

YOGA

журналъ славянского gZENa

ЛАМА СОНАМ ДОРДЖЕ
ПУТЬ К СЕБЕ

Аюрведа
ИСКУССТВО ЖИЗНИ

“Классическую йогу”
придумали на Западе,
чтобы тешить свое
самолюбие

ГОЛТИС
РАСКРЫТЬ СЕРДЦЕ

Шри Индар Натх
ЛАГХУ ШАНКХ ПРАКШАЛАНА



**УОГА-студія Андрея Сидерского
под реликтовым дубом**

Йога, цигун, пилатес.

Среди преподавателей студии – неоднократные победители Кубка Мира по йога-спорту 2002-2004 годов – Вячеслав Гуцалюк, Анатолий Зенченко, Вячеслав Смирнов, тренеры высшей квалификации – Эдуард Жарук, Екатерина Смирнова. И, конечно, легендарные персонажи – авторы уникальных тренировочных методик Голтис (система “Исцеляющий импульс”) и Андрей Сидерский (“ЭТО” – оптимизированная тренировочная система “взрослой” хатха-йоги).

Варианты:

тренеры и инструкторы – групповые классы утром, днем и вечером, персональные занятия – в удобное время по предварительной договоренности;

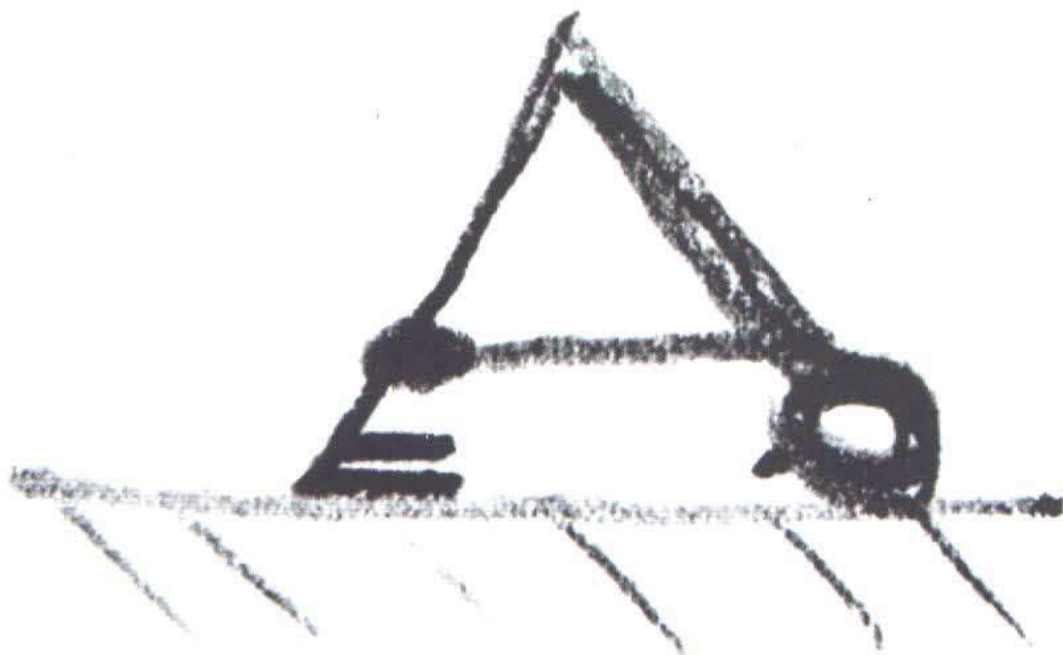
Голтис – учебные и методические семинары, индивидуальный прием – диагностика, рекомендации по фитотерапии, составление индивидуальных программ тренировочной и терапевтической практики, рекомендации по питанию и голоданию.

Андрей Сидерский – учебные и методические семинары, тренировочные сборы, разработка индивидуальных программ практики, персональное обучение;

массаж – классический, тибетский, юмэйхо, медовый, баночный, с ароматическими маслами, тайский...

А также – регулярные учебно-методические семинары по методикам и разработкам приглашенных мастеров различных направлений и школ, тренировочные и медитативные ритриты по йоге и цигун.

www.yoga-studio.org
e-mail:studio@yora.info



УОГА
студія



03037 Киев
ул. Краснопартизанская, 14-б
+38044 270 44 20
270 46 78
270 46 80

Естественный отбор

Шар. Большой трехметровый шар. Может – сфера. Вокруг – тьма. Лишь тебя и шар освещает тусклый свет – непонятно откуда. Видно, как шар начинает катиться. А катится он в твоём направлении. Звук, как в фильме ужасов – звук катящейся на тебя огромной каменной сферы. Или шара. Вслед за удивлением – страх. Страх смерти, ведь ты понимаешь, что шар тебя раздавит... и тогда ты умрешь. Страх – из-за инстинкта самосохранения. Страх за себя. Эта автоматическая паника, до боли противные мурашки по коже, резко кидает то в жар, то в холод. Все свидетельствует о твоём животном происхождении. Время замедляется, мозг начинает думать.

Конечно! Отойти. Я просто отойду, и шар прокатится мимо.

Ага! Как бы не так.

Не выходит. И вот тогда начинается настоящая паника.

Что? как? когда? за что? – и любимое – почему я?

А почему не ты? Ты есть стандарт человеческого индивидуума, ведь ты живешь представлениями... пусть даже они твои собственные... особенные... все равно построены по стандартной схеме. Ты полагаешь, что отличаешься от всех...

А я покажу тебе гадостную правду...

Ну и что? – спросишь ты. – При чем тут это?

Да. Ничего не меняется.

А шар приближается...

Ничего не сделать, только смириться. Именно это ты и делаешь. А как же иначе? Закрываешь глаза и... вся прожитая жизнь – как на ладони... но нет, не жизнь, а лишь пережитые моменты, впечатанные в мозг большим штампом... из них, собственно, и складывается твоя «уникальная» жизнь... и ты ждешь, ждешь... а потом еще ждешь.

Что такое?

Открываешь глаза и видишь, что находишься вверху, в нескольких метрах над шаром и, не долго думая, все понимаешь. Ведь перед шаром через каждые три метра по прямой – пустое, слегка освещенное место... и таких пустых мест – ровно семь...

С тобой кто-то играет. Кто-то угадал твои семь мыслей, семь чувств, семь предсмертных периодов. Становится обидно и слегка стыдно. А шар остановился и крутится на месте...

Все пропало. И шар, и тьма... да... немного и было. Теперь есть только пустота. Это не то, что ты видишь, ты в этом не находишься, даже не чувствуешь, ведь это пустота, она ни зеленая, ни красная, ни черная, ни даже белая, она – никакая. И думать ни о чем не получается. Здесь можно только ждать. Чего-нибудь – не важно чего, совершенно не важно. Если представить себе свойства людей – стремление к совершенствованию, к чему-то лучшему, вообще – к созиданию чего-либо, к какому угодно действию – то места ужаснее – и в то же время прекраснее – чем пустота, пожалуй, не найти.

Все... дождался. Теперь есть пол. Металлический. Табуретка, а в метре от нее – тумбочка. Такой себе деревянный комодик с ящичками. А на нем – кольцо... вроде обручального... золотое. Лежит на самом углу тумбочки и вот-вот упадет. Через некоторое время ты обнаруживаешь себя на табуретке... вернее, ты и есть эта самая табуретка...

А кольцо начинает потихоньку приближаться к краю.

Какого...? что за тумбочка? какое кольцо? что за примитив? опять розыгрыш?

Но это – не всё... В голове появляется чужая мысль: когда кольцо упадет на пол, ты умрешь. Это – знание. Есть только один выход – придвинуть табуретку так, чтобы кольцо упало на нее. Придвинуть себя.

Табуретки не умеют ходить.

Конечно. Чего еще от тебя можно было ожидать? Стандарт. Все по схеме. А думать они умеют? Табуретки...

Прикладываешь все усилия, чтобы приблизиться к тумбочке хотя бы на миллиметр, но – тщетно. Проходит много времени, а кольцо бесконечно медленно приближается к краю. Ни позволить упасть, ни поймать. Ни проиграть, ни выиграть. Начинаешь думать.

Ведь это все равно закончится. Вечного двигателя не бывает.

И здесь ты прав...

Кольцо соскользнуло... падает... упало.

И ты умер.

Опять... минус один.

Егор Антонов

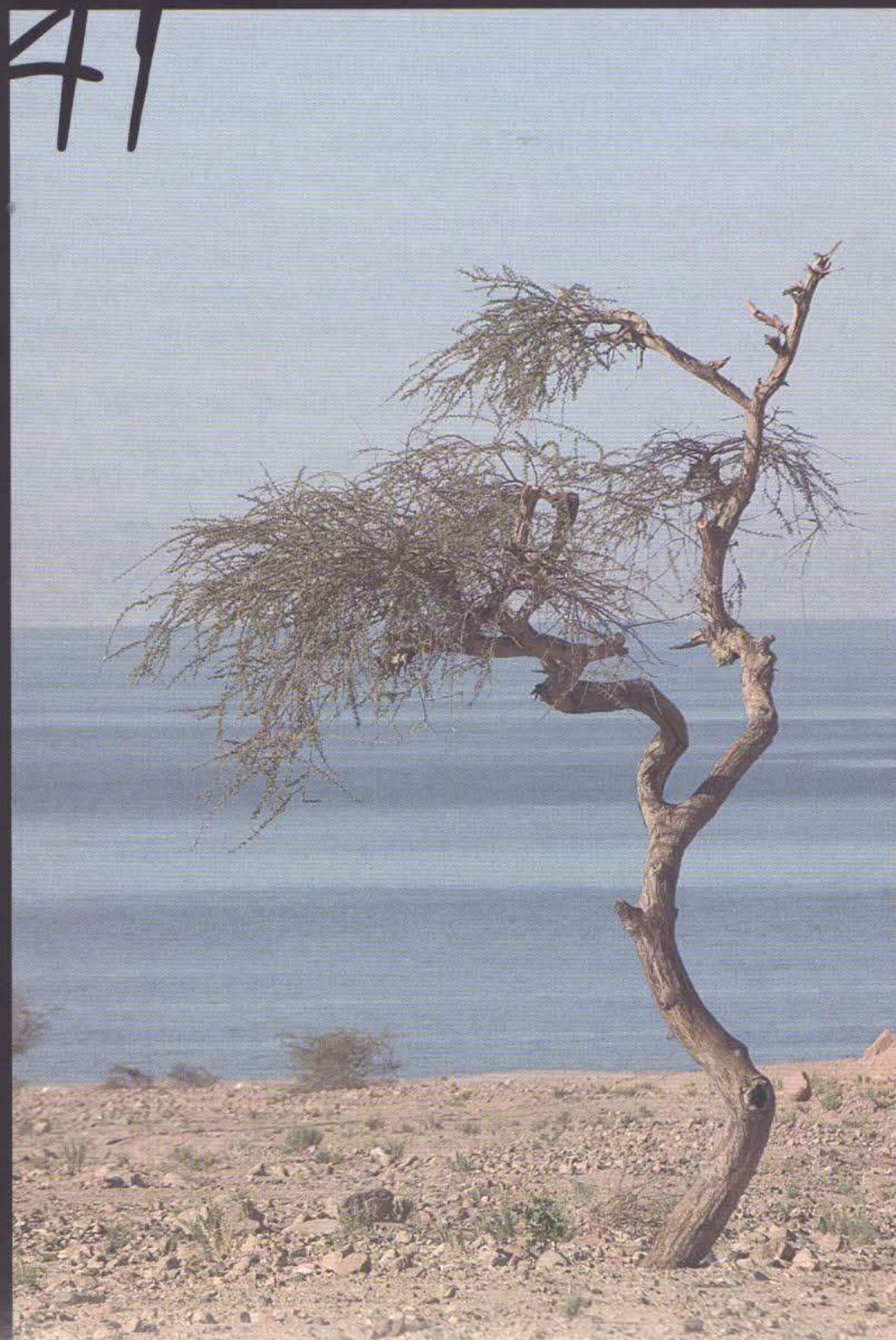
СОДЕРЖАНИЕ

- 4** **классика жанра**
ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА
Сватмарама
- 8** **технология просветления**
ЛАГХУ ШАНКХ ПРАКШАЛАНА
Шри Индар Надх
- 10** **ЙОГА БЕЗ КУПЮР.**
ИГРА В САМОЛЕТИКИ ПОД КРОВАТЬЮ
Денис Зикеев
- 12** **в здоровом теле – здоровый...**
АЮРВЕДА – ИСКУССТВО ЖИЗНИ
А.В. Дмитриева
- 14** **ЙОГА-ТЕРАПИЯ.**
ДОСТИЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЧИСТОТЫ
Вячеслав Смирнов
- 16** **дети – наше будущее**
ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ МАМ
Галина Бородавко и Георгий Карагодин
- 22** **персона**
ПУТЬ К СЕБЕ. ЛАМА СОНАМ ДОРДЖЕ
- 30** **фишка номера**
ГОЛТИС: РАСКРЫТЬ СЕРДЦЕ...
- 44** **заметки путешественника**
КАДЖГУРАХО – ПОТЕРЯННЫЙ РАЙ!
Евгений Тертычный
- 50** **в потоке бытия**
ДОН КАРЛОС АЛЬБЕРТО МИГЕЛЬ ПЕРЕС
- 56** **СИДЕРИЧЕСКИЙ МАЯТНИК И ЙОГА:**
ЧТО, ЗАЧЕМ, КАК?



Вся наша жизнь – цепочка испытаний, результатом которых становится осознание. И если с тобой случается что-то из ряда вон – ну, совсем, казалось бы, плохо и деться некуда – глупо спрашивать: за что? Зачем – вот правильный вопрос

31





THE HATHA YOGA PRADIPIKA.

Сватмарама Четвертая глава О САМАДХИ

1. Приветствую Шиву, Гуру, того, кто есть природа Нада (звук), Бинду (свет) и Кала; лишь непрерывной преданностью Ему преодолевается тьма (невежество).

2. А теперь поведаю о великолепном процессе Самадхи, который прекращает смертное существование, ведёт к радости и дарует высочайшее Блаженство.

3-4. Раджа-йога, Самадхи, Унмани, Манонмани, Амаратва, Лайя, Таттва, Шуньяшунья, Парампада, Аманаска, Адвайта, Нираламба, Ниранджана, Дживамукти, Сахаджа и Турья — все это об одном.

5. Подобно тому, как соль растворяется в воде и становится с ней единой, сливаются воедино Атман (Высшая Реальность) и Манас (индивидуальный ум); это слияние известно как Самадхи.

6. Состояние равновесия, при котором жизнедеятельность (в общем) замедляется, а деятельность ума прекращается вовсе, известно как Самадхи.

7. Состояние равновесия, единства Дживатмы и Параматмы, в котором полностью прекращается деятельность ума, известно как Самадхи.

8. Кому без него дано постигнуть истинную суть Раджа-йоги? Джняна (знание), Мукти (освобождение), Стити (естественное состояние) и Сиддхи (совершенство) достигаются лишь в соответствии с указаниями гуру (учителя).

9. Без милости Садгуру сложно достичь безразличия к мирским удовольствиям, реализации истины и естественного состояния.

10. Асана, кумбхака и карана пробуждают великую силу (Кундалини); в результате прана поглощается сушумной.

11. У того йогина, в коем Кундалини пробуждена и кто более не осуществляет действий, естественное состояние (Сахджаваста) возникает легко.

12. Когда Прана движется по срединному току (Сушумна) и ум (Манас) сливается с пустотой, йогин более не связан законом Кармы.

13. Приветствую тебя, Амароли! Сама смерть, в чью пасть в конце концов низвергается Вселенная подвижного и неподвижного, — даже она отступает пред тобой.

14. Амароли, ваджроли и сахаджолли достигаются, когда Читта обретает равновесие, а Вайю проникает в Сушумну.

15. Как можно говорить о познании истины, пока продолжается направленная вовне деятельность Праны и колебания ума не остановлены? Только тот, кто сумел прекратить деятельность Праны и Манаса, достигает освобождения.

16. Находясь в благоприятном месте, зная, как заставить Прану пронзить Сушумну и заставить Вайю течь сквозь срединный ток, йогину следует ограничить движение Праны пределами Браммарандры.

17. Кала состоит из дня и ночи, причиной которых есть восход и заход солнца и луны. Кала поглощается Сушумной. Говорят, что это — великая тайна.

18. В теле — семьдесят две тысячи токов (нади). Говорят, что лишь срединный (сушумна) — энергия Владыки Шамбу. Прочие — бесполезны.

19. После пробуждения Кундалини укрощенный вайю вместе с агни (в районе пупка) устремляются в сушумну беспрепятственно.

20. Состояние манонмани достижимо лишь при условии, что прана устремляется в сушумну. Иначе все остальные упражнения йогов суть бесплодные старания.

21. То, что контролирует павану (прану), контролирует ум. А то, что контролирует ум, контролирует павану (прану).

22. Ум приводят в действие васана и смирана (т.е. мотивации, направленные на удовлетворение физиологических или психологических потребностей). Если одна из них прекращает функционировать, вторая умирает вместе с нею.
23. С чем сливается ум, с тем сливается и павана (прана), и наоборот.
24. Ум и марут смешиваются, как молоко и вода. Они взаимозависимы. Поэтому где действует марут, там присутствует и действие ума, и – наоборот.
25. Остановка одного останавливает второе. Движением одного второе также движется. Если активны оба – все органы восприятия активны. Их ограничение и есть приобретение освобождения.
26. Ум подобен ртути – оба они нестабильны по своей природе. Если стабилизировать ртуть и ум, то всё в мире становится достижимым.
27. О, Парвати, ртуть, обработанная серой, а равно и ослабленное (т.е. утончённое) дыхание излечивают все болезни. Когда они “утрачивают” существование, они оживляют. Ртуть, приведённая в твёрдое состояние, а равно и стабилизированное дыхание даруют способность поднятия вверх.
28. Когда дыхание стабилизируется, стабилизируется и ум, что, в свою очередь, стабилизирует и бинду (семя); стабильность бинду значит стабильное и сильное тело.
29. Ум есть владыка органов восприятия, прана же – владыка ума. Лайя (растворение) есть владыка праны, а нада (внутренний звук) есть владыка лайи.
30. Это растворение можно назвать мокша (освобождением), как полагают одни; а можно и не называть, как полагают другие. Тем не менее, когда растворяются ум и прана, наступает неопишное блаженство.
31. Когда вдох и выдох замедляются, объекты не воспринимаются, действия не осуществляются, и нет никакого движения, тогда лайя процветает в йогине.
32. Когда прекращаются все мысле-формы и всякое деяние (физическое движение) отсутствует, приходит лайя (растворение), которое можно ощутить и постичь, но словами описать невозможно.
33. Там ум сливается с тем, на чём он зафиксирован, и оба они (ум и жизненная энергия, присущая всем живым существам и имманентная в космосе) сливаются в Браммарандре.
34. Многие умники говорят: “Растворение, растворение...”. Однако в чем суть этого растворения? Растворение – это всего лишь не-вспоминание объектов восприятия, потому что в этом состоянии отсутствуют какие бы то ни было мотивации.
35. Шамбави-мудра. Веды или Шастры и даже Пураны подобны публичным девкам (что доступны каждому, кто их пожелает). Лишь шамбави-мудра скрыта от глаз, подобно жене в благородной семье, которую не выставляют на публичное обозрение.
36. Сосредоточение ума на внутреннем объекте при открытых и неморгающих глазах и есть шамбави-мудра, которую тщательно хранят Веды и Шастры.
37. Когда Йогин сосредоточен и его ум и дыхание растворены во внутреннем объекте, когда его зрачки неподвижны, когда он воспринимает внешний мир, как бы не видя его (то есть не привязываясь к созерцаемому), тогда это и есть шамбави. Если шамбави постигается милостью Гуру, то состояние, которое зовётся Шамбу (Шива), но не есть ни пустота, ни не-пустота, та Реальность предстаёт перед Йогиним.
38. Шамбави и кечари хоть и различаются положением (глаз) и местом (направления внимания), но приводят к блаженству растворения ума в пустоте, которая, в свою очередь, есть природа блаженства-сознания.
39. Направь зрачки (глаз) в сторону света (который виден при сосредоточении на кончике носа) и слегка приподними брови. Сосредоточь ум в соответствии с требованиями предыдущего упражнения, и очень скоро возникнет состояние унмани.
40. Кто-то заблуждается в результате изучения Агам, другие – в результате изучения других писаний. Иные заблуждаются в результате чрезмерной склонности к логическим заключениям. Но никто из них не знает того, что позволяет йогину преодолеть океан бытия.
41. Тот, кто прикрывает глаза и направляет взгляд на кончик носа при устойчивости ума, тот, в ком действие лунного (ида) и солнечного (пингала) токов также приостановлены, осознаёт, что великая и единственная Реальность есть по природе своей свет, который есть все, из него все проистекает, и он есть сияние вселенной. Добавить более нечего.
42. Не созерцай Лингам (т.е. Атман) днем (при текущем правом токе), не созерцай его ночью (при текущем левом токе). Созерцай Атман лишь тогда, когда и день, и ночь остановлены (то есть когда течёт срединный ток).
43. А теперь – кечари. Когда марута прекращает течь справа и слева, а течет посередине, в теле возникает кечари-мудра. Сомнения нет.
44. Лишь тогда, когда прана втягивается в пустоту (шунья), что между солнцем и луной, и там остаётся, устанавливается кечари.
45. Кечари – так зовется мудра, что возникает в пустоте между солнцем и луной, в том месте, где находится вьюмачакра.
46. Поток (нектара), истекающий из луны, есть Ганга и потому особо любим Шивой. Он истекает из задней поверхности (носоглотки) и наполняет (срединный ток) повернутым назад языком.
47. Когда срединный ток наполняется нектаром и с передней поверхности, то это – полная кечари. Из упражнения в кечари постепенно возникает состояние унмани-авашта.
48. Место Шивы – в межбровье. Там успокаивается ум. Это четвертое состояние известно под названием турья. В нём Время (Кала) не существует.
49. Кечари выполняется до обретения состояния йога-нидра. Когда обретается состояние йога-нидра, Время (Кала) прекращает существование.

50. Освободив ум от объектов (нираламба), не следует более думать о чём-либо. Тогда (йогин) воистину становится подобным горшку, наполненному пространством (акаша) изнутри и снаружи.

51. Когда явная и сокрытая жизнедеятельность (дыхание) сокращена до минимума, тогда как павана (прана), так и ум сосредотачиваются в надлежащем месте (Браммарандра).

52. В теле того, кто направляет таким образом прану в срединный ток (сушумна) ночью и днем, жизнедеятельность и умственные процессы замедляются до минимума.

53. Наполни тело нектаром луны с головы до ног – и обретёшь отличное и сильное тело, а также великую храбрость. Теперь о кечари сказано все.

54. Совмести ум со змеиной силой (шакти), а змеиную силу – с умом; затем созерцай свой ум собственным умом и переходи к созерцанию Высшего.

55. Совмести индивидуальное “я” со Вселенским, и – наоборот; созерцай Вселенское всюду, не думай ни о чем другом.

56. Пустота снаружи, пустота внутри, (йогин) пуст, подобно горшку в пространстве (акаша). Полнота внутри, полнота снаружи, (йогин) полон, подобно горшку в океане.

57. Йогину не следует думать ни о чём внешнем, ни о чём внутреннем. Оставив все волнения, ему не следует думать ни о чём.

58. Вся проявленная вселенная есть творение мысли (ментальная конструкция); весь непроявленный мир есть творение мысли. Отвернув ум от всего, что есть творение мысли, о Рама, ты, несомненно, обретёшь покой, пребывая в неизменном (нирвикалпа).

59. Подобно тому, как масло растворяется в огне, а соль – в воде, ум растворяется в Реальности.

60. Всё познанное называют объектом познания, а знание о нём – это ум. Нет иного пути (обретения покоя), кроме уничтожения как познания, так и объектов познания.

61. Всё подвижное и неподвижное в этом мире есть проявления (объекты) ума. Когда ум обретает всепроникающее состояние (унмани-бава), всякая двойственность исчезает.

62. Когда исчезают объекты познания, ум (манас) растворяется в Вечном. Когда ум таким образом растворяется, остается лишь состояние Абсолюта (кайвалья).

63. Таковы разнообразные пути достижения самадхи, о которых говорят великие мастера древности, испытавшие их посредством личного опыта.

64. Приветствую тебя, о срединный ток, и тебя, о змеиная сила, и тебя, о поток нектара, рожденного луной, тебя, о состояние Манонмани, и тебя, о великая Сила чистого Сознания.

65. А теперь приступаю к рассказу о состоянии Надопасана, описанном (йогиним по имени) Горакша-натт для тех обыкновенных людей, которые не способны обрести знание Высшей Реальности непосредственно.

66. Несколько миллионов способов достижения растворения (лайя) даны Шивой. Мы полагаем, что наилучший из них – это Наданусанданака (созерцание нада, то есть звука).

67. Сидя в муктасане с шамбави-мудрой, йогину следует сосредоточиться на звуке, возникающем в правом ухе.

68. Следует закрыть уши, глаза, нос и рот, и со временем в срединном токе можно услышать внутренний звук, если ток очищен.

69. Во всех видах Йоги четыре стадии: Арамба, Гата, Паричайя и Нишпатти.

70-71. Арамба-авашта. Тело йогина, достигшего состояния Арамба-авашта, божественно прекрасно, оно излучает здоровье и источает естественный и приятный аромат. Сердце его наполнено радостной пустотой (шунья). Браммагрантти (сердечный узел) пронзен (вследствие пранаямы). В пустоте сердца – блаженство; в теле слышен внутренний звук, подобный тонкому звону колокольчиков.

72-73. Гата-авашта. На второй стадии концентрированный ток вайю течёт по срединному пути. Асана йогина становится непоколебимой, он становится божественно мудр. В результате того, что Вишну-грантти пронзен, йогин испытывает высочайшее блаженство и слышит в пустоте носоглотки внутренний звук, подобный барабанной дроби.

74. Паричайя-авашта. На третьей ступени звук барабанной дроби слышен в небесах, то есть прана достигает межбровья (махашунья), которое есть источник всех достижений.

75. Затем, поднимаясь над блаженством ума, йогин обретает состояние Высшего Блаженства (сахаджанада). После этого йогин свободен от расстройств аспектов жизнедеятельности (доша), боли, старости, болезней, голода и необходимости спать.

76. Нишпатти-авашта. Пронзив Рудра-грантти в межбровье, прана вступает в обитель Единого (шарвапитта), и йогин слышит совершенные звуки, подобные звучанию флейты.

77. Далее – лишь Сознание, это состояние называется раджа-йога. В этом состоянии йогин становится подобным Господу и способен творить и разрушать (вселенную).

78. Освобождение может быть, а может и не быть. На этом этапе, несомненно, существует непрерывное блаженство. Это блаженство – результат растворения (лайя), обретённого посредством раджа-йоги.

79. Те, кому не ведома раджа-йога, упражняются лишь в хатха-йоге. Я полагаю, что усилия таких практиков тщетны, ибо не обретают они истинных плодов.

80. Созерцание пространства между бровями – лучший способ быстрого обретения состояния унмани и представляет собой простой путь достижения состояния раджа-йоги для среднего человека. Растворение (лайя), которое достигается созерцанием внутреннего звука (нада), приводит к просветлению довольно быстро.

81. Сердце великого йогина, пребывающего в состоянии самадхи посредством созерцания внутреннего звука (нада), наполняется неопишуемым блаженством, которое ведомо лишь Шри Гуру-натта.

82. Созерцающему йогину (муни) следует сосредоточиться на звуке, который он слышит внутри, закрыв уши боль-

шими пальцами рук, до тех пор, пока он не достигнет состояния непоколебимости.

83. Практикой непрерывного созерцания внутреннего звука (нада) все внешние звуки прекращаются в течение пятнадцати дней, а йогин, преодолев все помехи, обретает счастье.

84. Поначалу слышны громкие и разнообразные звуки. По мере практики звуки становятся тоньше.

85-86. Сперва внутренний звук напоминает шум прибоя, грома, барабанную дробь и звон тарелок. На промежуточной стадии — звук малого барабана, рога и колокольного звона. А в самом конце звук напоминает звон колокольчиков, звучание флейты, вины* и жужжание множества пчел. Таковы разнообразные звуки, возникающие внутри тела.

87. Даже когда слышны громкие звуки, подобные раскатам грома или барабанной дроби, йогину следует созерцать самые тонкие из них.

88. Когда ум созерцает то громкий, то тонкий звуки попеременно, его не следует отпускать странствовать где попало (отвлекая внимание от созерцания звука).

89. Независимо от того, на каком звуке сосредоточивается ум поначалу, ум к нему привязывается, а затем поглощается им же.

90. Когда пчела пьет нектар цветка, ей нет дела до его запаха. Таков и ум: когда он поглощен созерцанием внутреннего звука (нада), он утрачивает интерес к другим объектам.

91. Подобно тому, как острая палка погонщика укрощает слона, внутренний звук (нада) легко укрощает возбужденный ум, который скитается в садах наслаждений.

92. Когда ум попадает в силки внутреннего звука (нада), он мгновенно успокаивается, подобно птице, которой подрезали крылья.

93. Тому, кто стремится обрести состояние йоги, следует сосредоточить ум на созерцании внутреннего звука, оставив все сомнения и беспокойства.

94. Внутренний звук (нада) - ловушка для ума. Поймав его, подобно оленю, нада уподобляется охотнику, который может убить пойманного оленя.

95. Нада — засов на двери конюшни. Йогину следует непрерывно упражняться в созерцании нада.

96. Ум - ртуть, обработанный нада - серой, приобретает стабильность и находится в пустоте, называемой нираламба.

97. Созерцание нада избавляет ум от неустойчивости. Он больше никуда не бежит.

98. Зажги полено — огонь охватит его и сожжёт. Так же и ум, сосредоточившись на внутреннем звуке, сольется с ним и в нем растворится.

99. Легко убить оленя (ум), который на мгновение остановился и прислушивается к звуку. Опытный и умелый лучник (йогин) без труда его подстрелит, точно направляя стрелу (то есть верно направляя ум).

100. Внутренний звук, возникающий без явного источника, сливается с внутренним светом, и ум сливается с этим светом. Этот ум (то есть смесь звука света и ума) исчезает, а остаётся лишь Вишну (высшее, всеохватывающее Я), который есть конечной целью изысканий йогина.

101. До тех пор, пока слышен звук, существует понятие пространства (акаша). Состояние, в котором внутренний звук прекращается, — это безмолвие Единого (параматман).

102. Всё, что созерцаемо в форме внутреннего звука (нада), есть всего лишь чистая сила (шакти). То, что за пределами восприятия и не имеет формы, — есть изначальная Истина, Единое (парамешвара).

103. Все упражнения хатха-йоги и лайя-йоги направлены на обретение состояния раджа-йоги. Тот, кто обретает состояние раджа-йоги, побеждает Время.

104. Таттва (тело-ум) — семя, хатха — поле, отрешенность — вода для них. Действием этих трех быстро созревает урожай абсолютной пустоты (унмани).

105. Любая карма исчерпывается посредством непрерывного созерцания внутреннего звука. Сознание и Сила сливаются и замирают в бесцветной прозрачности.

106. А затем йогин перестаёт слышать звуки. Тело его становится твёрдым, как бревно, в результате пребывания в состоянии пустоты (унмани).

107. Тот йогин, который прошёл все эти стадии и состояния, освобождается от всех и всяческих мыслей и становится неподвижным, словно мёртвым. Он обрёл свободу.

108. Ни Время не властно над ним, ни карма. Вообще ничто и никто не властен над йогиним, достигшим самадхи.

109. Йогин, достигший самадхи, не воспринимает ни запаха, ни вкуса, ни цвета, ни прикосновения, ни звука. И даже осознание собственной личности у него отсутствует.

110. Воистину тот свободен, чей ум не спит и не бодрствует, не помнит и не забывает.

111. Йогин, погруженный в самадхи, не ощущает ни жары, ни холода, ни боли, ни наслаждения, ни уважения, ни презрения.

112. Воистину свободен тот, кто бодрствует, но беспристрастен сам, словно спит, не вдыхает и не выдыхает.

113. Никаким оружием невозможно убить йогина, который погружён в самадхи; ни одно существо не имеет силы им управлять. Ни янтра, ни мантра над ним не властны.

114. Пока активная прана не войдет в серединный ток и пока семя (бинду) не стабилизировано Силой (пранаватта), которой управляет созерцающий ум, пока естественным состоянием ума не станет непрерывное слияние с Единым в глубоком созерцании, до тех пор любые разговоры о знании и мудрости есть не более чем пустопорожний бред и хвастовство.

Конец собрания шлок

*Вина — старинный музыкальный инструмент

ЛАГХУ ШАНКХ ПРАКШАЛАНА

Шри Индар Натх
перевод А. Сигерского

В ШАНКХ ПРАКШАЛАНА НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕ ЧЕТЫРЕ КРИЙИ, КАК УКАЗЫВАЕТСЯ В РЯДЕ ОБЩЕДОСТУПНЫХ ИСТОЧНИКОВ, А ШЕСТЬ...

ких психофизиологических подвигов старый натх совершать не предлагал... Странно было другое – вроде бы поверхностные, чисто “физкультурно-технические” нюансы в корне изменяли мое понимание сути происходящего, раскрывая новые глубинные слои состояний сознания, которые практика призвана была генерировать...

Всем известные стандартные практики, но... чуть-чуть по-другому... Это было очень похоже на то, как несколькими годами ранее Виктор ван Кутен заставил меня отрабатывать полный выход из тела со стопроцентным смещением точки контроля восприятия на расстояние в несколько тысяч километров – всего лишь за счет незначительного изменения техники выполнения одной из самых банальных асан безусловно стандартного набора... Ситуация была на самом деле смешная, но в тот момент для меня – достаточно истошная... Впрочем, речь не о ней.

На прощание Шри Индар Натх сказал, что разрешает мне переводить и публиковать по моему усмотрению любые части его книжки “Йога – классический путь”. Книжка – простая, описанные в ней техники – элементарные и всем давно известные... С маленькими нюансами... Например, в шанкх пракшалана на самом деле выполняются не четыре крийи, как указывается в ряде общедоступных источников, а шесть...

Шанкх пракшалана – один из видов очистительных процедур. Слово “шанкх” переводится как “ракушка” – намек на витиеватость кишечной части пищеварительного тракта. “Пракшалана” означает “полное очищение”. “Шанкх пракшалана” – полное очищение “ракушки” – полное очищение пищеварительного тракта.

Выполнение сквозного очищения пищеварительного тракта по полной схеме требует нескольких часов и специальных диетических ухищрений до и после. Как правило, эту практику выполняют два-три раза в год. Существует, однако, упрощенный вариант сквозного очищения пищеварительного тракта, не требующий никаких дополнительных действий и условий – лагху шанкх пракшалана. При необходимости выполнять его можно хоть каждый день. Например, в случае привычных запоров. Или при функ-

циональных запорах, иногда случающихся в период освоения некоторых упражнений гимнастики йогов...

Приготовление раствора соли и общая методика выполнения процедуры

Выполняется лагху шанкх пракшалана рано утром, непременно натощак. Не только принимать твердую пищу, но даже пить простую воду перед выполнением этой практики нельзя.

Сперва необходимо приготовить раствор поваренной соли. На два литра горячей воды – две чайные ложки обычной натуральной каменной соли крупного помола. Ни в коем случае нельзя применять искусственно йодированную соль. Раствор должен быть как можно более горячим, но все же такой температуры, чтобы его можно было пить, не обжигаясь.

Сперва следует выпить две большие чайные чашки (емкостью примерно 300 мл) приготовленного горячего раствора соли. Пить раствор нужно как можно быстрее, желательно залпом. Затем выполнить подряд шесть упражнений, представленных на рис.1-6. Эти упражнения заставят соленую воду продвигаться по пищеварительному тракту. Наличие соли в воде предотвращает быстрое всасывание ее в кишечнике. За счет этого вода проходит сквозь весь пищеварительный тракт и выходит через задний проход естественным образом. Выполнив упражнения, нужно выпить еще две чашки горячего раствора соли. И сразу же вслед за этим еще раз повторить движения. Такую же последовательность манипуляций следует выполнить и в третий раз. Таким образом, в итоге должно быть выпито шесть чашек горячего раствора поваренной соли и выполнено три серии упражнений.

Упражнения, способствующие продвижению воды по пищеварительному тракту

1. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вверх, пальцы переплетены в замок, замок вывернут ладонями вверх. Быстро подняться на носки и вновь опуститься на полную стопу (рис. 1). Повторить восемь раз.



От переводчика

Мне посчастливилось познакомиться со Шри Индар Натхом одиннадцать лет назад. И, как бы банально это ни звучало, отнюдь не в Индии. Хотя и не на территории бывшего совка... Вот уж воистину – никогда не знаешь, где и когда встретишь того, у кого тебе пришло время чему-то научиться...

Когда я тренировался, он приходил и принимался слегка вприпрыжку – как-то по-кузнечьи – бродить вокруг. Несмотря на более чем преклонный возраст, он был неизменно переполнен энергией и постоянно излучал ровную спокойную веселость... С радостной улыбкой почесывая затылок, хитрый старик бормотал себе под нос: “Бутифуль, вери-вери бутифуль! Вери бутифуль асана!” (Красиво, очень-очень красиво! Очень красивая асана!) Потом вдруг останавливался, изображал удивление и спрашивал: “Хей, энд вай ар ю нот дуинг ит лайк зис?” (Эй, а почему ты не делаешь это вот так?) Затем он в двух-трех словах объяснял, как именно “лайк зис”. Ничего особенного. И ничего принципиально нового. Но едва я пробовал сделать “лайк зис”, как тут же “всплывали” странные нюансы. В общем-то они были элементарными – ника-

2. Исходное положение – стоя, ступни на расстоянии примерно в полтора раза превышающем ширину плеч, руки вытянуты вверх, пальцы в замке, замок вывернут ладонями вверх – так же, как в первом упражнении. Наклониться как можно глубже влево, затем, не останавливаясь – вправо. Сначала – влево, потом – вправо, это существенно (рис. 2). Повторить цикл восемь раз.

3. Исходное положение – ноги врозь, наклон вперед, руки вытянуты вниз к земле. Отводить туловище как можно дальше в стороны – сначала влево, затем вправо (рис. 3). Фиксация в промежуточном положении отсутствует. Повторить цикл восемь раз.

4. Исходное положение – стоя, ноги по-прежнему врозь. Руки за головой. Предплечья скрещены, кисти на противоположных лопатках. Левая рука прижата к голове, правая – поверх левой. Повороты всем телом – сначала вправо, потом влево. Одновременно с поворотом тела ступня той ноги, которая при повороте остается сзади, поднимается на носок и тоже поворачивается. При повороте вправо это будет левая ступня, при повороте влево, соответственно, правая (рис. 4). Промежуточное положение не фиксируется. Цикл повторяется восемь раз.

5. Исходное положение – упор лежа. Руки полностью выпрямлены. Ноги вместе. Поворот туловища влево – так, чтобы через плечо была видна левая ступня. Затем – вправо, без фиксации в промежуточном положении (рис. 5). Цикл повторяется восемь раз.

6. Исходное положение – сидя на корточках. Позвоночник выпрямлен, торс вертикален. Скручивания вправо-влево без фиксации в промежуточном положении. Ко-

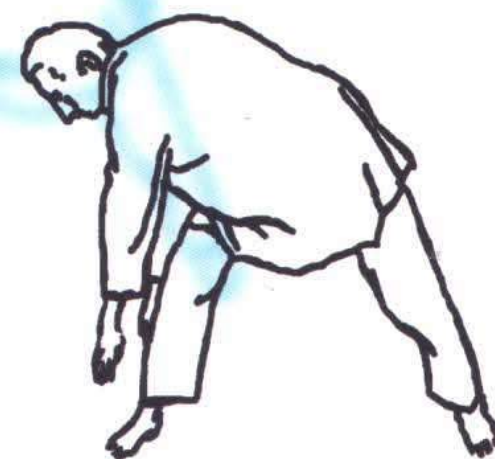
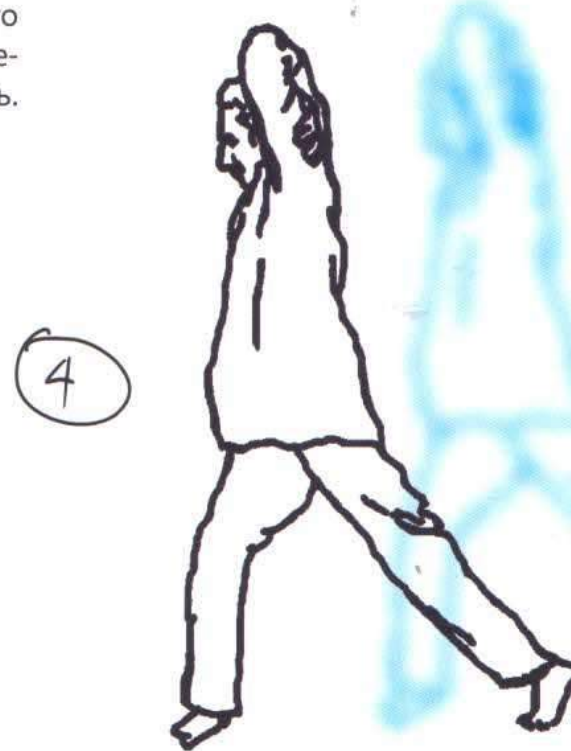
лено ноги, противоположной направлению поворота, немного опускается вниз (рис. 7). Выполняется восемь циклов. Первый поворот – вправо.

