

YOGA

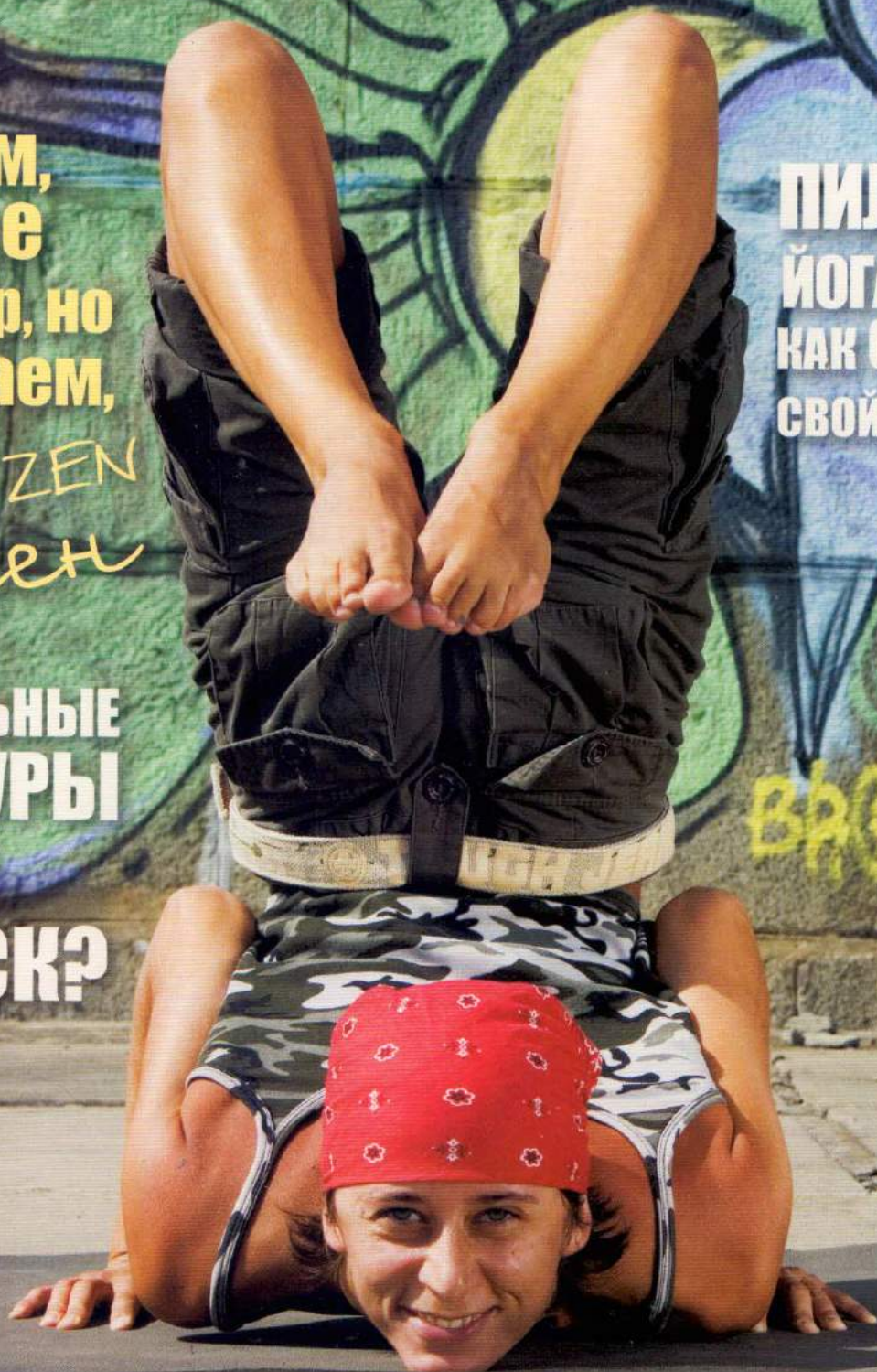
#010 зима 07-08

журналъ славянского dZENA

**Мы знаем,
что такое
компьютер, но
мы не знаем,
кто мы**
*Мастер ZEN
Кайсен*

**ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ
ПАНАЦЕЯ
ИЛИ РИСК?**

**ПИЛОТ БАБА
ЙОГА – УЧЕНИЕ О ТОМ
КАК ОТКРЫВАТЬ
СВОЙ ВНУТРЕННИЙ
МИР**



КРАСИВАЯ ОСАНКА – КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



Содержание

- 6 *технология просветления*
ВОСПРИЯТИЕ И ДЕЙСТВИЕ
Т.К.В. Дешикагар
- 8 ТЕЗИСЫ О СОЗНАНИИ И ВНУТРЕННЕЙ РАБОТЕ
Денис Зикеев
- 12 *Без кунюр*
КОНТРОЛЬ И РАЗДЕЛЕННОСТЬ
Джидду Кришнамурти
- 14 *в здоровом теле – здоровый...*
ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ – ПАНАЦЕЯ ИЛИ РИСК?
Дмитриева А.В.
- 19 ДИНАМИКА ТЕЛА
Вячеслав Смирнов
- Дети – наше будущее...*
- 22 КРАСНАЯ ОСАЖКА
Елена Трудова
- 32 *персона*
МАСТЕР ZEN
- 40 МЕДИТАЦИЯ. САМАДХИ. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
- 48 *ЛИТЕРАТУРЩИНА*
BREAKFAST. СЛАВЯНСКАЯ ДЗЕН-ТЬЕСА В ДЕСЯТИ ДЕЙСТВИЯХ
А.В. СИДЕРСКИЙ
- 56 *заметки не на полях*
ИСПОВЕДЬ ФРИДАЙВЕРА
Наталья Абсеенко
- 62 *классика жанра*
рамакришна...
- 66 *портфолио*
ФОТОКОНКУРС 2007. ИТОГИ
- этифо*
- 74 *Илья Беляев "ПРОСТРАНСТВО СОЗНАНИЯ"*
ТЯА АЛЕКСАНДЕР "ГОД 2150. МАКРОФИЛОСОФСКИЙ РОМАН"
- 76 *кушать подано*
ИМБИРЬ

WWW.YOGA-STUDIO.ORG

М ЛЫБИДСКАЯ

УЛ. БОЖЕНКО, 86-Г

(044) 239-19-27

E-MAIL: INFO@YOGA-STUDIO.ORG

YOGA
СТУДИЯ





YOGA **СТУДИЯ** андрея сидерского

YOGA студия
для всей семьи!

ЙОГА ТАЙЦЗИ
ЦИГУН ПИЛАТЕС

ЙОГА И КАРАТЭ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЙОГА ДЛЯ
БУДУЩИХ МАМ

ПЛОТНЫЙ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ
ОДНОВРЕМЕННО В ДВУХ ЗАЛАХ
ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ КАЖДОМУ
ПОДОБРАТЬ ЧТО-ТО ПОД СВОЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК.

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ИНСТРУК-
ТОРЫ, ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ
ДЛЯ ПРАКТИКИ, А ТАКЖЕ ВИДЕО-
И АУДИОМАТЕРИАЛЫ ПОМОГУТ
СДЕЛАТЬ ВАШУ ПРАКТИКУ МАКСИ-
МАЛЬНО ИНТЕРЕСНОЙ, ПОЛЕЗНОЙ И
РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ.

К ВАШИМ УСЛУГАМ
ФИТО-БАР И ЛАУНЖ-ЗОНА

(044) 239 19 27
WWW.YOGA-STUDIO.ORG

Зима, весна, лето, осень и снова зима...

Время немоллимо.

Стремительный поток жизни несет нас, и мы стараемся не опоздать, успеть...

С годами скорость увеличивается...

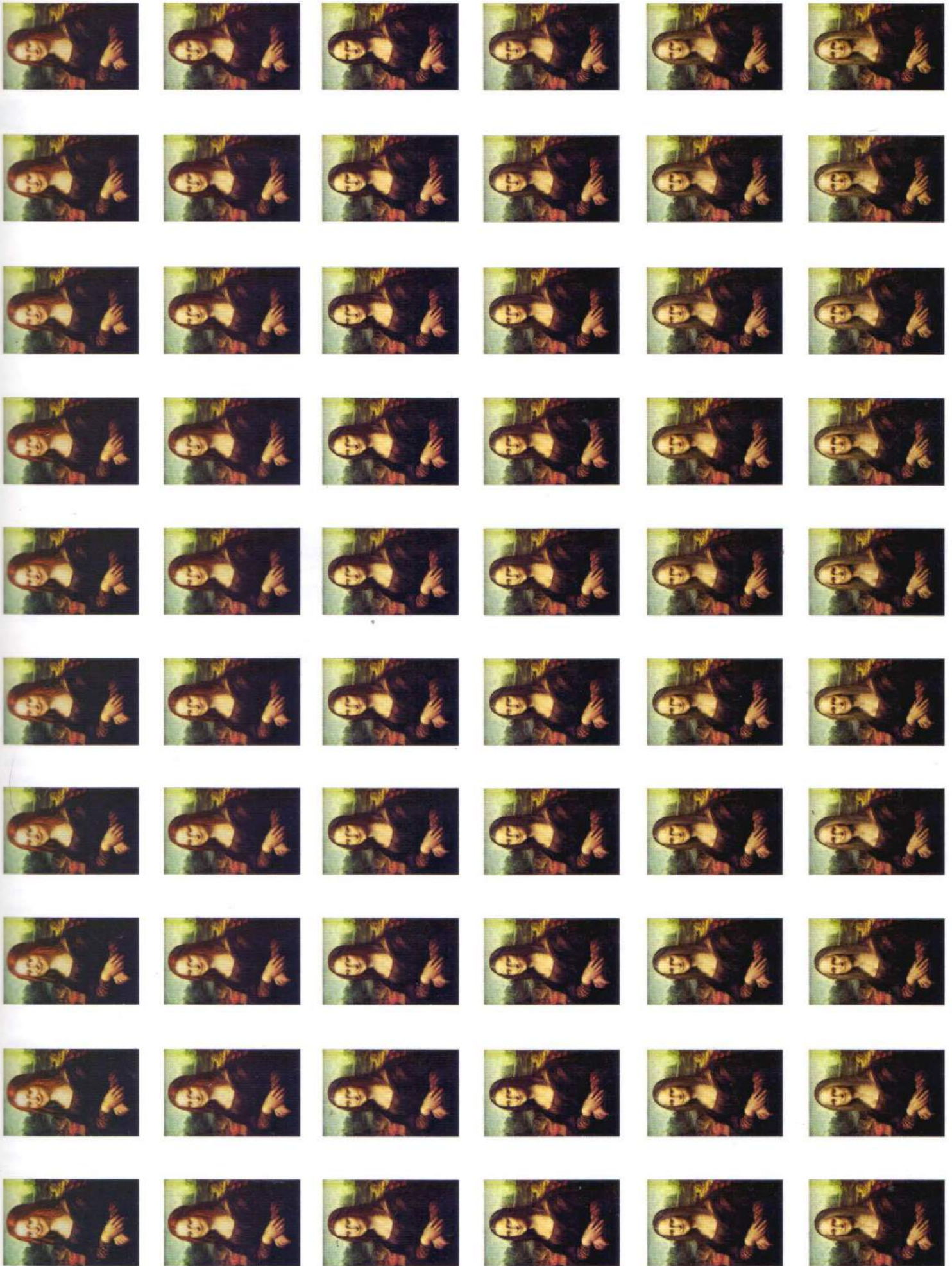
Почему? В детстве время иногда ползет слишком медленно, и нам очень хочется его потрогать. Дети постоянно познают мир, для них все ново и интересно, и им приходится осознавать происходящее вокруг, осознавать почти каждое мгновение.

Мы, взрослые, слишком много знаем, во всяком случае, мы думаем, что знаем. Мы понимаем, что все в мире происходит по определенным схемам. Мы встречаемся в эти схемы и действуем автоматически – чем дальше, тем автоматизма в наших действиях становится больше. А мгновение осознавания себя и мира вокруг делается все меньше и меньше. Время ускоряется.

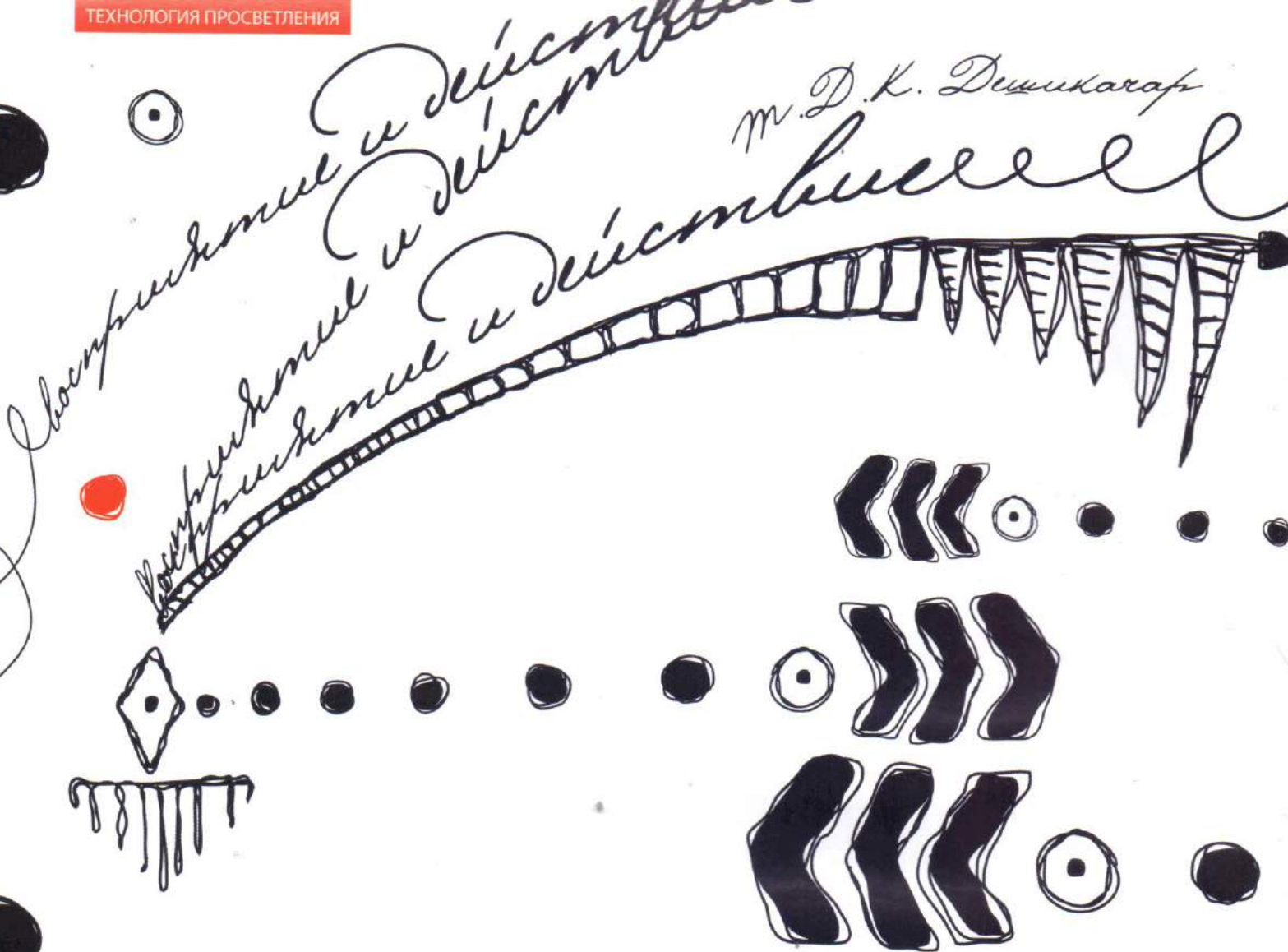
Оно пускается вскачь, и мы – вместе с ним. Изо дня в день мы автоматически выполняем действия, предусмотренные схемами. Ничто не меняется... Вернее, мы не замечаем, чтобы что-то менялось... А ведь на самом деле изменения происходят каждое мгновение... В автоматическом схематизме своих действий, в потоке бега в ногу со временем мы их просто не осознаем...

Потому и не замечаем. Ведь сегодня человек – такой же, каким был вчера. А завтра будет таким же, как сегодня. Послезавтра он будет таким же, каким и завтра, а послепослезавтра – таким же, как послезавтра... И так далее... До тех пор, пока... Пока что?

В конце концов проходит время – много времени, и мы видим изменения. А случилось это не вдруг, это происходило каждый день, каждое мгновение...



М. Д. К. Дешикараф



Одна из важных концепций "Йога-сутр" Патанджали касается нашего восприятия действительности и объясняет, почему мы в своей жизни постоянно сталкиваемся с проблемами. Если мы понимаем, каким образом создаем себе проблемы, то можем научиться от них избавляться.

Как осуществляется процесс восприятия? Часто мы считаем, что видим ситуацию "правильно", и, исходя из этого, совершаем те или иные поступки. Потом оказывается, что на самом деле мы обманываем самих себя и что наши действия могут причинить вред нам самим и окружающим. Не менее сложна ситуация, когда мы сомневаемся в правильности своего отношения к положению вещей и из-за этого ничего не делаем, в то время как на самом деле наше восприятие правильно и основанные на нем действия принесли бы пользу.

Для описания этих двух крайностей нашего опыта "Йога-сутры" используют термин "авидья". Слово "авидья" буквально означает "неправильное понимание" и используется, когда речь идет об ошибочном понимании или представлении. Авидья приводит к смешению грубого и тонкого. Противоположность авидьи – видья (правильное понимание).

Давайте поговорим, что же такое авидья, так глубоко укоренившаяся в нас.

Авидья может рассматриваться как совокупный результат всех наших неосознанных поступков – механических действий и механического восприятия, которые мы накопили за много лет. Вследствие наших неосознанных реакций ум попадает во все большую зависимость от привычек. В конце концов вчерашнее поведение становится нормой сегодняшнего дня. Такая зависимость наших действий и восприятия от привычек называется сансарой. Привычки погружают ум в авидью, как бы замутняя его чистоту.

В общем случае, если мы уверены, что не до конца понимаем данную ситуацию, мы не можем предпринимать решительных действий. Но если мы обладаем ясным пониманием, мы будем действовать, и наши действия будут приносить нам пользу. Такие действия основаны на глубоком понимании. Авидья же, напротив, характеризуется поверхностным пониманием: я думаю, что понимаю что-то правильно, я предпринимаю соответствующие шаги, а впоследствии должен признать, что допустил ошибку и мои действия не пошли на пользу. Таким образом, имеется два уровня понимания: один находится глубоко внутри нас и свободен от тумана авидьи, а другой лежит на поверхности и замутнен авидьей. Наш глаз чист и прозрачен, и его не нужно подкрашивать, чтобы он правильно различал цвета. Наше восприятие должно быть словно кристально-чистое

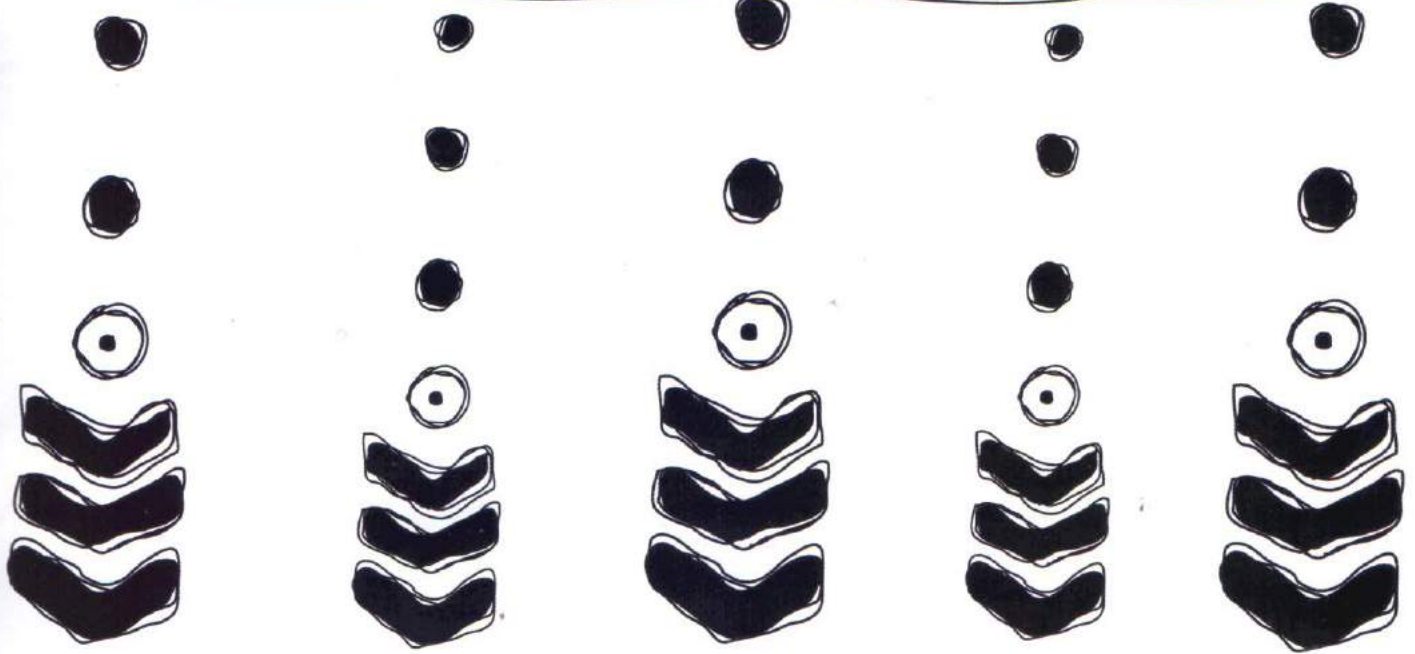
зеркало. Цель йоги – рассеять туман авидьи, чтобы мы могли действовать правильно.

Когда наше восприятие ошибочно или замутнено, мы обычно не в состоянии осознать это сразу и напрямую. Авидья редко похожа на авидью. Ей присуще свойство оставаться невидимой. Легче выявить проявления авидьи. Если мы обнаруживаем внутри себя такие проявления, то это указывает на присутствие авидьи.

Первое проявление авидьи – то, что мы часто называем "эго". Это то, что заставляет нас думать: "Я должен быть лучше других", "Я самый великий", "Я знаю, что прав". Это отвлечение авидьи в "Йога-сутрах" называется "асмита".

Второе проявление авидьи выражается в наших запросах. Это явление называется "рага". Мы хотим чего-то сегодня не потому, что это нам действительно необходимо, а потому, что это было приятно вчера. Например, вчера я выпил стакан восхитительного фруктового сока и получил из него нужную мне энергию. И сегодня что-то мне говорит: "Я хочу еще один стакан этого вкусного сока", хотя сейчас он мне не нужен и может быть даже вреден. Мы стремимся к вещам, которых у нас нет. А если мы что-то имеем, нам этого мало, и мы хотим большего. Когда требуется что-то отдать, нам хочется удержать

Одна из базовых концепций "Йога-сутр" Патанджали касается нашего восприятия действительности и объясняет, почему мы в своей жизни постоянно сталкиваемся с проблемами.



эту вещь при себе. Это называется рагой.

Двеша, третье проявление авидьи, в некотором смысле противоположна раге. Двеша проявляется в отстранении от чего-либо. Столкнувшись с трудностями, мы начинаем бояться повторения неприятного опыта и избегать связанных с ним людей, мыслей и обстоятельств, предполагая, что они снова причинят боль. Двеша также заставляет нас отвергать незнакомые вещи, хотя у нас нет о них ни хороших, ни плохих сведений. Все подобные формы отрицания – это двеша.

И, наконец, последнее проявление авидьи – абхинивеша (страх). Это, возможно, самый таинственный аспект авидьи, проявления которого можно обнаружить на самых разных уровнях нашей повседневной жизни. Мы чувствуем неуверенность. Нас мучают сомнения по поводу своего места в жизни. Мы боимся осуждения со стороны других людей. Мы испытываем беспокойство, если нарушается привычный распорядок жизни. Мы не хотим стареть. Все эти чувства – признак абхинивеша, четвертого проявления авидьи.

Эти четыре проявления авидьи, вместе и по отдельности, замутняют наше восприятие. Через них авидья все время действует в нашем сознании, что приводит к постоянному чувству неудовлетворенности. Например, если мы выполняем асаны в

группе, то склонны сравнивать себя с окружающими. Мы замечаем, что кто-то обладает большей гибкостью, чем мы, и это вызывает чувство неудовлетворенности. Но практика асан – это не спортивные соревнования. Если одна женщина может наклониться вперед дальше, чем другая, это еще не говорит о том, что она достигла более высокого уровня в йоге. Сравнение приводит либо к ощущению удовлетворения, основанному на чувстве собственного превосходства, либо к неудовлетворенности, вытекающей из чувства неполноценности. Неудовлетворенность часто ложится на наши плечи тяжким грузом и сопровождает нас повсюду, превращаясь в навязчивую идею. В обоих случаях мы не осознаем, где находится источник этих чувств.

Позвольте мне привести еще один пример живучести авидьи. Представьте, что во время обсуждения "Йога-сутр" я допускаю ошибку. Было бы естественно признать ее и извиниться. Но когда мой друг говорит, что мое мнение относительно такого великого текста неверно, это глубоко задевает меня. Я чувствую себя не в своей тарелке. И, возможно, под влиянием асмиты я попытаюсь доказать своему другу, что я прав, а он нет. Или абхинивеша заставит меня и вовсе отвернуться от этой ситуации. Так или иначе, я уклоняюсь от брошенного мне вызова, вместо того, чтобы принять критику и извлечь урок из создавшейся ситуации.

Пока мы находимся под воздействием проявлений авидьи, очень велика вероятность совершения неправильных поступков, поскольку мы не в состоянии тщательно все взвесить и сделать здравые выводы. Если мы видим, что возникла какая-то проблема, можно с уверенностью сказать, что ее причина в авидье. Йога ослабляет действие авидьи, благодаря чему мы обретаем способность к правильному пониманию.

Отсутствие авидьи легче заметить, чем ее присутствие. Когда мы смотрим на что-то правильно, внутри нас воцаряется покой: мы не чувствуем ни напряжения, ни беспокойства, ни возбуждения. Например, когда я говорю медленно и осознанно, я ощущаю, что существует некий источник тишины, и внутри меня находится видья (ясное понимание). Но если я не уверен в том, что я говорю, мне хочется говорить быстро, я использую ненужные слова, а иногда не договариваю предложения. И так, когда мы обладаем ясным пониманием, мы чувствуем глубоко внутри себя тишину и покой.

Отрывок из книги Т.К.В. Дешикачара "Сердце йоги. Совершенствование индивидуальной практики".
Издательство "София" Киев Москва Санкт-Петербург 2003г.

Тезисы о сознании и внутренней работе

Денис Зукеев

Этот текст – своеобразная обойма принципов, на которых строится моя практика. В тезисах – свертки понимания, почерпнутого в процессе исследования сознания и энергетики тела. Каждый свернутый принцип можно было бы развернуть в отдельную статью, но я надеюсь, что вы проделаете это в самих себе. Поэтому не старайтесь все это прочитать и прочувствовать за один раз. В какой-то момент нить понимания может прерваться, и это будет сигналом к тому, что чтение умом опережает чтение чувствами. К сожалению, мне пришлось использовать сухой концентрированный язык, читать который не просто. Но другой возможности изложить все практические аспекты в нескольких страницах я пока не вижу. Пожалуй, этот текст адресован не столько начинающим, сколько людям, которые оставили абстрактные поиски и заняты непосредственной внутренней работой. Надеюсь, это поможет вам в вашей практике.

Смотришь ли ты вокруг или смотришь внутрь себя – ты видишь объекты. Множество различных объектов, пребывающих в непрерывном движении.

Сознание нормального человека построено на символах. Для этого сознания мир представляет собой набор взаимосвязанных объектов. Центральным элементом системы объектов является особый объект, именуемый субъектом или “я”.

Такова наша нынешняя программа познания жизни и осознания себя как живого существа.

Любое сознательное действие совершается субъектом и направлено на какой-то целевой объект. Восприятие работает по тому же принципу.

Одной из функций мозга является создание и удержание объектного описания мира.

Мозг настроен таким образом, что прямое переживание настоящего момента жизни не осознается. Вместо этого формируется сложный образ происходящего, в основе которого лежит накопленная база объектов, описывающих мир, в том числе “я”.

Первой глобальной задачей практики является такое расширение осознанности, при котором настоящий момент познается напрямую, до формирования его объектного описания.

Сложность этой задачи в том, что “я” это сделать не в состоянии. Любое “мое” действие в объектном мире не способно напрямую расширить сознание за пределы “я” и других объектов-описателей.

Каково “я”, таковы и все действия.

Поэтому основной принцип практики заключается в том, чтобы меняться, непосредственно трансформировать свое “я”, а не совершать действия, протекающие из этого “я”.

Изменение “себя” – это изменение физиологического и энергетического носителя “я”, а не изменение “своих” качеств.

Для того, чтобы выйти за пределы стандартной программы осознания, нужно изменить режим работы мозга, активировать в нем зоны, не участвующие в конструировании привычного функционального сознания.

Для того, чтобы изменить работу мозга, нужно провести исследование, в процессе которого изучить “устройство и принцип работы” самого себя.

Исследование себя начинается с изучения принципов работы объектного сознания с последующим включением в поле исследования физиологии и энергетики.

Теоретические сведения о психологии и физиологии мозга не могут заменить прямое наблюдение и изучение сознания, так как только непосредственное видение себя открывает средства доступа к механизмам мозга.

Основные инструменты этой работы – это чувствительность, внимание и присутствие.

Чувствительность – это способность воспринимать сигналы за пределами объектного описания мира. Восприятие привычного мира объектов строится на основании информации, принимаемой и обрабатываемой мозгом. Развитие чувствительности – это развитие восприимчивости к первичному информационному фону, расширение его частотного диапазона и развитие способности осознавать этот фон параллельно с объектами сознания.



Чувствительность бывает прямой (первичной) и косвенной (вторичной).

При повышении косвенной чувствительности информационный фон за пределами объектного восприятия по-прежнему не осознается, однако порог реагирования на внешние раздражители сдвигается в сторону более слабых импульсов. Косвенная чувствительность – это способность объектного сознания включать в себя проекции энергетических полей в виде новых объектов. Эти объекты осознаются инструментами все того же объектного сознания, поэтому при повышении вторичной чувствительности, как такового, расширения осознанности не происходит.

Например, столкнувшись с полями негативной энергетики, человек ощущает не сами поля, а свою негативную реакцию на них. На основании этой реакции сознание может сделать вывод о негативной энергетике.

Прямая чувствительность – это способность воспринимать и обрабатывать информационный фон за пределами ментального сознания.

Именно прямая чувствительность является основным инструментом познания себя.

Для обретения и развития прямой чувствительности необходимо активировать дополнительные зоны мозга, не задействованные в конструировании объектного сознания.

Программа объектного сознания настроена так, чтобы погасить или до предела ослабить сигналы, не участвующие в конструировании объектной картины мира. То есть, защитные механизмы сознания пытаются снизить активность мозга, превосходящую потребности формирования привычной картины мира.

Если по каким-то причинам полностью блокировать “лишнюю” информацию не удастся, объектное сознание создает новые объекты-описатели, расширяя оперативную базу известных объектов. При этом повышается косвенная чувствительность, однако расширения осознанности не происходит.

То есть, развивая прямую чувствительность, мы сталкиваемся с активным сопротивлением объектного сознания. Это сопротивление может быть преодолено только в процессе изучения и ясного осознания тех

защитных механизмов, при помощи которых объектное сознание сохраняет свою структурную целостность.

Для этого необходимо максимально объемное видение всей структуры сознания.

Основной помехой для такого восприятия является привычка к концентрации.

Концентрация – это исключение из восприятия всего “лишнего”, то есть любых сигналов, не имеющих отношения к описанию текущей ситуации. На уровне энергетики тела концентрированная активность сознания представляет собой плотный точечный энергетический сгусток. Энергетическая активность за пределами сгустка по силе несоизмерима с активностью самого сгустка, поэтому все, что не включено в фокус концентрации, отсекается.

Для ослабления концентрации используется распределенное внимание.

Распределяя внимание одновременно по нескольким объектам (чем больше, тем лучше), мы как бы перегружаем сознание информацией, в результате чего оно перестает справляться с нормальным конструированием объектного описания происходящего.

Если распределенное внимание практикуется перманентно в реальных жизненных условиях, то в результате программа функционирования объектного сознания перестраивается. Сознание становится более гибким и текучим, то есть активность защитных механизмов ослабляется, и они уже не так активно блокируют чувствительность.

Полноценное исследование себя возможно только в реальных жизненных условиях. Поэтому распределенное внимание необходимо также для того, чтобы параллельно с восприятием внешних объектов, описывающих текущий момент, была возможность наблюдения за внутренними процессами сознания.

Кроме того, постоянная информационная перегрузка сознания является сигналом для мозга к расширению его физиологической и энергетической активности, без которой повышение прямой чувствительности невозможно.

Распределенное внимание по мере непрерывной практики постепенно трансформируется в объемное внимание, при котором текущие объекты-описатели ситуации осознаются в целостном объеме происходящего.

По мере практики "объемность" становится естественным состоянием внимания.

Объемное внимание в процессе дальнейшего самопознания превращается в чувство присутствия.

Чувство присутствия — это уже зарождающееся необъектного сознания. В состоянии присутствия к жесткому субъектному ощущению "себя" добавляется распределенная составляющая, в которой чувство "я есть" не имеет центра и периферии.

Для состояния присутствия характерна более высокая прямая чувствительность вследствие существования зародыша нового сознания за пределами объектной структуры. Тем не менее, в состоянии присутствия основным инструментом жизни по-прежнему является объектная часть сознания, пусть и в более мягком виде.

Прямая чувствительность отрабатывается, в первую очередь, применительно к энергетике собственного организма. Развитие чувствительности по отношению к "внешней" энергетике немного отстает от "внутренней" чувствительности, но сильного разрыва не бывает.

Чувствительность развивается при постоянном балансировании восприятия на своём пределе, то есть в поле наиболее слабых сигналов на грани их исчезновения.

Концентрация внимания ограничивает восприимчивость к сигналам, которые по своей силе слабее, чем сила самой концентрации. Другими словами, чем выше концентрация, тем более грубые сигналы могут восприниматься.

