибка. Напряжение становится еще более сильным. Нужно дать волю другим быть теми, кем они хотят, а не заставлять, не тащить их в йогу, не убеждать вести праведный образ жизни. Ситуации бывают разные, я пока своим разумением не могу это объять, все гораздо глубже, и никто не знает, почему этот человек алкоголик или наркоман. Вы выбрали такой путь, поэтому уважайте себя и позволяйте себе быть таким, каким вы хотите, а другим такими, какими они хотят.

А бывает, человек занимается, развивается, закачивает Ян-цигун, а с головой ничего не делает, не отслеживает свои поступки, не задумывается над своим поведением. И если раньше у него условно была одна единица силы, то после интенсивных занятий их у него стало тысяча. Естественно, эмоций или желаний появилось на тысячу единиц больше — и они стали просто неуправляемыми. Кроме нашей практики асан, пранаям, каких-то динамических техник, все-таки нужно, чтобы человек задумывался и отслеживал свои поступки, видел реальные причины своего поведения. В себя заглянуть гораздо сложнее, чем посмотреть на соседа, но делать это нужно обязательно.

ЙОГА: А не хочется. Мы рисуем картинку о себе, причем, картинку эту всегда приукрашиваем. Хочется себе нравиться и не хочется узнать, что на самом деле она не совсем реальна. Иногда в результате практики видишь, что ты не такой белый и не такой пушистый. Вылезит какая-то эмоция, которую человек в себе просто душил годами, например, агрессия. Откуда, почему? Некоторые говорят,



что йога виновата.

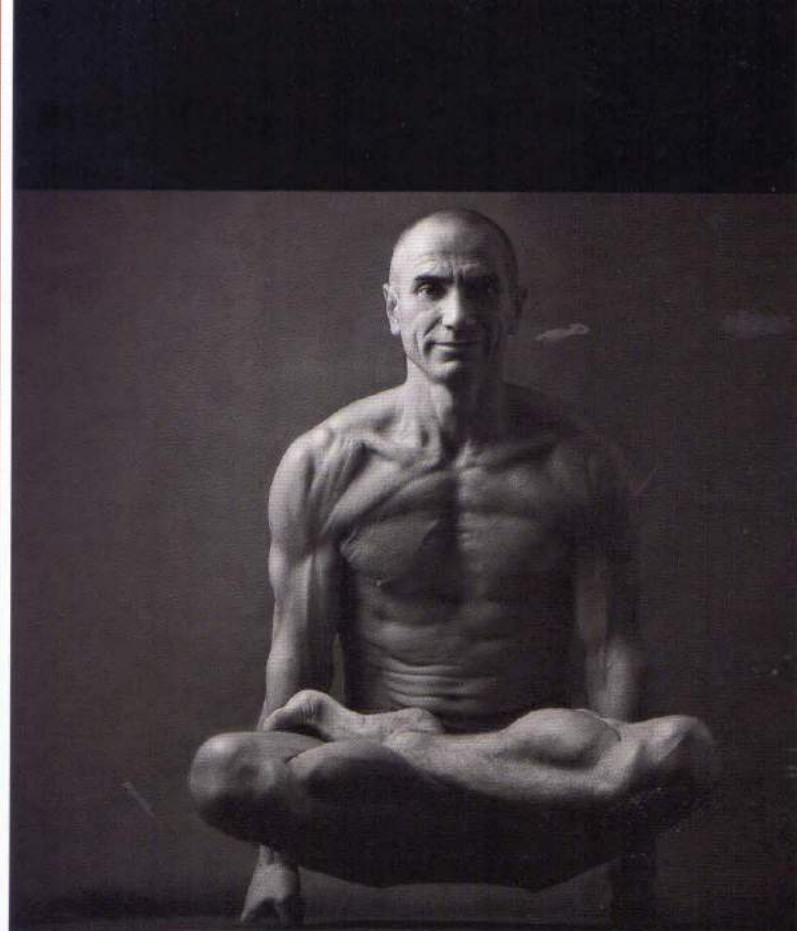
Когда достаешь из себя что-то не очень приятное, то как-то хочется это обратно засунуть, запаковать — пусть там себе лежит — это, вообще, не мое, и я к этому не имею никакого отношения.

Олег ЛИНИХ: Это как раз то, что мы часто обсуждаем. У нас в группе это принято. Мы не делаем никого виноватыми в своих жизненных ситуациях. Просто берешь и разбираешь. Все создаем мы сами. И даже если какой-то негатив получается, разберись, что ты сделал или что в тебе есть такое, что вызвало такую ситуацию. Не надо винить маму, папу, мужа, жену, брата, дочку или еще кого-то. Виноватого нужно искать в себе.