Итог

Вполне возможно, потребность опорожнить кишечник возникнет у вас сразу же после выполнения заключительной – третьей – серии движений. Может быть, прежде, чем вам захочется основательно пообщаться с белым другом, пройдет некоторое время. Но если даже поначалу у вас ничего не будет получаться – не отчаивайтесь. На худой конец просто промоете почки. Разумеется, если вы страдаете почечной недостаточностью, шанск пракшалана вам противопоказана в любом варианте. Сначала нужно привести почки в более-менее приемлемое состояние.

Завтракать, пить чай, идти на работу, короче, приступать к выполнению вашего нормального дневного распорядка можно сразу же по завершении процедуры. И чем быстрее, тем лучше.

Если вдруг вышло так, что с первого раза процедура не сработала – не проблема. Ее можно повторять хоть каждый день. Удачи.





“ИГРА В САМОЛЕТКИ ПОД КРОВАТЬЮ” *

Как объяснить выросшему в тюрьме, что такое свобода? Как научить плавать человека в пустыне? Как сказать о том, что, по сути, противоположно словам? Скажу честно, я не знаю. Язык притч и иносказаний уводит в дебри домыслов и бесконечных поисков несуществующих скрытых смыслов. Сухой рационально-технологический язык создаст иллюзию понимания, только удаляющую от непосредственного переживания. Выхода нет. Либо ты думаешь, что понимаешь, либо ты думаешь, что не понимаешь. Но как научиться не “думать, что...”? Ты тупо меряешь шагами клетку собственного зоопарка и с обреченным безразличием кормишься несвежими подачками, в мнимой борьбе за которые неистово убиваешь время. Возможно, в тебе еще теплится генетическая память о чем-то невыразимо настоящем, но гарантированная жратва несколько раз в день благополучно разлагает эту память на кисло-зловонные эзотерические отбросы. Ты не можешь признаться в своих чувствах, не обслуживив их приторными фантазиями о прошлых жизнях, хотя, если они и были, в них ты все так же тупо ходил из угла в угол, топчась экскременты самообмана. Ты не хочешь признавать, что ты – это мясо, кости, кишки и прочие нелюбезные, с твоей точки зрения, вещи. И даже если ты это принимаешь, то тут же начинаешь писать их с большой буквы, поклоняясь каждому новому прыщи-

ку и каждой козявке, заботливо вытасченной из носа. И некому крикнуть тебе в ухо, что все это одна и та же попытка хоть чем-то себя занять в ограниченном пространстве внутренней тюрьмы.

Ты не хочешь брать на себя ответственность за очередную бестолковую секунду своей жизни. Ты услышал про карму и говоришь, что причина этой бестолковой секунды в предыдущей бестолковой секунде, в которой ты ссылался на еще одну секунду ранее, и так далее. И в то же время ты не хочешь полностью отказаться от ответственности и признать, что на сто процентов представляешь собой запрограммированного зомби, у которого свободы выбора на порядок меньше, чем у трамвая, а точнее, что ее вообще нет. Вместо того чтобы жить, ты упоительно торгуешься с дьяволом за собственную душу, пытаешься выторговать у него ее для того, чтобы потом ему же и продать. Каждую секунду ты подписываешь договор, в котором ты обмениваешь самого себя на резиновую куклу самого себя, чтобы было с кем коротать вечность в пустоте. Каждая твоя мысль скована страхом прогадать, продешевить, потерять то, что ты с таким трудом выцыганил у самого себя. Ты жаждешь бессмертия только лишь для того, чтобы все это продолжалось вечно. Ты грезишь о пробуждении, но это лишь делает твой сон еще слаще. Ты окружаешь себя приятной атмосферой, психологичес-

ким комфортом, единомышленниками, любимыми делами, интересными хобби и всем прочим, что призвано оберегать твой сон от потрясений. В твоём сне нет ничего, что вытолкнуло бы тебя из него. Ты избегаешь диссонанса, избегаешь дискомфорта. Ты не можешь иначе, ведь если вдруг случится пробуждение, то сон прекратится. И ты прекратишься вместе с ним, потому что на самом деле ты не спишь, а только снишься. Ты собираешь вокруг себя таких же призраков и авторитетно заявляешь, что правильное питание поможет им проснуться, как будто бы сон про рисовую кашу с зеленым чаем более реален, чем сон про бутылку пива с гамбургером. Ты никак не хочешь признать: что бы ты ни делал, ты никогда от этого не проснешься, потому что проснуться может только тот, кто спит, а не тот, кто снится. Но когда ты об этом слышишь, ты протестуешь, ты не хочешь впасть в крайности и говоришь, что не такой уж это и сон. Тогда о каком пробуждении идет речь?

Ты слышал про срединный путь, но понял это как компромисс между благостной формой и гнилым содержанием. Ты слышал про свободу от страстей, но воспринял ее как оправдание собственному цинизму. Свою похоть ты заботливо завернул в загадочную упаковку тантры. Делая одолжение, о котором тебя не просили, ты посылаешь свою кастрированную любовь всем живым существам, в то же

время отравляешь стерильным занудством жизнь своим близким. Ты ненавидишь простых смертных за то, что внешне они выглядят так же, как ты выглядишь изнутри. Ты прикидываешься, что это разные вещи – их привязанность к дорогим машинам и одежде из бутиков и твоя привязанность к тем цацкам, которыми ты обвешан с ног до головы. Ты делаешь вид, что надпись “динамо” на футболке орущего болельщика чем-то отличается от символа “ом” на твоей. Ты презираешь политиков с их оголтелой грызней за власть, хотя сам регулярно перед сном предаешься фантазиям о тайном мировом господстве и скрытых манипуляциях реальностью. Но даже если ты выбросишь свой “ом”, снимешь с себя побрякушки и перед сном вместо фантазий будешь заниматься здоровым сексом с кем-то, кому ты еще не окончательно опротивел, все равно это ровным счетом ничего не изменит и ни на миллиметр не приоткроет двери твоей внутренней тюрьмы.

Ты жаждешь просветления, но когда ты слышишь, что для этого нужно оставить привязанности, ты прикидываешься, что говорят не с тобой. И даже если ты делаешь попытку в этом направлении, то только лишь причиняешь боль тем, кому ты не безразличен и кто уже давно безразличен тебе, ни на йоту не становясь при этом свободнее.

Но иногда в твоей жизни случаются редкие минуты сомнений относительно кажущегося благополучия твоего духовного пути. И тогда ты в панике открываешь книги и эзотерические журналы, едешь на семинары и посещаешь учителей в надежде, что они успокоят тебя, подкрепят твою веру и одарят еще одним изощренным способом убийства времени. Ты возвращаешься окрыленный и с новой энергией продолжаешь свое неистовое движение по кругу, варение в собственном соку.

И самое главное, что никто и никогда не скажет тебе, что со всем этим делать, до тех пор, пока в один прекрасный момент, ощутив невыносимый груз собственного безумия, ты не ужаснешься всему тому, что наваливается на тебя каждую секунду твоей бессмысленной жизни, которая с легкостью поместилась бы в спичечную коробку, и не решишь больше никогда и ни в чем себя не обманывать. Только тогда, когда ты искренне примешь весь этот кошмар, примешь безрезультатность всех попыток, примешь все то, что есть, и так, как оно есть, только тогда, может быть, волна отчаяния вытолкнет тебя из сна, и ты проснешься в холодном поту, и последней твоей мыслью будет пара нецензурных слов, в том смысле, что “это ж надо было такому присниться...”

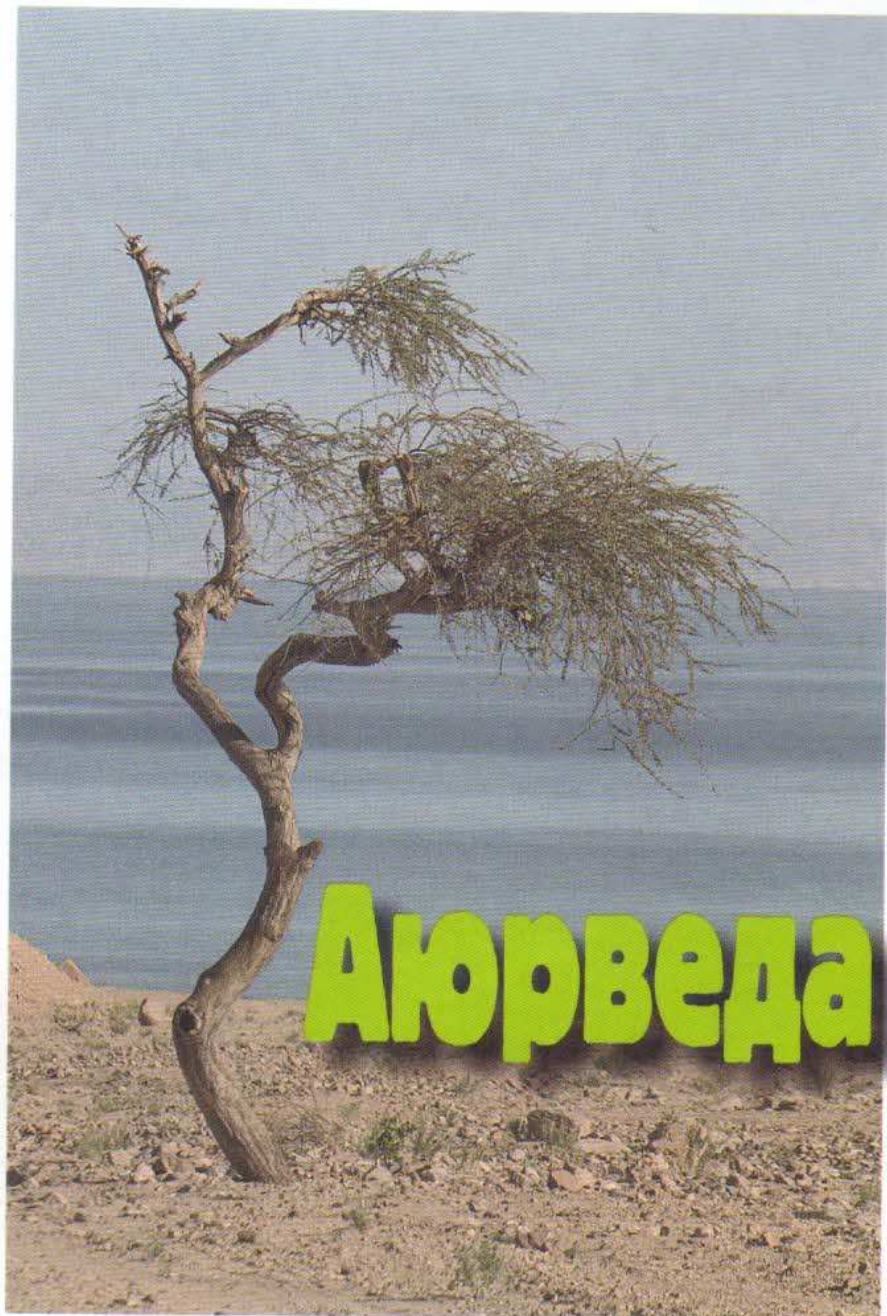
Продолжение следует.

www.xyoga.narod.ru

фото © Денис Зикеев

* Из стихотворения Егора Летова





А.В. Дмитриева

Аюрведа - искусство жизни

Введение

Эта статья – первая в серии работ одного из лучших специалистов СНГ в области аюрведической медицины. Автор материалов по Аюрведе, которые мы намерены предложить вашему вниманию, – Алла Владимировна Дмитриева – ученый-медик, практикующий аюрведический врач с многолетним стажем, ведущий научный сотрудник Института физиологии им. А. А. Богомольца Национальной академии наук Украины, лауреат Государственной премии в области науки и техники, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник, основатель и директор киевского Аюрведического центра красоты и здоровья "Расаяна".

“Нет конца Аюрведе, поэтому нужно посвящать себя ей постоянно, не допуская небрежности. Далее нужно учиться, не ревнуя к знаниям других, даже если они недоброжелательны к тебе, потому что для мудрого человека весь мир – учитель, тогда как для неразумного человека весь мир – враг. Следовательно, мудрому человеку при должном размышлении следует выслушать и принять совет, который несет благо, известность, долголетие, силу и славу, даже если он дан врагом” (“Чарака Самхита”). Эта цитата из древнего аюрведического трактата как нельзя лучше представляет дух и смысл Аюрведы. Сегодня уже общепризнанным является факт, что священные индуистские писания - Веды - являются самыми древними из доступных нам текстов и содержат в себе наиболее полный свод знаний о Вселенной, Земле и человеке. Аюрведа является относительно небольшой частью Вед, которая

посвящена знаниям о здоровой и долгой жизни, ведущей к совершенству. Эти знания не имеют национальных или религиозных признаков, они были переданы нам нашими далекими предками, ариями, от которых произошли народы индоевропейской группы. Наши предки исповедовали не техногенный путь развития и следовали принципу “жить просто и думать возвышенно”. Прошли тысячелетия, отделившие нас от арийской цивилизации, и от стройной и всеобъемлющей системы знаний остались разрозненные фрагменты в легендах и преданиях европейских народов. Индия и индуисты совершили огромный нравственный подвиг - они пронесли через века и сохранили для всего человечества эту древнейшую систему знаний, которая сравнительно недавно стала доступной для изучения западному миру.

Аюрведа принципиально отличается от любой современной медицинской системы тем, что во главу угла она ставит не борьбу с болезнями, а здоровье человека, его поддержание в течение всей жизни. Язык, на котором изложены каноны Аюрведы, – санскрит – необычайно похож на старославянский: они имеют не только общие корни, но и идентичную синтаксическую структуру. Аюрведическая медицина идеологически, по духу и по методическим подходам чрезвычайно близка к древнему славянскому целительству. Наверное, поэтому слова “аюрведа”, “расаяна” не воспринимаются нами как нечто чужеродное и экзотическое. Более того, словом “ведун” (от “ведать”) обозначали наши менее далекие предки человека, который знал законы жизни и умел их использовать, управляя и тонкими, и плотными

составляющими нашего бытия. К величайшему нашему сожалению, большая часть этих сокровенных знаний нами была утеряна, и поэтому, мне кажется, нашим долгом должно стать крайне благодарное и бережное отношение к Аюрведической традиции, которая позволит нам восстановить наши собственные корни и традиции.

Главной и важнейшей составляющей здоровья по Аюрведическим канонам является здоровье духа. Первым шагом или первой ступенью на пути к здоровью человека по канонам Аюрведы и Йоги является АХИМСА. Это санскритское слово обозначает непричинение зла никому, никогда: ни мыслью, ни словом, ни действием. Для меня наиболее близким эквивалентом этого понятия является внутренняя благожелательность или доброжелательность, столь характерная для славянской культуры. Это очень важный момент в философии здоровья – не активное делание добра, а нежелание и неприятие зла. Поэтому ни в коем случае нельзя жалеть времени и усилий, чтобы донести до сознания людей, что нравственные критерии, соответствующие заповедям практически всех мировых религий, сейчас становятся критериями выживания человечества.

Существование древней школы не должно становиться препятствием для прихода нового. “Пусть расцветают все лучшие цветы”, – таков был и остается девиз вайдьев (аюрведических врачей). Расширение области знания – процесс бесконечный, и никто из людей не может претендовать на абсолютное знание. Догматизм и консерватизм всегда был чужд духу Аюрведы. Аюрведа исповедует принцип Деша-Кала-Патра или

Место-Время-Обстоятельства, то есть эта универсальная необычайно гибкая система знаний всегда приспосабливается к месту, времени и обстоятельствам жизни человека. Яркими примерами развития этого принципа стали национальные видоизменения Аюрведы: в Тибете перевод аюрведического трактата "Аштанга-Хридая-Самхита" и переход фитопрописей на местные растения привел к расцвету Тибетской медицины; знаменитая китайская школа акупунктуры восходит к переводу "Сома-раджа" - раздела Аюрведы, описывающего активные точки (Мармы) и способы воздействия на них. Под влиянием Аюрведы развивались персидская и греческая медицинские системы.

Аюрведу не следует рассматривать как альтернативу аллопатической медицине, заслуги которой в области лечения острых состояний, инфекций и хирургии никто не подвергает сомнению. Но Аюрведа может дать аллопатической медицине фундамент и опорные конструкции, в рамках которых можно построить совершенно новую концепцию поддержания здоровья людей, новую медицину, которая объединит тысячелетние традиции и новейшие достижения. Великое преимущество Аюрведы в том, что она не дает жестких схем генеза заболевания и его лечения. Но она дает принципы, которые определяют тонкие закономерности построения и функционирования тела человека, позволяют проанализировать состояние его здоровья и определить методы лечения с учетом его конститутивного типа, возраста, физического состояния на данный момент, включая время года. Основой диагностики и лечения в Аюрведической медицине является теория взаимодействия трех конститутивных принципов (Дош), которые управляют развитием и регулируют жизнедеятельность человека.

Эти принципы таковы:

1. Принцип движения – Вата (санскр. "ветер") – контролирует все движения, начиная от мысли или проведения нервного импульса до дефекации.

2. Принцип метаболизма, трансформации – Питта (санскр. "желчь") – заведует эмоциями, памятью, пищеварением, энергетическим балансом организма и теплопродукцией.

3. Принцип устойчивости, адаптации – Капха (санскр. "слизь") – отвечает за утилизацию энергии и построение тканей физического тела, приспособление и устойчивость организма.

Соотношение принципов и их взаимодействие обеспечивают формирование неповторимой уникальной конститутивной

структуры каждого человека. Сохранение исходного, данного при зачатии, конститутивного типа – Пракрити (санскр. "природа") на протяжении жизни соответствует поддержанию здоровья, а отклонения от него обуславливают сначала недомогания, а потом, при углублении таких отклонений, ослабление организма и развитие различных заболеваний. Отсюда вытекает утверждение, что вернуть здоровье человеку можно, только восстановив его первоначальный конститутивный тип. На соотношение конститутивных принципов, а значит, и на здоровье человека влияют рацион и режим питания, погода, режим дня, стрессы, нагрузки и т.п. С другой стороны, эти же факторы могут выступать в качестве корригирующих, лечебных воздействий. По аюрведическим канонам человеку, который правильно питается, лекарства не нужны, а человеку, который неправильно питается, никакие лекарства не помогут. В Аюрведе очень глубоко проработана теория вкусов, она оперирует кроме первичных шести вкусов (Раса) еще тремя послевкусиями (Випак), свойствами (Вирья) и действием (Прабхава). Это дает возможность врачу или каждому человеку, знакомому с этой теорией, составить свой рацион в соответствии с Пракрити, сезоном и состоянием, а также подобрать лекарственные средства. Диета – это состав и режим питания, которому следует человек на протяжении всей своей жизни, чтобы быть здоровым, а не краткосрочное изменение рациона во время обострения хронического заболевания. Бытует ошибочное представление, что Аюрведа – медицина для вегетарианцев. Это, мягко говоря, не соответствует истине. Если человек занят тяжелым физическим трудом, то ему необходимо большое количество белка, которое легче всего получить из мяса. Если же человек практикует пранаяму и медитацию, то мясо станет непреодолимым препятствием на его пути. Дополнительно нужно непременно учитывать влияние сезона и возраст человека. Снова Деша-Кала-Патра – принцип, координирующий состав питания с изменениями в самочувствии и в окружающей среде.

Традиционная Аюрведическая диагностика проводится методом пяти зеркал – с помощью исследования пульса, глаз, языка, ушных раковин, рук и обязательного подробного опроса пациента. Таким образом, для постановки диагноза не нужны ни специальная аппаратура, ни какие бы то ни было препараты или реактивы. Но диагноз мы получим аюрведический – Вата-Питта дисбаланс, например. В соответствии с канонами, фитопрепараты, минералы и масла, которые мы

используем для лечения, в первую очередь должны балансировать Доши, а затем поддерживать страдающие органы и питать истощенные ткани. Аюрведа владеет огромным арсеналом лекарственных средств, среди которых уникальные расаяны (гармонизирующие, оздоравливающие, омолаживающие средства). Но, но, но... Самое лучшее, волшебное лекарство не сможет полноценно работать в разбалансированном, грязном, зашлакованном теле! Поэтому первым шагом в лечении должны быть очистительные процедуры (Панча карма). Они могут быть интенсивными и краткосрочными или длительными и мягкими – в зависимости от возраста и состояния человека. Таким образом, выстраивается такая схема лечения: диета, Панча карма, фитотерапия, расаяна, йога-терапия. И только после приведения тела в должный порядок можно приступать к серьезным занятиям Йогой. Исходно Аюрведа призвана была больного человека излечить, а здорового сделать более гармоничным – подготовить к переходу на следующую ступень развития, имя которой ЙОГА.

На сегодняшний день Аюрведа признана наиболее перспективной системой для развития медицины в XXI веке. Знакомство с Аюрведой и следование ее принципам в повседневной жизни будет одинаково полезно практическим врачам, их пациентам и людям, которые не хотят становиться пациентами, а также всем, кто хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

В следующем номере – материал, посвященный таким темам: Пять Маха Бут – пять Стихий. Взаимоотношение Стихий и Дош. Взаимоотношение Стихий и Вкусов.

Аюрведический центр красоты и здоровья "Расаяна" предлагает уникальные методики диагностики и лечения, основанные на древних традициях Аюрведы:

- диагностики по методу пяти зеркал, индивидуальное лечение фитопрепаратами;
- массаж (аюрведический, точечный, классический, лимфодренажный, медовый, антицеллюлитный);
- аюрведическая косметология;
- психологическая реабилитация;
- панча карма – пять очистительных методик, возвращающих гармонию, молодость, здоровье;
- йога-терапия для детей и взрослых;
- цигун;
- услуги астролога.

Центр находится в г. Киеве по адресу: ул. А.Богомольца, 4 (14-этажный корпус, 5 эт.), тел.: 253-06-57, 253-06-62, www.rasayana.com.ua



ДОСТИЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ «ЧИСТОТЫ»

БЯНЕСЛАВ СМЕРНОВ

Назовем ЧИСТОТОЙ такое состояние организма и восприятия, при котором все его составляющие работают абсолютно синхронно и слаженно, и в системе полностью отсутствуют «наведенные» извне и случайно приобретенные искажения. Субъективно это может ощущаться как абсолютная ясность и четкость мышления, восприятия и других психических процессов, а также как практически идеальное состояние здоровья. Все единицы внимания полностью стянуты в точку «здесь и сейчас», и все мотивации человека полностью осознаются и формируются им самим.

На фоне правильного питания организм со временем очистится сам и без специальных очистительных процедур. Но для этого потребуется достаточно длительное время, и, если уже имеются какие-либо нарушения в нормальной работе органов и систем, этот процесс может затянуться надолго. Поэтому в большинстве случаев пройти курс специальных очистительных мероприятий будет совсем нелишним.

В настоящее время описано огромное количество методик, направленных на очистку организма с целью его восстановления. Из-за непонимания процессов, которые запускаются этими процедурами, часто вред от них существенно преобладает над пользой. Я попытался свести в одно более-менее единое целое традиционные йогические очистительные процедуры и принципы, на которых строится правильное питание с тем, чтобы эффект был еще более мощным.

Описанная здесь методика очерчивает общие контуры технологии очищения, без частных. На этой базе будет достаточно просто отстроить систему очистки и восстановления «под себя» с учетом всех своих пожеланий и особенностей жизненной ситуации. Это связано с тем, что, в принципе, невозможно создать одну универсальную для всех систему. И «заочно» давать советы тоже малоэффективно. А иногда и просто очень вредно... Все анатомические и физиологические описания, которые можно найти в других источниках, я полностью опускаю.

Процесс ликвидации «органического субстрата» для мусора в нашем сознании, в восприятии и в теле проходит три условных стадии.

На первой стадии мы ликвидируем самый главный источник внутренней интоксикации в организме – полностью очищаем пищеварительный тракт. Это – «входные ворота» для огромного количества самых разнообразных факторов внешней среды, кото-

рые изменяют внутреннюю среду организма и отравляют его.

На второй стадии мы очищаем некое «промежуточное звено», то, что связывает основной источник интоксикации и «периферию» относительно него, – внутренние органы и системы. В первую очередь – это кровь.

Третья стадия – восстановление «периферии», клеток тканей и органов.

Технология очистки кишечника, на мой взгляд, лучше всего представлена классическими йогическими очистительными процедурами. Однако и их можно сделать еще более эффективными. Дело в том, что проблема состоит не только в перегруженности организма продуктами обмена и распада, но и в сдвиге внутренней среды от точки условного равновесия. Поэтому если организм находится в состоянии «слишком Инь», то само по себе выведение загрязнений из тканей и органов никогда не решит проблему, в лучшем случае просто создаст условия для восстановления. Экология, знаете ли...

Договоримся сразу, что БЕЗ ПЕРЕХОДА НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ САМИ ПО СЕБЕ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ БУДУТ НОСИТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО КОСМЕТИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР И ОСОБОГО СМЫСЛА НЕ ИМЕЮТ.

Давайте вначале поговорим о том, как делать не надо ни в коем случае.

Если выдернуть из целостной системы какой-то один фрагмент, можно ожидать и неприятностей. Что иногда и можно наблюдать в тех случаях, когда практикуется, например, изолированно только вamana-дхаути, по-простому – очищение рвотой. Тонкий аспект действия этой практики – обращение тока апаны вверх. Если апана не очищена посредством, например, настойчивой практики шанкх пракшаланы и бастикрийи, то весь «тонкий» мусор поднимается вверх, «приликая» наподобие клея к верхним центрам и иногда достаточно серьезно искажая их работу. Как следствие, изменяется восприятие, что чаще всего нравится и зовет на новые подвиги в этом направлении. А на самом деле этот эффект к расширению восприятия имеет примерно такое же отношение, как, например, клей в пакете, который можно понюхать с той же целью.

С другой стороны, чрезмерно усердная практика бастикрийи может вымыть из толстого кишечника полезную микрофлору, что тоже приведет к достаточно неприятным последствиям...

Часто бастикрийя, по-простому –

клизма, только в немного более экзотическом варианте ее применения, вызывает в среде истинных духовных искателей некоторое пренебрежение вследствие недостаточной эзотеричности действия. Поэтому начинают с шанкх пракшаланы. Это далеко не настолько критично, как практика vama-дхаути, но здесь также есть свои нюансы. Дело в том, что толстый кишечник имеет массу изгибов и выпячиваний и не имеет, в отличие от других отделов кишечника, мышечных волокон по всему периметру. Поэтому именно этот отдел наиболее склонен к накоплению всякого рода мусора и является одним из наиболее существенных источников его распространения в организме. И когда туда добирается немного подсоленная водичка из верхних отделов кишечника, изрядно разбавленная смывкой оттуда слизью, вымывает она не очень много. Хотя, конечно, если порядок там не наводился никогда, то положительный эффект все равно будет заметен. Поэтому наиболее правильным вариантом представляется именно бастикрийя, позволяющая целенаправленно проработать именно этот сегмент кишечника.

Чтобы усилить действие этой процедуры, добавим в воду не обычную поваренную соль, а морскую в той же пропорции – она стимулирует процессы регенерации и способствует смещению внутреннего баланса в нужном нам направлении. Также целесообразно добавить туда в смеси или отдельно компоненты «драконова чая» (Йога #003 “Йога-терапия. База” прим.ред.). Берем две столовых ложки смеси и запариваем в пол-литровой банке, потом просто доливаем полученный настой в полтора литра подсоленной воды комфортной для нас температуры. Травы помогут нам еще более полноценно очистить кишечник от того, что там собралось, в том числе и от паразитов, и самых разнообразных враждебно к нам настроенных микроорганизмов. Не любят они правильные травы...

Считаю необходимым предупредить – этот вариант не имеет большого количества наблюдений, но те случаи, когда этот метод применялся, были очень убедительны.

Итак, после того, как этот подсоленный чай готов, отправляемся в удобное укромное место, дабы не интриговать окружающих последующими манипуляциями. Воду внутри держим не более десяти минут, чтобы то, что мы пытаемся вывести, не начало всасываться. После того, как весь объем оказался внутри, немного полежим на левом боку,

потом попробуем поднять таз выше уровня плеч в стойке на плечах, например, потом поворачиваемся на правый бок. Будет очень полезным размять правую и левую половину живота руками. После чего расслабляемся и выпускаем воду из кишечника. В этом варианте толстый кишечник не просто очищается, а и начинает постепенно восстанавливать свою нормальную структуру и то, что можно было бы назвать его «внутренней средой». А это позволит намного быстрее начать восстанавливать внутреннюю среду всего организма...

Полный цикл басты-крии может быть примерно таким: на протяжении одной-двух недель делаем один раз в два-три дня, потом на протяжении двух недель – два раза в неделю, постепенно выходим на один раз в неделю и так идем еще месяц.

После этого можно начинать знакомиться с шанкх-пракшаланой. (Описание упрощенного, но вполне эффективного варианта данной процедуры – в статье “Гунх шанх пракшалана” прим.ред.). Оптимальная частота определяется самостоятельно, однако вряд ли стоит это делать ежедневно. И только после освоения этой процедуры есть смысл начинать осваивать технику очищения рвотой – вамана-дхаути.

Параллельно с этим можно приступать ко второму этапу - очистке крови.

На протяжении десяти дней мы питаемся только крупами (рис, гречка, пшено, пшеница), сваренными на воде, подсоленной морской солью с зеленью (укроп и петрушка) и пьем очень крепкий зеленый чай. Крупу перед варкой прожаривать на сковороде до легкого изменения цвета. Варить в пяти или даже в семи частях воды, ни в коем случае не промывать и не сливать воду. Можно также с кашей съесть одну небольшую луковицу, притушенную максимум на одной столовой ложке подсолнечного масла. Утром пьем крепкий зеленый чай со щепоткой морской соли. Максимальный объем выпиваемой жидкости в сутки – не больше 750 мл. Эффект иногда превосходит всякие ожидания. Поверьте, оно того стоит.

Джала-нети (промывание носоглотки) также будет исключительно полезной, особенно в период сезонных вирусных инфекций. Для повышения эффективности в воду стоит добавлять не поваренную, а морскую соль, она значительно усиливает регенерационные процессы. В раствор для промывания можно еще добавлять масло чайного дерева, оно является одним из самых сильных природных антисептиков и будет очень эффективным для лечения и профилактики различных воспалительных процессов.

По большому счету, этот набор процедур можно считать совершенно полноценным входом в очистительную практику, дальше при помощи правильного питания и периодического повторения тех или иных очистительных действий можно достаточно радикально изменить состояние организма.

Попробуйте!

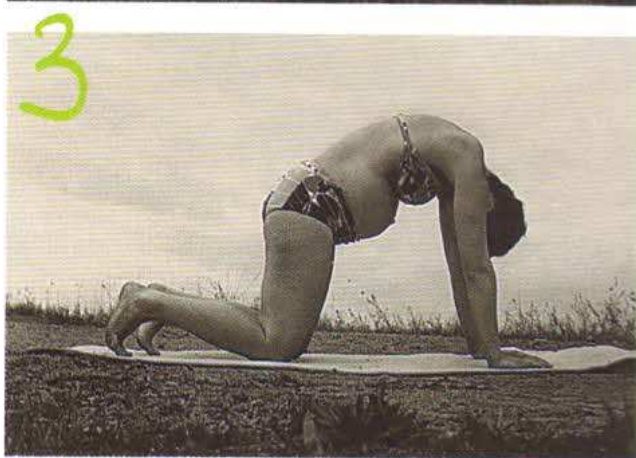


Осознанное родительство Физическая подготовка беременных

Галина Бородавко
Георгий Карагодин

Предродовой период требует от женщины бескомпромиссного соблюдения здорового образа жизни. При рождении ребенка с отклонениями в здоровье на долю истинно генетических повреждений приходится лишь пять процентов случаев. Все остальные повреждения, называемые наследственными, происходят в дородовом периоде и во время родов. Родители при этом могут быть совершенно благополучными в наследственном отношении. Поэтому особое внимание нужно уделить девяти месяцам внутриутробного развития будущего малыша и подготовке к родам.

Ни для кого не секрет, что процессы жизнеобеспечения прежде всего зависят от двигательной активности. Таким образом, чем активнее работа мышц, тем более жизнеспособным рождается новый человек. Умеренная физическая активность беременной женщины положительно влияет на здоровье будущего ребенка. Перераспределение артериальной крови создает ее отток от матки. Недостаток кислорода и питательных веществ побуждает ребенка в таких условиях проявлять собственную активность. Чтобы преодолеть кислородный дефицит и дефицит питательных веществ, малыш двигается, ускоряя кровообращение, и тем самым обеспечивает необходимое их количество. Чаще всего двигательная активность плода проявляется в мощных разгибательных движениях, вовлекающих в работу все группы мышц, реже – в кратковременных толчках. Занимаясь, мама стимулирует развитие собственного ребенка. И не только физически. Недостаточное поступление кислорода сопровождается сужением сосудов скелетных мышц и кожи, и в этих условиях большее количество крови направляется в мозг и коронарные сосуды. Стимулируется более полное развитие головного мозга. И наоборот, избыточное питание плода, которое вызвано неправильным образом жизни матери, очень вредно для будущего ребенка. Низкая физическая активность (большая часть проведенного времени в постели или кресле) и перекармливание беременной не позволяет ему развиваться полноценно. Переизбыток питательных веществ лишает плод возможности регулярно делать свою «гимнастику», вносит диссонанс в гармоничное развитие всех систем его организма. В итоге рождается чрезмерно крупный, перекормленный младенец с рыхлой мускулатурой и недостаточно развитыми отде-



льными органами. Сильный, физиологически зрелый ребенок такой же активный участник родового процесса, как и его мать. Роды – это работа двоих. Ребенок как бы сам прокладывает себе путь по родовому каналу. Помощь ребенка в родах становится возможной благодаря двум рефлексам, которые можно на-

блюдать у новорожденного: если приложить к его макушке ладонь, он мгновенно вытягивает шею. Такого же рода реакция наступает и в том случае, если дотронуться до подошв младенца: он тотчас же отталкивается. С помощью ультразвука наблюдали, как при каждом сокращении матки ребенок ощущает давление и реагирует ответным напором. Затылком (там самые крепкие кости) он бьется в маточный зев, одновременно отталкиваясь ногами от верхней части стенки матки. Так ребенок растягивает маточный зев, пока последний по прошествии нескольких часов не натянется на головку, как воротник водолазки. Указанные выше рефлекс и многие другие (например, сосательный, хватательный) к моменту родов должны быть полностью сформированы. Подготовленный таким образом ребенок не только легко переносит любые нагрузки и недостаток кислорода, возникающие во время родов, но и готов адаптироваться к любым новым условиям этого большого мира.

О питании и очистительных процедурах будущих мам мы уже говорили в наших статьях, теперь обратим внимание на физическую предродовую подготовку. Она нужна, чтобы обеспечить нормальное протекание беременности и подготовить будущего ребенка к родам, обеспечить нормальные физиологические роды и максимально облегчить их, родить здорового ребенка и полностью восстановиться после родов.

В данной статье мы частично раскроем тему физической подготовки к родам.

Итак, йога для беременных – это особый случай. На что в первую очередь нужно обратить внимание в йогической физической предродовой подготовке?

Дыхание – главное условие жизнеобеспечения организма.

Умение правильно дышать увеличивает объем легких, и за счет этого возрастает поступающее в них количество воздуха. За счет более полного обогащения крови кислородом в легких обеспечивается необходимый энергетический приток в организм матери, и, соответственно, улучшается обмен веществ между матерью и ребенком, а также уменьшается количество сердечных сокращений, налаживается ритмичная работа сердца.

Правильное полное дыхание делает ум спокойным. Это, в свою очередь, дает возможность полного внутреннего сосредото-

точения, внутренней концентрации и позволяет научиться управлять мыслями. Человек, умеющий управлять своими мыслями, в необходимый момент может максимально сконцентрироваться на чем-либо без отвлечения на внешние воздействия. Приобретенный опыт во время обучения таким системам может оказать женщине неоценимую услугу во время родов, когда ей необходимо полностью уйти в себя и сконцентрироваться на полном расслаблении.

Первоосновой из многих видов дыхательных упражнений (пранаям), рекомендованных для беременных, является полное йоговское дыхание. Дыханию необходимо посвящать каждый день минимум по пять минут, а лучше – три подхода по три минуты утром, днем и вечером.

Для выполнения этого упражнения можно расположиться в любом удобном для вас положении сидя. Это может быть лотос, полулотос, баддха-конасана, вирасана и так далее или просто сидя на стуле. Если вы быстро устаете в положении сидя, можно лечь, подложив для удобства под спину, чуть выше крестца, свернутое в несколько раз одеяло или подушечку.

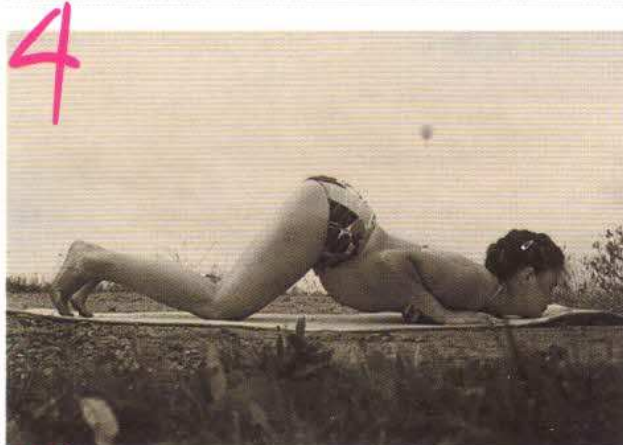
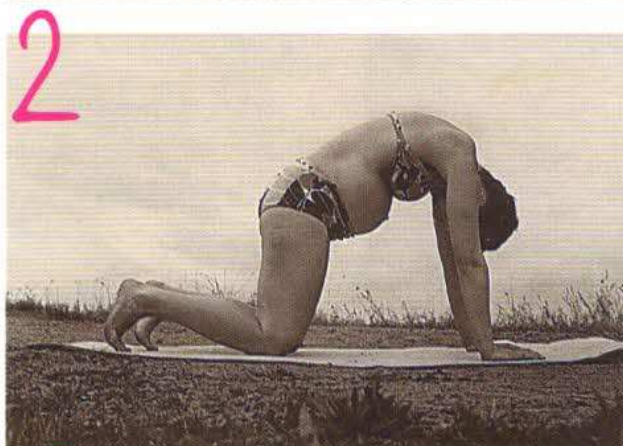
Дышите через нос. Полное йоговское дыхание является синтезом трех видов дыхания: брюшного, среднего и верхнего. Начиная с живота вдох поднимается вверх, и легкие постепенно наполняются до возможного для вас предела, и затем вдох плавно перетекает в такой же растянутый медленный выдох. И так несколько циклов. Выполняя полное йоговское дыхание, вы можете представить себе скольжение по кругу (восьмерке) или на волне (на вдохе – вверх, на выдохе – вниз). Чтобы не перенапрячься, начинать пранаяму надо постепенно, выполнив несколько циклов полного дыхания, отдышаться и затем приступить вновь, пока потребность в таких перерывах не отпадет сама собой.

Полное йоговское дыхание содержит все преимущества верхнего, среднего и нижнего дыхания. Оно приводит в движение всю дыхательную систему, каждую клетку и каждый мускул. Грудная клетка расширяется до своего нормального размера. Диафрагма, надавливая на внутренние органы живота, мягко массирует их, что дает удивительный биологический эффект.

Для беременных также можно рекомендовать дыхательные упражнения – уджджайи пранаяму и бхрамари.

Уджджайи пранаяма. Сделайте полный выдох и начинайте медленно вдыхать, постепенно наполняя нижнюю часть легких. Затем наполняем среднюю часть легких, расширяя ребра. Заканчиваем вдох, полностью расширив грудную клетку и слегка подтянув живот. Этим самым мы наполним верхнюю область легких. В процессе вдоха воздух как бы наполняет сосуд снизу доверху. При этом поток воздуха, который вдыхается, направляется по небу и создает шипящий звук "сссс". Выдох происходит в том же порядке, в котором происходил вдох. Сначала втягивается живот и опустошается нижняя часть легких, затем сжимаются ребра и освобождается средняя часть легких, и, наконец, верхняя

комплекс №2



часть легких избавляется от остатков воздуха. Поток воздуха, который выдыхается, направляется по небу и создает шипящий звук "хххх".