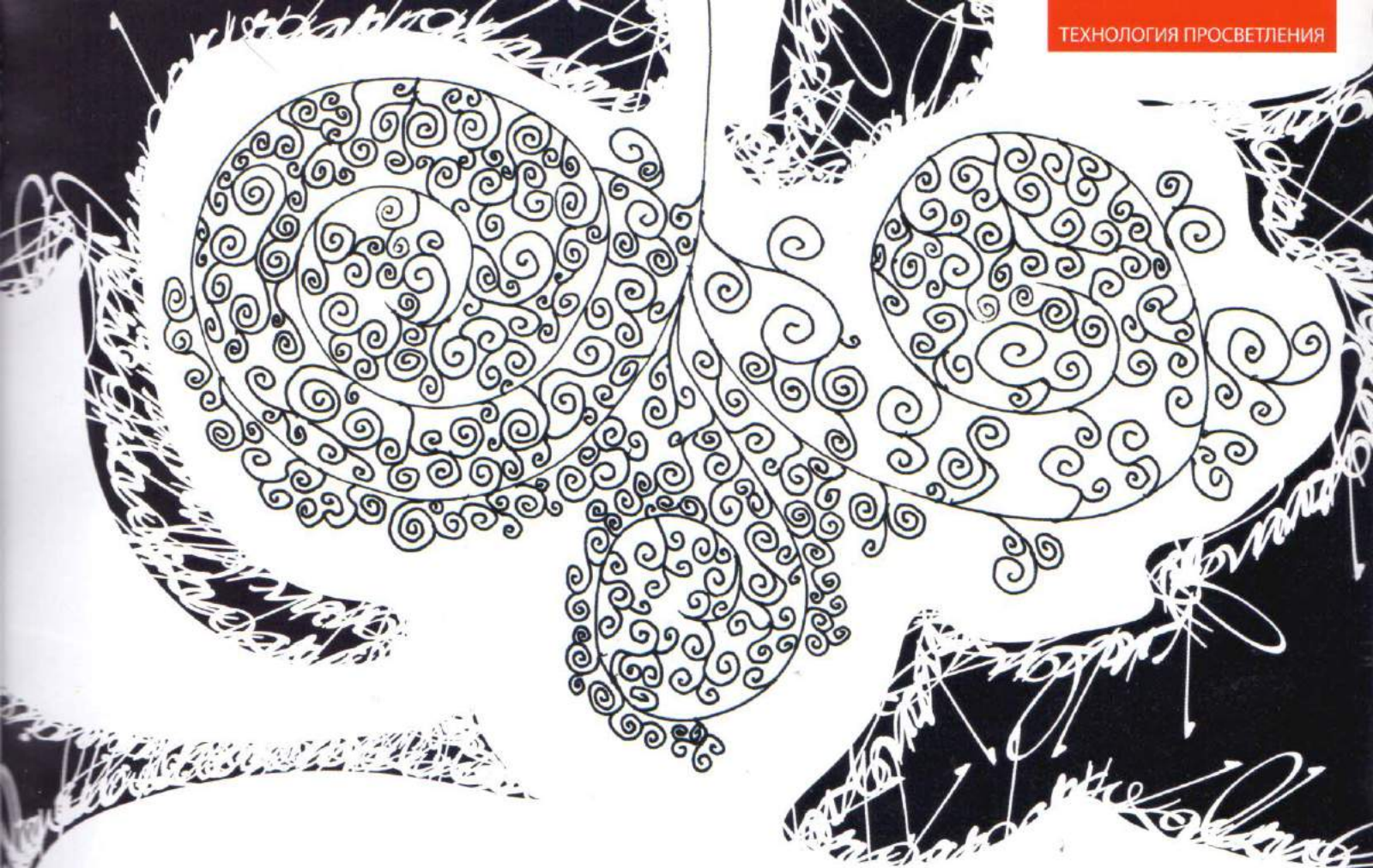
Балансирование на грани чувствительности НЕ ДОЛЖНО сопровождаться ощущением усилия, концентрации и напряжения. Нужно развить в себе понимание основного принципа развития чувствительности: чем мягче внимание, тем выше чувствительность.

Отрабатывая чувствительность на собственном теле, мы поначалу воспринимаем тело как объект сознания, состоящий из совокупности ощущений тела. Источником наблюдения в этом случае является точка в голове, соответствующая чувству субъекта.

Этот факт должен быть замечен благодаря непрерывающемуся процессу самоисследования.

При "объектном" восприятии тела развива-





ется только вторичная чувствительность.

Научиться воспринимать энергетику тела напрямую можно лишь до конца изучив и “отнаблюдав” стандартный объектный способ восприятия. Только в результате этого изучения может стать понятно, как “не надо делать”.

Однако, субъективно прямое чувствование тела можно описать, как восприятие, которое происходит само по себе, без участия со стороны... с чьей бы то ни было стороны.

Для дальнейшего развития нового необъектного сознания необходимо напрямую заняться развитием физиологии и энергетики мозга.

Мозг – это неотъемлемая часть тела.

Работа с мозгом происходит параллельно с развитием энергетики тела. Эта работа должна быть востребованной, то есть должна осознаваться явная нехватка энергетических ресурсов организма и четкое чувствование того, что на старом физиологическом носителе дальнейшее продвижение невозможно. Это понимание возникает в результате повышения чувствительности и углубления присутствия. Любые внешние авторитетные свидетельства на этот счет не могут стать реальным толчком к работе с телом.

Адекватная работа с телом возможна только в пределах доступной прямой чувствительности и осознания внутренних процессов. До тех пор, пока тело представляет собой глухой черный ящик, стучаться в него “потому что надо” бесполезно.

Хотя, ряд телесных практик позволяет в какой-то степени подготовить организм к непосредственной работе с мозгом и энергетикой тела.

Работа с телом при помощи косвенной чувствительности может также иметь определенный результат, однако при такой работе существует большая опасность подмены расширения осознанности в новые области мозга простым усилением привычного объектного сознания новыми энергетическими ресурсами и развитием все той же косвенной чувствительности.

Поэтому лучше сначала, пользуясь прямой чувствительностью, потратить время на ясное и трезвое изучение предмета работы, чем предпринимать хаотичные действия в надежде, что “сработает”.

Существует несколько способов развития энергетики тела. Это проработка тела собственной энергетикой, проработка энергетики тела внешними источниками энергии; всевозможные физиологические методы, включающие в себя очистительные процедуры, массаж, а также выполнение физи-

ческих упражнений, влияющих на энергетику тела.

Важен не столько способ, который применяется в настоящий момент, сколько адекватность его выбора, то, насколько он востребован, а также наличие достаточной чувствительности для контроля его применения и осознания результатов.

Под выбором способа подразумевается не разовый выбор какого-то занятия, а сиюминутное осознание потребности целостного энергетического организма, именуемого “телом” в том или ином воздействии для повышения КПД практики. Без прямой чувствительности этот процесс невозможен.

“Ритуальный” подход к работе с телом, то есть выполнение каких-то действий в надежде, что это “сработает”, не имеет никакого смысла с точки зрения целенаправленной работы. Даже те спонтанные результаты, которые могут быть вызваны деланием “сам не знаю чего” не принесут никакой пользы, кроме возможного сомнительного удовольствия от непривычных переживаний.

Контроль и разделенность

Джидду Кришнамурти

Не знаю, приходило ли вам когда-нибудь в голову, что с момента рождения и до смерти мы себя постоянно контролируем. Все эти «должен» и «не должен», «надо» и «не надо»...

Контроль предполагает приспособленчество и подражание, следование определенному принципу и поклонение идеалу, в конечном счете, ведущие к такому отвратительному явлению, которое принято называть почтением и респектабельностью. Зачем вообще контролировать? Вопрос не означает, что необходимо полностью отказаться от контроля. Но следует понять, что подразумевается под контролем: ведь сам этот процесс, так же как и его противоположность – отсутствие контроля, порождают беспорядок, хаос.

Каждый может исследовать, понаблюдать за тем, что такое контроль, и, постигнув истину, увидев суть этого явления, провести жизнь в порядке, не прибегая к какому-либо контролю. Беспорядок же возникает из противоречия, вызванного деятельностью нашего внутреннего цензора – анализирующей сущности, отмежевывавшейся от всех прочих фрагментов сознания и пытающейся навязывать свое «правильное» мнение.

Необходимо понять эту особую форму зависимости, которая состоит в том, что мы связаны контролем и формируемся им. Не знаю, спрашивали ли вы когда-нибудь себя, зачем вы вообще что-либо контролируете, зачем управляете. Вы ведь контролируете, не правда ли? Почему? Что заставляет вас контролировать? В чем корень этого искусственного и послушного имитирования? Ясно, что это обусловлено нашей культурой, нашими религиозными и социальными установками, диктующими нам: «вы должны делать то», «не делайте этого». В таком контроле всегда есть волеизъявление. Эта воля является одной из форм навязчивого желания, которое формирует, направляет и контролирует. Понаблюдайте за этим в себе сейчас, пожалуйста. И

если вы действительно внимательно наблюдаете, то вы увидите, как приходит совершенно новое понимание. Понимание того, что мы контролируем себя, свое настроение, свои желания, свои потребности, потому что это всегда дает нам чувство защищенности. В контроле есть большая гарантия стабильности, при всех его подавлениях и противоречиях, со всей его борьбой и конфликтами он несет определенное ощущение безопасности. Он также вселяет в нас уверенность, что мы никогда не потерпим неудачу.

Однако когда тот, кто контролирует, отделяется от того, что находится под контролем, никакому великодушию и доброте не остается места. Добро несовместимо с разделением. Добродетель – это состояние сознания, в котором нет разделения, поэтому нет и контроля, вызывающего фрагментацию. Контроль подразумевает подавление, противоречие, усилие, потребность в безопасности – и все во имя добра, красоты, добродетели; но он представляет собой само отрицание добродетели и, следовательно, беспорядок.

Итак, можно ли наблюдать без разделения, без наблюдателя, противопоставленного наблюдаемому явлению, без знания, приобретенного этим наблюдателем, которое изолирует его, когда он смотрит? Потому что наблюдающий – враг добра, хотя он и желает порядка, хотя он и пытается выработать праведное поведение, жить умиротворенно. Наблюдатель, отделяющий себя от наблюдаемого, – источник всего того, что не есть добро. Понимаете ли вы все это?... Знаете ли вы, что все это значит? Это значит, что ум прекратил анализировать и действительно видит, видит непосредственно и поэтому действует незамедлительно. Это значит, что

в нем больше нет никакого разделения, – это полноценный, единый и потому здоровый разум. Только невротик нуждается в постоянном самоконтроле; когда он достигает полного контроля над собой, то становится полным невротиком, так что он уже не способен ни к какому движению, он не свободен.

Зрите истину! Истина – это не «то, что есть». «То, что есть» – это разделение, разделение на белое и черное, на арабов и евреев, вся эта неразбериха и уродливость современного миропорядка. Из-за того, что сознание себя разделило, оно не целостно, не здорово, не божественно. Именно эта фрагментация в сознании несет миру хаос и упадок, столь много беспорядка, насилия и жестокости.

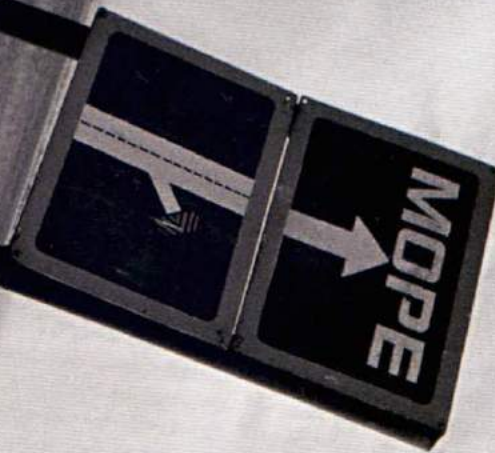
Итак, вопрос состоит в следующем: может ли ум наблюдать без разделения, когда наблюдатель и является наблюдаемым? Смотреть на дерево, облако, на красоту восхитительной весны, смотреть на себя и учиться в момент наблюдения, без накопления знаний, так, чтобы сознание всегда оставалось свободным для наблюдения. Учитесь только молодой ум, не перегруженный знанием. Учитесь – значит наблюдать себя без разделения, без анализа, без цензора, отделяющего хорошее от плохого, отделяющего то, что «должно быть», от того, чего «быть не должно». Это одна из самых важных истин, потому что, если вы будете наблюдать именно так, ум обнаружит, что все конфликты прекратились. В этом – все добро и добродетель. Только такой ум может действовать праведно, совершенно, и в этом величайшая радость, истинная радость, а не просто восторг, стимулируемый удовольствиями.

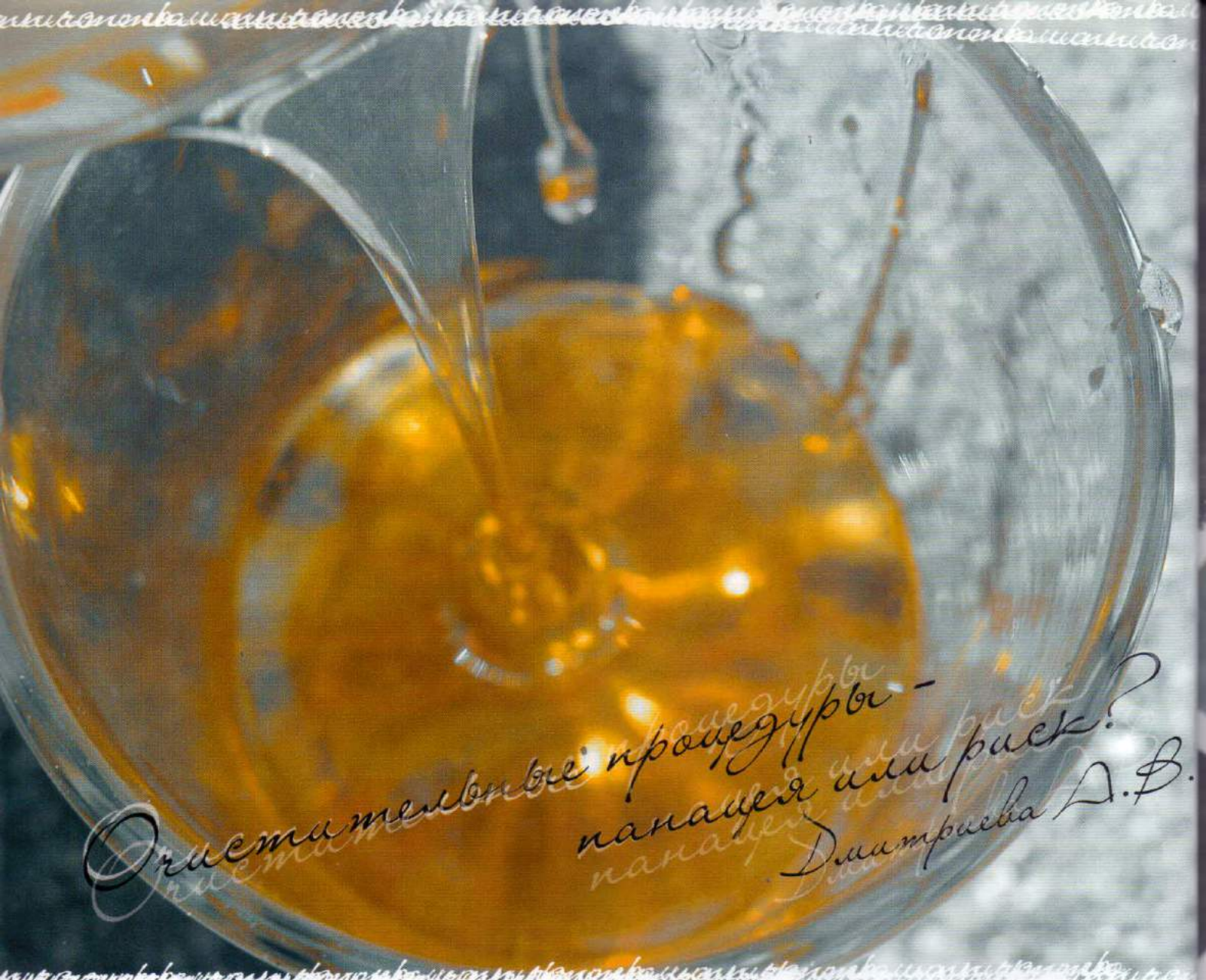
Текст подготовлен по изданию: Beyond Violence by J. Krishnamurti, KFI, 2006, ISBN 81-87326-27-1; p.106 from "I do not know..." to p.109 "...stimulated through pleasure"

При поддержке Фонда Кришнамурти
Krishnamurti Foundation Trust, Brockwood Park, Bramdean, Nr. Alresford, Hants SO24 0LO, 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

Итак,
вопрос состоит в
следующем: может ли ум наблюдать
без разделения, когда наблюдатель и
является наблюдаемым? Смотреть на
дерево, облако, на красоту восхититель-
ной весны, смотреть на себя и учить-
ся в момент наблюдения, без накопления
знаний, так, чтобы сознание всегда
оставалось свободным для
наблюдения.





*Очищение – это процедура –
панacea или раск?
Дмитриева Д.Ф.*

Обычно с приходом весны люди начинают задумываться о том, как очистить свой организм от шлаков и токсинов, накопившихся за долгую и холодную зиму...

Обычно с приходом весны люди начинают задумываться о том, как очистить свой организм от шлаков и токсинов, накопившихся за долгую и холодную зиму. Как правило, используются методики, позаимствованные из книг, рекомендации друзей, знакомых и т.д. При этом мало кто задумывается о том, что сами техники очистки, как распространенные, так и редкостные, а подчас и совсем «секретные» – совсем не всегда вещь полезная и даже совершенно не такая безобидная, как кажется на первый взгляд. У нас была пациентка, которая после самостоятельного очищения по Болотову с помощью куриной желчи попала в реанимацию с профузным поносом и обезвоживанием. Другая пациентка, почистив печень по Семеновой, попала в больницу с печеночной коликой. К сожалению, это не единственные

примеры. Мы находимся под гипнозом бытующего мнения о том, что чиститься всегда полезно. Но не существует двух одинаковых людей. Поэтому в любых лечебных или профилактических методиках важную, а порой определяющую роль играет индивидуализация очистительных процедур.

Например, способ, время и условия проведения всем известной Шанк Пракшаланы должно отличаться у людей разных конститутивных типов и в разное время года. Безрезультатными или даже вредными могут оказаться очистительные техники, не подходящие по возрасту, сезону, времени суток, не говоря уже о фазах луны. К примеру, для одного и того же человека зимой и летом будут приемлемыми совершенно разные процедуры очищения. Некоторые процедуры выполняются только

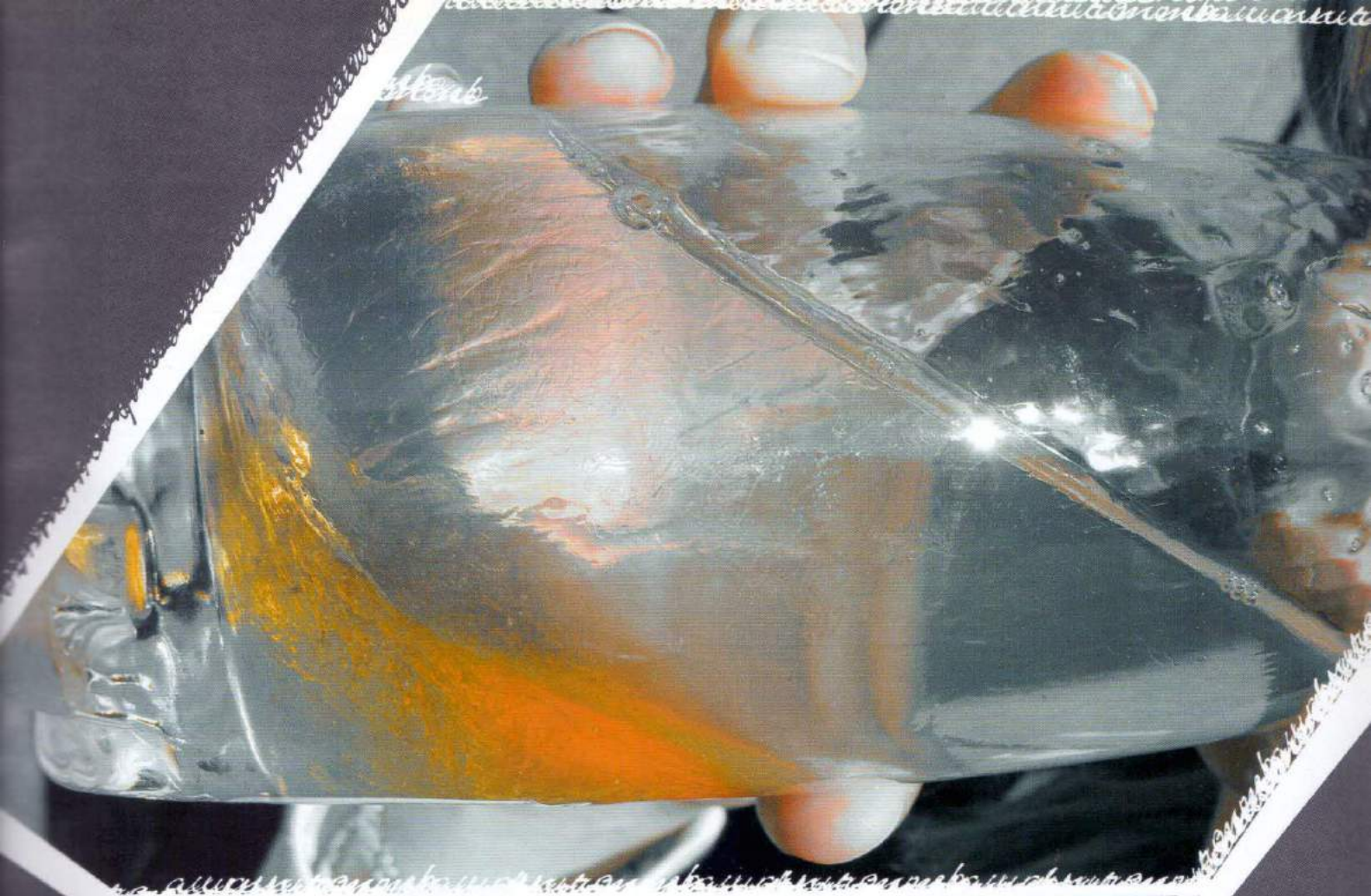
утром, некоторые – напротив, перед сном. Как же подобрать оптимальный курс очищения для себя, семьи, друзей? Выход один – приобретать знания тех принципов, которые позволяют понять как, когда и что следует делать, для того, чтобы эффективно, не страдая от побочных эффектов, очистить свой организм.

Прежде всего, следует учитывать фазу луны. На растущей луне все живое, включая человека, растет, восстанавливается, регенерирует и строит. Попытки чиститься в это время приводят к дополнительному загрязнению тела или истощению его сил. Это время нужно максимально эффективно использовать для стимуляции иммунитета, поддержки слабых органов, гармонизации организма. На убывающей же луне наше тело само по себе избавляется от накопившихся отходов жизнедеятельности и

нужно просто помочь ему в этом деле, сделать процесс очищения максимально эффективным и безболезненным.

В течение года в нашей климатической зоне есть четыре периода продолжительностью в четыре недели каждый, когда организм особенно неустойчив и чувствителен к внешним воздействиям. Это время смены сезонов, и если мы грамотно пройдем их, то умножаем свои силы, а если игнорируем их особенности, то истощаем свои резервы.

Февраль – март. В конце зимы на убывающей луне (две недели) необходимо пропить медовую воду, которая готовится следующим образом: взять 2/3 чайной ложки меда, вечером перед сном растворить его в 150 мл чистой воды и оставить около своей постели. В чашку с водой можно добавить серебро для Вата-прак-



В ТЕЧЕНИЕ ГОДА В НАШЕЙ КЛИМАТИЧЕСКОЙ ЗОНЕ ЕСТЬ ЧЕТЫРЕ ПЕРИОДА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ В ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ КАЖДЫЙ, КОГДА ОРГАНИЗМ ОСОБЕННО НЕУСТОЙЧИВ И ЧУВСТВИТЕЛЕН К ВНЕШНИМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ. ЭТО ВРЕМЯ СМЕНЫ СЕЗОНОВ, И ЕСЛИ МЫ ГРАМОТНО ПРОХОДИМ ИХ, ТО УМНОЖАЕМ СВОИ СИЛЫ, А ЕСЛИ ИГНОРИРУЕМ ИХ ОСОБЕННОСТИ, ТО ИСТОЩАЕМ СВОИ РЕЗЕРВЫ

рити, серебро или золото для Питта-праkritи, золото или медь для Каппа-праkritи. Кроме того, можно добавить драгоценные или полудрагоценные камни: голубые или желтые для Ваты, зеленые, зелено-голубые, синие или сиреневые для Питты, оранжевые и красные для Каппы.

Есть другой более простой принцип подбора минералов: в жаркую погоду лучше брать камни холодных цветов, а в холодные дни – теплых. Утром, сев в постели, следует выпить приготовленную водичку натощак. Медовая вода расслабляет желчевыносящие протоки, включая внутрипеченочные, что позволяет выводить застоявшуюся в печени желчь. В течение дня желательно выпивать 0,75-0,8 л дегазированной минеральной воды с общей минерализацией не выше 3-5 г/л для стимуляции работы почек. На растущей луне

(две недели) каждого из переходных периодов необходимо принимать иммуномодулирующие препараты или расаяны (препараты общеукрепляющего и гармонизирующего действия) для поддержки иммунной системы и общих защитных сил организма.

Май – июнь. В конце весны кроме двух перечисленных выше действий нужно выполнить еще одно. В нашем климатическом поясе солнечная активность начинает расти в конце февраля, но март и чаще всего апрель у нас остаются холодными, что сдерживает проявления огня в нашем теле. В мае приходит тепло и отмечается максимальный уровень солнечной активности, оба воздействия, суммируясь, усиливают обмен веществ в организме, приводя к некоторому закислению внутренних

сред тела. Это чревато для организма обострениями хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и усилением воспалительных реакций. Для устранения избыточной кислотности в организме можно сделать следующее: взять 100 мл хорошо подогретого молока и одну чайную ложку касторового масла, хорошенько взбить эту смесь до однородной массы и выпить за 30-40 минут до сна. Если человек плохо переносит молоко, то можно с той же целью использовать семена льна. Семена льна (одну десертную или столовую ложку) слегка раздробить, залить одним стаканом кипятка, настоять один час, взбить, но не отцеживать. Выпить за 40-50 минут до сна.

Кроме того, весной в период с апреля по июнь, желательны два месяца подряд попить легкий настой крапивы. Крапиву

нужно нарезать в канун полнолуния, поэтому если апрельское полнолуние приходится на начало месяца или весна запаздывает, то пить настой мы будем в мае и в июне. Нарезанную в чистом месте крапиву следует положить в морозильную камеру. Затем каждое утро одну столовую ложку мелко посеченной крапивы заливать одним стаканом кипятка, настоять 3-5 минут, отцедить и выпить в течение дня в 1-3 приема. Традиционно считается, что крапива «чистит кровь», а кроме того, она содержит высокий уровень витамина Е, аскорбиновой кислоты и богатейший спектр микроэлементов, которые очень нужны нам весной.

Август – сентябрь. В конце лета необходимо проводить все три легкие очищающие процедуры: утром натощак пить медовую воду, в течение дня – дегазиро-



ванную минеральную воду и перед сном молоко с касторовым маслом или семя льна. Такая комплексность объясняется сменной не только времени года, но и шестимесячного цикла. Год делится на две половины, которые на санскрите называются Аданкала (время истощающего солнца) и Висаргакала (время солнца дающего силы). Аданкала заканчивается во второй половине июля, но еще две недели мы ощущаем ее следовое воздействие. Именно поэтому так необходимы в августе процедуры, поддерживающие и стимулирующие внутренние резервы организма. Мы оставляем за плечами теплую погоду и, готовясь к холодному времени года, обязаны вывести из тела продукты метаболизма, накопленные в результате не всегда умеренного и разумного использования даров садов и огородов. Тем самым мы сможем избежать осенних обострений разнообразных гастродуоденитов, колитов и геморроя.

Ноябрь – декабрь. В конце осени очистительные процедуры состоят из медовой воды и ячменной воды. В ноябре закан-

чивается сезон сырых овощей. Овощи, предназначенные для зимнего хранения, содержат грубую клетчатку, которая может раздражать стенки кишечника и поэтому зимой все овощи желательнее перед употреблением размягчать: припустить под крышкой, бланшировать, притушить, испечь. Ранее накопленные в организме соли щавелевой кислоты желательнее вывести перед началом зимы, чтобы устранить благоприятную почву для сезонного обострения обменных полиартритов. Ячменная вода готовится следующим образом: одна столовая ложка необрушенных цельных зерен ячменя залить 500-700 мл кипятка, настоять ночь под крышкой. Использовать настой как обычное питье в течение дня, безотносительно еды. Если регулярно выполнять эти несложные процедуры, то в дополнительных больших чистках уже не будет необходимости. Не забывайте, пожалуйста, что сразу после окончания очистительной части сезонных процедур следует укрепляющая!

В течение года следует учитывать дополнительные особенности сезонов:

1. Транзит Солнца по знакам зодиака, относящимся к стихии Воздуха: Водолея (январь – февраль), Близнецов (май – июнь), Весов (сентябрь – октябрь). Эти временные интервалы всегда считались мясоедами. Особенно важен первый зимний мясоед. В это время суммируется истощающее влияние ветра и холода, это неблагоприятное воздействие можно смягчить только теплой, тяжелой и калорийной пищей. Если в это время не дать организму достаточного количества белка и жира, то к маю человек теряет силы и начинает болеть. Достаточное количество должно определяться конститутивным типом человека, его нагрузкой, возрастом и общим состоянием организма.
2. В периоды транзита солнца по огненным знакам Зодиака пища должна быть максимально легкой. Конец марта – апрель (Овен), что соответствует времени Великого поста, конец июля – август (Лев), время Успенского поста, и конец ноября – декабрь (Стрелец), время Рождественского поста. В это время сила пищеварительного огня (активность пищеварительных ферментов)

заметно снижается и даже если человек не практикует посты, ему следует заменить свинину курятиной, говядину – индюшатиной, а ливер и крепкие мясные бульоны исключить совсем. Тяжелая пища будет плохо, полностью перевариваться, а значит, будут накапливаться токсины.

Давайте определимся, что мы имеем в виду, когда говорим о токсинах. Очистительные программы, которые во множестве предлагаются многочисленными медицинскими и оздоровительными центрами, предназначены для выведения из организма водорастворимых отходов жизнедеятельности организма (мочи, кала, пота), которые в Аюрведе называются Мала. Токсины в аюрведическом каноне обозначают словом Ама, наиболее адекватным переводом этого понятия будет – гидрофобные метаболиты липидного обмена. Эти самые гидрофобные метаболиты в воде не растворяются, и нейтрализовать их можно только одним способом, – связать с жировой клетчаткой. Чем хуже качество еды и чем ниже интенсивность пищеварения, тем больше этой гадости образуется.

Именно этим обстоятельством объясняется наличие целлюлита у 19-летних девушек, злоупотребляющих фастфудами, а также появление плотного торчащего животика у астеничных молодых еще мужчин и женщин. В последнее время ученые и врачи пришли к выводу, что отложения жира именно в брюшной полости (висцеральный жир), а не в подкожной жировой клетчатке является основным фактором риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Так и ходим, превращая свое тело в захоронение токсичных отходов. Гидроколонтерапией и парилкой эта проблема не решается. Для выведения из организма Амы в аюрведическом каноне существуют процедуры Панча кармы – масляное очищение. Сначала мы рассмотрим их домашний вариант, который

традиционно состоит из подготовительного, очистительного и восстановительного этапов.

Очистительная программа проводится в строгом соответствии с фазами лунного цикла, ее начало должно совпадать с началом убывания Луны (1–3-й день после полнолуния), завершение очистительного этапа должно совпасть с новолунием, а восстановительная часть начинается с началом роста Луны (с 1–2-го дня лунного месяца). Это с одной стороны, облегчает прохождение очистительных процедур, а с другой, позволяет быстро восстановить интенсивность пищеварения и моторику толстого кишечника после окончания очистительных процедур. Продолжительность подготовительного этапа – семь дней. В течение этого времени мы рекомендуем прием фитосбора со спазмолитическими, холелитическими, седативными и противовоспалительными свойствами. Основная задача этого этапа – это промасливание тела, которое делает Аму подвижной и подводит ее к просвету кишечника. Наружное промасливание представляет собой ежевечерний массаж с маслом, подобранным по Праkritи и сезону, который проводится после принятия душа или ванны. Внутреннее промасливание включает в себя прием теплого масла (Ги) от одной чайной ложки для Вата-праkritи до двух столовых ложек для Питта-праkritи в течение дня с едой или отдельно, плюс три-пять чайных ложек оливкового масла с едой. На этом этапе необходимо исключить говядину и свинину, ливер, копчености, мясные навары, острые, раздражающие блюда, кофе и алкоголь. Желательно от-

давать предпочтение растительно-молочной диете и выпивать за день 1–1,5 литра жидкости без сахара (чистая вода, дегазированная минеральная вода с низкой минерализацией, натуральные соки, узвары), но разовое количество жидкости не должно превышать 120–150 мл. Питаться следует регулярно, последняя еда должна быть не позже, чем за два часа до сна.

Очистительный этап имеет продолжительность пять–семь дней в зависимости от конститутивного типа и сезона. В течение периода очищения следует отказаться от твердой пищи. Идеальной едой будут молочные и кисломолочные продукты, овощные супы-пюре, сильно разваренные злаковые каши (гречка, пшеница, овес). Можно добавлять в супы-пюре или гомогенизированные овощные рагу птицу, рыбу, мя-



кие сыры, яйца, но обязательно гомогенизированные. Вся пища в это время должна иметь консистенцию жидкой сметаны, но быть полноценной по содержанию в ней питательных веществ, прежде всего белков и жиров. Очищение проводится препаратом из семян подорожника блошиного (Изабгол) – одна чайная/десертная ложка на 200-300 мл теплой воды, сока или узвара. Настоять 30 минут, взбить, пить два-три раза в день за 20 минут до еды. Для Каппа-праkritи целесообразнее использовать более грубые пищевые волокна, приготовленные таким же образом. Еду желательно запивать травяным сбором, который регулирует обмен веществ в организме. Употребление очень легкой, мелко диспергированной пищи резко уменьшает активность пищеварительного огня, а инертная масса изабгола служит помпой, которая вытаскивает в просвет

кишечника гидрофобные токсины из висцеральной жировой клетчатки. Только таким образом возможно удаление из тела Амы.

Восстановительный этап программы продолжается пять дней. Его главная задача состоит в том, чтобы заново разжечь пищеварительный огонь до того, как человек вернется к обычной твердой пище. Для этого используется лимонная вода с кардамоном или имбирем, а также чай с имбирем или кардамоном за 20-30 минут до еды. В первый день восстановления вводим в рацион каши, творог, свежие фруктовые соки. На второй день вводим в рацион отварную или тушеную рыбу, зелень, хлеб. На третий день – яйцо, сваренное всмятку, или паровой омлет. На четвертый день добавляем мягкие сыры, овощные рагу с рисом или макаронными изделиями. На пятый день вводим в рацион мясо птицы в виде тефтелек или фри-

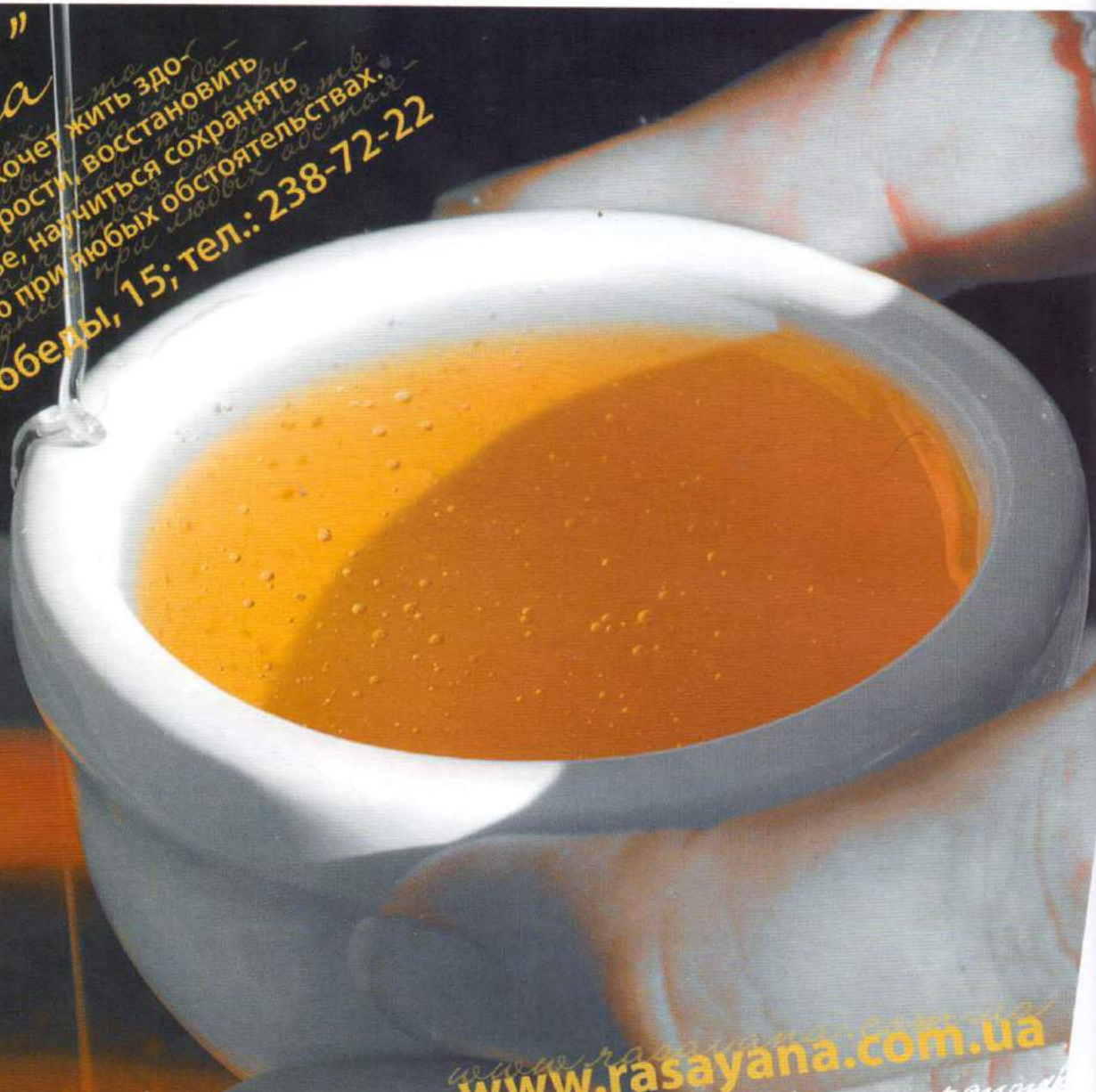
каделек и дальше возвращаемся к обычному рациону питания, сбросив 2-7 кг веса и ощущая необычайную легкость в животе.

