



ЙОГА

№ 3 2003

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Б.К.С. ЛЙЕНГАРУ - 85

БХАКТИ ЙОГА

из песни слов не выкинешь

ЧАТВАРИ - JUMP!

или как пронести ноги в виньясе

МАХАШИВАРАТРИ

отличное время для практики

КУРС МОЛОДОГО БОЙЦА

ответы на вопросы начинающих

УМЕЕТЕ ПИТАТЬСЯ ВОЗДУХОМ?

пицца йогов в средней полосе

БГ

Я не выбирал

От ступы Боднатх я пошел прямо

патриарх отечественного рока о йоге и культуре

В Египте весной

Информационно-практический семинар.
Март 2004 года, с 13 по 19.

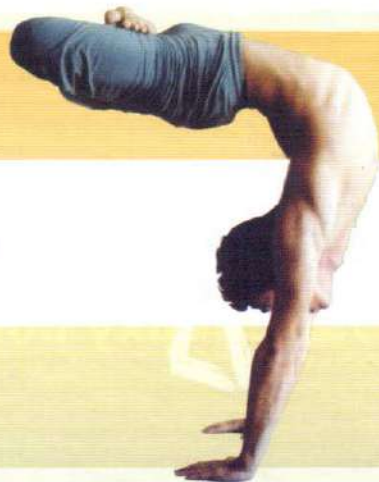
Семинар пройдет в маленьком отеле,
затеряншемся на границе Синайской пустыни
и Красного моря.

Спокойно, расслабленно, ровно дыша, мы войдем
в практику йоги, и у нас будет целая неделя,
посвященная жизни, свободе, отдыху и общению.



Семинары

Анатолия
Зенченко



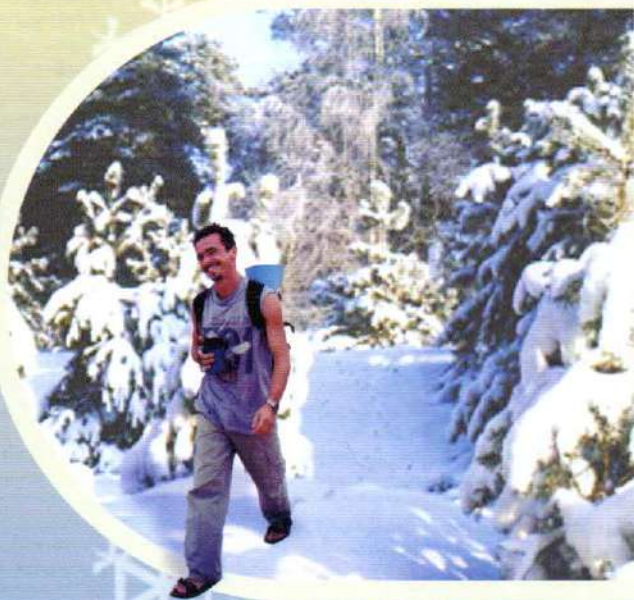
В Подмосковье зимой

Цикл состоит из четырех семинаров. Основная цель курса -
изучение йоги с самого начала, целостное и упорядоченное
изложение тренировочных практик от простого к сложному.
Это даст возможность отстроить собственную практику в
соответствии с Вашими целями и исходя из собственных
ощущений. Благодаря этому йога станет частью именно
Вашей жизни.

Второй семинар состоится с 13 по 15 февраля.

Третий семинар - с 1 по 5 мая.

Семинары будут проходить на базе отдыха
под Звенигородом.



Анатолий Зенченко - двукратный чемпион мира по артистик-йоге. Один из самых известных преподавателей йоги на территории постсоветского пространства и за рубежом. С большим успехом его семинары проходят в Англии, Ирландии, Израиле и в других странах. Является официальным представителем Международной Федерации Йоги.

Записаться на семинар и получить дополнительную информацию Вы можете по телефонам:

8-901-750-79-71, 302-65-63 (Стас), в интернете на сайтах: www.yoga.kiev.ua и
www.hathayoga.narod.ru или по электронной почте: anatoks@ibc.com.ua, santoshka@yandex.ru

Приветствую всех практиков йоги и поздравляю вас с наступающим 2004 годом, в котором произойдут многие важные события для развития йоги в нашем пространстве.

Окончание года 2003 тоже было богато на даты и события.

В первых числах октября в славном городе Киеве прошла Первая Всеукраинская Открытая Конференция по йоге. Событие знаковое, имеющее важное значение для объединения и развития йоги не только на Украине, но и на всем постсоветском пространстве. Мероприятие удалось, и мы верим, что за подобными сборами большое будущее. К сожалению, никаких статей по теме к моменту подписания номера в печать готово еще не было и единственное, чем мы можем вас порадовать сейчас — классным фоторепортажем с показательного выступления мастеров в рамках конференции.

Шри Б.К.С. Айенгару, человеку, уже при жизни ставшему легендой, одному из тех людей, значение которых в развитии и популяризации йоги в XX веке трудно переоценить, в декабре исполнилось 85 лет. Поздравляем! Этому событию в данном номере журнала уделено немало места. А чуть раньше, в ноябре, мы отмечали день рождения его учителя — Шри Тирумалая Кришнамачарьи, фигуры еще более величественной, чью роль в истории йоги еще предстоит осознать.

Ну и наконец, последние числа года должны быть украшены циклом семинаров Бал Мукунд Сингха, но подробнее об этом — уже в следующем номере.

Несколько примеров современной интерпретации древних йогических техник на западной почве описаны в продолжении обзора Ильи Журавлева «Путь на Запад-2».

Бхакти-йога как фундамент и сердцевина всех прочих методов йоги рассматривается во вдохновенном тексте Дениса Заенчковского, который продолжает нашу рубрику «Философия йоги», открытую в предыдущем выпуске журнала.

Дхарма Митра, мастер асан, американский «учитель учителей», автор всемирно известного плаката с 908 позами йоги, о котором мы писали в первом номере журнала, любезно согласился дать нам интервью, которое мы и представляем вашему вниманию.

Оказывается, йогой занимаются люди, от которых мы ожидаем этого в последнюю очередь. Борис Гребенщиков, легенда русского рока, из их числа. Его размышления о йоге, жизни и культуре поразительно точны и поражают своей глубиной и выверенностью суждений. Также в рубрике рассказ о пути бывшего украинского бизнесмена, а ныне буддийского монаха Карма Хоезера, оставившего всё ради прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе.

Окончание интереснейшей статьи «Пустота или



наполненность» ждет вас в рубрике «Йога и другие системы».

Продолжая освещать различные аспекты практики, в настоящем выпуске мы коснулись еще одной важной техники очищения — шанкх-пракшаланы. И в продолжение темы «как сохранить свой организм чистым» мы начинаем разговор о питании йогов, открывая его первой частью цикла статей Михаила Баранова «Питание йогов в средней полосе».

Завершает журнал подборка ответов на самые распространенные вопросы начинающих, а также давно обещанный нами обзор видеокассет.

Человек, погруженный в практику работы над собой и стремящийся приблизиться хоть на йоту к Непостижимому, меряет прошедшее время свершенными делами, помня при этом слова мудреца, что всякое движение индивидуального разума равно нулю и только Милость Господа может помочь. Обыватель же, встречая Новый год радостными празднествами, после их окончания грустно размышляет о том, что еще год прошел, а столь желанного счастья как не было, так и нет, упорно отказываясь понимать, что счастья не достигнуть вовне, истинная гармония только внутри нас.

Окончание чего-то одного всегда есть начало для другого. Пусть конец года будет для вас завершением сна, а Новый год принесет вам Пробуждение. На эту тему есть красивая притча.

Однажды Парвати, любуясь своим великолепным супругом, Господом Шивой, как будто впервые увидела на его шее ожерелье из черепов и спросила: «Скажи, о Шива, из чьих черепов составлено твое устрашающее ожерелье?» И раз, и другой вопрошала она его, но не было ей ответа. И еще больше разгорелось ее любопытство, и снова и снова она задавала все тот же вопрос. И, наконец, утомленный ее приставаниями, Шива сказал: «О Парвати, из твоих черепов сделано мое ожерелье. Ибо я бессмертен, а ты каждый раз все умираешь и умираешь, и в память об этом я собираю твои черепа».

— Но почему же ты не поведаешь мне, как мне тоже достигнуть бессмертия и не оставлять тебя больше никогда? — спросила изумленная Парвати.

— Я каждый раз пытаюсь рассказать тебе об этом великом искусстве йоги, но ты все время засыпаешь, поэтому мой рассказ остается неоконченным и ты снова и снова умираешь, — ответил ей Шива...

Попытайтесь проснуться. И никогда больше не засыпать. И если это не удастся с первой попытки, пробуйте снова и снова, ибо, хотя в нашем распоряжении вечность, ни одного лишнего мгновения, которое можно потратить зря, в ней нет.

МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ

фото © Светланы Колосковой

ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 3 декабрь 2003

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Редакционная коллегия:
Илья Журавлев, Ольга Любомирская,
Ирина Можейко, Наталья Шувалова

Верстка: Сергей Хос
Фотодизайн: Екатерина Сивакова

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: MNK, Илья Журавлев

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
допускается только с согласия
редакции.

Точка зрения редакции может
не совпадать с точкой зрения
авторов отдельных статей

Редакция не несет
ответственности за достоверность
информации, опубликованной в
рекламных объявлениях.

Напечатано в России,
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован в
Министерстве РФ по делам
печати, телевидения и средств
массовой информации.
Свидетельство о регистрации ПИ
№ 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.
Цена свободная

Электронная версия журнала:
<http://yogamagazine.ru>
Для писем:
letters@yogamagazine.ru
Распространение:
subscribe@yogamagazine.ru
Рекламный отдел:
reclama@yogamagazine.ru

© АНО Федерация йоги

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Слово Главного редактора
3 Путь на Запад-2. Современные школы хатха йоги
Илья Журавлев
6 Шри Б.К.С. Айенгару – 85 *Мария Копецкая-Линчевская*
8 Интервью с Гуруджи *Габриэлла Джубилиро*

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

- 12 Бхакти-йога – путь постижения высшей реальности
Денис Заенчковский

СЛОВО МАСТЕРА

- 16 Интервью с Дхарма Митрой *Борис Сирченко*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 22 Репортаж с семинара Андрея Лаппы в Гималаях
Чорбу Нартанг

ПРАКТИКА

- 27 Шанкх Пракшалана *Мария Воробьева*
40 Некоторые вопросы балансировки... *Андрей Ланна*
44 Чатвари-Jump *MNK и Мария Воробьева*

ДИЕТА ЙОГИ

- 29 Йогическое питание в средней полосе. Часть I
Михаил Баранов

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

- 32 Интервью с Борисом Гребеншиковым *Наталья Янчук*
37 Всем Буддам трех времен... *Карма Хоезер*

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

- 48 Первая встреча с Индией *Ачаланатха*

ТРАДИЦИЯ

- 51 Традиционные праздники как часть практики
Ачаланатха

ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- 55 Пустота и наполненность. Древний учитель пересматри-
вает учение Будды (окончание) *Линда Джонсен*

ЙОГА-СПОРТ

- 59 Маллакхамб – есть и такая йога *Наталья Шувалова*

ОБЗОР ВИДЕО

- 61 «Зри в корень...» *Василий Строфариа-Кубенский*

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- 65 «Курс молодого бойца» *Ольга Любомирская*

ОБЛОЖКА:

- 1 страница – дизайн Екатекрыны Сиваковой
2 страница – дизайн Олега Борисова
3 страница – дизайн Вячеслава Вирича
4 страница – дизайн Ольги Шевченко

ЦВЕТНЫЕ СТРАНИЦЫ:

- 1, 3–12 страницы – дизайн Екатекрыны Сиваковой
2 страница – дизайн Виталия Басенка
В оформлении номера использованы фотографии Гималаев
А.Лаппы

Илья Журавлев

ПУТЬ НА ЗАПАД-2

СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЫ ХАТХА ЙОГИ

(продолжение, начало в № 2, 2003)

Кали Рэй

Обзор «западных цветов» хатха йоги мы начнем, пожалуй, с прекрасного лотоса — американки Кали Рэй, или Кали-джи, как по индийски почтительно зовут её ученики. В детстве у Кали спонтанно возникли духовные переживания, она учила соседских детей медитировать, но ни её простые американские родители, ни наверное и она сама, толком не догадывались, откуда всё это. В возрасте 20 лет, совершая прогулку на яхте по водам большого озера Эйри, она с другом попала в сильный шторм, и волной Кали смыло за борт. Некоторое время девушку носило в ледяных волнах, внезапно страх сменился на состояние умиротворения, когда смерть была уже не страшна. Сделав несколько кругов в бушующей воде, друг всё же смог подобрать её и вернуться на берег.



Кали Рэй

после этого, в 1980 году, у Кали начались мистические переживания (как в последствии объяснил её индийский Гуру, связанные с активизацией энергии Кундалини), во время которых её тело начало спонтанно выполнять последовательности асан йоги, связанных между собой плавными динамическими переходами. В индийской традиции такое явление называют

«Крийавати». «Жизнь идёт волнами, даже спина — это волна» — говорит Кали-джи.

Так родилась система Трай Йоги (Tri Yoga), где первая часть названия символизирует триединство Бытия, Сознания и Блаженства (Сат Чит Ананда), ключевое понятие индийской духовной философии. Позднее Кали-джи встретила своего Гуру — Свами Ганapati Сатчитананду¹ из Майсора, штат Карнатака, известного духовного учителя, которого в Индии считают аватаром Господа Даттатрейи (Божества, объединяющего энергию Вишну и Шивы в одной форме). Свамиджи объяснил ученице, что в результате пережитого во время шторма шока, у неё проявились результаты духовной практики прошлых воплощений, когда она была индийской женщиной-мистиком. Вот такая романтическая история. Легенда это или нет — каждый решает сам, но система Кали Рэй действи-

тельно интересный и эффективный подход к практике асан, в исполнении самой основательницы поражающий красотой и грациозностью. Плавный стиль трай йоги особенно хорошо подходит к женщинам, хотя включает в себя достаточно силовых и балансовых поз. Часто в асанах применяются мудры — особые положения пальцев рук, направляющие движение тонкой энергии. Всего в системе существует семь уровней, с возрастающей степенью сложности, каждый уровень включает пять тренировочных последовательностей, последние два уровня — пранаяма и медитация. По первому уровню снято учебное видео. Кали учит асанам и пранаяме, медитации, мантрам, карма йоге — в общем преподает традиционный целостный подход к йоге как духовному пути. Она дважды (1992–94 г.г.) была с семинарами в нашей стране (последний проходил в Крыму), оказав большое влияние на развитие отечественной динамической йоги. Много занимается благотворительностью, поддерживая проекты помощи детям Индии, говорят также, что обучение в её калифорнийском центре для жителей России и Украины бесплатное. Муж Кали Рэй — американский музыкант Мэркури Макс, разделяет её духовный путь, и записал несколько альбомов с проникновенным исполнением индийских мантр. Первый центр Трай Йоги был открыт в 1986 году в Калифорнии². На Украине есть ряд сертифицированных преподавателей Трай Йоги, представляющих этот стиль.

Шандор Ремете

Шандор, как это видно из его имени, родился в Венгрии, в семье, где оба родителя практиковали йогу. Отец был его первым учителем асан, пранаям и бандх, которые и спустя годы остались ключевым звеном его стиля. Помимо хатха йоги Шандор осваивал дальневосточные боевые искусства (кэндзюцу — японское



Шандор Ремете

¹ www.dattapeetham.com

² www.triyoga.com

искусство меча, и китайский шаолиньцуань), с присущими им «внутренними» комплексами работы с энергией. В 60-е годы семья эмигрировала в Австралию, а потом Шандора по договору с США призвали в армию, и отправили прямо во Вьетнам. Вернувшись с войны, он нашёл «Йога Дипику» Б.К.С. Айенгара и возобновил свои занятия йогой по этой книге. Спустя некоторое время молодой «ветеран Вьетнама» с удивлением узнал, что оказывается автор книги, выполняющий все эти фантастические асаны, до сих пор жив и здоров, и преподаёт у себя в Индии. Двадцатипятилетний Шандор сразу же отправляется ко «льву из Пуны» и становится его учеником, продолжая совершенствовать практику под руководством Айенгара в течение следующих десяти лет. Углубляясь в наследие Кришнамачарьи, он начинает практиковать аштанга виньяса йогу, обучаясь у одного из индийских учеников Паттабхи Джойса. Как говорит сам Шандор, на формирование его стиля оказали влияние традиции Айенгара, Кришнамачарьи и искусство кэндзюцу, в котором делается акцент на развитие «хара» — энергетического центра, расположенного на уровне пупка. На этот же центр воздействует Уддияна бандха, отработке которой Шандор придаёт особое значение. Стиль Шандора «Йога Тени» (Shadow Yoga) включает в себя четыре уровня, на первом («прагитна крама» — исследование) изучаются базовые последовательности асан, включающие в себя элементы цигун, на втором («мандала крама», изучение циркуляции праны) — основные асаны и построение вариаций, а также бандхи и мудры (Махабандха, Махаведха и Махамудра), третий уровень («шакти крама») посвящён накоплению и концентрации праны, и включает освоение сложных асан, дающих большую внутреннюю силу, а также изучение марм — «энергетических узлов» в теле, нади — каналов энергии, ритмического дыхания и взаимодействия всех этих элементов. Четвёртый уровень — («ваджрамукти»), направлен на формирование «алмазного тела», ваджракайи, и представляет из себя свободный стиль, в котором «практикующий знает что делать, когда и где это делать, как делать и когда остановиться. Практике Ваджракайи обучают в плавной манере, когда одна асана перетекает в последующую, так же как тень плавно, без колебаний, движется от одной поверхности к другой». На этом уровне изучаются мантры и их использование в сочетании с асанами и пранаямой.

Большое значение Шандор придаёт чтению традиционных текстов по йоге, таких как Йога Сутры, Хатха Йога Прадипика, Гхеранда и Васишта Самхиты и т.п., стараясь прояснить в умах западных учеников тот факт, что йога предназначена не просто для «достижения хорошей спокойной жизни», а как путь к очищению себя и самореализации, что далеко не всегда может быть комфортным и удовлетворять наше эго. Школа Айенгара чувствуется во многом — очень большое внимание к осознанности всего тела во время асан, к разнице между просто «спортивной» позой, и йогой асаной, в которой нет напряжения в не-

нужных местах и не нарушается течение энергии в теле. Видимо годы, проведённые на Востоке, придали преподавательскому стилю Шандора некоторую эксцентричность. Иногда это могут быть несколько стоячих поз, «растянутых» в духе позднего Айенгара на всё занятие, иногда — 40 или больше сурьянамаскаров из аштанга виньясы без остановки. Если нетерпеливый ученик спрашивает, как достичь совершенства в асанах, ответ может быть: «Ешь рис и делай стоячие позы в течение 10 лет — и всё будет ОК». На одном из американских семинаров беспокойную женщину, всё время с чем-то несогласную и задававшую массу вопросов, Шандор под предлогом показать что-то подвёл к стене, подвесил вниз головой на айенгаровских верёвках, одел на глаза повязку для шавасаны, после чего вернулся к ученикам и продолжил беседу. В настоящее время Шандор живёт в Австралии³, хотя весьма активно путешествует по всему миру, несколько раз был с семинарами в России и на Украине, снял учебный видеофильм по первому уровню своей системы.

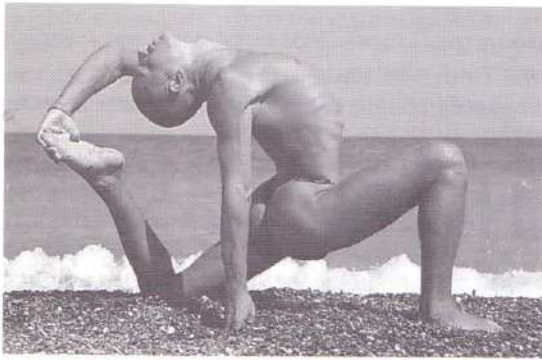
Андрей Сидерский

На отечественном йога-пространстве имеется целый ряд интересных мастеров, но рассмотреть всех в рамках этой статьи не представляется возможным, поэтому мы возьмём самую первую «культурную» фигуру, которая приходит на ум автору сего текста при мысли о развитии йоги на просторах бывшего СССР.

Сид начал самостоятельно осваивать хатха йогу в 1978 году, по переводной болгарской книжке, потом появились самиздатские переводы Айенгара, Есудинан и Хейч, Дхирендры Брахмачари, Шивананды, Шри Йогендры, традиционных текстов по йоге — всё, что можно было найти в те дремучие времена. В 1980-м, будучи инструктором подводного спорта, начал применять техники йоги в обучении пловцов («получалось лихо» — вспоминает Сид), и к 85-му году стал уже постоянно преподавать. Многие «ключи» к практике приходили как бы изнутри, по интуиции. К началу девяностых маховик всевозможной «эзотерики» в нашей стране раскрутился уже по полной — неудержимо накатывала новая эпоха, новые люди, новая скорость жизни и обстоятельства. Для киевского издательства «София» Сидерский переводит три самых важных тома Карлоса Кастанеды⁴, влияние идей и техник которого на зарубежных, а с этого момента и на отечественных практикующих трудно переоценить. В эпоху жестких социальных потрясений и разрушения империи именно такая суровая и максимально прагматичная мистическая система оказалась как нельзя кстати. Постулаты кастанедовской «магии», вкупе с технологичностью китайских систем и интенси́вным вариантом практики асан хатха йоги, прижились и начали «работать» на отечественном простран-

³ www.shandor.com.au

⁴ А также «Чайку по имени Джонатан Ливингстон» Ричарда Баха, что, учитывая основную идею «свободного полёта» главного героя романа, тоже довольно символично.



Андрей Сидерский, фото Ольги Шевченко

стве того времени гораздо более цепко, чем казавшаяся туманной (ввиду отсутствия доступа к живым мастерам и плохо переведённой, часто второсортной литературы) «индийская духовность». Впрочем, как говорит Сид: «мне по барабану — индусские стили, вьетнамские, китайские, тайские, корейские. Статика, динамика... миксы любые — они у меня все «в гено-типе». Изменялось только то, что в данный конкретный момент надо было из информационного багажника вытаскивать и давать людям с точки зрения максимальной эффективности процесса».

В 1992 Сид обучался в Греции у близких учеников Б.К.С. Айенгара, а в последствии «бунтовщиков», создавших свой стиль — Виктора ван Кутена и Анжелы Фармер⁵, которых до сих пор считает «самыми основными своими учителями». Виктор делал упор на выстраивание асан, Анжела показывала также и медитативные практики. Тогда Анжела сказала ему: «строй свою практику как считаешь нужным, потому что ты всё знаешь сам». В том же году он переводит на семинарах знаменитого китайского мастера цигун Чен Ван Пэна (обучавшегося целительству и цигун в монастыре с самого детства), который учит его технике Йинг цигун, а также на своём примере показывает бескомпромиссный восточный подход, когда практика — это всё, и назад пути нет. В 94-м переводит Кали Рэй на семинаре в Крыму — многие динамические переходы и движения в стиле Сидерского явно отсылают нас к практике этой выдающейся йогини. В 95-м — международная конференция йоги в Израиле, знакомство с Индрой Дэви и Т.К.В. Десикачаром. Сыну и ученику Кришнамачарьи очень понравилось выступление Сиды.

В 96-м выходит художественно-практический роман «Третье открытие силы», эдакий «йоговский Кастанеда по-русски», вдохновивший многих молодых и не очень людей на интенсивную практику йоги, которая в книге была описана не как возвышенно-невнятная болтовня «о духовности» или вариант лечебной физкультуры (такие подходы раньше доминировали в СССР), а как вполне «крутая» и интересная тренировочная система. В том же году появилась книга «Йога Восьми кругов» — учебник по практике крий и последовательностей асан, составленных Си-

дом. В дополнение к этому начинается съёмка целого ряда учебно-демонстрационных видеофильмов и большое количество семинаров.

Хотя Сидерский обычно отрицает наличие собственной «школы», говоря, что лишь делится своим личным опытом, и призывая практикующих учиться выстраивать свою практику самостоятельно, отбирая всё полезное для настоящего момента из доступных источников информации, де факто можно говорить о «стиле Сидерского», потому что очень многие преподаватели йоги на просторах СНГ начинали и продолжают практиковать преимущественно исходя из его семинаров и учебных материалов. Кратко стиль Сидерского можно охарактеризовать как интенсивные последовательности асан, связанных виньясами и динамическими переходами, и включающих «цигунообразные» движения рук или же «встроенный» в последовательность небольшой комплекс цигун (часто выполняется перед началом тренировки). С годами последовательности стали разбиваться на более сжатые по времени блоки, которые можно компоновать между собой или выполнять по отдельности, если практикующий ограничен во времени. В ряде фильмов Сидом продемонстрировано много хитрых скруток и необычных сложных асан, а ведь вопреки сплетням «доброхотов» о якобы «изначальной природной феноменальности», Андрей в молодости, до начала практики йоги, был весьма болезненным, со значительными нарушениями позвоночника. (Кстати, подобный же «недостижимый феномен» — Б.К.С. Айенгар, рассказывал, что до начала обучения у Кришнамачарьи не мог в наклоне даже дотянуться до пальцев ног). Подход Сидерского ясно показывает, что разумная настойчивость и воля к практике могут творить чудеса, особенно если вам действительно «нечего терять» и йога для вас не «хобби» или «ещё одно лекарство», а способ жизни и саморазвития. Активно продолжается тема учебных видео, о чём можно прочесть на официальном сайте мастера⁶.

На сегодняшний момент Сидерский продолжает оставаться одной из ярких фигур в деле популяризации практики йога асан и разработки учебных материалов (теперь, правда, вместо некогда захватывавшей дух начинающих романтической «Йога Дхара Садханы» это называется просто «Гимнастика Йогов», но, как говорится, «хоть груздем назови...»)

Впрочем, в отличие от восточных или западных школ, о том, что происходит у нас, читатель, проявив небольшую долю пылливости, всегда может узнать сам, благо есть такие чудеса как Интернет, журнал «Йога» и т.п. Так что на этом мы, пожалуй, закончим наш краткий обзор и пожелаем «ста цветам» разных школ и направлений хатха йоги расти и приносить реальные плоды, а читателям — успехов в практике!

⁵ www.angela-victor.com

⁶ www.hathavideo.com

14 декабря 2003 Белуру Кришнамачару Сундарадже Айенгару, живой легенде современной хатха-йоги, исполнилось во-семьдесят пять. За эти годы он прошел долгий путь. Некогда болезненный и не подающий никаких надежд мальчик, в которого не верила даже его собственная семья, сумел изменить не только собственную жизнь, но и жизнь сотен тысяч людей во всем мире.

ШРИ Б.К.С. АЙЕНГАРУ – 85

Его Учитель говорил, что он не создан для йоги, а он основал собственную школу и метод обучения в рамках классической хатха-йоги, вернул популярность этому древнему знанию в Индии и распространил его по всей планете. Айенгар был вынужден очень рано прервать свое образование ради занятий йогой. Кроме того, он всегда говорит о себе, как о практике, верящем скорее в личный опыт, чем в книги. Но именно он создал «Йога Дипику» — книгу, переведенную на десятки языков и многократно изданную в разных странах. Эту книгу нередко называют «библией хатха-йоги», и к ней регулярно обращаются не только последователи его направления. Похоже, вся его судьба преисполнена подобных противоречий. Не удивительно, что она была и остается благодарным предметом для огромного количества биографических статей, которые можно найти в книгах и периодических изданиях, посвященных йоге, на сайте любого центра йоги Айенгара. Писать еще одну подобную статью нет смысла, лучше просто рассказать несколько интересных историй о самом имениннике, ведь на Дне Рождения должно быть весело. Тем более, что Гуруджи Шри Б.К.С. Айенгар обладает не только негибкой волей и колоссальными знаниями, но и тонким чувством юмора, которое не раз выручало его в трудных ситуациях. Эти забавные случаи были рассказаны им самим его друзьям и ученикам.

Сегодня йоготерапия является одной из важнейших составляющих метода Айенгара. Но более шестидесяти лет назад, в 1938 году, двадцатилетний Айенгар не имел о ней практически никакого представления. Если кто-то из его учеников нуждался в подобного рода занятиях, ему приходилось экспериментировать в поисках необходимых асан и способов их выполнения. Однажды кто-то из знакомых попросил его позаниматься с одним высокопоставленным чиновником. Придя в дом будущего ученика, Айенгар обнаружил восьмидесятипятилетнего мужчину, который едва ходил! Казалось, о позах стоя, которые оказывают на организм общеукрепляющее воздействие, но в то же время требуют от практикующего довольно больших усилий, не может быть и речи. Но Айенгар нашел выход: он начал учить позам стоя лежа! Он укла-



дывал ученика на спину и придавал соответствующее положение рукам и ногам. Так появились Супта Триконасана, Супта Паршва Конасана, Супта Вирахдрасана и Супта Ардха Чандрасана.

В те времена Айенгар жил в маленькой комнате с семью-семью другими молодыми людьми в одной из самых дешевых гостиниц Пуны. В холле гостиницы постоянно сидели какие-то люди. Каждый день при встрече с Айенгаром они просили его назвать любое число от восьми до четырнадцати. Он не знал, зачем это нужно, но по наивности отвечал. Когда количество вопросов возросло, Айенгар заподозрил неладное и решил разузнать, в чем дело. Выяснилось, что эти люди играют

на скачках и используют названные Айенгаром числа, чтобы делать ставки. Они рассказывали своим знакомым о молодом «астрологе и брахмачарье», благодаря которому можно сколотить целое состояние. Узнав об этом, Айенгар перестал отвечать на подобные вопросы, но ему самому никогда не пришла в голову мысль воспользоваться собственными способностями и сыграть на скачках, не смотря на то, что он бедствовал.

Постепенно у Айенгара стали появляться ученики также за пределами Пуны. Однажды он гостил у одного из них в небольшой местности Хубли, известной своей текстильной мануфактурой. У управляющего мануфактурой не было детей, и он спросил Айенгара, может ли йога помочь. К тому времени в практике Айенгара уже было несколько случаев, когда регулярные занятия йогой помогли зачать ребенка людям, которые до этого считались бесплодными, поэтому он ответил, что это возможно. Медицинские обследования показали, что проблемы со здоровьем испытывает жена управляющего, в то время как он сам здоров, поэтому он хотел, чтобы Айенгар занимался только с его женой. Но интуиция подсказывала Айенгару, что заниматься должны оба. Он сказал об этом управляющему, но тот все равно отказался от занятий. В течение двух месяцев, которые Айенгар провел в Хубли, он регулярно занимался с женой управляющего. Через какое-то время по возвращении в Пуну он узнал, что женщина беременна. Он был рад, что даже столь непродолжительные занятия оказа-

лись эффективными. Однако несколько месяцев спустя ему сообщили, что ребенок родился мертвым. Таким образом, все, что он сказал, сбылось. Занятия йогой действительно способствовали зачатию, но, так как вопреки его совету один из супругов отказался от занятий, цель так и не была достигнута.

По мере того, как известность Айенгара росла, у него стали появляться ученики среди знаменитых людей. Одним из них был Джидду Кришнамурти — выдающийся индийский философ прошлого века. В то время у Айенгара уже была большая семья, содержать которую было не так-то легко. Его дни были расписаны буквально по минутам. Единственное, что он мог предложить своему именитому ученику — это занятия в четыре часа утра. И Кришнамурти, на которого практика Айенгара произвела неизгладимое впечатление, смиренно согласился. Айенгар же, в свою очередь, решил посещать лекции Кришнамурти. Вскоре он с удивлением обнаружил, что философ, столь часто призывающий к безусловленному восприятию, в повседневной жизни сам остается обусловленным. Так, например, он всегда делал стойку на голове, развернувшись лицом к стене и предварительно складывая одеяло строго определенным образом. Однажды Айенгар попытался избавить его от этой обусловленности и развернул одеяло так, чтобы, войдя в позу, Кришнамурти оказался лицом к окну, из которого открывался прекрасный вид на горы. Он объяснил свое действие тем, что чувство уверенности в позе не должно зависеть от положения тела в пространстве. Поза должна оставаться стабильной независимо от того, что находится перед или за нами. Когда Кришнамурти разгадал хитрость Айенгара, он долго смеялся, а потом ... развернул одеяло по-старому.

Всем западным последователям йоги Айенгара хорошо знакомо имя Йегуди Менухина, всемирно известного скрипача. Именно он открыл Айенгара для западного мира. Йегуди Менухин считал Айенгара не только своим учителем йоги, но и лучшим учителем игры на скрипке. Работу рук и пальцев, которой Айенгар учил его в позах стоя, разворот плеча, имеющий место при выполнении Сарвангасаны и Халасаны, он старался воспроизводить во время игры на скрипке.

Менухин представил Айенгара королеве Бельгии. Ее Величеству было в то время уже восемьдесят четыре года, и до этого она никогда не занималась йогой. Айенгар провел первое занятие с максимальной мягкостью и осторожностью, но Ее Величество осталась не вполне довольна: она непременно хотела встать на голову. Айенгар подозревал, что у нее проблемы с сердцем и повышенное давление и спросил о результатах обследований. Вместо ответа венценосная особа спросила своего нового учителя, верит ли он в йогу. Потрясенный Айенгар ответил, что не мог бы в течение стольких лет учить тому, во что сам не верит. «Но, если Вы верите в йогу и столько лет учитесь йоге, какое Вам дело до того, что говорят врачи. И что Вы до сих пор делаете здесь, если вы даже не можете поставить меня на голову, не смотря на весь Ваш опыт?!» — спросила королева. Айенгар не нашел, что возразить, и ему оставалось лишь подчиниться ее требованию. Однако его опасения были не напрасны. Давление оказалось настолько высоким, что Ее Величество потеряла сознание еще до полного входа в позу. Айен-

гар был в некотором замешательстве: с точки зрения безопасности, необходимо было немедленно вывести женщину из позы, но в этом случае, придя в себя, она ни за что бы не поверила, что Айенгар все-таки поставил ее на голову. Он решил рискнуть и встал на внешние края стоп, соединив пятки и разведя пальцы. Получилось что-то вроде чаши, которая поддерживала голову и руки женщины, руками же он держал ее ноги. Через несколько секунд Ее величество очнулась и убедилась в том, что она действительно стоит на голове. Она была очень рада. Итак начало было положено. Поскольку стойка на голове была сделана на первом же занятии, не было смысла отказываться от нее впоследствии. Остальные асаны уравнивали и дополняли Ширшасану, и после нескольких недель занятий давление Ее Величества нормализовалось. Она познакомилась с Айенгаром со своим врачом, который был поражен достигнутым результатом. Он спросил Айенгара, чему и где он учился, но Айенгар ответил, что не знает ничего, кроме йоги. Во избежание каких-либо недоразумений Королева сказала, что Айенгар давал ей специальные йогические пилюли. В итоге все трое очень подружились.

Были в жизни Айенгара и таинственные, чтобы не сказать мистические, случаи. Однажды рано утром, когда он, как обычно, собирался делать пранаяму, он вдруг увидел перед собой шипящую, готовую к нападению кобру. Он разбудил жену и спросил ее, видит ли она кобру, но она ничего не видела. С тех пор кобра стала появляться регулярно, но только во время занятий асанами или пранаямой. Айенгар не знал, что делать. Он написал письма своему Учителю, Свами Шивананде и нескольким другим признанным гуру, но никто из них не ответил. Как это уже неоднократно случалось, трудное решение ему пришлось принимать самостоятельно, и Айенгар решил не прекращать практику. Каждый раз, когда появлялась кобра, он будил жену и просил ее посидеть возле него. Через какое-то время кобра исчезла. Прошли месяцы, Айенгар почти забыл об этом неприятном эпизоде. Как-то к нему в гости приехал его Учитель, Гуруджи Т. Кришнамачарья. Во время одной из бесед он неожиданно спросил своего ученика: «Помнишь, ты писал мне о кобре? Ты все еще видишь ее?». «Нет», — ответил удивленный Айенгар. «Она укусила тебя?». «Нет, — повторил Айенгар, по-прежнему ничего не понимая. — Она просто наблюдала за мной, а потом и вовсе перестала появляться». Тогда Кришнамачарья рассказал ему историю времен его молодости. Один из учеников его собственного Гуру также видел кобру во время занятий, но однажды она его укусила. Хотя кобра была «ненастоящей», он заболел. Гуру сказал, что это очень плохой знак, свидетельствующий о том, что этот человек впал в немилость, йога как будто отбрасывает его. «Я не ответил на твое письмо, потому что хотел узнать, что произойдет дальше, — продолжил Кришнамачарья. — Тебе повезло, и теперь ты должен во что бы то ни стало продолжать практику. Это благословение». Несколько десятков лет спустя мы можем с уверенностью сказать, что на этот раз Учитель был прав.

МАРИЯ КОПЕЦКАЯ-ЛИНЧЕВСКАЯ

фото © **Татьяны Толочковой**

Ниже мы предлагаем вам текст интервью, взятого несколько лет назад Габриеллой Джубиларо у Б.К.С. Айенгара и случайно найденное в закоулках интернета

ГД: Люди не могут смотреть на вас без восхищения, в свои восемьдесят лет вы по-прежнему полны здоровья, энергии, жизненной силы и духа. Это лучшее свидетельство того, как йога повлияла на вашу жизнь. Не могли бы вы рассказать о том, как с годами менялась ваша практика, в тридцать, сорок, пятьдесят, шестьдесят и семьдесят лет?

Гуруджи: Развитие практики происходит по мере того, как тело и ум становятся более утонченными. Утонченный ум обладает огромным интуитивным пониманием, которое дает возможность совершенно иначе видеть и практиковать йогу. Начиная с этой стадии, внутреннее тело и ум стали более внимательными, отлаженными и тонко организованными, чем раньше. В возрасте тридцати, сорока и пятидесяти лет я был в поиске, изучении своей практики, я привносил недостающие пункты и связи, способствующие развитию познавательных способностей ума в асане, а также в движениях тела, и дыхания. Я изучал недостающие захваты, изменял их вариации, при этом каждый раз измеряя соотношение правильного и неправильного напряжения в теле. Это можно описать, как блуждания тела в блуждающем сознании. Этот процесс длился годами. Иногда мне удавалось свести напряжение к нулю. Я развил это состояние, и оно стало неотъемлемой частью моего сознания.

Никто не объяснял мне, как следует изучать асаны и пранаяму, чтобы стать совершенным садхакой. Мне пришлось изучать понятие асаны, пользуясь доступными мне объяснениями, движением вдоха и выдоха, вибрациями и колебаниями.