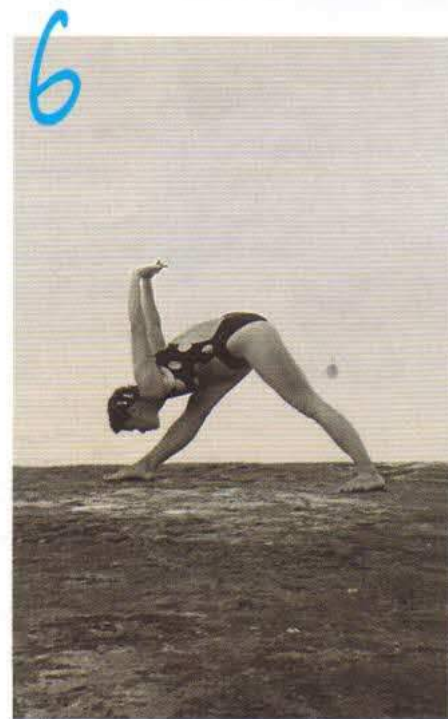
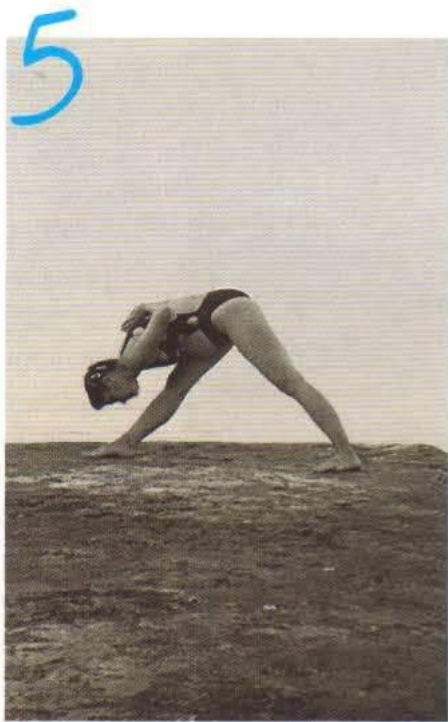
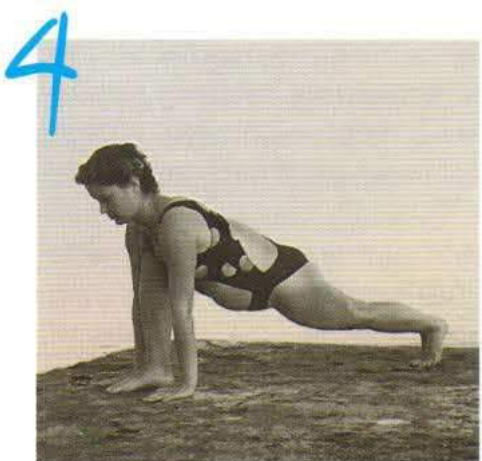
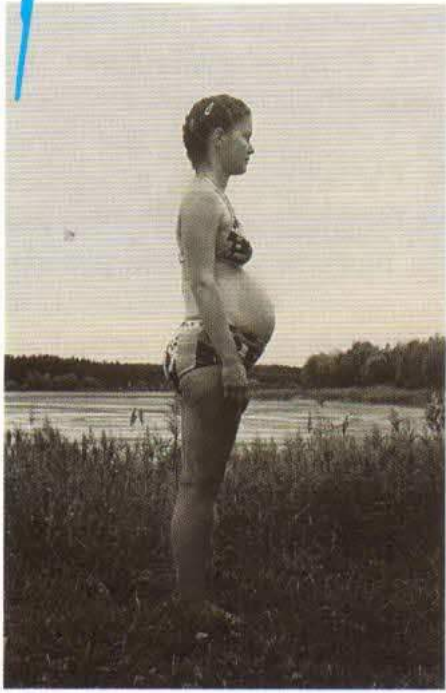
Бхрамари – жужжание пчелы или рёв водопада. Сядьте в удобную позу. Сложите ладони вместе в области солнечного сплетения в намасте. Глубоко вдохните, опустите голову вниз. На выдохе плавно и протяжно произнесите мягкий гудящий звук. То же самое выполните на вдохе. Со временем звуки, издаваемые на выдохе, будут плавно переходить в мягкое звучание на вдохе. Лучшее время выполнения этой пранаямы – перед сном и в полной тишине. Бхрамари пранаяму можно выполнять как сидя, так и лёжа.

Расслабление. Неумение расслабиться во время родового процесса приводит к невыносимым болевым ощущениям. Чтобы заглушить боль, женщина интуитивно кричит во время родов, облегчая себе болевые ощущения, но при этом часть энергии теряется. Она быстро устает, не ощущает внутренних процессов рождения ребенка и поэтому не способна в нужный момент управлять своим организмом. Судорожное напряжение мышц противодействует естественному сокращению мышц матки, тем самым мама не "помогает" рождению, а затрудняет его. Ребенку тяжелее продвигаться по "зажатому" родовому пути. Опыт правильного дыхания и умение расслабляться являются важными моментами в процессе родов.

Шавасана – поза релаксации. Лягте на спину. Вытяните позвоночник от шеи до копчика, помогая себе потягиванием макушки головы. Таким образом, голова, шея, позвоночник должны лежать на одной прямой. Голова не должна отклоняться ни вверх, ни вниз или в сторону. Работа левого и правого полушарий мозга сбалансированы между собой, если голова расположена прямо и лицо параллельно полу. Если, лежа на спине, вы испытываете дискомфорт в каких-либо областях вашего тела, то подложите одеяло, сложенное в несколько слоев, под голову, спину и поясницу до крестца так, чтобы спина была чуть выше таза (некоторым удобнее наоборот).

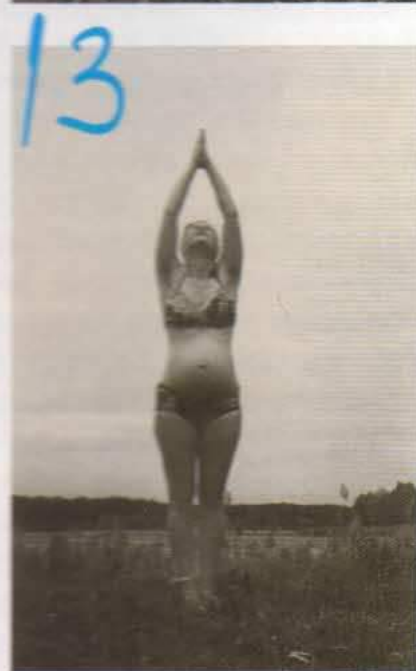
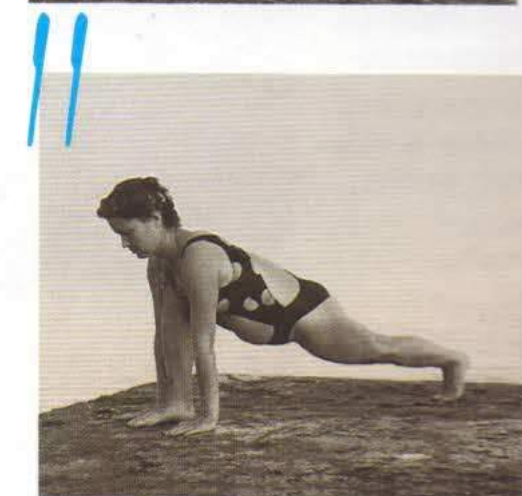
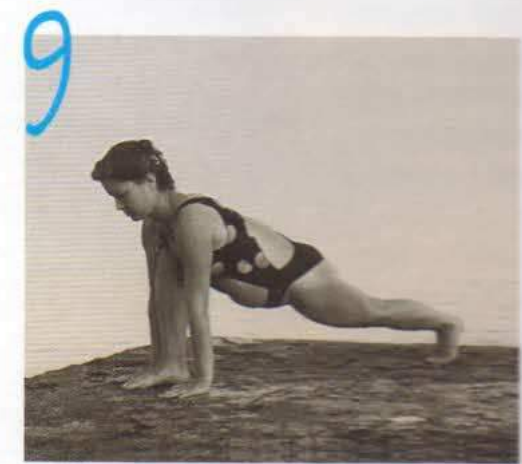
Руки вытяните вдоль тела. Ноги вытяните пятками вперед, разведите на ширину плеч и вытяните наружные края пяток. Затем позвольте стопам опуститься наружу. Вытяните руки как можно дальше к стопам, повернув ладони вверх и расположив их на расстоянии 20-25 см от тела. Все тело должно быть настолько расслабленным, чтобы вы перестали его ощущать. Без напряжения замедлите дыхание. Начните расслабление с пальцев ног, постепенно переходя на мышцы стоп, икр, голеней, коленей, бедер, ягодиц. Расслабьте руки от кончиков пальцев до плечевых суставов. Расслабьте тело от груди до промежности и от промежности до шеи, затем шею до основания черепа и голову: подбородок, язык, губы, щеки, боковые поверхности лица и уши, скулы, нос, мышцы вокруг глаз, виски, глаза, лоб, темечко, затылок. Расслаблению глаз уделяем особое внимание.

Сначала дыхание должно быть глубоким и равномерным, протекающим через



комплекс №3

выполняется до пяти месяцев беременности



В асанах 4, 8, 9, 10, 11 растягиваем промежность, на выходе слегка приседая и опускаясь между пяткой правой ноги и носком левой. В положении "бегуна" и вытянутого бокового угла совершаем пять-шесть медленных и ровных вдохов и выдохов.

обе ноздри, постепенно позволяем дыханию течь самопроизвольно.

Основная сложность шавасаны заключается в расслаблении ума. Вы ждете, пока все ваши мысли исчерпаются следующим образом: фиксируете каждую возникающую мысль и про себя проговариваете: «Извините, я занята!», отстраненно наблюдая за уплывающей мыслью, как за рыбой в аквариуме.

Ум освободится – это как сон без сновидений. Создается чувство отсутствия времени.

Выход из состояния полного расслабления осуществляется постепенно, без резких движений. После шавасаны чувствуешь себя бодрым, отдохнувшим, в состоянии равновесия и внутреннего единства.

После семи месяцев беременности (у некоторых раньше) положение тела для расслабления меняется на положение на боку. При этом одна подушка подкладывается под голову, другая – между руками, третья – между полусогнутых ног. Женщинам, у которых обхват бедер значительно больше обхвата талии, в положении лежа на боку необходимо подкладывать маленькую подушечку под бок в области талии во избежание бокового перегиба позвоночника.

Практиковать шавасану нужно в течение 10-15 минут, а при желании и дольше – до 40 минут. Если есть возможность, почаще расслабляйтесь на свежем воздухе. Также полезно будет для вас научиться расслабляться перед сном. Не засыпайте уставшей, утром вы проснетесь еще более утомленной. Перед сном на 15-20 минут можно принять теплую ванну. Когда вы ляжете спать, прежде чем заснуть, потянитесь. Затем расслабьтесь физически (техника выполнения шавасаны). Дайте спокойно уйти заботам и проблемам. Постепенно успокойте мысли, делая безмолвным и неподвижным свой мозг, пока он не перестанет осознавать себя. Потом вы медленно и незаметно перейдете из этого состояния в сон. Когда вы проснетесь на следующее утро, вы будете полны энергии.

Для того, чтобы подготовить свое тело к родам, необходима каждодневная тренировка 30 - 40 минут в день средней интенсивности (не включая расслабления). Для особо занятых деловых женщин даже двадцатиминутная тренировка будет достаточной для подготовки своего организма и организма будущего ребенка к нормальным родам. Главное, чтобы занятия проходили систематично и регулярно, а не раз от разу. Заранее подготовить свой организм к родам весьма актуально для каждой желающей родить без операционного вмешательства женщины. И тут нужно иметь выносливое тело, а это работа не одного дня. Каждый организм индивидуален. Сколько продлятся роды, заранее никто не знает, и в этом случае развитие выносливости имеет чрезвычайно важное значение.

Если Вы тренируетесь через день, то занятия проходят не менее одного часа.

Гибкость (или растяжки) имеет не последнее значение для будущих мам.

Вследствие изменений, происходя-

щих во время беременности, подвижность суставов увеличивается в основном за счет действия циркулирующих специфических гормонов. Исключительно в период беременности природа как бы подает руку помощи женщине, наделяя ее особой предрасположенностью к растяжкам.

С помощью специальных упражнений на растяжку (комплексы 1, 2, 3, 4, 6, 8) беременная женщина может расширить внутренний объем таза, создать необходимое пространство для движения ребенка и подготовить промежность к родам.

При выполнении упражнений на растяжку в теле возникают болезненные ощущения, которые могут быть немного выше порога терпимости. В этом состоянии мы расслабляемся, подключив полное дыхание, постепенно «отпускаем» болевое ощущение, пропустив через себя. Даем возможность телу «вытечь» в дискомфортном месте, не уменьшая нагрузки. Например, в шпагате или полушпагате позволяем растянуться связкам промежности. Ум и тело необходимо научить расслабляться в экстремальных ситуациях, коими могут являться роды (особенно для первородящих). Это единственная возможность справиться с болевыми ощущениями естественным способом, без применения обезболивающих препаратов. Наша задача, во-первых, научить мозг отстраненно воспринимать физическую боль, во-вторых, постепенно, раз за разом, от занятия к занятию повысить порог болевой чувствительности. Не случайно в некоторых племенах аборигенов у девочек-подростков вручную, прядя за прядью, выдергивают волосы, пока вся голова не станет совсем лысой. Таким образом у них происходит обряд посвящения в женщину. Известно, что порог болевой чувствительности у женщин в восемь раз ниже, чем у мужчин. Получается, что женщина способна терпеть боль в восемь раз большую, чем мужчина.

Позвоночник. На него нужно обратить особое внимание. Нарастающая нагрузка на позвоночник за счет увеличивающегося живота, а после родов за счет постоянного поднятия ребенка приводит к деформации позвоночника. Плечи уходят вперед, впадает грудь, уменьшается объем легких, и поэтому уменьшается количество вентилируемого воздуха. Спина округляется, увеличивается нагрузка на отдельные позвонки и межпозвонковые диски (особенно в области поясницы). В последствии от малейшей нагрузки межпозвонковый диск может деформироваться, и произойдет зажим спинного нерва. Все это говорит о необходимости укрепления спинных мышц и повышения эластичности межпозвонковых связок.

Для первой половины беременности очень хорошо выполнять комплекс сурья намаскар и ее варианты. Заниматься желательно регулярно по утрам.

Приведенные ниже комплексы на укрепление позвоночника и мышц груди можно выполнять до родов и после родов. Во время выполнения комплексов №1 и №2 сконцентрируйте внимание на крестце и копчике. Представьте себе, что копчик - это

ваш «хвостик». В следующих статьях мы расскажем, насколько важно умение управлять именно этой частью позвоночника.

Комплекс №1

1. Кошка.
2. Кошка с прогибом. Вдох (разверните крестец и копчик вверх).
3. Кошка выгнутая. Выдох (подожмите крестец и копчик вниз).

Повторить связку из второго и третьего упражнений еще два раза.

4. Вирасана с наклоном вперед – отдыхающий ребенок. Свободное дыхание.

Комплекс №2

1. Адха-мукха-шванасана – собака лицом вниз. Выдох, вдох (разверните крестец и копчик вверх).
2. Кошка выгнутая. Выдох (подожмите крестец и копчик вниз).
3. Кошка с прогибом. Вдох (разверните крестец и копчик вверх).
4. Кошка с грудью на полу. Выдох.
5. Кошка. Вдох.

Повторить последовательность с первого упражнения по пятое еще три раза.

6. Вирасана с наклоном вперед – отдыхающий ребенок. Свободное дыхание.

Промежность. Во время родов при нерастянутой, неэластичной промежности женщина может получить множественные разрывы, либо врачи делают надрезы, чтобы облегчить роды. Полученные разрывы или надрезы зашивают, и они потом еще длительное время заживают и беспокоят. Для того, чтобы избежать этих неприятностей, необходимо до родов добиться максимально возможной эластичности промежности и родовых путей. Этому способствует практика продольной и поперечной растяжки промежности.

Бандха конасана и упавишта конасана выполняются каждый день, сидя на диване или на полу, в свободное время, независимо от выполнения других комплексов.

Приведенный ниже комплекс №3 направлен на продольную растяжку промежности и тренировку вестибулярного аппарата. Выполнять этот комплекс можно до пяти месяцев беременности.

Комплекс №3

1. Тадасана.
2. Салют.
3. Уттанасана начальная – наклон вниз.
Далее выполнять с четвертого упражнения по двенадцатое на правую ногу.
4. Бегун с поднятым коленом.
5. Паршвоттанасана 1 – боковой наклон из треугольника.
6. Паршвоттанасана 2 – боковой наклон из треугольника с вытягиванием рук.
7. Уттгита триконасана – вытянутый треугольник.
8. Уттгита паршва конасана – вытянутый боковой угол.

9. Бегун с поднятым коленом.
10. Ханумасана – продольный шпагат.
11. Бегун с поднятым коленом.
12. Уттанасана начальная – наклон вниз.
13. Салют.
14. Тадасана.

Повторить последовательность с четвертого упражнения по двенадцатое на левую ногу.

Комплекс №4

1. Тадасана.
2. Салют.
3. Баланс с намасте.
4. Баланс.
5. Обезьяна.
6. Прасарита падоттанасана 1 – пирамида с согнутыми коленями.
7. Прасарита падоттанасана 2 – пирамида на локтях.
8. Упавишта конасана.
9. Упавишта конасана прогиб.
10. Упавишта конасана наклон вперед.
11. Дакшина падаупавишта конасана с наклоном.
12. Вама пада упавишта конасана с наклоном.
13. Дакшина паршва упавишта конасана.
14. Вама паршва упавишта конасана.
15. Упавишта конасана.
16. Баддха конасана – сапожник.
17. Супта баддха конасана – бабочка.
18. Шавасана.

Предостережения

Для женщин, желающих впервые подготовиться к родам с использованием йоговской гимнастики, нагрузки должны быть посильными. Этой категории женщин все же для себя придется «открыть Америку», так как самые элементарные асаны они будут выполнять впервые.

Нагрузка для «продвинутых» йогинь во втором-третьем триместре должна быть чуть меньшей, чем та, к которой они привыкли до беременности. Исключаются асаны с глубокими прогибами, наклонами, скручиваниями и отжиманиями. Хотя и полноценная практика в первом триместре для любой беременной женщины будет являться экспериментом для будущего ребенка.

Активная практика разрешенных упражнений может продолжаться вплоть до седьмого месяца, в последние два останутся только выборочные асаны (например, вирабгадрасана, ардха чандрасана, прасарита падоттанасана, упавишта конасана, сарвангасана, атантасана) и пранаяма. Практику хатха йоги при желании в последнем триместре можно заменить на занятия в бассейне («Аквайога» – тема отдельной статьи).

Асаны легче выполнять после приня-

тия душа, когда кожа размягчается и дышит. И не ранее, чем через два часа после еды. Если в процессе практики вы хотите пить, то утолять жажду можно и даже нужно чистой пресной или минеральной столовой водой.

Идеальным местом для занятий йогой в теплое время года является место на свежем воздухе, удаленное от вредных выбросов в атмосферу. Зимой же помещение для занятий должно быть хорошо проветренным, теплым, чистым и уютным. Избегайте сквозняков, особенно во время пранаямы и расслабления. Для занятий необходимо иметь личный коврик. Это может быть шерстяной ковер с упругим невысоким ворсом либо толстое одеяло, лучше специальный коврик. Он обладает достаточной мягкостью и упругостью и в то же время не позволяет рукам и ногам скользить во время упоров и стоек.

Всегда прислушивайтесь к своим ощущениям, не выходите за рамки своих возможностей. Никогда не следует выполнять упражнения с перенапряжением. Выполняя упражнения, избегайте резких движений. Во время выполнения асан следите за тем, что-

синов. Поэтому на начальных этапах иногда могут наблюдаться эффекты очищения организма – такие как легкое послабление желудка, вплоть до поносов, и ощущение легкого пульсирования внутренних органов.

Занятия йогой тренируют и развивают вестибулярный аппарат, и поэтому на начальных стадиях занятий могут быть незначительные легкие головокружения, сходные с эффектами вращения на карусели или вокруг своей оси. Это связано с активизацией энергии апаны, отвечающей за выделительные и очистительные функции организма. Однако сразу же после окончания упражнений при правильной практике эти симптомы должны проходить.

Критерием правильности занятий является легкость, приподнятость, желание действовать и внутреннее ощущение энергетического подъема после них.

Во время выполнения асан в мышцах и связках могут возникать болевые ощущения. Следует отличать боль, сигнализирующую о проработке данного участка тела, и запредельную боль. Боль сигнализирующая пропадает сразу после снятия нагрузки. За-

Баддха конасана и упавишта конасана выполняются каждый день сидя на диване или на полу в свободное время, независимо от выполнения других комплексов

бы в брюшной полости не возникало чувства давления, и живот не был зажат. Все наклоны, прогибы и скручивания в позвоночнике выполняйте только после того, как предварительно вытяните позвоночный столб от копчика до макушки. Когда Вы удерживаете равновесие, выходите из асаны плавно, чтобы не упасть.

Внимательно следите за реакцией ребенка на выполнение движений и поз. Некоторые ваши движения и положения могут быть для него дискомфортными. Ответные реакции ребенка будут мгновенными и резкими – толкание, пинание, повороты.

При выполнении упражнений дыхание должно быть спокойным и ровным. Если выполняются упражнения с задержкой дыхания, то она должна быть прекращена при первом же позыве на вдох. На начальных этапах выполнения дыхательных техник – пранаям – может возникнуть головокружение. Это вызвано большим поступлением кислорода в кровь, к чему организм еще не приспособился. Поэтому, как только появилось такое ощущение – прекращайте дыхательную практику до следующего раза. В дальнейшем по ходу постоянного тренинга дыхательных упражнений головокружения будут возникать все реже.

Упражнения йоги способствуют очищению организма, выведению шлаков и ток-

предельная боль сохраняется после снятия нагрузки и может ощущаться даже по прошествии некоторого времени. Ощущение легкой крепатуры на следующий день является положительным моментом практики.

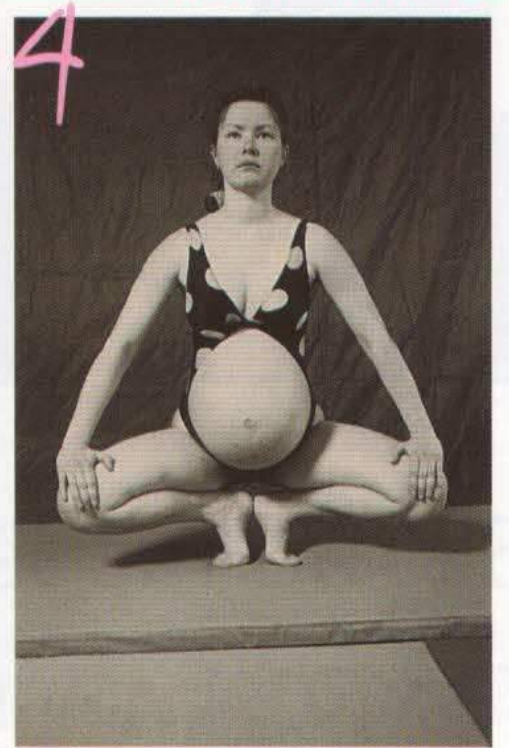
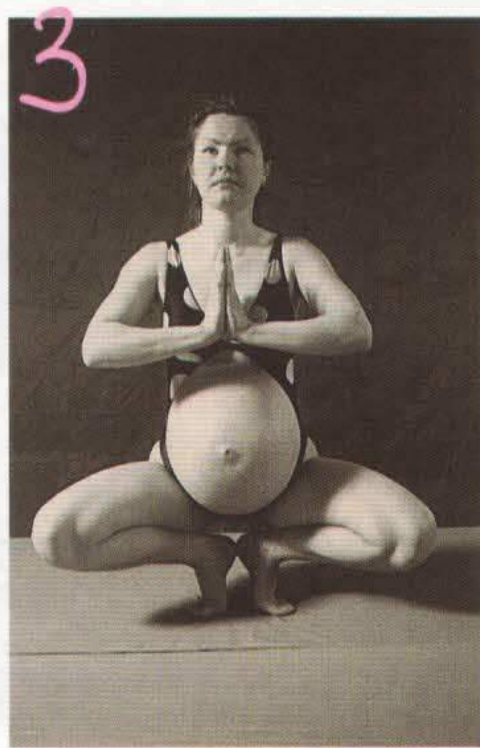
Если Вы занимаетесь вечером, то помните, что упражнения йоги обладают способностью существенно повышать внутренний энергетический потенциал. Поэтому не переусердствуйте, чтобы спокойно уснуть. Если же после занятий у вас немного уменьшится потребность во сне и пище – это нормально, организм начинает приближаться к работе в оптимальном режиме.

Женщине имеет смысл четко осознать, что только от нее самой зависит, как будет протекать у нее процесс беременности и родов. Никто не может выносить и родить ребенка за женщину, даже самый лучший медицинский персонал. Врачи, муж и близкие могут только помочь ей в этом.

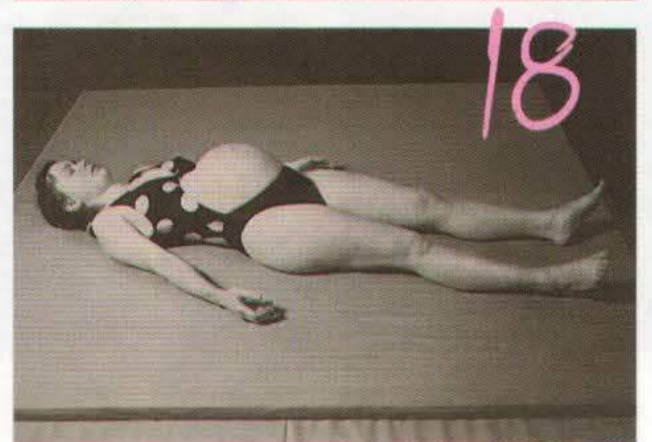
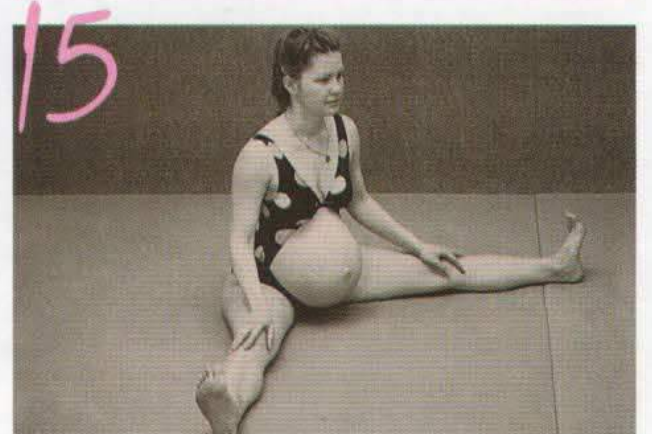
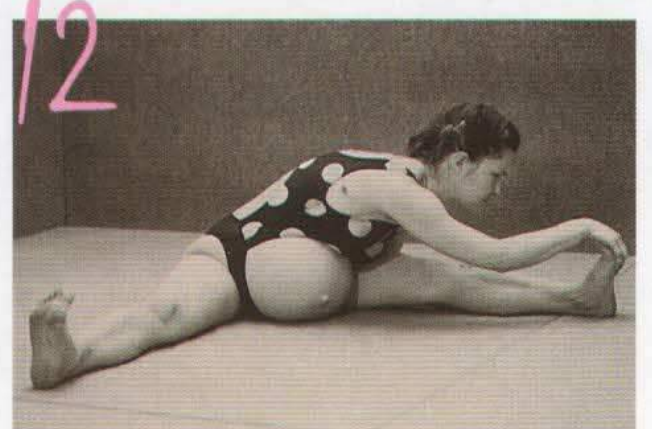
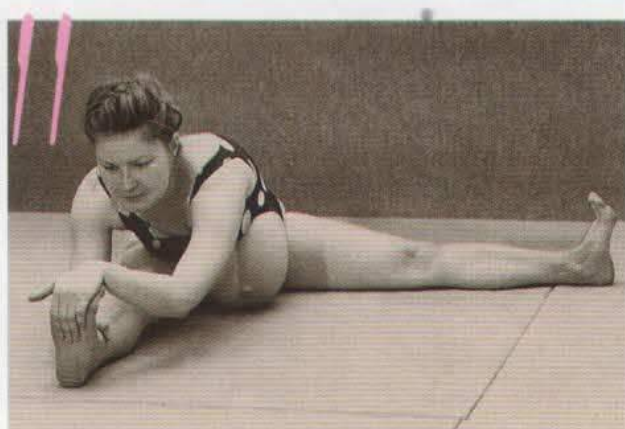
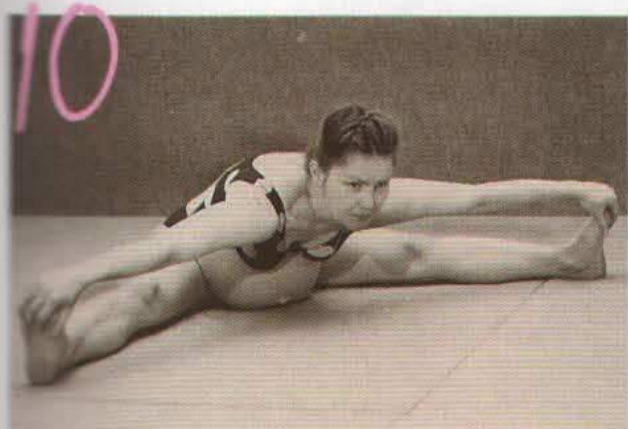
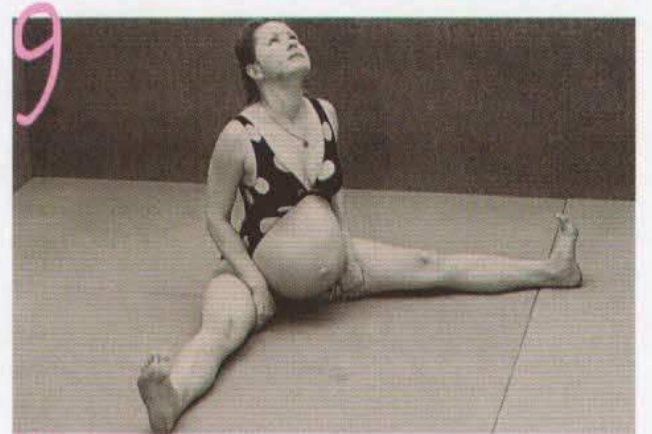
В следующем номере мы продолжим изучать комплексы асан.

Для реализации творческих способностей G@G приглашает заинтересованных лиц к сотрудничеству. Тел.: +38067 503 93 88

фото © из архива Галины Бородавко и Георгия Карагодина



комплекс №4



ПУТЬ К СЕБЕ

Без непосредственного контакта с мастером никакая реализация невозможна

Наша встреча с Ламой Соном Дордже произошла в Киеве во время его очередного открытого семинара по буддизму Ваджраяны (тантрическому буддизму).

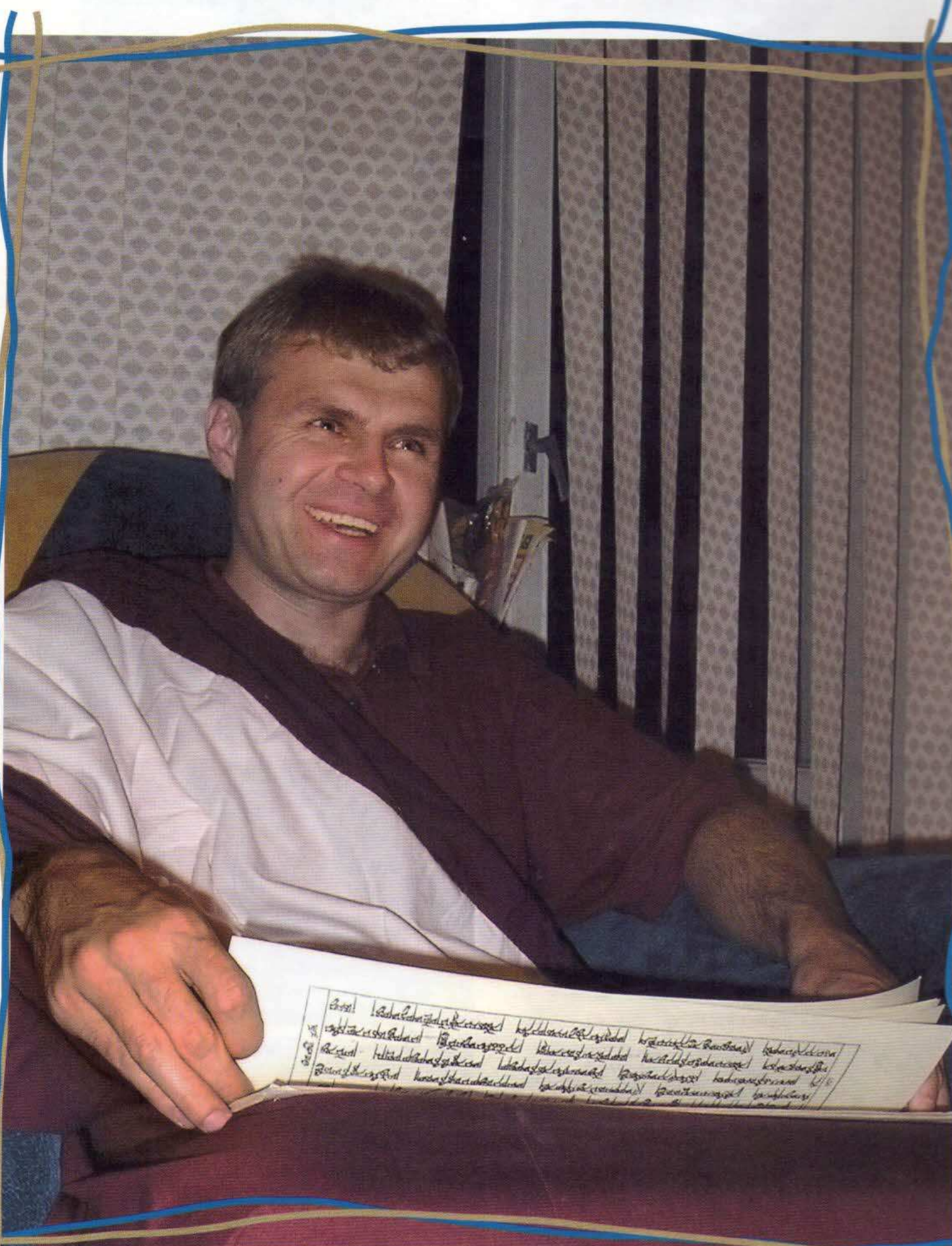
Можно узнать Ваше имя в миру? Почему Вас называют первым русским Ламой?

Мое имя в миру Поздняков Олег Петрович. Как уже было сказано выше, меня считают первым русским ламой, то есть первым практикующим, который выполнил традиционный ритрит. Я не слышал о других русских, кто прошел через это. Но я знаю, что в Калмыкии и Бурятии есть свои ламы, возглавляющие традиционные буддийские хурулы или дацаны. В этих республиках ламами называют настоятелей храмов или руководителей буддийских приходов.

Каким образом Вы пришли к буддизму, что Вас интересовало в детстве и юности?

Сейчас, когда я работаю с людьми, обучая буддизму, у меня складывается четкое ощущение, что как минимум половина приходящих в буддизм ищет в нем избавление от последствий какой-то травмы. В основном – психической. Физические травмы – на втором месте. Когда люди сталкиваются с какими-то проблемами, когда они почувствуют, что такое страдание, тогда у них в первый раз появляется идея, что от страдания неплохо было бы избавиться. И в буддизме они находят необходимую им концепцию: есть страдание, и есть путь избавления от него. Это им нравится, они начинают интересоваться буддизмом и практиковать. Но если это люди с психическими расстройствами, все не так просто. Для того, чтобы избавиться от страдания, им вначале нужно избавиться от своих психических расстройств. А для того, чтобы избавиться от психических расстройств, нужен очень искусный Учитель. Ведь если Учитель будет говорить: просто читай мантру, молись Будде и делай поклоны, и таким образом избавишься от своей паранойи, депрессии или суицидального синдрома – ничего не выйдет.

Впрочем, я – один из немногих, кто начал свой путь в буддизме не из-за травмы. В последствии в Тибете мои Учителя говорили мне, что в прошлых жиз-



нях я был Ламой, но они меня не опознавали как реинкарнацию кого-то определенного. Правда, некоторые мои друзья говорят, что все еще впереди... Но мне это не нужно.

Еще в школьном возрасте у меня проявился интерес к духовной жизни, к религии. Спонтанно возникало желание молиться Богу. В то время я не был знаком с буддизмом. У нас даже христианство было подавлено. Но, тем не менее, я был крещен в двухлетнем возрасте, бессознательно, как и многие, кого крестят в детстве. После школы я поступил в военную академию, наверное, потому что мой отец военный. Там у меня интерес к духовным традициям усилился. Очевидно, на фоне нарастающей неудовлетворенности бытием. Поскольку военная академия была специфической, я имел доступ к восточной литературе в подлинниках. Я тогда много читал. Потом уволился из академии, перешел в лингвистический университет, почувствовал относительную свободу и начал уже активно искать духовных Учителей. Но в то время в Москве никого не было. Первыми приезжали скорее лжеучителя или самозванцы. Например, последователи Сёку Асахары из секты "Аум Сенрикё". Я общался с ним пару раз, но понял, что это – "пустышка". Потом я столкнулся с настоящими буддийскими произведениями в письменном виде и начал искать настоящих буддийских Учителей. И, наконец, я нашел старого тибетского Учителя в буддийском храме в Санкт-Петербурге. Питерский храм – старейший буддийский храм в Европе, построенный на средства предыдущего Далай Ламы под покровительством царя. Храму уже сто лет. Встретив старого Учителя и послушав его, я понял, что он – именно тот, кто мне нужен.

Тут надо немножко вернуться назад и отметить, что до того, как я стал буддистом, я некоторое время был искренним христианином. Ходил в церковь почти каждый день, пытался что-то понять из Библии и Евангелия... Но оставалось много вопросов. Вопросы о бытии, о природе человека, кто откуда взялся, зачем, почему мы здесь – не находили ответа... А мне все это хотелось знать. В последние месяцы моего христианского пути я часто молился Богу, прося об одном: "Наставь меня на путь истинный, чтобы я все это понял". И через несколько месяцев я встретился с буддийским Ламой, у которого я нашел ответы на большинство своих вопросов. Когда я попал на первое учение, меня поразило не столько сам Учитель и учение, сколько подача учения. Вышел старенький тибетец, ему было лет 70, сел на небольшой трон и начал пить чай. Пьет чай минуту, две, три. Ничего не говорит никому. В зале собралось человек сто, все сидят и ждут. Минут десять пьет чай, не обращая внимания на народ. Я был поражен и подумал, что этому Мастеру действительно есть, что сказать, раз он так не спешит. Через какое-то время он начал тихонечко рассказывать сутру праджняпарамиты – сердечную сутру про пустотную природу всех явлений. Ничего особенного и яркого он не сказал, тем не менее, я очень проникся его словами, присутствием Мастера и попросил его дать мне прибежище. При-

бежище – буддийский ритуал, когда вступают на Путь буддизма. И когда я к нему подошел, он меня спросил: "Ты хоть знаешь, в чем принимаешь прибежище и зачем?" Я сказал, что да, знаю: в Будде, Дхарме и Сангхе, в трех корнях Ваджраяны. На что он ответил, что, считай, прибежище ты уже принял, и повязал мне на шею такой красный шнурочек, несущий благословение, которое Лама дает во время этого ритуала. И когда он мне повязывал этот шнурочек, меня с ног до головы "пробило" таким невероятным блаженством, которого я вообще никогда в жизни не испытывал. Я не знаю, на чем оно было основано: на благословении того Мастера, на моей вере или на моем предвкушении чего-то необычного, хотя, как мне кажется, особого предвкушения не было. Но это было невероятное ощущение. И я подумал: "О-о-о! Если они так ниточки повязывают, то что говорить об их практике". Это, конечно, не стало основной причиной моей дальнейшей усердной практики, но, тем не менее, момент был запоминающийся. И потом я начал довольно-таки серьезно и усердно практиковать. Старался посещать всех Учителей, которые приезжали в Москву и Санкт-Петербург.

В 1995 году у меня появилась возможность съездить вначале в Индию, потом в Непал, потом в Тибет, опять в Непал и опять в Индию. Там я встретил несколько десятков известных и реализованных Мастеров. Я в основном посещал буддийских Мастеров. Среди них я встретил тех Учителей, которые впоследствии стали моими основными Учителями. Я почувствовал с ними глубокую связь с самого начала. Мне очень не хотелось оттуда уезжать, но был обратный билет – пришлось вернуться. Я еще работал в то время в банке. А интерес, который у меня возник к духовной практике, на то время уже существенно превышал интерес ко всяким материальным вещам, потому что большого удовлетворения от них я не получал. Через три или четыре месяца я снова поехал в Непал и провел там несколько месяцев. Еще раз вернулся в Москву, завершил свои дела и уехал окончательно.

Последние девять лет я безвыездно находился в Непале, только один раз съездил в Индию. Все это время я посвятил исключительно изучению буддизма и медитативной практике. За это время я провел два длинных медитативных ритрита – затворничества – общей продолжительностью в семь лет. И получил, соответственно, титул Ламы. Теперь меня зовут Лама Сонам Дордже, что переводится как "нерушимая заслуга", Лама, соответственно – Учитель, Духовный друг. В 2005 году я вернулся в Москву: мои Учителя благословили меня на распространение учения Дхармы нашей линии в России и на Украине.

Есть ли у Вас родные и поддерживаете ли Вы с ними связь?

В течение всего времени я поддерживал родственные связи. У меня есть мать и отец. Они живы-здоровы. Девять лет ждали единственного сына, очень переживали. В

основном мы переписывались, так как, находясь в медитативных ритритах, я не общался ни с кем по телефону. Родители, естественно, постоянно меня звали домой. Я – единственный сын в семье, можете понять, насколько родителям было тяжело. Когда приезжали мои Учителя в Россию, мои родители набрасывались на Учителей с ультимативными просьбами – вернуть им сына. Теперь мы снова рядом.