Все, что описано выше, применимо для среднего «практически здорового человека». В случае тяжелой болезни и/или токсичного лечения, или хронической заброшенности тела желательны более серьезные и глубокие очистительные процедуры, которые требуют точной диагностики и врачебного сопровождения. Это могут быть масляные и масляно-травяные клизмы (Басты), слабительные (Виречана), рвота (Вамана), воздействия через слизистую оболочку носа (Насья). Все перечисленные процедуры сопровождаются обязательными промасливающими массажами, ваннами и паровыми банями. Есть стандартные прописи очистительных процедур, которые делятся на три группы в зависимости от их длительности:

ти: Йога-басты (8 клизм), Карма-басты (16 клизм) и Кала-басты (30 клизм). Мы больше тяготеем к индивидуальным очистительным программам, подогнанным под конкретного человека и данное время. Процедуры Панча кармы – это отдельная тема не только для статьи, но для целой книги. Правильно подобранная и проведенная очистительная программа не только снимает тягостные симптомы отравления организма, дает ощущение легкости, но и существенно добавляет силы и выносливости. Еще раз обращая ваше внимание на то, что завершением очищения должно быть грамотное восстановление и обязательное применение расаян или иммуномодулирующих препаратов с учетом Праkritи и времени года.

Будьте здоровы и благословенны светом и любовью!

Расаяна
 Приглашает всех, кто хочет жить здоровым до глубокой старости, восстановить нарушенное здоровье, научиться сохранять внутреннюю гармонию при любых обстоятельствах.
 г. Киев, пр. Победы, 15; тел.: 238-72-22



www.rasayana.com.ua

Динамика тела

Виктор Смирнов

Внимание!

ВСЕ, ЧТО БУДЕТ ОПИСАНО НИЖЕ, ИМЕЕТ
КЛЮЧЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАБОТЕ С ТЕЛОМ.
ЕСЛИ ЭТИ НАВЫКИ НЕ БУДУТ ОТРАБОТАНЫ
ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ, ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЙ
БУДЕТ ОЧЕНЬ СОМНИТЕЛЬНЫМ.

В предыдущих статьях («Динамика дыхания», «Динамика внимания») мы подробно рассмотрели основные принципы и упражнения для правильной настройки внимания и дыхания. Еще раз напомним о том, что именно эти этапы являются основополагающими и от качественного их освоения полностью зависит результат того, чем мы будем заниматься дальше.

По классификации Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психического, социального и материального благополучия. Соответственно, чем меньше ваша жизнь соответствует этому определению, то есть чем меньше вы здоровы, тем более внимательно вам нужно отнестись ко всему изложенному ниже.

Для того, чтобы новые упражнения дали максимальный эффект, нужно обязательно помнить вот о чем. Информация о любой существующей проблеме в жизни любого человека имеет первичную прописку в структурах сознания, и уже потом проецируется в тело. Если работать только с сознанием, эффект может наступить нескоро. Если работать только на уровне тела, его наступления можно не дожидаться. В «первичной матрице» сознания нет «прописей» о болезнях и проблемах, на этом уровне мы счастливы и свободны. Но поверх этого состояния наложено огромное количество информации в виде всевозможных узлов напряжений, которые и проявляют себя посредством различных отклонений от физической или психической нормы. Одно из наиболее глобальных из них – то, что часто называют «болезнью отделенности», – состояние, в котором живущее подавляющее большинство человеческих существ. Состояние, в котором человек ощущает Мир как нечто отдельное по отношению к себе, а зачастую и враждебное... Уже из него впоследствии разворачиваются те проблемы, которые часто и побуждают человека заняться собственным здоровьем, неважно, психическим или физическим.

Именно поэтому для того, чтобы все наши дальнейшие действия дали максимальный эффект, исключительно важно ОДНОВРЕМЕННО, на всех трех доступных нам уровнях, – на уровне тела, на уровне дыхания и на уровне внимания создать условия для процесса разблокировки, растворения накопленных напряжений в сознании и теле. Напомним, что дыхание в этой схеме – обязательный связующий элемент, своеобразный мост между сознанием и телом. Правильное использование дыхания дает возможность высвободить тончайшие фундаментальные напряжения, добраться до которых при помощи чисто физических манипуляций не представляется возможным.

Одним из наиболее важных ключей в процессе разблоки-

ровки тела является ПРАВИЛЬНОЕ натяжение его тканей. Наиболее поверхностные блоки, или узлы напряжений, находятся в мышцах и уже вторично проявляются в ограничении подвижности той или иной суставной группы или в виде болей из-за смещения сегментов позвоночного столба. Более тонкие, устойчивые и глубокие, как бы первичные по отношению к предыдущим, расположены в фасциях. Это своеобразные оболочки вокруг внутренних органов, напоминающие полиэтилен, в который мы заворачиваем продукты перед тем, как положить их в холодильник. Локальное уплотнение этих листов приводит к устойчивым нарушениям трофики тканей внутренних органов. Растворение этих участков напряжений приводит к исчезновению иногда сложнейших расстройств. За счет обычного, привычного большинству, растяжения расслабить эти узлы не удастся. Так можно добраться только до мышечных блоков, да и то не всегда. Дело в том, что на уровне спинного мозга замыкается рефлекс, благодаря которому мышца, которая подвергается чрезмерному натяжению, начинает сокращаться, – возникает защитное напряжение. Тело как бы начинает сомневаться, мы еще в здравом уме или уже не очень, и пытается защитить себя от нашей чрезмерной ретивости. В итоге мы натягиваем уже напряженную ткань, при этом она сокращается еще больше... В конце концов, получается либо явная, либо пока что скрытая травма, микронадрыв. Но «все тайное рано или поздно становится явным». Так мы вместо избавления от проблем начинаем их умножать.

И наоборот, если натяжение нарастает очень плавно, а мы субъективно постоянно находимся в так называемой «зоне комфорта», в состоянии, когда ощущения от натяжения скорее приятные, без малейшей боли, появляется возможность полностью расслабить и как бы расправить сжатую старыми напряжениями ткань. Как только напряжение растворяется, в этом месте восстанавливается нормальная трофика и иннервация. Орган приходит в норму. Для того, чтобы усилить процесс фасциальной разблокировки и освобождения от напряжения тканей внутренних органов (расслабить хронически спазмированные стенки сосудов и многое другое), необходимо этот процесс синхронизировать с правильной работой внимания и дыхания.

Основной алгоритм выглядит следующим образом.

1. Начинаем с формирования правильного состояния внимания. Это, возможно, самое сложное, но и самое важное. Мы об этом уже говорили (ЙОГА №7, «Динамика внимания»).
2. Формируем правильную структуру дыхания. Об этом тоже ра-

нее уже шла речь (ЙОГА №8, «Динамика дыхания»). Особое внимание обращаем на то, как в каждой паузе после выдоха внутри становится несколько тише. Движение мыслей приостанавливается и, если понаблюдать за своими ощущениями чуть внимательнее, можно заметить, как между мыслями все более отчетливо проступают промежутки тишины. Внимание остается в эти моменты как бы пустым. Правильная структура совершенно расслабленного дыхания и подобное состояние внимания являются основополагающими моментами.

3. Накладываем на правильно настроенные внимание и дыхание правильное движение тела. Здесь нужно учитывать несколько принципиально важных моментов.

- Сохраняем максимальную внутреннюю расслабленность, с одной стороны, с другой – максимально внимательно наблюдаем за происходящим.
- Движения, насколько возможно, расслабленные и плавные.
- Ни в коем случае не добиваемся до ощущения боли при натяжении тканей, и, тем более, до уже неприятных болевых ощущений. Всегда есть некоторая «прослойка» в ощущениях от натяжения, некая «зона комфорта» между приятными и неприятными ощущениями. Вот в ней мы и стараемся находиться.
- В совершенно любой позиции стараемся контролировать целостное натяжение тканей всего тела. Субъективно мы должны ощущать, что мягко натянута все – от кончиков пальцев рук до макушки и кончиков пальцев ног. Не должно быть отдельных упражнений «для раскрытия бедер» или «вытягивания позвоночника». Прорабатываем ВСЕ в КАЖДОЙ позиции!
- Каждое движение, которое сопровождается ощущением натяжения, делается на выдохе. Особое внимание уделяем именно выдоху и особенно паузе после него. В это время у нас получается расслабить все настолько, насколько возможно. В паузе после выдоха мы наблюдаем за тем, как становится тише внутри, как расслабляются внимание, дыхание и тело, следуем этой тенденции и входим еще чуть-чуть глубже в позицию. Этот момент является ключевым. Именно сейчас все ткани и органы максимально расслаблены, и, пользу-

ясь этим, можно освободить напряженные участки.

- Нельзя допускать появления любых неприятных ощущений.
- Ни в коем случае не гонимся за «глубиной формы», контролируем синхронное расслабление и мягкое нарастающее натяжение, оставаясь в зоне комфортных ощущений. А глубина придет сама.

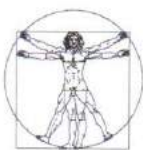
Все приведенные правила касаются всех возможных упражнений, независимо от того, связаны они с фиксацией форм, предполагающих полное расслабление, или с напряжением скелетной мускулатуры. Независимо от внешнего напряжения внутри мы остаемся полностью расслаблены.

Один из основных критериев правильности выполнения упражнений – ощущение, с одной стороны, тотального расслабления и свободы, а с другой – радикального прилива сил. Каждое движение, каждое дыхание, любой контакт органов чувств с окружающим и само переживание собственного бытия начинает доставлять ощущение нарастающего удовольствия.

Переходим к практике. Все основные принципы уже были описаны, сейчас речь пойдет о собственно движениях.

В качестве ознакомления разберем несколько простейших движений. Вначале, пока навык комплексной работы с вниманием, дыханием и телом не сформируется полностью, очень нежелательно делать даже минимально сложные упражнения. Дело в том, что мы неминуемо начнем отвлекаться на ощущения, которые будут в избытке поступать от натянутых и напряженных мышц и сухожилий, поэтому о внимательном полноценном контроле происходящего можно будет забыть. Тонкие процессы попросту потонут в грубых ощущениях, и мы автоматически вернемся в свое обычное повседневное состояние абсолютной отвлеченности, когда самоощущение человека полностью утрачивается во всем том, что воспринимается и переживается.

Движение 1. Это движение своего рода квинтэссенция, полная наглядная иллюстрация того, как должна делаться асана. Все основ-



ные принципы работы с телом отображены в нем в полной мере. Это вроде бы абсолютно элементарное упражнение совершенно замечательным образом помогает очень быстро избавиться от многих проблем, в т.ч. проблем с позвоночником. Лежа на спине вытягиваем руки за голову. Ноги вместе, полностью выпрямлены, стопы тянем носками на себя. Таз мягко проворачиваем на себя за лобковую кость. Поясница при этом несколько выпрямляется и натягивается, мы как бы пытаемся прижать поясничный отдел позвоночника к полу. Подбородок таким же симметричным движением мягко подтягиваем к основанию шеи. Задняя поверхность шеи и шейный отдел позвоночного столба точно так же мягко вытягивается. Руки за головой продолжаем вытягивать. Ни в коем случае не перенапрягаемся, сохраняем мягкое, расслабленное, плавное и текучее дыхание. Контролируем ощущение целостного натяжения всего тела от кончиков пальцев ног до макушки и кончиков пальцев рук. Каждая суставная группа четко фиксирована мышцами. Неконтролируемых участков тела быть не должно. С каждым новым выдохом и, особенно, с каждой новой паузой после выдоха, вытягиваемся еще чуть больше. Поочередно как бы цепляемся пятками за пол и маленькими шажками потихонечку отходим ногами как можно дальше от рук. Аналогичное микродвижение делаем руками. Наблюдаем за тем, как с каждой новой паузой после выдоха становится еще чуть тише внутри. Расслабляются внимание, дыхание и тело. Наблюдаем за постепенным нарастающим натяжением всего тела и погружением в расслабление. Запоминаем ощущения в основных суставных группах, особенно внутри туловища, в области поясницы и шеи. Именно на них должны строиться впоследствии новые двигательные навыки. Если вы, конечно, заинтересованы в собственном здоровье.

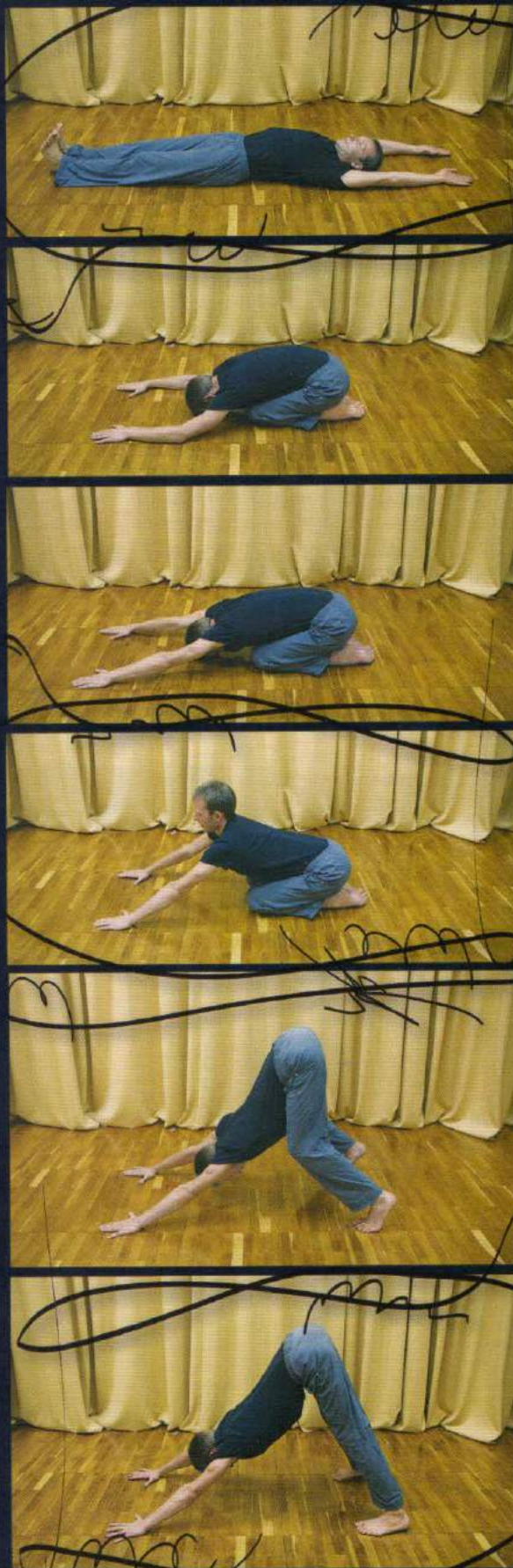
Движение 2. Садимся на пятки, ложимся на бедра. Руки вытягиваем вперед. Постепенно таким же образом мягко наращиваем целостное натяжение всего тела. Обратите внимание на то, как во время вдоха возникает ощущение, что нарастающее давление внутри тела как бы раздувает туловище, расслабляет и вытягивает позвоночник. Движение делается полностью аналогично предыдущему.

Движение 3. Из предыдущего положения медленно поднимаемся, выпрямляя ноги. Выпрямляем ноги только до тех пор, пока сохраняется прямая спина и натянутым позвоночник. Линия плеч также прямая, плечевой пояс вытянут. Насколько при этом выпрямятся ноги, неважно. Если мы пронаблюдаем фазу движения, когда спина вот-вот начнет выгибаться, то обнаружим, что в области задних поверхностей ног присутствует ощущение легкого натяжения. Натянутым должно быть все тело, от кончиков пальцев ног до макушки и кончиков пальцев рук. Вот эту позицию мы и сохраняем, постепенно наращивая натяжение и расслабляясь. Обратите внимание, как при правильном выстраивании тела и постепенном наращивании натяжения, тело постепенно как бы расправляется изнутри и дыхание начинает течь все более легко и свободно.

Подобным образом можно отрабатывать совершенно любые простые позиции. За счет постепенного наращивания натяжения тканей тела и плавного входа можно добраться до намного более глубоких форм, нежели при обычном варианте входа «в лоб». При обычном, несколько насильственном, с усилием, входе в позицию всегда возникает незначительное защитное напряжение. Долго ее, как правило, в таком состоянии фиксировать не удастся. При поверхностном НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМ фиксировании позиций не происходит внутренней перестройки, трансформации тканей тела. При плавном внимательном полноценном входе и более-менее продолжительной фиксации ткани тела расслабляются и перестраиваются. Изменяется рисунок расположения соединительнотканых волокон, сосудов и нервов. Меняется внутренняя архитектура тела на очень глубоком уровне. Если в обычном режиме отсутствие «физкультурной» практики в течение даже недели часто дает некоторый «откат», снижение степени подвижности тела за счет обратного «стягивания» тканей, то в нашем случае даже при намного более продолжительных перерывах такой реакции не будет. Ткани уже другие, и «стягиваться», сокращаться они уже не будут, их нормальная структура уже иная.

При всей кажущейся простоте этих техник в процессе их выполнения может возникнуть масса нюансов. Объяснить в тексте все сложно. «Живой» показ заменить чем-либо другим вообще вряд ли возможно. Однако, описанные здесь принципы и приемы настолько естественны, что при внимательном выполнении все необходимое можно обнаружить и отработать самостоятельно.

Продолжение следует...



**Подобным образом
можно отрабатывать
совершенно любые
простые позиции**

Красивая осанка

В. Пруздева Консультанты: врач-ортопед Г.Н. Новаковская, инструктор ЛФК Т.М. Козар

Проблемы нарушения осанки сегодня актуальны практически для всех школьников. Само по себе нарушение осанки не является болезнью, но оно создает условия для заболеваний не только позвоночника, но и внутренних органов.

Главная опасность нарушения осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках, что является уже остеохондрозом. Даже такая серьезная болезнь, как сколиоз, до поры до времени протекает без боли. Почему же нарушение осанки является такой распространенной проблемой сегодня?

Главная причина – гиподинамия. Дети мало двигаются, мало посещают спортивные секции, очень много сидят за партой, за компьютером, перед телевизором. В результате такого сидячего образа жизни у детей слабо развит связочно-мышечный аппарат, что приводит к различным нарушениям осанки.

Позвоночник – это сложнейшая конструкция, основой которой являются

позвонки, межпозвоночные хрящи, суставы позвоночных отростков и связочный аппарат, скрепляющий позвонки между собой. Мышцы обеспечивают устойчивость и подвижность позвоночника. Осенью школьники садятся за парты, и с первого же дня учебы позвоночник ребенка испытывает повышенные нагрузки. Неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие



навыка правильной осанки – все это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Типичное нарушение осанки у подростков иногда называют «школьным сколиозом». При этом грудной отдел позвоночника изогнут выпуклостью вправо, а позвонки при взгляде сверху – закручены против часовой стрелки. Именно так изгибается и поворачивается позвоночник в обычной неправильной позе при письме правой рукой.

На формирование осанки прежде всего влияет привычка правильно сидеть. Школьные столы мы не переделаем, но дома родители обязаны правильно подобрать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Поверхность стола должна находиться на уровне солнечного сплетения. Ноги должны стоять на полу, а не болтаться в воздухе, причем голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами. Бедрa должны лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела. Нужно следить, чтобы у ребенка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, уби-

рать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком. Рабочее место ребенка должно быть правильно и хорошо освещено, чтобы ребенку не приходилось как-то изворачиваться для того, чтобы лучше было видно.

Очень важно правильное чередование труда и отдыха. Ребенок посидел, допустим, час – мышцы устали и он согнулся, поэтому необходимо через каждый час вставать, ходить, разминаться. Это относится не только к сидению за письменным столом, но и к просмотру телевизора, и к работе или игре за компьютером.

Ребенок должен обязательно гулять на воздухе, бегать, играть в подвижные игры: футбол, баскетбол – это важно как для мальчишек, так и для девочек.

Для формирования правильной осанки есть такой стандартный прием: подойти к стенке, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок были на одной линии. При этом посмотреть, чтобы еще и надплечья были на одной линии. Отойти и постараться походить как можно дольше именно в таком положении. Еще одна рекомендация, особенно де-

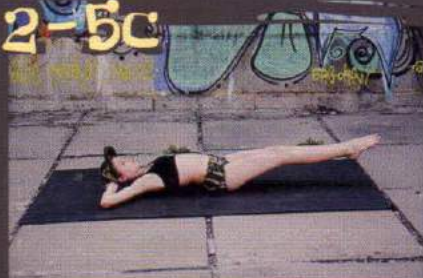
вочкам, – когда они проходят мимо каких-то витрин, обращать на себя внимание. Глянула: плечи и спина – круглые, – выпрямилась и пошла дальше красиво. Дома тоже – мимо зеркала прошла, глянула и расправила плечи.

Главную роль в сохранении вертикальной позы играют мышцы спины, которые выпрямляют позвоночник, и подвздошно-поясничные мышцы. Для стабильности позвоночника очень важны и давление в грудной и брюшной полостях. Также важное значение для удержания осанки и защиты позвонков от смещений и травм имеют мышцы брюшного пресса. Мышечная тяга формирует изгибы позвоночника, стимулирует его нормальное развитие. Хорошо развитый мышечный корсет способен защитить позвоночник от травмирующих нагрузок. Нарушения мышечного тонуса происходят при любых неполадках в позвоночнике. Слабость мышечного корсета, неравномерный тонус мышц неизбежно связаны с усилением или уплощением физиологических изгибов позвоночника либо его боковым искривлением, что приводит к возрастанию нагрузки на межпозвонко-



При нарушении осанки запрещается сходить бросаться качать мышцы и рас тягивать се ки. Упражнения необходимо подбирать соответствующим исходным состоянием го организ позвоночника мышц

2-5с



2-6



2-7а



2-7б



слишком интен-
сивные или непра-
вильно организо-
ванные тренировки
могут ухудшить
состояние опор-
но-двигательного
аппарата. Необ-
ходимо помнить,
что при сколио-
зе, нестабильнос-
ти позвоночника,
дегенеративных
изменениях в его
суставах проти-
вопоказано увели-
чение гибкости.

3-1а



3-1б



3-2а



3-2б



вые диски.

Если есть какая-то гипермобильность позвоночника, то ее нужно компенсировать правильным мышечным корсетом. Здесь никак не обойтись без регулярных физических занятий. Не нужно упражняться сразу после сна, ранним утром ребенку тяжело заниматься. Кроме того, занятия не должны проводиться сразу после еды и перед сном. В остальном рекомендации достаточно демократичны. Главное, чтобы ребенок занимался, и занимался с удовольствием. Очень трудно переоценить значение плавания. Детям с проблемами позвоночника заниматься плаванием нужно обязательно. Очень хороши для формирования осанки восточные единоборства – каратэ, айкидо, тайквондо и у-шу, хуже – самбо, джиуджицу и дзюдо из-за частого травматизма. Не надо опасаться спаррингов, тренер обязан на них получить разрешение у родителей, а общеоздоровительный эффект от этих занятий очень сильный.

При правильной осанке все части тела расположены симметрично относительно позвоночника. Не наблюдается поворотов таза и изгибов позвоночника, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины. Проекция центра тяжести

тела при хорошей осанке находится в пределах площади опоры, образованной стопами, примерно на линии, соединяющей передние края лодыжек.

Всем родителям необходимо самостоятельно время от времени проверять правильная ли осанка у ребенка. Для этого надо посмотреть на надплечья и лопатки – они должны быть на одном уровне. Затем, лежа на спине, ноги вместе, поставить пяточку к пяточке и посмотреть на крылья подвздошных костей и подвздошные оси, которые торчат вверх, чтобы они также были одинаковые.

Один из главных методов лечения нарушений осанки и заболеваний позвоночника – это лечебная физкультура. Но никакое лечение не может быть эффективным без устранения причин болезни, поэтому необходимо выполнять все профилактические мероприятия для того, чтобы осанка не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

При нарушениях осанки запрещается сходу бросаться качать мышцы и растягивать связки. Упражнения необходимо подбирать в соответствии с исходным состоянием позвоночника, мышц и всего организма. Слишком интенсивные или неправильно организован-

ные тренировки могут ухудшить состояние опорно-двигательного аппарата, а то и привести к травмам.

Как уже упоминалось, одна из основных рекомендаций при проблемах с позвоночником – тренировка мышечного корсета. Но прежде, чем тренировать ослабленные и растянутые мышцы, необходимо им обеспечить возможность для тренировки. Для этого нужно расслабить и растянуть укороченные мышцы-антагонисты, укрепить организм и подготовить его к возрастающим нагрузкам. Именно перенапряженные, спастические мышцы изгибают позвоночник туда, куда не надо, и противодействуют работе мышц, которые должны тянуть позвоночник в противоположную сторону.

Для этого необходимо в начале тренировок проводить разминку, научить детей правильно расслабляться и широко применять упражнения в исходном положении лежа, которое позволяет снять напряжение с позных мышц – мышц, поддерживающих осанку. А основные упражнения необходимо комплектовать в зависимости от возраста ребенка. Комплекс упражнений для младших школьников будет отличаться от упражнений для старшекласников, потому что пра-



главная особенность комплекса симметрия. Почему у детей есть нарушение осанки, почему иде искривление? Позвоночник пере тягивают более сильные мышцы. Получается, что если ребенок у ражнения делает неправильно, наоборот, ситуация усугубляет — качается его сильная сторона

ильная осанка у дошкольника, школьника, а также у юноши и девушки в период полового созревания различается.

Например, напряженное выгибание туловища назад в положении лежа на животе, особенно у младших школьников, может вызвать не уменьшение грудного кифоза, а тренировку мышц поясницы и усиление поясничного лордоза. Такое упражнение можно использовать для укрепления мышц спины у старшеклассников. А чтобы не включалась поясница в это движение, следует поднимать только голову и плечи, а после напряженного выгибания надо сделать несколько глубоких наклонов туловища вперед, расслабляя и растягивая мышцы поясницы.

Необходимо учитывать, что при сколиозе, нестабильности позвоночника, дегенеративных изменениях в его суставах противопоказано увеличение гибкости. А при ограниченной подвижности в отдельных участках позвоночника опасны глубокие наклоны и интенсивные движения позвоночника. В этом случае суставы соседних с заблокированным участком позвонков обычно бывают излишне подвижными, и движения будут происходить именно в них и травмировать мягкие ткани, ускоряя развитие де-

генеративных изменений в новых участках позвоночника.

Осторожно нужно относиться и к упражнениям на турнике. Если имеет место только нарушение осанки и нет тенденции к искривлению, тогда турник можно применять в занятиях. А если уже имеется гипермобильность суставов или выраженная слабость мышечного аппарата, или угрожаемый сколиоз, или уже сколиоз-кифоз, тогда занятия на турнике противопоказаны.

Для достижения необходимого результата упражнения лечебной физкультуры необходимо выполнять в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые мы хотим тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей нарушений осанки. Специальные упражнения для укрепления и растягивания мышц, увеличения подвижности позвоночника подбирают индивидуально, с учетом типа нарушений осанки.

Для ребенка лучше заниматься минут сорок ежедневно. Если не получается, то хотя бы двадцать минут. Обязательно нужно чтобы была разминка, основные упражнения и заключительная фаза. В разминку включены упражнения для стоп: нужно походить на носках, на пятках, походить кругами через всю комнату, при этом выполнять махи руками. Дальше перейти к основным упражнениям. Вначале это упражнения на верхнюю половину пресса, затем на нижнюю половину пресса, на косые мышцы живота, на мышцы спины, продольные мышцы спины и тазовые мышцы — это «полумостик», «полулодочка», «лодочка».

Очень хорошее упражнение — отжимание от пола, но только отжиматься нужно правильно: чтобы корпус был ровный, руки на ширине плеч или чуть шире, локти прижаты к туловищу, корпус держать мышцами спины, живота, поясничной области, включаются и грудные мышцы.

Нужно только заниматься, не пренебрегать ортопедическим режимом и настроиться на положительный результат. Целеустремленность и положительные эмоции — это самое главное.

Ортопедический режим

1. Сидеть идеально ровно.
2. В течение дня необходим часовой отдых лежа (можно больше одного часа).
3. Не сидеть непрерывно, а ходить, разминаться.
4. Мебель должна соответствовать росту. Стол на уровне мечевидного отростка, ноги согнуты под углом 90 градусов. Кровать должна быть ровной и не прогибаться (не более 2 см), подушка маленькая.
5. Противопоказаны упражнения, связанные с раскачиванием позвоночника в положении виса (брусья, кольца, перекладина), а также прыжки.

Представленный далее комплекс упражнений корригирующей гимнастики, составлен коллективом врачей и является симметричным комплексом, который используется для лечения и профилактики нарушений осанки у детей школьного возраста. Этот комплекс прекрасно себя зарекомендовал, и детям он нравится.

Почему возникла необходимость разрабатывать такой комплекс, а не взять готовый из большого выбора медицинской литературы? Дело в том, что в литературе даются в основном асимметричные комплексы, которые подбираются строго индивидуально в зависимости от вида искривления позвоночника. Это делается при систематическом осмотре врача, используются функциональные пробы, нужно обязательно измерять угол ис-

кривления позвоночника – на глаз это невозможно сделать, нужны инструментальные методы обследования.

Симметричный комплекс корригирующей гимнастики подходит абсолютно при любом нарушении осанки. При составлении комплекса были проведены методический контроль, функциональные тесты и пробы. Здесь нет ни одного упражнения, которое нельзя было бы кому-нибудь делать, этот комплекс подходит всем.

Но при выполнении комплекса нужно строго следовать указаниям по выполнению упражнений. Важное условие правильного выполнения – все упражнения нужно делать медленно. Во время резких, быстрых, силовых упражнений работают крупные рычаговые мышцы. А во время статических упражнений после седьмой секунды фиксации в работу включаются коротенькие мышцы. Мышечный корсет позвоночника состоит преимущественно из коротеньких мышц и связок. Поэтому здесь срабатывает правило: чем медленнее – тем лучше.

Главная особенность комплекса – симметрия. Почему у детей есть нарушение осанки, почему идет искривление? Позвоночник перетягивают более сильные мышцы. Причем, ни сами дети, ни родители этого могут не замечать. Но это хорошо видно при выполнении упражнений: когда ребенок просто поднимает ногу – сильная нога идет вперед, хоть на полсантиметра, а слабая нога приставляется. Получается, что если ребенок упражнения делает неправильно, то на-

оборот, ситуация усугубляется – качается его сильная сторона. На тренировке за этим следит инструктор, а при работе самостоятельно нужно следовать указаниям по выполнению упражнений. Руки, ноги – все должно идти симметрично.

В каждом блоке комплекса – в положении сидя, лежа на спине и стоя на коленках – есть растяжка. Растяжка делается до 3-х минут. Но это не отдых, а именно активная растяжка – дети тянут свой позвоночник сами, без рычажных нагрузок, своими собственными мышцами.

Важным моментом является сама организация занятия. Поначалу идут легкие упражнения параллельно с растяжкой, потом идут упражнения с усложнением. Рассмотрим это на примере упражнения сидя с упором на руки сзади. Его нужно выполнять в следующем виде: ребенок разводит ноги, сводит и отдыхает. Начинает с пяти раз, а через месяц, когда он окрепнет, нужно довести выполнение упражнения до 20 раз. Когда он 20 раз легко сделает упражнение, нужно его усложнять. Развести ноги – свести, но уже без отдыха. Здесь и статическое напряжение, и укрепление всех крупных мышц. Но если даже прекрасно делать все упражнения, но ничего не добавлять, то больше ничего меняться не будет: прогресса сколиоза не будет, но будет остановка в лечении. Каждый раз надо работать до предела: ребенок поднимает ноги столько раз, сколько есть сил. Кажется, что уже нет сил – и еще разочек нужно поднять.

Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые мы хотим тренировать, на другие мышечные группы.

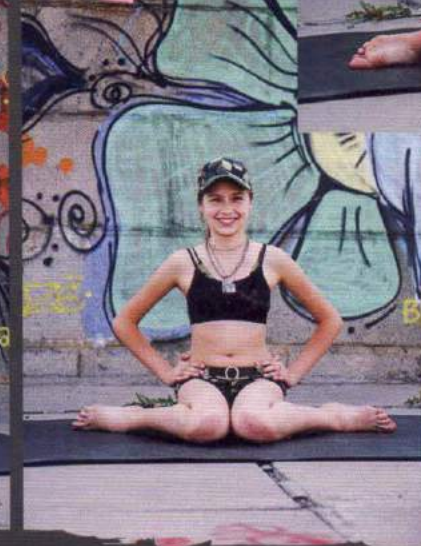
4-1а



4-1б

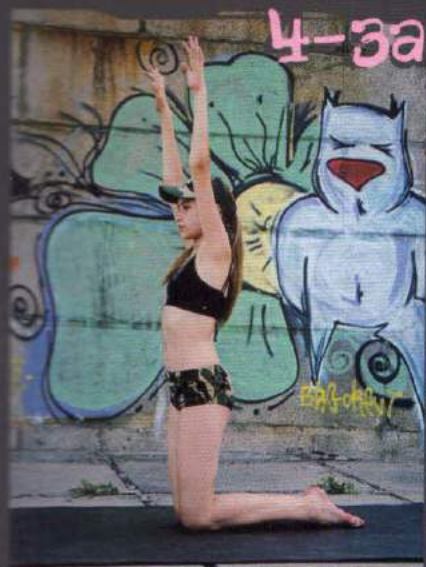


4-2а



4-2б



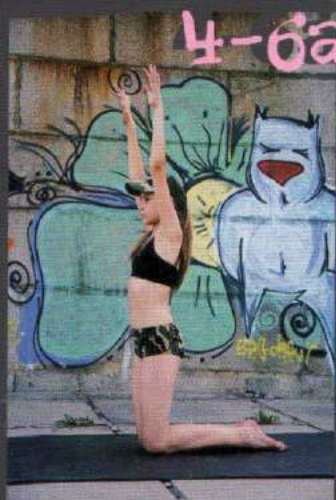


4-3a

В комплексе обязательно должны быть дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения вроде бы, на первый взгляд, для осанки большой роли не играют, но это не так.