У Валентина Иванова есть чудесная книжка, где жемчужинами даны знания, книга 1961 года издания. Там описан принцип жизни наших предков: тебя ранили в бою или убили — не Бог виноват, не так захотелось Богу, ты плохо тренировался, ты не заметил выпущенную стрелу. У этих ребят такой подход, что ты все делаешь своими руками, а Бог может либо мешать, либо помогать, но все зависит только от твоей личной воли.

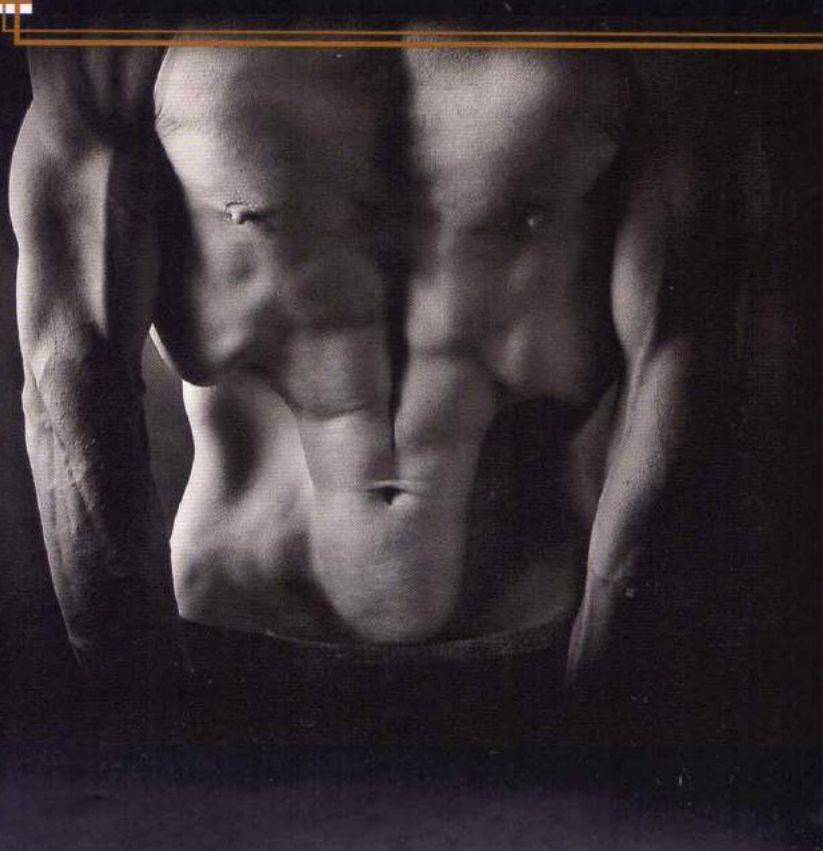
Когда человек сталкивается со своим негативом, то начинает прятаться, то есть искать виноватого — маму, папу, страну. Это продиктовано страхом. Мне нравится в этом отношении восточная поговорка: повернись к своим страхам лицом — и они оставят тебя.

ЙОГА: Спасибо за интересную беседу.



Йога студия Олега Линиха
«СЛОН»

Практика несущая Радость



г. Херсон, ул. Ильича, 72
тел.: 8-050-856-92-71

www.yoga23.ks.ua

Тренинг Сорвалась...

Быль

Тимур Тимофеев

За небогатым ужином собралась небольшая семья. Собственно, а в чем состоит богатство-то? В изобилии? Да ладно, бросьте! Богатство ощущаешь тогда, когда есть кому рассказать то, что тебя тревожит и радует — без опаски, что все сказанное тобой против благополучия твоего обернется. И не в размерах семьи дело вовсе.

Дедушка, краснолицый, будто индеец (сорокапятиградусная закалка видна на его фронтальном табло отчетливо), принял рюмочку самогона, крикнул в кулак и хрустнул огурцом. Сын сегодня получил права в ГАИ, на Солнечной. И вспомнил дедушка, весьма кстати, случай из собственной жизни, когда не поймешь — то ли плакать, а то ли смеяться надо. Вот ведь бывает оно как! Давайте и мы послушаем деда.

Представьте себе картину. Темные дождливые улицы. Старые проблемные двухэтажные кварталы провинциального городишки. Страна называется СССР — многие пожилые люди по ней тоскуют сегодня, а молодежи на нее наплевать. Едет дедушка (который дедушкой быть только лишь собирался, да и то — лет через десять) на «копейке» своей домой. С друзьями засиделись, выпили мальца. Редко такое бывает — за рулем-то нельзя баловать с этим. Машин мало, дорога чистая, ГАИшники в такую погоду свои палки в складки одежды прячут. Едет дед, второстепенными улочками крадучись. До дому метров пятьсот, почитай, осталось всего-то. Приехали!