Позволяет ли Ваше духовное звание иметь свою семью?

Буддийские практикующие и учителя могут отличаться по монашескому сану и по званию. Монашеские обеты также бывают разных видов. Не каждый монах может быть ламой, и не каждый лама может быть монахом. Те, кто не принимали монашеских обетов, могут иметь семью. Монахи семью иметь не могут, так как целебат (безбрачие) – это один из монашеских обетов. Монах – это буддийский практикующий, который принял тот или иной тип обетов. В принципе, это доступно каждому человеку. Лама – это буддийский учитель. Это требует большего, чем просто принять обеты. Согласно тибетской традиции (в частности, в линиях Ньингма и Кагью) звание лама дают практикующему, выполнившему традиционный ритрит (затворничество) продолжительностью в три года и три месяца. Естественно, этому затворничеству должен предшествовать долгий и интенсивный курс обучения. Лама может быть монахом, но может и не быть. Лам, которые не принимают монашеские обеты, называют Нгакпа или Рэпа. Что касается меня лично, то я прошел два традиционных ламских ритрита (затворничества) общей сложностью 7 лет и несколько лет обучался буддизму в монастырях. Я никогда не принимал монашеских обетов и имею семью.

Интересует ли Вас сейчас что-нибудь, не связанное с буддизмом?

В некоторых базисных буддийских традициях, например, Хиньяне и Тхераваде, предлагается отречься от жизни, от всех чувственных удовольствий, уходить подальше от людей и заниматься только духовной практикой. Поскольку я к этим традициям не принадлежу, то меня жизнь пока интересует в разных ее проявлениях. Например, в современном искусстве мне интересен постмодернизм, а в медицине – современная психология и психотерапия. Я сейчас читаю то, что появилось в этой области за последнее время, и нахожу много конструктивных вещей. Кроме того люблю иногда путешествовать, открыть для себя что-то новое.

Свободный ли Вы человек?

Если говорить с буддийской точки зрения, то все живые существа (не только люди) связаны своей кармой. Вот такая печальная констатация факта, с которой многие западные последователи буддизма не хотят соглашаться. Тем не менее, считается, что

любой, кто подчинен силе кармы, практически лишен свободы выбора, поскольку все его действия обусловлены предыдущими действиями, решениями и выборами, а все его предыдущие действия основаны и зависят от предшествовавших им. И вот этот кармический ком движется таким образом, что все действия и любой выбор, которые, как нам казалось, мы делаем вполне сознательно, на самом деле обусловлены давлением нашей кармы. Свободным может быть только тот, кого уже и человеком назвать нельзя – существо, достигшее полного просветления. Когда существо полностью освободилось от кармы, его больше ничего не связывает. С этой точки зрения я не могу сказать, что я

му, поэтому лучше поступать хорошо. Конечно, это немного утрировано. Но главное – это не есть их сознательный выбор.

Если выбор человека на сто процентов обусловлен кармой, выходит, что человек принимает решение о духовной практике и проходит определенный отрезок пути тоже на полном автомате – “кармическом”. Это так?

Да, это так. И тем не менее, если говорить о тех десяти процентах людей – они могут просто наслаждаться жизнью, потому что их образ и стиль жизни естественным образом полностью соответствует духовной

занимается духовной практикой и в какой-то момент решает, что он стал необычным, то тут, наверное, и происходит ошибка. Потому что если все остальные продолжают его считать обычным, а он себя считает необычным, то значит, пора ему спуститься на землю. Человек не может быть прав, если он начинает себя считать необычным. Необычным или святым его могут считать только другие. Что касается социальной адаптации духовно продвинутых людей – это очень сложно. Если человек действительно полностью посвятил себя всего, и все свои усилия, и все свое время духовному продвижению, то в социуме ему делать просто нечего, кроме как объяснять другим, как идти по этому пути.

Без Учителя можно понять не более половины написанного в книгах

полностью свободный человек, полностью просветленным я себя тоже не могу назвать. Может быть, моя свобода чуть-чуть больше, чем свобода обычного человека, потому что я приложил очень много усилий к очищению своей кармы.

Считаете ли Вы, что было бы лучше, если бы все молились и медитировали вместо того, чтобы просто наслаждаться жизнью?

Про всех сказать не могу. Но тем, которые занимаются плохими делами: воюют, убивают, воруют, насилуют, лицемерят, занимаются пустой болтовней – им, конечно же, лучше было бы молиться и медитировать. Недавно я прочел об одном исследовании в психотерапии известного психолога Голдберга, который изучал уровни сознательности и нравственности людей – какими люди приходят в этот мир и как развиваются. Он распределил уровни нравственности людей по шести ступеням. Первая ступень – низшая. Человек, находящийся на первой ступени, мало чем отличается от животного, он может быть бандитом, получающим удовольствие от убийства других. Высшая степень – человек, который сознательно, без всякого давления со стороны социума, без всякого напоминания об уголовном законе, гражданском кодексе стремится помогать другим, понимая, что другие хотят того же, что и он сам. Всего только десять процентов из умственно полноценных людей потенциально способны достичь такого уровня. Если человек достигает его, что бывает крайне редко, он может просто наслаждаться жизнью, не медитировать и не молиться. Всем остальным, кто находится на первых пяти ступенях, очень важно молиться и медитировать. Ведь большинство людей – даже те, кого мы называем хорошими людьми, кто помогает другим, – делает это под каким-то давлением. Им где-то кто-то объяснил, что такое хорошо и что такое плохо, или они знают, что если они кого-то убьют или ограбят, их посадят в тюрь-

практике. Более того, если говорить о всех людях, то мы не можем заставить всех молиться и медитировать, потому что многие из них просто не хотят этого делать. И не всем из них это поможет. Опять-таки, я разговаривал с разными психотерапевтами... Казалось бы, что может быть лучше буддийской медитации, различных медитативных техник, работы с умом для того, чтобы восстановить человека, восстановить его психику?.. Однако мои друзья говорят, что в лучшем случае лишь половина из тех, кто приходит к психотерапевту – а туда приходят не только больные люди, но и здоровые – могут получить пользу от медитативных практик, от занятий духовной практикой и просто от молитв. Для помощи второй половине приходится использовать какие-то психотерапевтические методы и лекарства. Медитация и молитва им не помогут. Они не готовы к этому. Для того, чтобы заниматься медитацией или просто молиться, необходим минимальный уровень духовного развития. Если человеку все это претит, значит, лучше не начинать. Лучше ему заниматься тем, что хотя бы не будет его раздражать.

Насколько духовная “продвинутость” и социальная адекватность совместимы в жизни?

Сложный вопрос. Если посмотреть на общечеловеческую историю, то вначале, наверное, большее значение имели социальные аспекты. Люди объединялись в сообщества, чтобы выжить. А потом на каком-то этапе, когда они достаточно сплотились, чтобы почувствовать, что это им уже не очень-то нравится, они начали уходить друг от друга, мотивируя это тем, что им нужно заниматься духовной жизнью. Шутка... Потом, видимо, побывав какое-то время в уединении, они возвращались в социум. Естественно, это происходило индивидуально. Есть довольно известный фильм “Сансара” – там показан процесс перехода из духовной практики в социум и обратно. Вообще, когда человек

Но ведь духовный путь подразумевает появление качества неразличения и ухода от двойственного восприятия: вот это духовное, а вот это не духовное.

Если человек на самом деле ушел и реализовал полностью недвойственность, то ему возвращаться обратно в социум нет никакого смысла. Просто нет повода уходить из пещеры. Его на это должно что-то побудить. У него должна появиться какая-то мысль. А недвойственность сама по себе подразумевает полную реализацию или постижение отсутствия всяких мыслей. То есть, если мысль эта у него появилась, значит, он не вполне реализовал недвойственность. Я немного играю словами... На самом деле человек, который действительно полностью реализовал недвойственность или неразличение, способен находиться в социуме и не привязываться ни к чему. Есть ли такие люди на самом деле в данный момент в этом мире? Трудно сказать...

Вас не напрягают традиции, сложившиеся много-много лет назад и, возможно, утратившие актуальность сегодня? Зачем нужна атрибутика? Можно взять суть – духовную практику...

Не напрягают ли? И да, и нет. Я хорошо разобрался в буддийских традициях, стал в них экспертом. Индуистские традиции мне тоже хорошо известны, хотя я не могу назвать себя экспертом в этой области. Атрибутика, которая возникла на основе культурной среды и специфики, будь то Индии, Непала, Тибета, Мексики или какого угодно другого места, действительно не особо актуальна в другой стране. Если она актуальна в Индии, она может быть актуальна и в Тибете. Но если она актуальна и в Непале, и в Индии, то она может быть не актуальна в Украине и в России. Тем не менее, мы знаем, что есть много чудаков, которые любят только атрибутику. Назвать ее полной шелухой тоже нельзя. Кстати, социально ориентированные люди

зачастую находят привлекательным в духовных традициях именно атрибутику. Кто-то выбежал на сцену, позвенел колокольчиком, погромел барабанчиком, в какой-нибудь шляпе смешной – это продукт, это покупают. А если говорить с точки зрения духовно практикующих, культурные заимствования, конечно, не особо актуальны. Тем не менее, в буддизме непосредственно есть много атрибутики, которая произошла не из самой культуры – это уже символы и коды, в которые зашифрованы определенные знания, и эти вещи нельзя просто убрать. Например, для того, чтобы продемонстрировать глубочайшее знание в буддизме и ввести человека в переживание природы ума, Мастер показывает ученику кристалл. Это можно назвать атрибутикой, но мы не можем удалить этот элемент, потому что кристалл символизирует пустоту и прозрачность природы ума. Именно такой атрибутики очень много. И она актуальна. Она нужна, потому что является промежуточным звеном между пониманием и истиной. Истину постичь обычным нашим умом – грубым, угловатым – вообще-то проблематично... Поэтому нам дают такие "медиаторы" – промежуточные вспомогательные средства, символы, через которые мы могли бы понять...

Есть ли у Вас привязанности в жизни? Бывают ли у Вас проблемы, и если да – с чем они связаны?

Привязанности, я думаю, есть у всех, за исключением тех, кто полностью достиг

просветления и освободился от всех привязанностей. Какие-то мелкие привязанности у меня есть, я этого отрицать не буду. Но они очень слабые и простенькие. Моих некоторых родных и близких очень раздражает, что я так спокойно отношусь к некоторым вещам.

А привязанность к Учителям?

Сейчас особо больших привязанностей к Мастерам нет. Раньше, когда я только начинал заниматься духовной практикой, я хотел ходить прямо по стопам за своим Учителем, постоянно быть с ним. Мой Учитель – очень хороший человек, из него просто струится любовь, доброта. Находиться рядом с ним – очень большое удовольствие. Иногда я просил Ринпоче (традиционное обращение к тем Мастерам, которые перевоплощаются из жизни в жизнь, в переводе означает "драгоценность"): "Можно я просто посижу молча рядом, я даже шевелиться не буду". Сейчас я, конечно, скучаю по своему Учителю, но такой привязанности, как в начале пути, у меня нет, потому что он мне в основном передал все, что должен был передать. Он мне также объяснил, что привязанность к Учителю – такая же привязанность, как любая другая. Я не видел своего Учителя пять месяцев, потом встретил его неделю назад, был очень рад, но когда расставался, опять-таки, расставался без каких-то проблем.

Можно подробнее о Вашем Учителе?

У меня несколько учителей. Мой основной учитель – Чокьи Ньима Ринпоче. Ему 54 года. Его покойный отец, великий мастер Тулку Ургьен Ринпоче, также был моим учителем. Чокьи Ньима Ринпоче – один из самых известных и признанных буддийских мастеров в мире. У него есть несколько монастырей и ритритных центров практики в Непале, Тибете, Европе и США. Ринпоче руководит крупнейшим буддийским институтом в мире для обучения иностранцев – Рангджунг Йеше, расположенным в Непале, в Катманду. Сам Ринпоче являет собой присутствие живого Будды в этом мире и обладает многими выдающимися качествами. Его любовь, доброта, забота, мудрость не оставляют никого равнодушными, и каждый встретившийся с Ринпоче, желает увидеть его вновь и вновь. Не в последнюю очередь я ценю Ринпоче за его мастерство и талант в общении с учениками, и, по правде говоря, для меня он самый талантливый Учитель среди всех высочайших Лам, кого я встречал. Он любит меня как сына, и я возвращаю ему это тепло с еще большей преданностью и любовью.

Считаете ли Вы возможным развитие человека, продвижение его по духовному пути без непосредственного присутствия Учителя? Ведь буддийские тексты и практики сейчас широко доступны. Насколько человек способен для себя правильно "развернуть" ту суть, которая



Чокьи Ньима Ринпоче

там в "свернутом" виде присутствует? Насколько человек способен понять то, что там написано, без "наглядного пособия" в виде Учителя, который это показывает своей сущностью?

Без Учителя можно понять не более половины написанного в книгах... Более того, когда дело доходит до самых существенных вещей, например, прямого введения в природу ума – тут вообще книги бессильны. А ведь именно эта практика считается самой глубокой и быстрее всего приводит к просветлению. Состояние постижения природы ума передается Учителем ученику при прямом непосредственном контакте. Так заражаются гриппом... Ни через телевизор, ни через книгу заражение не произойдет. Нужно, чтобы был контакт с вирусоносителем... Или другой пример, более позитивный. Если вам кто-нибудь расскажет, как вкусен киевский торт, вы сможете почувствовать его вкус? Надо попробовать... Просто в момент контакта с Учителем происходит прямая передача состояния из ума в ум. Впрочем, это не единственная практика в буддизме. Есть практики, которые можно выполнять без непосредственного контроля Учителя... Но в этом случае полного результата, полной реализации, полного просветления все рав-

дизму и практикует, но большинство из них на начальном этапе не представляют всю глубину воздействия этого учения на сознание.

Вы правы, большинство людей, когда начинают заниматься практикой, воспринимают информацию проецируют через призму своего собственного мировоззрения. В результате у них получается какая-то картинка из калейдоскопа, причем у каждого своя. Частички этой картинки сложены из их собственных предыдущих переживаний. Они могут понять учение только тогда, когда слова ассоциируются с их собственным переживанием. Тут очень важна роль искусного Учителя, который поможет показать ученику все его комплексы, ненужные проекции и недостатки. Поэтому практика саморефлексии (на самом деле она не так называется, просто сейчас это модное слово) очень распространена в буддизме... Практика, посредством которой человек пытается обнаружить свои собственные недостатки и от них освободиться. Есть такая практика – "Призывание Гуру Издалека" – довольно-таки распространенная молитва в тибетском буддизме, когда человек очень вдумчиво читает текст, где разъясняются всевозможные недостатки, и накладывает их на себя. Он пытается понять,

бы был какой-то ресурс. Если тело забито, заблокировано и не пропускает энергию, то, как ни развивай сознание, процесс раньше или позже наткнется на ограничения ресурсов тела...

Если мы говорим о медитативных техниках, то, в принципе, это прямое воздействие только на ум, и состояние тела здесь не столь важно. Проблема возникает только тогда, когда человек болен и не может находиться в правильной для медитации позе с прямой спиной. А самой медитации, самому оказанию влияния воздействия на ум состояние тела особо не мешает. Был такой пример, в IX веке у одного великого Мастера Вайрочаны появился ученик – 84-летний старик. Он был настолько древний и дряхлый, что не мог даже сидеть. Поэтому Мастер связал его медитативными ремнями – есть такие приспособления, поставил палку под подбородок (еще одно специальное приспособление – медитативный посох) и дал ему самые существенные наставления относительно того, как осознавать природу ума. И старик, которого звали Мипам, за три года упорных медитаций достиг полного просветления. Тело его растворилось, остались лишь волосы и ногти. Это подтверждает тот факт, что если воздействовать самыми эффективными практиками на ум, то можно достичь просветления, не затрагивая энергии. Тем не менее, в буддизме есть йога, есть работа с телом, есть так называемые комплексы, известные под названием Шести Йог Наропы, есть параллельные комплексы, которые называются Шестью Йог Нигумы, шесть ветвей соединения в тантре Калачакры. Присутствуют похожие известные вам асаны: как статические, так и динамические. Также в Тибете очень распространено простираие, которое само по себе является динамической практикой йоги. Некоторые занимаются ходячей медитацией, она распространена в Японии и Корее. В зависимости от разных традиций существуют разные подходы к практикам. Например, в базисных путях буддизма – Хинаяне и Махаяне (Малая и Великая колесница) – йогой практически не занимаются. Йога содержится только в буддийской Тантре, она не получила распространения в Японии, Китае, Южной Азии – на Шри-Ланке, в Бирме, Вьетнаме, Таиланде. Она встречается только в Тибете, и то не во всех традициях. Изначально там существовало около девяти традиций практики, которые теперь свелись к четырем основным. Даже среди этих четырех практики йоги популярны в линиях Кагью и Нигма, а в линиях Гелук и Сакья ими практически не занимаются, там вся практика сводится к медитации, чтению мантр и молитв. В буддизме есть теория, согласно которой достижение просветления зависит от координации ума и праны, но также говорится, что достичь просветления можно только посредством одной работы с умом, а посредством одной работы с праной достичь просветления гораздо сложнее. Поэтому в Тибете люди больше внимания уделяют работе с умом. Но, тем не менее, в традициях Кагью и Нигма совмещают медитацию и йогу, причем эта практика

В ТИБЕТСКУЮ ЙОГУ ПОСВЯЩАЮТ ТОЛЬКО МОНАХОВ И ЛАМ, КОГДА ОНИ УХОДЯТ В РИТРИТ. ОНА ДЕРЖИТСЯ В ТАЙНЕ И ПОЭТОМУ МАЛО РАСПРОСТРАНЕНА

но достичь невозможно. Читая книги, можно обрести частичное понимание. У нас всегда и во всех традициях подчеркивается, что без непосредственного контакта с Мастером никакая реализация невозможна.

Когда человек приходит в буддизм (или не в буддизм), начинает практиковать учение, он находится в определенном своем состоянии. Им движут, по сути, стремления, которые корнями идут из его же обусловленного состояния, его текущей схемы жизни. Практикуя, человек натывается на какие-то вещи в себе, о которых он до того даже не знал. Он должен из себя их "достать" и от них избавиться. Хотя раньше он даже не представлял, что нужно будет вот еще эту часть себя устранить или растворить. Каким образом это происходит в традиции буддизма, ведь эти моменты довольно болезненны и довольно драматичны, ведь они требуют определенного выбора? Либо продолжать себя обманывать и ходить по кругу, либо сделать шаг и освободиться. Сейчас очень много людей приобщается к буд-

присутствуют ли эти недостатки у него в уме сейчас. В их числе – гордость, зависть по отношению к другим ученикам, ревность по отношению к Учителю или к удачным практикующим, склонность обсуждать недостатки других и умалчивать о своих... Человек рассматривает эти недостатки и пытается констатировать: что-то у него есть, чего-то нет. Если замечает, что что-то есть, то пытается сосредоточить свое внимание на этом и держать это под контролем. И опять-таки очень важна роль Учителя, который со стороны непредвзято наблюдает и корректирует. Но то, насколько человек сознателен и искренен сам с собой, зависит от человека. Кто-то интеллектуально и духовно развит и может быть очень честным не только с другими, но и с самим собой, а некоторые врут себе, думая, что они очень хорошие и продвинутые практикующие, мастера йоги и всяких разных прочих искусств, рассказывают об этом другим и всячески это рекламируют.

В какой степени в буддизме присутствует работа с телом? Ведь для того, чтобы развивалось сознание, нужно, что-



Колесо бытия

практически недоступна обычным мирянам. В тибетскую йогу посвящают только монахов и Лам, когда они уходят в ритрит. Она держится в тайне и поэтому мало распространена. Тем не менее, считается, что она очень эффективна. В буддизме также существуют направления йоги, которые включают и работу с тонкими светоносными энергиями. В индуистской йоге ничего подобного нет вообще.

Насколько и начиная с какого этапа духовный путь становится полностью осознанным? Ведь обычно практикующим предлагается техника. Например, в хатха-йоге тебе дают упражнения, с которыми ты работаешь. Эти упражнения с тобой что-то делают, ты не понимаешь что, ты только наблюдаешь внешний эффект, ты что-то почувствовал, что-то ощутил. По сути, ты не понимаешь – что происходит, только может быть потом, пройдя какой-то путь, ты сможешь повернуться назад,

посмотреть и увидеть, что на самом деле этот инструмент воздействовал на то-то и на то-то, и понять, с чем ты на самом деле работал. Насколько путь в буддизме – осознанный? И с какой стадии? Когда заканчиваются техники и начинается работа с сутью?

Хороший вопрос, но однозначного ответа я не смогу дать, потому что считаю это очень индивидуальным. Все зависит от практикующего. Лично я занимался машинально, может быть, до того момента, как закончил свой первый ритрит. После того, как я вышел из ритрита, который длился три с половиной года, у меня появилась какая-то внутренняя свобода, осознанность и желание проанализировать пройденный путь. Я стал рассматривать, какое влияние на меня оказывали эти практики раньше. И с этого момента началось мое осознанное развитие. Я стал практиковать то, что, как мне казалось, оказывает на меня наибольшее влияние, на-

ибольший эффект, что делает меня более свободным, что мне больше всего помогает. Механические практики, которыми мне предлагали заниматься, я свел к минимуму. Но в отношении других практикующих я могу сказать, что люди могут заниматься неосознанно и всю жизнь. Ведь люди, которые молятся и совершают какие-то ритуальные обхождения, они совершают это в основном машинально и занимаются этим всю жизнь. Мы их не можем ни в чем обвинять. Просто у них такой уровень развития. А сколько времени человеку потребуется для того, чтобы осознать суть практики – это зависит от уровня его духовного развития, от уровня, с которым он пришел в эту жизнь, от уровня, с которого он начал практику. Все индивидуально.

Будете ли Вы и дальше проводить семинары, как о них можно узнать?

Возможно, у меня будет еще несколько семинаров на Украине, если в этом будет необходимость, будут желающие. Семинары предназначены для всех желающих заниматься практикой буддизма, в частности, медитацией. В зависимости от обстоятельств, желающие смогут получать от меня передачи на большинство буддийских практик, которых насчитывается великое множество. Занимаясь буддийской практикой, мы преследуем как временные, так и абсолютные цели. Ко временным целям можно отнести обретение душевного спокойствия, улучшение здоровья, продление срока жизни, увеличение гармонии внутри и вокруг себя. Основная и абсолютная цель буддизма – это просветление, то есть достижение самого совершенного состояния среди всех возможных во вселенной. Тем, кто считает себя полностью совершенным, буддизм, возможно, ни к чему. Но те, кто заинтересованы в личном совершенствовании, в первую очередь, на духовном пути, непременно найдут в буддизме то, что им нужно.

О моих лекциях и семинарах можно узнать, подписавшись на буддийскую рассылку центра Открытый Мир на www.subscribe.ru и www.yora.info

Что бы Вы просто от себя сказали читателям нашего журнала?

Всем читателям хотелось бы пожелать быть более толерантными по отношению ко всем духовным традициям, быть более терпимыми и прощающими по отношению друг к другу, быть добрыми, любящими. Тогда вследствие этих качеств вокруг вас, дорогие читатели, появится гораздо больше гармонии. Вы сами будете получать больше удовольствия от своей жизни и от общения с другими людьми. Хорошо было бы держать под контролем негативные эмоции в отношении других практикующих, с которыми вы встречаетесь, в отношении учителей, успешных и не успешных, тех, которые делают ошибки, и тех, которые ошибок не допускают. Зависть, ревность, гордость и соперничество – вот основные эмоции, которые мешают продвижению по Пути...



Кармапа



ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПЕРВЫЙ ЖУРНАЛ О ЙОГЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

WWW.YOGAMAGAZINE.RU

Голтис: раскрыть сердце...



фото © Елена Сидерская

В очередной раз мы встретились с Голтисом – профессиональным путешественником, потомственным целителем, специалистом по выживанию в экстремальных условиях, автором уникальной тренировочной методики – после его возвращения из Испании, где съемочная группа британской телерадиовещательной компании BBC по заказу испанского телеканала “Majestic” снимала документальный фильм о методике экстремального очистительного голодания. Под круглосуточным наблюдением группы авторитетных медицинских экспертов и недремлющим оком видеокамер Голтис проголодал сорок три дня, причем первые двенадцать дней – “всухую” – без воды... Этому беспрецедентному событию мы уделили особое внимание в видеоматериалах проекта “YOGA”. А интервью наше посвящено совсем другой истории. Хотя без голодания не обошлось и в ней...

Иран, город Мешхед, тюрьма госбезопасности, камера смертников... Обвинения в шпионаже в пользу США, допросы с особым пристрастием... Понятно, воспоминания не из приятных, но все-таки... Каким чудом тебе удалось оттуда выбраться?..

“Что бы ни делалось – все к лучшему...” Вся наша жизнь – цепочка испытаний, результатом которых становится осознание. И если с тобой случается что-то из ряда вон – ну, совсем, казалось бы, плохо и деться некуда – глупо спрашивать: за что? Зачем – вот правильный вопрос. Любое испытание – всегда шанс. Бог не наказывает нас, а всего лишь позволяет нам учиться. Если бы тогда – в девяносто седьмом в Иране – я отнесся к ситуации иначе, мы бы с вами здесь сейчас не беседовали... Поскольку реально ситуация была из разряда тупиковых. Во всяком

случае, как мне по ходу дела объяснили, до меня из подобного расклада выбраться живым не удавалось никому ...

Но ты ведь не раз ходил по самому краю...

Я и не говорю, что это был единственный раз в моей жизни, когда я оказался на грани жизни и смерти... Я о другом... Когда со мной случалось что-то, что требовало от меня стопроцентного присутствия сейчас и здесь, стопроцентного вложения всех душевных и физических сил, я каждый раз от всего сердца благодарил Господа за то, что Он не оставляет меня, за то, что дает возможность учиться... Проходил год, два, иногда пять... или даже семь... и я понимал, зачем мне было необходимо то или иное испытание, ради чего Бог проводил меня сквозь ту или иную критическую ситуацию...

Вся наша жизнь – цепочка испытаний, результатом которых становится осознание. И если с тобой случается что-то из ряда вон – ну, совсем, казалось бы, плохо и деться некуда – глупо спрашивать: за что? Зачем – вот правильный вопрос



Но по ходу дела в самих ситуациях ты ведь всегда стойко переносил "все тяготы и лишения"...

Ну... По мере сил и возможностей старался... Хотя не могу сказать, что стойкость моя неизменно носила безупречно и стопроцентно голливудский характер. Откровенного малодушия, понятно, старался не допускать, но отчаяние... Я когда понял, куда попал, понял, что именно из этой камеры смертников никто никогда живым не вышел, – я на какое-то время почувствовал себя несколько не в своей тарелке... Я даже подумал: "Боже, неужели Ты оставил меня теперь?" Все, что было со мной раньше, – перелом позвоночника, укусы ядовитых пауков в джунглях, укус ядовитой змеи в пустыне Калахари – это все было понятно. Зачем, почему, что осознать, чему научиться... Но камера смертников в тюрьме иранской гос-

безопасности?! Этого я понять не мог. Обратного пути нет – это было очевидно. Но куда дальше?! Неужто – ТУДА? Или?.. Или что?.. Короче, я был в замешательстве... Может, задача – умереть достойно? Там ведь это сделать не так просто. У них применяется двенадцать видов смертной казни – один другого приятнее... И никаких шансов избежать. В особенности – для иностранца, который к тому же еще и шпион... Это – все, труба... Я ведь у них как американский шпион проходил...

А что, это очень плохо – американский шпион в Иране эпохи исламской диктатуры Аятоллы?

Если попался – то да. Совсем плохо. Хуже не бывает... Наметился, было, поначалу эфемерный шанс, что замолвят словечко, чтобы убивали все-таки не сильно долго и, ну, не так больно, как положено убивать настоящего американского шпиона... Но этот шанс быстренько испарился, даже не начав складываться... В общем, где взять силы, чтобы умереть достойно, – вот главный вопрос, решением которого я в основном занимался. В промежутках между допросами... Потому что на допросах было не до того... Знаете, как я завидовал замученным в сталинских застенках и в Гулаге? Их-то хоть на родине мучили... В среде единоверцев... Впрочем, даже если бы там были буддисты, индуисты – все равно как-то было бы легче – как-никак немного "свои"... Но вокруг меня были только мусульмане. Совсем чужие по мировосприятию люди... Более чуждые нам, чем даже китайцы или корейцы... И мне пришлось учиться понимать и принимать этих людей такими, какие они есть... Я ведь был один... А они были всеми остальными... Нет, тем, кто сидел в сталинских тюрьмах и лагерях, я определенно по-хорошему завидовал... Ведь их окружали такие же, как они... Конечно, это вряд ли кого-то особенно



утешало... А меня бы утешило – ну, чуть-чуть хотя бы... Короче, чувствовал я себя скверно – ребенком беспомощным. Нет, птицей, которой крылья с корнем выдрали...

Но... Если принимаешь любую судьбу, если уверен, что все всегда к лучшему, если никогда ни при каких обстоятельствах не осуждаешь Господа и не теряешь веру в то, что все есть промысел Божий, ты всегда найдешь правильный путь... Главное – слушать голос сердца... И ему следовать. И тогда случается "обыкновенное чудо". Прошло семь лет, прежде чем я понял, зачем сидел в иранской камере смертников... И почему вышел оттуда живым.

И зачем?

Чтобы написать книгу. Красивую добрую книгу про замечательный мусульманский народ, для которого законы Бога превыше всего, о вере, любви, силе духа и голосе сердца... История смертника, ожидающего казни в чужеземной тюрьме, станет сюжетной канвой, в которую потоком воспоминаний вплетутся рассказы о разных людях и событиях...

А название придумал? Или потом?

Нет, не потом... Название уже есть. Во сне пришло. "Исповедь смертника". То, что испытывает человек, находясь на грани жизни и смерти, – истинное откровение. "Каждый умирает в одиночку"... Наедине с самим собой. Диалог души с Богом. Досуший ум затихает, внутренняя болтовня прекращается. Остаются только духовная сущность – и Бог. В тишине. Безмолвный диалог в пустоте... Даже, скорее, монолог Бога в тебе... Находясь в камере смертников, я по-новому осознавал свою жизнь – мгновение за мгновением...

Я был готов к мучительной смерти,

я полагал, что такова неизбежная плата за прекрасную жизнь, в которой я не хотел бы изменить ни единого мгновения. Моя душа была переполнена благодарностью к Богу за то, как Он провел меня сквозь эту жизнь...

Может, расскажешь по порядку: каким образом ты – мирный профессиональный путешественник – угодил в тюрьму иранской госбезопасности, да еще и в камеру смертников, причем не просто

ма, камера смертников... Приятный такой себе ассоциативный ряд. Коротенький, правда, однако трепет все равно внушает...

Как выглядел "видеоряд" твоего вещего сна?

Отвратительно. Я вдруг обнаружил себя в деревянном ящике и понял, что меня похоронили заживо. А ящик... Ладно бы – гроб. Так нет: ящик – вовсе не ящик даже, а

происходило прямо в тот момент – я ведь знал, что это сон... Нет, страх мне внушали мои собственные слабости и те грехи, которые в жизни сотворил, те испытания, которые не сумел пройти... Я понял тогда, что нет ничего страшнее, чем угодить в антими́р... Оттуда выхода нет, существовать там душе невозможно... Но приходится... Вот где страдания... Причем вечные.

И я начал в своем сне молиться Господу и исповедываться в своих грехах. Я понимал, что у меня еще есть мгновение – момент истины, когда можно успеть сказать Господу: "Боже, я не всегда жил по Твоим законам, я не прошел многие испытания, я слаб, и прости меня, Господи, за то несправедное, что я в своей жизни совершил". Исповедь смертника... И именно эта исповедь в какой-то момент переломила ход событий в моем сне. Демон куда-то делся, я почувствовал силу. Сначала внутри себя... Потом пришла внешняя Сила, ощущение присутствия кого-то, кто сказал... Нет, не сказал, а подумал... Нет, не подумал, а... Короче, никаких мыслей, никаких слов, но и так все ясно... А текст примерно такой: "Вот, Голтис, благодарность тебе объявляется за твою веру и за исповедь твою, и коль выпадут тебе тяжкие испытания – благодари Господа, ибо сие суть самые сокровенные мгновения жизни". Как-то так...

То есть, как бы "попустило"... Во сне. А потом?

Потом я проснулся. В Карпатах, в доме...

Это был твой дом? Твое "место Силы"?

Знаете, я не буду рассказывать ни о доме, ни о месте, где находится этот дом. В Карпатах, в горах... Этого достаточно...

Почему не будешь рассказывать?

Для меня это место – самое главное место Силы на планете. Не только для меня – для нас троих, тех, кто участвовал в "иранской эпопее"... Мы проходили курс голодания в горах, а потом спустились в долину и случайно оказались в этом месте... Нет, случайно такие вещи не происходят. Мы вышли на это место интуитивно... Там до сих пор уклад жизни людей такой же, как был триста-четырееста лет назад... Там все совершенно фантастическое... Восход солнца, утренний туман над горной речкой, изобилие трав и цветов... Когда я увидел это место впервые, я понял, что оно – "мое". То самое единственное на планете заветное место, где я когда-нибудь останусь навсегда... Спустя десять лет после того сна мы с друзьями купили это место – участок земли со старым-старым домом... Так что теперь место на самом деле наше... Надеюсь, Бог не позволит мне погибнуть во время путешествия где-нибудь вдали от родины, и все выйдет именно так, как я увидел в тот момент, когда впервые попал туда... Когда-нибудь я вернусь в свое место среди гор и останусь там навсегда.



фото © Елена Константинова

"Каждый умирает в одиночку"... Наедине с самим собой

так, а в качестве американского шпиона?.. А ты когда-нибудь был американским шпионом?

Американским – не был. Впрочем, и советским – тоже не был... Не шпионом – был. Советским... А шпионом – не сложилось...

А если с самого начала...

Начиналось все так же, как в истории со змеей – с вещего сна. Месяца за два до событий во время сна ко мне пришла информация о том, что мне предстоит попасть в иранскую тюрьму и сидеть в камере смертников...

Что, прямо тюрьма приснилась? Иран, люди иранские, тюрьма, допросы?...

Нет, "видеоряд" был другим, но "вложенную" информацию относительно того, к чему он, мне удалось "снять". И "сущностное вложение" как раз и "вывело" меня на такую вот радостную группу понятий: Иран, тюрь-

ящичек... Кубик такой, неудобный... В гробу чего – в гробу лег, руки-ноги вытянул – и помирай себе спокойненько. А тут – закопали в ящике чуть ли не овощном – лежу, калачиком в три погребели скрюченный – и никаких шансов... Все тело затекает, дышать невозможно... И вот я задыхаюсь – во сне – и понимаю всю безнадежность своего положения – и осознаю, что мне осталось лишь одно: просить Господа, чтобы дал мне силы умереть достойно... И я просил, исповедался и слова нашел в самой глубине души... Потому что не в страданиях тела была главная проблема, а в невыносимых душевных мучениях...

А тут еще демон является – это все в том же сне – и говорит: "Вот, все, попался!.. Теперь будешь мучиться! То, что сейчас, – это цветочки... А вот как возьмемся мы за твою душу потом – в загробном мире – о-о, вот тогда узнаешь!.."

И тогда мне стало страшно. Так страшно, как никогда до того не было... Сплю – и чувствую страх, от которого вот-вот и по-настоящему на тот свет отправиться недолго. Страх, правда, странный такой. Я боялся не собственно дьявола и не того, что со мной

Дай Бог... Просыпаешься – и что дальше?

Так вот... Просыпаюсь я оттого, что старый гуцул щекочет мне щеку соломинкой и говорит: "Голтис, Голтис, давай вставай – солнце встречать, там птицы уже так поют... Идем, послушаем, а то ведь как солнце появится – замолчат..."

Я проснулся, он видит – что-то со мной не то... Старый мудрый гуцул – он все видит и чувствует. Спрашивает: "Голтис, ты чего? Что с тобой?"

Я ему сам сон рассказал и сказал, что именно он означал – Иран, тюрьма, камера смертников...

Дед внимательно меня выслушал и говорит: "На все воля Господа, главное – принимай все своим сердцем и принимай все по воле своего сердца, тогда все будет хорошо – даже если погибнешь – все будет хорошо"... Я, знаете, постоянно анализирую... Что бы ни происходило со мною – всегда пытаюсь осознать и понять – зачем... Сломал позвоночник – через четыре года понял, для чего это произошло: чтобы использовать методичку, которую я разработал для собственной реабилитации, в работе с детьми-инвалидами, от которых отказалась медицина. Змея укусила – тоже ясно: для того, чтобы понять, что даже там, где нет ни врача, ни вообще просто воды, в критической ситуации можно выжить, если слушаешь голос сердца и если твое намерение – не покорить мир, а постичь его и принять... Да... А вот с иранской тюрьмой... Я долго не мог понять – зачем это... Пока не сообразил, что должен написать книгу. И самое главное в ней должно быть вот что: не важно, какой у тебя цвет кожи,

какова твоя религия, пусть даже ты – стопроцентный атеист – ты никогда нигде не останешься один, если живешь сообразно голосу сердца... Коммунист, закрывший грудью амбразуру, мусульманин, который поймал американского шпиона, бушмен без малейшего понятия о том, что такое церковь и кто такой Бог, – все они одинаково близки к Богу, если живут сообразно тому, что подсказывает им голос сердца.

Вот, смотрите, я выжил только благодаря тому, что обратился к "шариатской тройке" (это вместо суда у них – как у нас при Сталине) от сердца к сердцу... И они приняли информацию, не закрылись... А ведь могли отмахнуться... Им за уничтожение шпиона премия очень серьезная, повышение по службе полагалось... Для них то, что они выслушали меня и приняли мои слова сердцем, – ого какой поступок!.. Тоже силы духа потребовал недюжинной. Им ведь потом пришлось объяснять начальству, почему не казнили шпиона, а просто отпустили на все четыре стороны... А там ведь страна такая – никто ни с кем особо не церемонится, со "своими" – в том числе, ежели провинились... Особенно в приграничных районах – перманентное военное положение... Суд и следствие – по законам военного времени... По мусульманским законам военного времени. Но эти люди сделали выбор, они предпочли впоследствии решать свои проблемы, но ни в чем не повинного человека казнить не стали... Хотя казнить меня, повторяю, им во всех отношениях было бы очень выгодно...

Да... Но в то утро, когда я проснулся в Карпатах, ничего этого я еще не знал.

А собственно события начались с того, что мне и двоим моим друзьям – Саше Комарову и Саше Харюзову – сделали очень

выгодное предложение – пригнать из Омана три крутых джипа. Мы все трое – путешественники, для нас такой вариант – просто мечта... Есть только одно "но" – Иран. Я рассказал ребятам о своем сне. Они говорят: "Да ладно, Голтис, не поедем через Иран, погоним машины через Сирию и Иорданию – тоже классные места для фото и видео". Так и решили.

И вот мы – в Омане. Купили джипы – все в порядке, можно ехать. Ребята начали заниматься оформлением транзитных виз – сирийской и иорданской. С иорданцами – нет проблем, а Сирия визы не открывает ни в какую. Разными способами пытались, разные подходы пробовали, две недели потратили – глухо. Путь через Сирию закрыт.

В конце концов я предложил – сам предложил – плюнуть на все и ехать через Иран. Действительно, ну за что меня в тюрьму сажать? Тем более – в камеру смертников... Машины абсолютно официально купленные, все документы в порядке, сам я – человек исключительно законопослушный, принципиально неконфликтный... Думаю – ну, проверить надо... А вдруг сон – никакой не пророческий? А если и пророческий – не верю я в абсолютно непоколебимую судьбу... Всегда что-то можно изменить. Так я думал. Ребята потребовали, чтобы я дал слово нигде ни по каким поводам не вступать ни в какие конфликты, общественный порядок никак не нарушать, никаких поводов для сомнений в моей благонадежности иранским властям не давать... В общем, едем через Иран...

Купили билеты на иранский паром, погрузили машины – плывем. И попадает мне на глаза агитационный плакат, а на нем – изречение главного Аятоллы: "Призываю всех мусульман до последней капли крови биться с иноверцами". Веселое начало...





фото © Елена Сидерская

Паром прибыл в Бандрабас – иранский портовый город на Персидском заливе. И тут выясняется, что всю фото- и видеоаппаратуру по иранским законам необходимо задекларировать. Заполняешь декларацию, затем тебе выдают специальный ящик, туда вся твоя техника упаковывается, запирается на замок и опечатывается пломбой. На выезде из страны нужно предъявить неповрежденную пломбу. Если ты утаил фото- или видеотехнику, или же если на выезде оказывается, что целостность пломбы на твоём ящике нарушена – девять лет тюрьмы. Если только фотоаппаратура – семь лет. Если вдруг тебя поймут на том, что ты снимаешь видеокамерой, – немедленный арест. И если на пленке окажется хотя бы один военный объект – смертная казнь. А военным объек-

том в Иране считается любое “рукотворное” сооружение хозяйственного назначения. Попала в кадр опора линии электропередач – будь добр, становись к стенке... Снял случайно железнодорожное полотно в уголке панорамной проводки – изволь подставить шею под петлю... Бескомпромиссные ребята.