4-4b



4-6a



4-3b



4-5a



4-4a



4-5b



4-6b

Когда ребенок легко справляется с упражнениями, нужно делать их с отягощениями. Отягощения подбираются обязательно по весу, начиная с маленького – на руки, на ноги. С отягощениями, которые фиксируются на руках и ногах, делать упражнения удобнее, но можно ребенку дать гантельки в ручки, мячик в ножки. С мячиком прекрасно соблюдается симметрия: если держать ноги несимметрично, то мячик выпадает.

Практически все нарушения осанки начинаются с головы, поэтому очень важно следить за поворотами головы. Такая вроде бы мелочь, как косая челка, может натворить много беды. Потому что привычный поворот головы – это длительное статическое напряжение, которое ведет к искривлению шейного отдела, и плечо сразу за собой тянет, и дальше. В подростковом возрасте быстро все меняется. В течение двух месяцев запросто могут произойти изменения в позвоночнике в худшую сторону, особенно за зиму, когда можно спрятаться в свитера и куртки.

Что можно сказать о популярной ныне доске Евминова? Подросткам тоже дают уп-

ражнения на ней, это хорошо для растяжки, но в меру. И параллельно с занятиями на доске обязательно надо качать мышцы.

Лечебная физкультура, плавание и массаж – все это действительно может восстановить спину. Но нужно еще и постоянно контролировать осанку. Для того, чтобы выровнять спинку, недостаточно просто взять и выровняться. Надо поднять плечи максимально вверх, отвести назад и свободно опустить вниз. Подбородок параллельно полу, смотреть вперед.

Желательно, чтобы ребенок начинал занятия под руководством опытного инструктора, который бы обучил ребенка навыкам правильного исполнения упражнений. После можно заниматься самостоятельно. Многие возражают, что искривление позвоночника не лечится, – это так, но остановить процесс можно и нужно, особенно при половом созревании, потому что дети активно растут, и в это время очень страдает спина. А при занятиях мышцы укрепляются, асимметрия уходит. Очень важно объяснить ребятам, чтобы они понимали, что результат зависит

только от них, только от их труда.

Корректирующая гимнастика Симметричный комплекс

Комментирует составитель комплекса, инструктор лечебной физкультуры Татьяна Михайловна Козьяр.

Указания по выполнению упражнений

- Все упражнения выполняются строго симметрично: голову держать прямо, смотреть перед собой, руки держать на одном уровне, ноги соединить вместе пятка к пятке.
- Спину держать прямо, плечи развернуты, подбородок приподнят.
- В положении стоя – пятки вместе, носки врозь.
- Каждое упражнение выполняется очень медленно, минимум 10 секунд (быстро выполнять упражнение: стоя – круговые движения прямыми руками).
- Выполняя упражнения ногами, носочки держать натянутыми и возвращать их в исходное положение на то же место.
- Вытягивания выполняются до 3-х ми-

нут каждое.

- Захват колен производится: левой кистью – левое колено, правой кистью – правое.
- Количество упражнений зависит от физической подготовки.
- Начинать занятия следует с 3-х, 5-ти повторений каждого упражнения; постепенно довести до 20-ти повторений, с последующим усложнением.
- Усложнять упражнения можно: выполняя их без отдыха, а затем используя отягощения для рук и ног (вес от 0,5 до 2,0 кг).
- Со временем, ежедневно следует выполнять по два комплекса (утром через час после завтрака, днем через два часа после обеда).
- Физические упражнения запрещается делать перед сном.
- Упражнения в ходьбе выполнять с грузом на голове (мешочек с крупой).
- Из спортивных упражнений нужно заниматься плаванием.

Вступительная часть выполняется при ходьбе

1. Ходьба на носочках (руки на поясе, ноги прямые, плечи развернуты).
2. На пятках (руки в замке за спиной, лопатки сведены, ноги прямые).
3. В полуприседе (колени слегка согнуты, руки на поясе, спина прямая).
4. В приседе (спина прямая, руки зафик-

сированы на коленях).

5. На коленях (спина прямая, руки на поясе).
 6. На четвереньках (ноги прямые на носочках, руки на ладонках).
 7. Дыхательное упражнение (руки на поясе, прогнуться назад в грудном отделе – вдох, наклон вперед – выдох).
 8. Контроль осанки (стать спиной к стене, прижать к ней пятки, ягодицы, лопатки, затылок – выпрямиться: сделать шаг от стены и принять такое же положение).
- Очень хорошо при выполнении этих упражнений использовать мешочки с любой крупой на голове, которые легко можно сделать самим.

Основной комплекс включает упражнения, которые выполняются из положения сидя, лежа на спине, лежа на животе и стоя на коленях.

Упражнения, которые выполняются из положения сидя

В этих упражнениях важно тянуться вверх, причем чтобы темя тянулось, а не нос. Позвоночник должен составлять прямую линию, а не ломаную.

- 1-1. Вытягивание позвоночника: спина прямая, руки тянуть вверх, медленно наклониться вперед, тянуться к стопам или ухватить их, сгибая локти, тянуться к ногам.
- 1-2. Руки развести в стороны ладонями вверх, спина прямая; приподнять ноги, со-

гнуть колени, ухватить их руками, прижать к груди, вернуться в исходное положение.

1-3. Руки в упоре сзади; поднять и опустить одновременно обе ноги.

Когда тянутся носочки – одни мышцы работают, тянутся пяточки – другие. Я ребятам предлагаю: если вы знаете, что можете поднять ноги шесть раз, три раза поднимаете с вытянутыми носочками, три раза с вытянутыми пяточками.

1-4. Прямые руки в упоре сзади; приподнимая, широко развести ноги, свести, опустить.

Это важное упражнение, потому что у многих детей сейчас еще и проблемы с тазобедренными суставами. Поэтому в комплексе должны быть упражнения на разведение ног.

1-5. Прямые руки в упоре сзади; ноги согнуть, поставить на носки; выпрямить, прижать пятки к полу, потянуть носочки на себя.

Важно, чтобы в этом упражнении в воздухе работали стопы, их не бросать, не возить по полу, а ставить легко.

1-6. Прямые руки в упоре сзади; оторваться от пола, упираясь на пятки, смотреть вверх («Мостик».)

При выполнении этого упражнения важно подняться в таком положении, чтобы тело составляло прямую линию. Нельзя чересчур выпячивать живот, нельзя чересчур запрокидывать голову назад.

1-7. Захватить руками колени, покачаться на спине вперед-назад («Неваляшка»).

Это упражнение еще и хорошо масса-



жирует позвоночник.

Упражнения, которые выполняются из положения лежа на спине

2-1. Вытягивание: руки вверх, ноги прямые, пятки натянуты. Растягиваться вдоль пола. Тянуться – отдыхать, повторять.

2-2. Ноги вместе прижаты к полу, руки над головой: сесть, выпрямить спину, снова лечь.

В этом упражнении и пресс, и спинка работают. При его выполнении надо сесть, вытянуть спинку к потолку, это очень важно. Садиться не просто рывком, а плавно. Сначала это сложно, можно выбрасывать руки, но со временем можно уже держать руки за головой. Ложиться плавно: сначала выкладывать поясницу, постепенно грудной отдел, потом шею.

2-3. Обхватить руками колени, прижать к груди: поднять голову, лоб к коленям. Вернуться в исходное положение.

Важно ровно держать плечи, голову.

2-4. Поднять прямые ноги: опускать медленно с разведениями в стороны («Елочка»).

В этом и следующем упражнении нужно медленно опускать ноги.

2-5. Поднять и опустить прямые ноги, сгибая и разгибая стопы.

2-6. Согнуть ноги, поставить стопы на пол: приподнять спину, опираясь на стопы и лопатки. Руки расположены вдоль тела («Полумостик»).

Не прогибаться в пояснице, вверх стремится грудной отдел.

2-7. Дыхательное упражнение. Поднять голову, подбородок к груди, оторвать от пола плечи – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох.

В комплексе обязательно должны быть дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения вроде бы, на первый взгляд, для осанки большой роли не играют, но это не так. Мы даем два вида дыхания: брюшное и диафрагмальное. На вдохе втягивается животик, а грудь поднимается – вдох легкими, а при выдохе животик надувается. Это диафрагмальное дыхание. И наоборот – при вдохе надувается живот, а при выдохе он втягивается. Это брюшное. Дыхательные упражнения можно делать стоя с подниманием и опусканием рук вверх и вниз. Можно лежать и дышать, при этом фиксировать одну руку на груди, другую на животе.

Принцип дыхания при выполнении упражнений следующий: сворачивать грудную клетку на выдохе – разворачивать при вдохе. Это дыхание по Толкачеву. Когда мы решали вопрос: какой принцип дыхания все-таки для детей выбрать, мы решили что нельзя ни в коем случае использовать дыхание ни по Бутейко, ни по Стрельниковой. Основной принцип техники дыхания взят из методики Толкачева, хотя многие мощные дыхательные упражнения мы не используем. С помощью различных дыхательных техник можно решать другие проблемы, но не нарушения осанки, тем более у детей. Нужно подходить ко всему осторожно. И вообще, человеческий организм такой сложный, что

никакая медицина о нем не знает ничего наизусть. Самые идеальные и прекрасные методы могут одному подойти, а другому – нет.

Упражнения, которые выполняются из положения лежа на животе

В этих упражнениях, когда поднимаются руки и ноги, важно не просто их поднимать вверх, а тянуть их вперед-вверх именно с вытяжкой, чтобы не было изгиба.

3-1. Руки под подбородком, прижатые к полу: прямые ноги поднять вверх, опустить.

3-2. Ноги прижать к полу: поднять прямые руки вперед вверх, опустить.

3-3. Руки в упоре под плечами: поднять вверх голову и плечи, руки прямые. Вернуться в исходное положение.

Прогибать грудной отдел, поясничный вытягивать, не прогибать. Поясница – самая трудная часть в позвоночнике. Есть дети, у которых сильно гнется поясница, нужно следить, чтобы она не прогибалась.

3-4. Развести руки в стороны ладонями кверху, ноги поднять («Ласточка»).

Важно развести ладони кверху. Работает грудной отдел – он разворачивается, и подбородок важно поднимать вверх, чтобы был прогиб в грудном отделе, и чтобы работали мышцы в грудном отделе.

3-5. Поднять вверх прямые ноги и руки: раскачиваться вперед-назад («Лодочка»).

Что важно в этом упражнении – не поднимать высоко руки, а потом ноги, их нужно поднять одновременно, при этом спинка должна быть напряжена, качаться нужно с



натянутой спиной. Поднимать высоко ноги не нужно за счет прогиба в пояснице. Качаться на животике, а на спину идет статика.

Упражнения, которые выполняются из положения стоя на коленях

4-1. Руки прижаты вдоль туловища: медленно отклониться назад, сохраняя правильную осанку. Вернуться в исходное положение («Солдатык»).

4-2. Развести пятки, сесть между ними на пол, руки на поясе, спина прямая: подняться. Это упражнение больше для тазобедренных суставов, для ног.

4-3. Вытягивание позвоночника; руки вверх, спина вытянута; сесть на пятки, прижать грудь к коленям, тянуться руками вперед по полу, голову тянуть за руками. Смотреть вниз, тянуться теменем за руками.

4-4. Стоя на четвереньках: выгнуть спину вниз, запрокидывая голову назад, развернуть плечи; затем выгнуть спину вверх, втягивая живот, подбородок прижать к груди («Кошечка»).

Очень важно «Кошечку» делать медленно. Когда вытягиваете спинку вверх, нужно тянуть максимально и держать прогиб минуту. Точно также нужно выполнять прогиб

вниз. Когда вы делаете прогиб спины вниз, нужно обязательно разворачивать плечи и добавлять прогиб в грудном отделе. Надо следить, чтобы прогибалась не поясница, а грудной отдел.

Я прошу детей делать упражнение до дискомфорта. Если вы не чувствуете дискомфорт в спинке, значит, вы делаете неправильно. Если в спине есть асимметрия и если дети спинку прогнут правильно симметрично, то обязательно пойдет в спине натяжение, которое даст неприятное ощущение. При прогибах голову не забрасывать сильно вверх и не наклонять вниз, чтобы не повредить шейный отдел. Шею надо также вытягивать вверх и вниз.

4-5. Упор на ладонях и носках (коленях): отжаться от пола (скамейки).

Когда дети начинают отжиматься, нужно это делать от возвышенности и с колен. Отжиматься от пола нужно, когда уже тело хорошо окрепнет.

4-6. Дыхательное упражнение. Потянуться вверх – вдох, наклониться вперед, руки завести назад – выдох.

Заключительная часть выполняется стоя

В заключительной части – упражнения полегче, как и во вступительной части. Это упражнения для рук, для плечевого пояса, наклоны, приседания, дыхательные упражнения, но тоже все симметрично.

5-1. Кулаки прижаты к плечам: выпрямить руки вверх, кулаки к плечам, развести руки в стороны, кулаки к плечам, вывести прямые руки вперед, вернуться в исходное положение.

5-2. Кулаки к плечам: круговые движения локтями вперед и назад.

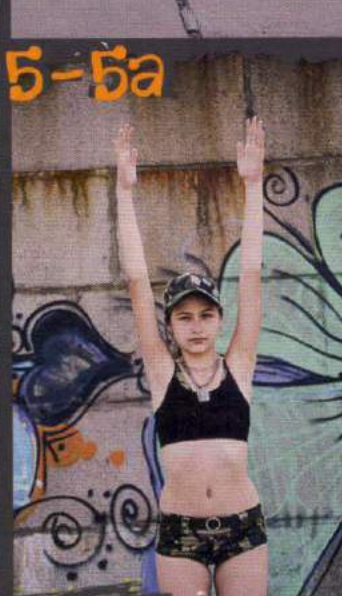
5-3. Круговые движения вперед и назад прямыми руками.

5-4. Руки на поясе: присесть, широко развести колени, руки вперед, подняться, руки на пояс.

5-5. Тянуть вверх руки, голову, спину: наклониться, потянуться к носочкам.

5-6. Руки согнуты в локтях на уровне плеч: два рывка назад локтями, два рывка назад прямыми руками ладонями вверх.

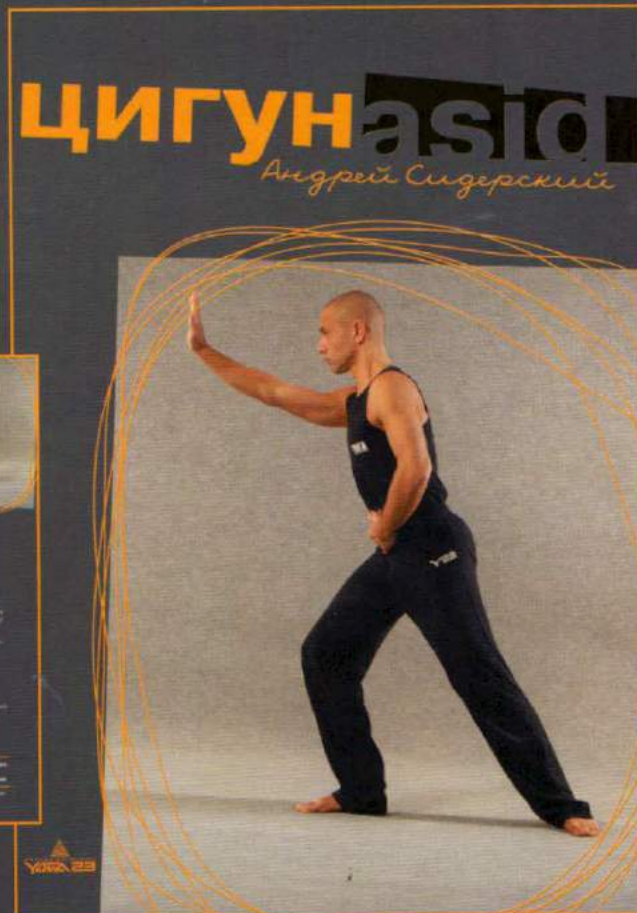
5-7. Поднять руки вверх – вдох, бросить руки вниз, встряхнуть кистями – выдох.



ЙОГА-студія и проект "Y23" ПРЕДСТАВЛЯЮТ учебно-информационные фильмы Андрея Сидерского из серии "Динамические техники Y23"

Ян Цигун стиля Йинг

Ян Цигун. Психотронные упражнения накопительного свойства. Серия из шести простых упражнений, которые способствуют накоплению и сбалансированному распределению энергии, необходимой для работы всех систем человеческого организма. Ян Цигун лучше практиковать утром. Необходимое количество повторений серии определяется персонально. Действие Ян Цигун: информационно-энергетическое и функциональная регуляция на уровне муладжара-, свадхистхана-, манипура-чакр и соответствующих им кош (тел).



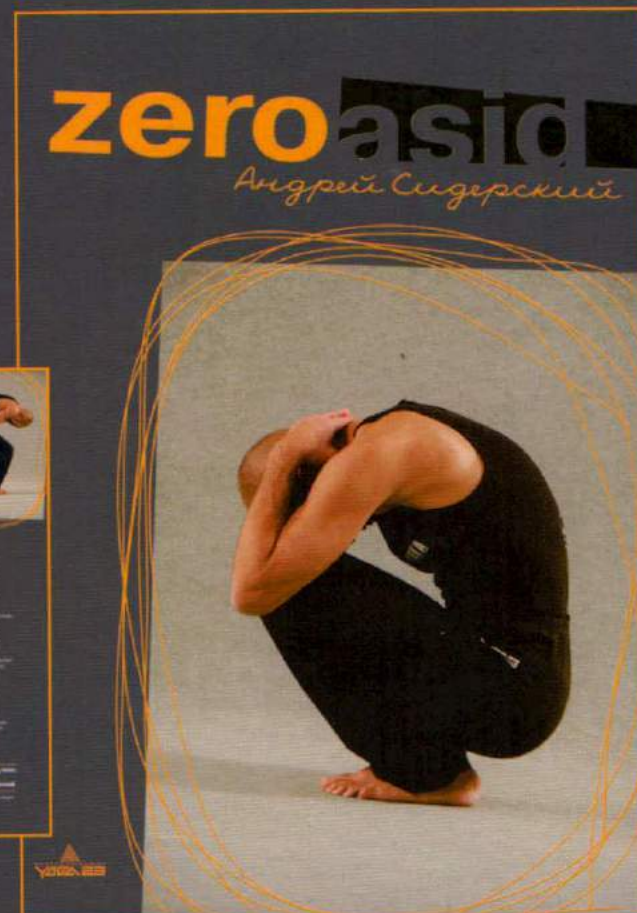
Серия Zero

Серия Zero – психотронные упражнения для развития способностей волевой психосоциальной авторегуляции. Серия из пяти простых упражнений, которые содействуют развитию практических способностей превращать абстрактные намерения в конкретные волевые импульсы и воплощать их в осознанном конструировании общего течения жизненных обстоятельств при условии отсутствия видимых активных действий. Серию Zero следует практиковать в полдень или во второй половине дня, количество повторений серии определяется персонально. После серии Zero необходимо выполнять разглаживающую технику «Паутина». Действие серии Zero: информационно-энергетическое и функциональная регуляция на уровне сахасрара-, аджня- и вишуддха-чакр и соответствующих им кош (тел).

ЙОГА-студія
А. Сидерского
www.yoga-studio.org

YOGA23
PSYTECHNOLOGY
www.yoga23.com

ЙОГА-лавка
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
www.yoga-lavka.com



ЛОВИНКА!
СКОРО!

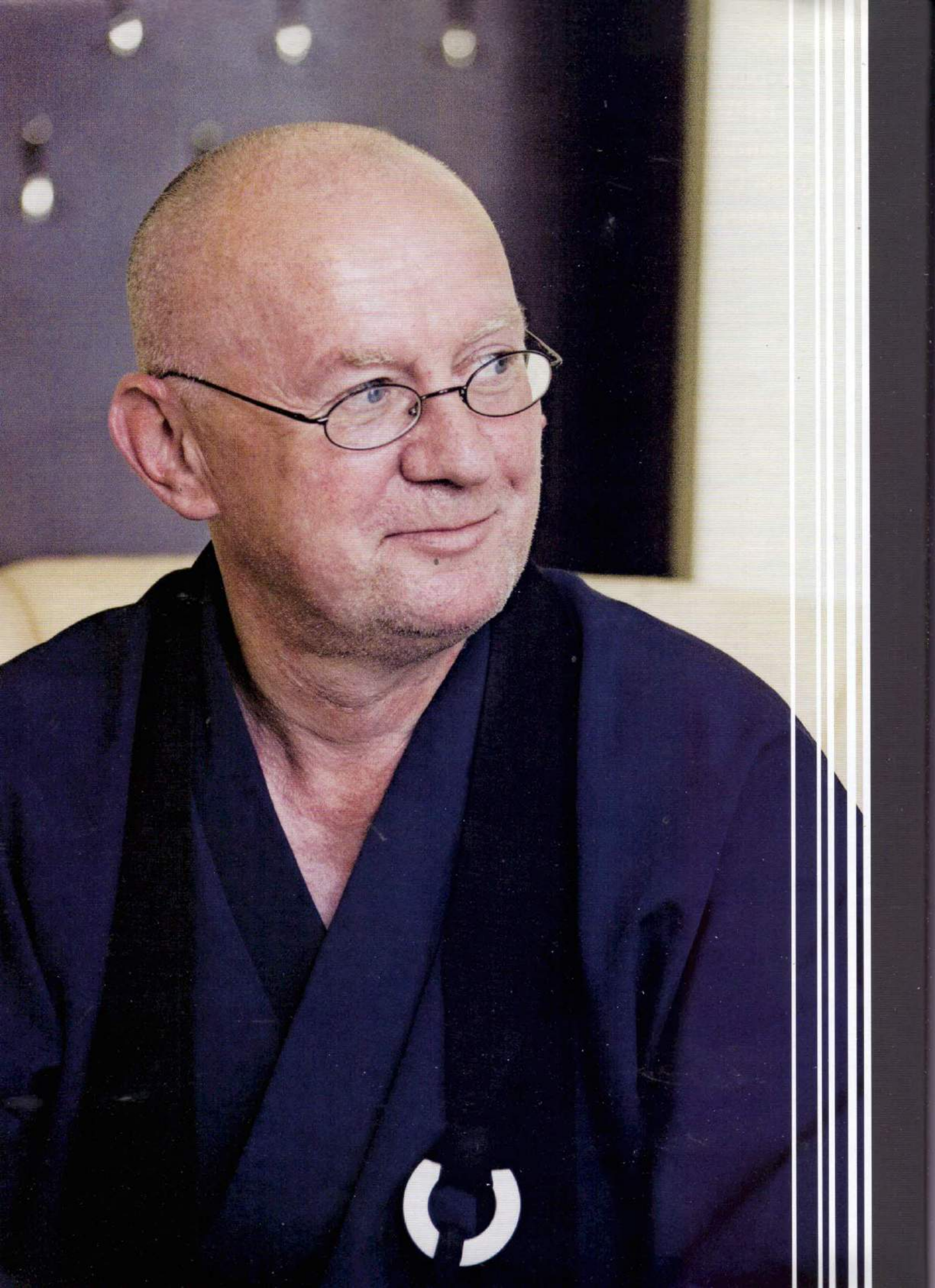
«8». Восьмерка.

На DVD:

Динамическая техника «Восьмерка»

+ bonus: динамическая техника «Паутина», импульсное дыхание «Капалабхати», гимнастика для глаз

www.yoga-lavka.com



Мастер ZEN

Как жить? Как дышать? Мой вопрос заключался в том, как пребывать там, где я пребываю, как находиться там, где я нахожусь? Как сделать так, чтобы мне всего хватало?

Мне говорили о Боге, мне говорили о святых, мне говорили о демонах, об ангелах, но со мной не говорили о горах, со мной не говорили о реках, и не говорили ни о чем, что было бы реальным.

Мастер дзен Роси Кайсен – дзенский монах, последователь японской школы буддизма Сото-дзен, основанной Догэном (1200-1253). Это живая традиция, которая базируется на взаимном обмене между учителем и учеником, на живой передаче учения.

Мастер Кайсен родился в 1952 году в городе Нойон во Франции. Большую часть своего детства он провел в Польше, на родине своего отца, где воспитывался в христианской традиции. После возвращения во Францию выполнял обязанности сторожа кафедр в городе Нойон, а также работал экскурсоводом в музее.

Несмотря на крепкие связи с кальвинизмом и католицизмом, он не нашел ответов на вопросы, которые его волновали. Поэтому он решил найти занятие, которое отвечало бы его внутренним стремлениям. В 1968 году в Париже Кайсен впервые встретил Мастера Тайсена Десмару. Позже, очарованный древними традициями Востока, он отправился в Китай, где в маленьком горном храме несколько месяцев жил как монах. После возвращения во Францию снова встретил Мастера Тайсена Десмару, от которого в 1979 году принял посвящение в монахи и до самой смерти Мастера, в 1982 году, непрерывно следовал его учению и помогал в организации миссий. В 1989 году Мастер Кайсен приезжал в Польшу, Чехию и Словакию, где быстро возникла настоящая Сангха – община практикующих.

В мае 2005 года Мастер Кайсен посетил Украину, после чего появилась украинская сангха его учеников. Было создано Додзё Анкай дзи для практики дзадзэн.

Весной 2007 года Мастер снова посетил Украину, встретился с учениками, провел ритрит и ответил на наши вопросы.

Вы родились в христианской семье, воспитывались в христианской традиции. Почему Вы все-таки ее оставили? На какие вопросы Вы не нашли ответов?

Моя мать была неверующая. Моя бабушка в Польше была коммунисткой. Она во-

обще ни во что не верила, кроме коммунизма. Но меня она отправила в церковь, чтобы я оставил ее в покое и не занимал ее время: я был беспокойным ребенком. И, таким образом, на протяжении восьми лет я ходил в церковь. Там было очень красиво, замечательная атмосфера, хорошо пахло благовониями, был очень хороший епископ, но мне чего-то не хватало. В 15 лет я вернулся во Францию, где все церкви были практически пусты, на возникающие вопросы я не получал ответов. У меня было впечатление, что все повторяют одно и то же. В этом не было жизни, в этом не было никакого реализма: все было очень сложным и не было аутентичным. И тогда я начал искать в другом месте. Искал, пока не встретил своего учителя.

А все-таки, на какие вопросы Вы искали ответы?

Как жить? Как дышать? Мой вопрос заключался в том, как пребывать там, где я пребываю, как находиться там, где я нахожусь? Как сделать так, чтобы мне всего хватало?

Ответов не было?

Нет, все пряталось в молитву, в ритуалы, в церковь. И я не чувствовал той аутентичности, естественности и полноты. Я не говорю, что так везде. И, в конце концов, мне просто лгали. Мне говорили о Боге, мне говорили о святых, мне говорили о демонах, об ангелах, но со мной не говорили о горах, со мной не говорили о реках, и не говорили ни о чем, что было бы реальным. Они все время искали какие-то странные вещи, которые никогда меня не окружали. И мне было очень тяжело жить в реальном мире, находясь в поиске чего-то другого. Я проводил все свое время в поисках этого другого. Иногда мне говорили: не творите зла, творите добро, – это все хорошо, это все стараются делать, но я не ощущал полноты жизни.

А как дзен появился в Европе? Бытует

такое мнение, что этого явления в Европе быть не может – не наша традиция, не наши корни.

Это наша традиция. Она была здесь еще до христианства, потому что это не религия. Много сотен лет назад, когда не было стульев, когда не было кресел, люди садились на землю, скрещивали ноги и работали.

Это был наш естественный способ сидеть. И в России, и во Франции есть пещеры, где изображены люди, которые сидят, скрестив ноги. Это была наша естественная поза. Это не что-то особенное: японское или индийское, – просто они продолжали так жить.

Сейчас даже в Японии все модернизировалось: там есть кресла, стулья, но для нашей реализации мы всегда должны садиться на подушку.

Это в дзене самое главное – поза?

Это основное. Потому что в этой позе мы объединяем тело и дух.

А сидя на стуле мы не объединяем тело и дух?

Когда мы сидим в позе дзадзэн, ноги скрещены, есть физическая близость. Тогда мы начинаем думать вместе с телом сразу же, с каждой клеточкой тела, и дух умиротворяется. Но умиротворить дух – это не значит усмирить гнев. Это означает не позволять мыслям цепляться друг за друга и без конца бегать в разные стороны. Нужно привести ум в реальность теперешнего момента. Обычно мы думаем о тысяче вещей, мы никогда не осознаем настоящий момент. Мы никогда не осознаем наши ощущения, например, как мы слышим звук кондиционера, мы всегда думаем о чем-то другом. А дзен означает думать здесь и сейчас. Это означает абсолютно открытый дух, который не закрывается в какую-то эмоцию или мысль. И суть дзена – это позволить внутреннему источнику этого духа развиваться свободно.

Какая практика тела в Вашей традиции: только поза дзадзен или еще какая-то работа с телом?

На самом деле все есть дзадзен: когда мы работаем, когда мы стоим, когда мы лежим. Люди все время думают и пытаются убежать от самих себя в другие вещи. Они не умеют жить через самих себя, не умеют проживать каждый момент абсолютно полностью, не делая никаких различий. Мы проводим свое время в том, что мы хотим чего-то и убегаем от чего-то. А когда мы садимся лицом к стене – больше некуда идти, некуда бежать. Если вы сидите перед вашим компьютером, вы становитесь единым целым с вашим компьютером, когда вы идете, нужно идти полностью, когда вы едите, нужно есть полностью, не думать ни о чем другом. Именно это является практикой дзен. Мы сидим и дышим: вдох-выдох – ничего больше. И все, что мы делаем, мы делаем полностью.

Дзен – это не что-то особенное. Это самая простая вещь в мире, когда наше тело, дух и все существа вокруг являются единым целым. Не судить, не позволять себе постоянно что-то предпочитать, что-то отвергать, и постоянно при помощи ума создавать категории. Мы разделяем наш ум на тысячи кусков, вместо того, чтобы быть целостным и иметь светлый дух, и чтобы он был определен в каждом действии, потому что не бывает плохой жизни, не бывает тяжелой жизни, не бывает легкой жизни. Есть просто реальность: то, каким образом вы управляете своим духом. Только это существует. И это дзен. Там нет никакой мистики. Никакой философии. Мы много говорим, но все это философия. Сейчас я слышу звук фотоаппарата – и этого достаточно. Целая вселенная издает этот звук. Каждое мгновение выражает вселенную, а мы всегда ищем чего-то другого, мы отдаляемся от простых вещей, и мы теряемся в многообразии мыслей. Это проблема всех. Мы не можем вот

А что же Вас тогда движет по жизни?

Жизнь. Жизнь – это жизнь. И я есть жизнь. Нет такой ситуации, что есть жизнь, а есть я. Я – это жизнь, жизнь – это я. И все, что есть, не может быть ни хорошим, ни плохим – это жизнь. Не нужно желать какой-то другой жизни. Мы несчастны – хотелось бы иметь счастье, но когда у нас есть счастье, оно от нас убегает. И мы начинаем бегать за другим счастьем, – и мы несчастны. Но все, что с нами происходит – это жизнь. Жизнь едина. И все что с нами происходит – это хорошо.

Оно может быть хорошим или плохим, но все это зависит от того, как мы воспримем то, что мы называем хорошим или плохим. То, что мы называем плохим – плохое, потому что мы не принимаем жизнь. Мы принимаем только то хорошее, что нас интересует, а все остальное нас не интересует. И именно эта дуальность и создает страдания.

И тогда дзадзен, о котором я говорю, может реализовываться – в тихой комнате или, когда я иду по бульварам Киева. Я нахожу гармонию, я прихожу в гармоничное состояние со звуками, я становлюсь единым целым со всем городом, который меня окружает. Я не являюсь ни счастливым, ни несчастным. Нужно стараться найти гармонию со всем, что есть, не осуждая, не выбирая – все хорошо, потому что это жизнь.

Просто нужно, чтобы наш дух перестал быть зафиксированным, заключенным на нас самих, потому что моя человеческая история – это иллюзия, это на самом деле не я: это все, чему я научился, это все, что мне рассказали. А кто на самом деле я? Где сущность, где моя суть? Это суть вселенной. Когда мы забываем о самих себе, мы можем быть с другими. Мы слишком много думаем о себе. И все думают о себе. И все становятся индивидуалистами, и все страдают. Потому что никто не может встретить сам себя. Это настоящая проблема. Мир наполнен страда-

ны. Нет потребности практиковать для того, чтобы получить просветление, потому что вся вселенная является совершенным пробуждением. Просто достаточно открыть этот дух.

Есть жизнь, но есть и смерть. Ваше отношение к смерти. Вы ее не боитесь?

Я говорю, что нет жизни, нет смерти, потому что та сущность, которую мы открываем внутри себя, – она никогда не рождается, она никогда не рождалась и никогда не умрет. Даже если это тело упадет, даже если уйдут все мои мысли, все мои истины, все мои знания, все мое сознание и вся моя мудрость и даже моя святость, – останется сущность вселенной, которая не знает ни рождения, ни смерти. И таким образом, мне и страшно, и не страшно.

Тело боится умереть, каждая клеточка боится умереть, но в нас в каждое мгновение рождаются и умирают новые клетки. Или какая-то идея – она тоже может просуществовать какое-то время, она может быть для нас очень важной, но она тоже умирает. Вы влюблены в кого-то, вы так в это верите, и вы настолько вкладываете в это все ваше сердце, вы дарите свой дух, вы дарите свое тело – и в какой-то момент вас предают, и в этот момент появляется страх. Это так, как будто вы умерли.

Мы рождаемся и умираем беспрестанно, но в глубине нас есть свет. Это свет, благодаря которому что-то может начаться снова. Это свет, которого ничто не касается, даже когда мы боимся, даже когда мы умираем. Это сущность всей вселенной. Христиане могут назвать это Богом, но я говорю: сущность вселенной, которая и в нас, и снаружи. И это нужно действительно реализовать, но не мыслью, которая сама умирает, но реализовать это в своем теле. Это своего рода присутствие, которое не имеет формы, присутствие, которое я не могу поймать, которое



Люди все время думают и пытаются убежать от самих себя, не умеют проживать каждый момент абсолютно полностью, не делая никаких различий. Мы проводим все время в том, что мы хотим чего-то и убегаем от чего-то. А когда мы садимся лицом к стене – больше некуда идти, некуда бежать.

так оставаться и просто ни о чем не думать в тишине, нам всегда чего-то не хватает, всегда. И все-таки в конце мы идем, ложимся в гроб, в тишину, в одиночество. А в жизни мы всегда за чем-нибудь бежим – и мы несчастны. Мы слишком много думаем.

А Вам тоже чего-то не хватает?