Вдруг, как гром среди ясного неба, вылетает из проулка, где бараки стоят, парень молодой. Прямо из ворот — и как черт вкопанный перед машиной втыкается. Дедушка по тормозам — резина визжит, тачка бампером парня под коленки — бабах! Парень, ничего не поняв, пузом да руками о капот — хлоп! Пот холодный деда прошиб, руки затряслись, ноги не слушаются — никак из-за руля не выйти. Пару секунд минуло, но...

Тут другая напасть! Со свистом и гиканьем выныривают из той же подворотни два милиционера, в грязи по уши — и к дедушкиной машине прямо летят. Ну все! Капот выглядит именно так. Дедушка голову в плечи втянул и потерял интерес к жизни. Все равно теперь не отмазаться, как ни крути. Преступление тяжкое налицо. По-над дедушкой во мгновение ока пронесли со скрипом-кляцанием толстые решетки тюремные, заводское партсобрание... А милиция тем временем парню руки за спиной в косицы тугие свила, с капота тело его мокрое сдернула и обратно в темень-подворотню утащила.

Дедушка окаменел будто. Что ж происходит-то с ним? Сон какой? До чертиков вроде бы не пил, так откуда они тут? Но тут третий милиционер к дедушке подскочил, уже сзади откуда-то, и в обмундировании чистом. Хмель с деда как рукой сняло, тем более, что дед в ту пору был еще детинушкой здоровенным. Призрак в фуражке, улыбаясь, похлопал капот и сказал: «Ну что, вроде не сильно он тебя. Вмятин вроде бы нету, да? Двоих-то мы тут же взяли, а за энтим мудаком, почитай, часа два по подворотням грязным шастаем! Ну ты молодец прямо, как нам подмог!» Дедушка начал медленно и туго соображать.

Тут призрак предложил вдруг совсем неуместное. Пошли, говорит, герой ты наш, поглядим, как они там его, а? Дедушка, стараясь не открывать полного перегаром рта, не вылезая из-за руля да не открывая форточки, повертел головой прямо сквозь лобовое стекло и по запястью похлопал. А потом у горла ладонью будто клинком секанул, вперед всем телом, под фонари, подаваясь (чтобы существо в форме узрило отчетливо — тороплюсь, мол, брат!) Призрак улыбнулся, козырнул, кивнул понимающе, в общем, настаивать не стал. И так добра сколько человек ему сделал, впору хоть медаль ему!

Уффф! Пробрало да повытряхивало. Дедушка ехать, а руки да ноги дрожат, сцепление горит, движок ревет, а потом глохнет. С третьей попытки тронулась «копейка» в направлении домашнем, причалила где-то у ворот, ткнувшись в бордюр, да так и простояла до утра не захлопнутой. Вот ведь бывает оно как! Это сейчас смешно, может быть, а тогда... Тем милиционерам, однако, премию дали — так в газетах написано было. А могли бы дать и ему — за доблесть особую. За человека сбитого в состоянии нетрезвом. Сорвалась, значит, премия...

Рязань, 1979 год.

28 ноября 2005 г.





Kiev in



Ул. Андреевский спуск, д. 43

Это город в городе. Город, которого с улицы не видно, но он есть. Пока все еще есть. Это Город, который не менялся на протяжении жизни нескольких поколений. В нем, таком, росли, мы, наши родители, бабушки-дедушки и даже прадедушки. Через него бегали во двор и в гости к соседям, через него проходили женихи с невестами, родители с новорожденными, кого-то выносили ногами вперед. Кому-то в нем набили морду, кто-то распивал спиртное, кого-то подрезали, а кто-то с цветами ждал девушку и первый раз поцеловался.

Это Город в котором нажита атмосфера, обитают характеры, время и история. В разных районах история разная. Где-то раньше был



Ул. Оксаганского, Д. 2

притон, потом редакция какой-то заводской газетенки, сегодня там магазин бытовой техники, а в его углу еще живет какая-то туристическая фирма. А вот здесь всегда жили и продолжают жить состоятельные люди. Они до сих пор закрывают свой подъезд на ключ, а консьерж очень волнуется когда видит человека с камерой и штативом и, на всякий случай, все-таки не пускает. Где-то всегда жили и продолжают жить бедные люди у них в некоторых подъездах также чисто как у богатых, а в других воняет и подошвы липнут к ступенькам. А вот эта, бдительная бабушка полностью уверена, что любой, кто здесь не живет, может зайти сюда только чтобы отлить, или того хуже....



Ул. Толстого, д. 3а

особенно вот этот, со штативом. Но запах картошки, которая жарится у нее на кухне, в момент когда она перехватывает тебя на входе, рождает ностальгическую слезу, и лирическую улыбку, — проявления не свойственные тому сыскуну, которым она меня сейчас назовет. Все равно не пустит... Зайду в другой раз.