Но эти подробности мы узнали несколько позднее. А в Бандрабасе я решил камеру и фототехнику не декларировать. “Закопал” на самое дно рюкзака, а таможенным чиновникам сказал, что фото-видеотехники у нас нет. Соврал, стало быть... Ну, действительно, как я могу не снимать в Иране? Это же древняя Персия, таких уникальных ландшафтов, как там, вообще больше нигде нет... Я не собирался снимать в городах, где меня могла засечь полиция. Я решил, что начну

снимать только тогда, когда мы выедем на дикую-предикую природу.

Пока наши машины проходили таможенную, мы вынуждены были сидеть в Бандрабасе в гостинице. Нас уведомили, что выходить из гостиницы мы права не имеем, и взяли соответствующие расписки. В те времена в Иране законы совсем безумные были. За появление на улице в шортах и майке – три года тюрьмы... Вот. Сидим мы день в гостинице, я снимаю на видео вентилятор и думаю о том, что под боком у нас – Персидский залив и что неплохо было бы сходить туда поплавать... Хотели, было, ночью на бережок прокрасться, но что-то не сложилось – и слава Богу. Мы потом днем туда все-таки сходили и увидели, что бывает, когда прямо в море выливаются канализационные стоки. Без какой бы то ни



фото © Елена Сидерская

было фильтрации, без отстаивания там всякого, без химической очистки. Короче – вот канализационный коллектор, вот – море, по канализации течет это самое оно и – прямо в море тут же непосредственно и втекает... И где-то километровая полоса моря вдоль берега грязной воды, в которой купаются местные жители в одежде. Слава Богу, думаю, что ночью купаться не пошли!.. Ну, и, разумеется, тихонечко так, “из-под полы” пофотографировал все это. Не для того, чтобы иранцев в западной прессе скомпрометировать – для себя, на память... Очень уж выразительные были картинки... Занятные кадры, наверное, могли бы получиться. Потом каждый день мы выбирались из гостиницы на нелегальные прогулки, и каждый день я что-то снимал. Но только фото. Никакой видеосъемки. Хотя, конечно, и с фотосъемкой можно было крепко попасть. Но это мы поняли значительно позже. А тогда я даже не подозревал, настолько серьезными могут быть последствия такой вот “туристической” фотосъемки. Я ведь целую пленку отщелкал... Лет пять, не меньше... А пять лет в иранской тюрьме...

Наконец выдали нам наши джипы. Ни на одной машине – ни одной царапины. Это нас удивило. Мы ведь видели, как парковали машины на пароме... У них там царапина, вмятина – ерунда, на такие мелочи просто не обращают внимания. А у нас отношение к этому другое. Поцарапали бы нам машины – мы бы долго с заказчиками расплачивались. Джипы-то не простые – “Мазда Марви”. Экспериментальная модель, разработанная специально для сверхдальних путешествий по бездорожью. Каждая машина – немало тысяч долларов. Всего таких машин была выпущена одна тысяча...

Машины в порядке – значит, Господь с нами, и все будет хорошо. Пророчество как-то на второй план отошло...

Но нам предстояло еще одно испытание – нужно было проехать по центральной улице Бандрабаса, так как объездного пути не было. И вот это был чуть ли не самый крутой автомобильный экстрим в нашей жизни. Светофоров нет, правил нет, все машины – битые, бамперами и боками друг друга пинают – это считается нормой... А нам ведь нельзя: вмятинка, царапинка – и мы “попадаем на деньги”. И на немалые... Уф... Но ничего, справились...

Да... Вот... Наконец выбрались на природу. Незабываемый момент: ненавязчивая иранская цивилизация позади, перед нами – мир дикой природы. Закат, кроваво-красные скалы впереди... Подъехали поближе – а они на самом деле красные – сами по себе, не из-за заката... Пейзаж – прямо-таки марсианский: арки, столбы, фигуры замысловатые из выветренных камней... Я добыл со дна рюкзака камеру и начал снимать – первые кадры моей иранской видеоэпопеи. Несостоявшейся в итоге, правда... Заночевали в горах. Утром – рассвет – просто фантастика. Фиолетовые скалы вдалеке! Подъезжаем поближе – рассвет ни при чем: они и впрямь фиолетовые! А дальше – черные скалы, белые скалы... Нигде никогда ничего подобного мне видеть не доводилось...

Так началось наше путешествие по этой удивительной стране. Маршрут мы составили так, чтобы как можно меньше соприкасаться с цивилизацией. В результате путь наш должен был пройти по совершенно диким местам, таким, в которые нормального благообразного цивилизованного человека палкой не загонишь, куда без специальных навыков и снаряжения просто-напросто никак не добраться... Мы там такое видели! Пейзажи невообразимые, горы выветренные и превратившиеся в настоящие музеи дивных скульптурных композиций, сотворенных самой природой... Цвета – трудно такое себе представить... И я снимал, снимал, снимал... Кино получалось – эх... Один раз забрались в кратер потухшего вулкана. Длинные пологие склоны на много-много километров вниз – в гигантскую конусообразную воронку... Спуск занял примерно полдня... В самом низу заночевали... А утром был рассвет... Это надо было видеть! По склонам гигантской чаши – насколько видит глаз –

крыл окно своего джипа и стал снимать табун лошадей. И тут – полицейская машина, в ней – двое... На этом перевале вообще раз в десять лет можно кого-то встретить, а тут – мало того, что мой джип стоит, так еще и полицейский автомобиль... Надо же такое... Увидели они меня, останавливаются. Выходит полицейский, затвор передергивает. “Видео-видео”, – говорит. Я создал видимость “хозяйственной суеты”, камеру быстренько на фотоаппарат заменил. Говорю, что, мол, не видео-видео, а фото-фото... Он – ни в какую. Видео – и все тут. И я понимаю, что попал. На английском, на русском – прости, говорю, отпусти с Богом. Достāju пачку денег – у меня специально была пачка “единичек” и прочей мелочи на чаевые и всякие разные “раздачи по ходу дела”. Он глянул – такая пачка денег – загорелись глаза. “Сработало!” – думаю. А он просмотрел пачку, увидел, что там половина купюр – по одному доллару, а остальное – двадцатки и пятидесятки, прикинул – понял, что орден получить за поимку шпиона

Главное - слушать голос сердца... И ему следовать. И тогда случается “обыкновенное чудо”

карабкаются рассыпающиеся горы – совершенно мертвые древние-преддревние – полностью безжизненная пустыня... Мы были просто поражены этим зрелищем... И только в одной стороне, где-то вдалеке над этой мертвой землей парят птицы... Мы поняли, что там есть оазис... Поехали туда. Часов через семь-восемь добрались... Эх, если бы эти съемки сохранились... Настоящие пещерные люди. Я понятия не имел, что на нашей планете еще такое существует... А на пути в Сиракс – это уже в конце путешествия, почти у границы с Туркменией – мы повстречались с настоящим торнадо. Громадный смерч, освещенный закатным солнцем – это нечто! Я сначала на джипе за ним гонялся, потом выскочил из машины... Кадры были такие, что!.. В общем, я даже об опасности забыл. Правда, часа через два гонок за смерчем ребята не выдержали и сказали мне, что так нельзя, что это слишком опасно. Потому что смерч довольно взрослый был, булыжники в нем парили – ну, совсем как птицы... Рокот такой стоял – ух!

Короче, закончили мы в кошки-мышки с торнадо играть и отправились дальше. Проехали Мешхед – это последний большой город перед пограничным Сираксом... Еще триста километров проехали, и вот – последний перевал... Перед перевалом мы остановились, чтобы отдохнуть несколько минут. До Сиракса – всего семьдесят километров. “Вот, – говорю, – видите, ерунда осталась – а я не в тюрьме, и все идет по плану...” Ребята поехали вперед, я задержался на перевале снимать последние кадры – предзакатное солнце. Встретиться решили на той стороне – за перевалом. Не выходя из машины, я от-

выгоднее... И потом, я за ним наблюдал – за глазами его – и видел, что в основном его все-таки не деньги и не орден интересовали, а выполнение служебного долга. Шпион – враг народа – надо ловить...

Короче, арестовал он меня, сел в мою машину, ствол на меня навел. “Поехали”, – говорит. Так вот начал сбываться наяву мой вещий кошмар... И как-то сделалось мне совсем не того...

Спускаемся с перевала, вижу – ребята ждут, стоят возле своих джипов... Я притормозил, было, но полицейский запретил останавливаться... Однако сказать им, что приехали – вот он – сон наяву – я все же успел. Они прыгнули в машины и поехали вслед за нами. Приехали в ближайшую воинскую часть, там сразу же с местным управлением госбезопасности связались... Оттуда человек прибыл – стал допрашивать... У меня глаза завязаны были – как только входишь на территорию части – тут же повязку черную надевают... Так что того, кто меня допрашивал, я не видел. Но по тону понял – патриот и спуску американскому шпиону не даст. Жестко допрашивал – с наездами, с унижениями, с провокациями... Русским хорошо владел... Чувствую – никак мне с ним не договориться... “Раскрой, – говорю, – сердце, увидь, что никакой я вовсе не шпион и народу вашему зла не желаю...” Куда там. “Мало того, – говорит, – что ты на ЦРУ работаешь, так у тебя еще и машина вся наркотой напичкана!” А я-то знал, что никаких наркотиков в машине у меня не было... А мне только за одну видеокамеру незадекларированную девять лет тюрьмы уже было положено... А еще и наркотики?! – это все – лет двадцать, а то и

больше... А мне полгода хватило бы... Я в неволе не жилец... Впрочем, в тот момент мне еще не объяснили, что я теперь вообще уже в принципе не жилец, причем очень даже в ближайшее время, поскольку – шпион. Американский... А американский шпион в те годы в Иране был не жилец по определению – если попадался, конечно... Вот... Я ему и говорю, что наркотиков никаких нет и не было, что неправ он, и пусть лучше сердцем почувствует, что я не... Да, я снимал кино, но это кино – о фантастической природе вашей страны, об удивительных людях, которые в ней живут... Ну, возьми, просмотри пленки – сам все поймешь... Нельзя меня свободы лишать за то, что я хотел запечатлеть красоту твоей родины... И в конце концов он мне поверил... Я почувствовал, что его сердце открылось... Он сказал: "Я верю тебе, я вижу, что ты – и впрямь честный человек, и лично

я готов отпустить тебя прямо сейчас на все четыре стороны, но информация о твоем задержании уже ушла в центр – в Мешхед, и теперь я обязан отконвоировать тебя туда. Там с тобой будут разбираться представители вышестоящих инстанций. И я не могу тебя отпустить – это слишком дорого мне обойдется. Я просмотрел твои пленки, да, на них – природа. Но там есть и три военных объекта..." Я начинаю вспоминать – какие там могут быть объекты... Был эпизод – мы проезжали вплотную к зоне боевых действий между Ираном и Афганистаном... Бомбы, взрывы, стрельба, пушки, ракеты... Мне демон тогда нашептал: "Сними, Голтис, смотри, какие кадры..." Но я не послушал. И правильно сделал. Потому как если бы снял – тогда уж точно меня бы ничто не спасло... Дальше вспоминаю – и не могу вспомнить. Не снимал я никаких объектов – ни военных, ни невоенных. Может,

думаю, они сами уже "навписывали" в мой материал какие-то объекты, чтобы мне было не отвертеться?.. А он говорит: "Вот – кусочек железной дороги, высоковольтные провода и высоковольтный столб". "Так это ж разве объекты?" – говорю. – "Не объекты никакие это вовсе, а просто при панорамировании по краю кадра попали детали пейзажа такие вот антропогенные..." А он и объясняет, что в условиях военного времени – а у них в стране все время, какое есть, – всегда военное – любой хозяйственный объект становится военным... В особенности – антропогенный... Но все равно, говорит, отпустил бы меня, только теперь уже не может – приказ есть приказ... Тем более – в условиях военного времени... "Единственное, что я могу сделать для тебя, – попробовать договориться, чтобы не очень сильно пытали и смерть тебе выбрали бы полегче и побыстрее..." – вот что он



сказал. И тут я понял, что до этого момента не представлял себе, насколько серьезно попал... О тюремных сроках речи вообще не было. Максимум, на что я мог рассчитывать, – это не самые страшные пытки при допросах и не самый мучительный из двенадцати применявшихся в то время в Иране вариантов смертной казни... Вот так... И в этом он обещал по мере возможности поспособствовать. Хотя гарантий дать никаких не мог... Так прямо и объяснил. Мне сделалось по-настоящему страшно... Я сказал ему: "Спасибо, брат". А что еще я мог ему сказать?

Когда меня вывели за ворота, следователь разрешил мне попрощаться с друзьями и передать родственникам прощальные слова... Дал пятнадцать минут. Я видел, что ему не по себе – он явно совершенно искренне сожалел о том, как вот все вышло глупо и нелепо...



За те три часа, в течение которых меня допрашивали, мои друзья успели пообщаться с местными военными и уже знали, что участь моя предрешена. Никаких других вариантов, кроме смертной казни, в данном раскладе быть не могло... Это им объяснили однозначно и вполне доходчиво, несмотря на языковой барьер...

Подошел я к ребятам, иранцы поодаль стоят – не мешают типа... А ребята говорят: "Голтис, мы знаем, что ты сейчас нам ответишь, но нам все равно, мы за тебя уже все решили. И ты либо нам помогаешь, либо – враг по жизни... Значит так: конвой сейчас вырубает – всех и быстро, прыгаем в джип – и в Сиракс по прямой дороге. Отсюда до Сиракса – рукой подать... Туркмены – это уже наши..." Я вижу, что они и впрямь решились. Хотя понимают, что шанс из тысячи – в лучшем случае один. Иранцев много, мы стоим у ворот части, все они вооружены, чуть что не так – набегит куча народу с автоматами... Изрешетят в момент... А ребятам сказали, что к ним претензий нет никаких и что они могут ехать дальше. Но они решили воевать... "На одной машине уедем, – говорят, – а две бросим. Потом денег заработаем – отдадим, сейчас важно только одно – тебя от смерти спасти". Я говорю им, что шанс – один из тысячи, что бред это, абсурдная затея... Они говорят: "Мы так и думали... Но только если ты нам не поможешь, мы даже тот эфемерный шанс, который есть, упустим". И я вижу, что нет выхода – надо самому их срочно вырубить, пока они не начали конвой крушить... А они уже направились, было, к автоматчикам иранским...

Я не дал ребятам начать действовать – стал бить, между нами завязалась драка, подбежали иранцы, на мне наручники защелкнули, повязку на глаза надели...

Ребята говорят: "Голтис, ну, что же ты наделал?! От последнего шанса отказался... Ну, перестреляли бы они нас – так ведь всех вместе... Короче, спасибо тебе за то, что ты до конца остаешься самим собой, мы тебя любим". Я отвечаю, что это я их должен благодарить и что никогда не забуду их готовность отдать за меня жизнь... И на прощание ребята сказали, что будут ждать в гостинице в Сираксе – до тех пор, пока я не появлюсь живой, либо до тех пор, пока им не выдадут мое тело... Потом меня увезли – на моем же джипе...

В машине нас было трое: за рулем – следователь, его звали Ашхед, рядом с ним – я с завязанными глазами и в наручниках, сзади – конвоир с автоматом... Ашхед сказал, что ехать нужно очень быстро. Если бы нам удалось добраться до Мешхеда раньше полуночи, он бы договорился с дежурным следователем, которому предстояло меня допрашивать. Тогда тот меня бы не пытал, а результаты дознания сформулировал бы так, чтобы меня "не слишком сильно больно зарезали..." Потому что до полуночи как раз дежурил друг Ашхеда. Если же мы не успели до пересменки, мне предстояло пройти все круги ада по полной программе... Глаза у меня были завязаны, но я чувствовал, что он гонит машину так быстро, как только может

на горной дороге.

Пока ехали – разговорились. О жизни, о женщинах. Меня удивляло их отношение к женщине. Складывалось такое впечатление, что они считают женщин неполноценными существами. Чем-то вроде домашних животных... Скажем, едет семейство на машине. Мужик – за рулем, рядом место свободное, все жены с кучей детей – на заднем сидении, жара – сорок градусов... Ну, мужику нужна свобода и свежий воздух – а женщины пусть дышат чем умеют и как могут – это их проблемы... Я рассказал ему, что у нас в Украине к женщине отношение совсем другое – трепетное, нежное и уважительное... Джентльменское, скажем прямо...

И что – так всю дорогу о женщинах и проговорили?..

Нет, я вообще ему об Украине порассказывал... В итоге мы с ним даже подружились. И когда подъехали к перевалу, он говорит: "Голтис, ты – северный человек, у тебя есть практика вождения по льду, по снегу, давай я сниму с тебя наручники, и ты сядешь за руль, чтобы мы время не теряли..."

Он снял с моих глаз повязку, наручники с меня снял, я сел за руль. Рулю – и думаю... Неужели это Господь дает мне шанс? Я – за рулем, рядом сидит следователь – бдительность потерял совсем, сзади – автоматчик – тоже расслабился. Руль вправо – машина в пропасть, я – выпрыгиваю на дорогу. А дальше все очень просто – до границы всего ничего, за ночь добегу, день пересажу – маскироваться на местности мне не впервой – не найдут... Ну, а на следующую ночь перейду туркменскую границу – и все... И потеря – всего одна машина. А шансов на успех – процентов девяносто. Ситуация – почти учебная... Но чувствую – что-то здесь не то... Сердце как-то не на месте... Убить двух ни в чем не повинных людей, которые просто исполняют свой долг... К тому же один из них ради облегчения моей участи осознанно пошел на грубейшее нарушение должностных инструкций... Он мне верит, а я его – в пропасть... Нехорошо получается, не по-сердечному... И я понимаю, что это тот самый демон, который меня в моем вещем сне доставал, явился теперь – и искушает...

Короче, отбросил я коварные мысли, еду дальше... Тут другая мысль в мозг вползает. Глупость какая! Зачем же их убивать, действительно? Смотри – следователь под правой рукой... Резкий тормоз – его бросает вперед – ребром ладони по шее сзади – автоматчик головой вперед в спинку переднего сиденья ткнется – его обратным ударом по макушке – они даже сообразить не успеют, что случилось... Пока очухаются – связать, на обочине аккуратненько уложить... А на машине уже сегодня можно до границы доехать и на ту сторону перебраться. Никаких проблем... Все живы и даже относительно здоровы. Ну, головы побоят некоторое время – без смещения шейных позвонков и сотрясения мозга вряд ли обойдется... Ну, выгонят со службы, может еще какие неприятности будут, но на свою душу грех убиения

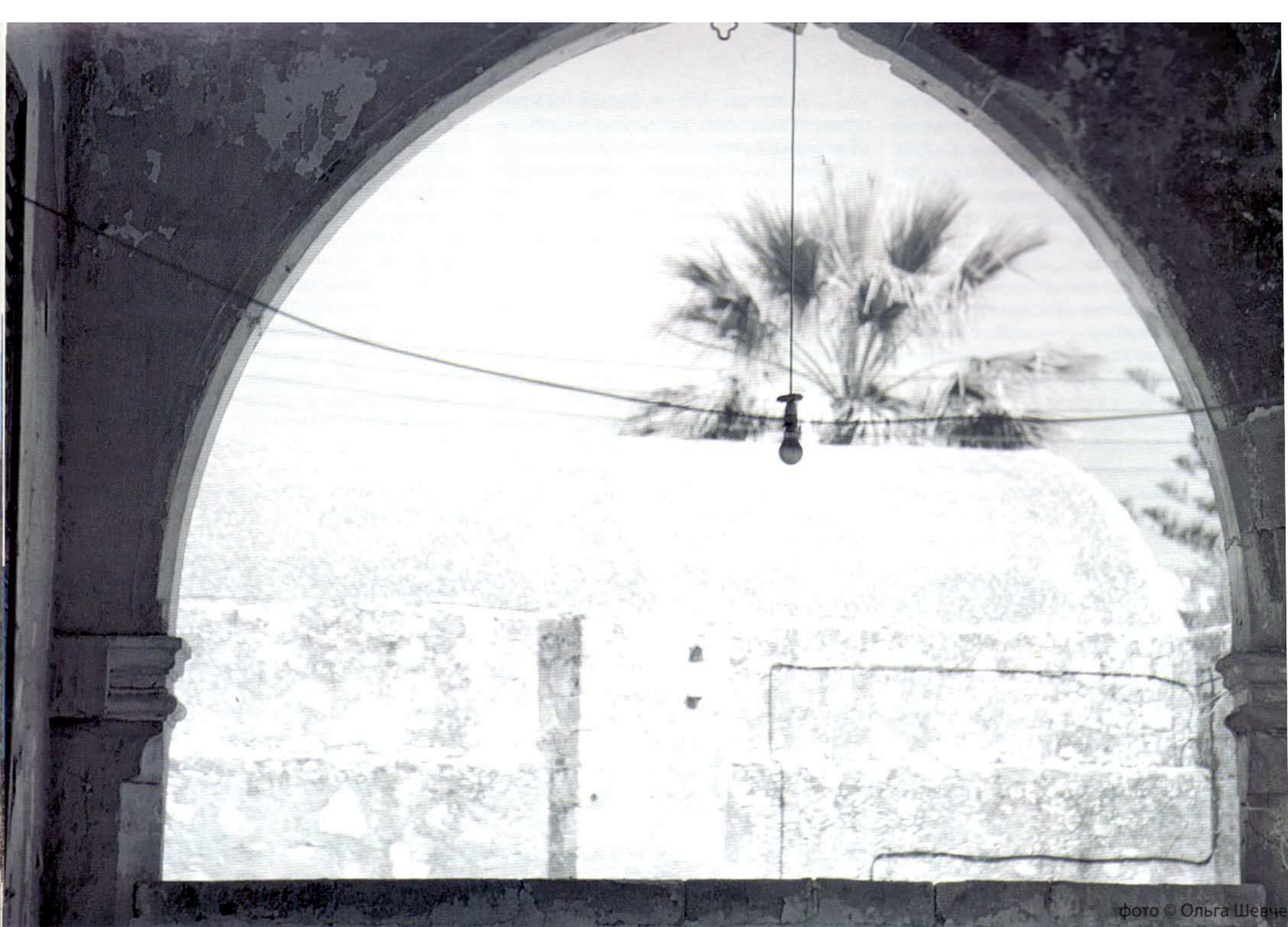


фото © Ольга Шевченко

невинных я при таком раскладе не беру... Бить буду аккуратно, вполсилы... Или даже в четверть – им хватит... И шанс – почти на сто процентов реальный... Мы едем, Ашхед что-то говорит, вопросы какие-то задает, а я лихорадочно думаю – что делать?.. Нам по перевалу ехать еще примерно полчаса... Нужно решаться... Но как-то неправильно это – по голове человека бить, который сердцем тебе открылся... Нет, думаю, не буду... Изыди, сатана... И точно – отступился демон, и второе искушение растаяло...

Тут возникает третий вариант.

Да, бить людей нехорошо... Но вот смотри, поставь себя на его место. Если бы ты поверил человеку, который не шпион, и он бы просто попросил тебя отпустить его по добру-поздорову – что бы ты сделал?.. Если бы он к тебе обратился, ну, например, как-то вот так: "Голтис, ты же знаешь – я не шпион, ты хочешь облегчить мою участь, сделать так, чтобы меня не сильно слишком больно зарезали – так лучше сделай так, чтобы меня вообще не убивали. Подари мне жизнь – просто отпусти меня..." Что, если бы он вот так вот прямо и сказал? А ты бы точно знал, что он ни в чем не виноват, что не шпион он вовсе никакой?.. Ты бы отпустил? Сейчас – понятно, сейчас ты сам по себе, а не сейчас – давно, когда ты служил в... сам знаешь, где ты служил... тогда – что бы ты сделал?

Что бы я сделал? Отпустил бы... Да, точно отпустил бы. И он меня отпустит. Я в этом не сомневался. Конечно, ничего хоро-

шего это ни ему, ни его семье не сулит. Работу потеряет – это точно. Но для меня ведь речь идет о жизни и смерти. Что важнее – выжить или не причинить страданий ему и его семье?.. Наверное, все-таки – выжить... Я ведь специалист по выживанию, а не по благотворительности ценою собственной жизни... Но тут – вопрос принципиальный: сердце... Чувствую – не могу, язык не поворачивается попросить его о том, что станет причиной его страданий и страданий его близких. Опять-таки – грех на душу брать...

Короче, не стал я его ни о чем просить. А демон шепчет: "Придурок ты, Голтис. Третий шанс упустил. Все. Других не будет". Только я чувствую внутри – торжество. Каждое мгновение жизни – мгновение выбора... И я умом вроде бы понимаю: конец мне, глупо – от всех предоставленных судьбой возможностей отказался... Но сердцем чую: правильно. Самый главный выбор – выбор самого себя – я сделал все-таки верный... Вообще-то я ведь грешник еще тот... За мною столько всего тянется – и по "мирной" жизни, и еще из тех лет, когда с чужими сэнсэями и всякими разными бойцами дрался, и когда в спецназе служил... Новые грехи мне ни к чему... Так что все правильно. И будь, что будет. Бог не ошибается.

Опоздали мы на пятнадцать минут. Ашхедов друг уже сменился и уехал, а на дежурство заступил другой следователь. С ним Ашхед договориться не мог... Пожали друг другу руки, обнялись на прощание.

Ашхед сказал: "Все, Голтис, больше от меня ничто не зависит. Пусть теперь тебе твой Бог помогает".

И посадили меня в самую настоящую иранскую тюрьму. Сначала в зиндан. В камеру смертников уже потом перевели. Зиндан – это глубокая яма. Метров восемь глубиной. С меня сняли все, что на мне было надето, кроме креста нательного и талисмана, который я всегда на шее ношу. Вот. Сижу в яме, мне туда время от времени воду на веревке спускают, еду какую-никакую... Ну, и на допросы поднимают... О допросах рассказывать не буду – приятного мало. Технология дознания у них со времен средневековья мало изменилась, разве что немного техническими новшествами обросла... Если начну рассказывать, как допрашивали – вы о них совсем плохо думать будете. А они ведь по сути правы были – я для них был страшный негодяй, шпионил в пользу злейшего врага... Я их даже зауважал – искренне зауважал, хоть и мучили изрядно – чувствовал, что судьба родины им и впрямь не безразлична, и враг народа для них – личный враг... Ну, а допрашивали... Как умели, так и допрашивали. Они ведь были абсолютно убеждены в том, что я – американский разведчик, а задание – снять кусочек железной дороги и пару опор высоковольтной линии для подготовки диверсий. Все остальное – красоты все, природа, люди, животные – не более, чем камуфляж... Так что допрашивали, прямо скажем, не без пристрастия. Да... Приятного мало...

А что у них в допросном арсенале было из технических новшеств?

Ну, скажем, морозильная камера. Именно благодаря ей, кстати, меня перевели из зиндана – места, где до казни “складируют” откровенно отстойных негодяев, в “приличную” камеру, где ожидают суда “тройки” и неизбежно следующей из него смертной казни персонажи изрядно провинившиеся, но признанные правоверными.

Да... Вот... Сижу в яме... Поднимают на очередной допрос и заводят в морозильную камеру. И дверку железную за мною – хлоп – и запирают... Сижу в камере... Не голый, правда, – в майке и штанах. Температура где-то градусов двадцать-тридцать мороза. Я понял, что сделать ничего не могу – придется сидеть в этой камере столько, сколько они захотят меня там держать. Смирился и стал молиться... И так мне хорошо сделалось – прямо жарко даже. А они сквозь обогреваемые окошки за мной наблюдают. Часов шесть-семь держали. А мне даже хорошо. Представил себе, что я на воле, где-то в Антарктике... Сижу в морозильнике – и мне тепло. Даже мурашек на коже не было. А когда вывели меня оттуда, то первым делом спросили: “Что это было? Твой Бог?” Я ответил, что да – Он самый.

После этого они меня явно зауважали и обратно в яму загонять не стали. “Верующий, – говорят, – хорошо...” И перевели меня в люкс-камеру для приговоренных... Провели по коридорам, железными дверями погрохали, открывается очередная дверь, и тут мне в нос – запах такой, что я чуть не упал. “Все, думаю – спекся. В яме-то хоть воздух свежий более-менее есть. А тут – явно душегубка какая-то...” Для меня ведь воздух затхлый – хуже нет. Я дома в Киеве зимой балконную дверь открытой часто держу, потому что воздуха свежего в квартире не хватает... Дверь за мной захлопнулась. Снимаю повязку с глаз и вижу, что нахожусь в крохотной комнатке – типа конуры – без окон и каких-либо других признаков вентиляции... Свежий воздух попадает в камеру только тогда, когда открывается дверь из коридора. Дышать нечем абсолютно, чувствуешь себя рыбой, которую из воды вынули и на песок уронили. И я понимаю, что вот теперь буду медленно умирать. Никаких нар, естественно, нет и в помине. Дали тонкую войлочную подстилку – на бетонном полу спать – что ж, и на том спасибо. И закрыли дверь...

Народу в камере – двенадцать человек мусульман, я – тринадцатый – христианин. Как в кино, честное слово... “Да, – думаю, – нескладуха...” Совсем я здесь чужой... И в глаза им всем по очереди смотрю. И вижу – ничего подобного, не чужой я здесь. Все они – такие же смертники, как и я, а перед лицом смерти – сами понимаете... И еще вот что я увидел – нет среди них ни одного плохого человека... У всех глаза – ясные и светлые...

Конечно, тюрьма-то – не уголовная...

Да, тюрьма к ведомству госбезопасности относится...

А по линии ведомства госбезопасности да еще и в стране с диктаторским режимом – понятно кто проходит... Преимущественно... Чья диктатура – вряд ли имеет существенное значение – коммунистическая, национал-социалистическая, исламская, монархического толка... Или просто банановая – не важно...

Да, пожалуй...

Ладно, отвлеклись мы слегка... Рассказывай, что дальше было...

Минут пять мы с ними друг на дружку глядели, а потом я почувствовал: приняли они меня в свою предсмертную стаю, признали своим – таким же, как они...

Один из узников когда-то служил в американских ВВС наемным летчиком... Этот человек хорошо говорил по-английски. Через него я общался со всеми остальными. Времени между допросами было немерено – так что мы успели не только пообщаться, но и сдружиться. Каждый рассказывал о своей судьбе, о том, как и почему сюда попал. Фактически, это были исповеди. Люди просто исповедовались друг другу – ни мечети, ни церкви, ни муллы, ни батюшки... Никаких “официальных” каналов обращения к Богу... Так что ничего другого не остается – только исповедь от сердца к сердцу...

Тоже вполне прямой путь обращения к Господу...

Да...

Слушал я их истории и понимал: каждая история, каждая судьба – отдельная книга... У одного в Афгане – тяжело больной отец – человек решил перейти границу и в Иране заработать денег на лечение. У другого – больная жена с семьей детьми, и опять же – перешел границу только для того, чтобы подзаработать. Были и те, кто перевозил через границу наркотики. Одних подставили – они понятия не имели, что в грузе спрятана наркота... Другие пошли на преступление сознательно – но что характерно – все от безысходности. Например, чтобы добыть денег на закупку продовольствия для бедствующего кишлака... Одного арестовали за хранение оружия... Ему угрожали, обещали вырезать всю семью – он купил оружие – с этим оружием его и взяли... Больше всего меня поразило то, что никто не жаловался на свою судьбу, никто не жалел о себе лично... Сокрушались только по поводу того, что не сумели довести до конца задуманное... “Как же мой отец, ведь у него нет больше никого?...” “Как же семью спасти? Ведь без меня им не выжить?...” И мы молились – не о спасении, о прощении грехов. На спасение никто не рассчитывал...

Они молились по-мусульмански, я – по-христиански. Временами я даже чувствовал себя неловко: они молились в час ночи, в четыре часа утра... Я-то как христианин в это

время могу спать... А у них – все серьезно! Однажды даже драка началась... Кто-то фразу из Корана не так произнес – все остальные на него с кулаками набросились... Пришлось вступить. Они говорят: “Голтис, ведь он текст Корана переиначил...” А я им в ответ прямо целую лекцию прочитал. Сказал, что текст, конечно, значение имеет, но главное – чтобы человек сердцем к Богу обращался... “Ведь он же брат ваш, – говорю, – вы же все знаете его, если он и ошибся – разве это повод с боями на него набрасываться? Самое главное он делает правильно – он обращается к Аллаху из глубины своего сердца...” Просили они у него прощения... И меня благодарили за то, что вмешался, не дал им облик людской потерять...

Короче, все было хорошо... Кормили смертников изобильно – что называется, “на убой”. Меня это с самого начала поразило – в камере было полно орехов, сухофруктов, другой еды. Все сложено аккуратненько, чистенько так... Ешь – не хочу. Уважают у них смертников... Наверное, это во всех культурах так. Смертник – он смертник и есть...

Но я не ел. Я как только понял – все, смертной казни не миновать, так сразу же на сухое голодание сел. Очень уж истязаний во время казни боялся, решил – лучше от голода умереть. Три недели – и все... Сокамерники сначала сокрушались, уговаривали, спрашивали все: Голтис, ну, почему ты не ешь? Ну, поешь с нами, нам смотреть на тебя больно... Только я непреклонен был. “Братья, – говорю, – горец я, потому в неволе мне не жить. Я всегда чувствовал себя свободным, как птица, а теперь я птица с вырванными крыльями. И мучить себя муками смертными я никому не позволю, так что не уговаривайте, есть и пить все равно не стану... В неволе – не могу. Коль суждено мне умереть, я намерен сделать это сам по себе – без содействия палача... Хоть в этом хочу остаться свободным...” Они все поняли и больше о еде со мной не заговаривали...

Когда кого-то уводили на допрос, все молились за него – чтобы он сумел перенести страдания... Каждый мог чистосердечно признаться, рассказать свои истории, но те, кто допрашивал, – не верили и пытались все-таки выбить “правду” – имена, явки, пароли... Я это по себе знал – мне тоже не верили... Они, видимо, считали как-то так: “Убить-то мы их все равно убьем, но, пока они живы, информации нужно получить как можно больше”. И допрашивали... С допросов возвращались в состоянии... Смотреть было больно. Я, как и все, тяжело переживал боль и страдания каждого из сокамерников, и, как все, молился... Но только моим молитвам так трудно было прорываться наверх – настолько “намоленный” мусульманский эгрегор в тех краях... плотный – одинокой христианской молитве от грешника сквозь него пробиться – ой как сложно...

Однако я все время чувствовал – откуда-то издалека, сверху спешит ко мне сила спасения. И в какой-то момент я почувствовал ее – я буквально увидел руку своего Ангела-спасителя и понял, что Он прорвался ко мне сквозь исламский эгрегор... И у меня

появилось странное ощущение. Я чувствовал Его поддержку и слышал, как он шепчет где-то совсем рядом: "Голтис, спокойно, все будет хорошо..." Я стал вспоминать всю свою жизнь, рассказывал ребятам о своих путешествиях, о Карпатах, об Украине, о подвигах человеческого духа, свидетелем которых был. Они слушали с широко открытыми глазами и говорили, что не верят в безнадежность моего положения. "Не может быть, Голтис, чтобы Бог оставил тебя в этот раз – ведь всю твою жизнь он словно нес тебя в ладонях..." – так они говорили. И что-то во мне словно переключилось...

Наступила ночь, я заснул...

И разумеется, сон твой в очередной раз оказался вещим...

Точно. Это у меня способ общения с Миром такой – "сновидение".

И о чем был твой сон на этот раз?

О том, что вопреки всему – здравому смыслу, логике событий, даже вопреки исламским законам военного времени – ситуация в корне изменится... И знаком моего спасения должна стать птица...

Именно в тот миг я понял, что на самом деле есть истина жизни, истина Пути Сердца, истина самоотречения и любви...

Какая птица? У вас ведь там, ты говоришь, даже отдушины не было, не то чтобы окошка. Откуда птица?

А вы не спешите, вы дальше послушайте...

Проходит день, и вдруг нас почему-то решают вывести на прогулку в крохотный тюремный дворик. Наверное, чтобы перед очередной серией допросов мы воздухом свежим подышали – сил поднабрались... Вот... Провели по коридорам – масса переходов, двери железные громяют – лабиринт самый настоящий... Еще и глаза завязаны. Наконец вышли на свежий воздух. Снимают повязки с глаз – и я вижу над тюремным забором кроны деревьев, клочок синего неба, лучи солнечные... Я не могу передать словами, что почувствовал в тот момент. Я ведь и так без ума влюблен в природу, солнце, небо, свободу... А тут еще после ямы, после конуры без воздуха... Такое умиротворение внутри вдруг установилось – тишина абсолютная, и ровный свободный покой. Это даже больше, чем ощущение счастья...

Ходим по кругу, я тихонько молюсь Господу, благодарю Его за то, что дал мне возможность перед смертью увидеть хотя бы частицу этого Мира – Мира, который я

так люблю... И вдруг вижу – летит горлица – голубь дикий... Начинает над нами кружиться и курлыкать – словно весть какую хочет передать... Я тут же сон свой недавний вспомнил и сообразил: вот оно – знамение... И такая радость меня охватила!.. Я ведь горлиц люблю очень – хорошие птицы, добрые. В Карпатах часто ко мне прилетали, курлыкали. У меня с ними – старая дружба... И я понял, что нужно готовиться – скоро ситуация начнет меняться, и это будет уже не очередная проделка демона, а самая что ни есть настоящая десница Господня. И мне уже сделалось все равно – что там меня впереди ожидает – смерть, истязания тела, души – все это уже не имело значения...

И в ночь того же дня снится мне сон. Еще один вещий сон, который вообще стал поворотной точкой всей моей иранской тюремной эпопеи.

Снится мне светлое облачко – то самое, которое приходило когда-то в детстве, чтобы подарить мне мое имя. И оно говорит: "Голтис, сегодня произойдет чудо, но ты должен произнести слова, которые скрыты в твоём сердце. Тебе необходимо раскрыть сердце и рассказать на решающем допросе все то, что ты чувствуешь по отношению к этим людям, к этой религии, к этой стране. Просто говори голосом своего сердца". И

приходит ко мне во сне текст – целая речь – минут на сорок. Я понимаю, что именно ее должен буду воспроизвести. Но понимаю также и то, что текст речи – не просто слова, а целый поток магических формул. И чтобы их восприняли, нужен очень точный перевод – с учетом информации, "зашитой" в интонации, в настрое... Я своему Ангелу-облачку говорю: "Для того, чтобы это все передать, потребуется правильный складный перевод. А меня допрашивают мужчины, которые двух слов по-русски связать не могут..." И приходит мне в ответ информация, что с переводчиком все сложится как нельзя лучше – будет девушка, которая переведет точно, а главное – душевно, тоже – от всего сердца. Нужно только раскрыть сердце и добыть оттуда текст...

Утром просыпаюсь, рассказываю сокамерникам о своем сне. И они – все, как один – вдохновились, говорят: "Голтис, быстро записывай речь свою!" Стали в дверь стучать, попросили охранника, чтобы принес бумагу и ручку. Тот куда-то сбегал, принес огрызок карандаша и клочок бумажки... Я вижу – на нем даже тезисно ничего записать мне не удастся. И чувствую, как уходит информация, прячется куда-то, забываю я текст – и ничего не могу поделать, так как даже ни

точка, связывающая меня с моей речью – и та растворяется... Тут открывается дверь и меня вызывают на допрос...

Это – начало кульминации, да?

Не знаю... По сюжету – вроде бы, да. Но для меня лично – еще нет...

Повязка на глазах – ведут по коридорам – вводят в допросную комнату – ставят на колени лицом к стене. Стандартная процедура. И тут я слышу за спиной незнакомые голоса. Разговаривают трое мужчин – раньше ни один из них меня не допрашивал. Голоса мужественные и, судя по выговору, принадлежат людям значительно более интеллигентным, чем те офицеры, с которыми мне приходилось общаться прежде. Я не знаю языка и не понимаю, о чем они говорят. Но голоса – очень "правильные", голоса истинных воинов, голоса мужественных людей, с которыми я могу прямо общаться "от сердца к сердцу"... Они понравились мне – с первого услышанного мною звука. Однако до общения еще далеко: ведь я для них пока что американский шпион, враг. А такие люди с врагами не церемонятся и ни на какое компромиссное общение не пойдут. В то же время я понимал, что это как раз и есть "тройка" – то, что заменяет здесь суд, – эти люди призваны решить мою судьбу, и их решение будет окончательным... Я должен заставить их выслушать меня. Но как?... И тут они обращаются ко мне через переводчика – я слышу приятный молодой женский голос – и идеально чистый русский язык... У меня буквально сердце замерло. Девушка-переводчик! Та, о которой предупреждал мой Ангел-хранитель! И я говорю: "Девушка, мне тебя послал сам Господь. Я видел сон – мне необходимо произнести свою решающую речь, она займет минут сорок, но они должны ее выслушать, потому что я буду говорить из глубины своего сердца и обращаться буду к их сердцам, ведь я им не враг, хотя они меня таковым и считают". Тут иранцы вмешались – раздраженно так это – на своем языке начали требовать от нее, чтобы она прекратила со мной общаться, а только переводила их вопросы и мои ответы. Она перевела им то, что я сказал. Я почувствовал, как еще более усилилось их раздражение. "Какая речь?! Какие сорок минут?! Мы задаем вопросы – он отвечает!" Тогда я сказал, что отлично понимаю их отношение ко мне, понимаю, что нарушил закон, и готов понести наказание. Я сказал, что готов к смерти и что самой смерти не боюсь. Но есть закон, который превыше всех других человеческих законов, который одинаково действует всегда и везде – независимо от политической системы, религии, нации. Этот закон – закон сердца. И мое обращение – обращение к ним не от меня лично, но от лица именно этого самого высшего человеческого закона. Поэтому я прошу их выслушать меня. Не важно, каков будет их приговор для меня лично, однако ведь могут быть и другие люди, которые окажутся на моем месте – такие же, как я – те, кто не собирается причинять зло народу Ирана, кто считает всех людей братьями и желает их стране лишь могущества и



© Ольга Шевченко

процветания... И если они выслушают меня сейчас, то, возможно, в будущем смогут лучше различать врагов и честных людей... И я начал говорить. Слова, которые вроде бы забылись, сами собой полились из моего сердца. Судьи замолчали – это был монолог. Я говорил, девушка переводила...