У тела свои механизмы, а ума — свои. У тела есть свое собственное сознание. Я должен был вывести на поверхность это скрытое сознание, чтобы ум смог на нем сосредоточиться. Это называется языком тела и ума, но я не думаю, что будет правильным использовать подобную терминологию по отношению к сознанию тела. Язык тела — это внешняя экспрессия, язык ума — это внутренняя экспрессия. Сознание тела и сознание ума, интеллект притираются друг к другу. Это неизученный феномен, только практикующие йогу могут понять его. Поэтому есть большая разница между языком тела и сознанием тела. Язык тела — выражение поражения или успеха, в самом начале именно он присутствовал в моих выступлениях. Язык тела — это разновидность работы на публику или шоу. Во время публичных выступлений я использовал его, чтобы каждая часть тела могла выразить себя самостоятельно. Именно это называют языком тела. Вы можете называть это эгоизмом тела. Выражая телесное это, я чувствовал, что есть еще что-то большее,



чем культ или язык тела, и это ментальное качество тела. Я называю это физиологической экспрессией. Я не знаю, есть ли для этого специальный термин, мне сложно объяснить этот момент. Содержимое — ум, эго, сознание и самость, как и содержащий их сосуд — тело, должны работать в унисон, чтобы выразить себя вместе как единое целое.

Каждый знает, что тело — это материя. Наша древняя наука утверждает, что ум — это тоже материя. Если тело — это грубая материя, то ум — это тонкая материя. Прошло много времени прежде, чем я на практике осознал это различие материи. Очень просто говорить о подобных вещах, но испытывать их в каждом моменте садханы очень сложно. Эти различия выходят на поверхность, когда напряжение в асанах сводится к нулю. Сейчас я говорю, что моя физическая, ментальная и сознательная зрелость

находятся на одном уровне, когда я делаю одновременно асану, пранаяму и дхьяну.

Иногда человек обладает интеллектуальной зрелостью, но тело не отвечает, не посылает сигналов о правильности или неправильности действия в каждой конкретной точке. Когда сигналы начинают исходить от сознания тела и сознания ума одновременно, я могу сказать, что к этому человеку пришла (или установилась в нем) гармония действия и восприятия. Если давление руками, которое рассматривается, как чисто физическое действие, неравномерно, внутренний баланс ума также нарушается. Я не могу выразить эти ощущения взаимосвязи между неравномерным давлением в теле и в уме в ранние годы своей практики.



Две автоаварии, в которые я попал в 1979 году, во многом ограничили мои движения. Если бы этого не случилось, я, возможно, проник бы в свое внутреннее тело гораздо глубже, с легкостью и комфортом. Для меня внутреннее тело — это то, где заканчивается физико-физиологическое тело и начинается ментальное. Это мое внутреннее тело и внутренний ум. Я могу легко чувствовать органическое тело, но за пределами органического тела, внутри тела находится пустое пространство, и требуется огромная дисциплина, огромное внимание и наблюдательность, чтобы проникнуть в это пустотное пространство. Наблюдая, нужно снова и снова внимательно обдумывать каждую поправку, чтобы она не внесла дисбаланс в другие части, которые уже находятся в восприимчивом состоянии «нулевого» действия.

Возможно, я бы совершил невероятный скачок вперед, если бы не эти несчастные случаи. Иногда

судьба играет с нами и пытается помешать практике и достижению намеченных целей, заставить нас отказаться от дальнейших усилий. Судьба почти принудила меня бросить практику, так как движения причиняли невыносимую боль. Благодаря своей огромной силе воли я не сдался. После аварий мне пришлось начать все с самого начала и упорно продолжать заниматься йогой. Я сменил инструментальный и заменил шины. Мое внутренне тело все еще болело, но воля была моим зажиганием, и я работал над тем, чтобы победить слабость в поврежденных частях тела. Даже в возрасте восьмидесяти одного года, я могу уверенно сказать, что я добиваюсь наилучших из возможных результатов. Только что вы сказали, что я в очень хорошей форме. Раньше хорошее состояние поддерживалось за счет физического плана, который я использовал с невероятной интенсивностью.



Сегодня мое хорошее самочувствие обусловлено не физическим, а ментальным и интеллектуальным планом. Вполне естественно, первым разрушается тело, разрушается материя, и грубое тело разрушается прежде, чем тонкое тело. Когда грубое тело продолжает разлагаться, ум сдастся. Чтобы сохранить тонкий настрой ума, мне необходимо настраивать и поддерживать грубое физическое тело, обращаясь для этого к каждому волокну моего тела, дабы выразить динамическую вибрацию, присущую каждой его клетке. В данном случае источник хорошего самочувствия находится в самой силе жизни.

Обаяние — это чисто внешнее выражение тела. Моя практика йоги привнесла обаяние в мое внутреннее тело, в мои клетки, ткани, сухожилия, мышцы и органы. Это обаяние означает лишь наличие утонченной практики и опыта. Душа становится утонченной благодаря интенсивной работе с внутренним телом и умом. Я продолжаю поддерживать внутреннее обаяние, не допуская ухудшения, которое приходит с возрастом. Благодаря внутренней практике естественные процессы разложения замедляются и останавливаются. Теперь моя практика йоги направлена на то, чтобы трансформировать обаяние в великолепие.

Я не уделял внимания внешней красоте, когда болел, и из-за плохого состояния здоровья выглядел ужасно. Я уделял больше внимания внутренней жизни и внутреннему ощущению жизни, которое для меня и означает внутреннюю красоту. Сегодня, в возрасте восьмидесяти одного года, я говорю, что не думаю о своих годах, когда практикую. Сама мысль о возрасте может стать врагом вашей практики. Люди напоминают мне о возрасте, но когда я практикую, я оказываюсь за пределами моего тела и его возраста.

Как только начинаешь думать о старости, ум находит предлог для бездействия, и тело становится слабым. Когда тело начинает отказывать, я подталкиваю его к работе тем, что омолаживаю и восстанавливаю те части тела, которые менее чувствительны. Как только мой ум говорит, что мне восемьдесят один, он, естественно, сразу норовит сдать. Тогда я больше не могу заниматься йогой. Поэтому я работаю,

ищу места закрепощений, и каждый день стараюсь ослабить эти закрепощения и двигаться вперед, не думая о своем возрасте во время практики. Я храню в сердце желание работать и поддерживать чувствительность своего тела и остроту ума. Если во время практики я чувствую, как сокращается кожа моего тела, то я чувствую, как сокращается и мой ум. Если какая-то часть моего тела мало чувствительна, то я знаю, что мой ум в этой области также мало чувствителен. Вот такие процессы начинаются в этом возрасте, но лишь немногие обращают на них внимание. Я благодарен Богу за то, что он дал мне замечательный дар восприимчивости ума и тела.¹ Я усердно работаю над тем, чтобы сохранить это качество и сейчас, потому что природе свойственно с возрастом сжиматься. Но я не позволяю ей сжиматься, чтобы мой ум не стал маленьким или ограниченным. Если ум сокращается, сокращается и храбрость, и начинается процесс старения.

Я не называю это борьбой, потому что люблю заниматься йогой. Я отмечаю двойственность, которая возникает в этом возрасте. Там, где тело говорит, что это его предел, практика йоги помогает мне преодолеть его. Видя стареющих людей, ум постоянно думает: «Зачем так напрягаться? Ты так долго был дисциплинированным. Теперь забудь все. Наслаждайся жизнью». Я отвечаю: «Нет». Чтобы быть честным перед своей совестью, я продолжаю практиковать. Даже сегодня моя цель — найти границы эфирного тела, за пределами органического. Сейчас я не борюсь, но учу своей направленный и структурированный подобно электрическому току ум сознательно двигаться по всей его территории, то есть телу. Я учусь, когда растягиваю физическое тело. Я создаю внутреннее вытяжение, которое внешние наблюдатели не могут видеть. Я направляю мое Я, саму Душу и внутреннюю сущность, близко к ее оболочке — коже. Таким образом, я поддерживаю контакт со своим внутренним телом, чтобы оно не ощущало возраст и находилось в единстве с Душой.

Хотя старение и смерть неизбежны для тела, практика йоги позволяет мне не думать о старости и смерти. Практика устанавливает связь между слабеющим телом и Вечной Душой. Вечность Души перестает быть просто идеологией, когда ты испытываешь это на практике.

Этот союз совсем не прост. Многие люди с трудом его понимают. Знайте, сегодня я не растягиваю свое тело, как я это делал в свои тридцать или пятьдесят. Сейчас я растягиваю сознание моего тела, чтобы оно стало шире и чтобы оно растягивало мое тело. Сегодня я заставляю свое сознание отслеживать тело всюду. Поэтому я говорю, что в начале я был искателем. Теперь, уже не являясь им, я растягиваю свое сознание и заставляю тело тянуться самостоятельно. Если я тяну тело, я могу чувствовать признаки усталости,

¹ Геронтологи могут сказать, что не нужно думать о том, что ты стар. Пожилым людям так же советуют занимать свой ум какими-нибудь необременительными действиями. В возрасте восьмидесяти одного года заставить тело сгибаться в таких сложных асанах, как Ширшасана, Капотасана и Вриччикасана, и дольше фиксировать асану, невероятно сложно, и является настоящим вызовом. Для этого необходимы огромная гибкость, стабильность, собранность и чувство равновесия. Гуруджи говорит о смелости ума, но для других пожилых людей сложно поддерживать и смелость на телесном уровне.

так как тело чувствует напряжение, ум утомляется. Теперь я работаю с сознанием, чтобы поддерживать ум в теле. Прежде моими главными инструментами в продвижении по пути йоги были тело и ум. Теперь они для меня второстепенны, мое Высшее Я руководит сознанием. Высшее Я расширяется в моем теле и наполняет его, а мягкость моего внутреннего тела расширяет мое твердое тело. В прежние времена я использовал свое твердое тело, чтобы сделать внутреннее тело мягким. Сегодня все совсем не так, я заставляю именно мягкое тело войти в контакт с твердым телом. Это очень тонкая и возвышенная практика, которую не практикующие, возможно, не смогут понять.

ГД: Однажды я слышала, как вы сказали, что теперь понимаете, что происходит с телом, когда оно стареет. Не могли бы вы объяснить, что происходит?

Гуруджи: Это также ново. Если посмотреть на тело молодого человека и старика, то видно, что в стареющем теле верхние ребра сильно сжаты. Почему? Только когда мы полны жизни, верхняя часть грудной клетки шире, чем средняя или нижняя. Посмотрите на скелет. Вы увидите, что сжатие находится в верхней части. Этот факт привел меня к мысли о том, что энергия жизни сжимается от самого верха, постепенно двигаясь от внешнего тела к внутреннему и от внутреннего к самому глубокому, которое не поддается пониманию обычного ума.

Когда сжатие продолжается, естественно, жизненная сила не поступает в эту область, и, таким образом, жизненная энергия блокируется. Когда начинает сжиматься жизненная энергия, объем верхних ребер становится все меньше и меньше. Для энергии просто нет места, нет пространства, которое она могла бы занять. Они высыхают, и энергия больше не поступает туда. Жизненная линия становится короткой и испаряется в последний момент. Поэтому я практикую, чтобы жизненная энергия не исчезла из тела. Я узнал об этом совсем недавно. Вы видели, что я сегодня выполнял много прогибов назад. Когда вы делаете прогибы назад, то жалуетесь на боль в спине. Вы будете удивлены, когда узнаете, что в этом возрасте прогибы назад причиняют боль в области грудины, вызывая там ощущение сухости. Я не испытываю боль там, где вы, я чувствую боль в груди. Именно таким образом я узнал, как наступает старость. Грудная клетка становится сухой, и ее энергия уменьшается. Даже человек с медицинским образованием скажет вам, что грудная клетка состоит в основном из костей и движения в ней очень незначительны. Поэтому, когда я объясняю дыхательные техники, я подчеркиваю, что одна треть грудной клетки состоит из костей. В вашем возрасте вы не чувствуете сухость в области грудины. Почему же я после стольких лет практики йоги чувствую эту сухость и сжатие? Именно так я узнал, что постоянная тенденция к сжатию свидетельствует о старении организма.

Известно, что иногда сильные атлеты умирают раньше, чем обычные люди. Они перерабатывают и высыхают. Они не знают, как восстанавливаться и не знают, как привнести влагу в сухие места. Даже сегодня,

когда вы видите мои прогибы назад, я выполняю их больше за счет шейного отдела позвоночника, чем поясничного или грудного, потому что сухость только здесь. Когда я выполняю прогибы назад, я чувствую себя полностью высохшим, и вот здесь я потираю руки. Вот чему учит меня мой возраст — жизненная энергия уменьшается, и я должен быть осторожен. Не позволять этой части становится еще более сухой, увлажнять ее, то есть дать ей новую энергию и не позволять этой области сжиматься дальше. Вот чему я учусь даже в этом возрасте. Я просил своих учеников с медицинским образованием, перечислить определяющие признаки старения, помимо сжатия мышц. Ни один не смог этого сделать. Они говорили о сокращении мышц, закрепошенности суставов и жесткости. Ни один врач не упомянул о сухости в грудной клетке. Как я говорил раньше, если сознание не обладает достаточной утонченностью, оно не может достичь твердой области (в данном случае имеется в виду костная структура грудной клетки — М.К.). Благодаря шестидесяти годам практики мое тело развило свою собственную чувствительность, свое собственное сознание. Сейчас, в этом возрасте,

оно говорит мне, что даже самая твердая часть, жизненная сила в грудной клетке, уменьшается и высыхает. Оно предупреждает, чтобы я был осторожен. Поэтому я должен быть внимательнее, чтобы поддерживать влажность своей грудной клетки. Кто поймет это? Скажите мне. Я заставляю мое Я расширяться к грудной клетке, чтобы остановить сжатие. Знайте, это происходит только в прогибах назад и ни в каких других асанах. Для меня

это остается загадкой, тайной. В старости, хотя жизнь и продолжается, она становится все короче и короче. Область грудины сжимается, и престарелые люди должны посмотреть в лицо этому факту и работать над тем, чтобы не дать страху поселиться внутри. Страх непременно появится, именно поэтому старые люди любят делать то, что вы видели². Посмотрите на любого, и вы все поймете.

Если люди смотрят на меня как на гимнаста — это их проблема. Неправильным будет сказать и то, что я могу выполнять асаны, потому что начал заниматься ими в раннем возрасте. На этом этапе, в этом возрасте требуется новое понимание, большая глубина, и еще большая смелость. Люди должны видеть честность, целостность и полную отдачу практике. Они должны видеть мою любовь к этому предмету и то, как я живу в этом предмете.

ГД: Как-то я слышала, как вы говорили, что раньше практиковали для преподавания, а теперь практикуете для себя.

Гуруджи: Если я преподаю, я должен быть во многом экстравертом. Если я интроверт, я не могу учить. Поэтому время моей практики во многом отдается исследованию мастерства преподавания. Как вы знаете из истории моей молодости, искусство йоги тогда не



² Гуруджи потирает рукой грудную клетку.

было популярно и мне приходилось практиковать больше, чтобы представить это искусство на публике. Необходимо уважать публику, и только тогда показывать людям то, чего они не знают. Естественно, мне необходимо было быть экстравертом. Я появлялся на публике и преподавал. А чтобы стать экстравертом, необходимо развить обаяние внутреннего тела. Мои выступления нравились людям, потому что я выступал не только физически, но подключался к выступлению ментально и эмоционально. Каждое волокно, сухожилие, каждая клетка выражали асану. Многие из вас не могут выполнять асаны подобным образом. Я набрасывал портрет каждой асаны и делал ее более выразительной. Таким образом, я использовал мое внимание, чтобы



придать этой сухости привлекательность и вкус. Публичные выступления привлекли многих из практикующих сегодня, за что я им очень благодарен. То, что я имею за семьдесят лет усилий, ничего не значит, но то, что йога дала массам, действительно ценно, и это я называю огромным успехом в моей жизни. Я не давал йогу, она была дана через меня. Теперь вы видите, как далеко она распространилась! Например, в 1989 году я был приглашен Министерством Здравоохранения в Россию, представить неизвестный тогда предмет. Сейчас в России двадцать один центр. Теперь вы видите, как далеко распространилась йога. Мне кажется, что моя практика открыла глаза массам. Я уверен, что даже если я не получил от этого пользу, Бог милостив к моим ученикам, которые получили и получают от этого пользу. Мне пришлось сражаться в практике йоги от А до Я, но моим ученикам сражаться от А до Я уже не нужно. Все мои ученики должны помнить об этом. Эффект и польза йоги придет, даже если преподается самый малый процент моего стиля практики.

Сегодня я преподаю меньше, так как я хочу дать дорогу моим ученикам. Я не хочу, чтобы йога, которую я практиковал и практикую, умерла после меня. Именно это происходит со множеством великих людей, которые не позволяют способным ученикам расти в их тени. Если я ствол, то ученики — ветви. За ними необходимо ухаживать, следить за их свежестью и красотой. Поэтому я даю шансы молодым людям по всему миру прогрессировать в йоге.

На этом этапе я закрываю окна знания для органов восприятия, которые были направлены вовне в течение всех этих лет во имя искусства преподавания, теперь я смотрю через эти окна внутрь себя, чтобы придать, тому, что внутри, еще большее обаяние. Я использую слово обаяние, потому что западному миру очень нравится это слово. Поэтому я хочу показать, что обаяние должно светиться изнутри так, чтобы другие могли видеть и чувствовать, что человек находится полностью и внутри и снаружи. Этому нас учит йога. Не забывая об этом, я делаю все больше и больше, чтобы выяснить, возможна ли еще большая утонченность, ведущая к наивысшей чувствительности.

Я не хочу умирать, как не практикующий йогин,

подобно многим йогинам. Возможно, они не смогли посмотреть в лицо трудностям, возникающим в практике из-за возраста, и им не хватило смелости, чтобы принять правду. Они говорили, что достигли определенного духовного уровня, чтобы скрыть свои слабости. Они говорили так, чтобы спасти свою честь. Я хочу быть правдивым по отношению к моей садхане и моей совести, поэтому я продолжаю мою садхану.

Я не освободившаяся душа, но я испытал, что такое свобода. Я испытал это качественно иное, ни с чем не сравнимое ощущение. Я не думаю об освобождении, когда практикую. Мой ум продолжает пытаться узнать, что еще может быть открыто благодаря практике йоги. Мой ум все еще открыт. Так как он от-

крыт, теперь я вижу асаны как созерцатель. Я больше не ищу. Как созерцатель я являюсь созерцанием, а созерцание является созерцателем. Кто знает, даст ли Бог мне следующую жизнь? Если люди подобные вам будут практиковать йогу, возможно, вы будете искать хорошего практика? Возможно, вы снова найдете меня для практики йоги! Поэтому я продолжаю практиковать ради того знания, которое еще не озарило меня, но может озарить в следующей жизни. Поэтому я не прекращаю свою практику. Пусть свет, который, возможно, не светит сейчас, появится в последний момент. Озарение может прийти позже. То самое озарение. Вы можете сказать, что это эгоистично, но я не считаю это проявлением эгоизма. Наоборот, я говорю, что если я достигну озарения, в своей следующей жизни, я могу начать с того, на чем я остановился прямо сейчас. Если же есть перерыв, то я не могу сказать, что я остановился на этом месте. Если будет пробел в десять лет, то я не смогу начать в следующей жизни с этого момента, так как мое сознание будет отвлечено многими другими вещами. Но если я практикую, мое сознание останется в той же точке — йоге. Мое сознание ближе к йоге даже в моей следующей жизни, но если будет пробел в десять, пятнадцать или более лет, то мое сознание не будет в контакте с йогой. Я могу сказать, что я практиковал шестьдесят пять лет, как же я могу забыть?

Почему говорят, что у каждого должно быть хобби? Для меня йога — это хобби, йога — это моя профессия. Хобби подразумевает свободу от работы, занятость другими делами, чтобы избежать монотонности. Я просто превратил свою профессиональную йогу в хобби, чтобы узнать, насколько больше она может радовать мое сердце. Для меня йога не является монотонной практикой. Я нахожу в йоге все и поэтому продолжаю свою практику с любовью.

по материалам интернета

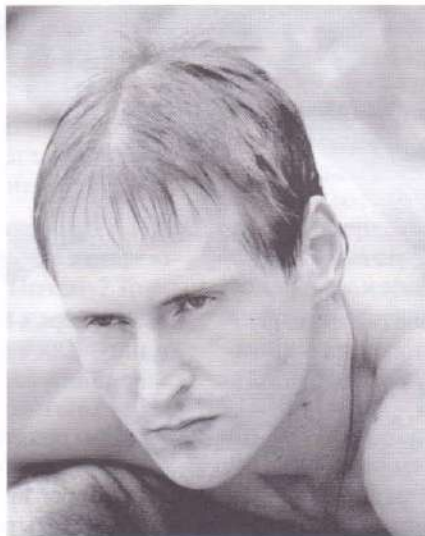
Перевод НАТАЛЬИ ШУВАЛОВОЙ

под ред. Марии Копецкой-Линчевской

Бхакти йога: путь постижения Высшей Реальности

Иногда в уме человека, идущего путём духовного развития, возникают мысли, которые иначе как фундаментальными и не назовёшь. Это вопросы об истинной природе реальности, смысле и целях нашего существования в ней. Обычно над этим начинают задумываться люди, уже занимающиеся прикладными практиками, включающими медитацию и Хатха йогу, и в той или иной степени знакомые с духовным наследием Востока. Решая проблемы гармонии тела йогасанами, и желая «двигаться дальше», мы выходим на те самые фундаментальные вопросы, которые практика одних лишь техник Хатхи разрешить не в состоянии. Иногда мы интуитивно ищем смысл, лежащий за пределами «психофизических» техник. Йога — древняя наука, практическая дисциплина, в процессе освоения которой человек постигает беспредельность своего сознания на всех уровнях: тела, ума, духа.

В этой статье речь пойдет о методе Бхакти йоги — йоги, развивающей сознание человека посредством пробуждения в его душе преданности Богу. Бхакти — полноценный метод, дающий «сердце» прочим формам йоги, и он не означает призыва записываться в ту или иную секту или становиться адептом «тайного культа». Успех в Бхакти йоге — ощущение живой связи со Всевышним и полнотой его проявлений, не зависит от принадлежности человека к тому или иному религиозному институту. На деле, Бхакти йога осуществляет синтез религиозного служения, медитации, внешней и внутренней самодисциплины (исполнения ряда обетов). В восточных традициях, в частности в Индуизме, Бхакти является нитью, связывающей в одно целое теорию и практику. Однако, теоретические описания о природе Пробуждения, любви ко Всевышнему и т.п., можно сравнить со словом «халва», при повторении которого слаще не становится; книги и манускрипты — всегда плод чужого опыта, лишь побуждающий к приобретению собственного. Просматривая традиционные тексты по Хатха йоге, часто можно наткнуться на следующее: «Поклонение Адипатхе», «...перед выполнением такой-то практики, пусть ученик испросит благославление у своего Гуру», «...ради достижения Маханирваны (Мукти,



Дживанмукти, Кайвальи, Нирвикальпасамадхи и т.п.) пусть он посвятит плоды всех своих действий Ишваре...» Что это обозначает, для чего эти слова? Ведь йоговские тексты предельно краткие, и пустотворение им не свойственно. Вероятно, в контексте общепрактических методов существовал и тот, который выводил смысл конкретной практики за пределы одного лишь описанного в тексте «технологического» алгоритма.

Что такое любой текст в рамках традиции йоги? Это результат, завершение процесса — видение, открывшееся Риши и пророкам, йогинам, мастерам; и запечатленное на бумаге, пальмовых листьях и т.п. Множество текстов описывают длительный, многолетний процесс духовной практики просто фиксируя то, что было сказано тем или иным просветлённым мастером своим ученикам, иногда в течение многих лет. Некоторые тексты сочетают опыт духовной реализации с повседневным жизненным, некоторые построены как мифический эпос, другие содержат практические инструкции или абстрактные философские концепции — и те и другие зачастую наполнены трудно переводимыми терминами и понятиями.

Предание личному Богу и есть отречение, непривязанность и... самореализация. Прочие методы — устранение аффектов и помех, в контексте Бхакти йоги несут лишь вспомогательный характер.

Но ясно одно — всё это было написано ради постижения Высшего. Так что же нужно, чтобы такое нас посетило и уже никогда не оставляло на произвол судьбы? Ни больше ни меньше как пройти духовный путь от начала до конца. И вот здесь становятся актуальными вопросы: А каким же он будет? В чём его «духовность»? С чего начать? Какой путь мой?

Вот какие ответы на эти вопросы мы можем почерпнуть из традиционных текстов по йоге: «Постоянство в самопознании; доктрина, ставящая целью постижение истины, — это называется знанием. Остальное — неведение». (Бхагавад Гита, 13.12)¹.

«Некоторые разумом созерцают в себе Высшую Душу посредством медитации, другие — путем санкхьи (различающего знания), а иные карма-йогой». (Бхагавад Гита, 13.25)

¹ Здесь и далее цитируется перевод с санскрита Д. В. Бурбы: «Бхагавад-Гита», изд.-во Фэн-Шуй Центр, СПб 2000 г.

Практика Бхакти йоги соединяет личный аспект Бога, Его безличный аспект и знание как одного, так и другого. Даже там, где Ишвара — (*букв. Владыка, Господь*) упоминается как абстрактный Пуруша или мантра Ом, речь идет о постоянстве переживания Его реальности. Согласно «Йога-сутре» Патанджали, йога свершается благодаря: **тапасу** — усилия, аскезы (вне подвижничества йога не существует как метод), **свадхьяе** — изучению текстов, посвященных проблеме освобождения, **упованию на Ишвару** и «...посвящению всех действий этому Высшему наставнику». (*См. Йога-*

Каково бы ни было наше «личное мнение», Бхакти — неотъемлемая часть Йоги, из песни слова не выкинешь. Если у нас не получается асана, мы же не пытаемся представить, что её нет? В каком-то смысле это тоже асана, но только не для задницы, рук и ног, а для ума и чувств...

сутры Патанджали, 2.32, с комм. Вьясы). Вот что мы видим там:

«32. Соблюдение (религиозных) предписаний — (это) чистота, удовлетворенность, подвижничество, самообучение и преданность Ишваре.

43. Вследствие устранения нечистоты благодаря подвижничеству (обретается) совершенство тела и органов чувств.

44. В результате самообучения (возникает) связь с наставляющим божеством.

45. Благодаря упованию на Ишвару (обретается) совершенство в (йогическом) сосредоточении»².

Если глубже рассмотреть учение Патанджали с точки зрения адекватности перевода, то такие русские слова как преданность, любовь, покаяние, благодать божия и пр., не в состоянии передать значение санскритского слова *IshvarapranidhAna* (*предание Ишваре*) — само переживание Его реальности лежит вне контекста всех известных человеческих состояний.

Но сам момент *Ишварепранидханы* — действие ума, мгновенно сбрасывающее оболочки эго и всех прочих «тонких» тел, не происходит благодаря общению с безличным Богом. Буквальный перевод: *предание Ишваре*. Никто не передает плоды своих действий абстрактному Абсолюту, как отвлеченной категории ума... Предание личному Богу и есть отречение, непривязанность и... самореализация. Прочие методы — устранение аффектов и помех, в контексте Бхакти йоги несут лишь вспомогательный характер. Незвизирая на сухость выводов классической йоги, санкхьи, — в Бхакти йоге важен не абстрактный Бог, а одна из его видимых форм. Традиционно, формам общения с Ишварой обучаются у *Гуру* — учителя. Он передает своим ученикам не только внешнюю практику, но так же и её внутреннее наполнение. Это должен быть Мастер, достигший высокой реализации — ни больше, ни меньше.

Но если актуальность момента обучения для нас пока не наступила, доступность даже самого просветлённого Мастера — ещё не гарантия, что мы будем в состоянии пережить йогу как опыт. В то же время, если решение вечных вопросов стало действительно

насушной потребностью, нет большой проблемы в том, чтобы найти компетентного наставника в данном предмете — в Индии многие линии ученической преемственности не прерываются до сих пор.

«И мы видим: всё гибнет, как комары, мошки и прочие твари, травы и деревья, возникшие и исчезающие, династии царей, на глазах своих родственников, оставив великое богатство перешли из этого мира в тот мир, среди всего прочего высыхают великие океаны, обрушиваются горные вершины, опускается земля. Уходят со своих мест боги. Что пользы от наслаждений желанным в подобном круговороте бытия? Ведь видно, как насытившись ими неоднократно (человек) возвращается в этот мир. Ты должен спасти меня отсюда...» (*Майтри упанишада, 1.4*)

Так в Майтри упанишаде обратился царь Брихадратха к мудрецу Шакаянье. Перед этим простояв 1000 дней во *врикиасане* (поза дерева), глядя на ослепительно яркое солнце. После такого вопроса почтенный Шакаянья, весьма удовлетворённый, сказал царю: «Великий царь, ...ты быстро познаешь Атман и осуществишь свою цель». (*Майтри упанишада, 2.2*)

Часто внешняя ритуальная практика включает незнакомую нам символику и предусматривает действия, с которыми мы не сталкиваемся в окружающем мире. Иногда мы встречаем представителей «бхакти-йоги» в виде неохристианских, неиндуистских и прочих сект, фанатично отстаивающих веру в какого-то одного Бога и учение и напрочь отвергающих всех прочих, тем самым создавая Бхакти йоге своего рода «антирекламу» в среде обычных граждан, и пытаясь «впарить» им свою веру, подобно товару на рынке.

Для йогина Ишвара — постоянный объект медитации. Нет нужды на каждом углу кричать о его всевластии и вездесущности, если это стало прямым переживанием. И в данном случае не столь важно, какое божество является постоянным объектом медитации (Шива, Вишну, Кришна, Рама, Кали, Хануман), и как вы ему поклоняетесь. Главным является ваша непосредственная и личная связь с **Ним**, а направления религии не более чем методы, формы йоги. И в этом смысле форма Бога — это всё и ничего.

Так, направления почитающие Шиву, рассматривают стадии духовного пути следующим образом: следование этическим принципам и определенному об-

Бхакти — полноценный метод, дающий «сердце» прочим формам йоги...

разу жизни, ежедневной дисциплине (*чарья*); обряды, ритуалы, техники и методы (*крия*); переживание единства с Богом в физическом, ментальном и прочих телах (*йога*); полнота знания Абсолюта, как результат йоги (*джняна*).

Учение Вед, раскрываемое в Упанишадах, не столько уделяет много внимания вопросу «имя какого Бога важнее и кто из ведических Богов главный», сколько достижению *состояния знания*, делающего человека неподверженным страданию и смерти.

² Перевод с санскрита Е.П. Островской и П.И. Рудого: «Йога-сутры Патанджали», изд-во Наука, Москва 1992 г.

«Ибо Рудра, который владеет этими мирами с помощью сил владычества, един, мудрецы не держатся иного» (*Шветашватара упанишада*, 3.2) «Лишь познав его, идет человек за пределы смерти, нет иного пути для следования. Единый, он стоит словно древо, утверждённое в небе; им наполнен весь этот мир. Лишено образа, свободно от страдания то, что выше этого мира. Те, кто знает это, становятся бессмертными, прочие достигают лишь несчастья» (*Там же*, 3.10)

Слово *джняна* (*гьяна* — в одном из диалектов) точнее было бы перевести как *знание на своем опыте*, понимание, практическая реализация, если хотите. Это тот случай, когда один только язык сам по себе не является средством передачи состояния. Просветлённый не рассуждает о высшей реальности, а пребывает в ней. Такое *видение* фиксируется письменно как наследие традиции, и передаётся в священных книгах. Так об этом повествует следующий текст: «Как вода в лунном камне, как огонь в солнечном камне, как стебель в семечке, так же Шива пребывает в индивидуальном Атмане. В душе с чистым самосознанием, приносящим плод чистой кармы, по милости Шивы рождается великая преданность» (*Сиддханта-шикхамани*, 19-21)

Содержание Бхагавад Гиты тесно перекликается с учением Упанишад, шиваитскими текстами, заключениями философии Адвайта-веданты, санкхьи. Всё это — свидетельства постигших как природу Всевышнего, так и природу того, что Им не является. Все эти тексты говорят о йоге как высшем опыте.

«Много рождений прошли мы с тобой, о Арджуна. Я знаю их все, но ты их не знаешь, о Победитель врагов». (*Бхагавад Гита*, 4.5)

В Бхакти йоге мы привыкаем общаться с Богом в соответствии с тем методом, который был дан учителем. Остальное — дело времени. Здесь не нужно торопиться и яростно хвататься за разнообразные методы. Учитель ведёт ученика через те состояния, которые им должны быть пройдены до того момента, пока он не достигнет. В Бхакти йоге началом является вера (*шраддха*). **Затем приходит видение и опыт.**

Так например, в *Сиддханта-шикхамани* (один из текстов шиваитской традиции), детально описываются состояния, через которые проходит душа в своем восхождении, всё многообразие духовного

Успех в Бхакти йоге — ощущение живой связи со Всевышним и полнотой его проявлений, не зависит от принадлежности человека к тому или иному религиозному институту.

опыта — двойственности и недвойственности, где постепенно мистерия отношений души, творения и творца разворачивается в грандиозную картину, пока она не завершается тотальным видением Неделимого. Но поначалу присутствие Божества проявляется в стремлении человека к познанию источника — и здесь объектом концентрации является форма Божества, которое постепенно передает йогину *знание* и собственно *йогическое* видение.

«Тот различающий, который пребывает в индивидуальном Атмане — вечен и превосходит тело, чувства и интеллект. Он зовется знающим.

Благодаря силе устремления у искоренившего скверну в сердце, различающего вечное и невечное, появляется разум, стремящийся уничтожить самсару». (*Сиддханта-шикхамани*, 26-27)

«Как пылающий огонь превращает дрова в пепел, о Арджуна, так и огонь знания превращает в пепел все последствия (мирской) деятельности». (*Бхагавад Гита*, 4.37)

«В этом мире нет ничего, сравнимого по чистоте с (этим) знанием, и совершенный в йоге находит это знание в самом себе в должное время». (*Бхагавад Гита*, 4.38)

На мой взгляд, важно понять, что традиционное учение Бхакти, преданности, не содержит в себе «тоталитарный культ» того или иного Бога, а является формой Йоги. Пусть даже для нас, выросших в атеисти-

Достижения в отдельных техниках «без Бога», чаще всего остаются достоянием эго и не являются трансформирующими, так как присваиваются умом. Для трансформации эго Бхакти йога — наиболее легкий путь.

ческой культуре, это поначалу непонятно или «скучно». Каково бы ни было наше «личное мнение», Бхакти — неотъемлемая часть Йоги, из песни слова не выкинешь. Если у нас не получается асана, мы же не пытаемся представить, что её нет? В каком-то смысле это тоже асана, но только не для задницы, рук и ног, а для ума и чувств (тех самых «психоэмоциональных флуктуаций»). Но чтобы не путаться в именах и многочисленных формах божеств, что можно предложить ищущему? Установление простого образа и алтаря, регулярное выполнение скромных подношений (они символические, например благоволия, тут важен именно сам процесс), несколько мантр и простая медитация. Не столь важно, какая именно форма Божества перед вами, поначалу главное, чтобы оно вызвало отклик в вашей душе. И затем, наступит время, когда вам станет интересно узнать, какие ваши мысли, действия и чувства вызывают отклик в Его душе по отношению к вам. И одновременно с этим вы так же узнаете, с какими нашими качествами Оно не желает иметь ничего общего. С этого начинаются отношения с Ишта деватой (личной формой Божества). С этого и начинается Бхакти йога.

«Ты не крадешь, не убиваешь. Не говоришь лжи, не гневаешься ни на кого. Не презираешь никого, не прославляешь себя. Не обвиняешь других. И это есть твоя внутренняя чистота, это и твоя внешняя чистота. Это является способом завоевать твоего Господа». (*Басава*, «Вачаны»)³

В ряде мистических направлений наше ментальное тело сравнивается с засеянным полем, из которого нужно постоянно удалять сорняки. Достижения в отдельных техниках «без Бога», чаще всего остаются достоянием эго и не являются трансформирующими

³ Басава — шиваитский мистик с юга Индии, инициатор крупнейшего в истории духовного движения, упразднившего брахманскую кастовость и ритуализм на территории одного из штатов современной Индии (Карнатака). Благодаря его деятельности обучение медитации и высшей (раджа-йоге) стало доступно представителям всех каст. Вачаны — тексты в стихах, одна из форм передачи этого учения. Оригинальный язык — Каннада.

ми, так как присваиваются умом. Для трансформации это Бхакти йога — наиболее легкий путь. Один из самых известных учителей современности Шивая Субрамуния Свами (шиваитская традиция *Нандинатха*) сказал так: «в начале любовь, затем тапас». Вначале приходит милость божества, вдохновение, переживание Его присутствия после чего, благодаря ежедневной практике, оно становится более глубоким и выраженным. И постепенно «тапас», «аскеза» и прочие личные усилия становятся тем, что более радикально изменяет личность, открывая ей иное измерение, о существовании которого человек поначалу может и не догадывался.

Но для любой практики нужно понять базовые вещи: для чего она была дана, для кого, и «на что работает». Несвоевременные, вырванные из контекста традиции интенсивные методы (например техники кундалини-йоги) вполне могут сделать вас клиентом психиатрической лечебницы, а не продвинутым йогиним. Потому может «здесь» (в России) и не получается всё так, как «там» (в Индии, Непале, Тибете), особенно поначалу. К тому же йога как путь духовного развития — не спорт и не гонки на время с препятствиями. Духовный путь невозможно пройти за 2-х недельный ретрит или освоив (даже в совершенстве) одну из распространённых психотехник. Ответом на все эти вопросы является неизменная Бхакти йога, которая продолжается на всех ступенях самореализации и «...начавшись однажды, не должна оставляться уже никогда» (*Чандраджняна агама*).

Бхакти йога в этом смысле не столько отдельная практика, сколько мировоззрение и скрытый «подтекст» разных методов. Благодаря преданности Богу вы можете получить то *видение* реальности, которое по определению не подвластно нашим «собственным усилиям». А выражаясь словами Йога-сутры: «...(обретается) совершенство в (йогическом) сосредоточении».

«Те, кто почитают умом, речью, действием Махадеву — Вечный, Высший Атман, те именуются бхактами. Если у воплощенных, страдающих болезнью перерождения, нет преданности Шиве, к чему Веды, к чему писания, к чему жертвоприношения, обеты и аскезы?» (*Джагад Гуру Ренука Гита*)

Совершенство в Бхакти дает человеку видение мира таким, каким видит его Бог, и это ничем нельзя заменить. Для ищущего это своего рода «сверка часов». Именно поэтому нужно ездить в паломничества, встречаться с Учителями, жить и заниматься практикой какое-то время в святых местах. Молиться и медитировать на Высшее через материальные формы и образы, принятые в той или иной духовной традиции.

Часто возникают вопросы — а возможна ли Йога без религии, Божеств, Гуру и всего остального? Может быть есть какой-то другой путь? Ведь многие, не имея опыта знакомства с этим явлением, считают метод Бхакти суеверием, пережитком древности. Именно поэтому сохранившиеся до нашего времени духовные традиции ориентируют человека в первую очередь не на какой-то отдельный метод или набор техник, а на поиск Гуру, конкретного человека, воплощающего в

себе достижения своих предшественников и получившего от своего учителя право учить других.