Где-то до сих пор парадная дверь никогда не закрывается, а двери в квартиру не металлические и без домофонов — это ненадолго. Ненадолго и красивый вид из окна, который архитектор учел при разработке проекта, и сделал большими окна не только в квартирах но и в самом



Ул. Олеса Тонгара, Д. 12



Ул. Волтавская, Д. 12



Ул. Тонького, Д. 3а



Ул. Тонького, Д. 14



Ул. Топьково, д. 11



Ул. Сахаранского, д. 12а



Ул. Сахаранского, д. 30



Ул. Сахаранского, д. 7а



Ул. Межигорская, д. 215

подъезде. Но скоро этого Города тоже не будет. Скоро будут только глянецовые стены и даже то, что отреставрируют, будет выглядеть пластмассово и гипсокартоново, все это будет вписываться в весьма условное понятие «чистый, красивый подъезд», его обитатели будут им очень довольны, и это будет уже другой город, в котором люди знают соседей по площадке только в лицо, а не по имени, и годами здороваются кивком головы и шевелением губ. Я уже так делаю...

Текст и фото Андрей Кияница



Кардамон

Даже сложно себе представить, что в то время, когда у нас лютует мороз и леса укрыты снегом, на влажной плодородной почве вечнозеленых лесов Индии и на Цейлоне созревают плоды кардамона. Теплый и влажный климат — как раз те условия, которые нужны для того, чтобы к середине января сборщики кардамона с осторожностью сняли слегка недозревшие плоды, чтобы они не успели полностью созреть и растрескаться. Это зеленые коробочки, напоминающие орешки, внутри которых находятся черно-коричневые семена с исключительным ароматом, который является основной ценностью кардамона.

«Райская ягода» — так называют эту изысканную пряность, которая ценится во многих кухнях мира благодаря своему неповторимому аромату — острому, пикантному с легкой цитрусово-эвкалиптовой ноткой — и сладковато-жгучему вкусу.

Кардамон известен с древних времен не только в Индии. Древние купцы завезли «царскую специю» грекам и римлянам, после чего она стала известна в европейских странах. В трудах Диоскорида и Плиния сохранились заметки о кардамоне, о его необычайной лечебной силе, согревающем и возбуждающем действии. Но древним римлянам и грекам приходилось дорого платить за пряность — процесс выращивания кустарников кар-

дамона, а также сбор его плодов и бережная обработка требуют немалых затрат.

В средневековой Европе семена кардамона употребляли в медицине для улучшения пищеварения, при мигрени, в качестве почечного, ветрогонного и противокашлевого средства. В настоящее время хорошо изучены состав и лечебные свойства кардамона. Семена растения содержат до 8 % эфирного масла, 10 % резина и амидона, терпенеол, терпинилацетат, цинеол, а также белок. Благодаря своему богатому химическому составу кардамон влияет на пищеварительную, дыхательную, кровеносную и нервную системы, действует как общеукрепляющее, отхаркивающее, ветрогонное, желудочное и потогонное средство.

В аюрведической медицине кардамон применяют как средство, которое уменьшает капху и вату, стимулирует все три доши, помогает пищеварению, способствует удалению токсинов. Но, как и все лекарственные средства, есть противопоказания к применению кардамона. Его нельзя употреблять при язвенной болезни и людям с высокой питтой.

Благотворно влияние кардамона в первую очередь на нервную систему. Он снимает напряжение и помогает вывести из состояния депрессии. Семена кардамона помогают удалить из организма слизь, поэтому их используют при лечении такого тяжелого заболевания, как астма, а также при бронхо-легочных и простудных заболеваниях.

Кардамон имеет антисептические и обезболивающие свойства, очищает желудочно-кишечный тракт и входит во многие сборы, которые нормализуют пищеварение. Он нейтрализует патогенную флору во всем организме и в полости рта, очищает и придает свежесть дыханию. Кардамон стимулирует работу мозга, способствует повышению активности всего организма и ясности ума, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, а главное — дает ощущение спокойствия и благополучия.

Если вы чувствуете себя уставшим или уже заболеваете, либо же переохладились, а если еще и есть ощущение дискомфорта в животе, то самое время попробовать чудодейственное свойство кардамона.

Советуем приготовить ароматный и полезный чай. Для этого нужно к хорошему индийскому или цейлонскому черному чаю добавить немного сухого имбиря, растолочь немного зерен кардамона, предварительно освободив их из плода-коробочки. Заварить как обычный чай, дать настояться. По вкусу можно добавить лимон и мед. Вы почувствуете, как боль и неприятные ощущения покидают вас, а взамен приходят спокойствие и новые силы.