Прошло минут сорок. Я сказал все и замолчал. Они тоже не произносили ни слова. Несколько минут гробового молчания... А когда они стали обсуждать между собой то, что я сказал, я вдруг услышал, что голоса их утратили свою жесткость и даже как-то немного подрагивают... Девушка вообще расплакалась и, всхлипывая, сказала: "Голтис, вроде бы, все хорошо..."

Минут пять они совещались. Потом один из них – наверное, старший по званию – заговорил.

Девушка переводила: "Голтис, ты знаешь, произошло чудо. Твои слова произвели переворот в наших душах и в наших сердцах. Мы не будем говорить много слов. Ты свободен". Девушка после того, как перевела эти слова, просто разрыдалась. А они говорят: "Голтис, иди в камеру, возьми тебя для последнего слова". И я слышу, что плачет не только девушка, их голоса – голоса этих мужественных людей, офицеров госбезопасности перманентно воюющей страны – тоже дрожат...

Ты пришел в камеру, сказал, что тебя отпускают... Каково другим узникам было такое услышать – им-то ведь предстояло там остаться и погибнуть?.. Тяжело

новость пережили? Кто-то, наверное, в депрессию впал, кто-то – обзлился... А кто-то молча завидовал... Да?

О! А вот теперь – кульминация сюжета...

Итак, проводят меня по коридорам, открывается дверь камеры... Это как раз и был тот самый заветный миг, ради которого вся история со мною и приключилась... Самое мощное переживание в моей жизни... Снимаю с глаз повязку и вижу – двенадцать пар сияющих радостью глаз. Они все поняли – и то, что я вспомнил свой текст, и то, что меня выслушали, и даже то, что судьи не только не приговорили меня к смерти, но и признали полностью невиновным... Пять минут молчания, взгляды гла-



фото © Ольга Шевченко

за в глаза... Я заглянул в душу каждого из двенадцати – и везде прочел только одно: радость по поводу моего избавления... Ни единого – даже малейшего – намека на депрессию или злость... Представляете – каждый из них был обречен на мучительную смерть. Завтра, послезавтра, через неделю, через месяц – всех их ждали руки палача... Каждый знал, что пощады не будет. И каждый радовался, как ребенок, моему спасению –

спасению совсем чужого человека, иноверца!.. Не то, чтобы зависти – даже тени сожаления не было во взгляде ни у одного из них! Я это видел – вот за что я безмерно благодарен Господу. Именно в тот миг я понял, что на самом деле есть истина жизни, истина Пути Сердца. Истина самоотречения и любви, которых ждет от нас Бог. И я не сдержался – из моих глаз потекли слезы... А они подумали, что им померещилось, что на самом деле все

наоборот – и я по-прежнему обречен – точно так же, как они... На лица всех двенадцати упала тень жуткого разочарования и неподдельного ужаса. Я понял, что и это – тоже совершенно искренне... Они о чем-то быстро заговорили между собой, а потом спросили у того, кто владел английским: "Голтис – он что, не вспомнил?! Он не свободен?! Почему он плачет?!" Тот перевел вопрос. Я ответил: "Со мной все нормально, братья, я свобо-



Самый главный выбор – выбор самого себя – я сделал все-таки верный...

ден. Но как я могу радоваться, зная, что вы остаетесь здесь? Я увидел в ваших душах высшее откровение жизни – радость по поводу спасения чужого человека, иноверца – и это в то время, когда все вы обречены. Вот что омрачает радость моего избавления... И тут снова – всплеск радостного веселья. Они начали меня обнимать, трясти, если бы не было потолка – наверняка стали бы качать... Это было чудо, высшее духовное откровение!.. Им было в тот момент наплевать на их собственную судьбу – каждый из них радовался моему спасению, как своему собственному! Ну, и, разумеется, быстренько начали вытаскивать из загашников все, что было вкусенького, и принялись уговаривать меня поесть – типа отметить с ними мое чудесное избавление. Но я говорю, что нельзя мне на девятый день сухого голодания есть – если поем, то свобода мне уже не понадобится. Так, чуть-чуть какого-то сухофрукта пожевал... Они согласились, что и правда – нельзя. Стали прощаться. И я услышал слова, которых никогда не забуду: "Голтис, ты знаешь, твой Бог оказался сильнее нашего, так помолись Ему за спасение наших душ". Я пообещал. Постучал

в дверь. Мне завязали глаза. Вывели из камеры. Провели по коридорам. Вводят в комнату, приподымают повязку. На столе – деньги. Говорят: "Вот, Голтис, все деньги, которые были у тебя в момент задержания. Пересчитай...". Я говорю: "Да Бог с ними – с деньгами, вы мне жизнь подарили и свободу – деньги себе оставьте". "Нет, – говорят, – так не пойдет, закон есть закон – пересчитай и забирай. Нам твои деньги не нужны..." В общем, заставили-таки меня деньги пересчитать – ни один доллар не пропал, все вернули полностью. Говорят: "Машину твою мы разобрали всю до последнего винтика, все обыскали. Вот ключи – проверь исправность автомобиля и наличие всех подарков, которые в машине лежали". А там их больше сотни было. Ничто не пропало. "Вот, – говорят, – твоя камера, фотоаппарат..." Больше всего меня поразило знаете что? Вместо конфискованной кассеты с записью они выдали мне точно такую же – чистую, в заводской упаковке... Специально в Мешхеде купили в магазине. Вот так...

А ведь могли забрать все... Меня – как шпиона – к стенке, машину – конфисковать в пользу ведомства госбезопасности, деньги –

поделить, им еще бы премии выдали и по службе благодарность объявили бы. А может, и повысили бы в званиях... Вот вам и мусульмане... Раскрыли сердца свои перед иноверцем, которого врагом считали, поверили – и поступили честь по чести... И вот, когда мы уже с ними прощались, я говорю: "Еще пару слов позвольте? Много времени вашего не отниму, но сказать должен... Говорить буду от сердца – поверьте мне еще раз, как поверили пару часов назад". И я стал в "конспективном формате" рассказывать им истории всех двенадцати сокамерников. Минут двадцать рассказывал. Они выслушали, посоветовались немного и говорят: "Знаешь, сегодня – день чудес. Второе чудо случилось – мы даем тебе слово Шариата, что никто из твоих друзей не будет казнен. Мы пересмотрим все дела. Кого-то отпустим, кому-то придется срок отсидеть, но в живых останутся все двенадцать... Мы все поняли". Я им поверил – они говорили искренне. Такие люди слов на ветер не бросают... Я не видел их глаз, и жаль, что не увидел того, что творилось в камере, когда узникам объявили о помиловании...

Конец истории?

Почти, но не совсем. Сажусь в джип, по компасу еду – ориентироваться по их дорожным знакам невозможно – выставил азимут, пробираюсь по Мешхеду в направлении Сиракса. И в зеркало поглядываю: за мной “хвост”. Ну, это естественно – решили меня немного “проводить”. И тут я понимаю, что сейчас у меня закончится бензин. Денег иранских нет. Доллары поменять по закону я могу только в банке. Расплачиваться за товары и услуги валютой – опять угодить туда, откуда только что выбрался. А “хвост” не отстает. Не было бы его – расплатился бы валютой – там ее охотно принимают, хоть и наказуемое это дело... Пять лет тюрьмы за расчет в валюте или обменные операции между частными лицами. Н-да... Только в банке... А банки все закрыты – вторая половина дня уже... Понимаю: придется ночевать в Мешхеде – ждать завтрашнего дня, чтобы деньги “по-правильному” обменять и заправиться. Абсурд! Ну, как я теперь – после всего, что произошло – могу такое вытерпеть? Никак

не могу... Подъезжаю к заправке – прошу залить полный бак, даю десять долларов – но так, чтобы человека не подставить – говорю: “Аккуратно, за мной хвост...” Он быстро прячет деньги, кивает, наливает полный бак – все прошло гладко, парни из машин сопровождения ничего не заметили...

Слушай, видеокамеру тебе отдали, отснятую пленку заменили... А фотоаппарат? И то, что ты нелегально снимал в Бандрабасе?

Пленки, которые я в Бандрабасе снимал, они проявили. Спрашивали: “Голтис, это ведь компромат на нашу страну, так ведь?” Я им ответил, что снимал для себя, а вовсе не для публикации. “Вы же, – говорю, – видели мое кино – там все о красоте вашей страны...” Короче, закрыли они на мои фотоопусы глаза...

Да... В общем, заправился, купил за доллар ящик цитрусовых, пробрался сквозь путаницу улиц, выехал за город... Смотрю – “хвост” отстал. За городскую черту меня вы-

вели, развернулись – уехали. На закате остановился на том месте, где меня арестовали, посмотрел на солнышко и отправился в Сиракс...

Ребята тебя там все еще ждали?

Разумеется. Ведь они сказали, что будут ждать... Это не те люди, которые говорят и не делают. В Сираксе возле гостиницы я увидел их машины. Спросил у портье, в каком номере парни из Украины остановились. Подхожу к двери, слышу – бу-бу-бу – разговаривают. Слов не разобрать, но голоса – грустные-прегрустные...

Ты вошел в комнату – и что?

И... и... И все.

*Голтис: семинары и индивидуальный прием.
Тел.: +38044 270-44-20, 270-46-78, 270-46-80
www.yogastudio.org, e-mail: studio@yora.info*



Каджгурахо — потерянный рай!

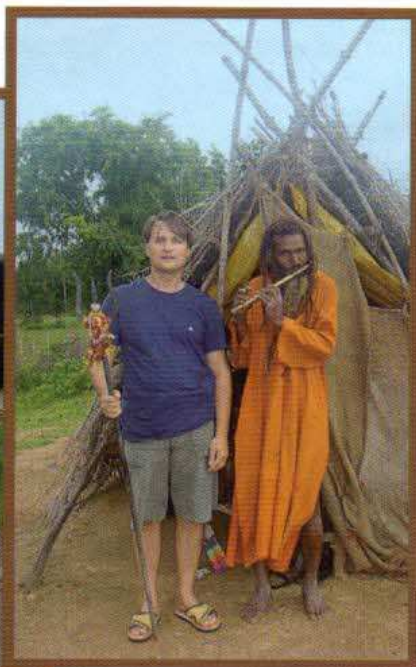
Евгений Тертычный

*Too much love will kill you
If you don't awake your mind*

Freddie Mercury "Love kills"

*Избыток любви смертелен
Коль разум ты не разбудил*

Фредди Меркьюри "Любовь убивает"



В середине 19 века, а точнее, в 1838 году капитан Бурт даже не подозревал, что он увидит, когда остановится со своим отрядом на привал в обыкновенной роще близ маленькой индийской деревушки. То, что он увидел в зарослях, никак не вязалось с его викторианским мировоззрением, и он предпочел не делиться с широкой английской общественностью своей находкой, а рассказывал об этом в узком кругу таких же джентльменов, как он сам. О некоторых вещах джентльмены предпочитают умалчивать. Только в 1864 году генерал-майор Куннигам дал первый отчет о храмовом комплексе возле деревни Каджгурахо. Пожилому генералу важнее была историческая правда - и мир узнал о Красоте.

Авиалайнер компании Эйр Индия произвел ежедневную посадку в аэропорту Каджгурахо, и новая порция туристов с шумом и гамом вышла из его чрева. Подходил к концу сезон дождей, и людей было не много - итальянцы, немцы, французы и два украинца, вернее, украинец и украинка. Все приехали увидеть Тайну или, по крайней мере, сделать очень красивые фотографии.

При выходе из аэропорта их встречали заботливые индийские таксисты, которые за 500 рупий, то есть 12,5 USD (дешевле нельзя - у них фиксированный ламинатом прейскурант) готовы доставить всех желающих и, может быть, их вещи в любую гостиницу Каджгурахо. Через 700 метров, прибыв к месту, вы понимаете две вещи. Во-первых, это действительно деревня. А во-вторых, кто же не любит русских, которые не любят свои деньги?!

Хемавати, дочь брамина, в одну из прекрасных лунных ночей решила искупаться в реке. И все бы было хорошо, если бы ее не увидел лунный бог. Как и что, никто не

знает: ночь – дело темное, но родила она сына и назвала его Чандраварманом. IX век – не лучшее время для матерей-одиночек. Пришлось Хемавати с маленьким сыночком уйти в изгнание в джунгли. Как и во всякой порядочной легенде, Чандраварман вырос, не без помощи папаши обучился чему надо, “дал всем прикурить” и стал царем, основав династию Чанделла. Однажды во сне к нему явилась покойная матушка и настойчиво попросила построить храм, который бы восславлял Творца и показывал человеческие страсти в их многообразии, дабы показать их пустоту и бесперспективность. Такова первая версия возникновения храмового комплекса Каджгурахо в районе Чаттарпур штата Мадхья Прадеш. Приблизительно в 900 году был построен первый храм и в 1130 году последний – восемьдесят пятый. До нас дошли лишь двадцать пять, и выжили они, видимо, потому, что оказались в стороне от основных путей перемещения и не в гуще исторических событий. А может быть, спасло их что-то другое.

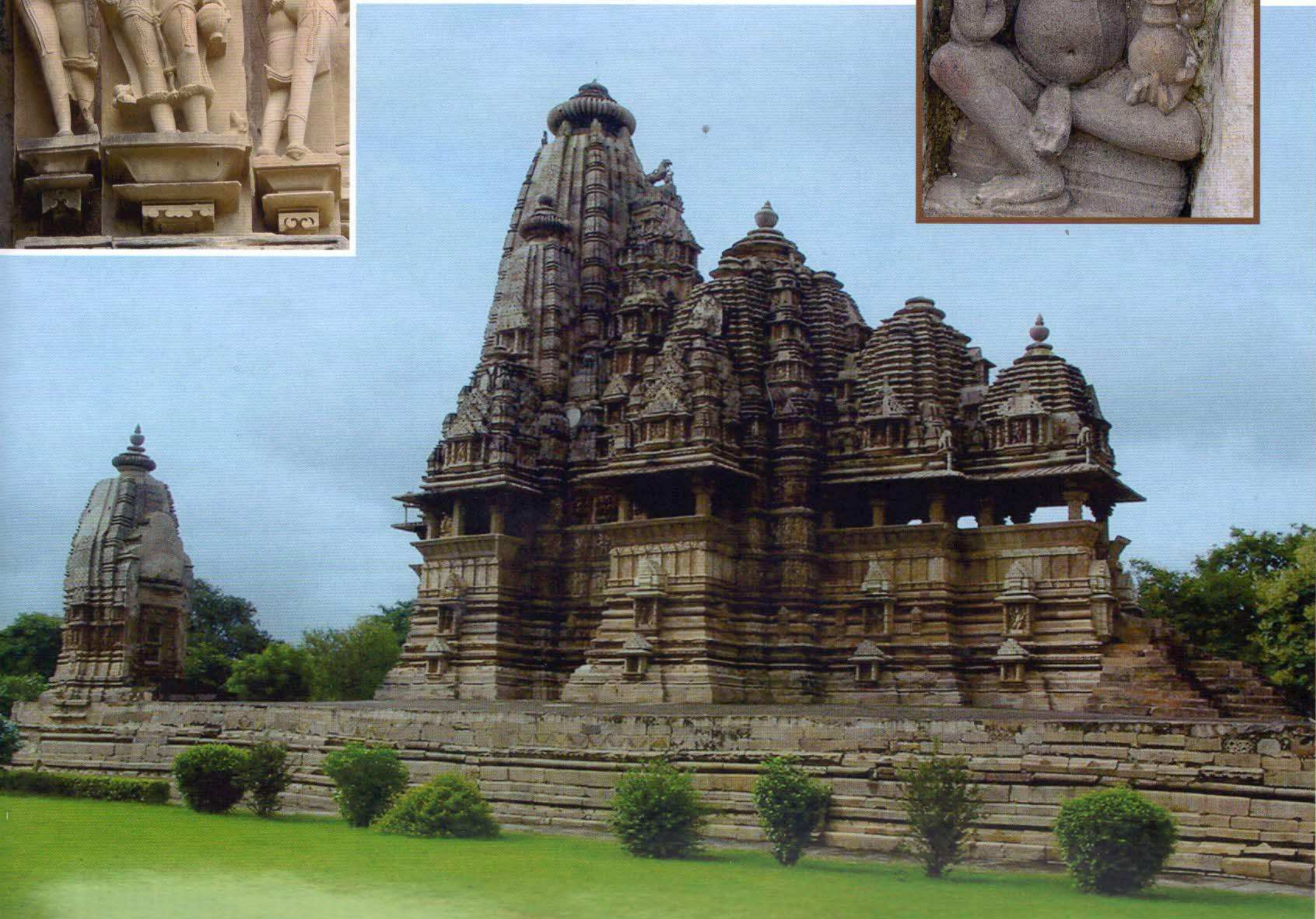
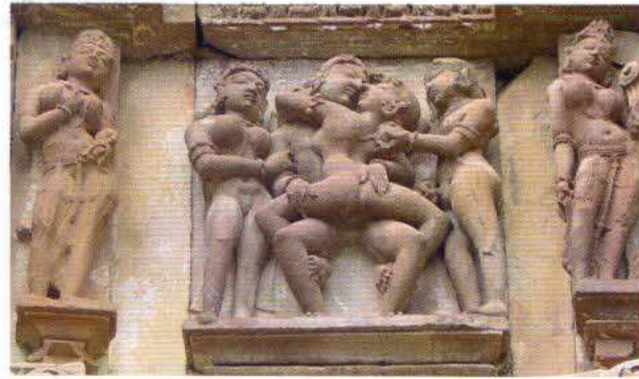
Четырехзвездочная гостиница “Чанделла” красиво разместилась в деревушке рядом со всякими “холлидей иннами” и прочими знаменитыми брендами. Вложив солидные суммы в гостиницы, инвесторы не прогадали – гости есть всегда. Цена номера (около 70 долларов) неизменна и от сезона не зависит. Просторное лобби с баром, несколько ресторанов, бассейн и удобные номера с ежедневным цветком орхидеи на кровати томно намекают: для того, чтобы попасть в рай, не обязательно дожидаться конца жизни – можно, хоть и ненадолго, но сейчас. Местный гостиничный йог готов скрутиться для вас в какую-нибудь йоганидрасану, а за небольшие деньги поможет ее сделать всем желающим. Сколько стоит вернуть экспериментатора в прежнее состояние, мы не спрашивали.

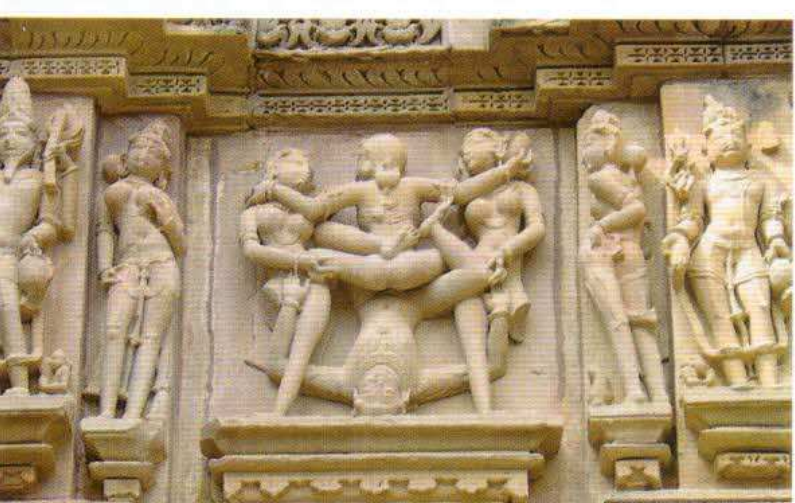
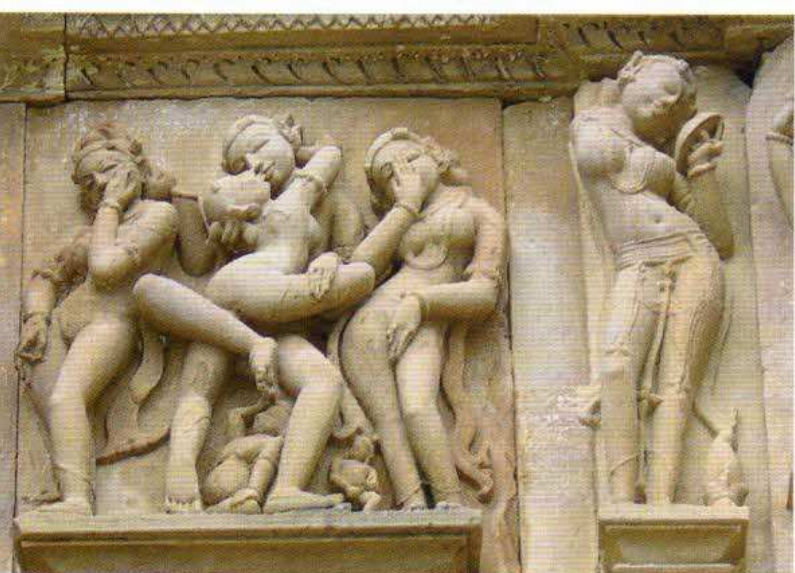
Вся территория архитектурного комплекса, за исключением действующего храма Матангешвара, огорожена высокой стеной из колючей проволоки, и преодолеть ее

можно лишь заплатив 6.5 долларов. Политые газоны, ухоженные деревья и реставрационные работы говорят о том, что, как минимум, часть денег за билет идет на благое дело.

Когда знаменитый ученик Фрейда Карл Юнг, приехав в Индию и посетив Каджгурахо, поинтересовался у сопровождавшего его брамина, почему, мол, священнослужители, проповедуя воздержание, на храмах изображают откровенные сцены, причем даже с учетом различных отклонений, брамин ответил: “Видите ли, коллега, все очень просто. Когда я иду молиться в храм, я прохожу мимо этих изваяний, и, если мое душевное равновесие нарушается, значит, я еще не готов. Хотя есть и еще объяснение: обнаженное тело – мощное заклинание для вызова дождя и защита от молний. Молния, по народным поверьям, – девственница и ни за что не приблизится к таким изображениям”.

Изъясняться можно по-разному: словами, стихами или просто промычать “угу”, когда тебе уступают место или пропускаяют

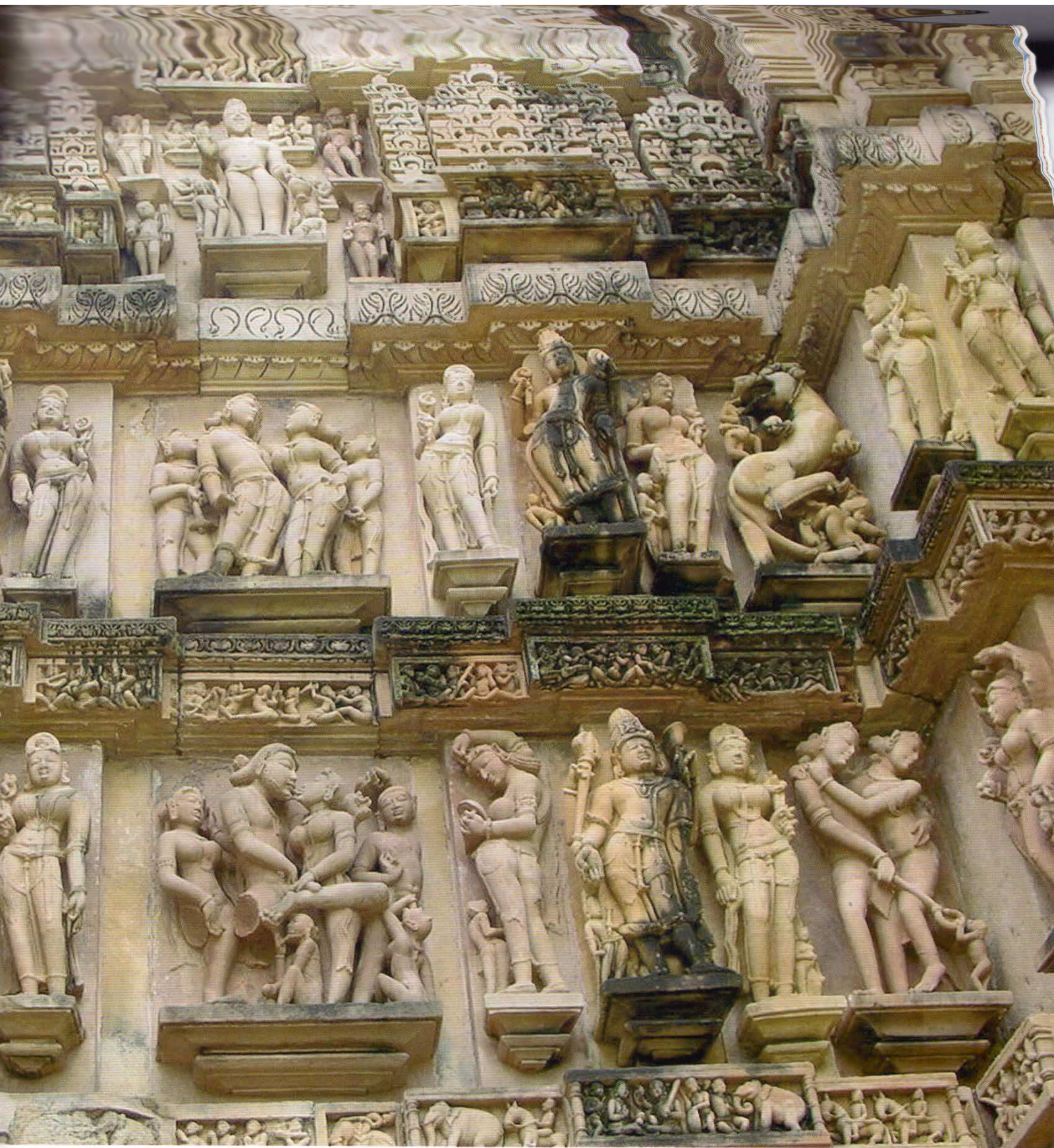




без очереди. А можно говорить камнем. Знание слов, в их множестве значений, было важно для строителей храмов так же, как и для поэтов. Есть в санскрите такое слово "слеша", что означает многозначительность, многослойность и даже каламбур. Так поэт мог воспевать царя и в то же время иллюстрировать правила непростой санскритской грамматики. Каджгурахо – "корзина с финиками", а можно "носящий скорпиона". Поэтому у одной из танцовщиц - раньше их называли апсарамы - скорпион на ноге, а для того, чтобы его сбросить – надо раздеться, а раздетый ("дегашвара" на санскрите) - один из эпитетов бога Шивы, как, впрочем, и скорпион. А еще слово "слеша" означает сцепление, союз и даже связь в самом широком смысле слова. Чтобы связать внутренние, функционально разделенные пространства храма, снаружи, в местах сопряжения, находятся самые порнографические (с точки зрения того, кто всегда снаружи) сцены. Вот это соединение так соединение! Не так ли и нас к жизни, безмозглой и бессердечной, приклеивает то, что не изнутри? И не потому ли в каком-нибудь далеком николаевском порту докер, чтобы сказать два слова, для связки мастерски скрепляет их тремя и больше словами, не имеющими отношения к погрузочно-разгрузочным работам? Языком геометрии, и, наверное, не только трехмерной, написана эта поэма. Древняя рукопись Вастушастра была найдена именно в этих окрестностях. Васту – практически утерянное искусство создания гармонии пространства. Что-то похожее на древнее китайское искусство фэн-шуй в том виде, в каком его знают настоящие профессионалы - без колокольчиков и прочей фигни. Рассказывают, что когда Шива бился с демоном Андхака, очень уж он вспотел, и из капли его пота, которая упала на землю, родился демон Вастунара. Так вот, этот Вастунара начал вести себя очень неприлично, не то, чтобы грубил, а просто жрал, что на глаза попадет, и без перерыва. Боги – сразу Брахме жаловаться, мол, беспредельничает новенький, старших не замечает, да и вообще ничего не замечает – жрет все подряд, и скоро ничего не останется от пространства и, видимо, времени тоже. Генеральный подумал и дал приказ - для начала положить Вастунару на землю лицом вниз. И вот в "честном бою" – сорок пять на одного – уложили горемыку "фейсом даун", а Брахма его "перепрограммировал" на бога домов и земельных участков. Вся эта живописная картина, с лежащим Васту и прижимающими его к земле богами, превратилась в схему распределения энергии разных качеств в пределах одного оформленного пространства: будь то кусок земли, дом или еще что-нибудь. Бог, который удерживал тот или иной участок тела пострадавшего, наделял его своими свойствами и проецировался на схему. Каждый сектор обладал особенными качествами, и люди это использовали, разделяя, например, дом на комнаты с разным назначением. Центральная часть схемы досталась, понятно, Брахме, там ничего ставить нельзя – пустота должна и в Африке пустотой быть. Один из участков южной линии получил в управление Яма, для



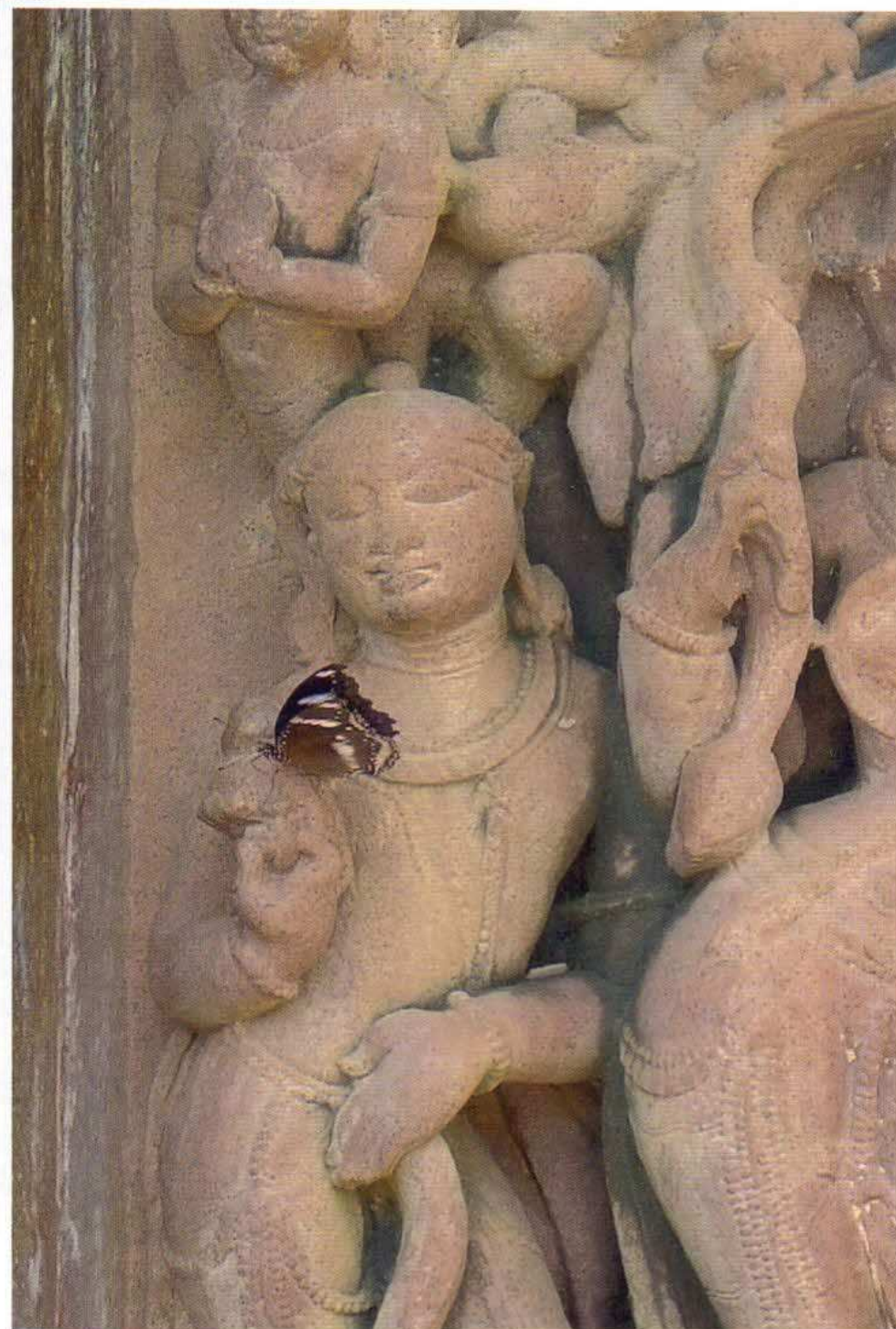
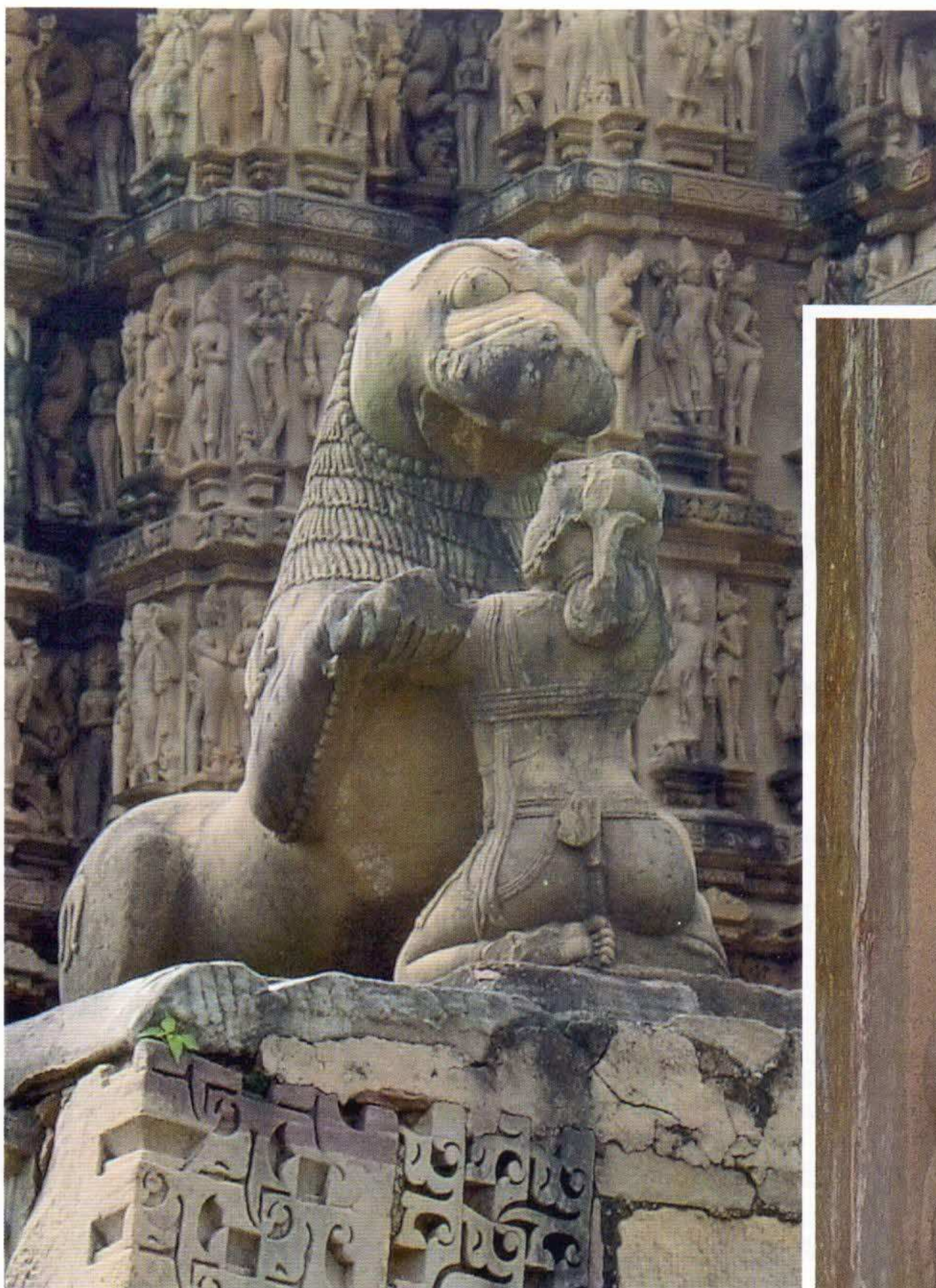
всех дышащих - бог смерти, а для немногих – Наставник Практики, а для совсем немногих – Генконсул, Выдающий Визу. Если разместить в его секторе задницу для просмотра телевизора, то, наверное, лет эдак минус десять в жизни получить можно. А вот если там коврик для практики расстелить... Угол южной и восточной линии занимает Агни. Хотите поиграть с огнем, положите туда сено. Вся сетка, где боги размещены, как на шахматной доске, получила название Парамасайика, что нам, славянам, и переводить не надо – супермозаика и все. И воплотилась



эта Парамасайика на храме в виде статуй богов как трехмерный (или более) учебник Васту. Похоже, что и смысл шахмат был глубже – сидели, может быть, два “продвинутых” дяди и разыгрывали свою мозаику, а когда игра подходила к концу, менялись местами и играли в обратную сторону. Знающие были товарищи. Согласно этим знаниям и строили. На самом верху находится шар – непроявленное или Верховное Существо. От него исходят эманации проявления в виде расширяющегося округлого конуса – так называемые космические элементы творения – таттвы. А

дальше начинается разнообразие объектов, и чем ближе к фундаменту, тем их больше. Боги, люди, звери – все можно увидеть в этой игре разума и камня. Тантрическое и брахманическое мировоззрения, которые позже стали антагонистами (поругались, видимо, из-за денег) были синтезированы в архитектурной системе Каджгурахо. Здесь все боги в едином пространстве: Брахма, Вишну, Шива, Кришна и многие другие, это в других местах они “обзавелись” своими религиями и храмами. Образы божеств четко организованы в ритуальном пространстве строений. Сурья

или Солнце находится в окружении богов – планет – каждый на своем месте и занят своим делом. Наикрасивейший храм Кандарья Махадела сбалансирован с одной стороны богиней богатства и изобилия Лакшми, а с противоположной – богиней знания и обучения Сарасвати. Не так ли должно быть в жизни? Матсья – рыба, Курма – черепаха – образы великого Вишну удерживают храм в согласии со стихиями. Тридцать два типа женских фигур, застывших в разных движениях: то смотрящиеся в зеркало, то раскрывающие свои стопы перед ритуальным



танцем, – размещены по периметру строения. Искусно выполненные прозрачные одежды создают впечатление, что танцовщицы вовсе обнажены, но при ближайшем рассмотрении видны изящные узоры, покрывающие легкую ткань. Из всех скульптур только десятая часть носит сексуальный характер, но почему-то замечают только ее. Неужели за тысячу лет мы не изменились? И сейчас для того, чтобы продать резиновые сапоги, в них надо обуть какую-нибудь Клаву Шифер и, желательно, без одежды. Хотя, конечно, для того, чтобы понимать, нужны усилия, дисциплина. И, может быть, поэтому одной из самых великолепных и изящных скульптур является скульптура Вишну Йогешвара в ипостаси Рахасья Дхари, что означает хранитель тайны. Он дает тайные знания – рахасью своим ученикам и предупреждает, что передавать их недисциплинированным людям нельзя. Так его и изваяли с пальцем у рта. Тссс, ребята! Знающий молчит – незнающий говорит.

Матангешвара – так называется единственный действующий храм. Его создали в честь смерти раджи Данды, а так как он

не бог, то согласно Вастушастре храм имеет строго пирамидальную форму, посвящен он богу Шиве, и там всегда много народу. В феврале на празднике Шиваратри все празднуют свадьбу Шивы и Парвати. Существует даже мнение, что весь храмовый комплекс посвящен помолвке и женитьбе. Подготовка к церемонии, особенные прически, первая ночь и боги, приглашенные в гости, – все это иллюстрация великой Шива Пураны с ее аллегориями и иносказаниями. Это последняя версия создания Каджгурахо. Да уж, свадьба – дело сугубо символическое и малопредсказуемое. И у нас, славян, в какой-нибудь Крюковщине чего только на свадьбах не происходит!

Кстати, самый большой шивалингам в Индии находится в этом храме. В день праздника его поливают молоком. Мы обязательно захотели посетить это место. Да, действительно большой. Пройдя мимо, мы оставили подношение и получили от священника красную точку на лоб, а на выходе встретили мальчика, который почему-то просил не денег, а шариковую ручку. Ручка, по счастью, была, и

когда она переключалась в карман молодого человека, радости его не было предела. За это он показал, где живет настоящий Баба.