«Затем, (когда) возникло различие, отречённый с чистым умом, желающий познать Шиву, Творящего разрушение всех пороков самсары, приходит к гуру, учащему о Шиве, известному в мире, лишенному алчности и заблуждения, знающему различие Сущности Атмана, свободному от обманчивых объектов, знающему единство души и Бога, устремлённому к неделимой недвойственности, познавшему все состояния духа как в своем теле, так и во всей Вселенной». (*Джагад Гуру Ренука Гита, 30-32*)

Нельзя обрести духовность под давлением обстоятельств, в надежде решить какие-то свои материальные, психологические проблемы с родственниками и близкими, или желания избавиться от болезней и стрессов, найти спутника жизни. К сожалению, именно такие мотивации часто приводят людей в «тоталитарные секты». Психологически «покупаясь» на умело создаваемое ощущение «душевного комфорта» и факт того, что за них «уже всё навсегда сделано, главное — поверить и тут же спастись». Но бесплатный сыр в виде «халявного просветления» бывает известно где. Став эмоционально зависимым от определённого типа «приятных» переживаний, люди деградируют как личности, возлагая ответственность за себя и свою судьбу на других. Традиции духовного знания не решают личные проблемы, а скорее ставят их перед ищущим, предлагая ему путь, который придётся пройти своими ногами.

Традиции духовного знания не решают личные проблемы, а скорее ставят их перед ищущим, предлагая ему путь, который придётся пройти своими ногами.

Дорогу осилит идущий. На русском языке издан ряд книг, рассказывающих о пути Бхакти йоги что называется общедоступным языком. В первую очередь я бы рекомендовал: Шивая Субрамуния Свами «Танец Шивы», Свами Шивананда: «Концентрация и медитация Ом», «Джапа-йога», «Господь Шива и его почитание», «Бхагавад-Гита» в переводах научных изданий (перевод академика Смирнова, Д.В. Бурбы и др.), «Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья» (комментарии Вьясы), научное издание под редакцией Е. Островской и В. Рудого).

О философских аспектах йоги в строгом «академическом» ключе можно узнать из двухтомника С. Радхакришнана «Индийская философия». Много полезной информации можно почерпнуть из «Введения» Б.К.С. Айенгара к его знаменитой «Йога-дипике» (а не только смотреть картинки ☺).

О личных испытаниях на пути йоги и отношениях между учениками и их Гуру можно прочесть в книгах: Свами Сатьяшварананда Гири «Лахири Махасайя», Свами Йогананда «Автобиография йогина», Романа Роллана «Жизнь Рамакришны».

ОМ ТАТ САТ

фото © **Андрея Рожнова**

ИНТЕРВЬЮ С ДХАРМА МИТРОЙ

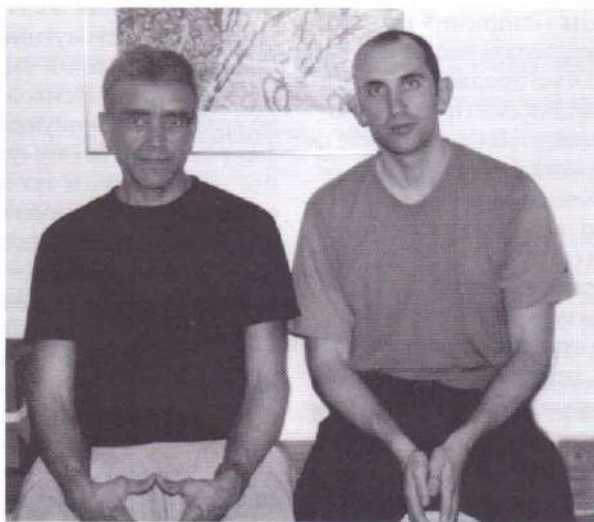
1 ноября 2003 года, Нью Йорк

Мы надеемся, что наши читатели еще помнят перевод статьи о Дхарма Митре, опубликованный в первом номере нашего журнала за 2003 год. История о далеком заокеанском мастере йоги казалась тогда чудесной сказкой о человеке, никакого отношения к «нашей» реальности не имеющего. Но вот (о чудо!), нашелся человек в Нью-Йорке — Борис Сирченко, который живо интересуется и практикует йогу, и он стал мостиком между всеми нами здесь и Дхарма Митрой там. Он добрался, договорился, встретился и взял интервью специально для нашего журнала, интервью, которое тот не давал многим другим изданиям, за которое ему огромное спасибо!

И мы очень рады вновь способствовать встрече с этим замечательным человеком и учителем йоги.

Вопрос: Сначала позвольте поблагодарить вас за возможность этого интервью. Вы хорошо известны в Нью Йорке и по всей Америке как «учитель учителей йоги», а в других странах в основном благодаря своему знаменитому плакату с асанами. Расскажите, кто был вашим учителем? Бывали ли вы в Индии?

Дхарма: Я никогда не был в Индии и встретил своего гуру здесь, это был индийский учитель Свами Кайлашананда, известный также под именем Йоги Гупта¹. Мне кажется он был первым, кто принес хатха йогу в Америку в начале 1950-х. У него я научился многим асанам, не очень многим, но вполне достаточному количеству. Я жил рядом с ним и учился у него с 1965 по 1975 год, я был одним из тех, кого всегда назначали помогать ему, когда он приезжал в эту страну. Я действительно был очень счастлив, быть рядом с гуру было благословением — брить ему голову, стирать его вещи, наблюдать за ним всё время. Я научился многим вещам. И всегда большую часть своего времени я посвящал карма йоге. Также я старался подражать мастеру на духовном и менталь-



Моя концентрация была направлена на Господа Шиву, потому что Шива представляет высшее Я. Так что я не обращался к другим 3350 миллионам божеств, потому что если вы постигаете Шиву, вы постигаете сущность всего. В 1975 году я покинул ашрам в очень вдохновлённом состоянии. Я преподавал уже один или два года, и был крайне вдохновлён этим. И я решил сделать плакат со всеми асанами, которые знал. Так что

я ходил, и собирал все книги по йоге во всех известных мне магазинах. Шивананда, Сатчитананда, каждый йогин, написавший книгу — были моими гуру. Также я узнавал некоторые асаны от учеников, потому что иногда на занятие приходил например ученик Сатчитананды, и я видел, что он делает что-то, мне неизвестное. Я просил его показать поподробнее. Так что ученики тоже были моими гуру.

В 1984 году мой план собрать всё это вместе полностью созрел, и я отобрал все асаны. У меня было большое вдохновение и духовный настрой, что однажды этот плакат станет реальностью. На съёмку фотографий ушло около трёх месяцев, делал их я сам. У меня стоял фотоаппарат, а за ним подключенная к монитору видеокамера, так что я мог следить за своим изображением в мониторе. У меня был пульт управления камерой, и во многих позах я держал его во рту, а потом выплёвывал, и у меня оставалось три —

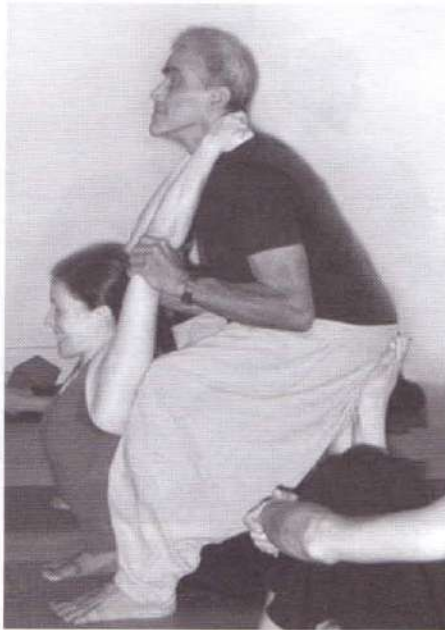
четыре секунды до срабатывания затвора, но в целом ракурс и форма каждой асаны получились правильными. Поэтому я и использовал монитор, чтобы делать снимок, убедившись, что взят нужный ракурс. И затем ещё два или три месяца ушло на вырезание фотографий, чтобы напечатать их в точках, потому что

Я думаю, если учитель является реализованным и не имеет чувства «я» и «мое», ощущения что он придумывает что-то, если он находится в состоянии сапты, то всё, что идёт через него — великолепно. Даже если он сочтёт что йогу надо совместить с игрой в гольф...

ном уровне. Я не очень интересовался астрологией и подобными дисциплинами, удалением кармы и тому подобным, а просто хотел бескорыстно работать и стремился только к одной вещи — самореализации.

¹ На русском языке в серии «Антология Йоги» вышла книга Йоги Гупты «Йога: молодость на всю жизнь» (здесь и далее прим. пер.).

компьютера у меня тогда не было. Целые дни я потратил на то, чтобы вырезать фигурки по контуру, затем я разместил их все вместе, наподобие мозаики, и отнес туда, где их перепечатали в точках, потом я снова их вырезал. Все эти картинки были у меня в зале, и пока я проводил занятие, я с помощью булавок рядами прикалывал их на щит, вдоль нарисованных линий, делая макет плаката. И где-то через пару месяцев я закончил эту работу. Много времени ушло на поиск санскритских названий асан. Многие названия остались на английском, потому что я не нашел санскритских имён. Потом я долго искал типографию, и в конце концов нашёл подходящую и напечатал для начала пять тысяч. Много я продал по 10 центов за штуку, а большинство раздал бесплатно. К настоящему времени полагаю что всего я напечатал около тридцати или сорока тысяч экземпляров.



Всё это произошло скорее по какой-то интуиции... Это что-то, пришедшее изнутри. Да и асаны, многие из них были исполнены также с помощью внутренней интуиции. С помощью внут-

Травмы это часть процесса, я травмировался тысячи раз. Особенно шею, здесь в спине, даже локти. Но когда это проходит, вы становитесь сильнее и травмируетесь гораздо меньше, больше мне нечего сказать. Просто старайтесь найти хорошего учителя. Если учитель, как например я, имел так много травм, я могу всегда предупредить учеников — будьте осторожны здесь, следите за шеей, не прогибайтесь назад тут, оставайтесь в этом положении и т.п. Так что желательно иметь учителя, который прошёл через всё это и может предостеречь вас от неверных шагов.

ренного божественного вдохновения появились многие варианты поз, которые теперь стали популярными. Я не хочу сказать, что вот мол всё это сделал я, Дхарма, которого некоторые люди не понимают...

У меня нет «я» и «моего». Относительно всего, что было сделано, у меня нет ощущения что «Дхарма сделал это». Это было что-то, проявившееся через моё тело и ум. Так что я не признаю, что это был Дхарма, это было во имя всех. Воистину это было благословением — играть эту роль, служить божественным каналом для подобных вещей.

В.: В наше время существует ряд известных школ хатха йоги, которые используют разный подход к прак-

тике асан. Некоторые школы делают акцент на статическом удержании асаны и тщательной «отстройке» позы, другие — на потоке движений, концентрации внимания и дыхании в асане. Как вы считаете, насколько важен стиль выполнения асан, и почему их существует так много?

Д.: Это зависит от каждого конкретного учителя. Каждый, кто обучает йоге, приносит немного своего. Я не имею ввиду что-то личностное, но их идеи, способ мышления. Например мой Гуру не посвящал много времени асанам, он просто показывал восемь основных поз, мудры, стойку на голове, и не особо беспокоился об отстройке и подобных вещах. Он говорил использовать время на практику Ямы, концентрироваться на Яме и Нияме. Очищайте своё сердце, будьте религиозными, не причиняйте никому вреда и посвящайте много времени медитации. Для очищения сердца, ума, для выполнения асан, наиболее важ-

ны мудры. Особенно делайте стойку на голове, стойку на плечах, и основные мудры. У меня есть ученики, пришедшие из центров Айенгара, с выступающими венами и великолепной отстройкой, но они пришли, потому что искали чего-то духовного. Никто до этого не говорил им полностью устремиться к самореализации, следовать Яме и Нияме и воспитывать личность на пути к реализации. Но в конечном счёте, все эти стили йоги, которые, как вы сказали, концентрируются на потоке, или на выравнивании, все они подходят ученикам, имеющим соответствующую карму, тенденцию практиковать именно в таком стиле. Например, некоторым последователям стиля Айенгара я не нравлюсь, потому что

не концентрируюсь слишком много на выравнивании и не трачу всё своё время на асаны. Но всё великолепно, потому что подходит для разных типов учеников. И даже в случае, если учитель нечестный, это тоже хорошо. Он привлекает нечестных учеников в соответствии с их кармой. Когда их сердца очистятся, их привлечёт честный учитель, который посвятил себя самореализации, и он объяснит им истинные цели и всё остальное.

В.: Некоторые учителя йоги на Западе создали свои собственные стили, иногда это смесь йоги, тайцзы, цигун и т.п. Другие же считают, что важно следо-

вать наставлениям основателя традиции и ничего не примешивать. Каково ваше мнение?

Д.: Я думаю, если учитель является реализованным и не имеет чувства «я» и «моё», ощущения что он придумывает что-то, если он находится в состоянии саттвы, то всё, что идёт через него — великолепно. Даже если он сочтёт что йогу надо совместить с игрой в гольф, всё равно, поскольку в этом нет «я», ничего эгоистичного. Если нет идеи делать деньги, раскрутить большой бизнес. Я считаю что учитель, посвятивший себя самопознанию, может изменять путь. И всё, что придёт к нему, будет отличным. Йога произошла таким путём, может в начале была только одна поза... Но я не согласен, если ученик получил где-то сертификат и затем решил придумать «свою фишку» — «Йога силы»², «йога того», «йога этого», «это я — Дхарма» и так далее. Хотя конечно даже это постепенно приведёт каждого к правильному пониманию йоги. Так что всё замечательно. Понимаете ли, всё отлично, потому что существуют ученики, которые пока что заслужили все эти штуки. В действительности, все постепенно будут продвигаться к просветлению, пока не достигнут результата. Окончательный учитель, как вы знаете, находится внутри вас. Это Высший учитель. А я просто притворяюсь. Иногда мне хочется поменять свое имя на Свами Притворананда³.

В.: Цель хатха йоги в достижении контроля над праной. Некоторые считают, что для этого достаточно простых асан, бандх и пранаямы. Зачем тогда нужны сложные асаны, такие как *ганда бхерундасана* или *падма шаянасана*?

Д.: Реальная цель йоги — это самореализация, реализация Бога. А сложные асаны — это для учеников с хорошей гибкостью, которым нравится идти таким путём. Некоторым нравится этот путь, поэтому он существует. Я например даже не подстрекаю учеников делать это, просто говорю, что если ты молод, и хочешь заложить ногу за голову и делать все эти сумасшедшие позы, то конечно ты получишь определённую личную и физическую силу, выполняя это. Но в действительности асаны это ещё не йога. Это просто подготовка к пранаяме.

В.: А какова основная цель пранаямы?

Д.: Основная цель пранаямы — объединение праны и апаны здесь, в области пупка, и затем поднятие

этой энергии по сушумне и всем чакрам, так что ваше сознание раскрывается. Вы можете достичь этого только пранаямой или преданностью Господу, как например последователи бхакти йоги — пением имён Бога, правильной пищей, мантрами — вы можете видеть,



что многие из них уже находятся в состоянии блаженства. Даже если вы не делаете пранаяму... основное это Яма и Нияма. Очищайте свое сердце и станьте как ребёнок, сочетая это с преданностью Господу. Не может быть йоги без преданности Богу и Ямы. Конечно если вы делаете пранаяму и проходите через все эти трудные штуки, мучительные состояния, вы можете ускорить ваш прогресс. Ускорить поднятие энергии... но сначала надо следовать Яме, тогда можно поднимать и контролировать прану безопасно. Например некоторые люди ра-

ботают с кундалини, не будучи подготовленными сердцем и умом, у них происходят какие-то переживания, но в результате они получают ужасные проблемы со здоровьем, ментальные, эмоциональные проблемы, нарушения психических каналов. Так что базовые практики — это Яма и Нияма. Если некоторые люди немного ленивы и не хотят ничего особо практиковать, пусть делают самую простую часть йоги — стойку на голове и сукхасану, если трудно — можно даже ноги не перекрещивать... можете сидеть на стуле. Я и сам иногда так сижу на стуле в «Египетской

Даже если вы не делаете пранаяму... основное это Яма и Нияма. Очищайте свое сердце и станьте как ребёнок, сочетая это с преданностью Господу. Не может быть йоги без преданности Богу и Ямы.

позе» (руки на коленях), потому что у меня проблемы с коленями — я их повредил много лет назад, когда служил в армии.

В.: Когда можно начинать практиковать пранаяму? В некоторых школах пранаяме начинают обучать вместе с асанами, в других считается, что её можно осваивать только после того, как ученик достиг хорошего уровня в практике асан, и может долго сидеть в падмасане. Ваше мнение?

Д.: Я думаю это зависит от того, нужно ли привлечь учеников, любящих переступать через правила. А правила, известные как традиция, они ведь верные. Для того чтобы приступить к пранаяме, человек должен также быть добрым, благочестивым, обладать хорошими качествами, и достичь всего этого до нача-

² Обыгрывание термина Power Yoga.

³ Игра слов — Swami Pretendananda (англ. pretend — притворяться).

ла практики. Но всё зависит от того, где вы находитесь, от типа учителя, которому вы хотите следовать, более или менее традиционному. Например в моей традиции никогда не позволяли людям увидеть Гуру, пока они не посетили занятия по йоге хотя бы в течение месяца. Я сам, чтобы получить посвящение, два года бескорыстно работал и посещал каждое занятие, день за днём, ежедневно. И только затем Свами сказал — я думаю он серьёзно настроен, давайте представим его Гуру и скажем ему о посвящении. Так что тут имеются ограничения, некоторые Гуру не открыты для широкого доступа. Иногда, когда я провожу занятие, я просто вам всё рассказываю. За одно занятие вы узнаете обо всём в целом, потому что я уже рассказывал вам о перерождении, о направленности в сторону Господа, что наиболее важно, и т.д. Хорошо, если вы поймёте это. Я расскажу вам, в чём причина страданий, всё за одно занятие. Но то, о чём я говорил до этого, тоже великолепно. Нет ничего неправильного. Учитель может решать, какого типа йогу ему практиковать — если он хочет, пусть будет строгим, более традиционным.

В.: Ещё немного о сложных асанах. Насколько я понял, они сами по себе не есть окончательная цель практики, но необходимы для учеников «продвинутого» уровня, которые хотят испытать свои пределы с целью расширения восприятия. Каковы ваши советы практикующим, чтобы избежать травм физического тела при практике асан, требующих большой гибкости суставов?

Д.: И учитель, и ученик должны как следует разог-

Духовные темы могут быть очень трудными. В Бхагавад Гите в последней главе вы можете прочесть предупреждение — не говорить об этом тем, кто пока не готов, иначе они станут ленивыми и не захотят больше ничего делать. Они будут избегать действий, полагая, что если всё уже здесь, зачем напрягаться? Так что соответствуйте уровню собеседника.

реть тело перед практикой асан, и также очень важно, чтобы была правильная диета. Когда моя диета состоит из натуральной, свежей пищи, я могу гнуть свое тело без всяких травм. Но ученику следует опираться на здравый смысл, да и учителю тоже. Видел я учителей, которые иногда слишком давили на людей, слишком сильно перекрещивали им ноги и т.п. Не думаю, чтобы они слишком сильно травмировали их, но в некоторых случаях было. Однажды я обнаружил у себя опухоль вот здесь, в подколенной области. Врач ска-

зал мне, что удаление обойдётся в 10 тысяч долларов. Я ответил: нет, нет, нет... Я должен найти причину этого. Оказалось, я слишком сильно пытался притя-



нуть пальцы ног к голове. Так что ученик должен использовать собственную интуицию. Боли быть не должно. Если есть боль, сразу останавливайтесь!

Травмы это часть процесса, я травмировался тысячи раз. Особенно шею, здесь в спине, даже локти. Но когда это проходит, вы становитесь сильнее и травмируетесь гораздо меньше, больше мне нечего сказать. Просто старайтесь найти хорошего учителя. Если учитель, как например я, имел так много травм, я могу всегда предупредить учеников — будьте осторожны здесь, следите за шеей, не прогибайтесь назад тут, оставайтесь в этом положении и т.п. Так что желательно иметь учителя, который прошёл через всё это и может предостеречь вас от неверных шагов.

В.: Индия или Латинская Америка имеют тёплый климат. А вот в США, а тем более в России климат более холодный и тело у людей более «жесткое». Нужно ли изменять практику асан, исходя из климата?

Д.: Да, если вы можете сделать в зале комфортную и нужную температуру, то можно интенсивно поправлять учеников. Но если нет такой возможности, то нужно также внимательно соблюдать правильную диету. Здесь в США вы можете практиковать в Бикрам стиле⁴, в жаркой комнате. Я был в Майами — там замечательно практиковать йогу, вы очень редко можете получить травму, потому что там очень жарко. Вы продвигаетесь на 20 процентов больше, это так здорово. И здесь желательно сохранять в зале такую температуру.

В.: Ну а самостоятельная практика — как соотносить её с окружающей средой, климатом. Больше времени посвящать виньясам и разогреву?

Д.: Если климат немного холодный, или в зале нет нужной температуры, конечно нужно разогреваться по-

дольше. Это происходит естественно, интуитивно, потому что все люди разные. У меня здесь некоторые люди всё время ходят с одеялами, а другие потеют, так что одни открывают окна, а другие закрывают. Каждый по разному чувствует температуру. Это всё должно приходить естественно, в зависимости от ощущений.

⁴ Популярная в США школа йоги, в которой асаны практикуются в специальном зале с температурой около +40 градусов. Основатель — индус Бикрам Чодхари.

В.: Многие интересуются поднятием Кундалини. Для этого достаточно практики хатха йоги или необходимы специальные практики кундалини йоги? Не является ли кундалини просто древним мифом? Знали ли вы живых людей, кто пережил этот опыт и означает ли он, что человек достиг Реализации? Насколько вообще это возможно на Западе, вне условий ашрама?

Д.: Хм, я думаю что встречал таких, не то чтобы достигших самореализации посредством этого, но это переживание может дать вам мощный толчок вперёд. Вы становитесь крайне вдохновлённым, потому что видите, что внутри существует нечто, и тогда стремитесь вернуться к этому опыту. Это как...это великолепно, но также я видел людей, имевших проблемы, они двигались слишком быстро, не имея основы, фундамента, что необходимо для практики кундалини. Вы должны подготовить свою нервную систему. Вы должны делать основные пранаямы, быть здоровы и очистить своё сердце. Хотя, человек может получить этот опыт, даже если основа не очень хороша. У таких происходит небольшой проблиск, а затем в спине начинаются нехорошие реакции. Много лет назад у меня такое было. Я играл кое с чем, но больше с этим не играю. Это было ужасно, потому что я был не подготовлен. И всё же, небольшой опыт может быть первой ступенькой, толкнуть вас дальше, потому что он навсегда останется в вашем уме. Так что вы всегда теперь будете стремиться к нему. Вы можете прогрессировать очень быстро, но будьте осторожны. Не торопитесь, потому что если вы повредите себя, то станете открыты для негативных психических воздействий.

Это похоже на наркотики, очень похоже. Как если вы принимаете ЛСД, то переживаете нечто на астральном плане, но вы не готовы пройти в Божественное, так что хотя некое переживание происходит, вы становитесь жертвой множества проблем. Вы повреждаете своё астральное тело, психические каналы, и тогда вы жертва негативных воздействий. Знаете о панических атаках? Вы находитесь под воздействием разных негативных вещей. Ваше тонкое тело может быть нарушено...так что смотрите.

В.: В Индии йога — это не только хатха, но и карма, и бхакти и джняна йога. У многих западных студентов после практики хатха йоги появляется интерес к изучению священных текстов. Но поскольку мы выросли в материальной культуре, высокие слова о Просветлении кажутся нам чем-то очень далёким от нашей обычной жизни. Если в Индии человек может получить вдохновение от *даршана* (встреча, посещение) просветлённого учителя, то на Западе найти таких людей трудно. Религия своей страны часто внушает доверия, у нас например церковь выступает против йоги, говорят что это «от Дьявола». Как людям придти к бхакти, если они выросли без веры в

Бога и слово Бог для них — абстрактный религиозный термин?

Д.: Во многих случаях в Индии легче достичь чего-то «йогического». Вам не нужно ни от чего отказываться. У вас нет машины, телевизора, даже нет стула, вы рождаетесь в позе лотоса. У вас нет выбора, кроме как сидеть и медитировать. Практически нет препятствий. Я видел многих йогоинов, которые достигли очень хорошего самоконтроля там, но когда они приехали сюда, в Америку, у них появились небольшие проблемы — имя, престиж, слава, слишком много обожания со стороны людей. Некоторые из них так вовлеклись в бизнес, имя и это, что потеряли всё, чего достигли на духовном пути. Теперь они привязаны к еде, престижу и всему такому.

Как люди могут придти к бхакти? Довольно легко. На прошлой неделе кто-то меня спрашивал, как насчёт людей, которые не верят в Бога? Попробуйте объяснить им, что это разумная сила, которая контролирует всё. Поддерживает ваше сердцебиение, ваши глаза видящими, переваривает вашу пищу, решает, просыпаетесь вы или нет. Это сила, и ядро этой силы, контролирующей всё, находится прямо здесь, в центре вас. Я всегда говорю: вам лучше уважать эту силу! Это потрясающее количество осознания и блаженства. Лучше поклониться, потому что вы зависите от неё! Вот что мы называем Богом. Не богами, есть другие формы богов, которые изображаются в виде людей, мужчин и женщин, или находятся где-то и оттуда наказывают людей, отправляют их навеки в Ад и так далее — в это я не верю. Конечно существуют разные малые боги, которые это делают, но это не Сила. Так что людей, который не верят в Бога, надо привлечь к медитации, научить их как пройти сюда (показывает на центр груди, сердечный центр). И тогда довольно скоро они начнут верить в эту силу, и скажут: О! Вот где центр! Люди обычно говорят: О! Так что вдохновите их концентрировать свой ум здесь, в сердечном центре, и следовать ступеням йоги. Быть

Я считаю что учитель, посвятивший себя самопознанию, может изменять путь...

добрым, уважать всех, помогать, удалять чувства «я» и «мое», и тогда постепенно человек сам найдёт всё это. Сознание Бога здесь. Я даже не люблю слово Бог. Сущность, высшее Я. Много зависит от того, что подразумевается под словом Бог. Брахма это Бог, включающий творения с именами, формами, и Брахма — это высшее Я. Абсолютный Брахма несотворён, он не имеет формы. Он везде, это как океан. Это как пространство, которое везде, и всё находится в нём. Всё, что движется, галактики, чёрные дыры... Бог это всё. Так постигается сущность, когда вы находитесь в самадхи. Всё исчезает, но вы не боитесь. Бог здесь, всегда, вечно в центре. Это непостижимо, потому что не

имеет формы, вы не можете понять это умом, так как ум тоже пребывает в иллюзии. Только в самадхи вы можете пережить проблеск этого. Может быть это придёт, когда вы оставите тело... кто знает.

В.: Древние тексты йоги писались для людей, которые жили в другую эпоху, в другой природе и имели другой менталитет. Мы живем не в Гималаях, а в шумных городах, с плохой экологией, большой скоростью жизни и агрессивной социальной средой. Как нам следовать традиционным текстам, как соотносить их наставления с нашими обстоятельствами?

Д.: Не стоит заходить слишком далеко с писаниями. В зависимости от уровня развития человека постарайтесь объяснить ему карму, перерождение, как видеть в действии недеяние. Если вы будете объяснять, что всё, что происходит, зависит от предыдущих действий, некоторые могут начать больше ничего не делать, станут ленивыми. Так что будьте осторожны, не заходите дальше границ понимания ваших слушателей. Просто научите таких людей делать какие-нибудь хорошие асаны, быть добрыми, помогать другим и не забираться слишком глубоко в психические и ментальные дебри. Духовные темы могут быть очень трудными. В Бхагавад Гите в последней главе вы можете прочесть предупреждение — не говорить об этом тем, кто пока не готов, иначе они станут ленивыми и не захотят больше ничего делать. Они будут избегать действий, полагая, что если всё уже здесь, зачем напрягаться? Так что соответствуйте уровню собеседника. Для начала просто вдохновите их помогать другим. Научите их небольшой концентрации на дыхании, так что даже если они не верят в существование этого (показывает на область сердца), пусть просто наблюдают за дыханием, делают асаны, пранаяму для хорошего здоровья. Если они всё это делают в компании людей, имеющих духовное знание, со временем у них возникнет множество мыслей, о почитании, самоотречении, бесстрастии. Постепенно это придёт. Просто надо находиться в обществе людей, которые изменили свой способ мышления.

В.: В традиционных текстах говорится о необходимости Гуру — что без него реализация цели йоги невозможна. Значит рано или поздно, если мы хотим достичь того, что описано в текстах, нам нужно будет найти духовного учителя и стать индуистом (потому что учителя йоги, принадлежащие к традиционным парампарам, обычно индуисты). Так ли это?

Д.: Здесь есть много американцев, испытывающих состояние самадхи. В наше время много живущих святых. Не только в Америке, но и в других местах есть люди, находящиеся в состоянии блаженства, без чувства «я» и «моего». Это также зависит от того, что вы делали в прошлой жизни, возможно тогда вы были с разными Гуру, а теперь вы снова рождаетесь и это возвращается. Я знаю один случай в Бразилии, человек встретил своего Гуру на астральном плане, не на фи-

зическом. Однажды он испытал его видение. Ему нужен был лишь небольшой толчок. Но каждый немного нуждается в ком-то, кто направит его, покажет ему реального внутреннего учителя. Даже Иисус, и все эти святые, они всегда встречали кого-то, кто немного их вёл, чтобы вспомнить истинного учителя внутри себя. Вы сами свой собственный мастер. Если вы действительно серьезно заглянете внутрь себя, вы узнаете, что вам надо, а что не надо делать. Так что некоторые люди нуждаются в Гуру, некоторые нет. Но далеко не все могут глубоко доверять своей сущности, читая писания, постигая знание прошлого. Я не говорю, что я какой-то особенный, но в писаниях я читал много вещей, которые я до этого уже знал, понял это сам еще раньше. Но некоторые люди так не могут. Им нужен кто-то, ведущий к просветлению, и это соответствует традиции. В реальности, в большинстве случаев, всем нужен такой человек. Ваши первые гуру — это ваши отец и мать.

В.: Что вы посоветуете людям, которые живут в таких местах, где нет учителей йоги, но хотят практиковать?

Д.: В моем случае, я родился и жил в Бразилии, и многие годы читал книги. Сейчас, думаю, достать книги не такая большая проблема, потому что есть Интернет, есть даже уроки по самореализации, они посылают вам задания, один месяц делать то, следующий — это. Так что занимайтесь с книгами и практикуйте Яму и Нияму, и не беспокойтесь... вас приведёт к кому надо. К одному учителю, потом от него, если будет недостаточно, к учителю этого учителя, и так далее. Правильно сказано, что если вы готовы, учитель появится. А пока идите за книгами и везде ищите их. Всё придёт, если вы ищете, не волнуйтесь — просто идите за книгами.

В.: Ваши пожелания читателям русского журнала «Йога»?

Д.: О, парень... о, читатели..., надеюсь вы поняли, что я имел в виду. Я счастлив, что люди получают журнал и прочтут всё это. Даже и не знаю, что ещё сказать (смотрит журнал). Это фантастика, видеть вместе русский и санскрит! Я так счастлив видеть, что йога распространяется как вирус, полезный вирус, правда? Прекрасно. Кто на этих картинках?

В.: Это всё русские йоги.

Д.: Очень хорошо!

С мастером беседовал Борис Сирченко (Нью Йорк). Вопросы составили: И.Журавлёв, MNK, Б.Сирченко. Перевод с англ. И.Журавлёва

фото предоставлены Борисом Сирченко.

Репортаж и интервью участников семинара в Гималаях с Андреем Лаппой

(22 сентября — 8 октября 2003 года)

В программе принимали участие 16 человек из Украины (Киев), России (Калининград), Прибалтики (Вильнюс) и США (Чикаго, Сан-Франциско, Пагоса Спрингс). Двое россиян из Калининграда принимали участие в этой программе второй раз.

Программа была разделена на три части. Первая часть начиналась в Катманду — столице Непала и продолжалась три дня. В течение этого времени участники семинара практически осваивали подстилки Универсальной Йоги: статический, динамический и статико-динамический и др. Кроме различных физических упражнений, занятия полноценно и без спешки включали в себя внутренние аспекты энергоуправления и медитации. Они начинались в 6:00 утра и заканчивались в 9:00 утра. Занятия проходили на мраморной крыше самой высокой в Катманду гостиницы «Тибет», которая имела стационарный навес по всей площади, защищающий от дождя и палящего солнца с открытым воздушным пространством со всех сторон. После практики Йоги обычно было полтора часа свободного времени для душа и завтрака. Затем группа отправлялась на микроавтобусе в какое-нибудь из духовных или культурных индуистских или буддистских мест. Там, всем прибывшим предоставлялась возможность непосредственно видеть ритуалы поклонения различным божествам, обряды сожжения трупов, экзотическую практику асан и тантрических упражнений странствующих гималайских йогов, а также принимать личное участие в индуистских и буддистских фестивалях, киртанах и пуджах в различных храмах и монастырях. Порою воздух представлял собой неопределимо едкую смесь запаха тропических цветов с котлетным дымом горящих трупов, вонью гниющего мусора, металлическим запахом крови жертвенных животных, искусаительных ресторанных ароматов восточных блюд со специями, вонью благородно-божественного коровьего навоза и эфирным дымком утонченных цветочных и древесных благовоний. Ну, как это передать словами?

В промежутках желающие обедали в уютных и ароматных восточных ресторанчиках на любой вкус, остальные же не тратили время даром, продолжая участие в духовных посвящениях. А после обеда все продолжалось, но по-новому, никогда неповторяющемуся сценарию. Когда темнело, все возвращались в гос-



тиницу для вечерних динамических практик Танца Шивы в течении одного часа натошак.

После этого многие отправлялись ужинать и уже не ранним вечером собирались на лекции о сущностных и методических принципах Универсальной Йоги, Танца Шивы и Буддийских линиях Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны. Некоторые лекции читал непальский буддийский монах Карма Хоезер (в прошлом Юрий Прилипко из Киева). Ночи многие проводили в медитации на звездах или полной луне на темной и безлюдной крыше гостиницы или в ночных дебатах, закрывшись в своих номерах, о том, кто же все-таки прав: буддисты или

индуисты, христиане или мусульмане, и как понимать жертвоприношения или неожиданно пришедшие видения, естественно переходя на личности... И это повторялось день за днем.

Мозги плавилась от интенсивности информационного и практического шквала. Тела с трудом выдерживали непрерывно-активный режим тренировок и насыщенность впечатлений в течении дня. Но раз уж добрался сюда — на противоположную сторону земли, так уж используй каждую минуту с пользой. А выспаться и полениться можно будет дома, бесплатно и в неограниченных количествах.

Рано утром 25-го октября все совершили 25-минутный перелет из Катманду в Луклу, поселок недалеко от Эвереста (около 3000 метров над уровнем моря). К этому моменту два участника программы из Калининграда уже успели определиться в своих приоритетах. Они предпочли вместо экспедиции к подножию Эвереста отправиться в глухой периферийный район Непала и посетить женский буддийский монастырь и пещеру одного из наиболее авторитетных гималайских йогов — Миларепы. Там они провели несколько дней практикуя и участвуя в буддийском фестивале, открывшем им многие ритуальные тайны, скрытые от сторонних наблюдателей. Эти двое участников снова присоединились к группе после завершения горной экспедиции и возвращения группы в Катманду 5-го октября.

Итак, Лукла. Небольшой поселок, зацепившийся на склонах почти вертикальных гор. Маленький аэропорт, Множество королевских карабинеров, надежно охраняющих аэропорт от непальских маоистов, стремящихся свергнуть нынешнего непальского короля и

присоединить Непал к экономически преуспевающему Китаю. Испытываешь чувство, подобное 1903 году в России, но столетие спустя. Состав экспедиции почти удвоился благодаря присоединившимся шерпам-носильщикам. Один из членов группы из Прибалтики принял решение нести свой груз весь маршрут самостоятельно. В первый же день, сразу после прилета — пеший переход в поселок Манджё. На полпути — динамическая тренировка, медитация в маленьком сельском буддийском храме и обед. Затем снова переход до вечера. И философские беседы за чаем в уютном гост-хаусе перед сном. Подъем в 5:30 утра не казался ранним, т.к. уже было светло и достаточно тепло (+12 градусов). В 6:00 утра начиналась практика йоги. И продолжалась до 8:30. Некоторые занимались с голым торсом. Восприятие допустимых температурных границ быстро менялось до нереального с точки зрения городского обывателя. Одновременно вставало солнце, заливая ярким золотом снежные пики, висающие в голубом небе. Картины Рериха — наяву, да еще и в движении!

Все выглядело нереально красивым. Ощущался недостаток кислорода. Силовые элементы требовали особых усилий воли. Но тело звенело и летало. Большинство практикующих заметили необычно глубокую гибкость и странное полное отсутствие боли при достижении бывших пределов гибкости. Эффект высоты и обилия праны. У многих возникали вопросы, что же заставляло прекращать глубочайшие втекания в сверх предельные гибкостные асаны, если боли не было? Привычки ума? Страх запредельного? Или что-то еще?... Практика завершалась в глубоком покое и созерцании равновесия и пустоты. Разделения себя и окружающей природы уже не существовало. «Транс контролируемо сдвинутой крыши»... заземлялся ненавязчивым завтраком. А в 10:00 — снова в путь. По дороге, как и положено всем йогам в Гималаях, утреннее купание голышом в ледяной и кристально чистой горной реке. Недолгое согревание на теплых валунах у берега. И снова километры пути, но теперь уже не столько вдаль, сколько ввысь. Набор высоты заставлял останавливаться и буквально дышать пособачьи. Следующая ночевка в Намче-Базаре. Относительно развитый поселок с множеством уютных гост-хаусов, качественных тибетских ресторанчиков и даже с несколькими интернет-кафе.

В 5:30 утра следующего дня все будили друг друга, восхищенные безоблачным небом и открывшимися новыми снежными пиками семитысячников. Сделали фото на память и затем — короткий треккинг в Долину Призраков. Множество огромных и маленьких камней с высеченными пилигримами за века на них буддийскими мантрами на тибетском языке. Здесь и прошла тренировка по йоге. Многие «улетели», унесенные мощью места. Одновременно восход Солнца заливал пространство тончайшими нитями радужного света. Прошла долгая медитация реального растворения в этом радужном свете. День прошел в спокойном отдыхе с целью акклиматизации. Посетили местный буддийский храм и познакомились с ламой. Сфотографировались с ним на память. А вечером снова — динамическая тренировка и лекция после ужина.