Если вам приходилось когда-нибудь пробовать настоящий бедуинский кофе, то наверняка вы отметили его превосходный вкус и необычное приятное ощущение после выпитой чашечки кофе, которое отличается от действия обычного кофе. В состав бедуинского кофе обязательно входит кардамон, этот напиток считается признаком гостеприимства, без которого в странах Востока не обходится ни одно социальное или религиозное



Кардамон (*Elettaria cardamomum* White Maton), семейство Имбирные (Zingiberaceae) — многолетнее травянистое растение с крупным корневищем, образующим несколько травянистых стеблей высотой 2 – 3 м. Листья короткочерешковые, ланцетовидной формы, до 70 см длиной и 8 см шириной. Цветоносы высотой до 60 см, в нижней части покрыты чешуйчатыми листьями. Цветки размещаются в пазухах прицветников. Они белого или бледно-зеленого цвета, собраны в кисти. Плод — трехгнездная нерастрескивающаяся коробочка, желтоватой или буроватой окраски, длиной 1 – 2 см и шириной 0,8 см. Семена неправильной угловатой формы, черно-коричневой окраски. В одной коробочке содержится до 20 семян.



В аюрведической медицине кардамон применяют как средство, которое уменьшает капху и вату, стимулирует все три доши, помогает пищеварению, способствует удалению токсинов

торжество. Кардамон устраняет токсичность кофеина, поэтому кофе действует очень мягко, и опасность тахикардии и повышения артериального давления становится значительно меньше.

На востоке кардамон — одна из любимых приправ. В индийской кухне он имеет название «элайчи» и входит в состав многих традиционных пряных смесей — масал. Праздничные блюда из риса индийцы обязательно приправляют кардамоном в комбинации с миндалем и шафраном, а также добавляют его в свои традиционные напитки, как, например, ласси — пенный напиток из йогурта. Также известен индийский пряный чай-масала, который содержит кардамон и корицу.

Во Франции известны ликеры, в состав которых добавляют кардамон. У немцев не обходятся без кардамона известные нюрнбергские рождественские пряники с цукатами, медом и миндалем — любимое лакомство в новогодние праздники. Немцы добавляют кардамон и в пасхальные куличи.

Издавна на Руси повара тоже хорошо знали кардамон и высоко его ценили. Традиционно им приправляли не только сладкие блюда: каши, выпечку, компоты, муссы, — но и блюда из мяса: телятины, баранины. В сочетании с другими пряностями — шафраном и тмином — кардамон добавляли в рыбные блюда.

Если вы еще не используете кардамон на своей кухне, рекомендуем прислушаться к советам поваров:

1. Лучше покупать кардамон в целом виде — в их природных коробочках светло-зеленого цвета, потому что семена, а тем более, молотые семена, быстро теряют свой аромат и вкусовую ценность, так как эфирные масла очень быстро улетучиваются.

2. Иногда кардамон добавляют в блюда целыми коробочками, тогда его аромат постепенно раскрывается при длительной тепловой обработке (при варке заливных, бульонов). В тесто, маринады, напитки лучше добавлять молотый кардамон, для чего нужно освободить семена из коробочки и мелко растолочь их прямо перед приготовлением пищи.

3. Хранить кардамон нужно в закрытой посуде в прохладном темном месте.

4. Будьте осторожными в применении кардамона, не забудьте, что это очень острая пряность, особенно если используете его в составе с другими жгучими пряностями.

На востоке кардамон – одна из любимых приправ. В индийской кухне он имеет название «элайчи» и входит в состав многих традиционных пряных смесей – масал

Советуем побаловать себя и своих друзей десертом

ГОРЯЧИЙ ПОЦЕЛУЙ

Для приготовления потребуется:

- 3 - 4 банана
- 50 гр. сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара-песка (желательно коричневого)
- 2 коробочки кардамона
- 3 столовых ложки рома (или коньяка)

Бананы очистить и разрезать вдоль. В сковороде разогреть масло, слегка обжарить бананы до мягкости (но они не должны потерять форму). Добавить предварительно измельченный кардамон и сахар, полить ромом, нагреть. Осторожно поджечь бананы на сковороде длинной спичкой на вытянутой руке, при этом алкоголь сгорит, оставив только аромат. Дать гореть, пока пламя само не угаснет. Подавать с мороженым и подливкой, которая осталась после жарки. Приятного аппетита!

МАСАЛА ЧАЙ

Для приготовления потребуется:

- 2 стакана молока
- около 1 стакана воды
- около 15 г черного листового чая
- 10 коробочек зеленого кардамона
- 1 коробочка черного кардамона
- 3 гвоздики
- 3 зернышка душистого перца
- 1 – 2 см корневища имбиря
- 1 щепотка тертого мускатного ореха
- 1/2 – 1 чайная ложка молотой корицы

Приготовить смесь для чая. Корень имбиря очистить и натереть на крупной терке. Кардамон разломить, вычистить зернышки. Гвоздику и душистый перец раздавить. Мускатный орех измельчить на терке. В ступку (или кофемолку) положить все пряности (кроме имбиря) и растереть до образования порошка. Не обязательно растирать в пыль, частички размером 1 – 2 мм допускаются.