Бабой в Индии называют человека, который живет исключительно духовной жизнью, как правило, отшельника. Наш баба жил в стороне от огороженного исторического заповедника, возле храма шестидесяти четырех Йогинь. Это даже не храм, а просто площадка на вершине большого камня, по периметру которой было расположено шестьдесят четыре ниши одинакового размера со статуями йогинь, каждая из которых чему-то учит. В центре – ниша побольше, где находилась сама Кали – жена Шивы. Это и есть самый первый объект, построенный здесь приблизительно в 900 г. Во время заката династии Чанделла в XII в. сосед-раджа умыкнул из одного из храмов очень большую и красивую статую Вишну, а здесь и тогда было нечего. Площадка площадкой, ничего лишнего – просто место для практики. Говорят, что у истоков храма была секта каппалика. Это были аморальные типы без кола и двора, но с сильными магическими спо-

собностями и глубоким знанием реальной жизни. Наш баба, видимо, был дальним последователем этих товарищей, так как сразу предложил поднять своим... лингамом обвязанный проволокой камень килограммов в шесть. Мы очень долго его уговаривали этого не делать. На то было две причины: во-первых, не при дамах, а во-вторых, мы это в Шаолине видели, правда, на фото. Пришлось даже исполнить для него одну из йогических асан: мол, не чужие, дядя. Покрытая ветками хижина с двумя красными флажками была опоясана неглубокой бороздой. В центре лежал небольшой горшок с двумя то ли луковицами, то ли картофелинами, рядом – куча кокосовой скорлупы. Вместо живой жертвы Кали можно принести любую разрушенную форму – индусы предпочитают расколотый кокос, уж больно он похож на голову. После того, как мы уселись на камни, баба вдруг залез к себе в хижину, вытащил металлическую флейту и начал ее чистить сломанной тут же веточкой. Через пару минут флейта зазвучала, но ненадолго. Тогда он достал маленький двусторонний барабанчик на ручке и под его аккомпанемент стал петь мантры в честь Шивы. Никогда не думал, что можно слушать позвончиком. Под занавес исполнитель разрешил с собой сфотографироваться, одолжив свой тяжеленный, явно не бутфорский трезубец.

Вечером в лобби почему-то никого не было, только в углу в баре шаманил бармен. К нему мы и направились. Французские, испанские, чилийские и даже индийские красные и белые вина, тесня друг друга, выстроились на полках. Толстый бармен, похожий на махараджу, заговорщицки предложил розовое. Барменам верить нельзя, особенно индийским. Но, на зло стереотипу, мы взяли розовое. Черная роза – символ печали, красная роза – символ любви, а что такое розовая роза мы выясним прямо сейчас. Только удобно разместившись на диване и начав дегустацию, мы заметили в углу на маленькой сцене двух колоритных индусов с очень спокойными, можно даже сказать, отмороженными лицами. У одного была флейта, у другого барабан. Зазвучала музыка. Поддерживаемая замысловатым ритмом барабана, мелодия флейты начала впитываться в окружающие предметы, и люди стали превращаться в изваяния, а изваяния ожили. В мире снов я просыпаюсь тогда, когда закрываю глаза. На перекрестке миров – восемьдесят пять храмов возникли и засияли неземным светом. Город богов задышал. В холодном сиянии прямых линий строений расцвел живой свет изваяний. Все вдруг ожило. В изумительном танце закружились апсары, и неясная радость наполнила сердце. Дэвы начали свою борьбу с асурами. Сурья засиял в своем величии, и живые планеты закружились в хороводе. Великий Разрушитель Шива на время отложил свой разрушительный труд и празднует свадьбу со своей Прекрасной Парвати. Вселенная

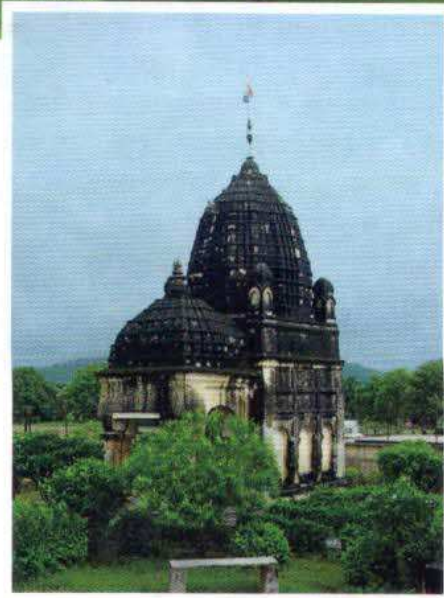
ожила.

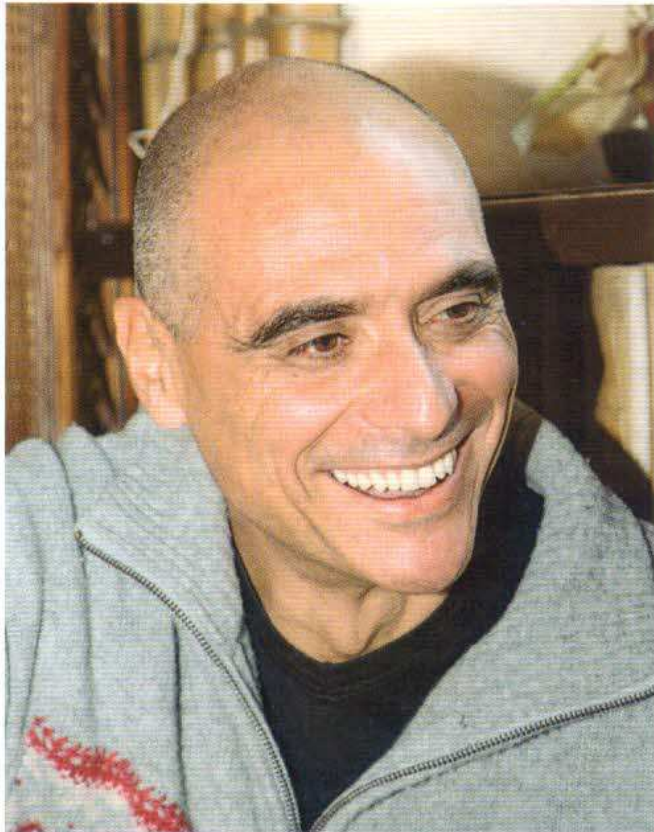
Делийский аэропорт встретил нас туманом и радушием патологоанатома. Таксист в очках и с шарфом на голове почему-то напоминал махатму Ганди. После долгих разговоров сначала на философские темы, а потом на тему магазинов, в которые просто обязательно нужно заехать, мы были доставлены к гостинице.

Выгрузив наши вещи и услышав слова благодарности, водитель посмотрел на

меня запотевшими махатмическими очками (как он вел машину?) и произнес вторую из услышанных нами на Востоке эпохальных фраз: "Tips is only real!" (реальны только чаевые). А первой, оставившей неизгладимый след в нашей памяти, был ответ молодой леди в маленьком магазинчике в непальских джунглях национального парка Читтван. На вопрос: "Почему у вас такая дорогая кокакола?", она невозмутимо ответила: "It's a jungle, sir!" (это джунгли, сэр). Но это уже совсем другая история.

фото © Евгений Тертычный





В 2005 году Киев дважды посетил с семинарами президент Европейского Йога-альянса дон Карлос Альберто Мигель Перес

Расскажите, пожалуйста, о своем жизненном пути. Когда Вы начали заниматься йогой? Что этому предшествовало?

Мне было всего двенадцать лет. Я жил тогда в Буэнос-Айресе, в Аргентине, и моим первым учителем был тоже аргентинец. Много лет я у него не только учился, но и работал. В двадцать два года я уехал в Испанию и основал собственную школу. Постепенно она росла и расширялась, у меня появилось много учеников. Я преподавал в Испании и других странах Европы, в Индии и в США. В Индии сотрудничал с Йога-Веданта-Форест Академией в Ришикеш, они организовывали мои семинары не только у себя, но и в других странах. Думаю, что во многом благодаря их помощи я значительно вырос как преподаватель и вырос как человек, как личность.

Все-таки, двенадцать лет – возраст достаточно юный. Что побудило Вас к занятиям йогой?

С детства у меня была тяжелая форма астмы. Мой тренер по плаванию сказал, что йога может мне помочь вылечить астму. Он же и стал моим учителем. Так все и началось: я стал заниматься, а потом понял, что йога может стать моим спасением.

Расскажите, пожалуйста, о своих учителях.

Как я уже говорил, со своим первым Учителем я познакомился в Аргентине. Он сам начал заниматься йогой в 30-е годы, когда ему было лет шестнадцать. Его учителями были англичане, которые долгое время жили в Индии и там учились. Не следует забывать, что Индия в то время была английской колонией. Он познакомился с этими англичанами, познакомился с йогой. И, судя по результату, йога ему понравилась. Где-то уже в 70-х годах он был одним из первых в Буэнос-Айресе, в

Дон Карлос Альберто Мигель Перес

перевод © Оксана Сиваковская
фото © Тамара Буденная

Аргентине, кто создал свою школу йоги. Его звали Игнасио Гарсия. Как видите, он учился всему не в таких известных школах, которые сейчас знают на каждом углу. Его учили мастера – передавали знания непосредственно из рук в руки. И, как мне кажется, он обогатил их опыт своими наработками по биомеханике и постарался применить на практике в некоторых видах спорта – особенно это касается плавания. В свое время он был лучшим тренером пловцов на длинные дистанции в Аргентине. В 1981 году Игнасио умер.

В результате активной практики йоги многие практикующие сталкиваются с существенными переменами в жизни. Зачастую кардинально меняется круг общения. Взаимоотношения с родными, близкими, друзьями претерпевают серьезные изменения, вплоть до катастрофических последствий в личной жизни. Случалось ли с Вами нечто подобное? Ваш непосредственный опыт решения проблем такого типа? Что Вы можете посоветовать людям, оказавшимся в подобной ситуации – как самим занимающимся, так и тем, кому приходится иметь с ними дело?

Во-первых, если вы и занимаетесь йогой, еще не значит, что делать это нужно с фанатизмом. Вы должны осознавать, что вы делаете. Если, например, вы пришли к йогатичеру, но чувствуете, что что-то не так, вы должны найти другого. Нужно помнить, что во время практики начинают происходить определенные изменения. Они, как правило, происходят на различных уровнях человеческого организма. В первую очередь, происходят изменения в эндокринной системе, в эмоциональной сфере человека. Меняется уровень вашего интеллекта, мышления. У вас появляется новый духовный опыт. Не пугайтесь перемен. Если они появляются, очевидно, вы к ним стремитесь. Когда вы начинали заниматься, вы же ожидали определенных результатов? Перемены в манере двигаться, в питании, в свою очередь, меняют представления человека о том, как следует развлекаться. Соответственно, у него изменится круг друзей. И если человек, с которым он живет, не попадает в сферу его общения, то совершенно логичным будет развод. Это касается не только йоги. Даже если бы вы занялись каким-то другим видом спорта, в любом случае произошли бы изменения, и, естественно, они оказали бы влияние на вашу жизнь. Совершенно логично терять что-то для того, чтобы приобретать новое. Мне кажется, что йога – это, в первую очередь, образ жизни, который может удовлетворить все ваши интересы. Вы можете найти в ней

абсолютно все, что вам необходимо. Если вы не являетесь фанатиком йоги, происходящие изменения будут вполне логичными и ни в коем случае не приведут к нервным срывам или агрессии ко всем и ко всему, что вас окружает. Любые изменения происходят только потому, что меняется качество жизни – оно улучшается.

Как это происходило у Вас?

Если ваш вопрос о том, как с помощью личной практики можно решить какие-то жизненные проблемы, вы, прежде всего, должны проанализировать исходную ситуацию, ту жизнь, которой вы живете сейчас, и постараться быть откровенным с самим собой. И если вы хотите перемен, сделайте это с чистым сердцем, руководствуясь этическими принципами, которые существуют в йоге. Я не думаю, что изменения, происходящие с людьми, должны травмировать. Вы всегда испытываете эмоции, и теряя, и приобретая. В любом случае, мне кажется, все, что случается, случается именно в тот момент, когда вы можете с этим справиться. В йоге это известно. Гуру – настоящий Учитель – может появиться у человека только тогда, когда он к этому готов.

Что из йоговского практического арсенала Вы делаете для себя?

Сегодня, как и много лет назад, йога для меня – это образ жизни. Это философия, моя жизненная позиция. Опираясь на то знание, которое дает мне йога, я рассматриваю жизненные ситуации. Таким же образом я помогаю решать проблемы своим друзьям, членам моей семьи или ученикам. Ответы на все вопросы, которые могут возникнуть, уже написаны в Раджа-йоге и Хатха-йоге Прадипике. Хотя два эти пути говорят, в общем-то, об одном и том же, в одном из них предполагается больше физического усилия, и я абсолютно согласен, что для поддержания хорошего здоровья это очень важно. Я использую эти принципы и просто позволяю ситуациям происходить. Сравним нашу жизнь со зданием, с домом. Мы можем заложить хороший фундамент. Этим фундаментом в нашей жизни является здоровье и, конечно, самоконтроль. И если мы будем достаточно упорными, здание нашей жизни долго простоит. Мне кажется, тут все очень просто, никакого секрета здесь нет.

Здоровье – это фундамент, а раджа-йога?

Раджа-йога для меня лично – это попытка или возможность понять принципы

существования, основной закон причины и следствия. Если мы, например, не понимаем, что с нами происходит в данный момент, то, используя принципы раджа-йоги, мы можем нырнуть в глубину нашего разума, найти причины происходящего и попытаться просто принять это в настоящем. И если ко всему этому добавить наши усилия, последовательность и упорство, мы сможем изменить ситуацию. И тогда в будущем все будет не так грустно, как кажется в настоящем. Меня так учили. Я сам практикую таким образом. На своем жизненном пути я сталкивался с серьезными проблемами - и со здоровьем, и в личной жизни. Но я стараюсь смотреть на вещи без обиды и страха. Именно благодаря раджа-йоге мое личное здание уцелело.

Можете ли описать основные принципы Вашего подхода к преподаванию йоги? Что кроме йоги и йога-терапии Вы преподаете?

Асаны и принципы йога-терапии - это первые камни, первые части фундамента, о котором мы упоминали ранее. Они необходимы для того, чтобы поддерживать хорошее здоровье и впоследствии выполнять упражнения, связанные непосредственно с ментальным контролем. Нужно не только выполнять их с учителем в классе, но и применять эти принципы в нашей повседневной жизни, а впоследствии попытаться освободиться от нашего Я - нашего эго, его влияния. Хорошая их проработка в дальнейшем помогает заняться медитацией на качественно ином уровне и увеличить наш потенциал, в том числе и интеллектуальный. Мы получаем возможность выходить в состояние "дельта", которое помогает сдвинуть наше сознание, расширить его, познать удивительное. На моих занятиях - на тех семинарах, курсах, которые я провожу, - мы, двигаясь от малого к большому, пробуждаем весь тот потенциал, который в нас заложен. У каждого из нас есть определенные ресурсы, интеллектуальные, эмоциональные, духовные. Они все спрятаны глубоко внутри. И если нам удастся их пробудить, мы сможем наконец-то жить без болезней, счастливо, полно, гармонично. Этому мы и учим наших студентов.

Кроме ритритов, на которых практикуются асаны, я преподаю динамическую и статическую медитацию, читаю курс по аюрведическому питанию, индивидуализации практики медитации и индивидуальному подбору мантр для каждого. Упор я стараюсь делать на йога-терапию. Если вы думаете, что йога-терапия - это очень просто, вы ошибаетесь, потому что на самом деле йога-терапия включает все вышеперечисленное. Если вы занимаетесь йога-терапией, то предполага-

ется, что вы должны устранить стресс, а как вы его устраняете - при помощи асан или при помощи медитации - это уже не важно, важен результат.

Опишите, пожалуйста, Ваш подход к терапевтической работе с людьми. Что такое Аюрведа и как она соотносится с Йогой? В какой степени в своей йога-терапевтической практике Вы используете принципы Аюрведы?

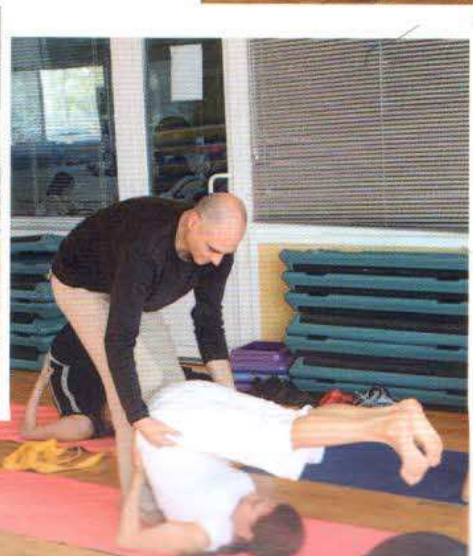
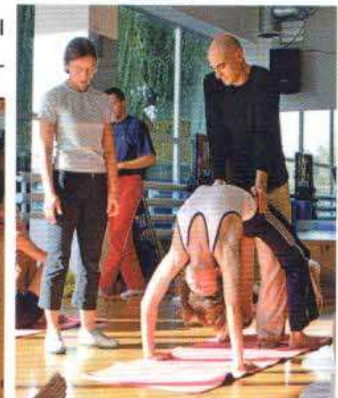
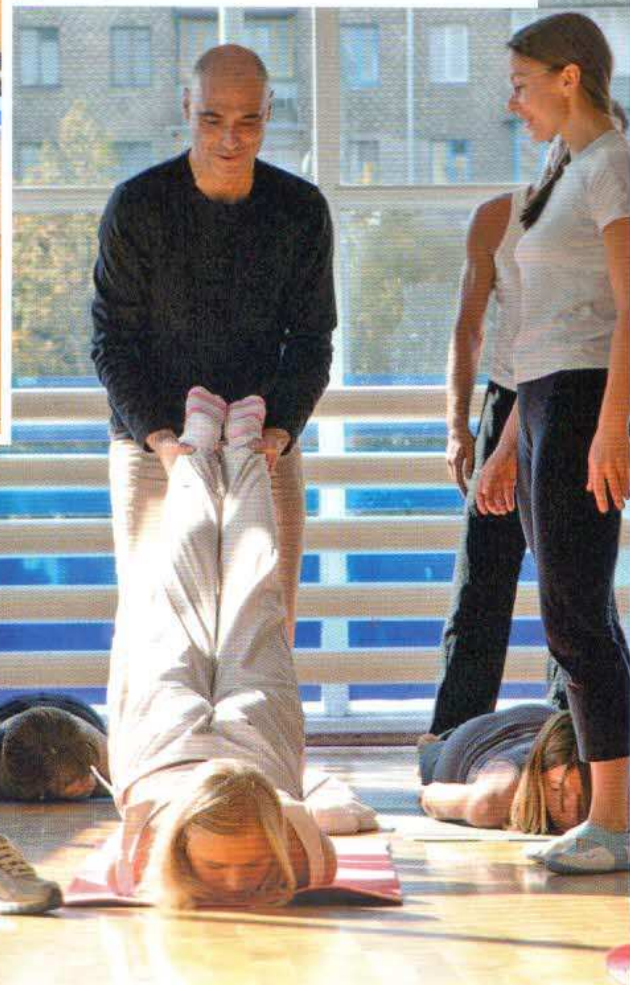
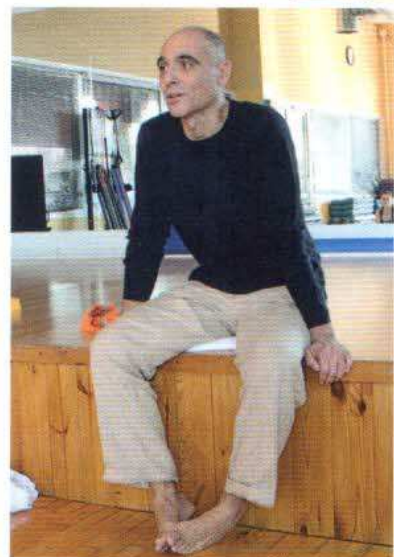
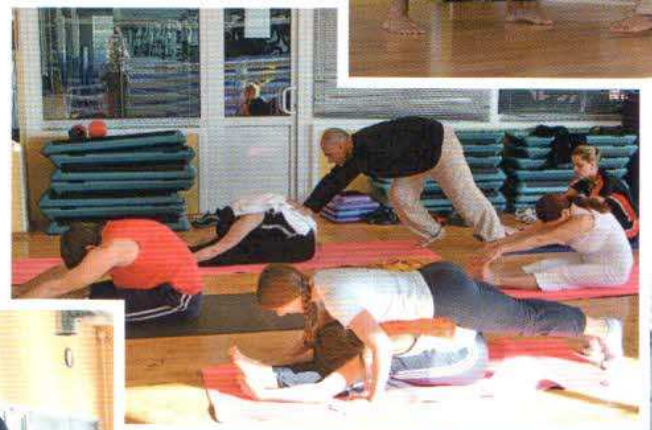
Метод, который мы используем, очень древний. Он описан во множестве старинных книг по йоге и аюрведе. Некоторым из этих текстов уже более трех тысячелетий. И все время - будь то три тысячи лет назад или сейчас - они дают положительный результат. Таким образом, человеческое существо мало изменилось - и его нервная система, и эндокринная. Сам метод состоит в том, чтобы использовать умеренные усилия, работая с пятью принципами, которыми руководствуется человеческое существо в своей жизни. Асаны мы отождествляем с физической работой, с движением. Пранаяма - это контроль механизма дыхания и ритма его работы (этот принцип отвечает за наше внутреннее равновесие). Конечно, мы уделяем внимание питанию, ведь это то, что мы делаем каждый день. Кроме того, это одна из наших функций, которая помимо всех прочих моментов является очень токсичной. Мы учимся базовым принципам в питании и применяем их на практике. Помимо этого мы используем расслабление. Иногда это расслабление в виде сна, но в напряженном состоянии оно не дает хорошего результата. Поэтому мы практикуем такие формы расслабления, которые позволяют нам удлинить нашу жизнь и увеличить наш жизненный, физический и умственный потенциалы. Занимаясь подобными практиками релаксации, мы в действительности можем достичь этого. Еще один из методов, который мы используем, - это ментальные упражнения. Мы развиваем наше воображение, нашу мотивацию и используем полученные навыки в повседневной жизни, пытаемся достичь глубокого внутреннего познания самого себя. Совокупность всех вышеизложенных методик и принципов и есть метод, которым я пользуюсь.

Как Вы полагаете, различаются ли системы питания в Йоге и Аюрведе?

Нет, они не различаются. В йоге мы используем здоровое и натуральное питание, некоторые специи, помогающие охладить основные системы нашего тела. И аюрведа, которая сама по себе больше является медициной, использует те же специи, которые либо охлаждают, либо нагревают, и, кроме того, нейтрализуют токсины в нашем организме. Аюрведа - это своего рода алхимия. В ней есть указания, как делать смеси в зависимости от состояния конкретно взятого человека или ситуации. Если вы занимаетесь асанами и пранаямами, то не делаете такого упора на питание, т.к. сами по себе асаны и пранаяма должны нейтрализовать негативный эффект от продуктов точно так же, как некоторые специи из аюрведической практики.

Имеете ли Вы свои собственные взгляды на принципы построения системы питания, которые бы отличались от традиционных йогических и аюрведических принципов? Как, с Вашей точки зрения, должна выглядеть оптимальная система питания?

Один из традиционных йогических принципов - это питание, которое построено в основном на употреблении злаковых, круп, некоторых видов овощей и трав. Особенно полезно включать в свой рацион различные виды фасоли, хорошо использовать тыкву, разные виды капусты, например,



брокколи. В аюрведе и в йоге некоторые понятия совпадают. Обе эти науки говорят о том, что продукты скорее должны быть приготовленными, а не употреблены в сыром виде. Я стараюсь опираться на эти принципы и рекомендую их своим ученикам. Мое питание очень простое: в основной рацион входит рис, паста, фрукты и овощи, некоторые бобы (вроде фасоли или мундала). Особый акцент на питании делается на тех курсах и семинарах, которые позволяют нам всем находиться какое-то время изолированно от внешнего мира. Мы готовим специальное йогическое меню, помогающее нам очистить организм, убрать токсины. И я вам скажу, такого рода семинары могут показаться жесткими для многих.

На семинаре Вы упоминали, что молоко – нехорошая пища. Но насколько известно из аюрведы, молоко там употребляют.

Если мы говорим об аюрведической диете, то действительно, там часто упоминается молоко. Но в молоке слишком много животного жира, оно не совсем подходит человеку. Прежде чем употреблять его в пищу, нужно нейтрализовать в нем жиры. Именно

поэтому используется такое количество специй. Для этого подходит имбирь, мускатный орех, даже перец. Кстати, молоко, которое упоминается в текстах Хатха Йога Прадипики, хорошо разбавленное водой, кипяченое. Оно может быть и без специй.

Что дает кипячение?

Мы сейчас говорили о том молоке,

которое упоминается в старинных текстах. Не забывайте, что тогда оно не проходило процесс стерилизации, очистки, а бралось непосредственно из-под коровы. Но и современное пастеризованное молоко все равно, мне кажется, лучше прокипятить. В любом случае, как йога, так и аюрведа не советуют вам употреблять молоко литрами. Говорится о том, что вы можете выпить один стакан. Но, повторяю, вы должны либо слегка разбавить его водой, либо нейтрализовать негативное действие жиров при помощи специй.

Учитываете ли Вы в своей преподавательской и терапевтической практике особенности людей разных типов?

Существует практика недельных семинаров. Для того, чтобы провести их достаточно эффективно, мы готовим программу с учетом особенностей тех людей, которые приходят к нам. Естественно, мы употребляем более тяжелую практику, когда мы работаем с ватой, более легкую для капхи и что-то среднее для питты – это в общих словах. Мы стараемся подбирать компоненты так, чтобы каждый получил то, что ему нужно. Под понятием “тяжелая практика для ваты” имеется в виду практика, позволяющая ее (то есть вату) “утяжелить”, а “легкая для капхи” – это практика “приподнимающая”. Так же мы используем некоторые “охлаждающие” упражнения, чтобы успокоить излишне агрессивную питту.

Питта агрессивна?

Если доши не находятся в равновесии, то любая доша – будь то вата, капха или питта – становится агрессивной. Вата – потому что боится. Капха доша становится тяжелой, то есть “тяжелым человеком”, неприятным в общении, который давит на окружающих. Питта же агрессивна, потому что ей очень нравятся соревнования. Для нее это жизненная норма. А человек, находящийся в состоянии соревнования со всеми, кто его окружает, естественно, агрессивен. Поэтому

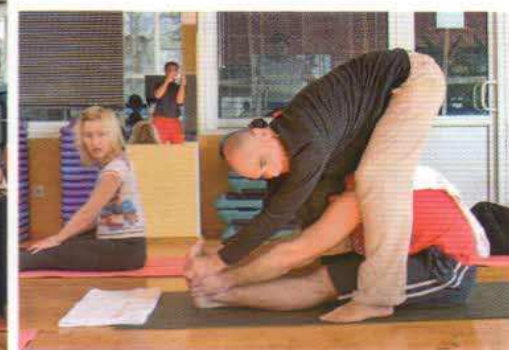
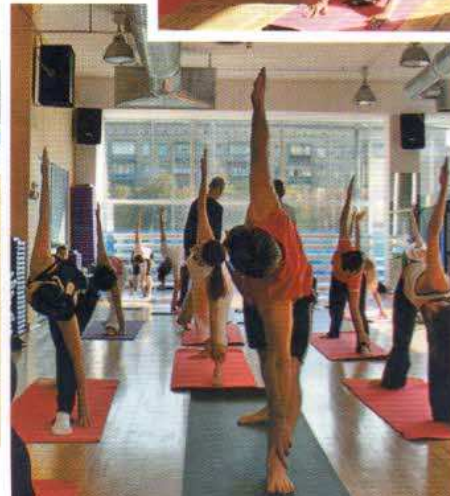
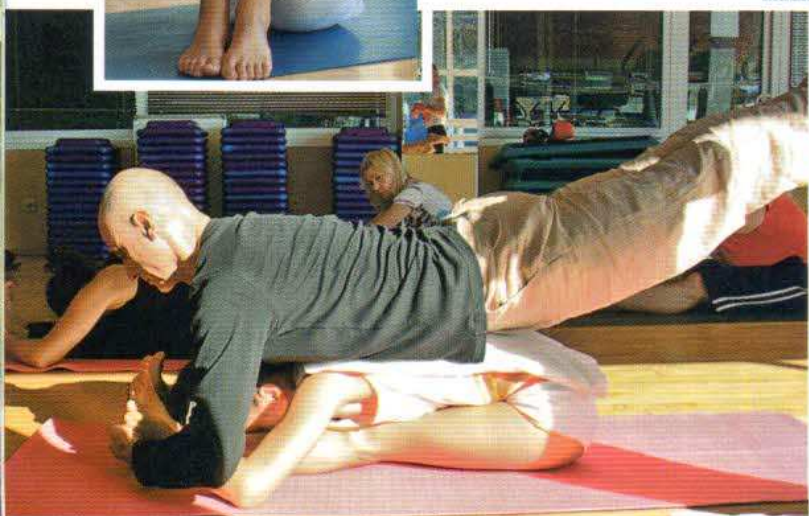
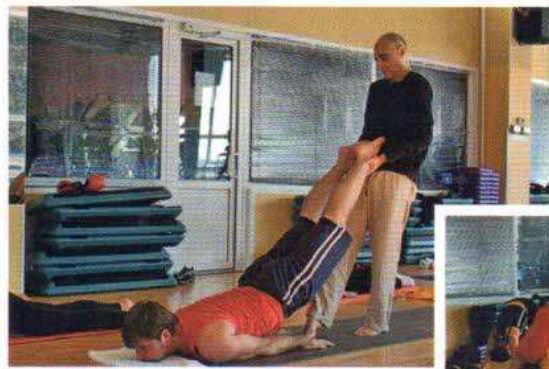
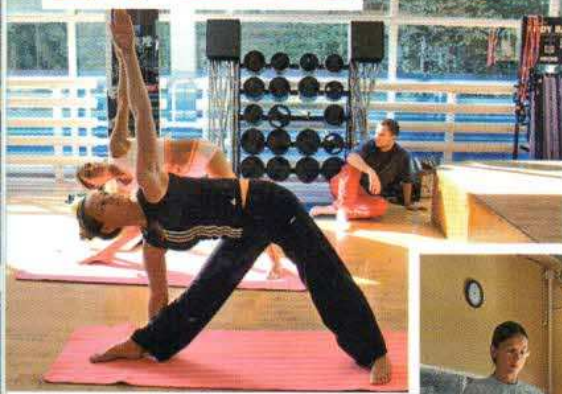
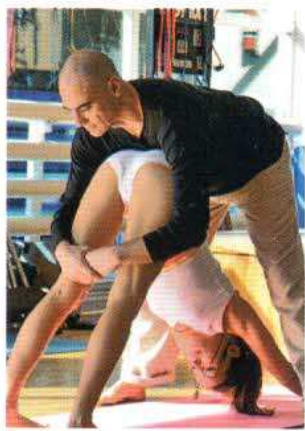
в момент излишней активности питту нужно останавливать.

А как ее остановить?

Прежде всего, существуют определенные упражнения, способные охладить систему. Мы можем попытаться охладить питту при помощи питания: есть определенные продукты и специи, обладающие охлаждающим действием. Например, для питты полезен фенугрек (он же пажетник или кардамон). В повседневной жизни для того, чтобы поддерживать себя в нормальном прохладном состоянии, питта должна находиться в компании приятных ей людей, созерцать красивые пейзажи и ощущать положительные эмоции... Будь я питтой, то выпил бы чашечку чая в приятном месте, послушал приятную музыку, пообщался с интересными мне людьми, красивыми девушками – и от моей агрессивности ничего бы не осталось. То же в отношении условий, в которых вы живете. Приятный вам дом, чистая квартира, стены, окрашенные в мягкие спокойные тона. Кроме того, постарайтесь не носить яркой одежды. Все это поможет ослабить нервное напряжение, успокоиться. И через какое-то время вы почувствуете, как меняется ваш характер. Вы просто привыкнете быть спокойным.

А как утяжелить вату?

Во-первых, изначально примите это в себе. Вы родились ватой, ватой вы и останетесь. Во-вторых, вам не надо себя утяжелять в принципе, вам нужно попытаться себя утяжелить в те моменты, когда вы чувствуете, что взлетаете (хотя ничего плохого в этом нет). Когда вы ощущаете непонятный страх или вас словно куда-то несет непонятной силой, останавливайте такие моменты. И со временем научитесь их избегать... Речь идет не о вашем физическом весе, а о своеобразном эмоциональном якорю, который привязывал бы вас к вашему окружению. Избавиться от страха вам помогут ваша семья, ваши друзья, ваши родители. Они добавят вам уверенности в себе, сделают вас более спокойными, в то же самое время, не отнимут вашей креативности. Излишняя легкость – это, в первую очередь, признак того, что человек очень непоследователен. Если вы будете работать над собой, доверяя себе, правильно питаться, делать нужные упражнения, причем все это регулярно, то ваша вата будет находиться под контролем и не будет вам мешать. В вашем конкретном случае тяжесть будет состоянием спокойствия.



Вы являетесь Президентом Европейского Йога-альянса. Что это за организация, как давно существует, каковы ее цели и сферы деятельности, с кем она сотрудничает?

Европейский Йога-альянс появился сравнительно недавно – в 2003 году. Это своеобразное продолжение Европейской (далее говорится о международной) Федерации Йоги. Европейский Йога-альянс действует с ведома Международной Федерации Йоги и занимается тем же, просто на другой территории – в европейских странах. Его основная цель – зарегистрировать частных лиц, организации и объединить их. Мы надеемся, что зарегистрированных людей со временем будет больше, и мы сможем проводить специализированные семинары, организовывать различные мероприятия. Мы хотим объединить всех, кто занимается, преподает и вообще имеет какое-либо отношение к йоге во всей Европе. Мы хотим делиться тем опытом, что есть у нас, учиться новому у наших соседей, знать больше... Например, то, чем вы занимаетесь здесь, очень сильно отличается от того, чем занимаются люди в спортивных клубах или йога-студиях в Испании или в Италии. Объединение и создание единой школы для всех, кто состоит в нашем альянсе, – лучшее, что можно придумать. По крайней мере, я готов приложить все свои силы, чтобы добиться этого. И для нас очень важно, что Федерация Йоги поддерживает нас и содействует в наших начинаниях.

Это уже второй Ваш семинар в Киеве. Кроме того, Вы неоднократно видели выступления представителей Украины на Кубках Мира по йога-спорту. Каково Ваше впечатление об уровне развития йогического движения в Украине? Ваше мнение о наших практиках и йогатичерах?

Мне сложно судить о вашем уровне, я не так много знаю, не так много увидел. Но то, что я видел – мне нравится, и поэтому я здесь. То, что вы делаете, – это просто здорово. Собственно, зачем вам мое мнение, вы все можете увидеть по результатам чемпионатов. Мое положение в Европейском Йога-альянсе позволит мне сделать все для того, чтобы на ближайший чемпионат мира по йоге и на конференцию, которая состоится в рамках этого чемпионата, вы могли привезти большую украинскую команду и представить работу ваших школ. Очень важно, чтобы вы могли развивать и расширять эти школы, чтобы о вас узнали больше. Мне кажется, что к вам стоит присмотреться. И я сделаю все, чтобы из этой части Европы вы могли двинуться дальше, чтобы вас узнали во всей Европе. Я думаю, у нас все получится...

Нам тоже приятно познакомиться наших читателей с Вами.

Для меня это большая честь. Это касается не только вашего журнала, но и всех находящихся здесь. Я очень благодарен вам за приглашение и почту за честь в дальнейшем сотрудничать с вами.

Зустрінемося у клубі...



КИЇВ СПОРТ КЛУБ

Київ, бульвар Дружби Народів, 5
тел. (044) 522 88 66
www.kievsportclub.com.ua

СИДЕРИЧЕСКИЙ МАЯТНИК И ЙОГА: ЧТО, ЗАЧЕМ, КАК?

В сентябре и ноябре в Синае, а в декабре – в киевской YOGA-студии прошли первые семинары Андрея Сидерского, на которых он обучал интересующихся азам своего нового подхода к построению практики. В основе метода – построение общей системы практики и разработка индивидуальных тренировочных программ с помощью сидерического маятника. По следам событий – интервью.

Андрей, мнения относительно твоих “свежих” методических разработок разделились. Одни начали пробовать, кое-кто отмечает практическую полезность полученных результатов, а кто-то “катит бочки”. Почему-то не столько на сам метод, сколько на тебя лично... Существуют даже высказывания типа: “Ну, это еще только цветочки, вот он скоро начнет духов призывать для определения полезности и вредности асан...”

Не вижу ничего принципиально предосудительного в спиритических сеансах. В истории были вполне впечатляющие примеры... Не так чтобы очень много, но все же... В конце концов, не все ли равно, где и как добыта информация, если в итоге она оказывается корректной? И пригодной к непосредственному практическому применению... Шутка.

Насколько известно, общепринятой научной теории, которая бы объясняла, почему “работает” сидерический маятник, пока не существует...

Меня как раз не очень сильно беспокоит отсутствие адекватной теории, объясняющей радиэстезические эффекты... В

восемнадцатом веке теоретических основ электротехники в их современном виде не существовало и в помине. Но этот исторический факт никак не мешает некоторым из нас каждый день включать свет в туалете... Как выразился в 1962 году д-р Уильям Дэвис: “Наука – ветхая лачуга, которая то и дело трескается и ползет по швам, поскольку возведена на зыбучих песках непрестанно изменяющихся теоретических выкладок”. Я согласен с мнением американского ученого-физика и инженера Джорджа Гарри Штайна относительно того, что в практике без объяснений типа “почему” всегда можно обойтись. Главное – знать “как” и “зачем”. А поиски ответов на вопрос “почему” – удел теоретиков. Дж. Гарри Штайн очень хорошо знал, о чем говорил... Он довольно долго проработал в академической науке, а потом руководил целым рядом прикладных проектов NASA в таких сферах, как авиастроение, военное и космическое ракетостроение, обеспечение безопасности полетов на сверхзвуковых скоростях, разработка высокотехнологичных производственных процессов, разработка электронных устройств и комплексов, индустриализация космического пространства... Кроме того, в течение многих лет Штайн занимался исследованием устройств, которые

с точки зрения наших современных знаний о Вселенной работать не должны... но работают. Среди них, например, – геометрические тела пирамидальной формы, определенным образом изменяющие какие-то характеристики пространства. Какие именно характеристики – пока никто точно не знает, несмотря на множество вполне научно поставленных экспериментов и целый ряд вполне вразумительных гипотез. Но то, что изменяют – это доказано. В 1959 году в Чехословакии в результате “десятилетней войны” с государственной патентной службой инженер Карел Дрбал получил патент на очень простое приспособление, основанное на принципе действия пирамиды. Это было устройство для сохранения остроты режущих кромок бритвенных лезвий. Впоследствии такими приспособлениями экипировались военнослужащие Чехословацких вооруженных сил. А позже по примеру чехословацких коллег самодельными картонными пирамидами наподобие пирамид Дрбала стали пользоваться советские солдаты. Ведь в те годы в советской армии солдату выдавали одно лезвие в месяц... А пирамидальное устройство д-ра Дрбала продлевает срок службы лезвия в 8-10 раз.

Подсознание ни при чем... Здесь имеет место прямое взаимодействие с информационным ресурсом “единого поля”



Сидерический маятник – одно из подобных примитивных на первый взгляд приспособлений для радиэстезического анализа информации. При правильном применении работает очень надежно. Эксперименты показывают, что пятьдесят процентов людей могут заставить работать сидерический маятник с независимой подвеской. В случае маятника, удерживаемого в руках, относительное количество потенциальных операторов в рядах представителей рода человеческого вообще возрастает до восьмидесяти процентов. Хотя верифицируемые корректные результаты способны получить всего двадцать пять процентов людей. Л. Г. Пучко в своей монографии "Многомерная медицина" приводит краткую справку по истории применения радиэстезических методов анализа в прикладной геологии, медицинской диагностике и других областях знания. В числе прочих упоминается занятный факт: во второй половине XX столетия в Германии была сделана попытка ввести маятниковую радиэстезическую диагностику в официальную программу медицинских вузов. Попытка потерпела неудачу именно из-за того, что только двадцать пять процентов студентов оказались способными научиться получать достоверные диагностические результаты с высокой степенью надежности. Если оператор-радиэстезист на самом деле достаточно искусен, маятник, удерживаемый в руках, дает настолько же надежные результаты, что и закрепленный на независимой опоре маятник, к которому оператор вообще в процессе работы не прикасается... Почему маятник работает – точно неизвестно, хотя гипотезы есть... Правда, гипотезы объясняют только то, почему он качается в определенных плоскостях. А вот что связывает угол поворота плоскости движения маятника с содержимым

соответствующей ячейки информационной матрицы Мира – этого пока объяснить никто не может... Попытки как-то связать изменение направления вектора напряженности электростатического поля оператора с его подсознательным знанием ответа на вопрос на самом деле сомнительны. Эксперименты показывают, что во многих случаях подсознание оператора вместе с содержащейся в нем информацией тут вообще ни при чем. Опытный оператор с помощью маятника получает корректные ответы на любые вопросы – даже такие, информации по которым у него в принципе не может быть ни в каких глубинах подсознания... То есть речь идет именно о том, что оператор является "прямым каналом связи" с базовой информационной матрицей Мира. Каким образом и за счет чего осуществляется связь – на этот вопрос однозначного ответа пока нет... И быть не может – вариантов очень много...