Следующий день снова начался йоговской тренировкой, а в 10:00 — начали переход-подъем через рододендроновый лес в следующий поселок — Тенгбоче (почти 4000 метров над уровнем моря). Здесь находился большой буддийский монастырь и жило около семидесяти монахов. При этом весь поселок состоял только из трех гост-хаусов и самого монастыря. Место находится на уровне облаков. Поэтому здесь часто возникали перемены погоды и видимости, которые менялись буквально от дуновения ветра. Мистический туман сменялся палящим солнцем, а дождь — ослепительным блеском ледяных вершин шеститысячника — Кхумбилы, семитысячника — Амадаблама и восьмитысячника — Эвереста. Монахи регулярно трубили в раковины и били в гонг, зазывая на утренние и послеобеденные пуджи. Тренировки и лекции проходили каждый день как и прежде. Прошел еще один день акклиматизации. Здесь было — (запланировано) место самоосознания... У каждого на первый план вышли глубинные личные мотивации. Кто-то не выходил из монастырского храма, не желая слышать о продолжении пути. Кто-то рискуя заблудиться в тумане пропадал в горах, предпочитая одиночество, раздумья о своей прежней жизни, медитации на вершинах холмов и в пещерах. Кто-то незаметно превратился из йога в горного туриста, фанатея на продолжении пути к Эвересту. Чье-то здоровье ослабело от высоты и проявилась привычная и неудержимая ностальгия по пятизвездочным отелям. Группа ненавязчиво (как и предвиделось по плану) разделилась на три части. Одна из которых (5 человек) устремилась вверх — к Эвересту, другая — (3 человека) вернулась ниже — в цивилизованный Намче Базар, в номера с теплым душем. А остальные остались практиковать и медитировать в округе Тенгбоче и в монастыре. Через два дня еще два человека спустились в Намче Базар. А еще через два дня первая группа вернулась в Тенгбоче весьма подуставшая, но счастливая, после покорения перевала Кала Патар (5600 метров над уровнем моря) прямо у подножия самой высокой горы мира — Эвереста. Все пришли радостными. Ведь кроме незначительных головных болей от большой высоты, никаких осложнений никто не имел. Первая и третья воссоединившиеся группы отправились вниз, забирая по пути вторую группу из Намче Базара. Йоговская трансформация завершилась. По пути уже никто не отказывал себе в удовольствии освежиться почти в каждом встречавшемся ледяном водопаде и принять ванну почти в каждой пересекаемой ледяной горной речке. Утренние и вечерние тренировки и лекции все время продолжались еще два дня до возвращения в Луклу. Здесь, в районе аэропорта после наступления сумерек действовало военное положение. Всем запрещено было выходить из гост-хаусов после 18:00. «Маоисты не пройдут!». «Да здравствует Король!» Карабинеры с ружьями наперевес готовы были выстрелить во все, что шевелится в темноте... А русско-украинско-американские пофигисты брели по узким темным улочкам без фонарей в парную, отмывать пот в кедровой джакузи. И какие это были парная и джакузи! Весьма высокого качества. Они стали бы гордостью столицы России, не говоря уже о маленькой



высокогорной Лукле. 25-го Октября группа вернулась в Катманду воссоединившись с двумя калининградскими отшельницами, уже ожидавшими в гостинице подле женского монастыря. Здесь все тренировки и посещение святых мест снова проходили по неповторяющемуся сценарию, как в первой части семинара до самого завершения программы 8-го октября. На практических занятиях осваивались техники йоги с партнером, тантрической йоги, разновидности свободных и сбалансированных тренировочных последовательностей, правила расстановок в асанах и многие другие нужные в практике йоги ключевые принципы.

Накануне отъезда по приглашению Чегье Ламы Фунтсок, участники посетили его буддийский монастырь в котором пять человек сознательно приняли прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

Прощальный ужин прошел с чувством послефронтного братства, взаимной любви с и искренними объятиями...

Краткое интервью с участниками семинара и экспедиции в Гималаях:

Вопрос 1: Имя, возраст, город, страна, стаж практики в различных стилях йоги.

1. Терещенко Светлана (№1), 35 лет, Киев, Украина. Знакома со школой Айенгара, практиковала свободный стиль хатха-йоги с разными преподавателями 3,5 года.

2. Еременко Светлана (№2), 38 лет, Киев, Украина. Я пока еще не достаточно разбираюсь в школах и направлениях йоги. Но серьезно практикую Йогу уже год под руководством Анатолия Зенченко.

3. Гагальюк Светлана (№3), 41 год, Киев, Украина.

Практикую Йогу уже более года. Предпочитаю Универсальный Стиль.

4. Кэй Ли, 43 года, Чикаго, США. Я посещала занятия Тотал-Йоги и Виньяса-Флоу-Йоги в течении 3 лет, Аштанга-Виньяса-Йогу — 1 год и Универсальный Стиль — 2,5 года.

5. Ян Альберт, 35 лет, Сан-Франциско, США. В течении 3,5 лет я практиковал различные стили Йоги: Аштанга-Виньяса-Йогу, Айенгар-Йогу, Шэдоу-Йогу (Шандора) и Универсальный Стиль.

6. Ники Тэйлор, 48 лет, Пагоса Спрингс, США. Я следую Йоге уже 8 лет. Первые семь лет я практиковала индивидуально под руководством Шандора Ремете в стиле, который он называл Шэдоу-Йога. И в течении последнего года я закончила две части сертификационных тренингов для профессиональных учителей в стиле Универсальной Йоги с Андреем Лаппой.

7. Мая Клэйн, 31 год, Сан-Франциско, США. Я практикую Йогу 7 лет. В основном разновидности Хатха-Йоги, такие как: Интегральную Йогу, Айенгар-Йогу, Аштанга-Виньяса-Йогу, Дживамукти-Йогу и Виньяса-Флоу-Йогу. С Универсальной Йогой я познакомилась в ходе этого семинара в Гималаях.

8. Дара Босилевич, 27 лет, Чикаго, США. Я практикую Йогу 3,5 года и закончила сертификационный тренинг Аштанга-Виньяса-Йоги и две части сертификационных тренингов для профессиональных учителей в стиле Универсальной Йоги с Андреем Лаппой в Мокша-йога центре в Чикаго.

Вопрос 2: Что побудило Вас принять участие в семинаре и экспедиции в Гималаях?

1. Светлана (№1). Интерес к новым методам и подходам в Йоге, к Йоге с партнером, Тантре и Танцу

Шивы. Хотелось бы продолжать изучение этих систем.

2. Светлана (№2). Было интересно побывать в Гималаях и больше узнать о практике Йоги и Танце Шивы.

3. Светлана (№3). Давно хотела побывать в Гималаях и ощутить происходящее там. Было интересно познакомиться со стилями Йоги, которым обучает Андрей.

4. Кэй Ли. Иметь возможность дополнительно изучать Универсальный Стиль под личным руководством Андрея и прочувствовать эту практику в сильном духовном месте.

5. Ян Альберт. Семинар и экспедиция в Гималаях были идеальным совмещением в одном всех моих интересов: практики Йоги, посещения реальных духовных мест и знакомства с фантастической природой гималайских гор. И конечно же для меня было важно продолжать начатое в Сан-Франциско изучение Универсальной Йоги под руководством Андрея Лапты.

6. Ники Тэйлор. Я была очень впечатлена качеством и глубиной информации, полученными в течении сертификационных тренингов для профессионалов с Андреем, которые я прошла за последний год. А также энтузиазмом и волеполненностью Андрея. Он был невероятно вдохновляющим во всех направлениях. Также я просто не могла не воспользоваться возможностью отправиться в эти потрясающе красивые места с Мастером Йоги. По моему мнению — это совершенная возможность расширить и углубить свои знания и практические навыки в Йоге.

7. Мая Клэйн. Мой парень участвовал в семинаре Андрея Лапты в Сан-Франциско и он рекомендовал Андрея как исключительного учителя. Мой парень собирался отправиться с Андреем в Гималаи и я решила принять участие в этой программе также.

8. Дара Босилевич. Практиковать углубленные духовные практики на духовной земле с моим духовным Мастером.

Вопрос 3: Что произвело на Вас наибольшее впечатление и что стало главным осознанием в ходе семинара и экспедиции в Гималаях?

1. Светлана (№1). Благодаря хорошо продуманной программе, включающей духовные, психические и физические практики, я осознала необходимость развития себя не только физически, но и во всех направлениях для достижения полной сознательности и самореализации в жизни. Самое сильное впечатление на меня произвела тантра-йога, практика йоги с партнером и Танец Шивы. Большое

спасибо Андрею за проведение этой программы.

2. Светлана (№2). Познакомилась глубже с техникой Танца Шивы, научилась быстро входить в динамическую медитацию, получила реальное посвящение в буддизм от одного из наиболее авторитетных гималайских лам. Спасибо Андрею за проведение этой программы.

3. Светлана (№3). Узнала многое о правильной технике выполнения упражнений Йоги. Был хороший опыт по обмену информацией с другими участ-

никами программы. Андрей собрал великолепных людей. Было интересно узнать о личном опыте проведения различных практик Андрея. Ну, а самое главное, что я здесь получила, по-видимому я смогу осознать это несколько позже, т.к. процесс осознания всего происходящего здесь в Гималаях только начался для меня и несомненно будет еще продолжаться.

4. Кэй Ли. Посещение Гималаев, где я никогда раньше не была с человеком, который много раз бывал на Востоке, хорошо знает духовную культуру и обычаи этих мест. Посещение особых духовных мест разных религиозных традиций, которые не испорчены потоком большого числа туристов. Встреча с очень духовными людьми — участниками нашей экспедиции. Осознание, что я больше не намерена проводить всю мою жизнь на работе, используя йогу только как способ восстановления после работы. И решение расходувать свою жизненную энергию для более достойных и значимых действий в жизни, уделять больше времени близким и друзьям, производя положительные духовные изменения в своем окружении.

5. Ян Альберт. На первом же занятии йоги с Андреем в новых условиях Гималаев я получил одно из наилучших состояний которые я вообще испытывал в своей жизни в течении более чем 3 лет практики йоги. Экспедиция к Эвересту стала для меня странной комбинацией чувства ухода из моей прежней реальности с незабываемой фантастической красотой новой жизни. Я также осознал, каким мощным явлением может быть встреча людей из разных стран в одной группе для практики йоги и совместных жизненных испытаний.

6. Ники Тэйлор. Непал тронул мое сердце как никакое другое место на этой планете. А я много путешествовала и многое видела в разных странах до этой поездки. Это место невероятной красоты и духовной мощи. И люди здесь духовно чистые, простые и добрые как нигде. Этот опыт подталкивает меня, американку, посмотреть еще раз на себя в зеркало и проанализировать мои прежние приоритеты в жизни. И не просто измениться, а это может показаться странным, лучше сказать, многогранно преобразоваться, на всех уровнях, в иное существо. Я прибыла с другой стороны планеты, чтобы почувствовать, что я вернулась к себе домой и встретила здесь «старых» друзей, которых никогда не знала раньше. Я провела много часов с местными жителями порою не говорящими по-английски и уходила от них духовно обогащенной. Практика же йоги была очень эффективной для меня. Андрей — несравненно одаренный учитель, который ведет себя так просто, как не ведут себя другие, с моей точки зрения менее квалифицированные, но более заносчивые учителя. Он делится информацией настолько щедро и открыто, ничего не утаивая и не ожидая взамен, что не принято в материальной Америке, демонстрируя доступ к поистине неограниченным знаниям.

7. Мая Клэйн. Я осознала, что Андрей имеет великое сострадание к людям подготавливая подобные программы и тяжело работая для людей во время их проведения. Его намерением было максимально показать нам духовную и культурную жизнь в Гималаях. И он не шадил своих сил работая для нас и днем и

ночью. Я получила гораздо более глубокое понимание буддизма, чем имела раньше. Я получила знания о многих принципах Универсальной Йоги и теперь я имею образование, достаточное для самостоятельной свободной практики, независящее от места и наличия инструктора. Йога с партнером была воспринята мною как одна из наилучших и эффективных среди многих знакомых мне стилей.

Танец Шивы стал новым аспектом моей практики, представляющим нелегкий вызов для моих способностей контролировать потоки в своем собственном сознании. Тантрическая йога оказалась также нелегкой для меня, но по-другому. Я была не готова выдержать такое обилие энергии. Холодная погода высоко в Гималаях тоже стала серьезным вызовом, наверное самым трудным для меня, после вечного лета в Калифорнии. А встреча людей из разных стран стала незабываемо теплой. Узнавание их породило желание встречаться с ними еще и еще. Это меня удивило. И самое главное, весь семинар и экспедиция как комбинация практики йоги с введением в духовные традиции буддизма и индуизма на фоне красоты гималайской природы, стали одним из наиболее невероятных и незабываемых событий в моей жизни. Спасибо большое Андрею Лаппе за этот подарок. Я собираюсь продолжать учиться у него, достигая гораздо большего, чем я знаю и умею сейчас.

8. Дара Босилевич. Даже просто быть здесь в Гималаях — это уже несравненный опыт. Я никогда не была в этой части планеты. И здесь мои глаза по настоящему открылись. Я начала Видеть. Отсюда Аме-

рика выглядит материально процветающей, но духовно умирающей страной. И наоборот, люди в Непале живут бедно, но очень духовно. Для меня парадокс обнаружился в том, что многие политические лидеры в Непале стремятся к реформам и приводят в пример Америку. Но они не знают реальности материальной жизни в нашей стране с обилием насилия во всех аспектах жизни. Местные жители в Непале живут в Раю, но не осознают этого. Я также осознала, что не смотря на пропасть различий, люди в этих странах стремятся к подобным вещам: здоровью, безопасности, достатку, свободе, любви и миру. И я желаю этого же людям всех наций и себе самой. Я также многое здесь осознала о себе. Мне нужно много работать над собой. Я и раньше это делала. Но теперь я намерена это делать еще больше, постоянно и непреклонно. Теперь я ясно вижу миссию своего рождения и осознаю себя лучше, чем ранее. И это мой «духовный мат», на котором я собираюсь превратить всю мою жизнь в практику. И главное мое осознание состоит в том, что я должна для себя самой, выполнить предназначение своего рождения следуя Дхарме и достигнуть освобождения.

ЧОРБУ НАРТАНГ

8 октября 2003 года

Информацию о будущих семинарах и экспедициях с Андреем Лаппой смотрите на: www.yoga.com.ua. Заявки на участие в указание на сайте сроки отправляйте через E-mail: lappa_andrey@mail.ru.

ГРАФИК СЕМИНАРОВ АНДРЕЯ ЛАППЫ 2004

ИЗРАИЛЬ 4–10 февраля
сертификационный семинар

подробности на сайте
www.circleofyoga.com

МОСКВА 19–21 марта
ежегодный семинар
информация по телефону
(095) 508-43-20



Расписание может корректироваться, новости на сайте www.yoga.com.ua/lappa

Регулярные занятия Андрея Лаппы вы можете посетить в Киеве в тренировочном центре "ИДЕАЛ" по адресам: Ул. Январского Восстания, д. 22. тел. 290-85-10 & Печерский спуск, д. 13А тел. 290-81-86, 290-12-11

Как известно из «Хатха Йога Прадипики», важнейшими составляющими практики хатха-йоги, собственно тем, с чего она и начинается, являются практики очищения, совокупность которых носит название *шаккарма*. Мы уже рассматривали в прошлом выпуске нюансы джала-неги (промывания носа), теперь же перейдем к следующей процедуре, которая носит звонкое имя.

ШАНКХ ПРАКШАЛАНА

Прежде чем выполнять шанкх-пракшалану, необходимо расслабить, прогреть и увлажнить организм. Именно от подготовки во многом зависит успех основной операции. Для этого в течение одной-двух недель, (если вы еще его едите) воздерживайтесь от употребления мяса, жареной, чрезмерно острой и соленой пищи. Ежедневно принимайте теплую ванну, неплохо бы два-три раза сходить в баню. Людям вата конституции стоит ввести в рацион побольше молочных продуктов, растительных жиров и гхи, делать массаж, натираться маслом. У капха — жирная кожа и переизбыток слизи, им подобные процедуры не подходят, зато поможет легкий бег, способствующий выведению шлаков через кожные покровы. Очень эффективна сокотерапия. Каждое утро выпивайте по стакану свежесжатого овощного сока, можно делать коктейли, где основа — морковный сок, к которому по вкусу добавляется свекольный, яблочный, огуречный соки. Наиболее подходящее время для выполнения пракшаланы — утром, натощак. Скорее всего, банки с водой, клизмы, постоянно занятый туалет не вызовут восторга у родственников и гостей. Потом представьте ваши ощущения, если уборная занята, а вам ну очень надо! Поэтому лучше выбрать спокойный день, отложить важные встречи. Только не оправдывайте свою лень полной квартирой чад и домочадцев, как говорится, нет препятствий для героев.

Сама процедура занимает вначале полтора — два часа, по мере освоения 40–60 минут.

Общий порядок действий следующий.

1. Приготовить вместительную посуду, например, обычную 3-литровую банку. Сделать соляной раствор (лучше взять морскую, йодированную соль) из расчета одна столовая ложка без верха на литр воды. Выпить стакан этого раствора, затем сделать серию из нескольких простых упражнений.
2. Сразу же выпить еще стакан и повторить серию движений. Амплитуда должна быть достаточно короткая, но не переусердствуйте, если будете двигаться чересчур быстро, может попросту стошнить.
3. Чередуйте питье воды с выполнением упражнений, пока не выпьете 4–6 стаканов, после чего нужно идти в туалет. Обычно первая эвакуация происходит достаточно быстро, в ином случае, нужно повторить движения, не выпивая воды. Если в туалете вам и после этого делать нечего — сделайте клизму с полулитром пресной воды. Кроме того, можно помочь себе, попросту надавив на живот, и дополнив упражнения Сарвангасаной или Ширшасаной.
4. После первого успеха надо снова выпить воды и продолжать последовательно делать упражнения и посещать туалет, пока вода не станет выходить из вас такой же чистой, какой вошла в организм или пока вы не будете удовлетворены результатами. В среднем вам придется выпить 10–14 стаканов.

5. Когда вода станет достаточно чистой, прекращайте делать упражнения. Выпейте два стакана простой воды и выполните Вамана-Дхаути. Технология этой процедуры очень проста. Из положения стоя наклоняетесь вперед, засовываете два пальца как можно дальше в рот и шевелите ими, раздражая слизистую горла.

УПРАЖНЕНИЯ

В различных источниках приводятся различные упражнения. Все они очень простые и служат одной цели — протолкнуть воду по кишечнику, последовательно открывая сфинктеры, находящиеся между желудком и анусом. Здесь мы приведем наиболее распространенный вариант.

Тадасана

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. На вдохе поднимите руки вверх, соедините ладони в замок и вывернете замок, одновременно приподнимаясь на носках. Вытягивайте все тело от кончиков пальцев ног до макушки головы на вдохе. С выдохом опустите стопы на пол. Повторите движение 8 раз.

Тирьяка-Тадасана

Из тадасаны с выдохом наклонитесь вправо, вытягивая левую половину туловища. Со вдохом поднимитесь, с очередным выдохом наклонитесь влево. Повторяйте 8 раз в каждую сторону. Если сложно балансировать на носках, можно делать этот вариант, поставив стопы на пол.

Кати-Чакрасана

Встаньте прямо, ноги на ширине 60 сантиметров. Разведите руки в стороны. С выдохом разверните верхнюю часть туловища вправо, левую руку положите на правое плечо, а правой обвейте себя сзади за талию. Со вдохом вернитесь в исходное положение. С выдохом скрутитесь влево. Повторите 8 раз.

Тирьяка-Бхуджангасана

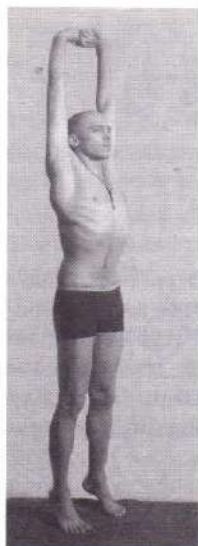
Лежа на животе, со вдохом поднимитесь в бхуджангасану, с выдохом поверните туловище влево и посмотрите на пятку правой ноги. На вдохе вернитесь и повторите то же самое в другую сторону. Повторите 8 раз в каждую сторону.

Ударакаршанасана

Сядьте на корточки, стопы возле таза, ладони на коленях. С выдохом поверните туловище вправо и поместите левую колено перед противоположной ступней, правая половина живота прижимается к бедру, голова повернута назад. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с другой стороны. Повторите 8 раз в каждую сторону.

Что делать в случае неудачи

Если вы выпили уже больше 6 стаканов, постояли на голове, сделали клизму, а воз и ныне там, при этом вы



ощущаете тяжесть в животе и тошноту, существует два варианта. Первый — это вообще ничего не делать, вода сама выйдет из организма с мочой, просто отдохните и поешьте. В таком соблазнительном решении есть один минус — не очень хорошее самочувствие в течение дня. Второй вариант — вызвать рвоту, в этом случае облегчение наступает достаточно быстро. Не торопитесь, сфинктеры могут открыться не сразу, подождите хотя бы полчаса.

Противопоказания

Лицам, страдающим от язвы желудка, гастритом, острым колитом, острым аппендицитом, туберкулезом кишечника, раком, хроническим панкреатитом, или если когда-либо имел место приступ острого панкреатита, а также во время обострения любого хронического заболевания — рекомендуется воздержаться от выполнения пракшаланы. Не стоит проводить чистки и во время простудных заболеваний, поскольку организм слишком ослаблен.

Частота выполнения

Опять же общая рекомендация — раз в полгода. Если стоит задача не просто профилактики, а лечения ряда заболеваний, например, колита, можно делать и чаще. Однако, людям с преобладанием вата доши не рекомендуется выполнять шанкх пракшалану чаще, чем раз в месяц, если же вы питаете или капха, можно делать один раз в две недели.

После 3–4 процедур, когда кишечник полностью очистится, можно ограничиться профилактической чисткой раз в полгода всем людям, при условии правильного питания и здорового образа жизни.

Питание

Советов по поводу корректного выхода из шанкх-практик много. Классические рекомендации следующие.

Не ранее чем через полчаса, и не позднее, чем через час, нужно поесть. Первая еда должна состоять из хорошо проваренного белого риса с 40 граммами сливочного масла, лучше гхи. К рису можно добавить чечевицу или горох. До еды не пейте.

Однако к данным предписанным рекомендациям лучше относиться творчески, тем более, что многие из них

обусловлены спецификой индийского климата, питательного рациона и прочее. Общеизвестное свойство риса и гхи — уменьшать питту. Поэтому подобная пища подходит людям с преобладанием желчи. Первой едой может стать и протертая на мелкой терке до кашицы морковь с яблоком. В таком салате содержится большое количество клетчатки, которая является отличным сорбентом, очищающим организм от оставшихся токсинов, кроме того, подобная пища активно способствует размножению бактерий. Если такой салат вам не по вкусу, можно сделать огуречное пюре. Во время второго приема пищи хорошо съесть любой кисломолочный продукт с бифидобактериями, чтобы заселить новую микрофлору. В любом случае, важно прислушиваться к своему организму, стоит попробовать несколько вариантов, чтобы выбрать наиболее подходящий для себя.

В течение нескольких дней после пракшаланы следует отказаться от употребления острой, жареной, чрезмерно соленой и химически обработанной пищи, воздерживаться от курения и алкоголя. А вообще, пракшалана — хороший повод перейти в дальнейшем на здоровое питание и образ жизни.

Несколько дополнительных советов

1. Очень рекомендую утром перед пракшаланой сделать 2–3 клизмы со слабосоленой водой. После каждой клизмы выполните Халасану или Сарвангасану, далее медленно опуститесь на спину, и плавно перевернитесь на правый бок, полежите так около минуты. За счет этих манипуляций жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки попадет в поперечную, а затем в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую кишку. Такая техника позволяет полностью промыть толстый кишечник и существенно облегчить вам жизнь. Процесс пойдет гораздо быстрее. Кроме того, для достижения требуемого результата (чистой воды) понадобится выпить не так много соленого раствора.
2. После каждого похода в туалет споласкивайте задний проход теплой водой и смазывайте маслом. У людей с чувствительной кожей соленая вода может вызвать раздражение, этим простым способом подобной проблемы можно избежать.
3. На первых порах, лучше четко соблюдать соотношение воды и соли, такая концентрация сведет к минимуму вероятность всасывания воды стенками кишечника. Но по мере накопления опыта количество соли можно уменьшить.
4. Существует также облегченный вариант пракшаланы — лагху-практикшала. Схема точно такая же, но вы ограничиваетесь шестью стаканами соленой воды. Кроме того, нет ограничений по питанию и питью. Полной очистки желудочно-кишечного тракта не происходит, показана процедура лицам, которые по состоянию здоровья не могут выполнить полный вариант.

МАРИЯ ВОРОБЬЕВА

фото © Марии Воробьевой



«Говорят, что раньше йог мог,
Ничерта не бравши в рот год...»
В. Высоцкий

МИХАИЛ БАРАНОВ

ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОЛОСЕ

Часть I

Цель хатха-йоги как одного из этапов пути к вершинам раджа-йоги — овладение универсальной жизненной силой — Праной. Прана есть повсюду, проявляя себя в различной форме и качестве, наполняя и пропитывая живую и неживую материю, она соединяет воедино тело, ум и дух. Мы получаем Прану из атмосферы и из пищи.

Ежедневная корректная практика шаткарм, асан и пранаямы, развивает и усиливает способность организма к поглощению, переработке и накоплению запаса Праны. Это особенно актуально в условиях современного мегаполиса, где экологические и социальные факторы (загрязнение окружающей среды, плотность населения, информационная перегруженность пространства) приводят к более быстрому загрязнению всей структуры тела и повышенным энергозатратам.

Усваивать Прану только из воздуха и солнечного света, в количестве достаточном для активной жизнедеятельности, способен далеко не каждый практик йоги. Для подавляющего большинства основным источником энергии остается пища. Человек, начинающий заниматься регулярно и интенсивно, в какой-то момент приходит к пониманию того факта, что многие старые привычки сводят на нет эффект, полученный от практики. В результате возникает осознание необходимости заменить их другими, более благоприятными для поддержания нового состояния. Это относится и к привычкам в питании. Желание питаться «правильно» свойственно многим, как начинающим, так и «продвинутым» практикам. Не лишним будет уточнить, чем отличается желание от реальной потребности. Потребность изменяться — вытекает из условий, которые мы сами себе создаём, вынуждая себя развиваться или деградировать. Желание — сродни воображению, основано на убеждении, что сменив одни пристрастия на другие, можно «изменить жизнь к лучшему». Диета, связанная с практикой Йоги, неотделима от самой практики, и способствует наработке и развитию качеств, ускоряющих процесс эволюции сознания.

ПРИВЫЧКИ И ПРИСТРАСТИЯ. ГУНЫ И ЭМОЦИИ

Сознание — это не только разум и интеллект, но и способность чувствовать, ощущать. Разум, ощущающий обособленность своего я¹, в индийской традиции именуют Ахамкара¹.

Укореняясь в теле, Ахамкара может забывать о своей истинной, сущностной природе, отождествляя себя с ложным я — личностью, состоящей из набора привычек и автоматических реакций. Увлечение игрой с чувственными удовольствиями поддерживает контакт только с физическим телом. Привычки и пристрастия возникают как следствие привязанности к тем или иным состояниям психики и тела. На подсознательном уровне принимается всё, что поддерживает привычные установки и шаблоны восприятия реальности.

Любая пища так или иначе воздействует на сознание. Например, при употреблении пищевых стимуляторов (сахар, кофе, шоколад, некоторые специи и пр.), повышающих уровень активности, может возникать иллюзия преуспевания, «полноты жизни». Сахар, как сильный стимулятор, приносит Ахамкаре немедленное удовлетворение, на время нейтрализуя резкие колебания психики. Пристрастие к сладкому зачастую возникает, как компенсация горечи разочарования, чувства неудовлетворенности. В результате биохимического воздействия пищи мы становимся возбужденными или пассивными, сосредоточенными или рассеянными. Меняется состояние и восприятие. Разумеется, пища не единственный и не перво-степенный фактор, но постоянный. Осознанный выбор продуктов и режим питания помогает сформировать стабильный психоэмоциональный фон, благоприятный для практики йоги². Стоит помнить о том, что все привязанности временны, они исчезают по мере расширения ограниченного восприятия, свойственного нашей личности в обыденной жизни.

Свойства продуктов по характеру воздействия на сознание делятся на три категории, именуемые *гунами*³.

Тамас — волны потенциальной энергии. Проявляется в сознании, как инертность. Его преобладание вызывает недостаток активности — ослабляющий способность различения.

Раджас — волны кинетической энергии. Проявляется как движение. Состояние, в котором чрезмерная психическая активность ослабляет способность различения.

Саттва — равновесие. Гармоничное состояние сознания, в котором ум правильно различает.

² Также это достигается практикой ямы и ниямы.

³ Три гуны — первичные качества *Пракрити* — Великой Природы, животворящей силы проявления. *Пуруша* — изначальный дух, принцип чувствительности сознания, соединяясь с *Пракрити* — энергией, принципом творения, дают рождение всему сущему.

¹ Ахамкара (букв. «Создатель я») — индивидуальное самоосознание, аспект личности, который постоянно напоминает, что я — это я. См. Роберт Свобода «Пракрити — ваша аюрведическая конституция». Введение.

Тамас — это темнота, неспособность к восприятию, невежество и страх ума, пребывающего в летаргии. Тамас проявляется состояниями заторможенности, лени и тупости, подчиняя ум внешним или подсознательным силам. Тамас — это пассивность сознания, «плывущего по волнам сновидения», сон разума, инстинктивность.

Избыток раджаса порождает беспокойство, неудовлетворённость тем что есть, возбужденность ума, увлечённого погоней за удовольствиями, страсть, распалюющую жажду желаний. Эмоциональные проявления раджаса — гнев, упрямство, стремление манипулировать другими. Тамас и раджас необходимы в природе, взаимокompенсирова друг друга. Энергию и жизнеспособность раджаса дополняют стабильность и постоянство форм тамаса.

Саттва возникает при равновесии раджаса и тамаса. Саттва — качество, посредством которого Ахамкара творчески самовыражается через ум и органы чувств. Саттва означает ясность, буквально — нечто, обладающее той же природой, что и истина (*Сам*). Состояние саттвы — ясное понимание, уравновешенное, незамутнённое восприятие. С развитием этого качества возрастает контроль над побуждениями ума к раджасу или тамасу.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВКУСА. ГУНЫ И ВКУСЫ

В зависимости от состава, качества и количества, пища по разному воздействует на ум и тело. Любая пища обладает вкусом, в традиции Аюрведы описывают шесть «чистых» вкусов: сладкий, кислый, острый, солёный, горький и вяжущий. Сладкий вкус считается саттвичным. Однако его избыток может оказать тамасичное, притупляющее воздействие. Сладости искусственного происхождения практически лишены праны. Рафинированный сахар — концентрированная сладость — в небольших количествах раджасичен, при постоянном употреблении способствует тамасу.

Кислый, острый и солёный вкусы воздействуют возбуждающе и поэтому раджасичны. Острый раздражает нервные волокна, а кислый и солёный, нагревая кровь, «накаляют» эмоции.

Горький и вяжущий — тамасичны, их длительное использование вызывает жесткость, негибкость.

Как везде, есть и исключения. Некоторые специи со сладким ароматом (имбирь, фенхель) — саттвичны. Горькие травы (брами и аир) используются в специальной терапии — *Расаяне*, с целью «раскрытия» и омоложения ума (Брахма Расаяна). Следует отметить, что практически не существует продуктов с «чистым» вкусом. Все вкусы в какой то мере необходимы. Различными способами приготовления (термообработка, добавление специй) можно изменять и корректировать изначальные свойства продукта, как в лучшую, так и в худшую сторону. Например, варка в одной ка-

стрюле «уравнивает» энергетику, пища легче усваивается. Различные травы и специи, обладающие одним ярко выраженным вкусом, по сути — лекарства, в их применении требуются специальные знания и индивидуальный подход. При достаточной чувствительности тела и наличии состояния, в котором «ум ясно различает», несложно составить подходящий к образу жизни здоровый рацион. Но к сожалению объективность в отношении своего состояния — редкая случайность. Чтобы подробнее разобраться в вопросе, обратимся к авторитетному источнику — написанной йогином-натхом Сватмарамой «Хатха Йога Прадипике», включающей помимо описания йогических техник и рекомендации по питанию.

«Митахара определяется как приятная и сладкая пища, оставляющая желудок на одну четверть пустым и съедаемая (как подношение Шиве)» (1.58)

Что означает *Митахара*, приятная сладкая пища? Наиболее полное разъяснение даётся в пограничной Йоге науке — Аюрведе.

САТТВИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Митахара это «саттвическая пища». Саттва несёт в себе качества чистоты, легкости, спокойствия и гармонии. Саттвичная диета изначально предназначена для йогической практики с целью усовершенствования сознания. Её уравновешивающее воздействие на ум помогает также при лечении психических расстройств. Саттва способствует целостности ума, тела и духа. Саттва гуна повышается с помощью сладкой пищи, что не означает наличие избытка сахара. Естественным сладким вкусом обладают зерновые и фрукты, некоторые овощи и молочные продукты. Его свойства подробно описываются в еще одном авторитетном тексте по хатха-йоге — «Гхеранда Самхите»: «Сладкий вкус имеет ту же природу, что и человеческое тело, ткани которого имеют сладкий вкус, и поэтому способствует росту всех тканей тела и *Оджаса*».

Оджас — квинтэссенция энергий организма. Буквально «то, что дает жизненные силы». Это тонкая сущность репродуктивной и гормональной систем организма, поддерживающая иммунитет. Он не является физической субстанцией. Это как бы концентрат нашей жизненной энергии, существующий на тонком плане в сердечной чакре. Если его достаточно, человек здоров, если нет — возникает болезнь. Можно сказать, что это своего рода энергия иммунной системы. Расположенный в сердце, он пронизывает все тело, давая ему стабильность и поддержку. Когда он разрушается, человек умирает, пока же он сохраняется, человек живёт. Оджас уменьшается под воздействием таких факторов, как гнев, голод, беспокойство, печаль, переутомление. Тогда человек ощущает страх и упадок сил, находится в постоянном беспокойстве, чувства его возбуждены. Он бледнеет, чахнет, слабеет умом, такие качества как терпение и вера покидают его. Чрезмерная сексуальная активность,

употребление наркотиков и стимуляторов, недостаточная естественность окружающей среды и образа жизни, волнения, стрессы, а так же пища, лишённая жизненной силы — всё это истощает запасы Оджаса, пополнить которые можно при помощи особой пищи (см. рецепты), а также специальных тонизирующих трав. Но сделать его стабильным можно только устранив или существенно уменьшив влияние вышеперечисленных факторов. Систематическая полноценная практика хатха-йоги и медитации, сокращение сексуальной активности, способствуют более быстрому накоплению Оджаса, усиливая саму способность его накапливать и устраняя причины бесконтрольной растраты).

Помогая достичь долголетия, сладкий вкус действует успокаивающе на пять органов чувств и ум, даёт силу и хороший цвет лица. Питателен, действует оживляюще, вызывает чувство удовлетворения, укрепляет тело, увеличивает его вес. Иными словами, насыщает организм, способствуя обновлению и регенерации тканей. По энергетике сладкий вкус охлаждающий, влажный и тяжёлый, поэтому для его полноценного усвоения необходим сильный Агни — пищеварительный огонь. Интенсивная практика асан и пранаям значительно усиливает Агни и если образуется его избыток, то организм, переработав Аму (шлаки),⁴ начинает использовать запасы тканей, что может излишне «высушивать» тело. В этом случае увлажняющие, охлаждающие и питательные свойства пищи⁵ необходимы для поддержания баланса в теле.

Саттвичная диета включает только чистые продукты, богатые жизненной силой (праной). Противопознана пища, связанная с убийством живых существ. Хотя рыба и мясо обладают сладким вкусом, привносимая с ними энергия активизирует инстинктивные программы, побуждая ум к тамасу и раджасу. Нежелательны продукты, выращенные в заражённой среде или с применением излишнего количества удобрений, генетически изменённые. Саттвичная диета — это разумно сбалансированное питание. Не следует есть слишком мало или слишком много. Недоедание — путь к истощению, приводит к слабости тела и немощи. При переедании расходуется излишняя энергия на переваривание, что оттягивает её из других цент-

ров, и как следствие вызывает образование Амы из недопереваренной пищи. Идеальное соотношение количества, описанное ещё в «Прадиписке» — когда желудок наполовину полон пищей, на четверть жидкостью и на четверть воздухом. При переедании даже самая саттвичная пища погружает в состояние тамаса.

Саттвическая пища изначально предназначена для «раскрытия» ума, поэтому при активной жизнедеятельности или физических нагрузках она может оказаться недостаточно питательной для тела, что особенно актуально для людей с конституцией Вата⁶.

Пища различного качества и вкуса по разному воздействует на доши, поэтому составлять диету нужно с учетом индивидуальной конституции. Равновесие в теле и уме — это единый взаимосвязанный процесс, важны не только состав и свойства продуктов, но и состояние сознания, в котором пища приготовлена и съедена.

ПОДНОШЕНИЕ ШИВЕ...

«Я — пища, Я — принимающий пищу, Я съедаю принимающего пищу. Я поглощаю всю Вселенную. Свет мой подобен солнцу» (Тайттирия Упанишада II, 9.6)

Каждое существо является пищей для других существ. Мир поглощает и питает сам себя. Принимая пищу как подношение Шиве, практик осознаёт ценность своего тела как вместилища духа (Атмана), посредством которого Единое (Шива) познаёт себя. Таким образом происходит укоренение в «духовном я», осознание своей истинной сущности. Ощущение присутствия беспредельного в каждом мгновении повседневной жизни делает процесс накопления опыта (познания бытия) актом творческого самовыражения. Говоря проще, следует помнить, для чего мы едим, с какой целью поглощаем и пережёвываем, ожидая от своих действий соответствующих результатов. На практическом уровне пища во время приготовления и перед употреблением может быть освящена произнесённой мысленно или вслух (в зависимости от обстоятельств) мантрой «**Ом Намах Шивайя**», или другой соответствующей мантрой близкой вам духовной традиции.

продолжение следует...

⁴ Ама — шлаки, токсины и т.п. Следствие плохо переваренной и неусвоенной организмом пищи. Причина болезней. Образуется не только в физическом теле, но и в психике, как следствие загрязнения сознания избытком информации, эмоций, впечатлений. Неспособность всё это качественно «переварить и усвоить» приводит к комплексам, страху, лени, депрессии и другим заболеваниям.

⁵ Типичные «охлаждающие» продукты — цельное свежее молоко и топленое коровье масло (гхи), нейтрализуют излишний жар, а также относятся к особой пище, пополняющей Оджас.

⁶ Вата — «ветер», одна из трех дош. Доши — три первичные жизненные силы, которые присутствуют в человеческом теле в виде трёх биологических элементов. На санскрите доши «Вата», «Питта» и «Капха» соотносятся с воздухом, огнём и водой. Их активность и подвижность предопределяет процессы роста и распада. Когда равновесие дош нарушается, они становятся теми силами, которые вызывают болезненные процессы. О свойствах и функциях дош см. Дэвид Фроули «Аюрведическая терапия».

Наталья Янчук

ИНТЕРВЬЮ С Б.Г.