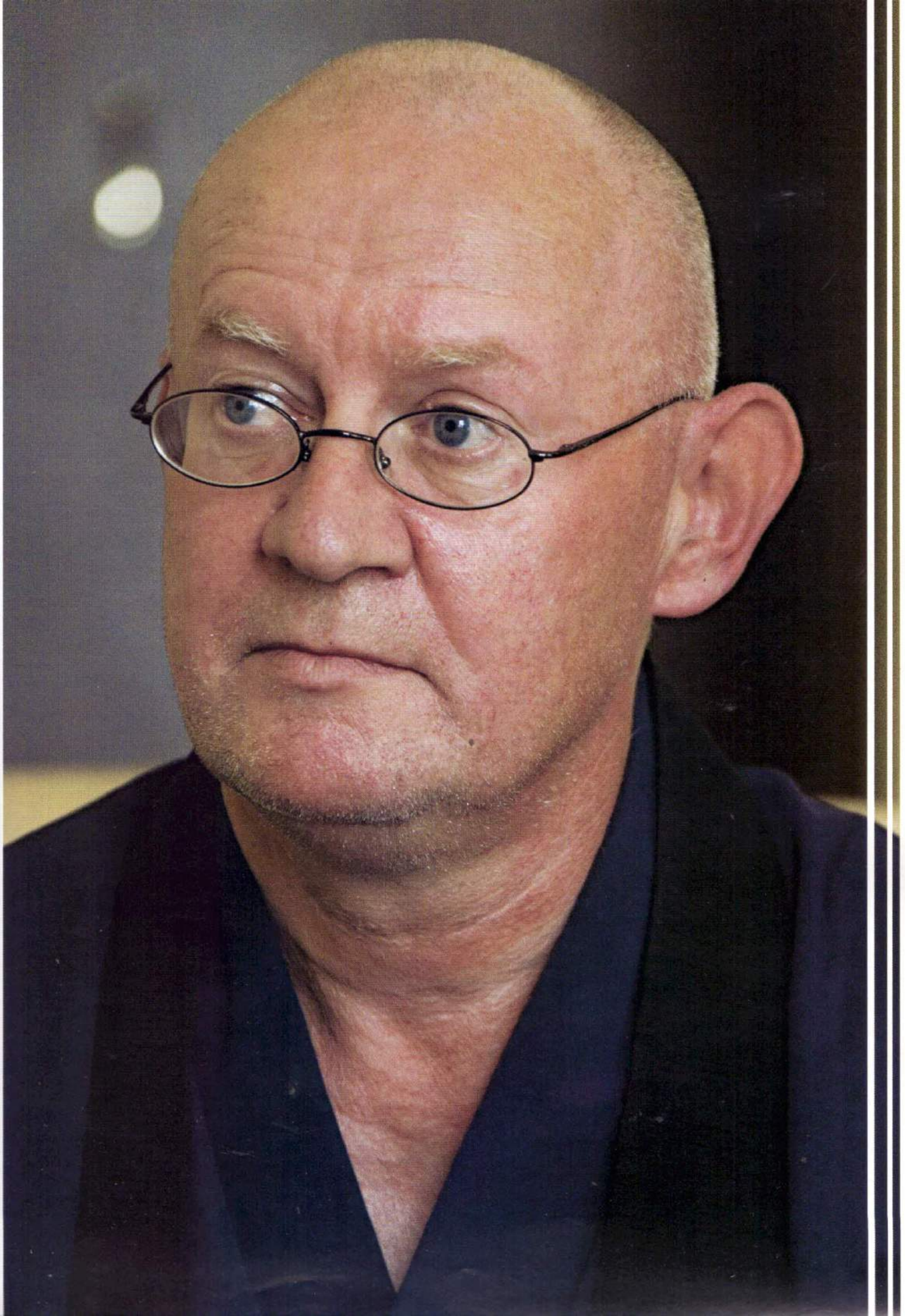
Нет, мне всего хватает. У меня две руки, две ноги, туловище.

ниями, потому что все существа находятся в одиночестве.

У каждого есть ощущение, что его никто никогда не поймет. Нам бы очень хотелось, чтобы к нам пришли люди, нам хотелось бы пойти к другим. Всем хотелось бы этого, но ни у кого это не получается, как будто у каждого закрытая дверь. Но если мы откроем наш дух, больше не существует меня и его. Есть жизнь, это тоже очень просто. И тогда вы открываете сущность вселенной, которая находится в каждом из нас. Все на самом деле просветле-

я не могу назвать, но которое оживляет меня, которое видит этот мир, которое слышит его. И я ощущаю это присутствие как прикосновение. И это присутствие без формы не рождается и не умирает. И я не верю в это. Я есть этим. Мне не нужна вера. Я практикую это каждый день.

Я актуализирую свою природу, когда я сажусь, когда я не думаю ни о чем особенном, когда я становлюсь единым со своим дыханием. Это очень просто. Вы это делаете иногда бессознательно, потому что вы уже просвет-





Я редко читаю, потому что жизнь сама по себе является большой книгой. И каждое мгновение – это хорошая фраза. Но я люблю фильмы. Каждый вечер я смотрю фильмы. У меня хороший телевизор.

лены, вы обязаны это делать. Разница между обыкновенным человеком и Буддой или непросветленным человеком и просветленным в том, что один не знает о своем просветлении, а другой знает. Разница очень простая.

Человек, который не знает, что он пробужден, заходит в темную комнату, не находит выключатель, проходит дальше, ударяется в какой-нибудь стол, – так получается и в жизни. Он ищет, на что ему опереться, при этом он переворачивает вазу. И все свое время в этой темной комнате он тратит на то, что ищет дорогу в темноте. Он зависит от вазы, он зависит от стола, он зависит от всех обстоятельств. А человек, который знает, где выключатель, включает свет и видит, где он находится. Это просто.

Мы проводим наше время в том, что мы зависим от обстоятельств. Мы не хотим быть собственным светом. Мы ищем свет в других – в учителе, в любви. Все это хорошо, но не надо попадать в эту иллюзию. Я никогда не говорил, что не надо любить кого-то. Просто надо быть самим собой. Не зависеть от других. Кто умрет за меня? Кто поест за меня? Кто сходит в туалет вместо меня? И кто будет спать вместо меня? Моя самая большая любовь? Она не сможет ничего сделать за меня. Бог? Он не может этого сделать. Есть только я, который может это делать. И это очень просто. И тогда, в этот момент мы действительно можем жить вместе с другими. Потому что, когда я говорю что-то, я не лгу. Я являюсь целостным, я не подсчитываю, я не пытаюсь поймать, я проживаю все мгновения полностью. И каждое действие действительно прожито.

Скажите, что Вы любите, какие книги любите читать, какие фильмы смотреть?

Я редко читаю, потому что жизнь сама по себе является большой книгой. И каждое мгновение – это хорошая фраза. Но я люблю фильмы. Каждый вечер я смотрю фильмы. У меня хороший телевизор.

Вам интересно все?

Нет. Нужно чтобы что-то меня застало врасплох, удивило. Нужно, чтобы я чему-то научился. А еще я люблю рисовать, я пишу

картины – пейзажи. Я вообще очень плохой художник, у меня нет техники, и поэтому я пишу горы и озера. Я не способен нарисовать кролика.

Можно нарисовать абстракцию.

Нет-нет, абстракцию – нет, я не ощущаю этого.

Но мы отклонились от темы: мы должны себя создавать заново. В нас нет ничего, что могло бы быть стабильным, мы являемся существами изменчивыми и непостоянными, мы должны себя снова воссоздавать каждое мгновение. Люди думают, что у них есть душа, они путают ее с памятью. У них в детстве была какая-то травма, и они проносят ее через всю свою жизнь, смотрят на людей и на весь мир через эту свою детскую травму. Когда я был маленьким, меня били, но я не смотрю на людей как на злых существ, я себя воссоздаю заново. Я постоянно снова открываю свое сердце. И тогда с вами ничего не может случиться. Если вы себя постоянно создаете заново – вы неуловимы. Это так, как если бы вы хотели поймать отражение луны в воде.

Проще все забывать?

Я не сказал, что нужно все забыть. Я просто говорил, что не нужно носить с собой следы минувшего, своих чувств, своих эмоций, своих страхов, своего гнева, своей ненависти, своей любви, которую мы постоянно хотим снова воссоздать вместо того, чтобы воссоздавать самих себя. Создавать что бы то ни было – это замечательно. Но это надо делать с духом, который будет постоянно новым, свежим и сконцентрированным.

Все, что мы делаем в жизни, – это хорошо. Что нехорошо – это то зло, которое причиняет наш ум. Именно это нам мешает. Мы не знаем, кто мы. Мы знаем, что такое компьютер, но мы не знаем, кто мы. И это проблема. Нужно наблюдать. Нужно остановить наше внимание на том мгновении, когда мы что-то делаем. И вы увидите, что вы постоянно пытаетесь поймать какие-то вещи. В конце концов, мы внутри себя создаем что-то тяжелое. Что-то вроде замка и темницы в нем. Вместо того, чтобы течь свободно, как вода, и проживать каждую вещь вместе с этой вещью. Если вода останавливается – это

уже не вода, а кусок льда. Мы всегда вода, мы всегда свободны, мы всегда просветлены. Но мы насильно сами себя ограничиваем, заключая в темницу. Нужно себя отпустить. И тогда жизнь откроется перед нами, как великая симфония мира.

К Вам в монастырь может прийти любой человек, какое-то время практиковать, что-то для себя прояснить, а потом уйти?

Да, абсолютно. Мы никого не удерживаем и никого не заставляем приходить. Вообще, меня жутко пугают традиционные вещи – все, что слишком ритуально. Дисциплина для меня – это что-то ужасное.

Но Вы представляете японскую школу буддизма – сото-дзен – это же традиция?

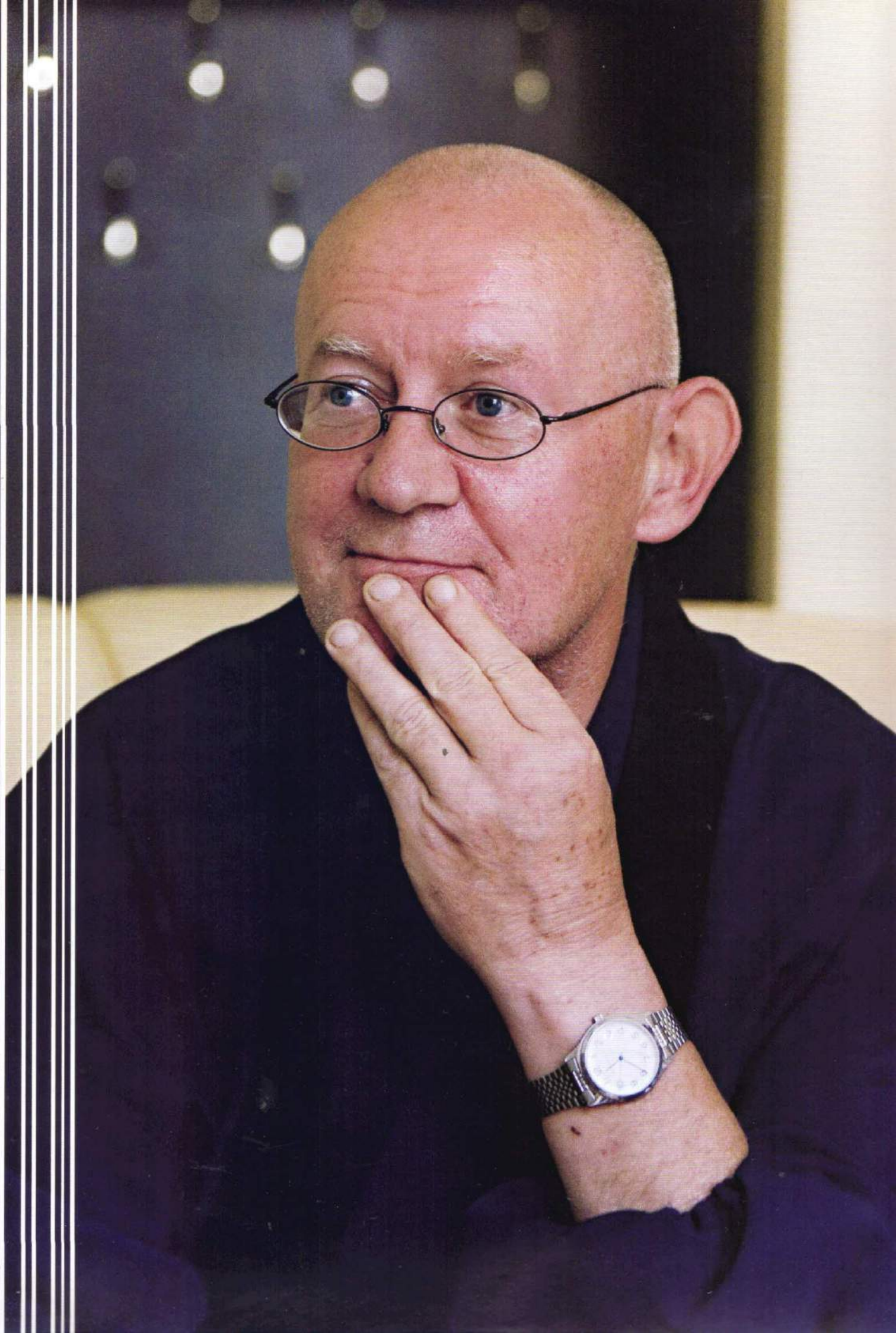
Да, для начинающих – да. Но для меня нет ничего традиционного.

Можно подробнее, чем эта школа отличается от других?

Разницы нет. Если вы создаете разницу – дифференциацию, то она появляется. Отличаются подходы. И даже в сото-дзен каждый учитель своим храмом управляет по-своему, соглашаясь со своим характером. Все люди разные, и поэтому учителя ведут себя по-разному. Самое главное – поза Будды, все остальное не так важно. Иногда мы делаем церемонии, иногда нет. Но я не делаю церемонии для Будды или для каких-то духов. Я совершаю церемонии для того, чтобы поблагодарить всех живых существ, которые позволяют мне сегодня практиковать: моих родителей, всех, кто меня сегодня кормит, кто заправляет мою машину бензином. Я не думаю обо всем этом в деталях, просто я стираюсь без мысли с духом благодарности и скромности. Я никого не вижу в этот момент, я просто стираюсь перед вселенной, и я благодарю за это существование, и это все. И тогда мы поем сутры. После молчания очень хорошо петь. Это как концерт. Приятно. Нам нравится петь.

А на каком языке?

Когда у меня был учитель, это было на



японском, и поскольку мои ученики из разных шести-семи стран, я хотел, чтобы каждый пел на своем языке. Когда мы все это перевели, это стало очень сложным, пели сразу на шести языках, и это было очень тяжело. И тогда мы вернулись к санскриту. Но это не имеет значения.

Действительно не имеет значения?

Нет. Самое главное – это вибрация, присутствие. И надо петь в единстве, находясь вместе, пребывая вместе, этого достаточно.


мо держать тело. Колени упираются в землю. Получаются три точки опоры.

Должна быть прямая спина, расслабленные плечи, вообще нужно быть расслабленным. Там, где чуть-чуть наклоняется позвоночник в пояснице, сразу сосредотачивается вся энергия. И в этом месте энергия хорошая, а выше все расслабленно. Подбородок немного уходит назад, чтобы не задирать голову и не наклонять вперед. И так можно очень долгое время оставаться расслабленным, и спокойно дышать, и не думать ни о чем.

Бытует мнение – кто ест мясо, тот склонен к агрессии.

Да, но самые агрессивные люди, которых я встречал в своей жизни, были вегетарианцы. Они всегда очень агрессивные и грустные, можете мне поверить.

Дело в том, что Будда говорил о равновесии. Мы не всегда выбираем нашу еду. Если вечером я куда-то приглашен и мне предлагают мясо, я рад, но если завтра у меня вегетарианский обед – я тоже этому рад. Это не проблема.



Очень хорошо иметь чувства, потому что иначе можно заболеть. Нужно, чтобы были чувства, но не нужно закрываться в них, нужно всегда смотреть на все это немного со стороны. И смотреть на жизнь как на театр. Это не мешает театру хорошо играть...

Не все могут сидеть в позе “лотос” – позе дзадзен.

Существует много поз. Или мы садимся в “лотос” или в “полулотос” – одна нога на бедре, другая – на земле. Или мы просто скрещиваем ноги перед собой так, чтобы колени касались земли, и подошвы со всех сторон тоже. Или просто мы берем небольшой табурет, садимся на него и ноги заводим назад. Если все еще у нас не получается, тогда мы просто садимся на стул. Нужно сидеть очень прямо и нужно, чтобы ноги очень хорошо касались земли и не опираться на спинку. Чтобы ноги очень хорошо упирались в пол. Нужно просто, чтобы ноги толкали землю, а голова как бы упиралась в небо.

Это все для того, чтобы находиться между землей и небом, чтобы была хорошая энергия, чтобы не засыпать или не мечтать, нужна хорошая поза, но не слишком зажата. Не надо чувствовать себя милиционером или генералом. Если у нас все еще не получается или если мы больны, то можно это сделать в кровати. Конечно, если у нас хорошее здоровье, лучше делать усилие и принять хорошую позу, даже если это больно, это не страшно. Нужно все-таки работать над позой, чтобы она была хорошей.

Что значит хорошей, что главное?

Все важно. Скрещенные ноги, поясница должна быть немного вперед. Нужно сесть на середину подушки, таз немного наклонен вперед так, чтобы в поясничном отделе позвоночника сформировался естественный прогиб, и тогда весь позвоночник выстраивается сам по себе в естественном положении, и не нужны усилия, чтобы пря-

Если мысли приходят, мы позволяем им прийти, не удерживаем их, и позволяем им уйти. Так как облака проходят по небу. Потому что небо не мешает облакам приходиться, но и не удерживает их. А в медитации человек свободен от своих мыслей, он больше не зависит от своих мыслей. И это дзадзен. И в обычной жизни мы точно так же делаем. Мы не зависим от наших мыслей.

Если приходит гнев, я не отождествляю себя с гневом, это мысли. Если я позволяю ему уйти, гнев уходит, а если я думаю, что я есть этот гнев, тогда я действительно попадаю в плен к этому гневу. Дзадзен показывает, что все, что появляется, это не я. Мы как океан. Есть волны, большие волны, есть маленькие волны, но все это не касается глубины океана, глубина спокойна, глубина не зависит от волн. И именно это – дзадзен.

Если вы делаете это в жизни, тогда вы свободны, вы свободны от того, что скажут о вас другие, и свободны от того, что вы сами думаете. И ваши эмоции больше не ловят вас в ловушку.

И начиная с этого момента вы можете прийти в гармонию со всем без борьбы.

Есть ли какие-то ограничения и предпочтения в еде?

Вообще нет никаких ограничений, но во время ритритов мы стараемся как можно проще питаться. Я сам учу своих поваров, чтобы они хорошо готовили. А в последний вечер мы готовим праздник. Мы можем приготовить рыбу, курицу.

Вы едите мясо?

Когда есть – да, когда нет – нет.

Важно быть сознательным. Мы не можем помешать другим убивать, потому что у каждого есть свой путь, своя эволюция. Я никогда не убью животное, чтобы есть, я даже комаров не убиваю. Но если мне предлагают мясо, я ем его – в конце концов, оно уже не живое. Лучше его съесть, чем выбросить. И к тому же, если я его ем, оно будет со мной практиковать дзадзен для блага всех.

Сколько монахов в Вашем монастыре?

В нашем монастыре нас сейчас только пятеро. А если всех монахов брать, то нас тридцать, летом бывает сто человек, зимой тоже приезжает около сотни. Они приезжают на ритриты. У нас очень спокойная жизнь, мы улучшаем монастырь, работаем там, практикуем. Я пишу книги.

Есть ли у Вас семья?

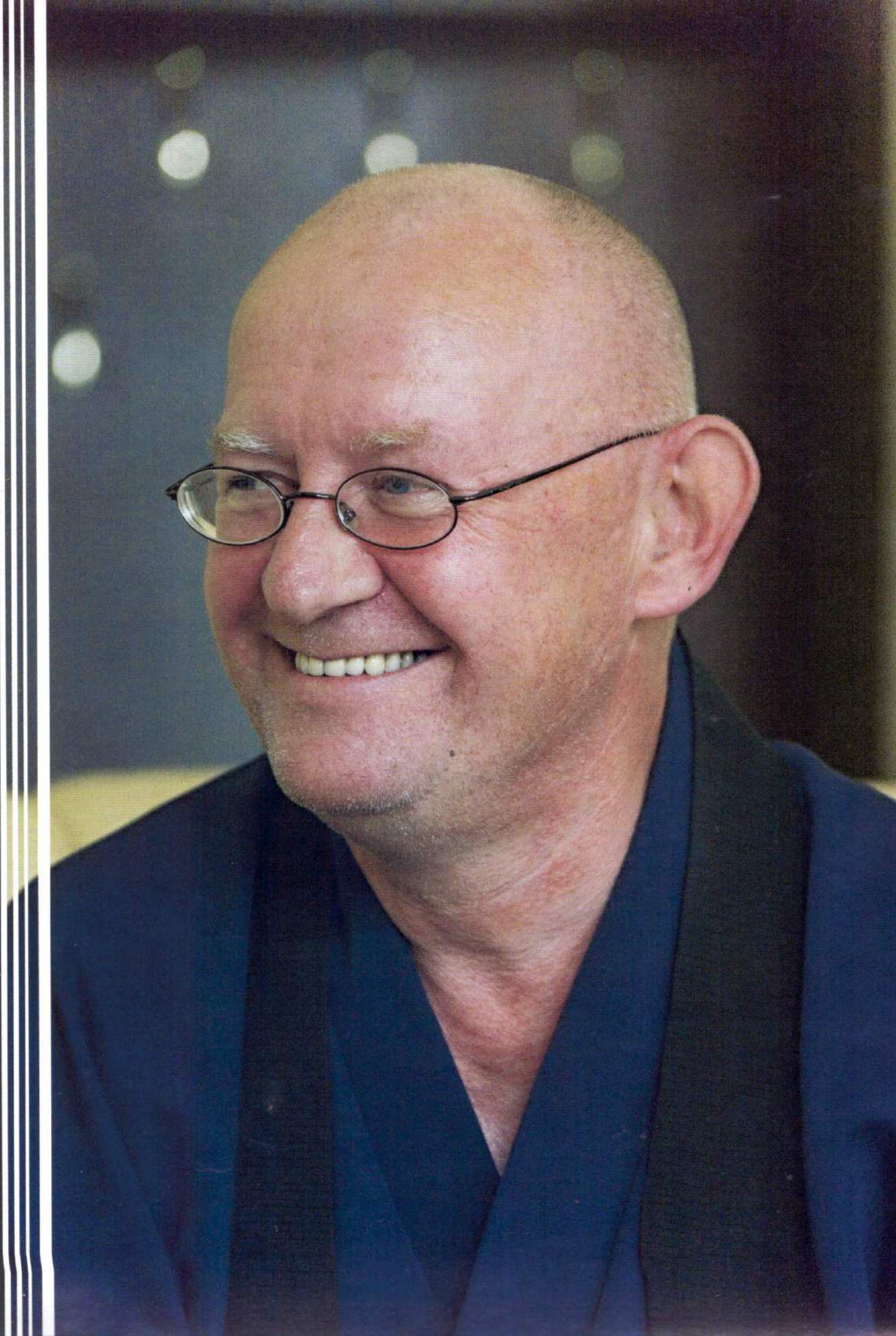
Я был женат, но ни первая, ни вторая жена не последовали за мной по пути, и мы расстались. У меня две дочери, которых я почти не вижу. Вот уже двадцать пять лет я живу с одной женщиной – монахиней, но мы не женаты. Но в этом отношении тоже нет никаких запретов.

Человеческие чувства Вам не чужды?

Очень хорошо иметь чувства, потому что иначе можно заболеть. Нужно, чтобы были чувства, но не нужно закрываться в них, нужно всегда смотреть на все это немного со стороны. И смотреть на жизнь, как на театр. Это не мешает театру хорошо играть...

Беседовали:

Елена Груздева и Тамара Буденная.





МЕДИТАЦИЯ.



САМАДЖИ.



САМОРЕАЛИЗАЦИЯ.

ПИЛОТ БАБА РОДИЛСЯ 15 ИЮЛЯ 1936 ГОДА В САРАСАМЕ, В ВОСТОЧНОЙ ИНДИИ, ШТАТ БИХАР, ГДЕ ЯВИЛСЯ НА СВЕТ БУДДА И МНОГИЕ ДРУГИЕ СВЯТЫЕ. РОДИЛСЯ ОН В КОРОЛЕВСКОЙ СЕМЬЕ И ЕГО ИЗНАЧАЛЬНОЕ ИМЯ – КАПИЛ АДВАЙТ. ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПОЛУЧИЛ В УНИВЕРСИТЕТЕ БЕНАРЕСА ПО КУРСУ ОРГАНИЧЕСКОЙ ХИМИИ.

Пилот Баба родился 15 июля 1936 года в Сарасаме, в восточной Индии, штат Бихар, где явился на свет Будда и многие другие святые. Родился он в королевской семье и его изначальное имя – Капил Адвайт. Высшее образование получил в университете Бенареса по курсу органической химии. Но в 19 лет, будучи патриотом своей родины, избрал профессию военного летчика. До 1972 года служил в военно-воздушных силах Индии. Участвовал в войнах с Пакистаном в 1965 и 1971 годах, за проявленное мужество был удостоен высших правительственных наград Индии. За самые небезопасные полеты на низкой высоте Капил занесен в книгу рекордов Гиннеса.

Однако, однажды он оставил свою карьеру и ушел в Гималаи, где провел в общей сложности 12 лет, практикуя медитацию в пещере возле Бадринахта. За время этой садханы получил даршан многих великих божеств и аватаров, включая Даттатрею и бессмертного Бабаджи. В дальнейшем посвятил много времени распространению учения йогой личным примером, в том числе позволяя ученым всесторонне исследовать психофизиологические процессы в его теле во время многодневных медитаций. Махайог Пилот

Баба участвует в организации кумбха-мелы – наибольшего религиозного фестиваля индуизма, и его имя известно во всей Индии. От своего Гуру Хари Бабы Капил Адвайт получил имя Сомнатх Гириджи, хотя народ лучше знает его под именем “Пилот Баба”.

В 2007 году Пилот Баба приехал в Киев. Каждый мог с ним встретиться, каждый мог его услышать. Разумеется, и журнал “YOGA” не упустил такую возможность.

Сначала была лекция:

“Намасте” – это значит: мы готовы воспринимать все, что находится вокруг нас, мы открыты миру. Почему мы здесь? Мы что-то ищем: истину, любовь, мир, гармонию в жизни. Мы прикладываем максимум усилий, чтобы гармонизировать нашу жизнь, чтобы быть счастливыми, но мы никак не можем достичь этого. Наш ум постоянно находится в поисках этого. Но если мы не понимаем самих себя, мы не понимаем истину, мы не реализуемся. Поэтому, в первую очередь, мы должны заниматься поиском того, кто мы есть на самом деле.

Дело в том, что наше путешествие началось не в этой жизни, наше путешествие длится несколько жизней. Наша эволюция

происходит миллионы лет. Мы были рождены вследствие наших прошлых жизней. В нашей жизни есть много опытов, которые хранятся в нашей памяти. И чтобы понять истину, понять самого себя, нужно обратиться к этой памяти. И наше сознание способно “погрузиться” и понять.

Вообще, ум человека изобрел очень много вещей в этом мире. Научные достижения мира – это достижения ума человека. Наш ум создал много прекрасных вещей, что часто приводит нас в замешательство: что выбрать, куда обратиться?.. Таким образом наш ум отвлекается от поисков истины. Чтобы понять самого себя, чтобы обрести просветление, необходимо остановить нашу умственную деятельность и вернуться к самому себе.

Попытайтесь понять, кто вы есть на самом деле. Понять, кто вы внутри, а не кто вы снаружи. Если вы попытаетесь искать снаружи, вы не найдете гармонии. Во внешнем мире находится ваша личность. Но ваша личность – это не истина, это ваша принадлежность к чему-то. Но если вы будете развивать осознанность, осознанность физическую, энергетическую и информационную, если вы почувствуете, что вы – это не только ваше

СЛУЖИЛ В ВОЕННО-ВОЗДУШНЫХ СИЛАХ ИНДИИ. ЗА ПРОЯВЛЕННОЕ МУЖЕСТВО БЫЛ УДОСТОЕН ВЫСШИХ ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ НАГРАД ИНДИИ. ЗА САМЫЕ НЕБЕЗОПАСНЫЕ ПОЛЕТЫ НА НИЗКОЙ ВЫСОТЕ КАПИЛ ЗАНЕСЕН В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕСА.





ЧТОБЫ ПОНЯТЬ НАШУ ИСТИННУЮ СУЩНОСТЬ, НУЖНО ВЫЙТИ ЗА РАМКИ УМА. СУЩЕСТВУЕТ УЧЕНИЕ, КОТОРОЕ УЧИТ ТОМУ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ – ЭТО НАУКА ЙОГИ.

ЙОГА – ВЕЛИКОЕ УЧЕНИЕ. УЧЕНИЕ О ТОМ, КАК ОТКРЫВАТЬ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР.

тело и ваш ум, тогда вы обнаружите, кто вы на самом деле. Вы – не только то, что происходит в физическом теле, и не только то, что происходит в уме. Ум делает нас теми, кто мы есть в общественной жизни – художниками, инженерами, дворниками... Это все – образы. Их создает наш ум. Чтобы понять нашу истинную сущность, нужно выйти за рамки ума. Существует учение, которое учит тому, как это делается – это наука йоги. Если вы начнете учиться управлять поведением своего ума, учиться делать ум все более дисциплинированным, а его поведение – подвластным вашей воле, вы будете погружаться внутрь его, вы будете как бы проходить свой ум в глубину, словно снимая наслоения внешнего. Так – слой за слоем – вы будете приближаться к своей истинной сущности.

Йога – великое учение. Учение о том, как открывать свой внутренний мир. Это учение не имеет отношения к внешнему миру. Если вы будете заниматься только внешней деятельностью – деятельностью тела и ума, то к вам не придет понимание, не придет осознание. Йога – великое универсальное учение. Оно содержит в себе информацию о том, как обращаться с телом, сознанием и энергией. С помощью йоги вы можете изменить свое тело, сделать его дисциплинированным. Йога также может преобразить ваши творческие возможности. Есть более тысячи различных асан, есть много мудр, а с помощью которых можно этого достичь и обрести здоровье тела. Это – первая ступень.

А затем мы переходим к следующей ступени – пранаяме. Это – внутреннее очищение органов чувств. С помощью пранаямы мы очищаем внутреннее пространство. Пранаяма не только принесет здоровье вашему телу, но также очистит ум и будет более глубоко работать с вашим сознанием. Асаны работают больше с физическим телом, а пранаяма прокладывает путь от тела к сознанию. Асаны и пранаяма – не полный путь, а всего лишь открытие двери внутрь себя, открытие сердца, открытие сознания. Асаны и прана-

ямы – это еще не все. Дальше следует медитация.

Медитация – это, в первую очередь, концентрация, это в том числе также работа и с умом и с телом, но только ведь вы – не тело и не ум. Тело и ум – инструменты. Ваша истинная сущность – за всем этим. Истинная медитация случается, когда вы полностью исключаете все асаны и пранаямы. Тогда наступит истинная медитация. Медитация может быть и через мантру, и тантрическая медитация... Существует множество различных способов медитировать, но все это – тоже не то. Если вы не откажетесь также и от любых методов медитации, вы никогда не познаете истинную сущность самого себя. Бросьте все это – только в этом случае у вас появится шанс постичь медитацию. Медитация не имеет никаких ограничений, никаких границ. Что бы вы ни делали – это всегда работа ума. Любая техника, которую вы практикуете, все равно всегда останется работой ума. Ум обладает огромной силой. Но если вы не прекратите идти у него на поводу, вы не достигнете освобождения... А ведь медитация – это свобода. Именно медитация может привести вас к освобождению, просветлению, самадхи.

Все, что вы обнаружите в этом мире, к чему-то принадлежит, все, что мы имеем в этой жизни, – привязанность. Это – тело, это – ум. И вся наша жизнь – забота о наших привязанностях, о том, от чего мы зависим, к чему мы принадлежим. Вся наша энергия, вся наша сила, вся наша активность в жизни уходит на то, чтобы поддерживать свою личность – эго. Но если мы отбросим эго, отбросим свою принадлежность к чему-то, если мы выйдем за рамки принадлежности, потому что мы не принадлежим к чему-то конкретно – мы вернемся к самому себе. Вернемся путем развития физической и умственной осознанности. А затем, отбросив и это, мы обретем самадхи. Это можно обрести, лишь став свидетелем, наблюдателем. А такая способность обретается в медитации. Медитация – великая наука освобождения. И с помощью практики мы обретаем гармонию,

мир, блаженство, покой. Целью является наше естество, но настоящая цель – жизнь ради других.

Вся наша жизнь идет на то, чтобы взаимодействовать с людьми и что-то им отдавать. Но чтобы по-настоящему что-то отдавать людям, надо обрести полную целостность самого себя. Если вы чего-то хотите достичь, к чему-то стремитесь, надо начинать с самого себя. Чаще всего мы делаем все без осознанности: мы вынашиваем ребенка без осознания, делаем асаны, практикуем пранаяму – без осознанности. Это не имеет никакого смысла. Но как только мы начинаем делать это с осознанностью – все приобретает смысл. Мы понимаем путь и цель, понимаем, куда мы движемся. Постарайтесь быть самими собой и быть максимально осознанными. Начинайте с самого себя, с погружения внутрь себя. Как только вы погружаетесь внутрь себя, вы возвращаетесь к самому себе. У вас сразу исчезает привязанность к плодам своей деятельности, и, таким образом, наступает освобождение, просветление. С помощью сознания ваше эго растворяется. Потому что эго – это продукт ума. Есть много разновидностей эго. С помощью осознания мы избавляемся от них. Однако, если мы попадаем в ловушку эго, то сразу все исчезает. И мы практикуем йогу, практикуем медитацию, но не получаем результата, потому что это делается с точки зрения эго. Эго – ум. Ум не хочет терять свою власть, ум полностью контролирует всю нашу деятельность. А мы пытаемся выйти за пределы умственного контроля. Правда, это не касается общества: семья и бизнес – здесь должен присутствовать ум. Но если вы медитируете, познавая себя, ум должен быть отброшен. На самом деле вы не отвечаете ни за мир, ни за людей вокруг. Это все установки ума. Ваша личность – творение вашего ума. Однако, это не означает, что нужно отбрасывать свой ум для общества. Для общества ваш ум должен работать, вы должны находиться в гармонии с обществом, с окружающим миром. Но следует понимать, что ум не может принести вам



АСАНЫ РАБОТАЮТ БОЛЬШЕ С ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ, А ПРАНАЯМА ПРОКЛАДЫВАЕТ ПУТЬ ОТ ТЕЛА К СОЗНАНИЮ. АСАНЫ И ПРАНАЯМА – НЕ ПОЛНЫЙ ПУТЬ, А ВСЕГО ЛИШЬ ОТКРЫТИЕ ДВЕРИ ВНУТРЬ СЕБЯ, ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА, ОТКРЫТИЕ СОЗНАНИЯ. ДАЛЬШЕ СЛЕДУЕТ МЕДИТАЦИЯ...





ПОСТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ И БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ОСОЗНАННЫМИ. НАЧИНАЙТЕ С САМОГО СЕБЯ, С ПОГРУЖЕНИЯ ВНУТРЬ СЕБЯ. КАК ТОЛЬКО ВЫ ПОГРУЖАЕТЕСЬ ВНУТРЬ СЕБЯ, ВЫ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ К САМОМУ СЕБЕ.

истинную любовь, истинную гармонию и реализацию. Чтобы выйти за рамки ума, нужно погрузиться внутрь себя. Ум – это прошлое, настоящее и будущее. Но истинное время – это только настоящее, это не прошлое и не будущее. И каждый человек существует только в настоящем, это истинная ваша сущность. Находитесь в настоящем, и вы обретете самого себя. И тогда просветление случится сразу и само собой. Как только мы находимся в настоящем, ум исчезает. Прошлое и будущее – их нет.

С помощью осознания можно прийти к этому. Но у нас ещё есть память тела, память ума, и нам дана эта личность. И в нас скрывается память тысяч и тысяч матерей, тысяч и тысяч отцов. Много тысяч лет хранится в памяти, внутри нас. Ум просто проецирует в настоящее все, что происходило с нами в прошлом. Но если мы оставим ум, то прошлое исчезнет.