Вскипятить молоко с водой, добавить смесь пряностей и варить на маленьком огне 2 – 3 минуты. Добавить по вкусу сахар, еще раз размешать, чтобы сахар не оставался на дне.

Добавить листовой чай, еще раз довести до кипения, после чего уменьшить огонь и варить около 4 – 5 минут. Снять с огня, дать еще немного настояться под крышкой. Разлить горячий чай по чашкам и подавать к столу.





Находясь на смертном одре, учитель дзен позвал к себе ближайшего ученика и достал из-под подушки книгу. Каждому было интересно, что это за книга, поскольку он никому и никогда не позволял заглядывать в нее. Иногда ученики по ночам подглядывали в замочную скважину, когда он ее читал.

Учитель никогда не оставлял свою комнату незакрытой и никому не позволял входить в комнату без него. Так что никто не видел, что содержится в этой книге.

И вот он позвал своего ближайшего ученика и сказал:

— Храни эту книгу. В этой книге есть все, чему я учил. Береги ее так, как, ты видел, хранил ее я. Эту книгу дал мне мой учитель. Теперь я передаю ее тебе. Эта книга — наследие.

Ученик взял книгу и бросил ее в огонь.

Все остальные не могли поверить этому. Они были поражены. Но учитель положил руку на голову ученика и благословил его. Он сказал:

— Ты понял. Если бы ты сохранил книгу, ты вовсе не был бы моим учеником. На самом деле в этой книге ничего не было. Она была пуста. Ты выбросил ее — хорошо. Ты понял мое учение: никто не должен следовать ни за кем. Каждый должен идти в глубь своей собственной души.

Y23 В вашем городе:

Белоруссия

Витебск

Фитнес-клуб «Lady fitness»
ул. Замковая, 31
тел.: 217-63-31

Фитнес-клуб «Master-klass»
Пр-т Победы, 41-1
тел.: +37-529-515-40-51

Фитнес-клуб «RED»
Ул. Чкалова, 39-2
тел.: +37-529-510-99-57

Центр творческого развития
«Stalker»
тел.: 718-22-45
www.stalkernlp.com

Литва

Вильнюс

Jogos Namai Ananda
g. Totoriu, 3
тел.: +3-706-983-43-71,
www.ananda.lt

Каунас

Kauno jogos studija
Seinu, 5
тел.: 3-706-152-99-20
www.kjs.lt

Россия

Екатеринбург

«Восточный стиль»
ул. Мамина-Сибиряка, 10
тел.: 213-35-45

«Музыка Дао»
ул. Бажова, 53, оф. 4
тел.: 214-66-16

Москва

Y23 — зал проекта «**ДАОПРОВОД**»
единственное авторизованное пред-
ставительство проекта YOGA 23
в Москве
www.daoprovod.com

Yoga-class
Вознесенский переулок 9,
строение 1, студия 29
тел.: 495-629-07-36
www.yoga-class.ru

Дайв-центр «Крокодил»
Старая Олимпийская деревня,
спорткомплекс

Дворец Спорта города Фрязино
Московская область, г. Фрязино,
ул. Комсомольская, 19а,
тел.: 8-916-176-74-91
www.impuls-f.ru

Дом спорта «МЕТЕОР»
Моск. обл., г. Жуковский,
ул. Чкалова, 42

Манас (Оздоровительный клуб)
Казанский переулок, 2/4
тел.: (495) 238-40-64, 238-88-14,
www.clubmanas.ru

Нео Йога

ул. Елизаветинский переулок, 3-А
тел.: 8-916-510-03-47,
8-903-728-17-19
www.neoyoga.ru

«Ним йога энд спа»
Плотников пер., 4\5
тел.: +7-926-162-07-90
www.nymyoga.com

Студия «МИР ЙОГИ»
ул. Красная пресня, д. 29
тел.: 495-220-16-64
www.miryogi.ru

Федерация йоги г. Москва
ул. Б. Полянка, 33/41
тел.: 495-229-45-55
www.kundalini.ru/docs.php?id=188

Фитнес клуб «Гагарин»
г. Жуковский, ул. Гагарина, 2а
тел.: 495-769-37-37

Фитнес-клуб (Международный
танцевальный центр)
ул. Ивантеевская, д. 13, стр. 1
тел.: 495-509-22-61

Центр йоги «Прана»
м. Баррикадная, м. Краснопреснен-
ская, ул. Зоологическая, д. 4
тел.: 8-926-327-97-46, 783-69-96
www.pranayoga.ru

Пермь

Пермская Федерация Йоги
ул. Веселая 1
тел.: 342-2-77-93-22, 7-963-01-77-837
e-mail: tokarev-perm@rambler.ru

Санкт-Петербург

Аштанга Йога Центр
ул. Профессора Попова, д. 18
тел.: 8 (960)25-464-25
www.yoga108.ru