Не только зарубежные «звезды» как уже неоднократно упоминавшиеся Мадонна и Стинг, занимаются и увлекаются йогой. Если копнуть поглубже среди «наших» знаменитостей, то выясняется, что и они не чужды древнему искусству. Тут вот вдруг случайно выяснилось, что Борис Гребенников, легендарный БГ, патриарх и столп отечественного рока, в свои только что исполнившиеся 50 лет (поздравляем от всей души с юбилеем) — не любитель пива, как можно было бы ожидать, а любитель йоги. А наша хорошая знакомая — Наталья Янчук, которая тоже практикует йогу, и в то же время хорошо знает Гуру Рока, с большим удовольствием согласилась встретиться с ним и побеседовать о йоге, жизни, музыке и культуре в целом.



— Рубрика называется «Мой путь в йогу», давай прямо с этого и начнем. Как ты пришел в йогу, каким образом? Может быть, были какие-то специальные обстоятельства? И почему именно в йогу?

— Специальных обстоятельств не было. Но моя связь с Индией стала для меня ясна еще в 1968 году, после многократного прослушивания альбома Beatles «Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band». Я понял, что индийская музыка — это то, что по неизвестным для меня причинам притягивает меня очень и очень сильно. С этого начался очень долгий процесс узнавания того, что у нас называется восточной культурой. Сначала интерес появился музыкальный, потом религиозно-мифологически-исторический. И потом началось реальное знакомство. Я просто жалею о том, что не начал заниматься йогой 20 лет назад. Это сильно сэкономило бы мне время. Потому что реально я начал заниматься йогой в конце февраля 2002 года.

— Как это случилось?

— Я был в Ашраме у Сатья Сай Бабы в Путапарти. А там есть замечательный учитель йоги Доктор Рао, про которого мне несколько раз говорили, но мне как-то все было не до того. А тут я, наконец, все-таки до него дошел. Он прямо на крыше своей клиники проводит занятия каждый вечер. Человеку где-то около 80 лет, и он в форме значительно лучшей, чем я.

— Но он, наверное, и заниматься начал раньше, чем ты?

— Он начал заниматься в 60 лет.

— Тем не менее, 20 лет занятий йогой — это немало...

— Да. И он в такой форме, которая мне и не снилась.

— Приснится еще...

— Жизнь покажет. Просто я, вероятно, к этому времени был готов. Так или иначе, по причинам, которые я вряд ли смогу сформулировать, я начал заниматься. И с тех пор занимаюсь практически каждое утро, за вычетом, может быть 10–12 дней, когда я где-нибудь в поезде, и просто нет возможности заниматься.

— Считается, что только индивидуальной практикой можно чего-то достичь. Так ли это? Есть ли у тебя индивидуальная практика?

— А какая практика бывает еще, кроме индивидуальной? Есть набор асан, которые я делаю в той мере, в которой у меня есть время. У меня нет и никогда не было ни своего учителя, ни своего инструктора. В основном все, что я делаю, я почерпнул на занятиях у Доктора Рао (два или три занятия) и потом — по книгам Айенгара.

— А почему из многочисленных учеников Кришнамаচারьи ты предпочел именно Айенгара?

— Я просто взял ту книгу, которую мне дал кто-то из знакомых. Короче говоря, мне попал в руки БКС Айенгар «The Illustrated Light On Yoga», и я просто делал то, что в моих силах. Пробовал разные вещи, которые были доступны моему телу. Их не так много. Для человека, который ничего не умеет, для начала возможно выполнить асан 10–15. И потом, когда я, спустя год, попал в школу йоги в Ришикеше, то с большим изумлением понял, что я могу все, что делают они, и более того, от индусов, которые там занимаются, я ничем не отличаюсь. У них там было чуть динамичнее, чем я сам себя приучил, но все, что они делали, я уже мог выполнить. Даже когда я на голову

встал, учитель около меня походил-походил, и сказал: «А в чем вопросы-то? Все нормально делаешь».

— Просто для начала не рекомендуется практиковать без инструктора.

— Знаю. Именно поэтому, например, стойку на голове я старался не выполнять, и решил просто проверить, правильно ли я делаю. И, как ни странно, индус-учитель посмотрел и сказал, что не видит проблемы.

— Так и выработалась личная практика?

— Да, это то, на что у меня хватает времени каждое утро. В идеале два часа. То есть если я в пять утра встаю, то до семи я занимаюсь. Но вот если я встаю в десять утра, у меня уже нет пары часов. Максимум — полчаса.

— Вся твоя практика состоит из нескольких асан?

— Порядка пятнадцати.

— И это только асаны? Я имею в виду, что йога — достаточно всеобъемлющее понятие...

— Я только начинаю. Пока работы с телом для меня достаточно. Пранаяму без учителя, как я слышал, тоже практиковать нельзя.

— Каковы результаты практики? Что с тобой за это время произошло?

— Я 35 лет курил. И вот уже четыре месяца, как перестал. Без единого болезненного ощущения. Не было ни секунды мучений, я просто решил, что хватит. И у меня с тех пор не возникало ни малейшего желания. Самое смешное, что я даже не набрал ни одного лишнего килограмма в весе. Соответственно, в связи с этим я могу дольше пройти ☺, могу подняться по лестнице, потому что раньше у меня были с этим сложности. А сейчас, после того, как я еще позанимался два раза у Бал Мукунд Сингха, возникают новые горизонты.

— А ты еще посвящение какое-то, помнится, получал?

— Посвящение я получал по Крийя йоге у Шибенду Лахири, правнука Лахири Махасаи. Это отдельная история. Он посмеивался и говорил, что некоторые бросают курить, после того как начинают заниматься Крийя йогой...☺ Я не думал, что это относится ко мне, но очень ему благодарен. Я получил посвящение у Шибенду Лахири в феврале, а в июле уже перестал курить.

— В России звезды, в основном, исповедуют христианство...

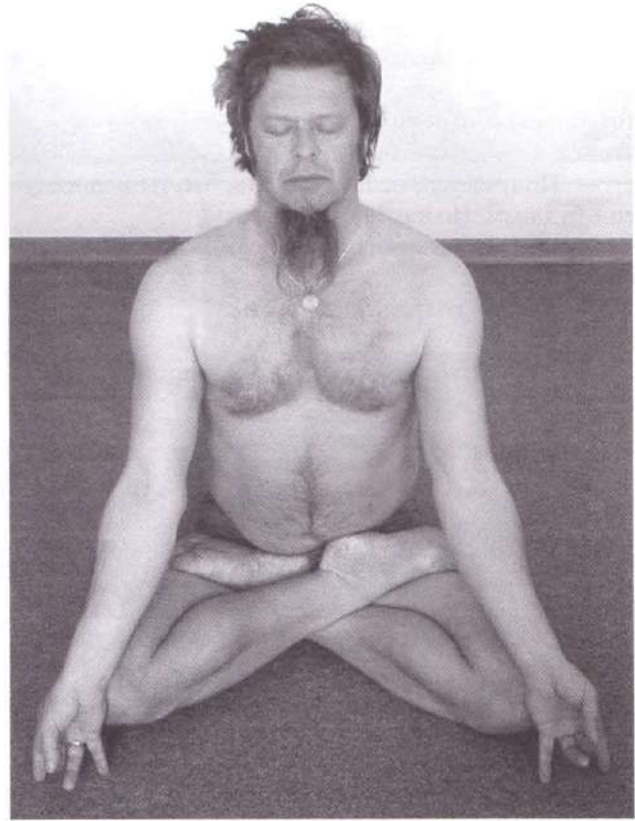
— Если мне покажут человека, который прочитал хотя бы все четыре Евангелия, тогда мы сможем так сказать. У меня такое ощущение, что это христианство на уровне того, что если церковь, они просто знают, что там крест наверху.

— А почему конкретно ты выбрал буддизм?

— Я не выбирал ни буддизма, ни индуизма, ни шаманизма — не выбирал вообще ничего. Я естественным образом следую своим интересам.

— Что это за интересы?

— Я не могу их описать. Мне интересны какие-то вещи. У меня есть свои вкусы. Теперь, когда мне, практически, 50 лет, выясняется неожиданно, что мои



вкусы довольно плотно совпадают с общечеловеческими ценностями, с которыми, — я могу теперь это сказать, — я чуть-чуть знаком. Но уровень невежества среди нашего народа вообще и деятелей культуры, в частности, ужасающий. Это катастрофа. И пока это не изменится, говорить о чем-либо здесь представляется мне смешным. Отдельный человек в России может добиться всего, чего угодно, самых высоких вершин. Но, в общем и целом, наша культура представляет из себя, грубо говоря, помойку. На 99 %. И пока наши деятели культуры не займутся самообразованием... Я уже не говорю про йогу, не говорю про религию, но если они хотя бы одну книгу прочитают в жизни... Пока этого не случится, мы так и будем в помойке, в которой находимся в данный момент. И идеалом жизни у нас будут быки и соответствующие им девушки. А пока у нас положение именно такое, говорить о христианстве, буддизме, или о чем-то еще, нелепо. Это то же самое, что сравнивать качество жизни на Альфа Центавра и Тау Кита. Мы не знаем ни того, ни этого. Мы не знаем ничего ни об индуизме, ни о буддизме, ни о синтоизме, ни о дзен-буддизме. О христианстве тоже мы не знаем ничего. Я не буду говорить, кто, но некоторые из наших деятелей культуры на мои скромные попытки спросить: «А вот в Евангелии вроде сказано не совсем то, что ты говоришь...» люди просто от меня отворачивались с негодованием, — «он еще и Евангелие цитирует». Потому что они сами не читали, но считают, что все знание от Дьявола. В том числе и знание Евангелия тоже от Дьявола. При этом смешно, — у меня не было никакого особенного образования, я заканчивал совершен-

но обычную школу, у моих родителей не было никакого интереса ни к философии, ни к религии, ни к музыке. Все, что у меня есть, я нашел сам. Меня никто ни к чему и никогда не склонял. Все, что сделал я — пример того, что может сделать каждый человек. Выясняется, что, если захотеть, все можно осуществить.

— Получается, нельзя сказать, что ты исповедуешь буддизм. Но как бы это назвать?

— Я исповедую жизнь. По возможности незашоренную.

— Да, но в которой есть, так или иначе, элементы каких-то культур...

— Элементы культур — да, в отличие от отсутствия культур ☺. Я все-таки исповедую ну хоть какую-то культуру ☺.

— То есть вопросы типа «выполнил ли ты нендро» бесполезно тебе задавать?

— Нет, я слишком ленивый для того, чтобы выполнять нендро. Я бы хотел, но у меня как-то не получалось. Я был слишком занят пчеловодством, балетом и керамикой. ☺

— А Шесть йог Наропы? ☺

— Тоже не очень-то получились ☺.

— Хорошо, а кто тогда для тебя Ринпоче?

— Я очень хорошо отношусь к тибетскому буддизму вообще, к Институту Лам в частности, и ко всем людям, у которых я хоть чему-то учился. Таких несколько. И я отношусь к ним с крайней любовью и с крайним почтением. Чокьи Нима Ринпоче, Ургьен Тулку Ринпоче, Бери Кхьенце Ринпоче, Тенга Ринпоче.

— Почему ты выбрал традицию Римэ?

— Я не выбирал. От ступы Боднатх я пошел прямо. Уперся в монастырь. Мне понравился учитель. Потом учитель мне сказал: «Знаешь, Боря, мы с тобой в чем-то похожи». Так оно и было. Я абсолютно ничего не выбирал. Когда я познакомился с Чокьи Нима Ринпоче, я не знал, что существует традиция Римэ.

— Тебя все время заносит в правильное русло, как я понимаю ☺.

— Я думаю, что если правильно себя вести, тебя всегда занесет в правильное русло ☺. Как воду — по самому простому пути.

— Когда ты первый раз попал в Индию?

— В 1994 году, когда Ирина, моя жена, сказала: «Все ламы да ламы, а давай съездим к Сай Бабе».

— А откуда она про него узнала?

— От нашего общего знакомого Айзека Тайгретта, который был близким соратником Бабы. Я давно его знал, еще по Америке. И он много чего рассказывал про Бабу, это были какие-то фантастические рассказы.

— А Ирина — буддистка?

— Также как и я, — идет туда, куда ей интересно. И она меня уговорила: «Давай в Индию съездим». И мы поехали к Бабе. И очень смешно, и интересно, и сначала забавно, я даже побунтовал немножко...

— Как ты бунтовал?

— Я не люблю, когда меня ограничивают дисциплиной. Я должен к этой дисциплине сам прийти. Поначалу не ходил на даршаны, одевался не так, ходил не туда, все было не так. Меня там звали «Рэмбо» ☺. А потом ничего, привык. Когда я сам эту дисциплину для себя выработал, тогда я понял, что в ней есть смысл.

— Какие места в Индии ты посещал, кроме Сай Бабы?

— В Индии есть семь священных городов, это называется Саптапури. В пяти из них я был уже.

— Только по священным местам?

— Вообще ездю много где. Просто мы — не совсем обычные туристы, потому что меня интересуют места, где, по проверенным данным, энергия места может положительно влиять на мою психику и на психику любого человека. В магазинах мне делать нечего, мне там скучно. И бухать на пляже мне тоже скучно. И даже наркотики на пляже принимать мне тоже скучно. А попасть в священный город мне не скучно, потому что там приходит что-то, что мне интересно.

— А в последний раз, вот сейчас, где ты был?

— Только что мы были в Дварке. Дварка — это столица королевства Кришны, куда он ушел из Бриндавана и Матхуры вместе со своим народом. И пробыл там от 36 до нескольких сотен лет. В зависимости от того, кто как считает.

— Это там ты встретил Бал Мукунд Сингха?

— Бал Мукунд Сингха я встретил в Дели. У нас с ним были общие знакомые, я ему позвонил, спросил: «Нельзя ли встретиться? Хотелось бы поучиться». Он ответил: «Ок, подъезжайте».

— А что это у тебя за встреча была с посланцем Индии, уже по возвращении в Россию?

— Это был посол России в Индии, Александр Казакин, мой старый приятель. Я его знал, когда он был еще посланцем в Непале. Мы знакомы около 10 лет. Я был очень рад, когда он звонил, поздравлял меня вчера.

— С Орденом?

— С Орденом. Он — человек государственного мышления, и мне его поздравление было очень приятно.

— Как ты отнесся к тому, что тебе вручили Орден?

— Я целиком за. Это за Аквариум.

— Об этом говорили во всех новостях. Мы все так радовались за тебя!

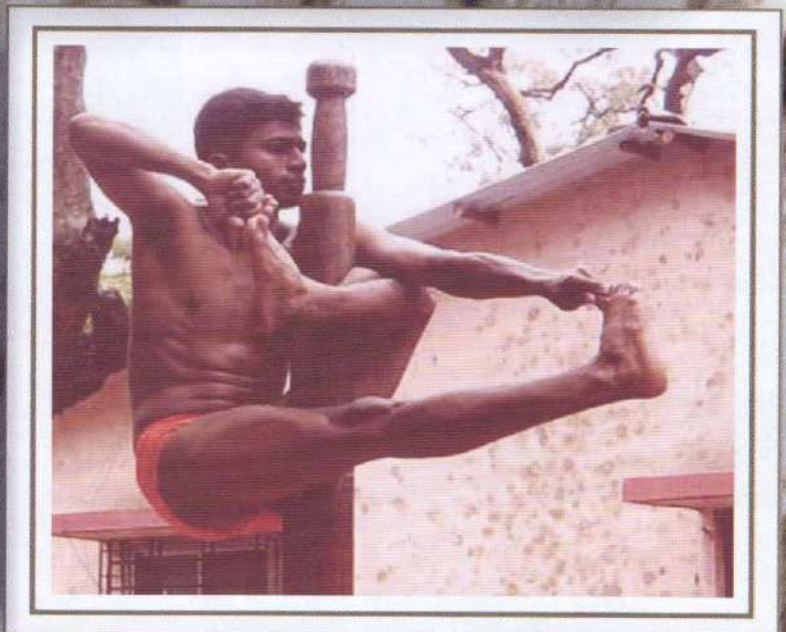
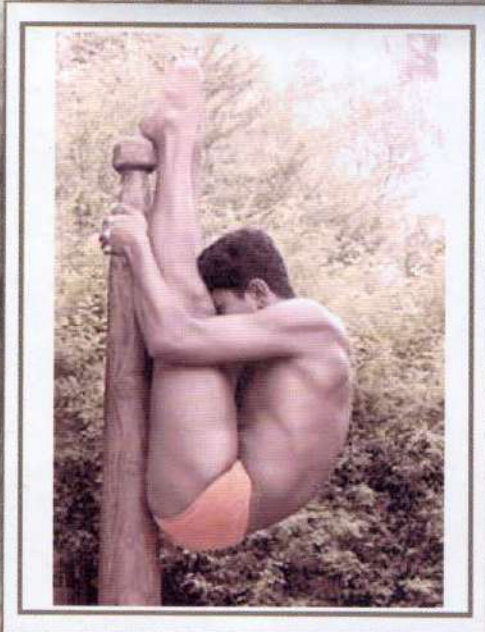
— Вот видишь, как здорово! ☺ Сколько радости я доставил огромному количеству людей ☺.

— Я думаю, многие в этот день друг другу звонили, и говорили: «Здорово! Ну наконец-то!»

— Когда Окуджаве пытались дать орден, он сказал: «Знаете, ребята, я никогда не служил, поэтому я орден не приму». Поскольку здесь речь идет о том, что Аквариум делал больше тридцати лет — а я очень хорошо знаю, ЧТО он делал, я с чистым и веселым сердцем его принимаю.

— В связи с твоими постоянными духовными по-

MALLAKHAMBA

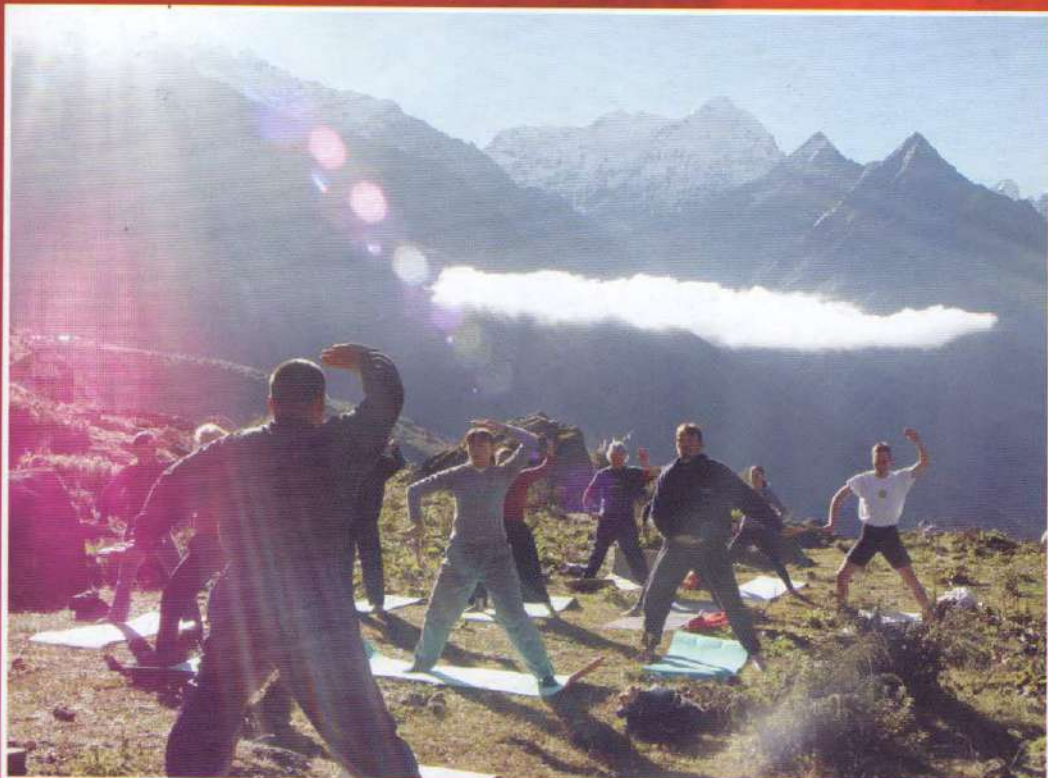
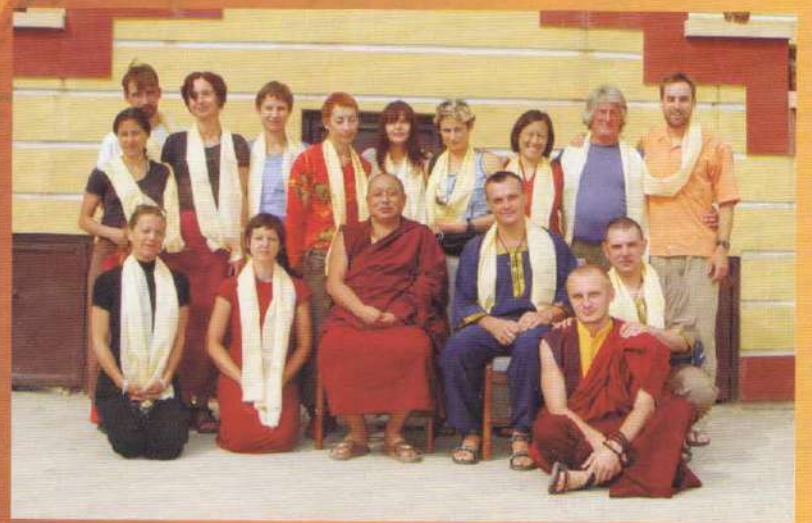
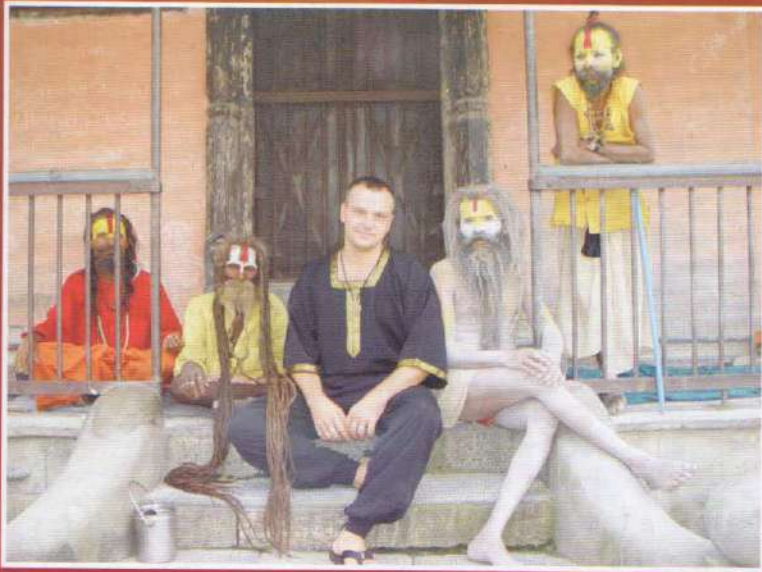


СЕМЬНАТ АНДРЕЯ ЛАТЦЫ



В НЕПАЛЕ





СЕНТЯБРЬ 2003

ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ
МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ
ЕКАТЕРИНА СИВАКОВА
СЕРГЕЙ КУЛЫГИН

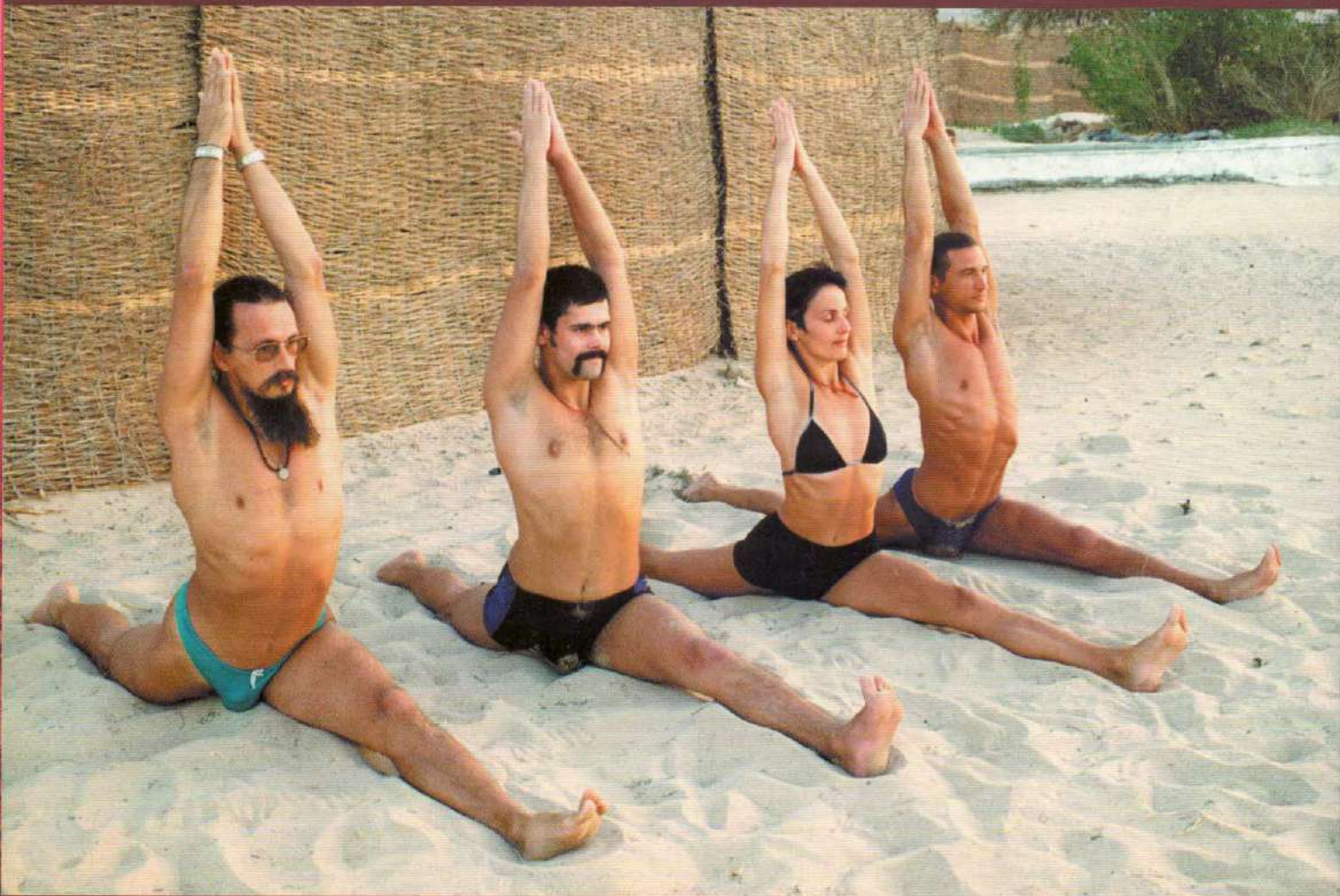
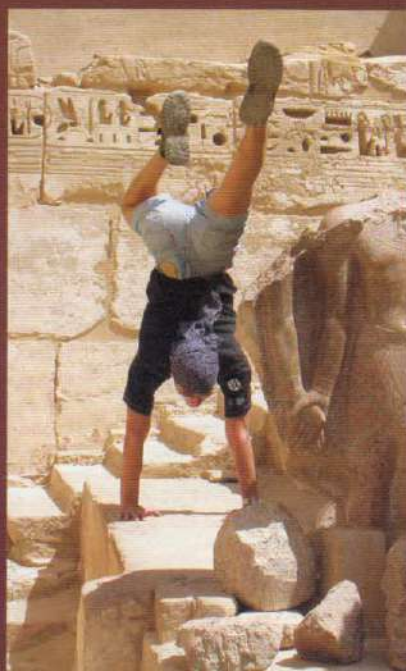
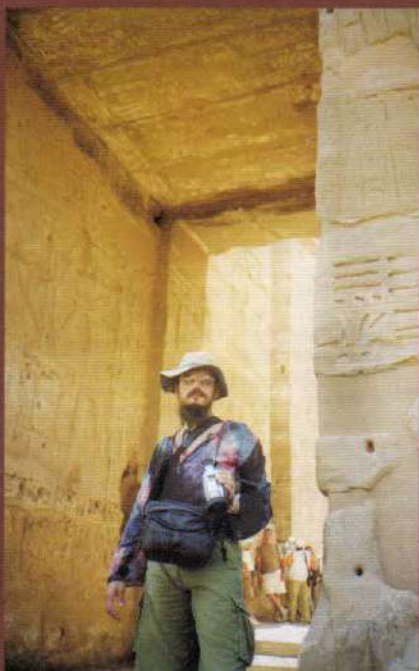
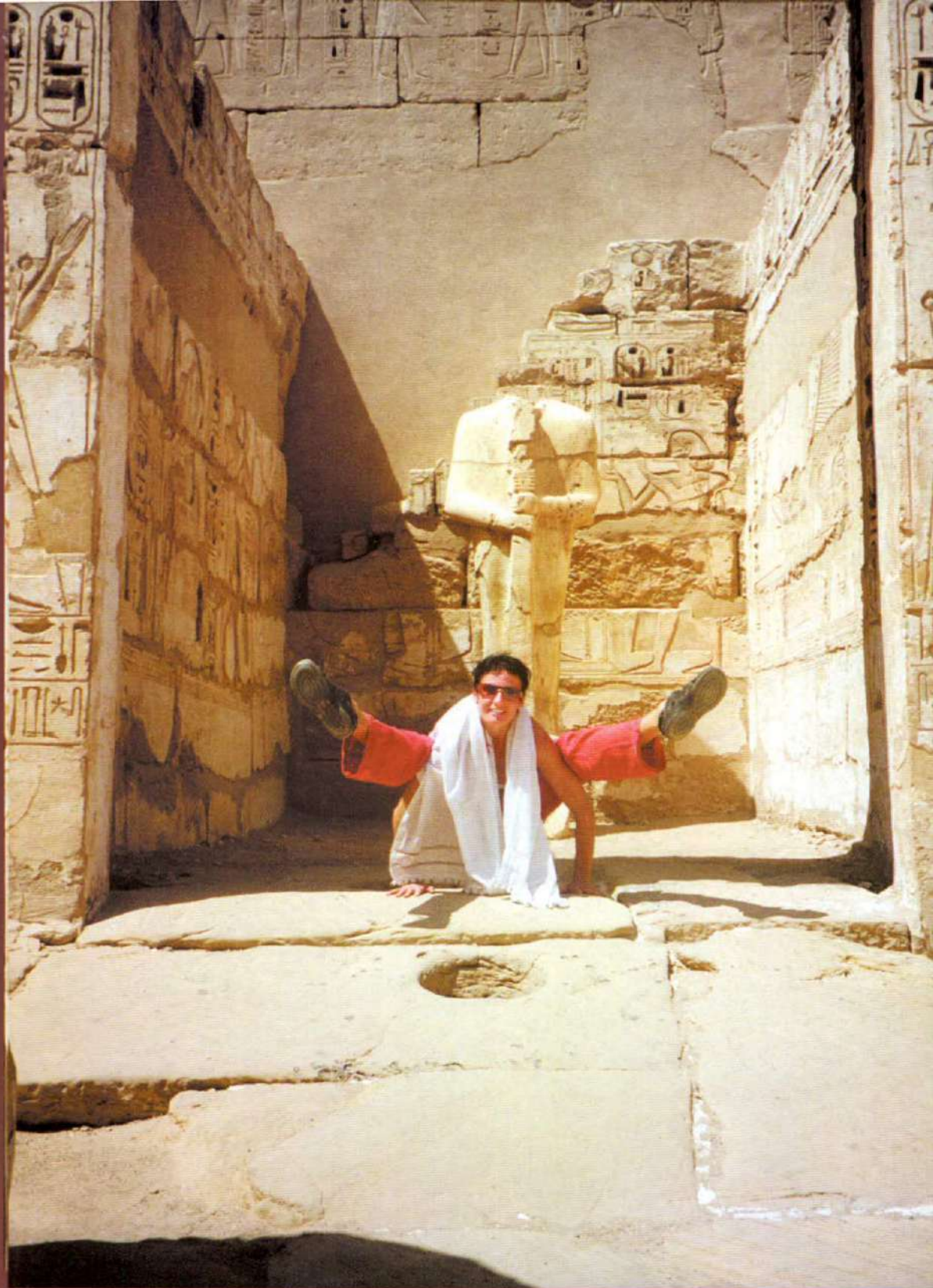


ФОТО МНК, С. КУЛЫГИН, Ю.КОВАЛЕВА, Е.СИВАКОВА

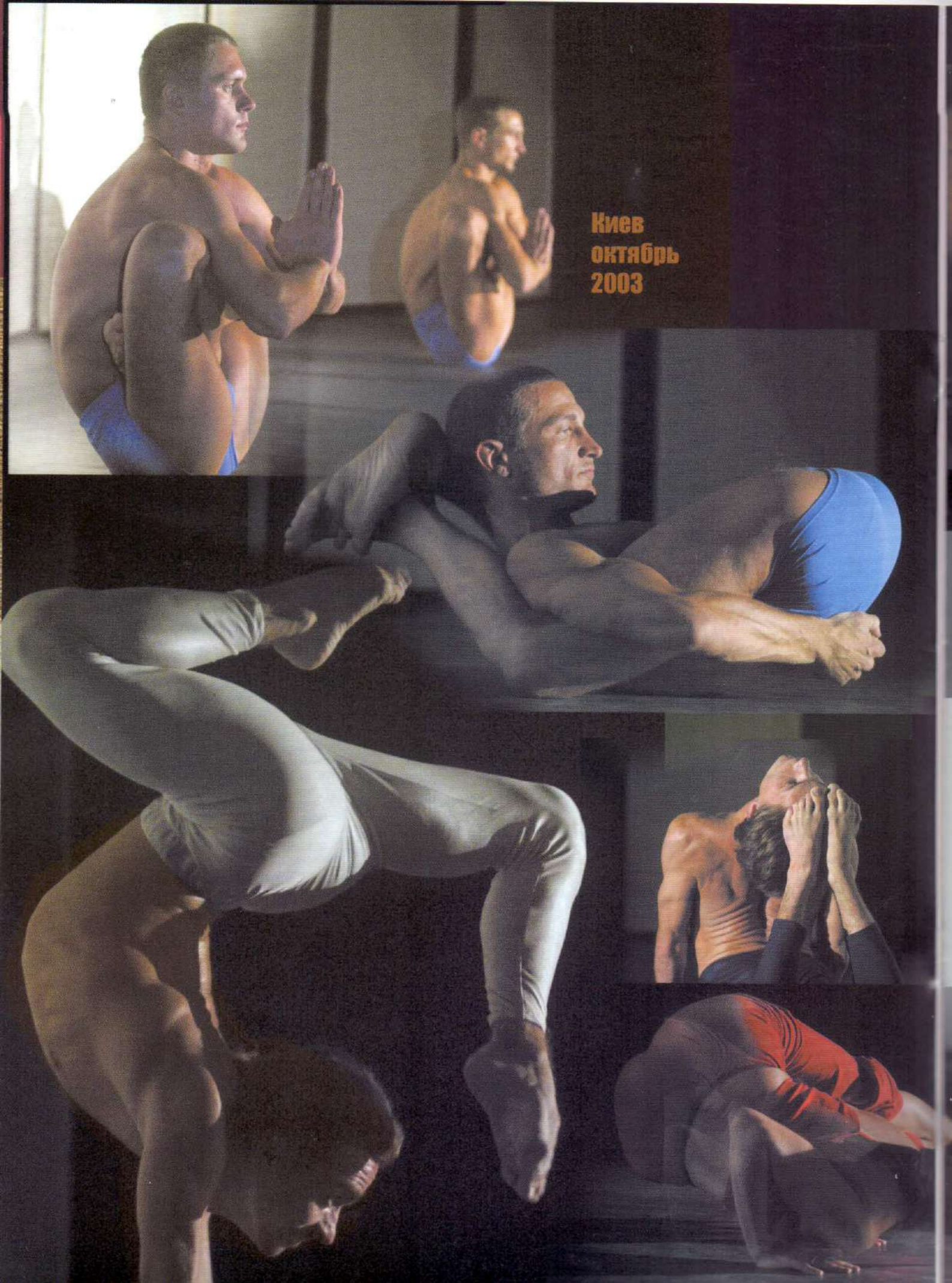


EGYPT



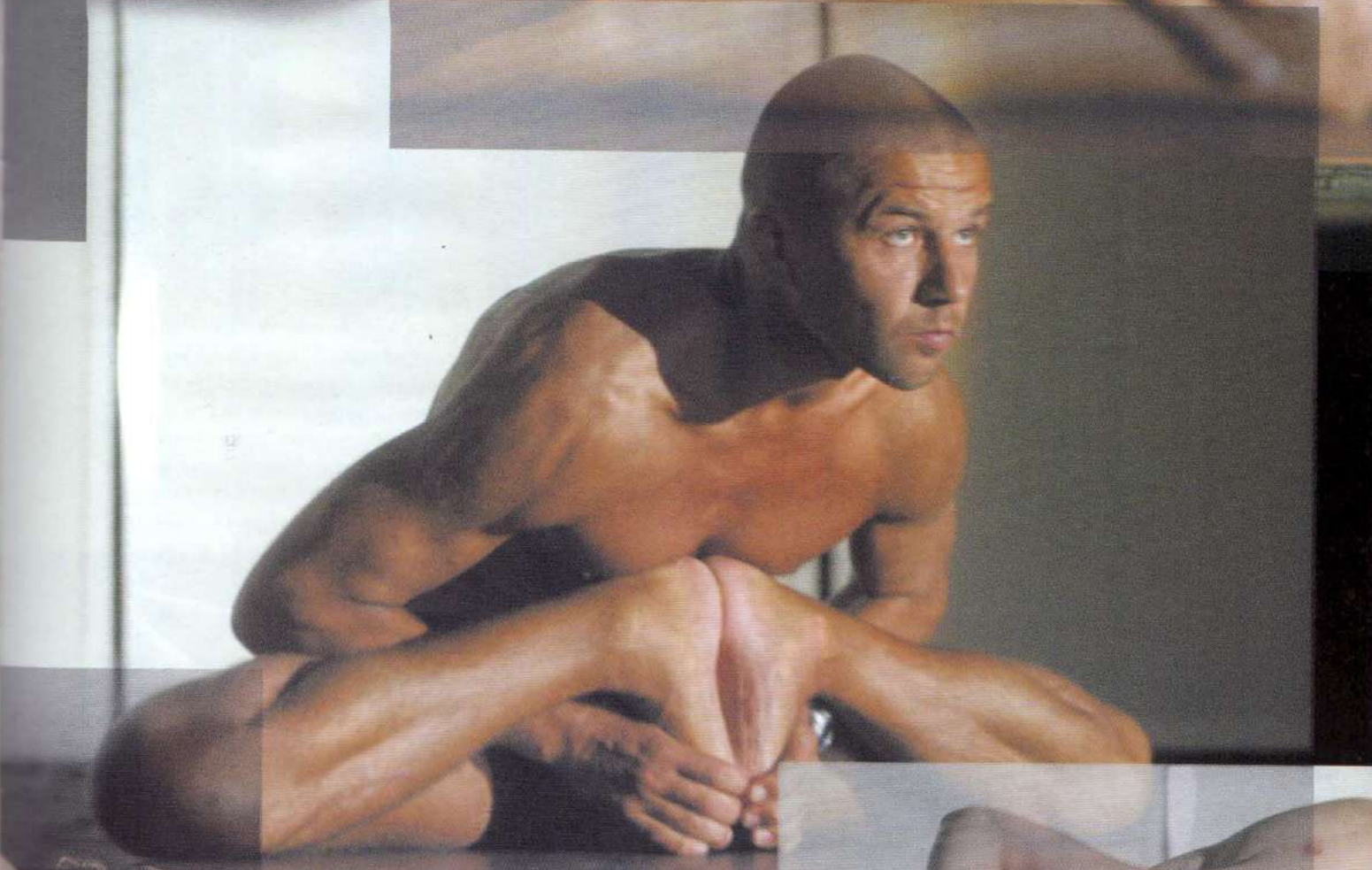
ЙОГА-ОНА И В АФРИКЕ - ЙОГА





Киев
октябрь
2003

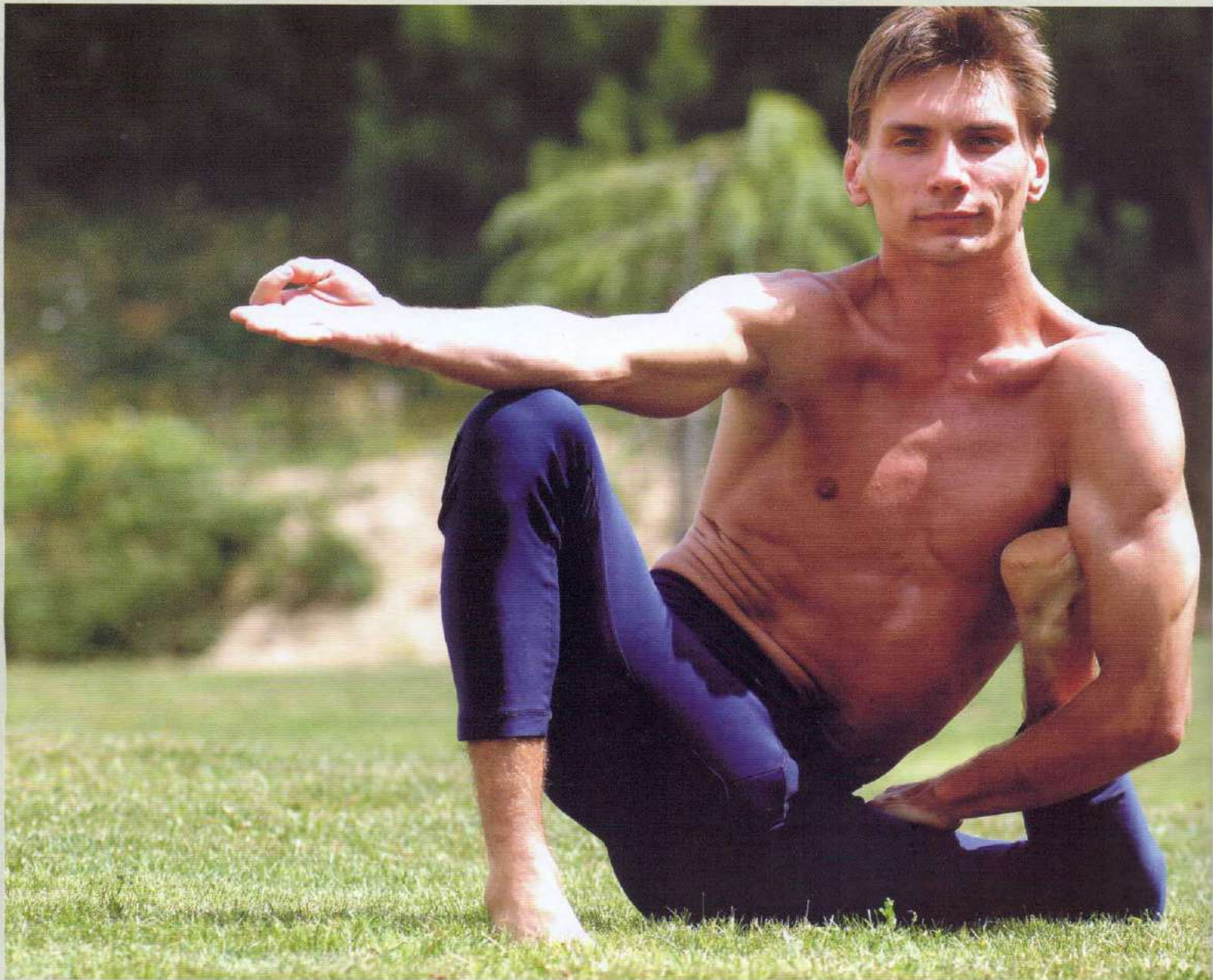
Первая открытая Всеукраинская Конференция по йоге