Йога – это раскрытие истинной сущности самого себя, это осознание самого себя. Мы можем делать асаны, пранаяму, но обычно все это происходит на уровне тела и ума. Ум – принадлежность к чему-то, привязанность. Но как я вам уже сказал, вы – не только ум. Нужно посмотреть на ум, как на нисходящий поток от более высокого уровня сознания к более низкому. Нужно добраться до корней осознанности – а потом забраться на вершину. Внутри вашего тела существует химический механизм – на уровне химических реакций. На уровне физического тела происходят физиологические реакции и взаимодействие на уровне органов чувств. У нас есть электромагнитная система. То, что мы едим, то, что мы пьем, оказывает эффект на наше тело и на наш ум. В первую очередь – влияние химическое. На уровне электронов и протонов происходит взаимодействие. Мы можем сказать, что внутри нас есть аналог и солнечной системы, и лунной системы. То что происходит в космосе, то происходит и внутри нас – в микрокосмосе. Наш внутренний мир тела находится в координации с окружающим миром космоса, поэтому мы не свободны от влияния космоса. Любые процессы в нашем теле соответствуют процессам в космосе. И, соответственно, это отражается в состоянии и поведении ума. Существует определенный канал связи между умом и космосом. Поэтому путем погружения во внутренний космос мы можем прийти к пониманию процессов, происходящих в космосе внешнем. Занимаясь пранаямой, мы можем открыть пять сил пранаямы. Эти силы создают гравитацию, пустоту, вакуум и

остальные. Эффект, который соответствует эффектам, происходящим во внешнем космосе. Прана – это позитивная энергия, апана – негативная. Если постоянно задействовать в практике только позитивную энергию – прану, практика будет ограничена лишь одним аспектом нашей энергии. Работая с праной, мы работаем в направлении продления жизни. Мы поддерживаем ту жизнь, которая есть. Есть дыхание – прана, есть жизнь. Выход в пустоту дает только работа с апаной. Лишь она способна дать переживания мистического опыта. Ибо мистический опыт – это опыт смерти. Апана несет нас к смерти. Когда мы задействуем в практике апану, в уме происходит множество мистических явлений. Если мы действительно хотим себя познать и пережить самадхи, тогда нужно идти по пути апаны, приблизиться к смерти и заглянуть за грань жизни и смерти.

После вводной лекции у нас была возможность задать Пилоту Бабе несколько вопросов.

Вы много ездите, обучая людей?

Я бывал во многих местах и обучал много людей по всему миру. Очень многому учился сам. У меня есть очень хорошее место в Австралии, где люди могут жить, выращивать овощи и обучаться. Моя йога – это внутренняя медитация. Я учу тому, как открыть себя самого, как открыть сердце, как открыть дверь к своему бытию. В большей степени моя йога зависит или опирается на силу воли и пранаяму. Я не очень много уделяю внимания физическим упражнениям, но я все-таки обучаю, как оздоровить себя. Я считаю, что если ты внутри чист, то и снаружи будет чисто. Сейчас ты можешь быть очень красивым, просто великолепным снаружи, но если внутри есть проблемы, то все это однажды закончится. Я обучаю тому, как открыть внутреннюю энергию, которая называется кайя-кальпа, она способствует омоложению.

Мы читали, что Вы обучали космонавтов?

Да, когда должен был лететь индийский космонавт, я приехал в Советский Союз. Но это не была ни йога, ни концентрация, ни работа ума. Я обучал, как существовать во внутреннем пространстве без ничего, без дыхания. Использовал специальные методы пранаямы, давал дыхательные упражнения. Я все время контактировал с учеными в Америке. Они исследовали меня в состоянии

самадхи, изучали процессы, которые протекают в теле при отсутствии дыхания, что происходит при выходе из тела...

А в 1982-1983 гг. я сотрудничал с НАСА, они использовали некоторые мои знания при обучении астронавтов.

А Вам самому никогда не хотелось полететь в космос?

Я могу путешествовать в космос, когда захочу. Я могу читать этот мир лучше, чем они. Они работают только с физическим телом, а я работаю с астральным. Я знаю определенные механизмы и открываю некоторый космос внутри. Чакры контактируют с остальным видимым и невидимым миром. С помощью правильной работы с чакрами путем определенных практик можно отправиться куда угодно – в любое место.

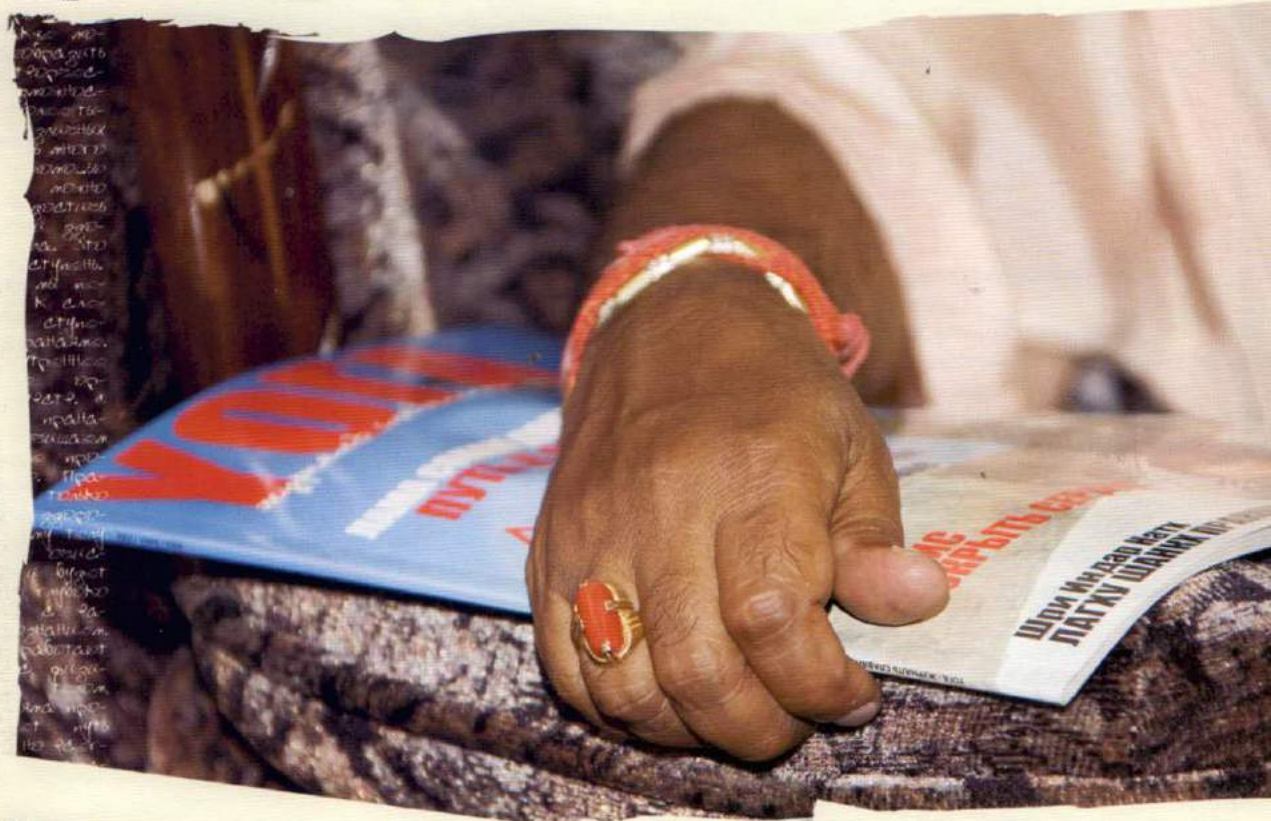
Вы погружаетесь в самадхи на длительное время. Что происходит во время самадхи?

Ели ты находишься в самадхи, то ты разделен с телом. Тело, чувства и ум разделены. Если у тебя нет ума, то у тебя нет чувств, ты там ничего не чувствуешь, ты не можешь там чувствовать, потому что тело и ум разделены. Самадхи – это не ум, это просто существование, это просто бытие. Ты ничего не можешь чувствовать в самадхи. В самадхи ты должен оставить тело, ты должен потерять ум, ты должен просто находиться внутри себя, сам. Эксперименты и чувства – это все ум. И если ты находишься вне ума, там нет никаких экспериментов, никакого переживания, там нет ничего. Самадхи – это когда все исчезает и ты остаешься один. Это полное одиночество, когда ты наедине с собой. Все исчезает.

А что это дает, зачем?

Самадхи – это благословение, это милость. Если это происходит с тобой, ты познаешь большую любовь, большое сострадание, ты чувствуешь единство. И ты весь универсум чувствуешь собой, весь универсум – это ты сам, и все находится внутри.

Самадхи становится различного рода энергиями, оно становится то энергией огня, то энергией воды, и все это происходит естественно. Когда ты становишься центром, все остальное само происходит. В самадхи ты становишься центром единого бытия, и ты остаешься сам, и являешься источником





НИКТО НЕ МОЖЕТ ДАТЬ ТЕБЕ РЕАЛЬНОСТЬ, ДАЖЕ МАСТЕР. ПОТОМУ ЧТО РЕАЛЬНОСТЬ ВСЕ ВРЕМЯ ПРОИСХОДИТ. ЛЮБОВЬ ВСЕ ВРЕМЯ ПРОИСХОДИТ, НИКТО НЕ МОЖЕТ ИСКУССТВЕННО ЕЕ СОЗДАТЬ. И ОСОЗНАВАНИЕ ТАКЖЕ ВСЕ ВРЕМЯ ПРОИСХОДИТ. ТЫ ПРОСТО ДОЛЖЕН ВЕРИТЬ В СЕБЯ И РАСКРЫВАТЬ СЕБЯ, НАЙТИ СЕБЯ САМОГО ВНУТРЕННЕГО.

всего.

Является ли вегетарианство обязательным условием для достижения самадхи?

Все зависит от культуры, традиций, местности. Это не есть обязательное условие.

Как Вы начали практиковать?

Просто так вышло.

Вы очень много общаетесь с людьми, Вы не устаете от людей?

Нет. Я не могу устать, если я чувствую, что я не отделен от этих людей. Как я могу устать от самого себя?

Что такое самореализация?

Самореализация – это просветление и это есть самадхи. Это когда сквозь тело и ум мы приходим к себе, это освобождение и свобода. Жить в жизни без привязанностей. Когда исчезает невежество, когда уже нет вопросов о жизни, когда все становится понятным.

Человек может заниматься бизнесом и самореализоваться?

Это даже лучше. Бизнесменам легче самореализоваться, потому что у них интеллект развит. Главное, чтобы они к этому стремились. Практиковать в социуме возможно. Когда есть необходимость работать во внешнем мире – вы работаете. Когда есть пауза – вы "откладываете" ум и работаете внутренне. Вы можете использовать время, которое выделено на сон, для медитации. Просто постарайтесь во время, выделенное на сон, медитировать, при этом расслабляться. Старайтесь выделять время на самого себя. Научитесь разделять: нужно не только давать уму работать во внешнем мире, но и погружаться внутрь себя. Это возможно.

Есть ли разница между медитацией и концентрацией?

Разница, конечно, есть. Концентрация – это максимальное собрание созна-

ния, работа с умом, собрание в одну точку, а медитация – это полное отключение ума.

Медитация и пранаяма. Ими нужно регулярно заниматься, каждый день?

Да. Это упражнения для тела, это упражнения для внутренних механизмов ума, интеллекта. Это все упражнения для души. Йога – великая наука. Нужно выполнять упражнения и для ума, и для тела, и тогда через тело и ум они приводят тебя к себе. Перед практикой асан мы должны практиковать яму и нияму – дисциплину ума. Если не будет этих моральных установок, если не практикуешь дисциплину ума, то все остальное не будет иметь силы.

Вы говорите: «Никто не может поведать вам Реальность, вы должны пережить ее сами». Имеют ли смысл поучения, если все равно никто не может поведать реальность?

Никто не может дать тебе реальность, даже Мастер. Потому что реальность все время происходит. Любовь все время происходит, никто не может искусственно ее создать. И осознание также все время происходит. Ты просто должен верить в себя и раскрывать себя, найти себя самого внутреннего. Если это происходит, ты становишься чистым, твоя карма очищается, твои самсары – впечатления ума – очищаются. И ты погружаешься в реальность, ведь она все время существует, ее нельзя получить как-то, достаточно в какой-то момент заметить ее, просто обнаружить, что она существует.

Чем Вы любите заниматься? Вам нравится читать?

Я открываю книгу и вижу, что я это все знаю. Я люблю сидеть в медитации. Сажу в медитации, лежу в медитации, в любой момент я люблю находиться в этом состоянии. А еще у меня есть любимое место в Гималаях на берегу реки у большого камня. Я люблю сидеть и смотреть, как волны разбиваются о камни. Если я приезжаю в город, ко мне приходит много людей, так что я, когда получается, стараюсь уезжать в Гималаи.

А с детьми любите общаться?

Да, люблю, ведь дети – это Бог.

А дети задают вопросы?

Никогда. Они радуются жизни.

Практики, которым Вы обучаете, дал Ваш учитель?

Некоторые из них давал Гуру, но многие практики я нашел, когда сидел в самадхи. Если люди мне задают вопросы, то в самадхи я могу найти ответы. Четыре-пять раз в году я обучаю людей, проводя семинары. Каждый год в мае, июне, июле я обучаю в Гималаях, куда приезжает много людей... Из разных стран. Обучение длится десять дней. Каждый раз я использую какие-то новые техники.

Как Вы представляете Бога? Как личность или как безличностную форму? Поклоняетесь ли Вы какой-то форме Бога?

Бога можно видеть и понимать с трех уровней: с уровня тела, энергии и ума. Но только с точки зрения самадхи мы можем увидеть все формы Бога одновременно. Если появляются какие-то сомнения, то можно видеть только одну из форм или вообще их не видеть и не понимать.

Бог есть везде и в каждом. Ничто не может существовать в этом мире без Бога. Поэтому Бога можно увидеть в любой форме. Это зависит только от человека, который смотрит.

Я молюсь и поклоняюсь Богу, который не имеет формы – высшему сознанию – корню, причине всего сущего. Можно назвать это высшим сознанием или Брахманом.

Что значит "быть осознанным"?

Осознание – это сила, которая может проникать повсюду. Быть осознанным – это значит проникать повсюду, иметь способность находиться повсюду. Это обретение силы управлять всем, что вокруг есть, в том числе и материей.

Интервью – Алена Груздева.
Фото – Лена Сидерская.



BREAKFAST

Славянская дзен-пьеса в десяти действиях

А.В. Сидурский

BREAKFAST

Славянская дзен-пьеса в десяти действиях

Место и время действия: поселок Качивели, Крым, Украина, 10 июля 2004 года, утро.

Действующие лица:

Денис, ориентировочно 25-27 лет – йогатичер, один из ведущих специалистов СНГ по психотренинговым технологиям, по совместительству – совладелец и генеральный директор донецкой фирмы, занимающейся разработкой специализированного профессионального программного обеспечения. Поэт, рок-гитарист, автор-исполнитель психотропных песен неопределенного содержания. Худой, длинный, жилистый, с большой головой, подстрижен под ноль. На нем – расплывшиеся от времени сандалии, камуфляжные военные брюки с широким коричневым кожаным ремнем офицерского образца, черная футболка с длинными рукавами. Основательно небрит. На руке – непромокаемые противоударные электронные часы фирмы «Casio».

Ольга, возраст навскидку не определяется – фотограф, фотохудожник. Правильная томная москвичка, по типу – русская поэтесса, автор странно замысловатых магических текстов, преимущественно – о несложившихся отношениях и задумчивых перипетиях кармических хитроуплетений. Как, впрочем, и причисляется настоящей русской поэтессе конца второго – начала третьего тысячелетия... На Ольге – темно-синие короткие шорты в кокетливую обтяжку, стильные пляжные шлепанцы темно-зеленого цвета, пестренький черно-белый лифчик от купальника, потертая джинсовая куртка пронзительно-розового цвета, темные очки. Рост заметно ниже среднего, телосложение атлетическое. Соломенного цвета волосы естественной блондинки. Длина – почти до плеч. На правой руке – серебряный браслет. На левой – ультрасовременные швейцарские часы в цельнокованом браслете из нержавеющей стали.

Эд, около 38 лет – йогатичер киевской

школы со слегка подернутым травяной задумчивостью грустным взглядом. Большие пляжные шлепанцы и большие светлые шорты неявного цвета. Вызывающе небрит, но все же не столь основательно, как Денис. Некогда был подстрижен под ноль, однако покрытые благородной сединой волосы уже слегка отросли. Чуть выше среднего роста. Если бы Эд тренировался в полтора раза более интенсивно и, в очередной раз бросая курить, сумел не возвратиться к этой пагубной привычке, его телосложение с уверенностью можно было бы назвать атлетическим. Но пока – увы – только почти... Часов на руках нет.

Андрей Владимирович, примерно 45 лет – путешествующий «видеоэман», по совместительству – постепенно сходящий на нет йогатичер. Фигура в определенных кругах известная и даже одиозная. В прошлом имел обыкновение являться публике в разнообразных иных ипостасях, но теперь устал. Грязные светлые ботинки типа «тропик» на толстой подошве, грязные, забрызганные черным чаем и чем-то сине-зеленым холщовые брюки мутного оттенка, черная майка в обтяжку. Рост средний, телосложение атлетическое. Подстрижен под ноль, посередине головы вдоль черепа – от затылка до середины лба – странный выступ, напоминающий петушиный гребень. Как обычно, с помятым по-утреннему лицом и отвратительно небрит. На левой руке – тяжелый водолазный компьютер-часы «Stinger».

Антон, 15 лет – сын Андрея Владимировича. По жизни устойчиво погружен в глубокий дзен, из которого не выходит ни по какому поводу ни при каких обстоятельствах. Сандалии, светло-бежевые бриджи, черная со светло-серыми вставками безрукавка. Худой, жилистый, среднего роста. Длинные светло-пепельного цвета волосы закрывают глаза.

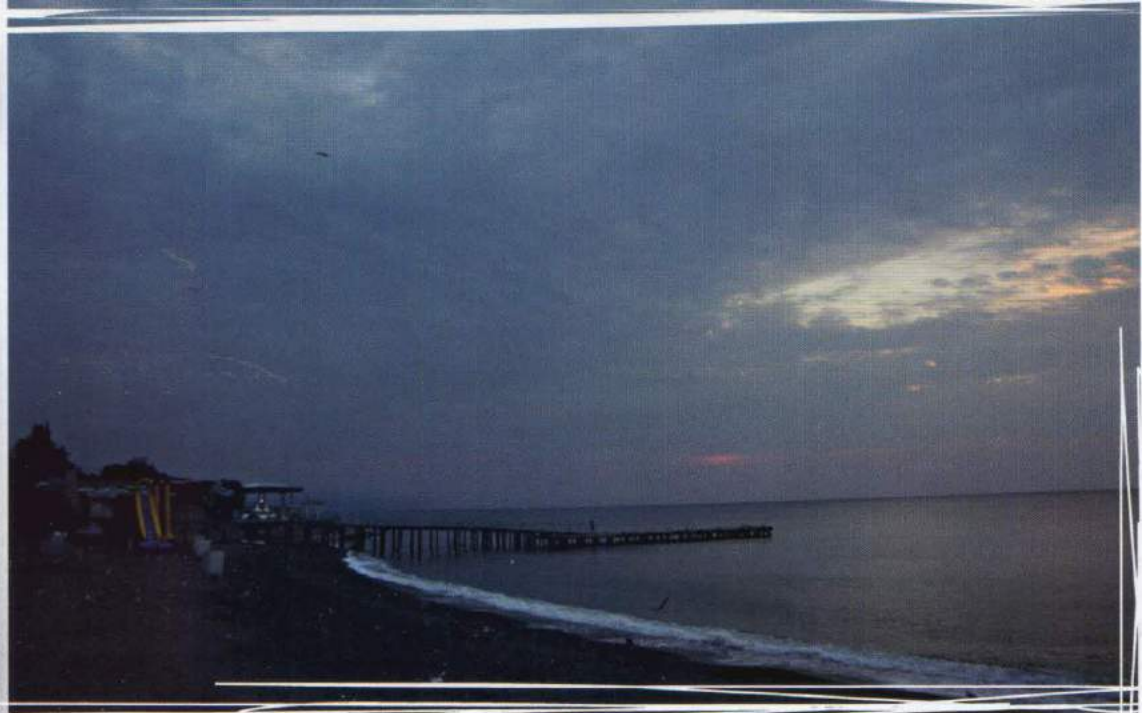
Константин, 15 лет – одноклассник Антона. Кроссовки, светлые брюки молодежного типа, светло-бежевая футболка с коротким рукавом. Телосложение – примерно такое же, как у Антона, но мускулатура проработана несколько менее качественно.

Волосы черные, средней степени подстриженности.

Плотный слой темного загара покрывает тела всех действующих лиц. Это позволяет предположить, что они пребывают в административных пределах Крымской автономии уже отнюдь не первый день...

Действие первое

Типичный крымский дачный домик для размещения отдыхающих. Неказистый, но вполне приличный. Домик утопает в зелени фруктовых деревьев, преимущественно вишневых и абрикосовых. Перед входом в домик – увитый виноградной лозой навес. Посередине шиферной кровли навеса – доска. С нее на проводе свисает лампочка накаливания. Теперь утро, и лампочка не светится. Над лампочкой – железный эмалированный абажур типа перевернутой миски. Под навесом – покрытый дырявой цветастой клеенкой продолговатый овальный стол, ориентировочно – на десять-двенадцать персон. На столе – полупустой пакет молока «Ласуня», недопитая бутылка вина средней степени дешевости, грязные кофейные чашки, цветная (в основном зеленая с жутко красными буквами) картонная коробка, на которой написано «Мюсли», мокрая солонка, примятая и тоже мокрая пачка сигарет «Marlboro lights», два или три мобильных телефона разных марок, несколько немых чайных ложек, книга Германа Гессе «Игра в бисер» на русском языке. Поверхность стола частично залита липким красным вином и вчерашним кофе. С одной стороны стола – длинная деревянная скамья. С другой – несколько стульев из темно-зеленой пластмассы. Чуть поодаль – под выкрашенной мелом стеной домика – еще один стол, по-видимому, из того же комплекта дачной мебели, что и стулья. Такой же зеленый и пластмассовый. На нем – старый советский портативный телевизор в надколоте пластмассовом корпусе цвета слоновой кости. Над телевизором заботливо раскрыт большой пляжный зонт, вставленный в специальное отверстие посередине стола. Зонт – зеленый с оранжевым. Чуть поодаль на противоположной стороне двора – еще одна скамья.



Средней силы ветер шелестит листвою и покачивает темно-красные спелые вишни, в изобилии усыпавшие ветви деревьев...

Из-за ворот доносится музыка, которая играет в чьем-то саду через дорогу. В исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS" ("Мадредеуш") звучит композиция "A Andorina da Primavera". Средней силы ветер шелестит листвою и покачивает темно-красные спелые вишни, в изобилии усыпавшие ветви деревьев. Абрикосов нигде не видно. Их, скорее всего, съели... Кое-где видны яркие пятна желтовато-оранжевого света от пробивающихся сквозь листву косых лучей утреннего солнца... На скамейке за столом сидят Антон и Эд. Антон ест вишни, выплевывает косточки в ладонь и бросает их через плечо на садовый газон. Эд чайной ложкой ест йогурт из белой пластмассовой баночки. Видно, что его внимание полностью поглощено процессом принятия пищи.

На стульях за столом сидят Константин и Денис. Константин сосредоточенно ест ложкой из глубокой тарелки мюсли с молоком. Денис жует сухие мюсли и смотрит в пространство перед собой. Недалеко от Дениса, но чуть поодаль от стола у входа в домик на стуле, положив ногу на ногу, сидит Ольга и чайной ложкой томно, хотя и с изрядной долей отрешенности, употребляет в пищу розовую сырковую массу из белой пластмассовой баночки. Из-за темных очков невозможно разглядеть, куда и как она смотрит. По двору ходит Андрей Владимирович с включенной видеокамерой и смотрит в видеоискатель.

Все молчат. Константин громко ест. Антон время от времени делает быстрое движение рукой, выбрасывая за спину очередную порцию вишневых косточек. Проходит минута-полторы. Из-за забора по-прежнему доносятся звуки композиции "A Andorina da Primavera" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS". В кронах плодовых деревьев попискивают птички. Антон доедает вишни, берет со стола чайную ложку и запечатанную белую пластмассовую баночку с йогуртом. Открывает баночку и ложкой начинает есть йогурт.

ОЛЬГА: Чайничек горячий?..

ЭД (после некоторой паузы): Чайничек не горячий... Но можно сварить кофе...

Проходит секунд пятнадцать. Эд берет со стола турку с остатками вчерашнего кофе и в течение некоторого времени сосредоточенно смотрит внутрь нее.

ЭД: Но сахара нет...

Эд вопросительно смотрит на Дениса. Денис кивает и производит некий нечленораздельный звук, имеющий явно положительное значение. Затем придвигает к Эду одну из стоящих на столе невымытых пустых чашек. Эд медленно выливает остатки вчерашнего кофе вместе с гущей в чашку и двигает ее по столу в направлении Дениса. Денис еще раз кивает и берет чашку.

ОЛЬГА: Ну, так пока чай... (пауза) В котором сахара не очень-то и нужен...

Проходит секунд двадцать. Музыка продолжает звучать. Андрей Владимирович выключает видеокамеру, снимает с руки компьютер-часы и кладет на стол. Видимо, для того, чтобы цепное звяканье, которое при каждом движении производит стальной браслет компьютера-часов, не записывалось микрофоном видеокамеры.

ЭД: Так что, поставить чайничек?

ОЛЬГА (после паузы): Было бы здорово...

Эд доедает йогурт, ставит пустую баночку на стол, тщательно облизывает ложку, кладет ее рядом с баночкой, встает и уходит внутрь домика. Андрей Владимирович включает видеокамеру и тенью следует за ним, глядя в видеоискатель... Из-за забора по-прежнему доносятся звуки все той же музыки.

Занавес.

Действие второе

Кухонное помещение внутри домика. Громко урчит мирно подрагивающий холодильник. Полумрак. Сквозь пыльное окно пробивается рассеянный густой листвою солнечный свет. Несмотря на урчание холодильника слышно, как в пустой железной эмалированной раковине разбиваются капли воды, которые срываются с носика желтого металлического крана. Кран торчит из приделанного к стене рядом с окном белого металлического ящичка с крышкой. В ящичке, должно быть, вода... На тумбочке в углу – двухконфорочная газовая плита дачного типа с питанием от большого красного баллона. Баллон стоит на крашеном дощатом полу рядом с тумбочкой. Возле баллона – мятый пятилитровый пластмассо-

вый бутыль с небольшим количеством воды. На одной из конфорок – железный эмалированный чайник – ярко-красный в крупную белую горошину.

Входит Эд. За ним тенью следует Андрей Владимирович с включенной видеокамерой. Эд открывает бутыль с водой, снимает с чайника крышку и наливает воду в чайник. Вода громко булькает, бутыль щелкает изгибами пластика, из чайника слышится хлюпанье. Эд закрывает чайник, затем закрывает бутыль и ставит на место. Зажигает спичку, открывает газ, приподнимает чайник и подносит горящую спичку к струе газа. Звуки очень громкие: бутыль, вода, чайник, спичка, шипение газа... Андрей Владимирович снимает. Газ вспыхивает. Эд возвращает чайник на конфорку и выходит из кухни. Андрей Владимирович остается в помещении и медленно обводит его видеокамерой. Затем выходит вслед за Эдом. За все действие не произносится ни слова.

Музыка, доносящаяся снаружи, едва слышна, но композиция "A Andorina da Primavera" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS" все же вполне угадывается...

Занавес.

Действие третье

Стол во вдоре перед домиком. За столом – те же. Константин доел мюсли и сидит над пустой тарелкой. Он вертит в руках компьютер-часы Андрея Владимировича, с интересом разглядывает этот шедевр технической мысли и явно пытается сообразить, где у него крышечка. Антон исподлобья наблюдает за манипуляциями Константина.

ЭД: (с бесстрастным удивлением): Ты что, ешь мюсли?..

ДЕНИС (не слишком членораздельно – сквозь жевательные движения): Угу...

Проходит секунд десять.

ДЕНИС (проглатывает тщательно разжеванные мюсли): Правда, не на завтрак...

ЭД (после паузы): На обед?

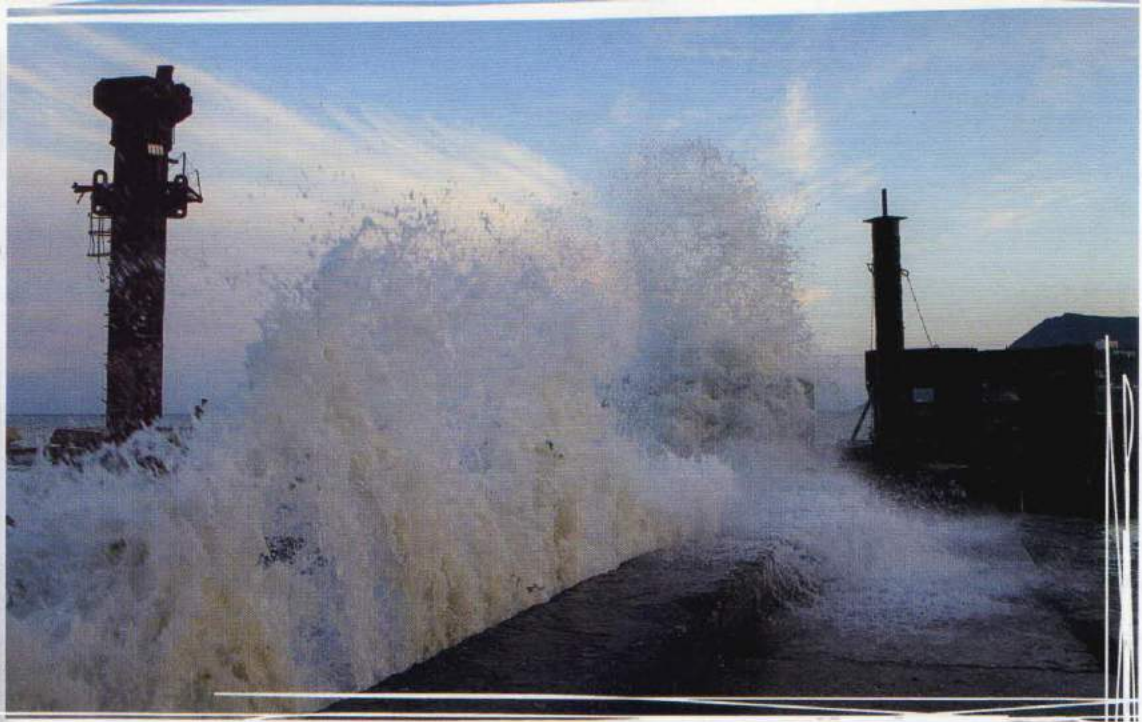
ДЕНИС: Иногда бывает, что на обед...

ЭД: А на ужин?

ДЕНИС: Бывает, что на ужин...

ЭД: А что ешь на завтрак?

ДЕНИС: На завтрак я ем чай...



литературщина

Проходит секунд десять.

Эд: Гм... Хорошо...

Проходит еще секунд десять.

Эд: А я ем на завтрак кофе... (пауза) Как правило.

Проходит еще пять-семь секунд.

Эд: Это если не успел его съесть на ужин...

Из-за забора доносятся заключительные аккорды композиции "A Andorina da Primavera" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS".

Занавес.

Действие четвертое

В углу сада на краю прочного стола, сваренного из строительной арматуры, стоит большая железная бочка, выкрашенная в салатный цвет. Вокруг бочки расставлены стеклянные банки с обкусанными и стертыми зубными щетками, разложены сдавленные тюбики зубной пасты, куски раскисшего под вчерашним дождем мыла, пластмассовые емкости с хозяйственными жидкостями. В нижней части бочки – отверстие, куда ввинчен кран. Под краном к столу приделана железная эмалированная раковина. Кран открыт. Шумит вода. Перед раковиной стоит Антон. Под тугой струей вытекающей из бочки воды он моет тарелку. Долго – примерно полминуты. Заканчивает мыть и закрывает кран.

Занавес.

Действие пятое

Эд, Денис, Ольга и Константин сидят на прежних местах. Константин снова ест мюсли с молоком. Музыки не слышно.

ДЕНИС: Вот вчера море было супер вообще... (пауза) Надо было это видеть...

Проходит несколько секунд. Из-за забора доносятся первые звуки композиции "Tardes de Bologna" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS".

Эд: Что ты будешь, чай?

ОЛЬГА (после паузы): Чай... (пауза) И кофе...

Проходит секунд десять-пятнадцать.

Эд: Чай... И кофе... (пауза) Одновременно?..

ОЛЬГА: Хотя чай уже смысл потерял... Тогда я буду кофе...

Эд берет турку и направляется в угол сада.

Занавес.

Действие шестое

Стол с салатовой бочкой в углу сада. Из крана течет вода. Эд моет турку. Рядом стоит Антон. В руке он держит вишни, которые только что сорвал с дерева. Эд заканчивает мыть турку, тщательно закрывает кран и на шаг отступает от раковины.

Эд: Пожалуйста.

АНТОН (открывает кран и начинает мыть вишни): Спасибо.

Слышны звуки композиции "Tardes de Bologna" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS".

Занавес.

Действие седьмое

Дощатое строение в саду за домиком, традиционно выкрашенное в зеленый цвет. Дверь распахнута, из строения выходит Денис. Он на ходу застегивает военные камуфляжные брюки и затягивает коричневый кожаный ремень офицерского образца. Андрей Владимирович снимает общий план строения. Денис определенно попадает в кадр, но почему-то не обращает на это внимания.

Под боковой стеной строения стоит железная бочка с водой. Сверху она прикрыта железным эмалированным поддоном от большой кухонной плиты промышленного типа. На поддоне стоит белый пластмассовый ночной горшок. Денис отодвигает поддон, зачерпывает горшком некоторое количество воды из бочки и возвращается в зеленое строение. Внутри строения виден белый унитаз с голубой крышкой. Крышка унитаза поднята. Денис льет воду из горшка в унитаз. Слышно, как вода течет по внутрен-

ним витиеватостям унитаза и стекает в яму под строением. Вылив всю воду, Денис закрывает крышку унитаза, подходит к бочке, задвигает поддон, ставит на место горшок и уходит. Андрей Владимирович, на удивление неслышно ступая ногами, обутыми в ботинки на толстой подошве, следует за ним.

Издали доносятся звуки композиции "Tardes de Bologna" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS". В кронах плодовых деревьев попискивают птички.

Занавес.

Действие восьмое

Стол в саду перед домиком. За столом – Константин. Он продолжает есть мюсли с молоком. Ольга – на прежнем месте, в неизменной позе с обращенными в бесконечность стеклами темных очков... Жирный мохнатый шмель, упруго жужжа, возится в большом розовом цветке воронкообразной формы. Входит Денис. За ним следует Андрей Владимирович с видеокамерой и снимает... Антон сидит на скамейке №2 в стороне от стола и ест вишни. Денис подходит к столу.

ДЕНИС: Там воздух должен быть очень классный... (отодвигает стул и садится на прежнее место) Потому что всю ночь был шторм... Причем шторм такой, без особого ветра... То есть море делало вот так вот... (медленно покачивая руками, показывает что и как делало море) Чуть-чуть...

ОЛЬГА: А как это сказывалось на состоянии береговой линии?..