Городской Центр Детского
Технического Творчества
Метро «пл. Восстания», ул. 6-я Совет-
ская, д. 3, угол с Греческим пр.,
за БКЗ «Октябрьский», 3 этаж,
спортивный зал.
тел.: +7911-940-00-60
www.infoyoga.ru/y23/piter

Стуия йоги «ArsVita»
ул. Резная, 15\4
тел.: 8-960-25-464-25
www.arsvita.spb.ru

Челябинск

Йога-студия «ДАО»
Ул. Каслинская, 77 (5 этаж)
тел.: 8-90289-22-953, 8-963-07-922-01

Студия йоги «Гаруда»
ул. Карла Либкнехта, 28-А
тел.: 8-922-707-9634

Череповец

Студия йоги «Лотос»
ул. Милютина, д. 5 (2 этаж)
тел.: (8202) 553-676

Ярославль

Оздоровительный комплекс
«Старый город»
ул. Свободы, 46
тел.: +7-905-630-57-12

США

Бостон

Lukomorie
50 Kearney Road, Needham, MA 02494
тел.: 781-444-43-00
www.russianskidscenter.com

Украина

Днепродзержинск:

Велнес-клуб «BALU»
ул. Галины Романовой, 4-б
тел.: 3-14-45

Днепропетровск:

Клуб «Fit4you»
ул. Лазаряна, 3
тел.: 785-69-62

Клуб «Елена»
ул. Янгеля, 8
тел.: 792-10-17

Клуб «Fit4you-2»
ул. Дзержинского, 1/3
тел.: 785-97-37

Студия Йоги и Пилатеса
ул. Столярова, 5
тел.: 34-07-08
www.studija-yogi.dp.ua/1

СШ № 71

ул. Жуковского, 12
тел.: 8-097-914-94-37

Донецк

«Еж-студия»
ул. А. Щорса, 34а (р-н пересечения
ул. Щорса и пр. Б. Хмельницкого)
тел.: 062-208-30-48, 8-098-313-04-96

Проспект Б. Хмельницкого, 96
(Пересечение п-та Б. Хмельницкого
и ул. Артема, во дворе кафе
«Латинский квартал»)
тел.: 8-098-313-04-96,
8-066-765-55-34

Житомир

Элит-центр «Экстрим»
г. Житомир, ул. Победы, 47а
тел.: 80-412-22-65-48
www.xtreme-club.at.ua

Киев

YOGA-студія Андрея Сидерского
ул. Боженко, 86г
тел.: 239-19-27
www.yoga-studio.org

Фитнес центр «Free Style»
пр. Воссоединения, 15
тел.: 550-02-10, 550-60-09
www.fs.net.ua

Ишвара йога-центр
м. Шулявская, ул. Смоленская, 4
тел.: +38 044-361-68-40, 361-68-10
www.yoga.kiev.ua

Киев Йога Студия
м. Республиканский стадион,
ул. Красноармейская, 66
тел.: +38-044-289-58-98,
моб. +38-095-272-99-55
www.kievogastudio.com

КиевСпортКлуб
Бульвар Дружбы Народов, 5
тел.: 522 88 66
www.kievsportclub.com.ua

Мастерская Йога

м. Левобережная, ул. Р. Окипной, 4-А
тел.: +38-044-360-10-57, 220-11-14
www.yoga-studio.kiev.ua

Фитнес центр «Сакура Фит»

ул. Сеченева, 7-А
тел.: +38-044-585-27-28

Львов

Львівська обласна благодійна
організація
«Жінки за здорову країну»
вул. Театральна, 17
тел.: т. 8-097-308-04-71

Львівський національний медичний університет

ім. Данила Галицького
вул. Шимзерів, 3а (быв. Пекарська)
тел.: 8-067-720-90-51

Львовская йога студия

в «Роксе»
ул. Федьковича, 54
тел.: 8-067-754-39-68
www.yoga.lviv.ua

Львовская йога студия

на «Винниченка»
ул. Винниченка, 30 «гал экспо»
тел.: 8-067-754-39-68
www.yoga.lviv.ua

Львовская йога студия

на «Погулянке»
ул. Вахнянина, 29
тел.: 8-067-754-39-68
www.yoga.lviv.ua

Львовская йога студия

на п.о. «Кинескоп»
ул. Тургенева, 73
тел.: 8-067-754-39-68
www.yoga.lviv.ua

СК «Евроспорт»

ул. Петрушевича, 1
тел.: 8-066-449-08-47

СК «Олимпик»

(р-к Південний)
ул. Щірецька, 36
тел.: 8-066-449-08-47

Севастополь:

Центр практической
Хатха-йоги «Прана»
ул. Вакуленчука, 15, 1 этаж, спортзал.
ул. Попова, 2, главный вход, 2 этаж.
тел.: +38-050-977-57-04
www.pрана.co.ua