Выступления мастеров:
А. Сидерский
А. Зенченко
В. Гуцалюк
С. Кульгич
Р. Роквёл
Т. Пивень
А. Тамшев

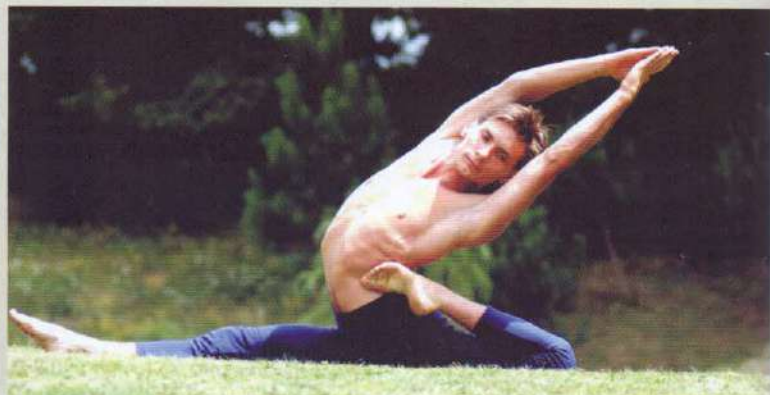
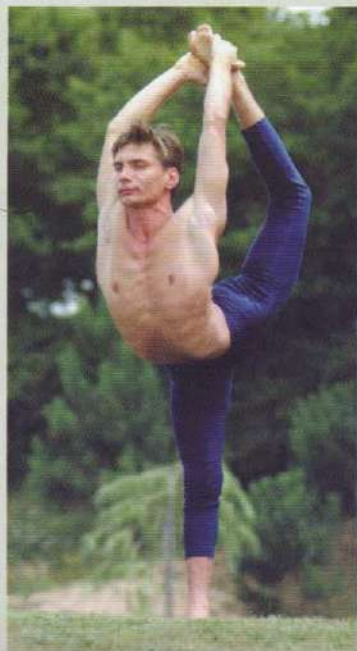
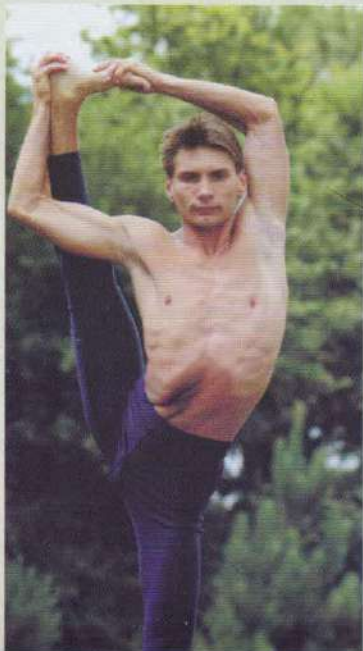
фото Виктора Суворова





РОМАН РОКОТЁЛ

Капитан сборной Украины по йога-спорту,
трехкратный призер чемпионатов мира
по йога-спорту 2001, 2002, 2003 гг.





исками как происходит твоя координация с окружающим миром? Как к этому относятся близкие тебе люди? Бывают ли конфликты?

— Те люди, с которыми я общаюсь, например, моя семья, принимают это нормально, поскольку они меня знают таким, какой я есть. А те люди, которые меня знают хуже, вольны относиться к этому как угодно. Я приблизительно в два или три года решил, что в этом мире далеко не все в порядке, и люди вокруг занимаются такой чудовищной чушью и настолько глупо расходуют свой потенциал, что принять их всерьез я так и не смог. С тех пор, как я это осознал, прошло приблизительно 48 лет. Я не ошибся. Как они чушью занимались, так чушью и занимаются. И всю свою сознательную жизнь я делал так, чтобы максимально их задеть.

— А твои дети?

— У детей своя карма. Они выбрали родиться моими детьми в моей семье по каким-то своим причинам, поэтому влиять на них и навязывать им какие-либо точки зрения я абсолютно не собираюсь. Они могут вести себя хорошо или плохо, умно или глупо, — это их дело. Я могу им помочь, если они меня об этом попросят. Карма у них все равно своя. В этом смысле они не мои.

— Не принадлежат тебе.

— Да. Они не принадлежат мне. Я могу им помочь, могу их любить, и все, что я знаю, я им скажу. Но навязывать им свою точку зрения я не буду.

— Давай поговорим о спонсорстве. В России и христианские-то святые не часто спонсируют, но, тем не менее, случается. Почему, как ты думаешь, в России не спонсируют строительство буддийских храмов?

— Спонсируют. Более того, вчера поутру я согласился помочь при организации строительства первого буддийского храма в Москве. Естественно, он будет строиться на какие-то деньги...

— Помочь финансово?

— Помочь именно не финансово. О финансах речь не шла, там есть деньги. Есть спонсоры.

— Русские?

— Русские. Достойные люди, которые собираются это сделать.

— Но это единственный случай, как мне кажется...

— Конечно. У нас строятся церкви, которые от государства получают мало дотаций. Я знаю много настоятелей храмов, которые ходят по заводам, по директорам, и выбивают из них деньги.

— Это христианство...

— Христианство. А буддизм в европейской части России — религия неестественная и немассовая. Скажем, в Москве буддийский храм строить — это хорошо, потому что в Москве много буддистов, или людей, которые хотели бы считать себя буддистами. А строить буддийский храм где-нибудь в Саратове довольно бессмысленно. А если построить его в Вышнем Волочке, его просто сожгут ☺. И еще побьют.

— А чем ты объяснишь, что в России христианство держится до сих пор, как массовая религия? А буддизм не занимает таких позиций?

— Он никогда не займет, потому что он несвойственен. Христианству — тысячи лет, это традиция. Если бы Владимир Красное Солнышко выбрал буддизм, все были бы буддистами. И тоже бы никто не отличал Будду от бесов. Знаешь, большая часть православных христиан считает, что они молятся Николаю. А на Севере не во всех церквях есть икона Христа.

И когда людей спрашивают, они говорят: «Вот Божьей Матери да Николае молимся, вот у нас главные». Про то, что есть Христос, они могут и не знать. О какой религии мы говорим? Если опросить тысячу москвичей, я думаю, не все будут знать, где Никола, где Христос, и чем они отличаются друг от друга.

— Получается — это такое массовое явление — непринадлежность ни к какой религии на самом деле? Или смесь христианства и язычества?

— Это именно народная религиозность. Как говорил, по-моему, Булгаков (в смысле не писатель, а отец Сергей Булгаков), или, может, не он, а кто-то еще из философов: бытовое христианство хуже язычества. Это христианство бытовое.

— Другими словами, ты считаешь, что у нас истинных и христиан-то, вобщем-то, нет?

— Да у нас в еще XIX веке 90 % населения городов в языческие праздники жгли идолов на площади.

— Все-таки если конкретно о тебе говорить, ты вроде утверждал, что тебе буддийские каноны ближе, чем христианские...

— Моя точка зрения никогда не будет массовой, не будет общей. У меня достаточно специальная точка зрения, вероятно из-за каких-то моих переживаний в других жизнях ☺. Я не знаю. У меня нет доказательства, что у меня были другие жизни. Но, судя по тому, как я настроен, скорее всего откуда-то это взялось. И почему-то я здесь родился. Бытовая религия, она у всех, что у тибетцев, что у русских, что у кого угодно, она везде одинаковая. Чтобы пришел батюшка, и сделал что-нибудь такое, чтобы хлеб родился, и дети не болели. А что он там будет делать, это никого не волнует. И кому они молятся, — Будде, Христу, Николаю или кому-нибудь еще, они могут сами не знать.

— То есть, нельзя сказать, что тебе ближе заповеди какой-то одной культуры, религии?

— Знаешь, на самом деле то, что мне ближе, оно словами просто уже не выражается. Как говорил один суфий: «Господи, спаси меня от твоих благословений, потому что твои благословения стоят между тобой и мной». Я позавчера провел полдня в мусульманско-суфийской святыне, и меня там принимали как своего ☺.

— Кстати, вчера по ТВ показали фильм «Мусульманин», отечественный, с Мироновым в главной роли, так вот там многое из того показано, о чем мы сейчас говорим. Продолжу немного тему спонсорства. Говорят, ты некогда содействовал приезду в Россию одной шаманки (Лхамо)...

— Я просто возил ее на машине. То есть меня попросили побыть шофером. А поскольку я ее знал по Непалу...

— Ты ее сюда позвал?

— Нет, ее позвали наши петербургские буддисты. А поскольку мы с ней были знакомы еще по Непалу, я был очень рад тому, что она приехала.

— А сам приезд оплачивали буддисты?

— Думаю, что это было коммерческое мероприятие,

— А ты сам лечился у нее?

— Конечно. Она и дома у меня была, мы дружили. Меня интересовали некоторые вещи, связанные с духами, и она очень живописно ответила мне на ряд моих вопросов. Вообще очень интересно поговорить с женщиной, в которую вселяется богиня. У нее своя точка зрения.

— А с ней вы как познакомились?

— Я был у нее в Непале.

— Тебе кто-то ее порекомендовал?

— Да. Ганчен Ринпоче хорошо о ней отзывался, А у меня с шаманами вообще хорошие отношения ☺.

— Давай о музыке поговорим немного. У тебя вышел один альбом с мантрами. Планируешь ли еще подобные работы?

— С тех пор, как я выпустил «Прибежище», я пробую какие-то вещи, но пока нет ничего убедительного. Делать Мантры-2 довольно бессмысленно. Хотя есть еще очень красивые штуки. И я их собирал и продолжаю собирать и слушать. Те мантры я записал, потому что почувствовал, что их нужно было сделать. Пока я такого второго импульса не чувствую.

— А как ты относишься к подобным проектам на Западе? Кришна Дас, например?

— Кришна Дас — блестящий человек! И мне очень приятно, что сами индусы к нему относятся очень хорошо.

— А как вообще ты относишься к адаптации индийской музыки к западному сознанию?

— У Кришны Даса это получается. А больше я не знаю никого из европейцев, у кого бы это получалось. Был великий кришнаит Шрила Гурудева, который с итальянцем аранжировщиком записал два блестящих альбома (Songs Of The Soul и еще один) но они, к сожалению, канули в вечность. Их нет ни в Интернете, ни на CD, они выпускались только на кассетах. И фирма эта лопнула, и сам он, по-моему, умер. Я ищу эту музыку и очень хочу ее найти.

— А на данный момент все, что есть индийского в твоей музыке, воплотилось в «Песнях рыбака»?

— Да нет... Была бы возможность, я записал бы столько всего еще... Я только начинаю подходить к ощущению музыки. Достаточно сказать, что у меня в компьютере, в laptop, с которым я езжу, на трое суток индийской классической музыки. Кстати, интересующиеся могут зайти к нам на сайт, там все время появляются новые запасы индийской музыки.

— А «Песни рыбака», получается, первая ступень, некий эксперимент...

— Да. С этими песнями так нужно было сделать. Я не знаю, буду ли я это делать в дальнейшем, но я продолжаю свои изыскания в этой области. Не исключено, что на новом альбоме будет что-то подобное. Перекармливать людей индийской музыкой я тоже не хочу. Если они хотят ее слушать, они могут делать это и без нашей помощи. Но я сам эту музыку очень люблю и для меня это одна из самых красивых музык на земле.

фото предоставлены Борисом Гребенщиковым и Натальей Янчук

ВСЕМ БУДДАМ ТРЁХ ВРЕМЕН...

(История одного украинского монаха Ваджраяны)

Всем Буддам трех времён, всем Бодхисаттвам и Учителям, рассеивающим тьму невежества в этом мире — мой глубокий и искренний поклон.

Путь к Богу, путь к Учителю, путь к Ламе, чем он является для нас всех?

Приходит вдруг время, и ты понимаешь, что все эти пути — это один единственный путь. Путь к самому себе. К познанию того, кем ты являешься в этом мире, зачем живёшь и в чём истинный смысл этой жизни, к познанию сути всех вещей и явлений, истинной природы собственного сознания. Это путь Будды — Великого Учителя всех времён. И истинно благословен тот, кто понял это и идёт по нему.

Глядя сейчас на те события, которые были ключевыми на этом пути для меня, я вижу в них тайный и глубокий смысл, суть которого не укладывается в рамки одной единственной жизни.

Всё началось когда-то давно, а может и недавно, когда будучи бизнесменом, полностью отдававшим всего себя своему делу и добившись определённых успехов, я вдруг начал время от времени ощущать отсутствие чувства удовлетворенности в результате. Всё вроде бы хорошо — и семья, и работа, и друзья, и возможность путешествовать и заниматься тем, чем хочешь. Казалось бы, полная свобода, но и одновременно интуитивная боязнь оставаться в одиночестве, наедине с самим собой.

Не могу сказать, чтобы судьба была неблагоприятна ко мне. Школа, техникум, военное училище с дальнейшим переводом в институт. Будучи почти на 100% материально-рациональным человеком, я старался выучить и разобраться во всём, что по моему мнению должен знать и уметь уважающий себя мужчина. И сказать по правде, это в общем у меня получалось. К вопросу религий и «нематериального» аспекта бытия относился с уважением, но не более того. И чем ближе возраст приближался к отметке 30-ти лет, тем всё острее приходило понимание того, что вроде бы и живешь ты правильно, и всё у тебя есть, но всё это — не то. Что где-то рядом существует другая жизнь — настоящая, о которой ты ещё не знаешь. И в один прекрасный момент случилось то, что наверное должно было бы случиться. Корабль моей материальной жизни дал трещину. Пришла осень 1998 года и событие под названием «чёрный вторник». Это был тот момент, когда от тебя уже ничего не зависит, ты ста-



новишься помимо своей воли пешкой в чьей-то большой игре, причем пешкой, которую жертвуют. Когда ты считаешь себя сильным человеком, готовым встретиться с любыми трудностями, но оказывается, что ты абсолютно бессилён перед тем, что в трудную минуту тебя начинают оставлять самые дорогие твоему сердцу люди. И в какой-то момент весь мой мир рухнул. И ты вдруг понимаешь, что ты один, и что все те знания, которые ты приобрел, и весь тот опыт, который ты имеешь, оказываются абсолютно бесполезными. И что в основе всего лежит что-то другое, о чём ты не имеешь ни малейшего представления.

Пришел момент, когда уже не было ни бизнеса, ни семьи, а из друзей почти никого не осталось. Вся моя сущ-

ность держалась на тех нескольких людях, которые были рядом в тот момент и за что им огромное спасибо. Все хаотические попытки попытаться выровнять ситуацию и вернуться в старое русло ни к чему не приводили. А потом пришла странная болезнь, сопровождающаяся очень сильными болями и неприятными проявлениями в теле. И никто из светил медицины не смог помочь в этом, и пришло понимание, что ты просто умираешь. Год я провёл в квартире, покидая её лишь на пару часов в моменты, когда симптомы болезни немного стихали. И однажды пришло чёткое осознание того, что если сейчас не предпринять что-то радикальное, то действительно умрёшь.

С этого момента началась моя духовная жизнь. Христианство, Кастанеда, Даосизм, Ислам, Индуизм, и наконец Буддизм. Я читал всё, что попадалось под руку, посещал многие курсы и лекции, занимался дома медитациями и даосскими практиками, пока в конце концов мои искания не привели меня к Йоге. Из-за уже не совсем юного возраста и полученных ранее травм давалась она мне невероятно тяжело, но я понимал, что должен практиковать и изучать, не смотря ни на что. До сих пор не знаю, что послужило первопричиной, но в один день конца зимы, два года назад, как мне кажется я пережил то, что в Йоге называется «подъём Кундалины».

Останавливаться на этом не буду, так как мой опыт ничем не отличается от того, что пишется об этом в литературе по йоге. Одно могу сказать наверняка — один человек умер и родился другой, совсем непохожий на предыдущего, и я его абсолютно не знаю. Я сам для себя стал самой большой загадкой, которую



На фото слева направо: автор статьи Карма Хоезер (Юрий Прилипко), Карма Дордже Гьялпо (Андрей Лаппа), Верховный Дхарма Мастер Чёдже Лама Фунцок. Махакала Пуджа — посвящение. Гималаи, октябрь 2003 г.

очень захотелось разгадать. И я понял, что мне необходим учитель. Так уж сложилось, что Киев не имеет недостатка в профессиональных инструкторах по хатха-йоге и я начал пробовать, посещая разных преподавателей. Всем им большое спасибо за тот опыт, который я от них получил.

Материальное обеспечение моей жизни происходило на ещё оставшихся связях и контактах от прошлого бизнеса. Так уж получалось, что денег в принципе хватало на еду, жильё и оплату занятий. Планы на дальнейшую жизнь старался не строить, так как уже приходило понимание того, что всё, что тебе нужно — придёт, только надо расслабиться, не мешать этому процессу и просто качественно и осознанно жить каждый день с максимальной самоотдачей. И процесс пошел.

Сначала на меня «свалились» деньги оттуда, откуда я их не ожидал. И почти сразу же после этого я попал на занятия в Центр йоги к Андрею Лаппе. Сказать о том, что я не слышал о нём раньше, я не могу, просто не решался, не хватало духу, зная о своём, достаточно низком уровне практики. Но в однажды я всё же набрался смелости и решился. И только там, мне кажется, я по настоящему понял, что такое Йога. Первое же занятие потрясло меня. Зная о своих заурядных способностях, тем не менее, внутри я ощутил новые состояния на небывалом для меня уровне. «Танец Шивы» и затем «Огонь Шивы», ритм и построение тренировочного процесса, атмосфера занятия и глубина состояний, вызванных практикой йоги, всё как будто было создано для меня. И ощущение счастья, от понимания того, что ты нашел реальное начало своего Пути. А уже через месяц я летел вместе с Андреем в составе украинско-российской группы в Гималаи...

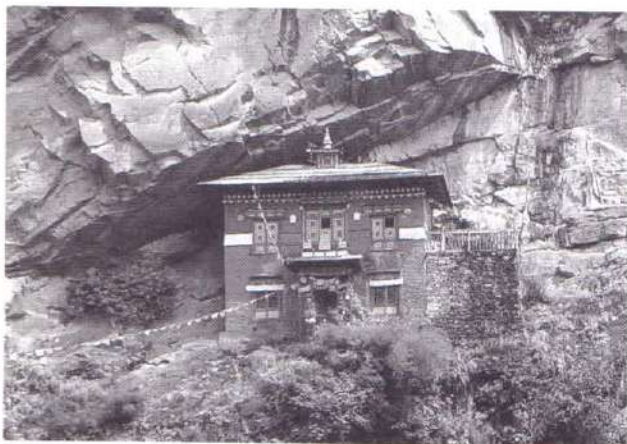
До этого момента всё моё внимание было сосредоточено большей частью на Китае, его истории и религиях. С тибетской культурой я, как и большинство, был практически не знаком. И сначала всё в Гималаях вызывало у меня огромный интерес. Различные направления индуизма и буддизма, невероятное количество святых мест обеих религий и их терпимость друг к другу, символы и знаки, оставленные на камнях и скалах. Но самое незабываемое и необъяснимое происходило во время нашего перехода в горах к подножию Эвереста. Возникла острая потребность в одиночестве, в каком-то определённом месте.

Маршрут пролегал через древние святые места и Андрей по возможности старался проводить тренировки именно там. Может быть поэтому начало проявляться какое-то беспокойство. Я начал ходить кругами подальше от всех, пока не находил какой-нибудь камень или скалу, где беспокойство проходило и наступало состояние спонтанного медитативного погружения, в котором осознаёшь, что с тобой что-то происходит помимо твоей воли и нет никакой силы препятствовать этому. И я много раз сидел так до тех пор, пока это состояние не истощало себя, а затем возвращался к группе. Однажды я случайно набрёл на пещеру высоко в горах... при воспоминании о ней у меня до сих пор мурашки по коже бегают.

По возвращении я не узнал самого красивого для меня ранее города — Киева. Это был совсем другой, незнакомый мне город и мне приходилось в него встраиваться по-новому. Ощущение какой-то запредельной силы внутри подсказывало мне, что я должен что-то делать. Попытка вернуться в бизнес опять ни к чему не привела. И это при том, что всё получалось с первого раза. Проблема возникла совсем в другом — пропала всякая мотивация продолжать жить по-старому и заниматься бизнесом. И я бросил эту затею. Уехал с дочерью в Крым, проводя почти все время в одиночестве на скалах, практикуя и читая книги.

Внутренняя трансформация шла настолько сильно, что иногда я не мог сказать точно, что будет в следующую минуту. От прежнего меня уже ничего не осталось, кроме знакомого отражения в зеркале, а прошлая жизнь казалась сном, который всё больше и больше забывался. Но самое грустное было то, что я всё отчетливее понимал — мне нечего делать в этом мире, я здесь — просто лишний. Но что делать дальше и куда идти я пока тоже не знал. Возросшую жажду духовности я никак не мог насытить. Ничего не оставалось, как полностью уйти в практики, благо деньги ещё были. И вот однажды, во время одной из медитаций в конце занятия у Андрея Лаппы, моё сознание «улетело» в Гималаи, и «меня позвали»...

Тоска, безудержная тоска по тому, что ещё не видел и не знаешь, но чувствуешь где-то глубоко внутри, как что-то чистое, светлое и запредельное тому, что ты видел и слышал до сих пор. Это то состояние, которое я носил с собой уже постоянно. Стало уже просто невозможно смотреть телевизор и прекратились практически все контакты со старыми знакомы-



ми, кроме друзей, практиковавших йогу. Мне казалось, что весь мир сошел с ума и не замечает этого.

Я начал учить английский, читал и практиковал. Не помню уже точно, где я узнал о Сатъя Саи Бабе и празднике Шиваратри. Решение ехать на этот праздник в Путтапати пришло практически сразу. И произошло это на кануне Нового 2003 года. Что-то подсказывало мне, что там произойдет нечто очень важное для меня. Я начал собираться туда, как говорят, «с концами», хотя открыто признаться себе в этом я ещё не мог. Когда решение было принято окончательно, тоска ушла и превратилась в одно большое «чемоданное» настроение. Я уже знал, что после праздника, в первых числах марта, я попутешествую по Индии и вернусь в Гималаи. С этого момента у меня было такое впечатление, что дорогу мне «стелили». Все действия совершал, повинуюсь какому-то внутреннему чутью.

Перелёт в Дели, поездка через всю Индию на юг, жизнь в ашраме Саи Бабы, незабываемый праздник Шиваратри и ночь Шивы. Те невероятные встречи и события, происходившие со мной там и подаренные Бабой. Затем незапланированное путешествие в Шри Ланку, где я получил, так уж получилось, бесплатно то, о чём многие только мечтают. Океан, чистые пустынные песчаные пляжи, пальмовые леса, горные джунгли, масса интересных духовных и исторических памятников, рифы и красивые островитянки с детской непосредственностью. И тем не менее, на фоне всего этого, давящее понимание того, что это тебя уже абсолютно не интересует, и выглядит так пресно, что смерть кажется более привлекательной. Земля казалась размером с грецкий орех и на ней уже не было места для меня. И опять пришла безудержная тоска и осознание того, что существует другая жизнь, настоящая, полная духовности и счастья и тебе нужно именно туда, и ты уже видишь ее приоткрытую дверь.

Затем снова Индия. Переворот в сознании и понимание того, что либо ты сделаешь это сейчас, либо другого шанса уже не будет.

В Катманду этой весной было достаточно холодно, по сравнению с жарой Индии. Приехав туда, я уже знал, что сделаю всё возможное, что бы остаться и стать буддийским монахом.

Из первого монастыря, где я просто попросил провести ночь, полностью заплатив за всё, меня почти

вытолкали в спину. И я пошел дальше, но эта тенденция продолжалась. Тогда я просто решил уехать в горы один, подальше от туристических мест и людей как таковых, чтобы практиковать и медитировать в одиночестве, не думая о завтрашнем дне. После долгих и нелёгких скитаний я оказался в месте, где более тысячи лет назад жили и практиковали Миларепа и Гуру Ринпоче, в глухой периферии Непальских Гималаев, куда иностранцев просто нечем заманить. Кроме маленького храма, ретритного центра, где в уединении практиковали две монахини, и разбросанных на склонах гор нескольких домов, там вообще ничего не было, разве что проникающее во все клетки твоего тела состояние пустоты, тишины и вселенского покоя. И тут произошло невероятное — монахини разрешили мне жить и практиковать в пещере одного из самых выдающихся йогов и буддийских учителей прошлых времен — Миларепы, одного из самых реализованных йогингов за всю историю Тибета. Целый месяц я жил и практиковал там. Встречал многих странствующих Лам, заходивших отдать дань уважения этому Великому Мастеру. И там же я встретил двух Лам, сыгравших огромную роль в моей дальнейшей жизни...

Там я решил для себя окончательно — назад я не вернусь. Для меня не было ни дня, ни ночи, я просто всё время практиковал, делая только небольшие перерывы на еду и сон и это было что-то незабываемое и особенное. Оставив всякую надежду, никому больше даже не заикаясь о своем намерении стать монахом. Не знаю, что именно сыграло решающую роль, но меня «заметили» и в один прекрасный день эти двое Лам сами пригласили меня съездить с ними в Катманду, я не возражал...

Непонятно откуда взялся этот символизм, видно так должно было случиться, что в день своего 33-х летия я встретил своего Гуру. Меня просто привели к нему. Сказать, что я раньше не встречал великих Лам и Ринпоче, не могу — встречал. Но эта встреча была особенной и несравнимой ни с чем. Одной встречи, обмена взглядами с ним было достаточно, чтобы понять всё. В тот же день я получил его согласие на посвящение меня в монахи. А через две недели я принял это посвящение в одной из известных школ тибетского буддизма — Карма Кагью. Все мои деньги закончились как раз перед входом, на пороге этого монастыря. Так моя жизнь вступила в новое русло. Я понял, что у меня появился реальный шанс осознать смысл своей жизни и познать природу собственного сознания, и я должен им воспользоваться во что бы то ни стало.

Сейчас я прохожу подготовительные практики для отшельничества в монастырском ретрите...

Пусть силой добродетели и заслуги, накопленной мной в долгих преодолениях препятствий, все живые существа достигнут освобождения.

Карма Хоезер (в прошлом Юрий Прилипка)

Октябрь 2003 года.

фото предоставлены Андреем Лаппой

Некоторые принципы балансировки упражнений, уровней нагрузки и пространственных структур тренировочных последовательностей йоги (черновые фрагменты новой книги)

Одной из основных целей йоги являются самоосознание и самоконтроль, которые достигаются за счет специальных методик воздействия на сознание технологическими средствами йоги. Именно в таком контексте следует рассматривать использование в йоге упражнений использующих физическое тело и энергопотоки в нем. К таким упражнениям относятся *асаны* — статически фиксированные положения тела; *виньясы* — динамические движения; *пранаямы* — контроль энергетических режимов и направления потоков энергии через дыхание; *бандхи* — энергорегулирующие положения и напряжения элементов тела; *мудры* — энергонаправляющие контакты и напряжения частей тела и др.

Рассмотрим методику воздействия асан и их последовательностей на сознание практикующего.

В основе этой методики лежит знание о *мармах* — активных зонах на поверхности и внутри тела (см. подробнее тексты по Аюрведе — традиционной индийской медицине).

Техника большинства асан предполагает фиксацию тела в положениях использующих максимальную глубину подвижности как минимум в одном, но как правило в нескольких направлениях подвижности элементов тела одновременно. А максимальная подвижность ограничивается состоянием закрепощенности мышц, растянутостью сухожилий и пластичностью суставных сумок.

Все суставы и мышцы имеют активные внутренние зоны — мармы. И при выполнении любой асаны оказывается воздействие на мармы во всех предельных направлениях подвижности. Такое воздействие на мармы порождает внутренние сигналы ощущений воздействия, которые транслируются через органы чувств к двигательным центрам мозга.

Различные по интенсивности и характеру ощущения достигающие центров мозга оказывают на него различное воздействие и приводят к различным реакциям, в зависимости от интенсивности и характера этих внутренних ощущений. Так **очень слабые — неразборчивые ощущения** вызывают неудовлетворительную реакцию и подталкивают к их повторению до завершения их идентификации мозгом. **Средние ощущения** — несут нормальную информацию и способствуют удовлетворительным реакциям. И **интенсивные ощущения** часто подобны сигналам внутренней тревоги. В случае таких интенсивных ощущений поступающих от двигательных элементов тела, они как правило интерпретируются мозгом как сигналы опасности на грани разрыва тканей. Такая ситуация расценивается как рискованная для дальнейшей жизни и внимание человека в первую очередь переключается на источник, порождающий подобные предельные ощущение с целью ликвидации причины, порождающей такие сигналы.

Для того, чтобы предотвратить повреждения тела и сохранить его дееспособность, внимание устремля-

ется к месту положения «предельно сигнализирующих» марм. Одновременно с этим внимание отвлекается от объектов, на которые оно было направлено до этого. Таким образом происходит *пратьяхара* — отвлечение внимания от внешних объектов и одновременно *дхарана* — сосредоточение внимания на внутренних объектах — на мармах и действиях, влияющих на них. Дальнейшее внутреннее сосредоточение на мармах переводит внимание в состояние *дхьяны* — внутреннего созерцания процессов воздействия на мармы и реакции сознания на предельные ощущения, порождаемые ими.

Внутренние ощущения часто ассоциируются у большинства практикующих с внутренними звуками. Может быть поэтому характерной фразой в тренировочных комментариях является: «ПРИСЛУШАЙТЕСЬ к внутренним ощущениям» и т.п.

И такие внутренние «звуки-ощущения» порождаются всеми мармами, на которые оказывается воздействие. При этом картина внутренних ощущений в каждой асане подобна гамме музыкальных звуков. А при переходе от одной асаны к другой, воздействие переносится на другую группу марм, что подобно следующей музыкальной гамме звуков. И так, в ходе тренировки, происходит процесс подобный игре на музыкальном инструменте с последовательным «внутренним звучанием» различных гамм внутренних ощущений. Игре на восприятии внимания и с достижением специфических состояний сознания.

Достижение мастерства в такой игре подразумевает целенаправленное упорядочивание внимания и обретение контроля над различными состояниями сознания. Позднее такой опыт самоконтроля может быть использован в магических техниках управления вниманием и состояниями сознания других людей. Однако здесь следует упомянуть о личной кармической ответственности как за негативные так и за позитивные воздействия на сознание людей.

Различные перенаправления и фиксации своего внимания, а также реакции мозга в процессе выполнения серии асан в тренировочной последовательности определяют результирующее состояние сознания, глубину и качество медитации в процессе и после завершения тренировочной последовательности.

Поэтому практикуя, следует прежде всего уделять внимание внутренним процессам и качествам состояния сознания. Гимнастический же уровень сложности возможных для исполнения асан является либо отражением врожденных данных либо вторичным показателем регулярных практических нагрузок, который совсем не обязательно связан с прогрессом в йоге в соответствии с ее действительным значением.

МОТИВАЦИЯ ПРАКТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ГЛАВНЫМ И ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В ЛЮБОЙ СИСТЕМЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.

В Йоге мудреца Патанджали, например, предла-

гается начинать с нравственных и поведенческих правил *ямы и ниямы*, что игнорируется большинством из современных практиков йоги, увлеченных гимнастическим аспектом этой системы и результатами социального успеха. Но мотивация — это самое главное. **МОТИВАЦИЯ ЗАДАЕТ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ И ПРЕДОПРЕДЕЛЯЕТ БУДУЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРАКТИКИ...**

Так, если в основе тренинга незаметно лежит мотивация эго-самоутверждения на подобии: «Я!!!...Гибче! Сильнее! Магичнее! Круче!...на сером фоне», то и результаты будут достигнуты соответствующие — развитое физическое тело и раздутые эго-амбиции. При этом выполняемые тренировочные последовательности будут гимнастически-специализированными, физически эффективными, но неуравновешенными по многим показателям качеств сознания. Что мало чем будет отличаться от оздоровительной игры в пинг-понг или сострадательных единоборств. И каждый ТАК практикующий, рано или поздно закономерно приходит к кризису жанра в бизнес-подходе и духовному тупику, даже если упрямо не намерен признаться в этом себе и окружающим.

Если же в основу практики заложена мотивация достижения гармонии и равновесия сознания, исключительно для своего собственного духовного роста — смиренная и внешне не бросающаяся, что вдохновляет меньшинство уже не первое тысячелетие по вполне понятным причинам, прежде всего неготовности подавляющего большинства. То такая практика будет опираться на понимания происходящих внутренних процессов и законов трансцендентности сознания, которые ничуть не означают недостаток интенсивности практики. Принципиальное отличие такой практики заключается только в мотивации и духовной ориентации, а не в том, как она выглядит со стороны.

В этой статье мы рассмотрим лишь некоторые аспекты уравнивания сознания с помощью тренировочных последовательностей.

На основании рассмотренных выше внутренних процессов и при наличии мотивации уравнивания сознания, становится очевидной необходимость **использования в одной тренировочной последовательности всех основных направлений подвижности элементов тела**. В этом случае будет оказываться воздействие на большинство основных двигательных центров мозга. Во время выполнения асан это воздействие будет концентрированным, а после их завершения будет наблюдаться переход в пассив всех задействованных в ходе тренировки зон мозга, т.е. большинства из них. А это будет автоматически способствовать погружению в глубокую медитацию.

Многолетние эксперименты и накопленный практический опыт показывают, что в случае применения таких всесторонне воздействующих тренировочных последовательностей, новички достигают значительного прилива энергии, глубокого расслабления, умиротворения и равновесия сознания чуть ли не с первого занятия — автоматически, без какой бы то ни было предварительной теоретической подготовки. При этом квалификация и духовный контроль состояния практикующих ведущим тренинг преподавателем, является гарантом безопасности таких изменений.

Использование в тренировочной последовательности не всех, а лишь некоторых направлений подвижности, превращает ее в физкультурную и узкоспециализированную, оказывающую неуравновешенное воздействие на сознание. При этом, даже если субъективно ощущается медитативное погружение, то его качество значительно уступает состоянию сознания, достигаемому после выполнения всесторонне уравнивающей последовательности. Чтобы понять эту разницу и более качественный результат уравнивания процессов в сознании, совершенно необходимо практически попробовать, неоднократно повторить и внутренне прочувствовать всесторонне уравнивающие тренировочные последовательности.