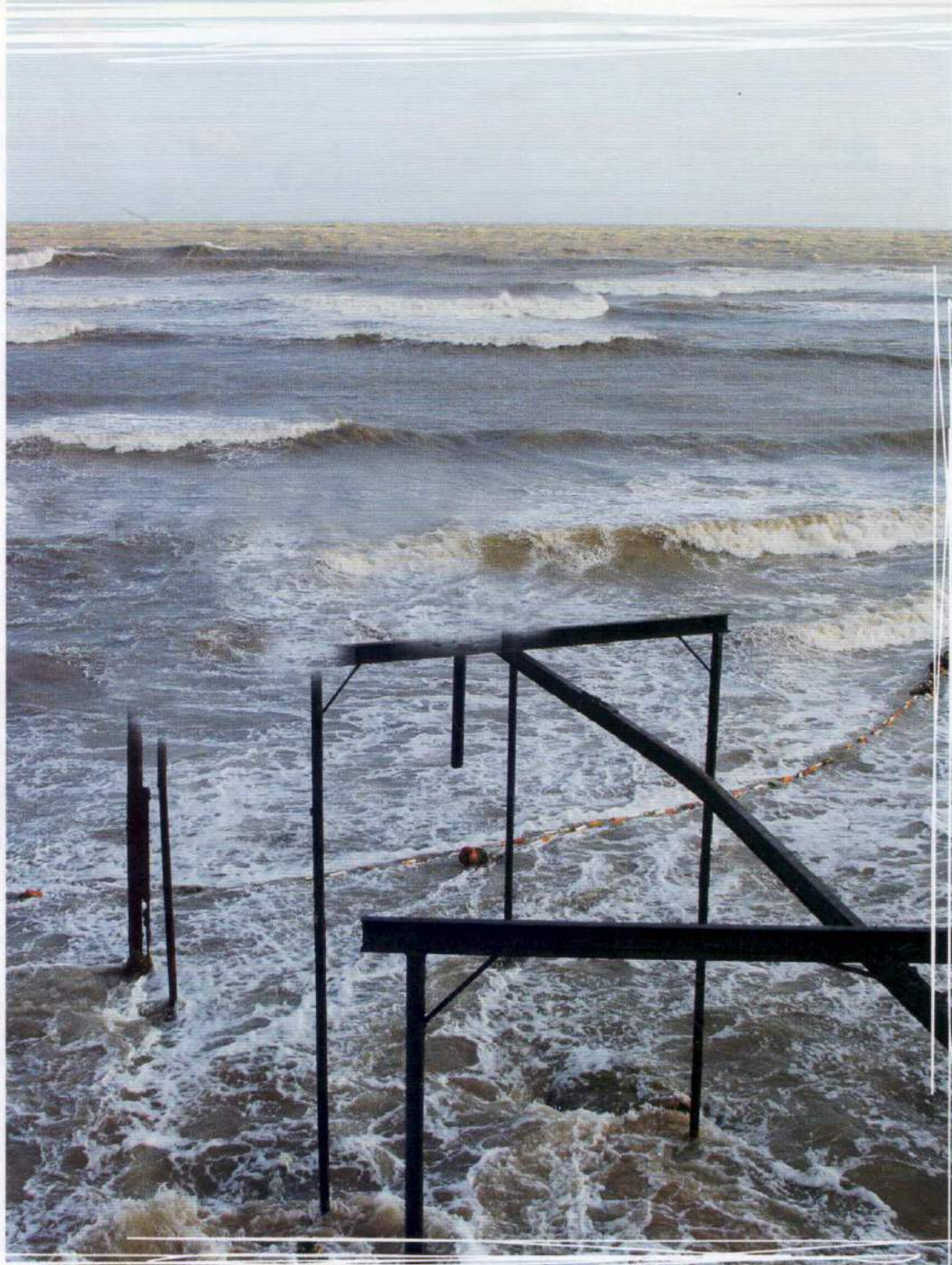
ДЕНИС: А в берег только за счет этого чуть-чуть оно делало вот так... (активно размахивает руками и производит громкий хаотический звук, наглядно демонстрируя, как море обрушивалось на берег) И вот эти брызги...

Проходит секунд пятнадцать. Антон ест вишни. Константин доедает мюсли и тоже принимается за вишни.

ДЕНИС: Я хотел остаться спать в этом микроклимате... Но подумал, что может ночью пойти дождь...

Появляется Эд. Он подходит к столу и кладет на него полиэтиленовые пакеты.

Почему – либо здоровые, либо
удовольствие?..
Ты знаешь, все сводится к умению
сдвигать точку отсчета...
Соответствующую началу координат...



литературщина

В одном виден сахар, в другом – татарская пахлава. Видимо, Эд ходил в магазин и на рынок. Он берет со стола турку, пакет с сахаром, собирает чашки и уносит все это в дом. Все молча наблюдают за его действиями. Андрей Владимирович снимает...

Проходит еще минута-полторы.

ОЛЬГА: Почему – либо здоровье, либо удовольствие?..

АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ (резко поворачивается всем корпусом и быстрым жестким движением направляет объектив камеры прямо в лицо Ольге – вплотную): Почему что?..

ОЛЬГА (не изменяя положения головы и никак не реагируя на мгновенно возникший у нее прямо перед глазами объектив): Либо здоровье, либо удовольствие...

ДЕНИС: Почему это?.. Бывает здоровое удовольствие...

ОЛЬГА: Где оно, скажи?.. (пауза) Вот спал бы ты в своем микроклимате...

ДЕНИС: Это было бы нездоровым?..

ОЛЬГА: ...без вина, без пахлав, без кофе...

Денис задумывается. За воротами кто-то заводит автомобиль, звуки двигателя заглушают музыку, но все равно можно расслышать, что звучит композиция "Tardes de Bologna" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS".

ДЕНИС: Ну, это было бы удовольствие, но другое...

ОЛЬГА: Это полезно...

ДЕНИС: Ты знаешь, все сводится к умению сдвигать точку отсчета... (пауза) Соответствующую началу координат...

Занавес

Действие девятое

Кухня внутри домика. Здесь ничто не изменилось. Эд молча варит кофе. Входит Андрей Владимирович с видеокамерой. Снимает. Выходит. Эд варит кофе. Снаружи едва слышно доносятся звуки композиции "Tardes de Bologna" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS".

Занавес

Действие десятое

Ольга, Денис, Константин и Антон – на

прежних местах в неизменных позах. Антон и Константин едят вишни.

ДЕНИС: Причем именно вот в этом смысле... В смысле того, что их можно сместить... Начало координат... (пауза) Даже начало координат удовольствия... И получится совершенно другая картина... Другой мир ощущений. Если ты смещаешь начало координат...

Проходит секунд тридцать, а может, и больше. Композиция "Tardes de Bologna" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS" заканчивается и начинает звучать композиция "O Pomar das Larenjeiras" в исполнении этого же творческого коллектива.

ДЕНИС: Вот я недавно провел даже такой эксперимент... (пауза) Я как-то шел по берегу моря и проходил мимо мусорника, на котором кто-то умер... (пауза) Кто-то, некогда живой... Вот... (пауза) И он издавал такой запах, гм...

ОЛЬГА: Не совсем живого...

ДЕНИС: Да, не совсем живого... (длинная пауза) И мне этот запах сначала сделался неприятным... (пауза) И я подумал: фу-у... Знаешь, вот как... (пауза) А потом мне пришла мысль в голову... (пауза) Что вот всякие стервятники там, всякие вот эти вот – они наоборот, им запах этот... М-м-м... (пытается подобрать подходящее слово)

ОЛЬГА: Предпочитают...

ДЕНИС: Да, предпочитают... То есть он их манит, зовет, как... Как человека манит запах чебуреков, например... Готовящихся.

ЭД (выходя из домика с вымытыми чашками и туркой свежеваренного кофе): Ой, не всех человек манит запах чебуреков...

ДЕНИС: Ну, это тоже верно... Но некоторых... (пауза) Или там запах... Ну, не знаю чего... Чего-то такого вкусного...

ОЛЬГА: Свежесваренного кофе...

ДЕНИС: Да...

АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ (не отрываясь от видеоискателя видеокамеры): Так и не всех человек манит запах свежежваренного кофе...

Денис задумывается. Из-за забора слышны звуки композиции "O Pomar das Larenjeiras" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS". В ветвях плодовых деревьев попискивают птички.

ОЛЬГА: Ну, стервятники – они попроще...

ДЕНИС: Ну да... (пауза) Там полоса была

запах довольно... (разводит руки, показывая, насколько немаленькой была полоса) Ну, дающая возможность обдумать все... И произвести некоторую внутреннюю работу над собой...

ЭД: Короче, кто хочет кофе – вот кофе, вот чашки свежие... (задумывается)

ДЕНИС (с искренней благодарностью в голосе): Ага, спасибо...

ЭД: То есть наоборот... (пауза) Свежий кофе... Чистые чашки... Вот...

ДЕНИС: И тогда я сместил начало координат в соответствующее положение...

ОЛЬГА: Стервятника...

ДЕНИС: Соответствующее, да...

Ольга встает со стула, наливает кофе Денису и себе.

ДЕНИС: И я ощутил, что этот запах на самом деле является сладковатым таким... И даже немного вкусным... (длинная пауза) Таким, который может присниться в приятном сне... И ты захочешь подойти, посмотреть – что там... Что там такое... (пауза) То есть это реально... Это не то что я там сам что-то придумал... Я реально это ощутил... Только за счет, заметь, смещения начала координат...

ЭД: А где начало координат?..

Проходит секунд двадцать. Все молчат. Эд, Антон и Константин наливают себе по чашке кофе. Андрей Владимирович продолжает снимать. Из-за забора звучит композиция "O Pomar das Larenjeiras" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS".

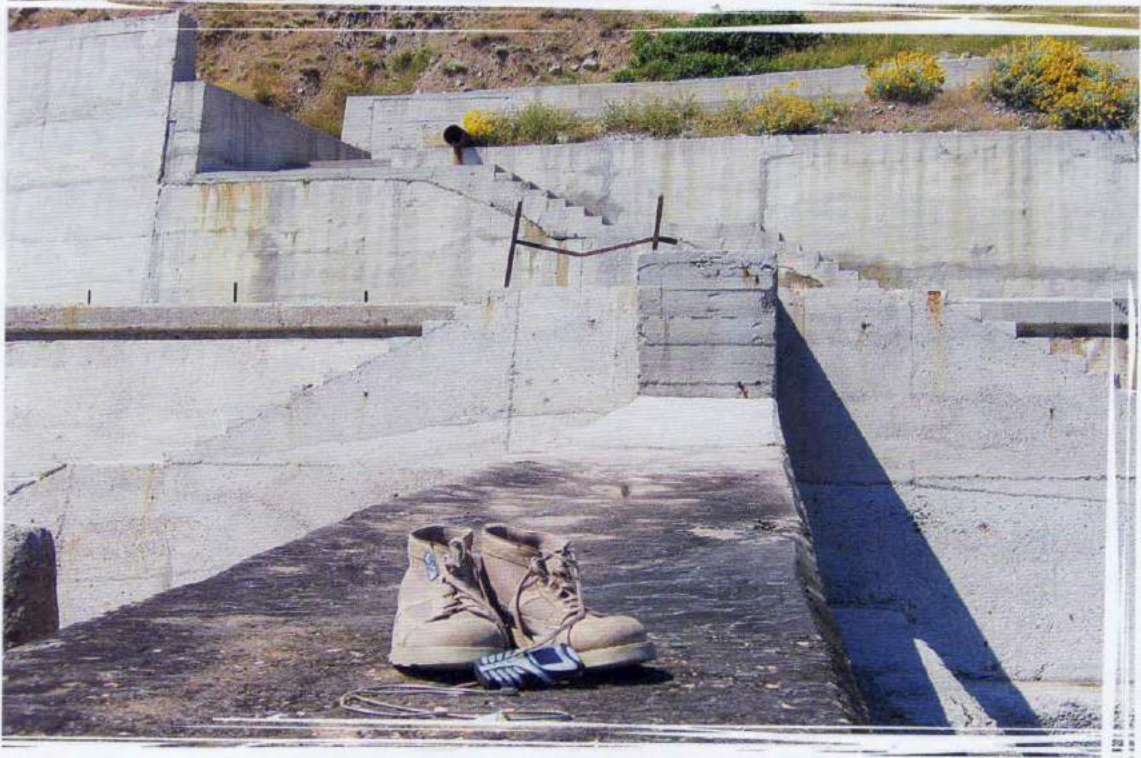
ОЛЬГА (берет со стола книгу Германа Гессе "Игра в бисер" на русском языке): Надо почитать...

ДЕНИС: Только тебе знаешь что надо сделать при этом?.. (пауза) Сесть в какой-нибудь поезд, который идет куда-нибудь Москва-Владивосток типа... (длинная пауза) И так, чтоб первую треть книги ты никуда не могла деться...

Все молча пьют кофе. Андрей Владимирович снимает. Кто-то за воротами настойчиво заводит автомобиль. В ветвях садовых деревьев попискивают птички. В чьем-то саду через дорогу звучит композиция "O Pomar das Larenjeiras" в исполнении португальской культовой группы "MADREDEUS".

Занавес

И я ощутил, что этот запах на самом деле является сладковатым таким... И даже немного вкусным... Таким, который может присниться в приятном сне..





Исповедь фридайвера

Наталья Авсенко

**Там время познает пространства глубину,
И, влившись в бесконечность бытия,
Мы замираем от предопущения смысла,
Который в данный миг лишь вдох...**

А далее любовь,

Что наполнит на глубине сердца ко всем живущим...

Наталья Молчанова

(рекордсменка мира по фридайвингу)

Фридайвинг. Что же это? Развлечение, спорт, философия, искусство? Наверно, и то, и другое, и третье... Это путешествие. Путешествие в Море, мир Бездны – голубой Бездны.

Это путешествие для меня началось совсем неожиданно – было украдено святая святых для дайверов – оборудование. «Опять собирать дорогостоящий комплект?» – подумала я. И тут в голове эхом отозвалась недавняя телевизионная передача о Юлии Петрик, первой в России женщине-фридайвере. Какими совершенными и расслабленными были ее движения под водой, какая удивительная энергетика и естественность исходили от ее существа! Этот образ решил все. Через год я совершила свое первое Погружение, наполненное новыми смыслами, ощущениями и чувством воды.

Это Погружение стало чем-то похожим на путешествие в другую страну, другую культуру, которая живет согласно своим законам, ценностям и традициям. Гармония, текучесть, легкость, расслабленность, свобода, умиротворенность – вот эти ценности. И, оказавшись в этой новой стране, я понимала, что должна вести себя в соответствии с ними. Только так можно познать страну Море. Море – это не территория, которую необходимо завоевать, это не граница, которую можно пересечь. Это друг, который останется со мной навсегда. В этом новом знакомстве нет места эгоизму. Следуя воде и ее законам, ты забываешь о себе. Тело становится текучим и расслабленным. Вода не терпит земной телесной и психической

СПРАВКА: фридайвинг (или апноэ) – ныряние без акваланга на задержке дыхания в длину или глубину. В современном фридайвинге, как экстремальном виде спорта, существует несколько соревновательных дисциплин:

статика – задержка дыхания с опущенным в воду лицом;

динамика в ластах – плавание под водой на максимальное расстояние в ластах на задержке дыхания;

динамика без ласт – плавание под водой на максимальное расстояние без ласт;

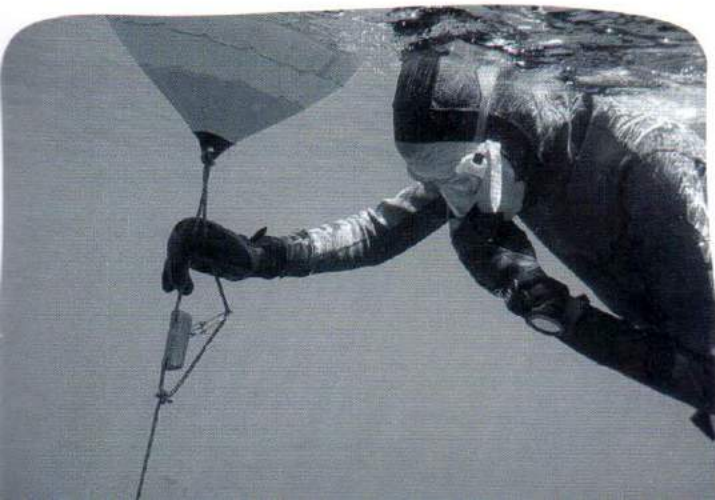
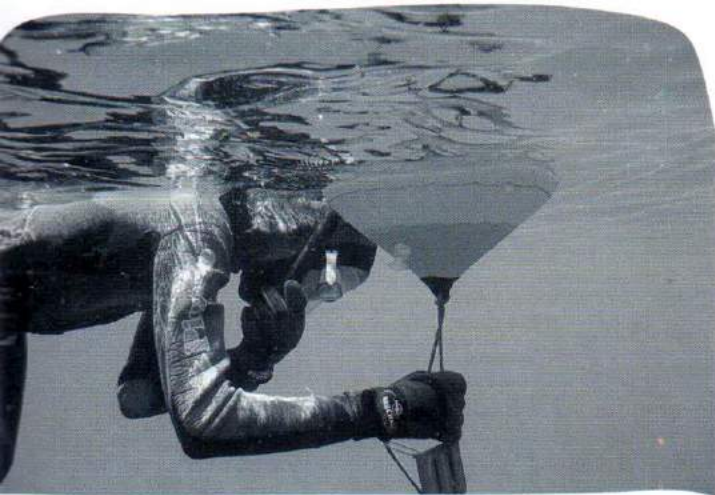
погружение с постоянным весом – глубинное погружение с использованием ласт и постоянным количеством грузов. Этот вид ныряния считается самым престижным у фридайверов, т. к. помимо сильной психологической и физической тренированности требует от спортсмена безукоризненного владения плавания в моноласте или ластах;

ныряние без ласт с постоянным весом в стиле «басс»;

фри иммершин – свободное погружение на руках по веревке на максимальную глубину; глубинное погружение с варьируемым весом – спортсмен опускается на глубину при помощи слэда (тележки весом не более 30 кг) и поднимается на поверхность без дополнительных средств самостоятельно;

глубинное погружение без ограничений "No Limits" – ныряльщик опускается на максимальную глубину на слэде и поднимается на поверхность с помощью «воздушного шара», надуваемого на глубине от баллона со сжатым воздухом. Подобные погружения остаются самыми опасными во фридайвинге, т. к. глубины в этом виде перешагнули порог 200 м, а успех нырка в основном определяется состоянием техники: качеством троса, исправностью слэда, баллона с воздухом и шара для всплытия. В 2002 году при попытке нырнуть на 170 м погибла знаменитая французская ныряльщица Одри Местре, а в апреле 2007 года со 171 метра не вернулся знаменитый Люик Леферм.





МАСКА ВПИВАЕТСЯ В ЛИЦО, ТЕЛО СЖИМАЕТСЯ, И ПРОДУВАТЬСЯ ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНО. НУЖНО РАССЛАБИТЬСЯ И ОТКРЫТЬСЯ МОРЮ ЕЩЕ БОЛЬШЕ. ДОВЕРИЕ ПОРОЖДАЕТ ГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯХ, И ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ МОРЕ НЕ ПОДПУСТИТ К ВАМ ВРАГА ФРИДАЙВЕРОВ – ПАНИКУ. С СОРОКА МЕТРОВ РАССЛАБЛЯТЬСЯ ЛЕГКО...

напряженности и жестоко наказывает за это. Чем больше внутреннее сопротивление человека воде и тому, что с ним происходит, тем больше вероятность заработать блэкаут (потеря сознания) или самбу (нарушение моторики движений). Да, человеку никогда не удастся безнаказанно вырывать у природы ее тайны!

В слове «фридайвинг» «фри» означает «свободный». Причем, в данном случае свободу можно трактовать в самом широком смысле: свободу дыхания, свободу движения, свободу от регулятора и громоздкого оборудования... Но, главное, свободу от сложившихся стереотипов. Во фридайвинге нет четких графиков погружения, нет нормативов и предельных глубин... Каждый действует, исходя из своих сил и возможностей. Во фридайвинге рекорд – отнюдь не главное. Важно постичь себя, ощутить все то, чем готово поделиться с тобой Море. Там, на поверхности, когда, держась одной рукой за трос, ты делаешь последний вдох и начинаешь медленно опускаться вниз, ты ощущаешь, что с каждым движением теряешь связь с материальностью земного мира и приближаешься к своему абсолютному состоянию – безусловной и безграничной вселенской любви. Каждое движение приносит ощущение невероятной легкости и внутреннего восторга. Не хочется дышать. Тело сливается с сознанием, подчиняясь гибкому интеллекту воды. О том, что ты все-таки материален, вспоминаешь после сорока метров, когда пять атмосфер сдавливают диафрагму, легкие и все тело. Маска впивается в лицо, тело сжимается, и продуваться почти невозможно. Нужно расслабиться, перетерпеть неприятные ощущения и открыться Морю еще больше. Доверие порождает гармонию в отношениях, и только в этом случае Море не подпустит к вам врага фридайверов – панику. С сорока метров расслабляться легко, т. к. плавучесть становится отрицательной и можно лететь в свободном падении до запланированной отметки, лишь изредка подрабатывая телом. Невероятная синева красок также этому очень способствует – прозрачная лазурь на поверхности сменяется насыщенной синевой на двадцати метрах. После тридцати – прозрачность воды увеличивается, а количество света падает, появляются темные краски. Синие отметки глубины на

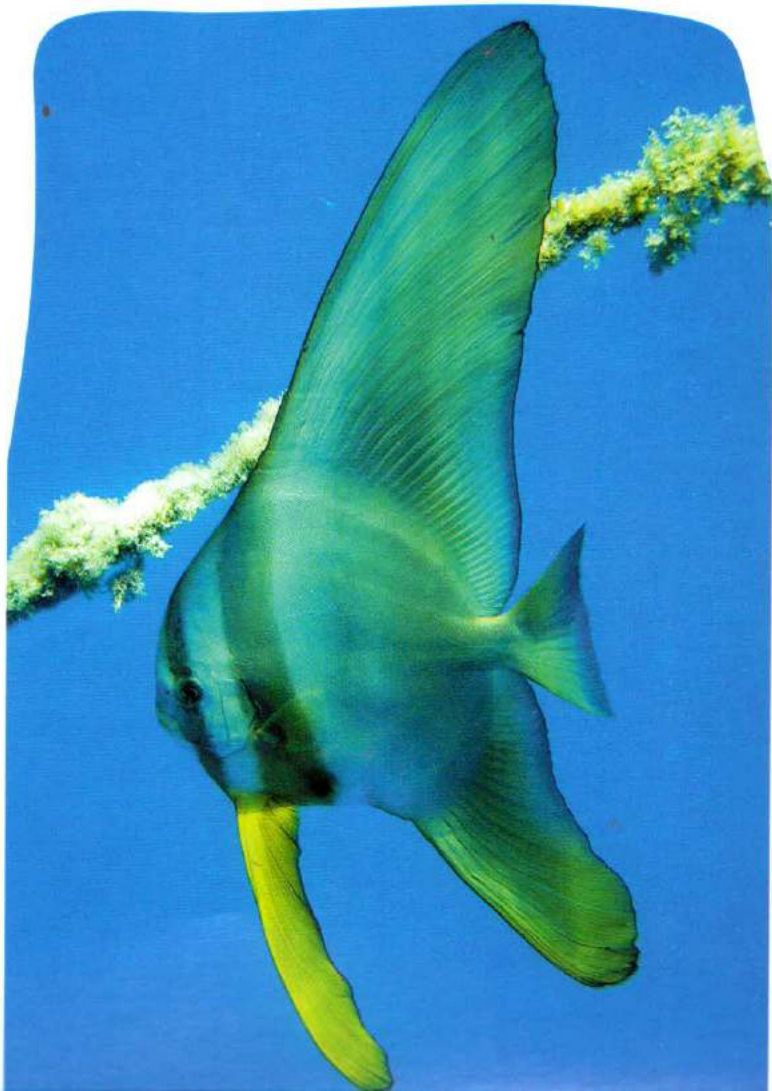




тросе почти не различимы. Реагируешь лишь на белый и желто-зеленый люминесцентные цвета. Рифы, если они есть поблизости, предстают как сумеречные тени загадочных замков. И тишина... Потрясающая, оглушающая тишина! Я поразились, когда на глубине сорока метров, памятуя свое дайверовское прошлое, я не услышала ни собственного дыхания, ни биения сердца... Пульс замедлился, дыхания просто не было. Я была вовлечена в комфортный монолог с морем – интуитивно-дружеский. Море, нежно приняв меня в свои объятия, хотело поновому показать мне красоту и совершенство земных звуков, земных красок, разнообразие земного мира. Действительно, все познается в сравнении... В состоянии деконцентрации, очень важном для фридайвинга и предполагающем целостное восприятие действительности, я просто почувствовала «все» – бесконечную реальность и реальную бесконечность. Каждая частичка нашего мироздания стала частичкой меня, а я – отражением всего происходящего в мире.

Но вот и отметка «52 м». Я осторожно дотягиваюсь до нее, медленно разворачиваюсь и поднимаю голову вверх. По фридайверовским канонам поднимать голову и смотреть на поверхность на больших глубинах не рекомендуется, т. к. может возникнуть паника. Но мне не страшно... Я вижу над собой круг солнечного колодца и как он далеко... В этот миг, глядя на трос, вдоль которого я совершаю нырок, приходит осознание того, что он – это единственное связывающее с реальностью звено. Он посредник, проводник, который указывает мне дорогу домой. Я начинаю движение вверх. На первых порах тяжело прорываться сквозь толщу шести атмосфер, но чем выше я поднимаюсь, тем проще. С двадцати метров я начинаю всплывать без усилий, вообще не двигаясь. Вода становится теплее, появляется ни с чем не сравнимое ощущение возвращения домой. Еще пять метров – и я вижу, как меня встречают. Страхующий радостно приветствует, но, сконцентрировавшись, смотрит мне в глаза. «Все ли со мной в порядке, не наступит ли блэкаут?» – читается на его лице. «Все нормально», – отвечаю глазами. И вот руки почувствовали воздух... Вдох... Это как первый вдох при рождении. Глоток жизни. Долгожданный! Хочется вдохнуть полной грудью, но нельзя – остается опасность потерять сознание. Вместо этого делаю три порционных неглубоких вдоха... Еще секунда – и начинаю дышать нормально. Радость, счастье и любовь переполняют душу, в которой соединено все человечество. Я открыто улыбаюсь этому миру, который подарил мне это Погружение.

Погружение... Я совершила его. Стало ли оно только путешествием в мир бездны? Конечно, нет. Фридайвинг – это не только ныряние в водную стихию и созерцание ее красот. Это осознание того, что вплоть до палеозойской эры жизнь на Земле существовала исключительно в водной среде. Это погружение в себя, раскрытие своего «Я» и своих новых возможностей. Это погружение в людей, которые находятся рядом и которые вносят в твою жизнь много нового. Они делают ее богаче, прекраснее и наполняют новыми смыслами. Это соприкосновение с новыми сторонами реальности, знакомство с тем, что обычно лежит на поверхности, а мы его не видим, не слышим, не чувствуем. Это образ жизни, в котором не место условностям и стереотипам. Это путешествие в мир расширенного сознания и абсолютных ощущений. И каждый раз это путешествие новое...



Рамакришна...

Его высказывания были собраны и записаны его учениками на бенгальском. Некоторые были переведены на английский и санскрит... Я получил полное их собрание от ученика самого Рамакришны – Вивекананды, хорошо известного за свои миссионерские труды в Соединенных Штатах и Англии. Я представляю их в том виде, в котором они были высланы, с теми лишь поправками, которые казались абсолютно необходимыми. Я бы очень хотел выбросить некоторые из его высказываний, потому что нашему уму они могут показаться безвкусными и дурного тона, если не сказать вызывающими и богохульными. Но, сделав так, не оскорбил бы я историческую действительность? Мы хотим узнать о человеке, чье влияние сейчас так сильно распространяется, – таким, каким он был, а не таким, каким мы хотели бы его видеть.

Мало кто из вдумчивых читателей пролистает их, не найдя мысли, что заставила бы их задуматься, не найдя истины, которая заставила бы их вздрогнуть, выпрыгнув из самого неожиданного угла... В любом случае, эти высказывания обнаружат, что учение Веданты обладает собственной моралью. Она может показаться слишком высокодуховной для простых смертных, но без сомнения приносила и приносящая пользу своей стране на протяжении веков...

Мы можем надеяться, что недалеко время, когда будет возведен храм будущего, в котором люди востока и запада смогут соединять руки и сердца в поклонении Высшему Духу – который близок каждому из нас, ибо в Нем мы живем и движемся, и имеем свое существование.

1898

Professor F. Max Muller

ты видишь множество звезд на небе ночью, но не находишь
их когда восходит солнце. О, человек, лишь потому что ты
не видишь Бога среди ясных дней своего невежества – не
спешь утверждать, что Его нет.

Одно и то же вещество – вода – на разных языках называется по-разному: одни люди говорят «вода», другие «аква», третьи «пани» или «вари». Так же Единое, Сат-Чит-Ананда, Всеприсутствующее-Осознающее-Блаженство, называется одними Бог, другими – Аллах; кто-то называет Его – Хари, кто-то – Брахман.

Четыре слепых человека подошли к слону. Один дотронулся до ноги слона и сказал: «слон – как колонна». Другой дотронулся до хобота и сказал: «слон – как шланг». Третий дотронулся до живота и сказал: «слон – как большая бочка». Четвертый провел рукой по уху и сказал: «слон – как большое опахало». Так они начали спорить друг с другом какой формы слон. Прохожий заинтересовался: «О чем спор?». Ему ответили и попросили рассудить. Человек сказал: «Никто из вас не видел слона. Слон – не как колонна: его ноги как колонны. Он не как бочка: его живот похож на бочку. Он не как опахало: его уши напоминают большие опахала. Слон не похож на шланг: его хобот похож на шланг. Все вместе эти части составляют слона. Таким же образом спорят и те, кто видел лишь один из аспектов Божественного.

Если Бог во всех религиях один и тот же – почему описания разных святых отличаются друг от друга? Бог один, но его проявления различны. Домохозяин может приходиться одному – отцом, другому – братом, третьей – мужем. И обращаться каждый из этих людей будет к нему по-своему. Так же и Бога описывают и называют различным способом, в соответствии с тем обликом, в котором Он представляется поклоняющемуся.

о свиско

у думисатва

скоки

акки

Занесены по рукопискам на всемирный конкурс. Я получил почку из собрания от учителя своего
и... Я представил его в свое время, в котором

возвращаясь, что не далеко времени, когда будет
будет зрелище будущего, в котором люди востока и запада
да смогут соединить руки и сердца в поклонении Высшему
Духу - который близок каждому из нас, ибо в Нем мы
живем и движемся, и имеем свое существование.

Человек - как наволочка от подушки
М. В. ... иной может

Человек - как наволочка от подушки. Цвет одной может быть
красный, другой - голубой, третьей - черный, но любая сделана
из хлопка. Так же и человек: один - красивый, другой - черный,
третий - святой, четвертый - злой. Но Божественное - внутри
каждого из них.

Человек - как наволочка от подушки. Цвет одной
может быть красный, другой - голубой, третьей - черный,
но любая сделана из хлопка. Так же и человек: один - красивый,
другой - черный, третий - святой, четвертый - злой. Но Божественное -
внутри каждого из них.

Человек - как наволочка от подушки. Цвет одной
может быть красный, другой - голубой, третьей - черный,
но любая сделана из хлопка. Так же и человек: один - красивый,
другой - черный, третий - святой, четвертый - злой. Но Божественное -
внутри каждого из них.

Вся вода ниспослана Богом, - но не любую воду можно пить. Таким же образом верно и то, что
Всемогущий обитает в любом месте, но не каждое место подходит для человека. Одной водой
можно омыть ноги, в другой - искупаться, третьей - утолить жажду, четвертую же лучше
вообще не трогать. Так же и разные места. К одним можно подойти, в другие - зайти внутрь,
иные лучше избегать даже на расстоянии.

Каждое существо есть Бог: человек или животное, мудрец или вор. Больше того: вся вселенная есть Он, Вездесущий Дух.

Верно, что Бог - даже внутри тигра, но это не значит, что нам надо идти к животному зорироваться. Верно, что Бог внутри даже самого злого человека, но это не значит, что мы должны заводить с ним отношения.

Человек от

ой мо

и, другой

и черной,

ли. сообра

были пере

ножество звезд на т
когда восходи
потому что тебе не видится
своего невежества
вероятно, что его нет.

Его высказывания
привести на язык
разумности - М.
иже Империал и Мелли. Я представил его в свое время, в котором

ним полное ил са

были переведены на английский язык

Есть пять типов совершенных в этом мире:

- 1) Достигнувшие Совершенства при помощи настойчивого упражнения.
- 2) Те, которые достигли Совершенства при помощи священной мантры.
- 3) Те, к которым Совершенство пришло внезапно. Как бедняк, который вдруг становится богачом, найдя спрятанное сокровище, или женившись на девушке из богатой семьи. Так многие грешники неожиданно очищаются и вступают в Царствие Небесное.
- 4) Есть так же те, которые становятся Совершенными через милость Бога, как бедняк, ставший богачом через милость короля.
- 5) Существуют также и Совершенные от рождения. Как тыква, которая сначала дает плод, затем цветет, также и Вечно-Свободный Человек: он пришел в этот мир уже Совершенным, и все его видимые усилия и испытания – не более чем пример в назидание остальному человечеству.

Рыбку, что играет в пруду, не увидишь из-за водной мути и ряски. Так же и Бог – играет в человеческом сердце невидимо, сокрытый от человеческого взора Майей (Слоей Иллюзии).

Бог бесформенен, и одновременно обладает формой. И Он же есть нечто, что превосходит и формы, и бесформенность. Он один может сказать что Он Такое.

В двух случаях Господь улыбается. Во-первых, когда братья начинают делить семейную собственность, говоря «Это мое, а это твое». Во-вторых, когда пациент находится на пороге смерти, а доктор восклицает: «Я вылечу его!»..

Сказывают, существует редкий вид птиц под названием «Хома». Эти птицы живут высоко за облаками и настолько любят небо, что никогда не возвращаются на землю. И яйца они откладывают в небе. Яйцо начинает падать из-за силы тяжести, но на половине пути трескается и на свет появляется птенец. Он сразу соображает, что падает и мгновенно изменяет направление полета, ведомый инстинктом обратно на небеса. Такие личности как Шука Дева, Нарادا, Иисус или Шанкарачарья – подобны этим птицам. С раннего детства они бросают привязанность к вещам этого мира, возвращая себя в высшие области Знания и Божественного Света. Этих людей называют Вечно Свободными.

Сожженный канат сохраняет свою форму, но им уже ничего не свяжешь: ведь это только зола. Так же освобожденный человек: в нем еще сохраняется некоторая доля эгоизма, – но от суеты он свободен.

...стока и запа-
... в поклоне...
... из нас, ибо в Ним...
... и... и...

Его Виск
писанье

... как наволочка от
... и...

Ветер переносит запах сандалового дерева и запах навоза, при этом не соединяясь ни с одним, ни с другим. Так же и Совершенный человек - он живет в мире, но не смешивается с ним.

... один красивый, другой

Украшения не могут быть сделаны из чистого золота. Некоторая примесь всегда остается. Человек, полностью лишенный Майи не проживет дольше 21 дня. Пока человек находится в теле, он должен сохранять некоторую долю Майи, какой бы малой она ни была, - для того, чтобы тело могло нести свои функции.

Человек
неподушки

... как наволочка от...
... может быть красивый, другой - голубой, т...
... и черной, но лобая сделана из алонда. Так же и
... - ...

В игре «догонялки», если дотронешься до «волшебного дерева», тебя нельзя заставить «водить». Человек, раз увидев Всевышнего, больше не сможет быть привлечен суетой мира. Если мальчик дотронулся до дерева, он может идти куда хочет и никто его не будет догонять и заставляя водить. Так же и в этом мире: для человека, коснувшегося стоп Всемогущего, больше не остается страха.