А все ли из них, скажем так, этически оправданы? Не может ли быть такого, что в игру включаются какие-нибудь "нете" силы?..

Может.

Как же быть?

Ну, на распределительных щитах и опорах линий электропередач написано более чем конкретно: не влезай – убьет... Однако специально обученный профессиональный персонал влезает – и ничего, иногда даже пользу потребителям электроэнергии своим влезанием приносит...

То есть лучше не рисковать, а обратиться к "специально обученному про-

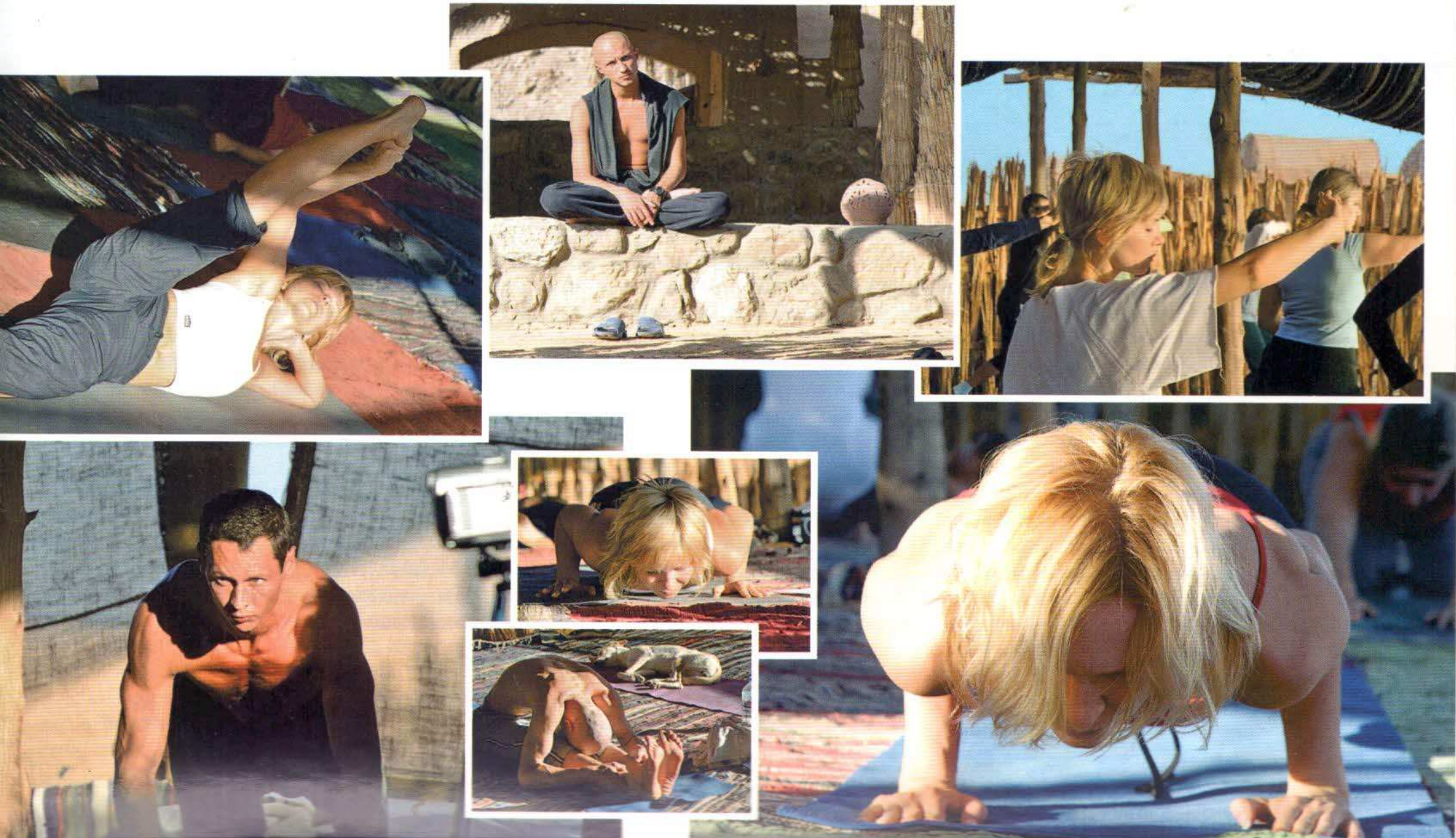
фессиональному персоналу"?

Ну, желательно... Даже если "влезание" в какие-то ячейки универсальной информационной матрицы сопряжено с не вполне радужными кармическими перспективами – это будет карма "персонала". А поскольку в игре участвует его "дхармическая функция", ему это "сойдет с рук" значительно вероятнее, чем "влезателю-дилетанту". А если и не сойдет – кто ж ему доктор... Зато "клиент" не пострадает.

Но "влезатель-дилетант" все же имеет шанс получить корректный результат?

Имеет. В двадцати пяти процентах случаев... При наличии определенной практической подготовки, разумеется... Кроме того, возможность получения корректного результата в значительной степени определяется уровнем доступа оператора к информационному ресурсу единого поля. Плюс его практическая квалификация и уровень тренированности – индивидуальная плотность поля – скорее всего, электростатического – определяющего плоскость раскачивания маятника, умение эту плотность поддерживать, умение вовремя отслеживать возникновение помех... Там ведь на самом деле нюансов – множество, хотя, на первый взгляд, все примитивно...

А что касается теории... Научное исследование законов всеобщей информационной матрицы пока что находится в начальной стадии. А о том, как законы информационной матрицы проявляются во взаимодействии других полей и материальных объектов, вообще никто вразумительно понятия не имеет. Но – лишь пока... Однако



разве кто-то мешает нам пользоваться инструментом только потому, что мы не знаем принципов, на которых основана его работа? Вот, например, что там такое внутри у компьютера напихано, почему он работает?

Потому что вилка в розетку вставлена...

Точно. Алгоритм известен всем.

быть лишь практика. Практика показывает: метод – вполне рабочий и весьма надежный. В исполнении двадцати пяти процентов действующих лиц. Если, конечно, этим двадцати пяти процентам удастся расслабиться и не привязываться к личностным заморочкам.

Как ты определяешь – “рабочий” метод или “не рабочий”, “надежный” или “не надежный”. По каким критериям?

направлениям экспериментов необходимо сделать “закрытой”...

А можно узнать – по каким именно направлениям?

Поздно. Уже сделали...

Да? Ну ладно... Как ты полагаешь, в чем причина особенной эффективности именно “маятни-

Только информация безусловно трансцендентна и голографична



фото © Алла Скряникова

Вилка в розетке, нажимаешь кнопочку, щелкаешь “мышкой”, ударяешь по клавише – на мониторе выскакивает буквочка. А как и почему работает процессор – пользователю-то какое дело...

Ну да, ежели чего – лучше позвать на помощь профи... Чтобы самостоятельностью своей компьютер не угробить.

Точно также – с маятником. Это – всего лишь наглядный индикатор взаимодействия человеческого восприятия с информационным полем. Почему он работает – не важно. Главное – знать алгоритм применения инструмента, знать, как им пользоваться. А это очень просто. Пусть кто угодно говорит, что хочет, но единственным приемлемым критерием истины, как мне представляется, может

Очень просто: “целевые” программы тренировочной практики, построенные с использованием маятника... То, чего люди не могли добиться за месяцы и даже годы практики по методикам разных школ, реализуется в течение недель, иногда даже считанных дней...

Шутишь?

Нет. На себе проверил – был шанс... И потом, ко мне стекается изрядное количество “внешней” информации о результатах, достигнутых с помощью “маятниковых” тренировочных алгоритмов. Впрочем, данные есть не только у меня... В эксперименте участвует некая российско-хохлацкая инициативная группа... Гм... Кое-какие результаты даже натолкнули нас на мысль о том, что информацию по некоторым

ковогенных программ”? Ведь некоторые авторы – та же Л. Г. Пучко, например, на чью монографию ты ссылался – все же утверждают, что, работая с маятником, ты взаимодействуешь со своим подсознанием... Неужели нельзя извлечь оттуда информацию другим способом?

Я же сказал – подсознание ни при чем. При правильном применении метода совершенно разные люди получают одни и те же результаты. Здесь имеет место прямое взаимодействие с информационным ресурсом “единого поля”. Еще раз навязчиво повторюсь – при правильном применении метода...

Ну, хорошо, неужели нельзя “считывать” информацию с этого самого “ресурса” напрямую – без маятника?

Теоретически можно. Информацию диагностического характера – без проблем, если умеешь... Врачи-“видящие” именно так и работают. А вот когда дело доходит до компоновки тренировочных программ – да еще и с различными комплексами целевых установок – тут все оказывается несколько заковыристее...

Ну, допустим... Хотя, как мне кажется, строгих традици-

чит как-то очень уж сомнительно. Ведь люди предпочитают экспериментам стоцентные гарантии... В классической йоге, говорят, нет места эксперименту... Все выверено веками, все известно, все стабильно...

Да? Ну-ну... Кстати, что такое “классическая йога”? Йога по Патанджали? Или йога по “Бхагавад-Гите”? А может, та йога, которую

Амрит Десаи... Да мало ли в мире толковых йогатичеров... Среди русскоязычных – тоже свои “классики”. Виктор Сергеевич Бойко, например, в Москве. У него это так и называется – “Классическая йога”. Весьма интересный вариант, между прочим... Что считать классикой? На самом деле все, что я перечислил, – весьма и весьма разные вещи и персонажи. И все по-своему заслуживают внимания... А есть еще масса персон и школ, не менее

Информация – единственный ключевой аспект Мира, который обладает сквозным бытием на всех уровнях его организации

оналистов от йоги и болтливых скептиков ты не убедил...

Никого не собираюсь ни в чем убеждать. Просто отвечаю на вопросы... Я ведь – креативный координатор нашего проекта. А убеждать традиционалистов и скептиков, которые практическому эксперименту предпочитают досужую болтовню – не креативно. Вплоть до полной безнадежности... И потом, чем больше останется “неубежденных”, тем меньше “левых” и “лишних” персонажей образуется у нас в киевской йога-студии под реликтовым дубом на Краснопартизанской, 14Б... Зал-то – всего сто восемь “квадратов”. И не резиновый...

Согласен... Но все-таки. Само по себе слово “эксперимент” для многих зву-

описал Сватмарама в “Прадипике”? Или Вадияр в “Шри таттва нидхи”? Еще есть “Катха Упанишада” – пожалуй, самый древний из известных первоисточников... Там изложена концепция йоги от Ямы – древнеиндусского бога смерти... Тоже вполне классический концепт, хотя и “отличный от других”. “Шива-Самхита” есть, “Гхеранда-Самхита”, а также текст, приписываемый Горакше. Ну, понятно, несколько тибетских йог... Современные вариации на тему – от Шивананды, Шри Йогендры, Дхирендры Брахмачари... А еще – Бихарская школа Сатьянанды Сарасвати, институт Куваляяланды с его неповторимой стилистикой... Это – всемирно известные мэтры из числа признаваемых таковыми в самой Индии. Есть еще другие “классики” – тоже всемирно известные мэтры, но “американогенные” и в Индии мэтрами не особо признаваемые. Бикрам, например, Б. К. С. Айенгар, Шри Паттабхи Джойс,

авторитетных в “узких кругах посвященных”, но широкой публике не известных. В Индии, во Вьетнаме, в Лаосе, в Китае, в Корее... Знаешь, я как-то в сауне за чаем задал Сингху вопрос... Тому самому Сингху, который Бал Мукунд – нынешний Мастер-хранитель линии Махариши Картикеи – Дхирендры Брахмачари... Представляешь: индийский и хохляцкий йоги зимой беседуют в предбаннике московской сауны... А российские йоги парятся... Да, так вот, я задал Сингху вопрос: “Слушай, объясни, плиз, что есть в твоем понимании “классическая йога”...”

И что он ответил?

Сказал, что “классическую йогу” придумали на Западе, чтобы тешить свое самолюбие. Мол, я – ученик такого-то и такого-то,

и то, чему он меня учит, есть самая классическая из всех классических його!.. Круто! А на Востоке прекрасно понимают, что есть много разных хороших учителей, много разных замечательных стилей и школ... И каждый учитель, каждый стиль, каждая школа заслуживают уважения и внимания... Есть немало мастеров – одни развивались в рамках какой-то одной школы, другие – синтезируют опыт нескольких стилей, а иные вообще идут своим собственным путем... Одни – на Востоке, другие – на Западе... Кто – “классик”, кто – не “классик”? Индус – “классик”, не индус – не “классик”? Или, может, “классик” – это вообще даже не ушлый работник индусской сферы досуга, выдающий на международном рынке фитнес-услуг йогатичерские сертификаты по сходной цене, а совсем даже наоборот? Например, некто неизвестный, усердно практикующий таинственную “гимнастику

Ответил.

Что?

Вы планируете брать у Бал Мукунд Сингха интервью, если он в Киев приедет? Он звонил, мы с ним предварительно договорились...

Конечно...

Вот и спросите... Занятно другое...

Что именно?

Он сказал, что классической його своих учителей – ну, и свою заодно, это подразумевается – имеют обыкновение обзывать адепты... В особенности – адепты адептов... А сами “первоисточники” предпочитают помалкивать в тряпочку...

Пусть возьмут словарь иностранных слов, почитают... Там все написано. В конце концов, какая разница, как что называется...

Ладно, вопросы “по маятнику”, вроде бы, исчерпались. Давай теперь вернемся к упомянутым тобой “целевым программам”. Какие цели ставят перед собой люди? Для чего составляют тренировочные программы?

Какие техники входят в индивидуальные программы?

Цели? Цели бывают всякие... Кто-то намерен оздоровиться вообще, кого-то интересует избавление от конкретной “болячки”, иные стремятся развить и оптимизировать ресурсы умственной и физической работоспособности...



зыонг-шинь” во глубине вьетконговских джунглей? А все остальные примазавшиеся – включая лаосских, бутанских и тибетских психоделических монстров – досужие профанаторы? Либо “классик” – тот, кто начался умных книжек, получил йогатичерский сертификат у какого-нибудь практичного индуса, изрядно поднаторел в эксклюзивно VIP-групповом охмурении отдельных представителей не самых бедствующих слоев населения – и по такому случаю решил обозвать свою абсолютно некоммерческую йогу не иначе как “классической”?.. Кто? Что скажешь? Я не вижу смысла заморачиваться дурацкими вопросами...

Ну, хорошо, вот, например, Б. К. С. Айенгар – это классика?

Ну, конечно... Кого еще можно было бы “просклонять”... Я Сингху такой же вопрос задал... Типа в качестве примера...

Он ответил?

Ага... Ладно... Так...

Вот еще один типичный вопрос – опять по поводу сидерического маятника. Тебя обвиняют в нескромности. Пишут, что неприлично называть своим именем старинный и всем давным-давно известный инструмент...

Издевается? Ежели кому давным-давно известен сам старинный инструмент, то ему должно быть давным-давно известно и старинное название оно. Ибо “сидерическим” маятник называют еще с тех времен, когда древние римляне использовали его для определения оптимальных дат и мест сражений, даты смерти императора, имени будущего кесаря... А то, что моя фамилия происходит от того же корня, что и слово “сидерический” – мало ли в мире бывает совпадений...

А что означает само слово “сидерический”? Тоже спрашивают...

А техники могут входить самые разные: асаны, пранаямы, созерцательные практики, элементы цигун... Какие-то различные динамические элементы...

И все это есть в том комплекте техник, которые ты отобрал, как “плюсовые”?

Ну, вообще-то, конечно, есть – там у меня оказалось больше пяти сотен техник... Но я отбор производил несколько по иным критериям. Вопросы решения терапевтических и частных “человеческих” задач меня не очень-то интересовали. Меня интересовала оптимизация практики йоги, ориентированной на собственно йогу... Йогу по Патанджали... Поэтому для подбора индивидуальной программы практики под индивидуальную терапевтическую или “человеческую” задачу приходится анализировать не только “плюсы”, но и “опциональные” техники, то есть – “нули”. Ведь “нули” – они “нули” только с точ-

ки зрения “психоделического” применения. А как частные терапевтические приемы они могут оказаться очень даже вполне “плюсами”... О том, что есть “плюс”, что есть “минус” и что есть “ноль”, я уже рассказывал в интервью – оно во втором номере журнала... Техник категории “плюс” и техник категории “ноль” в итоговой “маятниковой” системе – я называю ее “это” – порядка тысячи. Хватит на всех – это уж точно...

“Это”... Почему? Может, все-таки имеет смысл как-то назвать? Обозначить, чтобы понятно было, о чем речь...

Да ну... Назовешь “какой-то там йогой” или еще как-нибудь – сразу начнется ерунда. “Йога” по Сидерскому, “школа” Сидерского, это уже было – с меня достаточно... Спроси еще – почему не патентую...

Но это же твоя система?

Я к этой системе отношения почти никакого не имею. Она – не моя...

А чья?

Своя собственная... Я только маятник держал да птички-галочки на схемках ставил... Ты же видел...

Мы-то видели, читатели не видели. И потом – вопросы надо было грамотно формулировать...

А вот это у меня получилось не сразу. Чушь выходила до тех пор, пока я не сказал себе: “Так, приятель, ты ничего не знаешь, а ежели что знаешь – так забудь немедленно и начинай с нуля. Не лепи “отсебятины”, а просто смотри, что получается”. Это сейчас, когда все уже сложилось, когда приличный массив информации накопился, я как-то представляю себе закономерности, которые необходимо учитывать при постановке вопросов... А в самом начале – с нуля...

Хорошо. Если не терапия и не “человеческие” задачи – тогда что? Что такое “йога ради йоги”? Что ты ставил во главу угла, отбирая техники для тренировочной системы?

О-о!.. Это особая тема. Тут нужно подойти немного с другой стороны...

С какой именно?

Понять, зачем вообще все это нужно.

А зачем вообще все это нужно?

Зачем?.. Ну, тут длинная предыстория...

А мы никуда не спешим...

Н-да? Ладно... Забрел ко мне в гости как-то не очень давно один мой старый-старый друг. Знакомы мы с ним уже больше

сорока лет – с самого детства. В настоящее время он занимается книгоиздательством. А вообще-то по образованию – инженер-электронщик. Хороший инженер. Очень хороший инженер. Только как-то вышло в какой-то момент, что инженеры в этой стране стали никому не нужны... А эмигрировать он не хотел. Пришлось переквалифицироваться. Потом потребность в инженерах, вроде бы, слегка подросла, но у него уже было свое издательство. Так что остался он в книгоиздательском бизнесе. “Антологию йоги” выпустил, “уилсоновскую” серию, еще кое-что... И, читая соответствующую литературу и размышляя, постепенно сделался философом-теоретиком. Хотя инженером по типу мышления и пониманию реальности быть не перестал... Впрочем, нет, не сделался... Он философом-теоретиком всегда был... “Голова!” Да, так вот. Пьем чай у меня на кухне – я в “хрущевке” живу, ты знаешь, единственное подходящее место для общения – кухня. Пять “квадратов” – глаза в глаза, можно сказать... Вот. Беседуем, как водится, о судьбах мироздания – о

“Классическую йогу” придумали на Западе, чтобы тешить свое самолюбие

чем еще можно беседовать на “хрущевской” кухне? – и в ответ на какую-то из моих сентенций о “высших мирах” и “тонких энергиях” произносит мой старый друг ключевую фразу: “Андрюха, ну какая энергия?! Ты же инженер! Ладно бы гуманитарий какой бестолковый – им простительно, они скорость от ускорения не отличат, не то что материю от энергии... Но ты-то... Подумай... Энергия сама по себе – ничто, пшик, свойство материи. Не имеет она самостоятельного бытия и управлять ничем не может...”

Он был прав. Я действительно по образованию – инженер. И всегда где-то как-то понимал, что гуманитарно-эзотерические тексты относительно “высоких энергий”, “энергетики” и всего такого прочего – чушь... Свойство не может существовать без того, что им обладает... Но чем и как управляется поведение материи-энергии? Ведь материя и энергия с уровня на уровень организации пространства переходить не могут. В каждом из подпространств определенной размерности – своя структура, то есть своя материя-энергия. И из подпространства в подпространство они не переходят. “По материи-энергии” миры друг от друга отделены. Но что-то же их объединяет в единую Вселенную...

“А что же тогда, если не энергия?” – спрашиваю я. “Как что? – отвечает он. – Информация! Только информация безусловно трансцендентна и голографична. Информация – единственный ключевой аспект Мира, который обладает “сквозным” бытием на всех уровнях его организации. Структура пространства любой вселенной строится сообразно информации. А энергия “встроена” в

структуру. Все очень просто...”

Ну да, конечно... Все очень просто... Структура содержит в себе энергию. Без энергии не может быть структуры. Но нужна третья составляющая, которая бы задавала параметры соотношения структуры-энергии. Структура – материя пространства со всеми его потрохами – полями, плазмами, веществами. Энергия – внутреннее свойство составляющих структуры. И – информация как третья составляющая... Инь, ян и – таинственная “третья сила”. О ней в “открытых” даосских текстах особо не распространяются, но посвященные знают, что без “третьей силы” инь и ян аннигилируют в ничто... Только благодаря тому, что “третья сила” управляет взаимодействием начал инь и ян, может существовать бытие... Или три гуны – тамас, раджас и саттва... Саттва не есть просто равновесие тамаса и раджаса. “Третья сила”... Они отлично все знали, просто называли по-своему... И объясняли, соответственно, так, что нам теперь не понять... “Восток – дело тонкое”. К тому же еще и древний... “Хорошо, – говорю я ему, –

только давай определимся с терминами. Что значит “информация трансцендентна?” “Это значит, что информационная матрица едина для всех структур всех уровней организации пространств всех вселенных”, – отвечает он. “Всех вселенных? – переспрашиваю я. – Это как?” “В Пустоте, – отвечает он, – множественные многомерные вселенные образуются подобно тому, как в кипящей манной каше образуются пузырьки... Я не придумал... Я просто одним предложением на бытовом уровне излагаю одну из актуальных концепций.” “Так, – говорю я, – а что значит “информация голографична?” “Это значит, – объясняет он, – что в любой момент любого потока времени любого мира в любой точке любого сколь угодно мерного подпространства любого пространства любой вселенной всегда во всей полноте присутствует информация о состоянии любой точки любого сколь угодно мерного подпространства любого пространства любой вселенной в любой момент любого потока времени любого мира. Находясь где угодно и когда угодно, мы можем считать с информационной матрицы Мира какую угодно информацию о каком угодно событии или явлении, имеющем место в какой угодно точке какой угодно вселенной в какой угодно момент времени. Понимаешь?” “Понимаю”, – сказал я. И подумал, что для этого нужно точно задать координаты интересующей нас “ячейки” информационной матрицы и обзавестись инструментом, с помощью которого можно было бы до этой ячейки добраться и перевести полученную информацию на язык доступных нашему сознанию понятий и терминов. И что как раз именно это я с помощью сидерического ма-

ятника и делаю... Понимаешь? В работе с сидерическим маятником самое главное – и самое сложное – грамотно, точно и корректно сформулировать систему запросов. То есть – что? Совершенно верно – грамотно, точно и корректно задать координаты нужных ячеек информационной матрицы... Остальное – дело техники. Потом он ушел, а я стал думать дальше... И вспоминать... И соотносить... Я принялся последовательно вспоминать благодные времена, когда меня “протряхивало”

Маятник – это всего лишь наглядный индикатор взаимодействия человеческого восприятия с информационным полем

“синдромом Кундалини” по полной программе... Тщательно, во всех деталях восстановил в памяти все, что воспринимал во время своих “прогулок” в бесконечность Великой Пустоты... Я рассказывал об этом в интервью о кундалини для третьего номера журнала... Восстановил – и соотнес с тем, что сказал мне в тот вечер мой старый-старый друг... А также с тем, что когда-то услышал на лекциях “для внутреннего пользования” в исполнении одного весьма занятного персонажа в одной довольно странной лаборатории Института кибернетики АН УССР... Вот.

Думал, думал и кое-что придумал...

Рассказывай, рассказывай...

Только давайте сперва договоримся вот как: я рассказываю о результатах своих размышлений. Придавать им статус “теории” настоятельно не советую. Тем более – статус “истины в последней инстанции”... Просто до сужие размышления...

Но ты же на основе этих размышлений построил вполне “рабочую” систему практики...

Насколько она “рабочая” – время покажет. И я ее не строил. Она “построилась” сама собой в процессе прямого взаимодействия моего восприятия с информационным ресурсом единого поля. Я как интерпретатор тут ни при чем. Но самое главное – к моим “квазитеоретическим” измышлениям сама по себе собственно практическая система отношения не имеет...

А зачем же ты тогда вообще этими, как ты выразился, “измышлениями” занимался?

Чтобы понять – зачем все это нужно... Что вообще происходит во вселенной, и зачем нужна практика йоги как таковой. Как она вписывается в общую картину мира... Не для объяснений – для себя понять...

Получилось?

Для себя – да.

Вот и поделись с читателями... Давай будем исходить из того, что наш читатель – человек более-менее вменяемый и трезвый... Во всяком случае, чаще бывает трезвым, чем не очень... И что ему – нашему уважаемому читателю – не свойственна опасная склонность принимать чьи-то частные абстрактные измышления за официально признанные теоретические догматы... Ведь то, о чем пойдет речь – твои частные абстрактные измышления,

так? А официально признанные теоретические догматы – вообще явление сомнительное... То Земля – твердь незыблемая, над которой по твердому небу наподобие клопов и тараканов ползают звезды, тучи, солнце и луна, то вдруг оказывается, что звезды, Солнце и Луна – сами по себе, тучи – отдельно, а Земля – вообще крохотный шарик, который летит в тартарары сквозь пустоту да к тому же еще и вертится... Рассказывай. Нам интересно, полагаем, читателю – тоже...

Ладно. Итак – благодаря беседам с другом – а их, бесед этих, на самом деле за последние двадцать-тридцать лет много было, не одна – я пришел к заключению, что картина мира всегда определяется составом и состоянием его – Мира – информационной матрицы... И что вселенные образуются в недрах бесконечномерного потенциально креативного “ничто” Великой Пустоты наподобие пузырей в кипящей манной каше... А “психоделические путешествия в исчерпывающее отсутствие вне-бытийного никуда”, по неопытности – сейчас бы я “туда” не полез – предпринятые мною в свое время “на крыльях синдрома кундалини”, позволили “провести экспериментальное исследование” устройства структуры пространства нашей Вселенной и непосредственно ознакомиться с никакой “фактурой” Великой Пустоты... Н-да... Так вот – возникает вопрос: а с какой стати они образуются? Чего им надо, вселенным-то? Что-то же заставляет “кашу” кипеть? Что?

И что же?

Осознание. Вернее, потенциал осознания. В “Великой Пустоте” первичного Хаоса – такой себе лишенной размеров точке бесконечности – существует все. Но в “свернутом” виде – как потенциал. Любые пространства любой размерности со всем, что только может в них быть, – это “структурно-энергетический” потенциал. А осознание – это информационный потенциал... Даже не само собственно фактическое осознание – “там” его тоже нет, “там” ведь вообще ничего нет... Стремление к реализации проявленно-го осознания... Это – та сила, которая гене-

рирует Намерение. Как только появляется Намерение, тут же возникает и поле его реализации. На самом деле ничто не появляется и ничто не исчезает... И стремление к реализации проявленного осознания, и Намерение, и поле его проявлений, и Ничто, и Все – есть всегда и никогда, везде и нигде... “Там” ведь нет такого явления, как время... Но чтобы как-то можно было говорить... Наши языковые выразительные средства очень ограничены. Человеческий язык предназначен

для коммуникации в условиях трехмерного пространственного континуума с однонаправленным временем как мерой взаимной последовательности событий... Терминов и понятий, предназначенных для описания многомерных миров со множественными потоками времени, в человеческом языке нет. И мозг наш в его “среднестатистическом варианте” не умеет соответствующую информацию обрабатывать. Поэтому приходится “переводить” факты восприятия на язык “трехмерных образов”...

Да, так вот... Намерение дает толчок разворачиванию структуры-энергии... Для существования реализованного осознания необходимо то, в чем осознание воплощается, а также то, что подлежит осознанию... И внутри безразмерной и безвременной бесконечной точки Великой Пустоты образуется “пузырь” очередной вселенной... Намерение содержит в себе информацию и средства управления ею. Соответственно, для данной Вселенной – мы теперь уже “упали” внутрь проявленного бытия и “разглядываем” его изнутри – генерируется базовая информационная матрица. Так сказать, тотальный сценарий “внутривселенского” бытия... И согласно этой информационной матрице “внутри пузыря” разворачивается структура бытия... Этакая “матрешка” из вложенных друг в друга пространств различной размерности – от бесконечности до трех.

Вроде бы, вполне вразумительно... Ты сказал, древние йогины все это хорошо знали. Почему же нигде в литературных источниках вот именно такого объяснения нет? В терминах информации, энергии и пространственных структур разной размерности? И почему никто из тех, кто регулярно ездит учиться к Мастерам в Индию, Непал, Тибет, вразумительно нормальным языком объяснить ничего толком не может? Так, чтобы без мутных мифологем и непонятных нам условных обозначений, в смысле которых они сами путаются...

Почему? Очень просто... Разные системы понятий. Судя по некоторым текстам, среди “настоящих” йогов – не “средне-западных интерпретаторов” типа “Сид & ком-

пани”, а таких себе “честных и правильных” – с бородами, с висюльками, с прибабасиками всякими восточными – встречались те, кто точно знал – что, зачем и как... И сейчас встречаются. Хотя массового понимания, конечно, не было и нет... Но оно и ни к чему... Сколько процентов пользователей досконально знает, как устроен компьютер и на каких принципах основана его работа? Вся масса “юго-восточных йогствующих” толком ничего не понимает и никогда не понимала. Это нормально. Толпа – а их ведь там миллионы – не может быть посвящена в “эксклюзивное знание” – толпе “нечем” туда проникнуть, у среднестатистического “йогодумателя” – думалка не та... Да и ее, бедную, он норовит прикончить, следуя мудрым ширпотребным выкладкам интерпретаторов старинных текстов. Искореняет всякое движение ума... В

итоге остается с “голым” восприятием – без способности как следует осмыслить воспринимаемое. Вот и получается микс “ежа с ужом” – пошел туда, не знаю куда, воспринял то, не знаю что, попытался объяснить, повторяя тексты, прогенерированные кем-то, кто сам толком ничего не понял, – что в итоге получилось – понятно...

Но некоторые – немногие – таких никогда не бывает много – понимали и понимают “правильно”. Не мог человек, не знавший “тему” досконально, “изобразить” такую работу, как “Йога-сутры”... Так что были и есть “некоторые” – они отлично знали и вполне адекватно представляли себе, что есть что... Но вот только объясняли в своей системе понятий. А нам нынче здесь от этих объяснений – ни холодно, ни жарко. Потому как между их системой понятий и нашей – пропасть времен и

поколений... И менталитет совсем другой...

Получается, информацией, изложенной в “классических” первоисточниках, мы пользоваться не можем...

Почему не можем? Можем – и очень даже можем. В особенности – практической ее частью... Ведь, в отличие от человеческого сознания, которое в целом несколько изменилось с тех давних времен, когда были написаны старинные йогические трактаты, “физиологический субстрат” остался почти таким же, каким был тысячу, две тысячи, три тысячи лет назад... Так что “правильная” практика во многом остается на сто процентов актуальной... Конечно, если применяется с поправкой на климат и особенности образа жизни... Впрочем, “теоретическими выкладками” древних мудрецов – условно назовем



это так – мы тоже вполне можем пользоваться. Не важно, как они до нас “добираются” – в виде книжных текстов или в виде изустно передаваемых от учителя ученику “таинств посвящения в знание”... Главное – понять, что в них чему соответствует. Установить взаимное расположение начала координат “той” системы понятий и “нашей”. И тогда – пожалуйста – “берите, люди, пользуйтесь!” А понять соответствие можно одним единственным способом: на практике воспринять, для себя в своей системе понятий объяснить и сравнить с тем, как это объясняется в “классике”...

А чтобы на практике воспринять, приходится...

Да, приходится...

Тогда, может, в пятом номере журнала поместим твое интервью о том – “как”? Как устроена твоя, извини, – “сама своя” – система практики? Как ты ее получил, как ею пользоваться? В общих чертах... А? Ну, а в дальнейшем, может быть, и детальное описание всей системы дадим? Ты как на это смотришь?

Не очень так чтобы слишком с энтузиазмом... Народ-то у нас некоторый как – выхватывает куски, делает странные выводы – и выдает на гора такое, что... До меня когда “обратка” доходит – я просто поражаюсь: откуда можно было такую бредятину взять?.. Опасаюсь я теперь выдавать практическую информацию “заочно” – очень уж велика вероятность профанации... Вернее, вероятность того, что профанации не будет – практически равна нулю...

Как же быть? Тем, кому информация про “это” действительно нужна – не для болтовни дурацкой, а для практики?

Не знаю... Точка на карте поставлена – пусть приходят... “Club” в YOGA-студии на Краснопартизанской... Я по утрам тренироваться туда хожу... И не только я... Там типа “сборов” – “каждый за себя”... Ничего другого пока предложить не могу...

Ладно, замнем для ясности... Но за чаем у тебя на кухне мы к этому разговору еще вернемся...

Ню-ню, как сказал гиппопотам, когда обезьяны били крокодила за то, что у него слишком длинный рот... Только сначала давай вернемся к нашим баранам... .

В смысле?

К тому, что, собственно, происходит, когда человек практикует йогу... И вообще – зачем это нужно.

А-а... Ну, давай...

Стремление Мира к “воспроизведению” реализованного осознания генерирует Намерение. Намерение “расслаивает” небытие Великой Пустоты – первичного Хаоса. Прежде всего генерируется информация. Информация определяет структуру пространства. В структуре пространства Вселенной представлены все уровни организации – от бесконечномерного континуума до континуума с минимально возможным набором измерений... Каков минимальный

набор измерений, в котором может существовать бытие?

Три линейных измерения и один поток времени, текущий в одном направлении, наверное...

Точно. “Развернутый” континуум должен иметь нечетное количество линейных измерений. Четномерные континуумы не могут существовать в качестве самостоятельных пространств – они “схлопываются” в так называемые “межмировые мембраны”.

Структурно континуумы разной размерности представляют собой разные качественные и количественные уровни организации пространства. Соответственно, энергия в каждом континууме – своя, ведь энергия – свойство, обеспечивающее возможность существования структуры. В свою очередь, структура – состояние, по изначальной сути обладающее свойством энергии. Есть структура – есть энергия. Есть энергия – есть структура. И наоборот: нет структуры – нет энергии. В Пустоте нет ни структуры, ни энергии, есть лишь бесконечная потенция их проявления... По некоторому множеству измерений континуумы, образующие пространство Вселенной, пересекаются. Минимальное количество элементов множества линейных измерений, образованного пересечением множеств линейных измерений континуумов, равно трем. Пересекаясь по множеству измерений менее многомерного континуума, более многомерный континуум проецируется в менее многомерный континуум по всем измерениям менее многомерного континуума. Например, пятимерный континуум проецируется в трехмерный по трем измерениям. Семимерный проецируется по пяти измерениям в пятимерный и по трем – в трехмерный. Девяти-

мерный – по семи измерениям проецируется в семимерный, по пяти – в пятимерный, по трем – в трехмерный. И так далее... То есть, континуумы оказываются в некотором смысле как бы “вложенными” друг в друга. Но – лишь “как бы” и в “некотором смысле”. “Вложение” не есть “частичное совпадение”. Структура и энергия пространства в каждом из “бытийных континуумов”, которые принято именовать “мирами” – свои. “Качественно” и “количественно” присущие данному “миру”. Для перехода из нечетномерного мира в нечетномерный мир необходимо “проникнуть” сквозь четномерную “межмировую мембрану”.

“Развертывание” структуры происходит – если так можно сказать – “сверху вниз” – из бесконечности – и до “упора”. “Упор”, ясное дело, наступает по достижении трех измерений. Ну, и все... А затем – в “отраженном” порядке вся “этажерка миров” “заливается” осознанием. Понятно, что “последовательность событий” в данном случае – это лишь последовательность изложения. Поскольку фактически – “все всегда везде сейчас”.

О том, как “устроен” человек и что в нем чему соответствует, я уже рассказывал в общих чертах в интервью о кундалини. В прошлом номере журнала печаталось... Трехмерные “проекции” наших тел в семи структурных уровнях, в которых мы можем существовать осознанно – семи мирах от трехмерного до пятнадцатимерного – условно назовем их “копиями” – информационно “сшиты” в целостное формирование. “Каналы сшивки” – то, что в йогической традиции именуется “узлами” – “грантхи”. Грантхи – это как бы “трехмерные вершины” многомер-

ных конусов – “чакр”. Чакры представляют собой “каналы связи”, по которым осуществляется “информационная интеграция” между собственно многомерными телами, которые, помимо трехмерных “копий”, ограниченных “ближними” к физическому телу трехмерными объемами, представлены развернутыми в семи “нижних” континуумах Вселенной “инфраструктурами” соответствующих размерностей. Для того, чтобы осознать себя как целостное существо, необходимо научиться со стопроцентной репрезентативностью воспринимать свое собственное бытие на всех уровнях своей организации. То есть необходима полная “информационная интеграция самого себя”. А для этого “пропускная способность” каналов-чакр должна быть абсолютной. То есть информационно-метаболический коэффициент полезного действия чакр должен приближаться к единице. Это – состояние “самадхи”. Степень приближения к единице определяет уровень погружения в самадхи.

Чакры – не физиологические органы, а виртуальные функции групп органов и системных функций. Для повышения их к.п.д. необходима системная оптимизация и оптимизация соответствующих локальных функций. Это достигается с помощью практики йогических гимнастических техник – асан. Для “очищения каналов” применяются вибрационные матрицы – мантры.

Динамические техники типа “цигун” позволяют научиться отличать “физическую” структуру – материю-энергию трехмерного органического тела от “ци” или “праны” – “тонкой” структуры – материи-энергии трехмерных проекций-копий более многомерных “тел”. Это осуществляется за счет того, что при “правильном” построении траекторий движений возникает “сдвиг” “тонких” “условно трехмерных” тел-проекций относительно “плотного” – собственно трехмерного органического. Пранаяма – дыхательные техники – учат управлять поведением и распределением “тонкого”, выявленного посредством “динамики” – управлять за счет введения в “систему фактического восприятия” “пранических” проекций воздуха. Воздух – он ведь тоже есть “материальный объект”, правильно? И существует во всех “мирах”. И “проекции” соответствующие имеет. И, что самое главное, внутри тела, соответственно, внутри системы восприятия двигается быстро и весьма “заметно”... Ну, а медитативные экзерсисы организуют восприятие и настраивают мозг таким образом, чтобы он мог “справиться” с возникающим в результате лавинообразным “потокм нестандартной информации”. Вот и вся йога... Ну, а что из этого получается – тут уж кто на что сподвигнется...

Занятно. Но туманно как-то. Похоже, ты кое-что упустил...

Не кое-что, а очень многое. То, что словами никак не передать. Слова-то рассчитаны на передачу информации о трехмерном бытии...

А как же получить информацию о бытии более многомерном?

На практике. Исключительно... Сватмарама сформулировал очень давно и более чем однозначно: “Только в неустанной практике...”

главный редактор
Тамара Буденная
e-mail: tamara@yora.info

коммерческий директор
Геннадий Болгов
тел.: +38 (050) 440 14 09
e-mail: com@yora.info

редакция
Андрей Рожнов
Сергей Груздев
Елена Груздева
Екатерина Болгова
Ирина Хинчук

дизайн и верстка
Елена Сидерская
lenasid@i.com.ua

**верстка и техническое
редактирование**
Василий Синеокий

издатель
Издательский двор «Sid & Co»
03037 Киев, ул. Краснопартизанская, 14-б
тел. +38044 270-44-78
e-mail: info@yora.info

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 "YOGA", обратившись в подписное агенство "KSS"
тел.: +38 044 270 62 20
подписной индекс 10979
www.kss.kiev.ua
Доставка по Украине.

Обложка:
1 стр. – Анатолий Зенченко, фото © Ольга Шевченко
2 стр. – Ольга Столярова, фото © Ольга Шевченко
3 стр. – фото © Андрей Сидерский
4 стр. – фото © Тамара Буденная

В следующем номере...

классика жанра
Шива Самхита

в здоровом теле – здоровый....

Пять Маха Бут – пять стихий

А.В. Дмитриева

литературщина

Девять смертей кота

Денис Зикеев

кушать погано

Рассказ о чае

Юлия и Владимир Романовы

А впрочем, завтра будет то, что должно быть, и не будет ничего из того, чего быть не должно – не суетись!)

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.

Все материалы журнала «YOGA» 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.

Счастье и страдание — одно и то же,
свет раскаляется,
роли разобраны,
поднимается занавес век.
Ваш выход, маэстро!..
Ещё один непреднамеренный акт...



www.yora.info