Принципы цифровой балансировки тренировочных последовательностей будут более детально изложены в следующих статьях.

Уровень сложности асан определяет степень интенсивности воздействия на мармы и, соответственно мощность воздействия на центры мозга и результирующее состояние сознания. Поэтому важно также стремиться к **равновесию тренировочной последовательности по уровню сложности**.

Примером неуравновешенных последовательностей может служить практика широко известных стандартных последовательностей популярных в наши дни стилей Йоги (догадайтесь сами), включающая в себя: непредельные асаны воздействующие на бедра, плечи и локти по гибкости; и предельные асаны воздействующие на колени и позвоночник по гибкости, а также на руки по силе и т.п.

Игнорирование уравнивания тренировочной последовательности по интенсивности воздействия приводит к результатам подобным выше приведенным специализированным тренировкам, т.к. одна группа центров мозга получит предельное концентрированное воздействие, а другая группа — слабое, недостаточное воздействие. И будет получено то, от чего предостерегают многие тексты и учителя «крыша сдвинется набекрень».

Даже большинство начинающих, не говоря уже об опытных практиках, чувствуют необходимость в совершении компенсации ощущений достигаемых выполнением одних асан — другими асанами. Существует три основных направления естественного пространственного уравнивания асан в тренировочной последовательности:

1. Компенсирующее продольное уравнивание асан с: прогибами позвоночника назад и наклонами вперед, продольными разведениями и скрещиваниями ног; продольными отведениями рук вперед-вверх и назад-вниз.
2. Компенсирующее поперечное уравнивание ассиметричных асан: в обе стороны с одинаковой интенсивностью (разновидности выпадов, наклонов в стороны, скручиваний позвоночника и т.п.);
3. Компенсирующее вертикальное уравнивание перевернутых асан: стоя на голове или руках — головой вниз, и стоя или сидя головой вверх.

Соблюдение этих **трех правил пространственного уравнивания асан в тренировочной последовательности** приводит к внутреннему центрированию и уравни-

новешиванию внутреннего пространства сознания. А игнорирование этих правил, соответственно порождает эксцентричность и неуравновешенность.

Развитие выше изложенных идей и трех правил пространственного уравнивания асан в тренировочной последовательности, ведет к соответствующим расширенным **правилам уравнивания всей структуры тренировочной последовательности в пространстве**. На основании этих правил становится очевидной классификация пространственных стилей и тренировочных структур.

Большинство последователей Йоги даже не имеют представления об этих правилах, поэтому практикуют в так называемом **«mat-style» — в «стиле мата» или по структуре йога-мата**. Что подразумевает двух-проекционную практику и выполнение асан и виньяс в продольном горизонтальном и вертикальном направлении только в пределах продольной плоскости лежащего йога-мата (Рис.1).

Менее известной, но все же повсеместно используемой является практика в так называемом **«cross-mat-style» — в «стиле креста из двух матов» или по структуре трехпроекционного пространственного креста**. Такая практика подразумевает выполнение асан и виньяс в продольном горизонтальном и вертикальном, а так же поперечном горизонтальном и вертикальном направлениях в пределах продольных и поперечных плоскостей лежащих накрест йога-матов (Рис. 2).

Все ниже описанные пространственные структуры тренировочных последовательностей являются малоизвестными в силу необходимости свободного владения принципами построения тренировочных последовательностей, до которого большинство последователей Йоги просто не добираются в своем развитии и сознательности. Исключение составляют лишь не многие из свободно мыслящих профессиональных преподавателей и самостоятельно практикующих, не ограниченных в своем понимании Йоги стандартными комплексами или программами, составленными своими учителями. Ниже приведенные структуры являются более распространенными в Тибетских, Китайских и Вьетнамских буддийских школах Йоги, использующих в своих практиках визуализацию пространственных Мандалл как средств упорядочивания и организации сознания.

в). Итак, следующим видом пространственной структуры тренировки является практика в так называемом **«double-square-style» — «в стиле двойного квадрата» или по структуре двух квадратов**. Такая практика подразумевает выполнение одиночных асан и виньяс или их серий в продольном горизонтальном и вертикальном, а так же поперечном горизонтальном и вертикальном направлениях, с поворотами в пространстве на 90 градусов. При этом ориентиром промежуточного направления является направление продольной оси тела и направление взгляда.

Существует множество стандартных поворотов в пространстве. При этом сначала выполняется ассиметричная серия асан и виньяс по структуре квадрата в одну сторону, а затем такая же уравнивающая зеркальная ассиметричная серия в другую сторону.

Движения по квадратам может осуществляться как шагами, кувырками и другими движениями вперед (Рис. 3), так и обратными движениями назад (Рис.

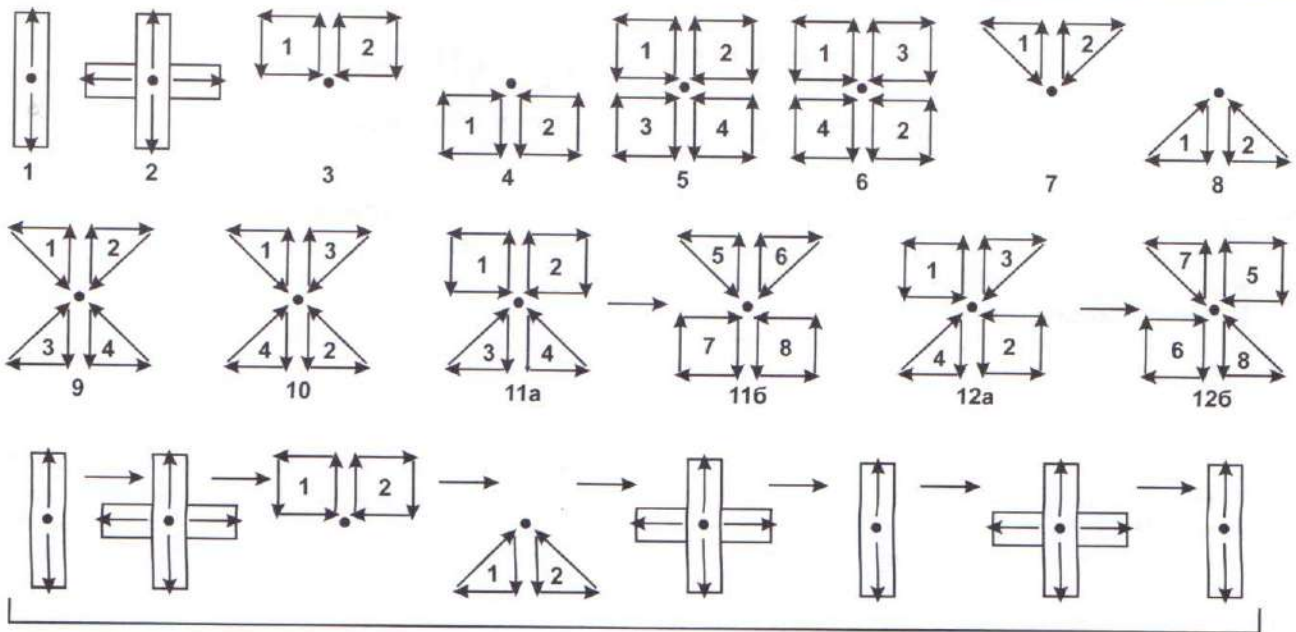
4). Для практики в этом стиле применяется нестандартный мат покрывающий большую площадь пола или же практика выполняется на голом полу, вообще без мата. Возможно также выполнение подобных структур с поворотами на двух матах лежащих на крест, как это уже описано выше.

Эффект уравнивания сознания и внутреннего центрирования будет гораздо более мощным в случае практики в так называемом **«quadro-square-style» — «в стиле четверичного квадрата»**. При этом сначала может выполняться ассиметричная серия асан и виньяс по структуре квадрата в одну сторону движениями вперед, затем такая же уравнивающая зеркальная ассиметричная серия в другую сторону вперед, потом подобная серия в первую сторону движениями назад и затем во вторую сторону движениями назад (Рис. 5). Возможен так же вариант движений по четверичному квадрату сначала влево и вперед, затем по диагонали — вправо и назад, потом вправо и вперед и затем влево и назад (Рис. 6).

Существуют серии виньяс, позволяющие осуществлять поворот в пространстве на 360 градусов применяя только три поворота, а не четыре поворота на 90 градусов как это представлено в предыдущем варианте. При этом структура тренировочной последовательности приобретает форму **«double-triangle-style» — «в стиле двойного треугольника»** и смена пространственной ориентации может осуществляться подобно выше описанным структурам квадратов, как движениями вперед (Рис. 7), так и движениями назад (Рис. 8).

Подобно стилю с поворотами по квадрату, существует также **«quadro-triangle-style» — «стиль четверичного треугольника»**. При этом сначала может выполняться ассиметричная серия асан и виньяс по структуре треугольника в одну сторону движениями вперед, затем такая же уравнивающая зеркальная ассиметричная серия в другую сторону вперед, потом подобная серия в первую сторону движениями назад и затем во вторую сторону движениями назад (Рис. 9). Возможен так же вариант движений по четверичному треугольнику сначала влево и вперед, затем по диагонали — вправо и назад, потом вправо и вперед и затем влево и назад (Рис. 10).

И эффект внутреннего центрирования будет еще более мощным в случае практики в так называемом **«double-quadro-square-triangle-style» — «в стиле двойного четверичного квадрата-треугольника»**. При этом сначала может выполняться ассиметричная серия асан и виньяс по структуре квадрата в одну сторону движениями вперед, затем такая же ассиметричная серия в другую сторону вперед, после этого — ассиметричная серия по структуре треугольника в первую сторону, но — назад и после этого подобная же серия во вторую сторону и назад по треугольнику (Рис 11а). После этого четверичный-квадрат-треугольник повторяется зеркально наоборот. Сначала выполняется ассиметричная серия асан и виньяс по структуре треугольник в одну сторону движениями вперед, затем такая же ассиметричная серия в другую сторону вперед, после этого — ассиметричная серия по структуре квадрата в первую сторону, но — назад и после этого подобная же серия во вторую сторону по квадрату — назад. (Рис. 11б).



13

Возможен так же вариант движений по диагонали. При этом сначала может выполняться ассиметричная серия асан и виньяс по структуре квадрата в одну сторону движениями вперед, затем ассиметричная серия в другую сторону по квадрату назад, после этого — ассиметричная серия по структуре треугольника во вторую сторону — вперед и после этого подобная же серия в первую сторону по треугольнику — назад (Рис 12а). После этого четверичный-квadrat-треугольник повторяется, зеркально наоборот. Сначала выполняется ассиметричная серия асан и виньяс по структуре квадрата во вторую сторону движениями вперед, затем такая же ассиметричная серия по квадрату в первую сторону — назад, после этого — ассиметричная серия по структуре треугольника в первую сторону — вперед и после этого подобная же серия во вторую сторону назад по треугольнику. (Рис. 12б).

Существуют и другие пространственные структуры, но представленный в этой статье материал вполне достаточно иллюстрирует основные принципы, которые можно доработать самостоятельно.

Представленные выше пространственные структуры тренировочных последовательностей позволяют применять соответствующие простые графические символы и записывать в линию структуру всей тренировочной последовательности. Пример такой записи представлен на Рис. 13, но его детальное объяснение не является возможным в объеме этой статьи.

Видимое усложнение представленных пространственных структур тренировочных последовательностей отнюдь не означает, что более сложные из них являются во всех случаях лучшими и более эффективными. Все зависит от исходного состояния до занятия, стартовой мотивации и выбранных средств для достижения цели практики. Представленные структуры нужно сначала творчески исследовать и прочувствовать в ходе практики. И после этого запомнить для себя качественные особенности их влияния на состояние сознания. Затем появится возможность применять полученный опыт при необходимости повысить мощь центрирующих и уравнивающих

эффектов практики. Или стремясь придать им различные творческие особенности качествами тех или иных структур.

Все новое для новичков обычно видится сложным и представленные в этой статье структуры также могут показаться по началу ложными, но такое представление быстро меняется в ходе практического применения изложенных принципов балансировки и центрирования сознания.

Использование представленных в этой статье структур тренировочных последовательностей повышает мощь уравнивающего влияния практики йоги на сознание как минимум на порядок. Представленный материал совершенно не обязательно знать практикующим йогу в группах. В этом случае все происходит само собой, под руководством профессиональных учителей. При этом достигаемый мощный результат в ходе тренировки может удивлять практикующих своей эффективностью. Но он является лишь следствием использования в практике одного из ключевых принципов балансировки, изложенного в этой статье. Удивление проявляется только потому, что большинство практикующих даже не подозревают о множестве методических принципов управления внутренними процессами, которыми пользуются профессиональные учителя. Объяснять которые как правило, просто нет времени в режиме текущих занятий и даже в ходе трехдневных «семинаров выходного дня». Но непрофессионалам все же не повредит иметь хотя бы умозрительное представление об этих ключевых методических принципах. Это представление позволит практикующим «видеть насквозь» свои собственные мотивации в практике и тренировочные построения, а также позволит глубже понимать мотивации и предлагаемые программы на занятиях и семинарах преподавателей различных стилей йоги.

Андрей Лаппа,
Президент Киевской Федерации Йоги
www.yoga.com.ua

ЧАТВАРИ — JUMP!

(или «КАК СЛАБОЙ ДЕВУШКЕ ПРОНЕСТИ НОГИ В ВИНЬЯСЕ»)

Просматривая видеокассеты с первой или второй серией аштанга виньяса йоги, мы периодически слышим из уст Паттабхи Джойса эту самую фразу: «Чатвари — jump!», которая в переводе с санскрита и английского значит «четвертая виньяса — прыгните назад (в чатуранга дандасану)». Но смотреть кино, так сказать, — это одно, а вот попробовать сделать самой — совсем другое. Итак, пробуем...

Начинаем с дандасаны. Сядьте, положите ладони возле таза. Полностью выпрямите ноги, но держите пятки на земле, чтобы не перенапрячь колени. Подтяните коленные чашечки. Ягодицы в пол... затем скрещиваем и отрываем ноги и таз от пола... да, не все так просто, как кажется, глядя на экран...

Когда я начала заниматься аштанга виньясой, то до этого уже несколько лет занималась йогой и думала, что я сильная и гибкая. Ну что ж, возможно я была гибкой, имела некоторую силу, но когда познакомилась с сериями аштанги и с виньясами, где нужно было отрывать свое тело от пола из положения сидя и отпрыгивать в чатуранга дандасану (поза опоры на четыре точки), то обнаружила, что мне не хватает силы в некоторых важных областях. Первые две мысли были следующие: «Я никогда не смогу этого сделать» и «Это не подходящая последовательность для девушки». Но, постепенно втянувшись в ритм и поток аштанги, я решила практиковать регулярно, просто игнорируя проборы, то есть решила проблему, игнорируя ее наличие. Потом я однажды увидела, как другая занимающаяся девушка, причем на вид ничуть не сильнее меня, делает эти движения с легкостью, и поняла, что искала оправданий, позволила негативным мыслям взять верх. И я сказала себе: «Если я не научусь подьемам, то не смогу доверять своим природным способностям».

Я стала наблюдать за ней, пытаюсь понять, как ей это так легко удается. Я видела как естественно она разбивает подьемы и проборы на отдельные фазы. Вначале она прижимала ладони к полу, поднимая таз и создавая большое пространство между собой и полом. Затем поднимала корпус и скругляла спину. Держа руки прямыми, проталкивала ноги между руками и затем аккуратно наклонялась вниз и прыгала назад в чатурангу. Наблюдая эту организованную серию движений, я поняла, что у меня есть возможность сделать свой ум помощником и другом в этом новом процессе обучения. Я начала визуализировать последовательность. Перед глазами представляла движения и его составляющие, пока не смогла представить себя, соединяющей последовательность и выполняющей ее с легкостью. Визуализация — инструмент, который объединяет ум и тело. Она может стать опорой для практикующих, которые чувствуют, что у них не идет поза или серия поз.

Усилие и баланс

Сейчас я уже сама могу научить технике проброса ног в виньясе и, имея в том некоторый опыт, могу сказать, что в основном поначалу встречается два подхода. Некоторых так подавляют эти движениями, что чувствуют себя побежденными невозможностью заполнить их еще до начала. Они сваливают все на руки, которые слишком короткие и слабые, тело, которое слишком старое, подьемы стоп, которые никогда не оторвутся от пола и так далее. Другие занимающиеся настолько агрессивны и старательны, что перенапрягают свое тело и причиняют себе вред. Хотя слово хатха и означает «усилие», мы должны применять эту силу с умом во время практики асан. Ни одна из крайностей — слишком много усилий или же слишком мало, не приведет к успеху.

В отличие от физкультурных систем, хатха-йога рано или поздно требует от занимающегося изучения его или ее ума и серьезного самонаблюдения. Мы должны найти баланс между тем, что мы хотим сделать и между тем, чего мы реально можем достичь сегодня. Мы должны оценить качество нашего мозга, чтобы найти те мысли, которые помогают нам и те, что стоят на пути. Эта сосредоточенная практика достижения цели является аспектом тапаса или очищения через огонь практики. Принцип тапаса вошел в мою личную практику, когда я серьезно занялась освоением последовательности с пробросом ног назад. Работало не только мое тело, каждый день мне приходилось умирять депрессивный внутренний диалог, пока я работала над своей целью. Было бы легче винить проборы или всю систему аштанги за неудобство, которое я чувствовала при выполнении серий. То, что мне было нужно вместо этого — каждый день отслеживать уровень сознания, дисциплины и сострадания в своей практике. Действительно, эта последовательность подходит не для всех, включая тех, кто имеет серьезные заболевания, проблемы с нижней частью спины и плечами. Возраст и общий уровень подготовки также надо учитывать. Тем не менее, для большинства из нас именно наш ум, а не преграды тела, саботирует наши усилия и прогресс.

Если все делать правильно, в освоении проброса ног назад есть огромные преимущества. Это прекрасное выражение грации и легкости через движение. Практика этой последовательности асан увеличивает силу рук, спины, корпуса. Поскольку последовательность проброса ног назад в сериях аштанги часто повторяется, это повышает выносливость и приносит уверенность. Я видела многих практиков, им не доставало чувства собственного достоинства, которых изменила эта работа. Поднятие и проброс ног добавляет игровой элемент в практику йоги, элемент, от которого мы слишком часто себя дистанцируем в течение многих лет техники и дисциплины.

Если у вас трудности с подъемом и пробросом ног назад, успокойтесь, тысячи начинающих практиковать аштангу чувствовали себя подобным образом. Это не означает, что вы не можете практиковать аштанга виньяса йогу. Прелесть аштанги в том, что каждое движение в серии поможет вам выполнить подъем и проброс ног назад. Пожалуйста, не вините себя, если сегодня еще не получается — у меня освоение этого движения заняло несколько лет. Освободите себя от беспокойства, выкиньте желание выполнить последовательность сразу, систематически тренируйте необходимую силу и дополнительные навыки. Наберитесь терпения, со временем грация появится сама собой. Поверьте: удивительный момент восхищения самим собой придет.

Тройная плечевая мантра

Чтобы научиться пробросу ног, начните, как мы уже сказали, с дандасаны (фото 1). В этой позе вы научитесь правильному положению плечевого пояса и вытягиванию всего тела, что обезопасит ваши плечи во время виньясы.



Сядьте, вытяните ноги перед собой. Положите ладони на один уровень с ягодицами. Если ваши ладони касаются пола, уже нельзя оправдываться тем, что руки слишком короткие. Если вы один из тех немногих, чьи руки не касаются земли, последователь-

ность будет большим вызовом, но ни в коем случае не невозможной для выполнения. Продолжайте работать над ощущением вытяжения в руках и дотягиванием рук до земли.

Если ваши руки дотягиваются до земли и колени сгибаются, поблагодарите свои длинные руки. А теперь позвольте коленям остаться в согнутом состоянии, так что плечи не поднимаются, отходя от ушей. Если в этой позе у вас горбится спина, у вас, возможно слабая нижняя часть спины, и ежедневное внимание к дандасане для вас критично. Она укрепит спину и растянет позвоночник.

Вытяните ноги и оттяните носки. Прижимайте передние поверхности бедер к земле, не позволяя пяткам подниматься. Втягивая крестец, поднимите верхнюю часть грудной клетки вверх к потолку. Представьте прямой луч энергии, идущий от промежности к макушке головы. Поднимите задние ребра, передние поверхности ребер мягко возьмите в тело. Передняя и задняя поверхности тела должны подниматься одновременно от таза, подобно цилиндру. От этого подъема вы почувствуете, как корпус поднимается вверх. Сохраняя это ощущение, отведите плечи от ушей, двигайте их назад, пока они не очутятся над ягодицами.

Втяните лопатки в тело, потяните их к земле и расправьте по спине. Эти три движения плечевого пояса — моя плечевая мантра. Если вас одолели сомнения — пойте ее! Не отводя лопаток от спины, раз-

двиньте их, чтобы вдоль ключицы образовалось пространство и продолжайте поднимать корпус. Возьмите всю поверхность ладоней в пол и выпрямите руки как можно больше, не позволяя плечам идти вверх к ушам. Расслабьте мышцы лица. Помните, что руки стабилизируют вас, по мере того, как корпус делается длиннее и легче. Продолжая прижимать ладони к полу, вдохните, чуть наклонитесь вперед и попробуйте оторвать ягодицы от пола. Не вжимайте голову в плечи и сохраняйте спину прямой. Повторите мантру плеч и пошлите энергию через макушку головы. Перед глазами представляйте как ягодицы также поднимаются. Однажды это случится.

Вытянутый Прямой Упор

Перейдем к Прямому Упорю, подготовительной позе, благодаря которой тело развивается пропорционально, руки делаются сильнее, работают плечи для чатуранга дандасаны.

Положите руки под плечи, как если бы вы готовились подъему, тело — одна прямая линия от головы до пяток, ноги на ширине плеч. Пусть пальцы свободно лежат на полу, но не оттопыривайте большой палец от указательного, поскольку это вредит запястьям. Складки кожи в месте сгиба предплечья должны быть параллельны стене, на которую вы смотрите. Для большинства из нас это означает, что средний палец, пространство между средним и указательным пальцем или указательный палец, смотрит прямо вперед. Области под суставами пальцев возьмите в пол, чаще всего самое большое усилие приходится на линию соединяющую указательный и большой пальцы. Если вы не прилагаете одинаковые усилия на все пальцы, движения в виньясе могут повредить вашим запястьям. Выпрямите предплечья и плечи, максимально вытягивая руки. Позвольте лопаткам глубоко войти в тело, так чтобы они плоско лежали на спине, потом оттяните их к пяткам. Продолжайте выпрямлять плечи, не скругляйте спину. Толкайте грудную клетку вперед. Компенсируйте это движение вперед таким же по силе вытяжением назад к пяткам.

Как и в дандасане, позвольте передней поверхности ребер опуститься к ягодицам, чтобы не выпячивать нижнюю часть груди. Пусть ягодичные мышцы двигаются к пяткам и постоянно толкайте таз к потолку. Все эти действия вытянут нижнюю часть спины и защитят вас при прыжке в чатуранга дандасану.

Чатуранга Дандасана (фото 2)

Эта поза заслуживает огромного внимания. Потенциально, в чатуранге вы подвергаете плечи и запястья большой опасности. Когда занимающиеся



жалуются на боль в плечах и запястьях, я прежде всего, смотрю на эту позу. Прежде чем принять положение, важно понять, что когда вы опускаетесь из прямого упора в чатурангу, вы должны выводить колени на один уровень с запястьями. Если вы выворачиваете колени или уводите их слишком далеко, это может повредить запястьям. Поскольку во время занятий чатуранга выполняется часто, любая проблема увеличивается. Несмотря на то, что это финальная в пробросе поза, более важно работать над правильной формой чатуранги, чем над освоением подъема ног. Каждый раз, делая Чатурангу, отслеживайте такое выравнивание. Это увеличит силу и те навыки, которые вам нужны для работы с пробросом. Внимание, из подъема вы должны прыгать сразу в чатурангу. Никогда не прыгайте в прямой упор: когда руки выпрямлены, а у вас нет амортизации, которая присутствует, если локти согнуты, так что может пострадать нижняя часть спины.

Чтобы научиться выполнять чатурангу, начните с прямого упора, а плечи и локти параллельно потолку. Чтобы развить силу, необходимую для подъема ног и придать плечам правильную форму, не скругляйте плечи и верхнюю часть спины. Выравнивание тела здесь такое же как в прямом упоре — единственное различие в том, что локти согнуты под прямым углом, тяните грудь к передней стене, приближая мышцы ягодиц к пяткам, а таз к потолку. Позвольте лопаткам прижаться к телу. Повторяйте плечевую мантру! Теперь тяните подбородок вперед, а взгляд направьте на кончик носа или перед собой.

Навыки равновесия

Вы можете продолжить развивать силу и умения, необходимые для проброса ног, практикуя толасану (фото 3), что означает поза равновесия. Корпус тела — основа равновесия, и он должен быть сбалансирован между правой и левой руками. Сядьте со скрещенными ногами и оторвите ноги от пола. Во время практики всегда чередуйте крест ног, чтобы развить одинаковую силу с каждой стороны. Поставьте руки чуть впереди от ягодиц, как в прямом упоре и чатуранге, убедитесь, что изгибы запястий параллельны стене перед вами. Вы должны иметь возможность наклониться и посмотреть, что руки находятся на одном уровне на ширине плеч. На вдохе подайтесь вперед и при попытке поднять ноги от земли, продолжайте тянуть грудь вверх и не скругляйте верхнюю часть спины. Когда корпус тела поднимается, плечи отходят от ушей. Выпрямите руки и старайтесь их максимально вытянуть. Плотнo прижимайте к коврику всю поверхность ладоней. Работайте над поднятием ног не только от пола, но и над подтягиванием их к телу, чтобы стать компактней.

Чтобы безопасно перейти из этого положения в прыжок, между полом и ногами должно быть много места. Если его не будет достаточно,

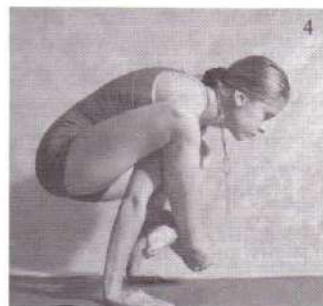
вы ударитесь ногами, или завалитесь на сторону (потеряете равновесие), спровоцировав травму одного или обоих плеч. Итак, будьте терпеливы. Практикуйте. Плотнo ставьте руки, никогда не опирайтесь на пальцы, чтобы подняться выше.

Если вы уверены за работу в толасане, но у вас не хватает силы, чтобы полностью прыгнуть назад, попробуйте это в более простом варианте. Опуститесь из толасаны на землю. Держите колени скрещенными и поставьте руки перед ногами. Поднимите ягодицы, перенесите вес вперед на обе руки и с выдохом прыгните в чатурангу.

Другой способ получить силу и подготовиться к прыжку назад это бхуджапидасана, которую можно перевести как поза давления на плечи. В аштанге эта поза выполняется в двух вариантах. В первом ноги обвивают руки и ноги скрещиваются, а вы балансируете на руках (фото 4). Второй вариант позы более полезен для освоения проброса. В этом движении ноги идут назад через окно между руками и голова касается земли, потом вы опять поднимаетесь в исходное положение. Ноги не должны касаться пола (фото 5).

Сядьте на корточки, стопы по бокам от ягодиц, поднимите таз, пропустите руки через окно под ногами и схватитесь за икроножные мышцы, поднимая колени выше не плечи. Потом положите руки на землю за ягодицами, не ширине плеч. С коленями высоко на плечах и скрещенными ногами, возьмите бедра и колени к бокам и плечам. Не прижимайте колени к ушам и перенесите вес на руки. На вдохе, скрестите ноги, задерживая ноги в воздухе. Традиционно, в аштанге правая нога лежит сверху. Тем не менее, для баланса необходимо менять крест ног. Вы заметите тенденцию суставов большого пальца отрываться от земли, а ладоней — собираться домиком. Не давайте этому произойти, вжимая большой палец и вытягивая всю поверхность каждого пальца по земле. Держите ноги скрещенными и на одной линии с грудной клеткой. Если ваши руки плоско лежат на земле, продолжайте. Если нет, работайте в этом положении. Вы укрепите руки и скоро сможете двигаться дальше.

С ногами в воздухе и скрещенными голени попробуйте выпрямить локти. Ровно и глубоко дышите. Пока вы тянете корпус к потолку, спина скругляется, продолжайте работать, тяните грудную клетку вперед. Вам не хочется, чтобы плечи прижались к ушам и вы покачнулись вперед, упав затем на грудь. Чтобы избежать этого, руки нужно больше прижимать вниз, отводить плечи от ушей. То же самое делается в дандасане. Вторым важным моментом, это при-



близить ноги к туловищу. С выдохом попытайтесь стать максимально компактными. Ноги тяните к стене за вами и начинайте сгибать локти. Контролируя, продолжайте выдыхать и пронесите ноги между руками, аккуратно опуская макушку головы на пол. Спина достаточно круглая. Колени должны быть на запястьях, плечи и надплечья параллельны земле, отводите плечи от ушей, как в чатуранге. Чтобы вернуться в исходное положение, вначале успокойте ум. Потом, задержав дыхание на вдохе, прижмите руки еще больше к земле, а ноги сильнее к телу. Скруглитесь в шарик, ноги пройдут между рук. Когда это произойдет, постарайтесь выпрямить локти. Обычная проблема в бхуджапидасане, это когда ноги соскальзывают с рук. Нужно время, чтобы раскрыть бедра так, чтобы ноги заводились высоко на плечи и не соскальзывали. Помните, асана называется позой давления на плечи, плотно прижимайте ноги к верхней части рук.



В лоласане вы соединяете вместе работу в толасане и бхуджапидасане, продолжая учиться удерживать тело в воздухе (фото 6). Мне нравится думать об этой позе как о качелях. Мое тело раскачивается, поддерживаемое вертика-

лями рук. Без сильной и прямой поддержки вертикалей, качели никогда не покинут землю.

Чтобы научиться выполнять лоласану, сядьте в ваджрасану, ягодицы на пятках, колени вместе. Чуть наклонитесь вперед, положите руки рядом с бедрами, по направлению к коленям и прямо под плечами. Здесь есть тенденция округлить спину. Поправляйте это, поднимая груд вверху и отводя плечи от ушей. Держа вес тела в груди и пятки близко к ягодицам, вдохните, согните колени и возмите колени в тело, позволив стопам оторваться от пола. В более простом варианте скрестите ноги. Пробуйте стать компактными. Это важно! Когда колени и стопы отрываются от пола, работайте над полным выпрямлением рук, вжимая ладони в пол. Спина чуть округляется. Это нормально, но предупреждайте падение, поддерживая равновесие между грудной клеткой и корпусом тела. Даже если носки касаются земли из этого положения безопасно прыгать в чатурангу.

Прыжок назад

Практикуйте все части виньясы с пробросом ног подробно и честно. Не спешите связывать их вместе. На каком-то этапе вы возможно заметите, что можете оторваться от земли в толасане и даже пронести ноги между рук в лоласане, но все еще не можете прыгнуть назад в чатурангу без того, чтобы не коснуться ногами пола. Даже если вы пока не можете выполнить полный вариант виньясы, важно, чтобы вы хвалили себя за прогресс в результате настойчивой практики. Вы должны видеть прогресс в работе и чувствовать удовлетворение от этого. С позитивными мыслями о себе вы создаете возможность двигаться вперед.

В этот момент наступает единственный фокус в

последовательности. Для этого нужно желание приключений и уверенность в себе. Некоторые из вас, обучаясь этому, испытывают страх — ноги покинули землю и вы застыли в воздухе, двигаясь к неизвестности. В лоласане вы развивали необходимую силу рук. В качестве последнего штриха вы должны взять эту силу и добавить уверенность и веру. Ноги часто касаются земли, когда тело идет назад. Чтобы пронести ноги, не касаясь земли по пути, мозг должен дать телу сигнал в воздухе, пробросить ноги прямо в чатурангу. Вы должны твердо верить, что руки помогут приземлиться. Для этого требуется не так много техники, большее значение имеет состояние ума. Нужна сила рук, концентрация и немного веры.

Теперь вы знайте все компоненты, чтобы сделать проброс. Начните с представления о том, что вы делаете это без усилий. Представьте это перед глазами. После практикуйте ежедневно и честно, концентрируясь на частях, трудных для вас. Помните, что значение всегда имеет не сама цель, а движение к ней.

Чтобы сделать полный проброс ног, сядьте со скрещенными коленями, ноги и колени близко к телу. Сделайте ваше тело компактным. Вспомните навыки равновесия в толасане. Положите руки перед ягодицами, руки на одном уровне на ширине плеч. На вдохе так плотно прижмите ладони к полу, что вы начнете поднимать туловище от коврика. Продолжайте на том же вдохе, округлите спину, держите руки выпрямленными, и прижмите ноги к туловищу. Пронесите ноги между руками и согните колени, выводя на один уровень с запястьями. Подавая вес тела вперед, начинайте выдыхать и отбрасывайте ноги в чатурангу, с выдохом остаетесь в этой позе.

Подъем и проброс ног часто неправильно считается признаком виньясы, но на самом деле, это только тип виньясы. Говоря словами Паттабхи Джайсы: виньяса — это соединение дыхания и движения. Поэтому важно, чтобы дыхание помогало нам во время движений. Мы должны управлять дыханием, не задерживая и не форсируя его. Самое известное изречение Джайсы — «йога — это на 99 процентов практика и только на 1 процент теория». Ни одно из движений в системе аштанги не иллюстрирует это так хорошо, как техника проброса. Умение делать проброс не приходит по волшебству, оно требует работы и ежедневной практики. Вам скажет любой учитель, чтобы достичь реального прогресса в йоге, вам нужно избавиться от привязанности к результату. Да, проброс ног, образно говоря, путешествие, вы физически путешествуете от одной точки к другой, но не сосредотачивайте все свои мысли на беспокойном стремлении добраться туда. Пусть это путешествие будет метафорой вашей жизни. С грацией в дыхании начните сначала, двигайтесь осознанно, откройтесь для пути. Шаг за шагом, вы придете туда, куда хотите.

МАРИЯ ВОРОБЬЕВА И МНК

при подготовке статьи использованы материалы зарубежной печати

фото © **Алексея Золотарёва**

Первая встреча с Индией

Еще одна новая рубрика — ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА. Начнем, конечно, с Индии.

На волне интереса к йоге и всему «восточному», многие, пользуясь тем, что сейчас все открыто и доступно, мечтают попасть в Индию, и своими глазами увидеть, так сказать «Индийские йоги — кто они?» Да никто. Не надо себя обманывать и строить обманчивые иллюзии, что каждый индеец — крутой йог, обладающий сиддхами. Как сказал один наш отечественный «гуру»: «Не все золото, что блестит, не все истина, что санскрит». Настоящая йога не лежит на поверхности и не кричит о себе на перекрестках. Вы можете просто пройти мимо и не заметить, что задела край одежды Мастера. И в то же время посмотреть, почувствовать «вкус Индии» обязательно стоит, прикоснуться к истокам той культуры, которая, собственно и породила йогу, которая теперь стала достоянием всего человечества. А если вам суждено, то рано или поздно вы найдете и то, Настоящее, что скрыто за внешней убогостью, грязью и неприглядностью.

Предыстория этих записок такова. В феврале 2003 года группа йогов-шиваитов из Москвы отправилась в Индию. Первые дни мы провели в огромном, шумном и многолюдном Дели.

Однако обнаружилось, что особенно в столице делать нечего — кроме занятий хатха-йогой у мастера Бал Мукунд Сингха и поклонения в древнем храмовом комплексе Чатрпура (расположенном на окраине города) ничего особо интересного мы не нашли. Посему в соответствии с планом поездки отбыли в город-герой Варанаси, где и начали разворачиваться все главные события в жизни героев повествования — на всех планах бытия — физическом, энергетическом и духовном...

Сначала мы собирались поселиться в Джангама-Вади-Матхе — монастыре вира-шиваитов (одна из шести основных шиваитских традиций Индии). И как результат в обители даже возникла некоторая суета, но наплыв индийских паломников из провинции, приехавших в преддверии Великого праздника Махашиваратри, не позволил ашраму явить гостеприимство, и нас спровадили в хостел...

После всей суеты вокруг наших скромных персон, которая имела место в Джангама Вади Матхе и в хостеле, было достаточно приятно оказаться предоставленными самим себе. Ну, конечно, относительно — кто же на улице оставит без внимания «сагибов» и упустит возможность заработать денег или, как они это называют, попрактиковать свой английский. Правда «знание» в основном ограничивается вопросом Where are you from? Which country? (Вы откуда? Из какой страны?) После чего очень часто спрашивающий теряет всякий интерес и просто улыбается, так как не в состоянии понять ни ответа — английский заканчивается, ни извлечь пользы из сообщенной

информации — о географии у них тоже очень смутные представления. Если я и утрирую, то не сильно. Постоянно вспоминается Кин-Дза-Дза: «А этот пацак все время говорит на языках, продолжения которых он не знает»

Наконец двинулись к Ганге. Благо поселились мы недалеко — 5 минут неспешной ходьбы — от Дашаш-

вамедха гхата. Варанаси расположен на одном берегу Ганги — западном, вогнутом. Другой берег — пуст. В этом месте великая река делает изгиб, и в строгом соответствии с гидрологией, восточный выпуклый берег низкий и пологий. Во время разлива он затопляется так, что кажется будто вода стоит до горизонта, образуя море. Но в конце февраля вода достаточно низкая, и ширина Ганги около 350-400 метров. Для



нейтрализации от того же наводнения набережные сделаны из широких каменных ступеней. Эта конструкция называется *гхат* и часто служит для отправления религиозных ритуалов, начиная от ежеутреннего омовения до кремации. Варанаси вообще считается благоприятным местом для того, чтобы умереть и быть кремированным, но об этом отдельный рассказ впереди.

Первое впечатление — Священная Река Ганга страшно грязная. Плавают мелкий мусор, оставшийся от бесчисленных проводимых на берегу пудж (ритуального поклонения), водоросли, кое-где трупы мелких животных, а потом на другом берегу мы видели и трупы коров. Очень мутный и достаточно быстрый поток. Однако желание совершить омовение в Священной реке, вытекающей из волос Господа Шивы, забывает европейский предрассудки. Единственно, что мы все таки прошли по гхатам, выискивая местечко, где около берега почище, потому что видно, что метрах в 15 от берега все уже гораздо лучше и «проблема» только войти. Наконец находим место.

Не все счастливы по этому поводу и из восьмерых идут «купаться» только трое — Динеш, Вишвешвар и я. В самый первый раз мы соблюли традиции — правверные хинду омываются в специальной набедренной повязке — гамче, которую меняют когда выходят из воды, не обнажаясь полностью. А женщинам ещё веселее — те принимают омовение в сари, а потом наматывают поверх мокрого второе сухое сари так, чтобы было посвободнее, и вытаскивают мокрое, раскладывая сушиться. Если учесть, что сари это кусок ткани от 6 до 10 метров, то аттракцион тот еще. В дальнейшем мы начихали на эти условности и плавали в европейских трусах. Отчасти потому, что мы с братом ввели в традицию ежедневный заплыв через Гангу, а в гамче плавать неудобно. Хинду то что — они никогда дальше чем «по шейку» не заходят, да и вообще большинство по-моему плавать не умеет. А мы с братом потом стали местной достопримечательностью, но это было потом...