Осознание - Его имя;
Осознание - его среда;
и Он Сам - суть Осознание.

Осознание - Его и
Осознание - Его
Осознание - Его
и Он Сам - суть Осознание.

Вода, что течет под мостом, никогда не застаивается. Деньги проходят через руки Свободного, - никогда в них не скапливаясь.

... незреть звезду на небе...
... и когда восходит солнце.

... потому что тебе не видны
... своего незретьства
... что Его нет.

ФОТОКОНКУРС. ИТОГИ 2007.

Номинация "СЛАВЯНСКИЙ ДЗЕН"

1-е место: "Йоганидра"; автор: Иван Караульцук

2-е место: "Транс пространство" и "Техно-природа"; автор: Евгений Капля

3-е место: "Дзен моего папы"; автор: Татьяна и Виктор Дымо

Номинация "ЙОГИЧЕСКАЯ ФОТОГРАФИЯ"

1-е место: серия "Йога в быту"; автор: Вячеслав Тригубенко

2-е место: без названия; автор: Елена Руцак

3-е место: "Цветок лотоса"; автор: Татьяна Иванова

Мы благодарны всем участникам, приславшим свои работы на конкурс. Мы получили множество красивых интересных оригинальных фотографий... Фотографий с юмором, с душой, с настроением... Очень жаль что не можем напечатать все и сразу... А выбирая три лучшие фотографии в каждой номинации мы просто-таки разрывались между тем или иным вариантом. Это был поистине нелегкий выбор... Но вот они – фотографии-победители... А ниже фотографии других участников. Мы надеемся еще увидеть Ваши работы в нашем журнале.



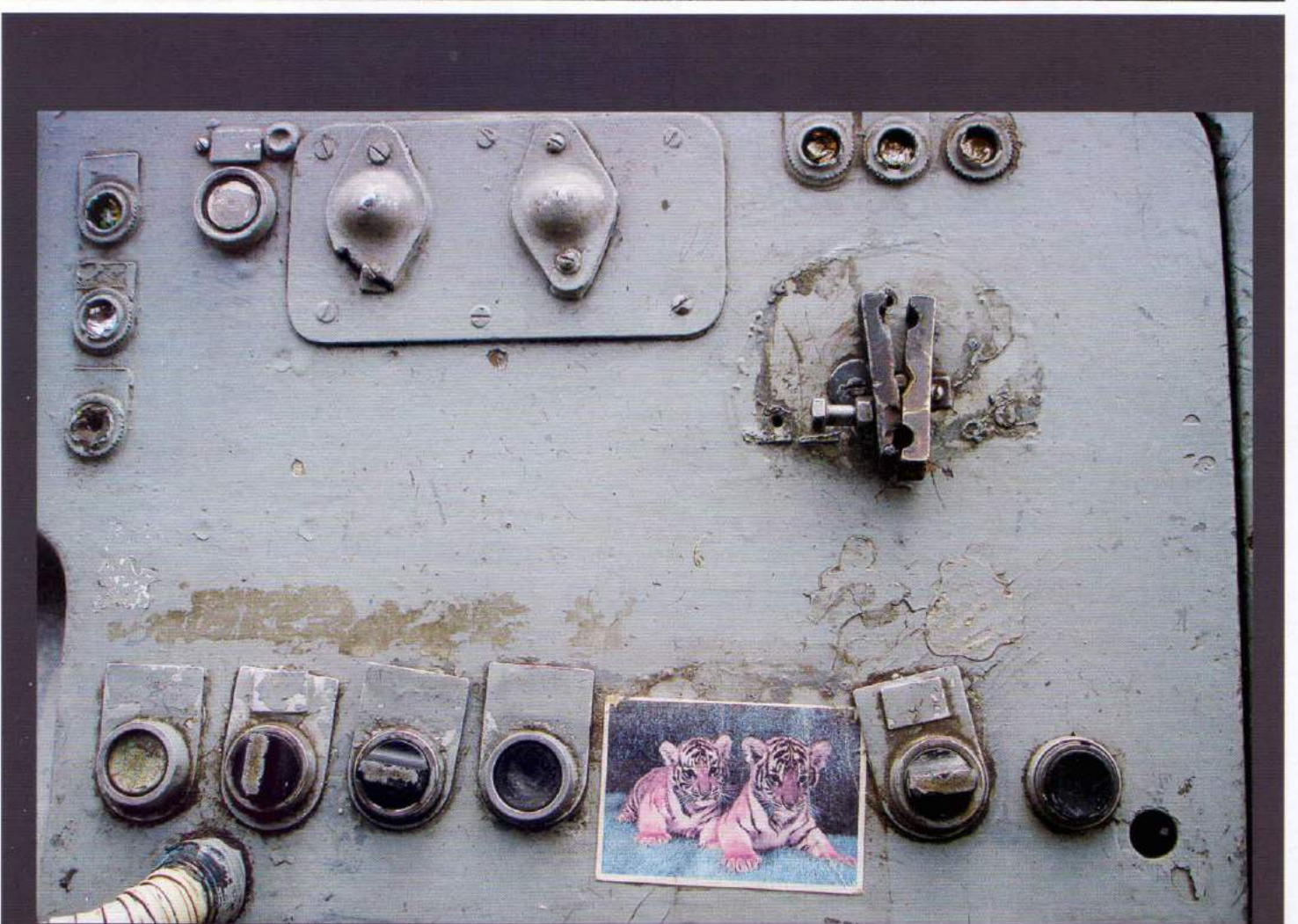


Номинация "СЛАВЯНСКИЙ ДЗЕН"
1-е место: "Йоганидра"
Автор: Иван Караульцук

На странице справа:
Номинация "СЛАВЯНСКИЙ ДЗЕН"
Вверху: 3-е место: "Дзен моего папы"
Автор: Татьяна и Виктор Дымо
Внизу: "Техноприрода"
Автор: Евгений Капля

Номинация "СЛАВЯНСКИЙ ДЗЕН"
2-е место: "Транс пространство"
Автор: Евгений Капля







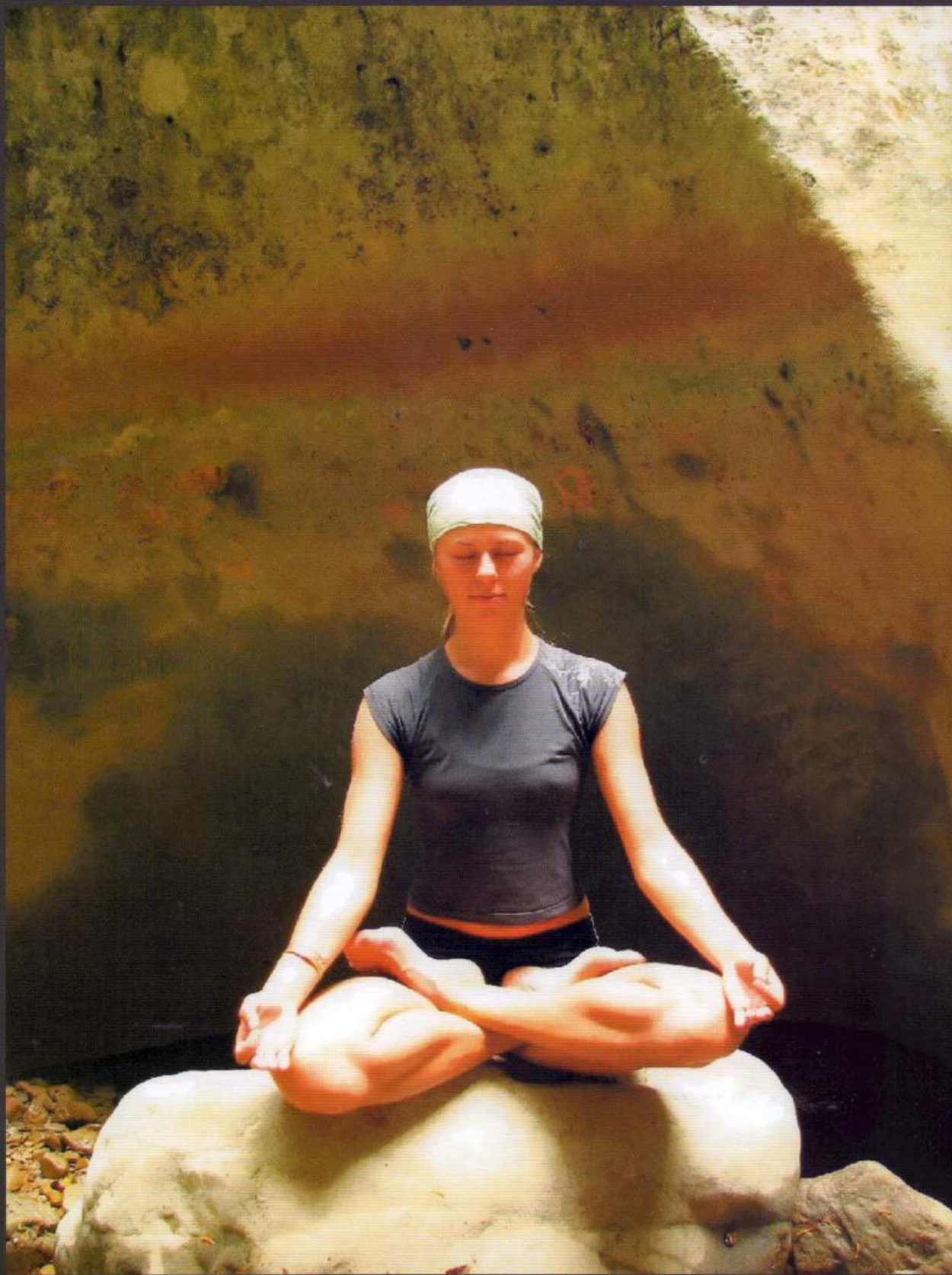
Номинация "ЙОГИЧЕСКАЯ ФОТОГРАФИЯ"
1-е место: серия "Йога в быту",
автор: Вячеслав Тригубенко
модель: Татьяна Журавлева



Номинация "ЙОГИЧЕСКАЯ ФОТОГРАФИЯ"

2-е место: без названия

автор: Елена Руцак





Номинация "ЙОГИЧЕСКАЯ ФОТОГРАФИЯ"
3-е место: "Цветок лотоса"
автор: Татьяна Иванова
модель: Инна Иванова



Илья Беляев
 Пространство сознания
 Москва, «Ганга», 2007



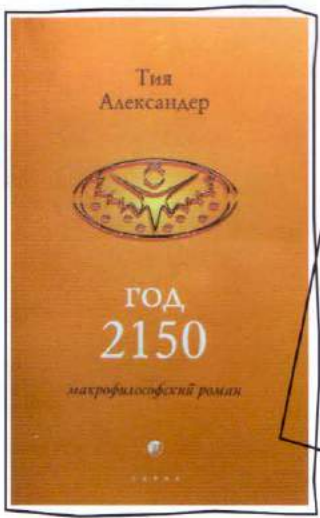
Не слишком толстая книга под невзрачной обложкой могла бы пройти незамеченной, если бы не имя автора. Илья Беляев сейчас организует ритритный центр прямого постижения, ведет семинары и тренинги. Но прежде всего известен он как один из основателей Кунта-йоги, мистического направления, зародившегося в Питере в застойные 70-е. События тех лет, неумность поиска и сопутствовавшие ему чудеса Беляев отразил в книге «Тоша. Русский Будда», вышедшей на английском, французском, итальянском и русском языках. «Пространство сознания» – вторая его книга. Она повествует о работе с сознанием – о том, какие приятные (и не очень) сюрпризы ждут искателя на этом пути, что помогает и что отвлекает от прекрасной цели самопознания, а также предлагает эффективные методы работы с вниманием и энергией. Впрочем, методичкой эту книгу никак не назовешь. Напротив, она оспаривает привычку воспринимать книгу как информационный носитель. Скорее это – камертон. Главное при чтении «Пространства сознания» – не вычитанные смыслы, а состояние, которое возникает при чтении книги, расслабленное и одновременно мобилизованное. На этой волне естественно появляется желание попробовать предложенные автором техники. Некоторые из них выглядят как экспериментальные, другие – как терапевтические. Само по себе свидетельство медитативного опыта автора – это четкий, грамотный и лаконичный текст, без лишних эффектов и выкрутасов. Но словно завлекательными иллюстрациями, Беляев снабждает его очерками из жизни авторитетных индийских йогов. В зарисовках, пишу которым дало недавнее путешествие по Индии, нашлось место и чудесам, и сиддам, и милости богов. Интересно, что местные крестьяне видят в своих садху не мастеров и гуру, а все больше волшебников и целителей. Взгляд искателя-европейца оказывается более пытливым и проникательным, распознавая как корень всех эффектов – фантастическую работу, работу с сознанием.

Тия Александер

Год 2150.

Макрофилософский роман

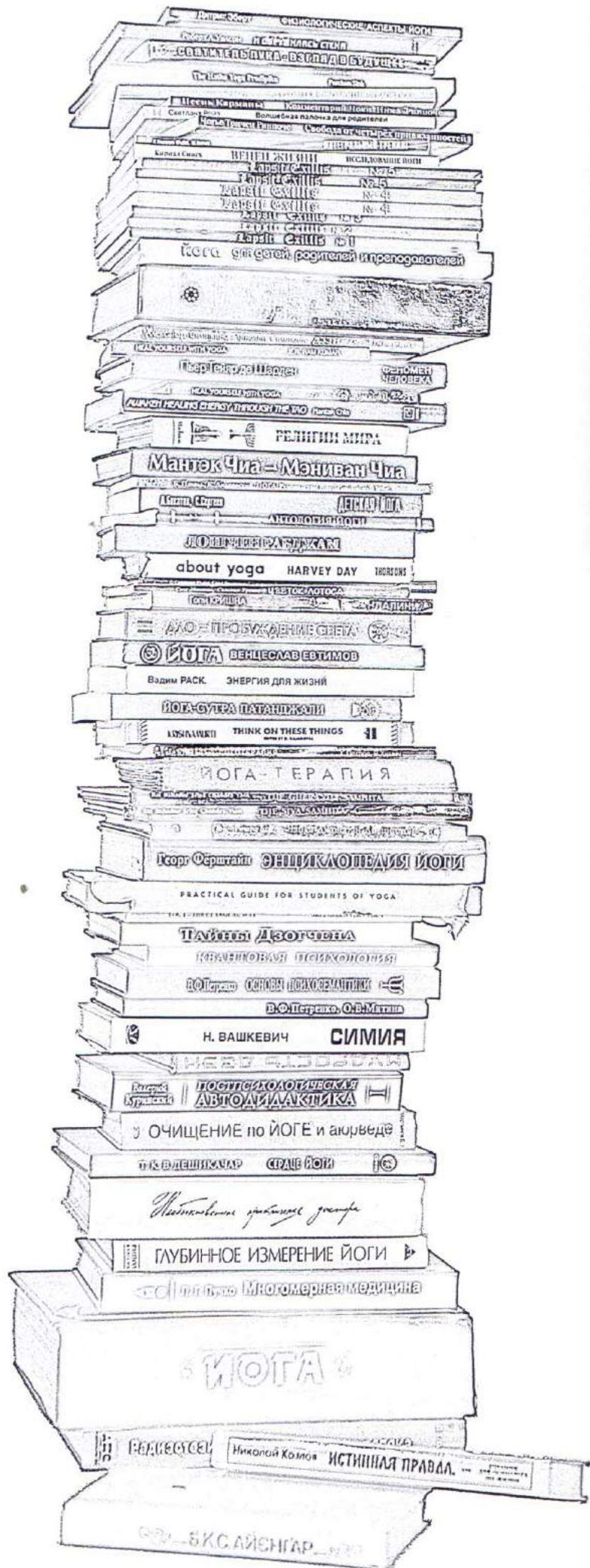
Киев, «София», 2001



Этот утопический роман, созданный в начале 70-х, был наиболее адекватен времени своего создания. Сейчас он может показаться несколько старомодным и наивным, что для утопии, обращенной к далекому будущему – почти приговор. Впрочем, каждая утопия пишется исходя из реалий своего времени: «Машина времени» Уэллса не возникла бы в постинформационном мире, а «Туманность Андромеды» – в постсоветской реальности. Что касается книги «Год 2150», то она имеет целью донести идеалы совершенства и обаяние мира, в котором нашли воплощение идеалы молодежных бунтов 60-х. Это – пацифизм, свободная любовь, творчество, духовный рост, информационность и экологичность. Правда, манифесты того времени помнятся все больше в кратких и емких текстах культовых рок-групп. И тут кстати вспомнить, что один из таких манифестов, глубокий и поэтический «Imagine» Джона Леннона был навеян как раз романом Тии Александер!

Конечно, обаяние идеалов пропорционально таланту того, кто их провозглашает. Вряд ли можно считать роман «Год 2150» высокохудожественным произведением. В нем утомляет заумная терминология, и особенно словцо «макрофилософский», что буквально преследует с первой же страницы. Пустые умствования и схематичность переживаний героев тоже «в плюс» не идут. Но вместе с тем, как трогательно пожелание автора представить себе будущее, главные приметы которого – осознанность и свобода! Сексуальная и информационная революция отразились в романе, но не они задали его колорит, а новое паломничество на Восток в конце 60-х. Тут и там Тия Александер обнаруживает приметы своего времени, когда вчерашние хиппи становились учителями ашрамов и дискуссантами Исалена. И будущее, описанное в романе, подобно гармоничному ашраму, населенному красивыми, мудрыми и доблестными сверхчеловеками. Здесь астральные путешествия и йогические сиддхи – норма жизни, а любое решение принимается исходя из глобальных посылок. Иными словами, «макрофилософски».

книги читала Ольга Михайлова





Имбирь

Корень имбиря – особый продукт: это и лекарство, и специя, причем, едва ли не самая полезная из всех специй. На санскрите имбирь называют «кишвабхесадж», что значит «универсальное лекарство».

Когда колючий мороз пробирается, кажется, до самых костей, а пронизывающий ледяной ветер пытается сорвать даже шапку-ушанку, мечтается только о простом житейском уюте: теплом пледе, вязаных носочках и чашке чая...

Когда колючий мороз пробирается, кажется, до самых костей, а пронизывающий ледяной ветер пытается сорвать даже шапку-ушанку, мечтается только о простом житейском уюте: теплом пледе, вязаных носочках и чашке чая, обязательно с имбирем – незаменимом чудодейственным средстве в непогоду...

Корень имбиря – особый продукт: это и лекарство, и специя, причем, едва ли не самая полезная из всех специй. На санскрите имбирь называют «кишвабхесадж», что значит «универсальное лекарство».

Родиной ароматного корня тропического растения, похожего на камыш, считается Северная Индия. Но сейчас имбирь выращивают в Китае, Японии, Западной Африке, Нигерии, Бразилии, Аргентине, Австралии и на Цейлоне.

История имбиря коренится в глубокой древности. В Индии и Китае его использовали с незапамятных времен. Еще в 500 году до нашей эры о нем писал китайский философ Конфуций, в священных текстах Корана об имбире также можно найти упоминание. Имбирь пользовался большой любовью у древних греков и римлян, они закупали эту пряность у арабских купцов, которые держали происхождение имбиря в большой тайне.

Пряный имбирный аромат обус-

ловлен содержанием эфирного масла, а его острый вкус зависит от наличия смолистой части – вещества под названием гингерол. Кроме того, имбирь содержит в себе все незаменимые аминокислоты, включая триптофан, треонин, метионин, фениланин, валин, а также минеральные вещества, такие как магний, калий, фосфор, натрий, а еще витамин С и витамины группы В.

Примите во внимание несколько советов, которые пригодятся при использовании имбиря.

Свежий корень имбиря должен быть гладкий, плотный на ощупь и мало волокнистый. Для каких бы целей вы его ни использовали, сначала его нужно помыть, потом осторожно очистить кожуру. Причем, счищать ее нужно аккуратно и тонким слоем, потому что вблизи кожицы как раз и находится основной запас масел и ароматических веществ.

При измельчении имбирного корня лучше пользоваться теркой или доской из синтетических материалов, но не пользоваться деревянной разделочной доской, потому что дерево долго сохраняет аромат любых пряностей, что повлияет на запах других продуктов.

Хранить свежий корень можно до двух месяцев в холодильнике, если предварительно обернуть его пищевой

пленкой.

Молотый сухой имбирь имеет другой аромат и вкус, он острее свежего, поэтому одна чайная ложка сушеного имбиря равна одной столовой ложке натертого свежего.

А теперь, прежде чем вы продолжите читать эту статью, в которой далее вы узнаете о целебных и омолаживающих свойствах имбиря, об особенностях его употребления для людей различных типов дош, рекомендуем заварить чай с имбирем по нашему рецепту.

Для того, чтобы приготовить чай с имбирем, вам понадобится хороший черный чай, кусочек свежего корня имбиря, кусочек лимона, мед или сахар по желанию.

Чайник для заваривания чая обдать кипятком и поставить в горячее место, чтобы он обсох и оставался горячим. В чайник поместить черный чай (марка чая и количество зависит от вашего вкуса), добавить мелко порезанный или протертый на терке кусочек корня имбиря и залить кипятком. Накрыть крышкой, дать настояться. Лимон тоже можно класть вместе с имбирем в чайник, а можно уже непосредственно в чашку. Приятного чаепития!

Итак, продолжим. Имбирь име-



*О свойстве имбиря в
страсть и половое желание
в «Тысяча и одной ночи». Французский
писатель Франсуа де Ларошфуко
писал: «Благополучная во всех
для нас любви чаще всего оказывается
результатом хорошего ужина».
древнеримский врач Гален, автор
классического труда «О частях человеческого
тела» писал: «Мужчины исцеляются
от полового бессилия, если будут есть
сладости, содержащие мед, имбирь,
корицу, кардамон, мускатный орех».*

Китайские моряки жевали имбирный корень, чтобы меньше страдать от морской болезни. А в Древнем Риме имбирь использовали как противочумное средство. Это также известное средство от кишечных паразитов.

ет острый вкус и относится к разряду «горячих специй», которые разжигают огонь пищеварения и улучшают кровообращение, поэтому он относится к питта-доше. Он помогает организму получить сбалансированное обеспечение энергией огня.

Вообще, имбирь имеет свойство уравнивать все доши, но также он и усиливает свойства капхи. Поэтому человек, обладающий капха-конституцией, должен употреблять имбирь с медом, так как мед выводит из организма воду.

Людам с питта-конституцией имбирь следует употреблять с сахаром. Это помогает контролировать в теле избыток огня.

А людям с вата-конституцией имбирь рекомендуется употреблять с солью. Поэтому его следует добавлять во вторые блюда.

Имбирь обладает многими целебными свойствами. Более всего он воздействует на пищеварительную, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Действует как общеукрепляющее, ветрогонное, потогонное, болеутоляющее, отхаркивающее, противорвотное средство. Рекомендуется при простуде, гриппе, несварении, токсикозах беременных, болях в животе, ларингите, артритах, головной боли, сердеч-

ных заболеваниях.

Но у имбиря, как и у любого сильнодействующего лечебного средства, есть противопоказания. Это воспалительные заболевания кожи, высокая температура, различные кровотечения, язвы. Такие противопоказания обусловлены свойством имбиря разжигать кровь.

С древних времен знали о чудодейственном свойстве имбиря – возвращении молодости. Его употребление не только замедляет процессы старения, но и положительным образом воздействует на сексуальную сферу обоих полов.

О свойстве имбиря возбуждать страсть и половое желание говорится в «Тысяча и одной ночи». Французский писатель Франсуа де Ларошфуко говорил: «Благополучная во всех отношениях ночь любви чаще всего оказывается результатом хорошего ужина». А древнеримский врач Гален, автор классического труда «О частях человеческого тела» писал: «Мужчины исцеляются от полового бессилия, если будут есть сладости, содержащие мед, имбирь, корицу, кардамон, мускатный орех».

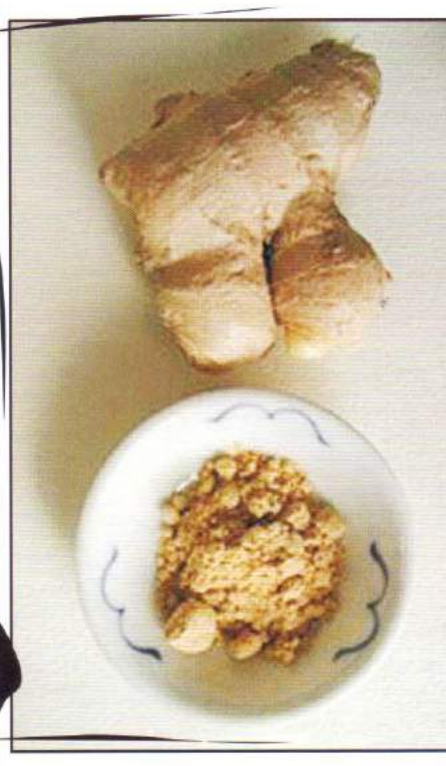
Имбирь лечит печень и желудок, благотворно влияет на процессы переваривания пищи в кишечнике, растворяет густую, липкую слизь, образующуюся на стенках желудка, тонкого и толстого

кишечника и других органов. Современные исследования подтверждают благоприятное действие имбиря на желудок, особенно при отсутствии аппетита. Регулярное применение имбиря в пищу в небольших количествах увеличивает внутреннее тепло, пробуждает аппетит и стимулирует пищеварение.

С давних времен было известно свойство имбиря избавлять от приступов тошноты, и китайские моряки жевали имбирный корень, чтобы меньше страдать от морской болезни. А в Древнем Риме имбирь использовали как противочумное средство. Это также известное средство от кишечных паразитов.

Из-за свойства имбиря разжигать кровь улучшается снабжение мозга кислородом, укрепляется память. Поэтому имбирь рекомендуется употреблять людям, занятым интеллектуальным трудом. Также имбирь является простым и эффективным средством для снятия головной боли.

Если ваш организм зашлакован, то это проявляется следующими симптомами: чувствуется тяжесть в желудке и вялость во всем теле, глаза и кожа становятся бледными, ощущается плохой запах изо рта, отсутствует аппетит. Все это говорит о том, что в организме образовалось много токсинов, которые постепенно отравляют весь организм и



Массаж с имбирным маслом помогает при артрите и ревматизме. Аромат имбирного масла мобилизует внутренние силы организма, способствует быстрому принятию решений, говорят, что запах имбиря делает «сердце мягче, а душу добрее», развивает терпимость и сострадание.

ведут к различным болезням.

Вернуть здоровье, хорошее настроение, свежий цвет лица и ясность глаз поможет имбирный чай, который полезен абсолютно для всех. Он нейтрализует скопившиеся в теле токсины, улучшает обмен веществ. Кроме всего прочего имбирный чай – прекрасное средство от простуды. Он лечит заболевания горла, кашель, насморк, бронхиты.

Если в конце дня чувствуется усталость или боль во всем теле, или вы чувствуете, что начинаете заболевать, рекомендуем принять ванну с имбирем. Для этого в горячую ванну нужно добавить свежую корку апельсина (можно заменить 2-3 каплями апельсинового эфирного масла), 2-3 столовые ложки настойки эхинацеи, один небольшой корень имбиря, натертый на терке и завернутый в марлевый мешочек. Такая оздоравливающая ванна вернет вам силы и красоту, создаст состояние свежести и расслабленности и облегчит боли в теле. Она обладает противовирусным, противовоспалительным и противогрибковым действием, прекрасно тонизирует и омолаживает кожу.

Благодаря согревающему действию имбиря, его используют при лечении артритов в виде компрессов из

имбирной пасты, которую делают либо из свежего тертого имбиря, либо из имбирного порошка, разведенного горячей водой. Такие компрессы используют при ушибах, чтобы не было синяка, и при растяжениях.

Массаж с имбирным маслом помогает при артрите и ревматизме. Аромат имбирного масла мобилизует внутренние силы организма, способствует быстрому принятию решений, говорят, что запах имбиря делает «сердце мягче, а душу добрее», развивает терпимость и сострадание.

Но в основном корень имбиря имеет широкий аспект кулинарного применения. Он же действительно обладает неповторимым вкусом и ароматом! Имбирь используют в кухнях разных стран, его добавляют к мясным блюдам, супам, соусам, маринадам, овощным блюдам.

Из напитков известен не только имбирный чай, есть еще имбирное вино, имбирная водка, желудочные и горькие ликеры с имбирем (например, бенедиктин), также добавляют имбирь в пунши. В последнее время свежий корень имбиря стал особой «изюминкой» зимних эксклюзивных напитков, таких как латте-чай и кофейные коктейли.

В русской кухне имбирь был одной из самых любимых пряностей. С ним

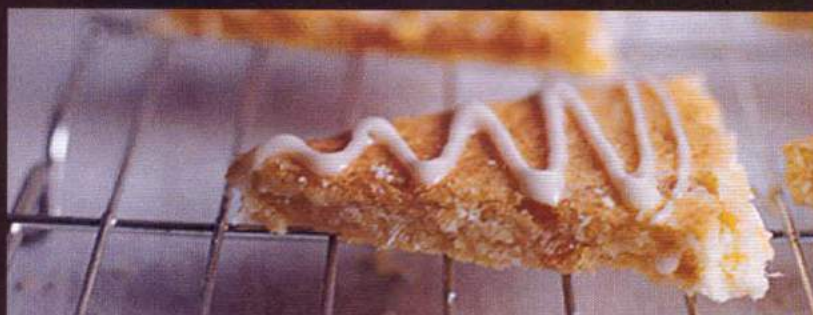
готовили квасы, настойки, наливки, браги, меды, а также пекли пряники и сдобные булочки.

Несколько советов, которые помогут правильно использовать имбирный корень как приправу в различные блюда:

- в тесто имбирь вводят либо во время замеса, либо в конце;
- в блюда из мяса – за 20 минут до готовности (при тушении мяса имбирь довольно часто сочетается с кардамоном и мускатным орехом);
- в пудинги, кисели и другие сладкие блюда – за 3-5 минут до готовности;
- в соусы обычно имбирь добавляют по окончании тепловой обработки;
- количество имбиря: 1 грамм на 1 килограмм теста или мяса.

В канун зимних праздников нельзя не вспомнить о знаменитом имбирном прянике, который в Европе еще в средние века стал символом любви и уважения.

Пряничные праздничные домики, витиевато украшенные пряные фруктовые кексы, ароматные сладкие хлебцы, торты и печенье – все они называются «имбирными пряниками». Для их приготовления обычно используется молотый



*О свойствах имбиря
сраств и полове у
рима в Мвиска
Французский писатель
Ларошфуко говорил:
как во всех откошени
каже всего оказывае
том горожского удрика.
ский врач Гален, авт
кого труда О растит
тла писал: Имбирь
от полове бессимий,
сладоети, сообразуе
коричну, кардамон, мус*

Немецкий город Нюрнберг известен как “Мировая столица имбирного пряника” из-за его центрального расположения в северных торговых путях. Говорят, что именно здесь появилось искусство приготовления пряников изысканных форм и орнаментов.

сушеный корень имбиря, который продается в порошке, либо кусочки засахаренного имбиря, которые также иногда добавляются в тесто в порезанном виде.

В средневековой Европе были широко распространены ярмарки, на которых продавали украшенные имбирные пряники разных форм. Такие ярмарки стали известны как «Имбирные ярмарки», а их участники покупали пряники в качестве гостинца с ярмарки.

Немецкий город Нюрнберг известен как «Мировая столица имбирного пряника» из-за его центрального расположения в северных торговых путях. Говорят, что именно здесь появилось искусство приготовления пряников изысканных форм и орнаментов. Из пряничного теста в Нюрнберге лепили пряники в форме королей и королев, мельниц, животных и сердечек. Причем их оригинально украшали и часто расписывали золотистой краской и продавали на ярмарках.

Приведенный ниже рецепт имбирного печенья довольно прост. Делать его можно всей семьей, особенно любят вырезать печенье дети. А еще, если предварительно в печенье вырезать дырочки, то после выпечки к ним можно привязать разноцветные ленточ-

ки и развесить на новогоднюю елку, как делали наши бабушки и дедушки в своем детстве.

Для приготовления имбирного печенья понадобятся:

100 гр. сливочного масла или сливочного маргарина;
100 гр. сахара;
1 большое яйцо;
250 гр. пшеничной предварительно просеянной муки;
1 чайная ложка разрыхлителя для теста;
1 чайная ложка молотого имбиря;
щепотка ванилина.

Для украшения:

несколько цветных прозрачных леденцов типа «Барбарис» или «Дюшес», расколотых на маленькие кусочки;
50-80 гр. сахарной пудры;
1 столовая ложка лимонного сока;
съедобные серебристые шарики или маленькие цветные конфеты-драже.

Способ приготовления теста:

Размягченное сливочное масло (или маргарин) и сахар взбить. Постепенно добавить яйцо, затем муку, разрыхлитель, имбирь и ванилин. Замесить крутое тесто. Тесто выложить на посыпанный мукой стол, немного замесить, скатать в

шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на полчаса.

Способ приготовления печенья:

Раскатать из теста скалкой пласт толщиной около 3 мм. Вырезать печенье формочками для печенья. Внутри печенья делать «окошки» другой формой меньшего размера. Противень смазать маслом и выложить печенье. Ставить в разогретую духовку до 180°C.

Выпекать печенье до тех пор, пока слегка подрумянится. Вытащить из духовки, положить кусочки леденцов в предварительно подготовленные «окошки» и снова запекать, пока леденцы не растают. Дать готовому печенью немного остыть на противнях.

Украшение печенья:

Сахарную пудру смешать с лимонным соком, чтобы получилась густая паста. Пасту положить в кондитерский мешочек и украсить смесью печенье. Сверху напасту, пока она не застыла, можно приклеить съедобное цветное драже.

Приятного аппетита!



Проект "НЕОЙОГА" Москва www.neoyoga.ru

хатха-йога
массаж

огромный
ассортимент
йоговской
продукции

8-926-102-80-31
natas9@yandex.ru

Nataradje.ru

ЦЕНТР
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ХАТХА-ЙОГИ

"ПРАНА"

www.prana.co.ua

Групповые и индивидуальные занятия, участие в тренингах и семинарах ведущих преподавателей по йоге в СНГ.

Видео, журналы, аксессуары по йоге

тел. (8050) 977-57-04

Предлагаем вам разместить рекламные модули.

тел.: +38 050 440 14 09

e-mail: com@yora.info

www.yora.info

www.yoga-studio.org

Все материалы журнала «ЙОГА» являются объектом авторского права 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@yora.info

творческий директор Андрей Сидерский

коммерческий директор Геннадий Болгов

тел.: +38 (050) 440 14 09

e-mail: com@yora.info

менеджер по рекламе Анна Шапко

+38 (097) 917 57 93

e-mail: ann@yoga.ua

редакция Елена Груздева, Екатерина Болгова, Андрей Рожнов

над журналом работали:

Татьяна Буденная, Антон Сидерский,

дизайн и верстка Елена Сидерская design@yora.info

верстка и техническое редактирование Василий Синеокий

фотографы: Елена Сидерская, Гильче Юнусова, Андрей Сидерский

издатель

Издательский двор «Sid & Co»

Киев, ул. Боженко, 86-г

тел. +38044 239-19-27 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 5000 экземпляров

Цена договорная

Подписка!

Вы можете оформить подписку на журнал «ЙОГА»,

обратившись в подписное агенство «KSS»

тел.: +38 044 585-80-80; подписной индекс 10979

www.kss.kiev.ua

Доставка по Украине.

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. – Екатерина Болгова, фото © Елена Сидерская

2 стр. – Геннадий Болгов, фото © Елена Сидерская

4 стр. – фото © Гильче Юнусова



УОГА-ЛАВКА
www.lavka.yoga.info

одежда
аксессуары

книги видео аудио
коврики и сумки-чехлы

www.yoga.ua

Незабаром у мережі:)