Харьков

Харьковская йога-студия
ул. Кооперативная, 6/8, 3 этаж
(вход с переулка Дубового)
тел.: +38-057-750-22-22,
752-31-84
www.yoga-studio.kharkov.ua

Херсон

Йога-студия «СЛОН»
ул. Ильича, 72
тел.: 8-050-151-85-60
www.yoga23.ks.ua

Хмельницкий

СК «Shrak Gym»
ул. Тернопольская, 34
тел.: 8-067-381-72-37

IX МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА
КОСМЕТИКИ, КОСМЕТОЛОГИИ, ПАРИКМАХЕРСКОГО ИСКУССТВА



8 - 11
апреля
2009 г.

Украина, Киев
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ВЫСТАВОЧНЫЙ
ЦЕНТР

Броварской пр-т, 15
«Левобережная»

Вселенная красоты и здоровья - 2009



ОРГАНИЗАТОР:
ООО "Международный
выставочный центр"
☎ +380 44 201-11-59, 201-11-68
e-mail: ls@iec-expo.com.ua
www.iec-expo.com.ua

VIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ПАРИКМАХЕРСКОГО ИСКУССТВА
"ХРУСТАЛЬНЫЙ АНГЕЛ"

NON-STOP МАСТЕР-КЛАССЫ

- ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ • ПАРИКМАХЕРСКОЕ ИСКУССТВО • ТЕХНИКА МАССАЖА
- НАРАЩИВАНИЕ ВОЛОС • ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА И ВИЗАЖ
- НАРАЩИВАНИЕ И ДИЗАЙН НОГТЕЙ NAIL-ART • ШОУ - ПОКАЗЫ

Информационная поддержка:



ЛО О А

Все материалы журнала «YOGA» являются объектом и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора «Сид и Ко» не допускаются. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Издательский двор «Сид и Ко» исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Полученные материалы не рецензируются и не возвращаются.

главный редактор: Тамара БУДЕННАЯ
e-mail: tamara@yoga.ua
арт-директор: Дарья ВАЛКОВСКАЯ
коммерческий директор: Наталья ДОЦЕНКО
тел.: (044) 417-51-87, моб.: +38(067)466-24-37, e-mail: natali@yoga.ua
реклама и распространение: Ирина Зинатуллина
тел.: +38(063)887-60-61, e-mail: irina@yoga.ua
над журналом работали: Елена ГРУЗДЕВА, Татьяна БУДЕННАЯ
дизайн и верстка: Дарья ВАЛКОВСКАЯ, Елена СИДЕРСКАЯ, Ольга ПОМАЗКОВА
иллюстрации: Ольга ПОМАЗКОВА
предпечатная подготовка: Василий СИНЕОКИЙ
фотографы: Олесь БАДЬО, Александр ДУДОВ, Андрей СИДЕРСКИЙ,
Татьяна НАЗЕМНОВА, Дарья ВАЛКОВСКАЯ,
Михаил ГОРОБЕЦ, Андрей КИЯНИЦА,
консультант: Андрей СИДЕРСКИЙ

ИЗДАТЕЛЬ
Издательский двор «Sid & Co»
Киев, ул. Константиновская, 61, оф. 24
тел.: (044) 417-51-87; e-mail: info@yora.info

свидетельство государственной регистрации
КВ № 9781. Дата регистрации: 20.04.2005г.

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ И ПЕЧАТЬ
Образцовая типография «Блиц-Принт»
г. Киев, ул. Довженко, 3

Общий тираж 10 000 экземпляров
Цена договорная

Журнал можно приобрести:

Интернет-магазин «YOGA-лавка»
www.yogalavka.com
Киев, ул. Константиновская, 61, оф. 24
тел.: (044) 417-51-87

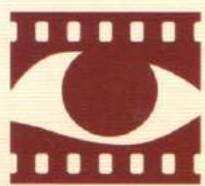
«YOGA-студія Андрея Сидерского»
www.yoga-studio.org
Киев, ул. Боженко, 86-Г, 3-ий этаж
тел.: (044) 239-19-27

Внимание!

Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Сид и Ко» категорически не рекомендует заниматься какими-либо из вышеупомянутых тренировочных практик без руководства компетентного инструктора, тренера или преподавателя. Никакая часть этого издания не может рассматриваться как руководство или учебное пособие.

Обложка:

1 стр. – Александр Затолочный, Павел Макарин, фото © Олесь Бадьо



Киевская Школа Фотографии

Курсы:

Основы фотографии

Профессиональная фотография

Photoshop для фотографа

Студийная съемка

Мастер-классы

Фототуры

VIP обучение

Индивидуальное обучение

Фотостудия



Мы научим вас видеть!

8 (044) 592-99-11 8 (050) 979-70-70

www.photoschool.kiev.ua