А сейчас был первый раз. С некоторым трепетом захожу в воду, читая мантру:

**ХРИМ ГАНГЕ ЧА ЙАМУНЕ ЧАИВА ГОДАВАРИ
САРАСВАТИ, НАРМАДЕ СИНДХУ КАВЕРИ
ДЖАЛЕСМИН САНИДХИМ КУРУ**

Сколько раз я читал её уже, призывая Богиню в воду рек и морей, да и в поток, льющийся из обыкновенного душа... А здесь... Наш народ, оставшийся на берегу, не преминул подколоть: «Слышь, Ачаланатха, а что это ты Гангу в собственные воды призываешь?» Ну что ж, на экзотерическом уровне народ, пожалуй, прав... А вот с внутренним наполнением не соглашусь...

После того, как мы вылезли и обсохли, тело само потянулось в асаны — всё-таки больше суток прошло, да и ночная дорога... И мы начали практику тут же на гхате. Единым потоком начав с сурья намаскара дальше все пошли в своем ритме и стиле. Не прошло и пятнадцати минут, как мы собрали толпу хинду — они народ падкий на зрелища. Особенно их зачаровали наши девушки. Да и правда сказать, сестры у нас не лыком шиты, а Катъяйани так в Москве и инструкторствует...

Вообще хинду испытывают достаточно странные смешанные чувства к «белым». С одной стороны почтение к «сагибам», оставшееся от колониальной эпохи — «Один белый стоит двадцати чёрных, а по воскресным дням и сорока», а с другой стороны презрение к «млечхам» и «яванам» (бледным варварам), которые не являются носителями благодатного учения Сатъя Санатана Дхармы. Если же «варвар» оказывается таки носителем, да и при этом зрит гораздо глубже чем простой суеверный хинду, то для последнего ситуация запутывается и он предпочитает не думать вообще ни о чём. Забавное у них отношение — Господь не даровал мне в этой жизни идеальных условий для практики, так куда ж торопиться и зачем что-то делать? Впереди вечность — когда-нибудь да сложится всё... Вот они в массе своей и не практикуют совсем... либо практикуют так, что даже полуславное

современное изобретение йога-фитнесс покажется неплохой альтернативой.

Когда мы закончили, то хинду рассосались так же быстро, как и собрались, и мы последовали дальше вдоль реки. Чуть ниже по течению расположен Маникарника Гхат — главное место кремации. Погребальные костры горят постоянно — и днём и ночью, и всё равно пропускной способности не хватает. Для хинду похороны — одна из десяти важнейших самскар (обрядов-таинств) его жизни. Для родственников усопшего вопрос чести обставить всё как полагается. Вариации могут быть от костра из сандала (обойдется тысячи в две, и не рупий, а долларов) до стандартной церемонии за 3000 рупий (около 65 долларов), на которой все будут торопиться и как только тело более-менее прогорит, сбросят его в воду. Что поделать — очередь. А если покойный или покойная были в теле (а индусам свойственно раскармливать своих женщин — «Ты моя слониха!» или «Ты моя коровушка!» — распространённые комплименты. И хоть у них есть совершенно другая этнопсихологическая коннотация, они четко отражают конституцию), то части, сброшенные в Гангу, бывают достаточно крупны. Для тех же, кто был беден как храмовая мышь, есть государственная социальная программа, и на другом кремационном гхате — Хануман Гхате, выстроен крематорий. На крайний случай дозволяется просто сбросить тело в священные воды. Такую картину я наблюдал в Дели. Небольшая процессия из двух пацанов, нанятых тащить мешок с телом, брахман и пара родственников. Они спустились к Ямуне около железнодорожного моста за Красным Фортом, брахман прочитал молитву и тело было предано воде. Теперь поплывет до встречи с крокодилами или, если прибьет к берегу, то с бродячими собаками. Круговорот...

Однако вернёмся на Маникарника Гхат. В принципе «белые» не раздражают хинду своим присутствием, но вот подходить очень близко или фотографировать не рекомендуется — будет шанс увидеть очень злобных и агрессивных хинду. В общем, днём и в западном виде не стоит соваться, а вот ночью на Амавасью (новолуние) я там сидел у костра в индийской одежде и закутанный в чадар. Сильное место.

Прямо над гхатом чуть повыше мы увидели вывеску Yoga Institute. Что забавно, вывеска была расположена над решеткой, закрывавшей вход в полуподвальное помещение. Расспросив окрестных «бизнесменов», мы узнали, что заведение закрыто уже около трёх месяцев. И надо же было такому случиться, чтобы тут же, словно бы ниоткуда, появился человек, который просто подошёл и, с некоторым трудом отперев замок, зашёл внутрь. Это и оказался директор, инструктор и хозяин «йога института», кроме того это помещение являлось ещё и его местом ночлега. Надо заметить, что это достаточно распространённая практика — индусы часто спят в местах ведения своего бизнеса — в лавках. То же касается и мест для занятий йогой — либо занятия проходят в небольшой комнате в доме инструктора, либо инструктор факти-

чески живет при том небольшом помещении, где проводит занятия (средняя вместимость 3-4 человека). Больших же йога-шал очень мало, они как правило принадлежат известным (читай — раскрученным на Западе) мастерам и большей степенью ориентированы на западных людей. Хотя, как бы странно это не звучало, возникло впечатление, что в Индии хатха-йогой и сопутствующими дисциплинами занимаются в основном «белые»...

Человек представился очень неразборчиво — мне послышалось Раджадж, а сестрице Гаури даже и Раджниш (впоследствии оказалось что правильно Раджа Джа). После нескольких «вводных» фраз мы были приглашены пройти вовнутрь и сесть. Разместились мы с некоторым трудом — т.к. нас было семь человек, да еще присоединился финн, который назвался учеником. Очень быстро мы заскучили — в темном подвале, скрючившись в три погребели, слушать полубесвязное изложение одной из глав книги Свами Сатьянанды Сарасвати «Кундалини Тантра» (?)... Покорнейше благодарю... Я достаточно невежливо попрощался и вышел. Однако, как любят говорить последователи г-на Хаббарда: «В действительности всё не так, как на самом деле». Ибо всего через несколько часов я обнаружил себя следующим за этим человеком по лабиринту улочек старого Каши (еще одно название Варанаси).

И ведь как всё получилось — через пару часов, пересекшись со своими в хостеле, я услышал от них то же нелюбезное мнение, к которому, правда, было добавлено, что он ждёт желающих у своего «сарая» сегодня в 5.30 пополудни для того, чтобы вместе ехать на торжественное открытие «Недели йоги в Варанаси». В означенное время на месте собралась небольшая толпа, вероятно учеников — знакомый уже нам финн, три итальянца, две американки и три кореянки, и, вроде как не причисляющие себя к таковым, мы с братом Вишвешваром. В результате получасовой быстрой ходьбы по старому городу, словно бы путая следы, ряды наши поредели — отпали итальянцы, американки и одна кореянка. Оставшиеся же проследовали на двух рикшах из старой в новую — северную часть города, где в отеле Тадж Ганг и должно было собственно происходить означенное действо.

На лужайке за отелем прозападного образца была сооружена сцена и расставлены стулья. Мы прибыли вовремя по-индийски, т.е. с двадцатиминутным опозданием. Наиболее уважаемые лица подтянулись еще в течение пятнадцати минут.

Торжественная часть нас почти добила — во-первых ни я, ни брат не понимаем хинди. Во-вторых, пафос речей всё возрастал, ораторы самовозбуждались так, что вспоминались слова Шатобриана, правда сказанные о другом народе: «Inebriated by own verbosity» (Опьяняемый собственным красноречием). При этом непохоже было, чтобы кто-то из выступавших имел какое-то отношение к йоге — сплошные официальные лица.

И вот наконец дело дошло и до «показухи». Один

из местных гуру-джи представил свою ученицу американку, которая проделала простенькую последовательность и постояла немного в перевернутых позах. Причем сарвангасана (в просторечии — «березка») была достаточно корява. Местные учителя вообще любят хвалиться учениками с Запада — почти у каждого есть фотоальбом, мол учил я их...

А вот дальше пошло интереснее — следующий ученик был старшим и сам вел преподавание. А показывал он шат-карму (комплекс очистительных процедур). Вот уж никогда не думал, что это можно так изященько и со вкусом это продемонстрировать. Нет, ну я тоже могу сделать красиво джала- и сутранети (очищение носа проливанием воды и хлопковым шнурком соответственно), но вот чтобы вастрадхаути (глотание бинта) или вообще вamana-дхаути (питье воды с искусственным вызыванием рвоты)... Да ещё и с небывалым достоинством и выражением дум о возвышенном на лице.

А вот дальше пошло ещё веселее. Вышел здоровый плотный дядька и начал показывать то, что у нас обычно называют «жестким цигуном» — крошить кирпичи, в т.ч. и о свою голову, сгибать копы горлом, принимая при этом еще и удары кувалдой по спине. В этом месте сопровождавший нас Раджа Джа начал фыркать и говорить с дрожью в голосе: «Это — не Йога!» А вот Учителя, чьи ученики выступали, по видимому всё устраивало, так как он стоял рядом с видом, как будто он лично зачал Героя, и вскормил его кровью своего сердца.

Худо-бедно закончив выступление, участники еще раз выразили непреходящее восхищение происходящим и часть торжественная перешла в банкетную. Кухня шведского стола была в традиционном ныне видимо не только для Руси стиле пост-фьюжн. Брат изумлённо покрутил головой, подивившись тому, что на йогическом конгрессе подают такой откровенный мусор. Вообще показалось, что многие учителя йоги в Индии не уделяют особого внимания вопросам йогического питания. Как то Бал Мукунд Сингх, который сам работает в национальном Институте Йоги и весьма опытен в вопросах йогатерапии, угостил меня после практики маринованным манго — таким жгучим, что аж дым повалил из ушей. На вопрос: «Гуруджи, а насколько это саттвично? И насколько согласуется с практикой?» ответ был дан настолько расплывчатый и витиеватый, что сын турецко-подданного снял бы свою кепку...

Одно было полезно в этом сборище — за час хождения вокруг столов, мы познакомились почти со всеми местными учителями йоги, записали координаты и уже на обратном пути принялись составлять график посещения всех школ, начиная с завтрашнего дня.

Стоя на крыше хостела (а крыши, надо отметить, используются в индийских домах, а тем более гостиницах, почти всегда), я смотрел в звёздное небо...

Продолжение следует...

В этой, также новой, рубрике, мы будем рассказывать о традиционных праздниках и датах, связанных с индуистской, буддийской и другими восточными религиями и мистическими учениями, о лунных и солнечных циклах, о астрологических знаках и о влиянии всего этого непосредственно на практику йоги.

Традиция. Что значит она в практике йоги? Играет ли роль в жизни тех людей, которые поставили себя вне каст, догм и привычного распорядка (а именно такое положение было у странствующих йогоинов) какие-то там даты или праздники? Оказывается — играет. Причем оказывается, что именно эти дни — **ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ.**

АЧАЛАНАТХА

Традиционные праздники как часть практики

МАХАКАЛАРАТРИ

22-23.12.03 Великая Ночь Времени (Махакаларатри), самая длинная и самая последняя ночь тёмной половины года, есть сама форма Великой Матери Кали, Силы Господа Махакалы. Фактически это ещё и реальный астрологический и оккультно-мистический Новый Год. У верующих разных религиозных традиций к этим священным дням приурочены (или предшествуют им) свои особые праздники и обряды. Язычники празднуют Зимний Солнцеворот и День Непобедимого Солнца (Хорсов день). У мусульман завершается рамадан, священный месяц поста и духовного очищения, у евреев — праздник Ханука, празднуемый в память очищения и повторного освящения их иерусалимского храма, осквернённого и разграбленного завоевателями. Большинство христиан на предстоящей неделе будет праздновать Рождество Христово.

Для йогоинов и тантриков ночь после дня зимнего солнцестояния имеет своё особое значение. Само пространство и время — формы Великой Матери, а самая длинная ночь года — особая Её форма, символизирующая всю необъятную Мошь и Бесконечность Божественного, великой Полноты и Пустоты всего.

В этом году ночь с 23 на 24 декабря совпадает со священной ночью Новолуния, посвященной Богини Матери. Когда Великая Богиня воспринимается как олицетворение вечности времени или как Великая Ночь, то каждый Её аспект (из Десяти Махавидий) имеет и свою особую ночь. Для Трипура-сундари это Ночь Божественного Совершенства (Дивьяратри), для Тары — Ночь Гнева (Кродхаратри), для Бхуванешвари — Ночь Реализации Совершенства (Сиддхаратри), для Чхиннамасты и Бага-

лы — Ночь Героизма (Вираратри), для Бхайравы и Кали — Ночь Смерти, Ночь Вечности или Ночь Времени (Каларатри), для Дхумавати — Ночь Сокрушения (Дарунаратри), для Матанги — Ночь Иллюзии (Мохаратри), для Камалы — Ночь Вели-

чия (Махаратри). В эзотерической практике шакта-тантриков эти священные ночи связаны с определёнными таинствами и ритуалами, а также сложными метафизическими и оккультными системами символов и соответствий.



Кали, черная — воплощая власть разрушения, она изображается в ожерелье из черепов, держащей в руке меч, жертвенный нож и отрубленные головы. Из широко разинутого рта ее торчит язык, окрашенный кровью жертв. В конце кальпы Кали окутывает мир тьмой, содействуя его уничтожению и в этой ипостаси называется Каларатри, что переводится как «ночь времен» и связывает Кали с сатурнианским образом ночи и понятием времени. Она суще-

ствует до сотворения мира и знаменует собой как его конец, так и его начало. Рамакришна так говорит о ней:

«Когда не было ни Солнца, ни планет, ни Луны, ни Земли, и когда тьма окутывала тьму, тогда Маха-Кали, Мать всего, Бесформенная Великая Энергия, была наедине с Абсолютом...»

После разрушения Вселенной Божественная Мать, воплощение Закона, собирает семена для нового творения. Она подобна старшей хозяйке дома, которая хранит все, что может понадобиться в хозяйстве.»

Когда Кали предстает как прародительница Вселенной, ее темный облик ассоциируется с черным ночным небом. Когда мы соприкасаемся с образами Земли как великой и ужасной Матери-материи,

причастной к смерти своих созданий, даже сотворение мира предстает в мрачном свете, не говоря уже о его конце. Здесь акцент ставится на результате — завершенности цикла, и Кали предстает слепым орудием исполнения закона конечности как проявленной, так и непроявленной фазы бытия. Уничтожая свободную энергию асуров, она творит мир, а затем возвращает его в исходное состояние: действуя теми образными средствами жертвоприношения, которые оказались в ее распоряжении на данном историческом этапе развития сознания.

Изображения Кали, которые могут показаться непосвященному набором жестокости, неприличия, дикости и т.д., содержат в себе глубокий символизм. Так местопребывание Кали — места сожжения трупов *шмашан* — естественно навеивает мысли о неизбежности смерти, о недолговечности земного существования и всего материального. Орудия, которые она держит в Своих руках — символизируют силу разрушения. Только когда разрублены пути материального существования, можно постичь Высшую Истину. Кали — Исполнительница Закона, Она воздаст существам по их деяниям, никто не может избежать своей участи. Она убивает всевозможных демонов и людей, запутавшихся в сетях Майи, осуществляя тем самым естественный процесс эволюции вселенной. В действительности Она вечна, и все индивидуальные души существ тоже вечны. Поэтому вся великая драма, развертывающаяся во вселенной, — это просто игра.

Великая Богиня Мать выше добра и зла!

Сильный акцент на цели омертвляет жизненный процесс, отчего религии считали материю не только иллюзией, как индуизм, называвший Дургу *майей*, но и злом, как христианство. Материя поддается преобразованию, и древние люди чаще главным источником зла мыслили не материю, а время. Деви наиболее страшна в своей ипостаси Каларатри, когда она уничтожает мир, исполняя закон времен. Осознание неизбежности смерти возникает тогда, когда человек начинает замечать цикличность и повторяемость жизненных процессов, отражаемых понятием времени.

«Божественная Мать выполняет все функции во вселенной. Чтобы постичь Ее истинную природу, необходимо принять все проявления жизни и смерти как проявления Ее неиссякаемой сущности полной блаженства и покоя. Сам Господь Брахма, творец этого мира, обращается к Ней с такими словами: *«Тобой рождена вся эта вселенная. Тобой сотворен этот мир. Тобой он поддерживается, о Богиня (Дэви), и Ты всегда пожираешь его в конце. О Ты, имеющая Своей формой весь этот мир, во время творения — Ты проявляешься в виде творческой Силы, во время поддержания — Ты проявляешься в виде Силы,*

поддержания, и во время растворения — Ты проявляешься в виде разрушительной Силы. Ты — высшее знание, также как и великое заблуждение, великий разум и созерцание, также как и великая иллюзия, великая Богиня (Дэви), также как и великая демонница (Асури).

Ты — Изначальная Причина всего, приводящая в движение три гуны. Ты — темная ночь происходящего время от времени растворения (вселенной).

Ты — великая ночь окончательного растворения и ужасная ночь заблуждения. Ты — Богиня удачи. Управляющая, скромность, разум, полный знания, стыдливость, пища, удовлетворенность, спокойствие и терпеливость. Вооруженная мечом, копьем, палицей, диском, раковиной, луком, стрелами, петлями и железной булавой. Ты ужасна, но в то же время Ты — наивысшая Ишвари (Владычица), Ты превосходишь границы высокого и низкого.

И что бы и где бы ни существовало, сознательное (реальное) или бессознательное (нереальное), какой бы силой все это ни обладало — это Ты. О Ты, Душа всего, как я могу восславить Тебя (еще более)?»

(Дэви-Махатмья 1,75-82)

Это отличное время для практики, для формирования намерения, избавления без всякого сожаления от всякого негатива, духа осуждения, уныния и пессимизма. Оставьте это в уходящем потоке времени, не несите с собой в начинающуюся светлую половину года. Погружайтесь в Великую Ночь медитации, как в воды, смыывающие нечистоту тела. Позвольте Великой Силе омыть и очистить вас. Поклоняясь Ей, самозабвенно погружайтесь в Неё, как в Великое Лоно, и Она возродит вас к обновлённой и полноценной духовной жизни. Выполняйте практики, соответствующие вашим наклонностям, уровню посвящения и правилам своей Чакры (Общины). Для махануштханы (великого бдения) всю ночь подходят обе ночи — с 21.12.03 на 22.12.03 и с 22.12.03 на 23.12.03

ХРИИМ ТАТ КААЛИКААРПАНАМ АСТУ!
Да будет всё предложено Калике!

МАХАШИВАРАТРИ

19.02.04 МахаШиваРатри — великая священная Ночь Шивы.

Сканда-Пурана описывает четыре Шива-Ратри:

Первый — *Нитйа Шива-Ратри* (ежедневный Шива-Ратри — каждую ночь).

Второй — *Маса Шива-Ратри* (ежемесячный Шива-Ратри), который соблюдается в Чатурдаши [четырнадцатый титхи — лунный день] Кришна-Пакши [убывающей Луны].

Третий — *Магха-Пратхам-Ади Шива-Ратри,*

который соблюдается в течение первых тринадцати титхи [лунных дней] месяца Магха.

Четвертый — *Маха Шива-Ратри*, который соблюдается в Чатурдаши [четырнадцатый титхи] Кришна-Пакши [убывающей Луны] месяца на Магха. В ночь этого Чатурдаши Шива почитается в течение всей ночи. Именно об этом празднике мы и будем говорить.

Последователями Шивы он считается наиболее важной вратой. В эту ночь, согласно преданию, Господь Шива совершил тандава — танец первичного творения, сохранения и... разрушения. Это день, когда в Чистом сознании больше всего оживлена связь с относительной стороной существования (что символизируется браком Шивы и Божественной Матери). Этот праздник — это очень хорошее время чтобы оживить связь относительного с Абсолютом.

Импульс этого дня может улучшить обе сферы жизни: и духовное развитие, и материальную жизнь, особенно в отношении тех устремлений в жизни, которые направлены на важные свершения и которые трудно достичь. В этот день импульс Созидательного Разума, который дает духовное развитие и просветление и который помогает в осуществлении устремлений, является наиболее проявленным и оживленным в Природе. Эта «Ночь Шивы» особенно эффективна для исполнения тех желаний, которые трудно достичь.

Впервые имя Шива встречается в Ведах как обозначение Всевышнего Господа. Уже в ту эпоху существовало поклонение Шиве, Всевышнему Богу-Отцу и Богине-Матери, олицетворяющей Собой Космическую Энергию (Природу-Мать), действующую Силу Бога. Поэтому йогины и тантрики почитают Бога в Его двух основных проявлениях: как Шиву — Отца Мира, и как Шакти — Матерь Мира. В своей сущности Шива и Шакти представляют собой единое начало. Это не два бога — это Единый Господь, это Бог и Его Сила.

В шиваизме об этом нам говорит образ танцующего Шивы — Натараджа: все Бытие есть танец, танец энергии и ее вечное движение. Шивайя Субрамуньясвами пишет: «Пожалуй единственное, что не может сделать Бог, так это отделить Себя от нас, Своего Творения (от Мира).» Танцор и танец неразделимы. Это единство никогда и ничем не может быть нарушено. Мы можем только его игнорировать в силу своего невежества, можем не осознавать его в полной мере, но сам факт единства никогда не теряется. Джива и Шива — душа и Бог.

Для этого, прежде всего, должен успокоиться ум — он должен стать медитативным. Только в этом состоянии йогины постигают Шиву. Не «верят», этого мало «верить», но знают (ведают), постигают

Его, живут Им, переживают Его — это более высокий опыт и, в общем-то каждая душа может его пережить. Нет больше отдельной дживы (души), а есть только Шива — единственный и одновременно бесчисленный в своих проявлениях. Есть Его танец на уровне энергий, сознания, души, тела, ума, чувств — во всем танец (нартана). Поэтому говорится в священной Шива сутре: «Нартака атма» — дух у нас — это танцор [3.9] «Прекшакани индриyani» — а зрители — чувства [3.11]

Празднование МахаШиваРатри — это прежде всего бхактическое мероприятие. Здесь главное Шива-бхакти — беззаветная любовь и преданность. Непрерывно эту ночь с начала Богослужения и до конца постоянно повторяют имена Шивы, воспевая и слушая их в виде гимнов, совершая непрерывное поклонение. В эту священную ночь асуры и демоны не вредят поклоняющимся, так как сами заняты поклонением Верховному Господу, и врата молитвы распахнуты.

Как гласит Шива пурана: *«Однажды, когда всё во всех мирах было поглощено Шивой, в той темноте ничего не присутствовало, Парвати почитала Господа Шиву с большой преданностью. Парамэшвара, удовлетворенный Ее молитвой, решил наградить Ее. Она попросила о пользе для всех созданий: о том, что в будущем, кто бы ни почитал Господа в день Шива-Ратри с преданностью, те должны быть награждены Мокшей — окончательным освобождением. Пашупати несомненно для всех показал путь к этому благословию.»*

Когда Брахма и Вишну спорили между собой: «кто самый великий», Шива появился перед ними как столб огня. Они не смогли найти начало и конец этого столба. Тогда Брахма и Махавишну раскаялись за свою ошибку и просили Шиву простить их и стали почитать Шива-Лингам, который является формой пламени. В ночь праздника Шива-Ратри перед ними появился Шива и благословил их. Преданные Шиве обращаются к нему в течение всей ночи Шива-Ратри, совершая Абишеку, повторяя мантры и выполняя другие святые действия.

Брахман (Абсолют) — это Рудра (Шива), свободный и сострадательный. Слова и ум не в состоянии охватить и постичь Его. Только односложная Великая Мантра Ом способна обозначить Его. Поэтому эта мантра называется Пранава, т.е. Жизненная Сила. Повторяя Ом, постигаешь жизненный принцип на самом тончайшем уровне.

...Отчетливый и долговзвучный изошёл этот божественный звук из образа Наивысшего из богов. Вслед за этим Великим Звуком стали постепенно появляться и другие.

Так проявила себя божественная матрица — священное Знание (Видья). Сначала в форме концентрированных бидж (звуков-семян), затем — в виде

звуковой Вселенной, во всей своей звучности и полноте. Далее в Шива-пуране описывается, какой звук какую часть Космического Тела Шивы формировал:

Пять букв, начиная с «ка», стали его 5-ю руками начиная с правой стороны... и т.д. перечисляя весь деванагари — алфавит языка богов.

Вишну и я были удивлены, созерцая этот воплотившийся в буквах Образ, когда Он проявил Себя в качествах (Сагунах) в сопровождении Своей супруги Умы. Узрев, наконец, Господа Шиву, мы смиренно пали ниц, а приподнявши глаза, услышали мантру, состоявшую из пяти слогов «Намах Шивайя»

Пять слогов этой мантры соответствуют пяти силам, пяти ликам Всевышнего Шивы (творение, поддержание, разрушение, вуалирование и спасение — освобождение). Великая шести-слоговая Махамантра рождается путем прибавления вначале пранавы ОМ, выражающей Высшую, непроявленную и непостижимую сущность. ОМ обращен к Парашиве, тогда как Намах Шивайя — к проявленному Шиве, единому со своей Шакти. Поэтому повторяя эту мантру, мы постигаем Бога одновременно и проявленным и непроявленным, личным и безличным, выразимым и невыразимым. Это лучшая из молитв. Сила ее так велика, гласит Шива-пурана, что с ее помощью можно разрушить в мгновение весь мир и в мгновение воссоздать его заново. С помощью этой мантры достигается господство над пятью чувствами, пятью элементами Космоса, пятью силами Ишвары. Но полной властью и силой этой мантры обладает лишь только Сам Шива.

Махашиваратри связана с торжеством величия Шивы, с той ночью, когда Его верховенство при-

знали другие боги. И потому мы почитаем Его как Абсолют, одновременно являющийся личным и безличностным, мужским и женским, единым и множественным. Почитая Его в эту ночь, мы стараемся преподнести в дар то, что невозможно получить силой — это наша любовь, вера преданность. И это возможно только в результате взаимности. Такие отношения с Господом рождаются исключительно в результате свободного выбора души, бескорыстного и преданного служения Ему без ожидания награды и почестей взамен. Если человек занимается другой формой духовной практики и не обладает качеством бхакти, он, по сути, остается материалистом, и не важно, магом-материалистом или йогом-материалистом, все равно его сознание отягощено привязанностью к вещам третьестепенной важности. Разделить же и вкусить хотя бы малую частицу этой божественной любви Шивы и Шакти — дар несопоставимый со всеми богатствами мира вместе взятыми.

Остается только Имя Шивы: «ОМ Намах Шивайя!», «ОМ Намах Шивайя!», «ОМ Намах Шивайя!» — ОМ поклонение Благому! ОМ поклонение Создателю! ОМ поклонение Всевышнему!

Эта ночь дает уникальную возможность погружения в осознание и духовный опыт...

Любовью Божественной Матери Бхагавати Кали и милостью Всевышнего Господа Шри Шри Махакалы-Махабхайравы-Махарудры-Парашакти-Парашивы-Парабрахмы-Парамешвары Садхака Ачаланатха
hrIM strIM hUM phaT

ИЗДАТЕЛЬСТВО "СТАРКЛАЙТ"

Начиналось все в 1998 г., когда Киевское издательство "Ника-Центр" открыло свое представительство в Москве. С тех пор группа молодых, энергичных людей, несмотря на дефолты и свою молодость, представила российскому, и не только российскому, читателю, книги А. Сидерского, Ю. Твердохлебовой, В. Гоча, В. Касьянова, С. Сидорцова и других, столь же интересных авторов. Многие из этих книг стали, не побоимся этого слова, бестселлерами.

А в конце 2001 г. из представительства "Ника-Центр" выросло самостоятельное Московское издательство "Старклайт". Оно успешно заявило о себе целым рядом интересных книг. В серии "Вся жизнь есть йога" вышли: Шивананда "Тантра-йога, Нада-йога, Крия-йога" и "Лекции по Йоге и Веданте", А. Авалон "Введение в Маханирванатантру", В. Бойко "Материалы сайта. Йога в вопросах и ответах", на выходе книги Л. Тетерникова "Спонтанная йога — танец кундалини" и "Тантра. Искусство любить", Субас Рая "Рудракша: священный амулет гималайских йогов".

Издания по йоге — лишь малая часть всего разнообразия книг, выпускаемых издательством "Старклайт". Эксклюзивные переводы, никогда прежде не появлявшиеся на российском рынке, издаются в серии "Четвертый путь" — это тексты личных учеников и последователей Гурджиева; и в серии "Магия нового зона" — тексты Алистера Кроули и его учеников. В серии "Психология Воина Духа" выходит первая книга по интересной и мало освещенной теме "Сталкинг — искусство взаимодействия".

Деятельный союз "Старклайт" — "Ника-Центр" живет и развивается, в планах — книги уже известных авторов, русских и зарубежных, и новые имена.

Издательства заинтересованы в расширении круга своих авторов и переводчиков, работающих в области эзотерической литературы.

Оптовыми поставками книг и журнала в Москве занимается издательство "Старклайт", телефон и адреса указаны.

Когда вы продаете человеку книгу, вы не продаете ему всего лишь 12 унций бумаги, краски и клея, но вы изменяете всю его жизнь.
Кристофер Морли



Т е л е ф о н
(095) 261-61-79
E m a i l :
starlight@rol.ru
Книга-почтой:
www.bookmail.ru
sendbook@mail.ru

Пустота или наполненность?

Древний учитель пересматривает учение Будды

Линда Джонсен, американская ученица индийского мастера йоги и Адвайта Веданты Свами Рамы, знакомого российским читателям по книге «Жизнь среди гималайских йогов», излагает свой взгляд на путь развития медитации в тибетском буддизме.

(Окончание. Начало в № 2-2003)

ЧЕМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УЧИЛ БУДДА?

Для Долпопы учения Джанангпа были подобны откровению. После уединения в медитации он вернулся к своим изысканиям с открытыми глазами. Одной из вещей, которую он не позволял себе видеть в прошлом, было то, что многие важнейшие буддийские тексты вовсе не настаивали на том, что действительность изначально пуста. Напротив, ценнейшие тексты из Шамбалы, как, например, *Чистый Свет*, написанный царем Калкин Пундарикой, признавая нереальность мира, одновременно говорили о более глубокой неизменной реальности, скрытой за внешними проявлениями, внутренней реальности неизменного, сияющего сознания.

Ученые Мадхьямики не отрицали того, что многочисленные отрывки, описывающие вечный субстрат, напоминающий ведическую концепцию брахмана, высшую реальность, присутствовали в буддийских сутрах и тантрах. Таких фрагментов было слишком много, чтобы их игнорировать. Вместо этого они утверждали, что эти строки были «условными», то есть «упрощенными» выражениями, требующими дополнительного объяснения крупных ученых вроде них самих. Иными словами, когда Будда сказал, что природа вселенной — незамутненное сознание, с точки зрения ученых Мадхьямики, он не имел этого в виду дословно. По их мнению, в действительности он имел в виду, что суть вещей совершенно лишена сознания, не имеет никакого собственного содержания.

Выводы, к которым приходила эта доктрина, были весьма серьезны. Ибо, если природа *Я* пустотна, тогда *сансара* (круговорот кармы и перевоплощения) и *нирвана* (состояние просветления) пусты и следовательно идентичны с точки зрения всех практических соображений. В таком случае просветление означало бы всего лишь распознавание пустоты мира, способность отделить ее от внешних проявлений и деятельности собственного ума. Соответственно, для многих монахов духовная практика становилась просто интеллектуальным упражнением, для которого продвинутые йогические техники и, возможно, даже основные моральные принципы не имели особой ценности.

Таковы ли были истинные намерения Будды? Долпопа так не думал. Все тибетцы сходились в том, что Будда разделил свое учение на несколько ступеней, в зависимости от способностей учеников, которые пре-

бывали с ним в данный момент. В своих многочисленных трудах, основанных на ценнейших буддийских источниках, Долпопа утверждал, что последователи Мадхьямики упустили из виду определяющий момент, относящийся к третьему уровню учения Будды.

Первая передача учения Будды содержала лишь основы его доктрины: знаменитые четыре благородные истины, говорящие о страдании и о том, как его прекратить. По мере того, как его ученики продвигались в практике, Будда сместил акцент в своих науках на *шуньяту*, на то, что все во вселенной изменчиво и нереально и, в конечном счете, растворяется в пустоте. Согласно шуньяте, вселенная не является проекцией духа, но бесконечным потоком «взаимозависимого происхождения», в котором каждое событие вызвано кармическими импульсами, порожденными бесчисленными предыдущими событиями, и не имеет собственной изначальной сути. Как говорят буддисты, она «не наполнена своим естеством». Но при «третьем повороте колеса», когда его ученики наконец вышли на достаточно высокий уровень практического понимания, учитель объяснил черты природы Будды, *татхагатагарбха*¹, которая присутствует в каждом живом существе и имеет общую природу с высшей реальностью Единого Ума.

По мнению Долпопы, последователи Мадхьямики сосредоточились на второй ступени учения, согласно которой, во вселенной нет постоянства, но пропустили важнейшую доктрину третьей ступени, подчеркивающую, что в то же время в трансцендентной² природе Будды нет непостоянства. Он утверждал, что трансцендентная сущность «пуста» в том смысле, что ее не касаются приливы и отливы материальной вселенной, также, как это с незапамятных времен утверждали гималайские йоги. Но она не пуста по сути своей, напротив, трансцендентная реальность преисполнена света и блаженства. Как рассказывают продвинутые практики медитации из разных традиций, высшее состояние — это не ничем не заполненная пустота, а экстатическое объединенное сознание. Когда Будда учил доктрине *аннаты* или «не души», писал Долпопа, он отрицал, что мы ограниченные существа, которые будут вечно существовать как индивидуальные единицы сознания, но в то же время он подтверждал, что наша глубинная суть есть

¹ Буквальный перевод с санскрита — «зародыш» или «вместилище» Будды.

² Трансцендентный — находящийся за пределами обыденного восприятия.

природа Будды, высшее просветленное сознание. Эта точка зрения разительно отличалась от ортодоксальных взглядов Мадхьямики.

ТРАДИЦИЯ ЖЕНТОНГ

Долпопа написал множество работ, прославляя присущую каждому природе высшей реальности. «Я преклоняюсь перед просветленными учителями, которые учат, что, как пламя, чей свет частично скрыт за ширмой, сияющий свет природы Будды существует за нашими конфликтующими эмоциями, также как за феноменом природы. В то время, как объекты, воспринимаемые нашими органами чувств, и мысли, чувствуемые нашим разумом, не обладают продолжительной реальностью, сама природа Будды неизменно существует за пределами времени и пространства. В каждом из нас скрыт живой опыт этой абсолютной реальности», — утверждал он в одном из своих наиболее значимых текстов — *Общем комментарии к доктрине*. Заключение в нем взгляды вскоре приобрели известность как традиция Жентонг.

В другой важной работе, *Четвертый совет*, Долпопа бросил вызов буддийской общине, указывая на логические несоответствия в их философии, такие как: если все по сути не существует, как же возможно, что мы сидим и говорим об этом? «С любовным благоговением, — писал он, — преклоняюсь я перед Буддой, который есть высшее Я, совершенная чистота и непрестанное блаженство. Последнее прибежище для страдающих в этом мире существ — это высшее Я, несокрушимая (алмазная) духовная сущность. Если бы это не было реальностью, духовный путь был бы бесполезным, и просветление не было бы возможно. Живой опыт действительности — это величайшая из всех радостей, безграничная любовь, всеобъемлющее сочувствие, внутреннее сознание и всеведение.

«Складывая ладони в знак величайшего уважения, я призываю вас признать, что если не было бы абсолютной реальности, не было бы и относительного мира. Если бы не было постоянного, абсолютно просветленного состояния, сознание не могло бы существовать вовсе. Это состояние изначального Будды, Будды, который существовал всегда, даже до рождения человеческих будд. Это состояние всегда в полной мере присутствует в каждом из нас, но оно недоступно тем, кто ведет философские дискуссии, оно доступно лишь практикующим йогу, тем, кто очищает свой ум, чтобы испытывать его непосредственно.

Я умоляю вас пересмотреть ваши собственные тексты, обращая внимание на то, что действительно значат слова вместо того, чтобы интерпретировать их в соответствии с вашими собственными взглядами. Медитировать по-настоящему означает испытывать высшую реальность, всеохватывающую, как небо, какова она есть в действительности, а не какой вы ее себе воображаете. Сосредотачивайтесь на любви, чтобы успокоить свои эмоции, сосредотачивайтесь на вдохах и выдохах, чтобы успокоить ум, и направляйте

свою жизненную энергию в *Сушумну* — центральный канал тонкого тела, чтобы вы могли непосредственно ощутить чистый свет за пределами досягаемости вашего интеллекта».

По тем временам это были радикальные взгляды. В царившей тогда в Буддизме атмосфере разобщенности и сектантства представители каждой школы писали грозные наставления, утверждая, что любой, кто хоть в чем-то не согласен с их точкой зрения, обречен на муки в аду. Долпопа, однако, настаивал, что традиция Жентонг не является сектантской, и приглашал последователей всех школ присоединиться к нему в медитации, чтобы открыть для себя внутренние истины.

Слова Долпопы не остались без внимания. Он был необычайно популярен, еще при жизни привлекая огромное количество сочувствующих. Многие испытывали облегчение от того, что выдающийся монах наконец публично выразил сомнения, которыми они в тайне терзались. Объяснения Долпопы относительно того, что Будда действительно вкладывал в понятия «не души» и «пустоты», имели смысл в категориях медитативного опыта. Даже Кармапа, глава известной линии преемственности лам Карма Кагью симпатизировал взглядам Долпопы, как, впрочем, и почитаемые ламы школ Сакья и Нингма.

Для современников Долпопа был не только одним из величайших мастеров медитации своего времени, жители Тибета воспринимали его как святого. Сохранились свидетельства о сотворенных им чудесах, одним из которых было исцеление от квадриплегии (паралича всех конечностей) человека, который в последствие стал его ближайшим последователем. Когда Долпопа выходил из своего уединения, чтобы давать публичные посвящения, собирались такие толпы, что принимающие монастыри не могли разместить всех желающих. Когда он уходил, причитающие верующие бросались перед ним на дорогу в надежде удержать его. Китайский император Тогон Темур постоянно посылал гонцов, умоляя Долпопу приехать учить в Китай. И что, пожалуй, самое убедительное, характер Долпопы был столь безупречен, что не смотря на всю противоречивость его учений, современные ученые не нашли ни одного примера личной прижизненной критики Долпопы кем бы то ни было из его противников.

В последние годы его жизни многие тибетцы верили, что Долпопа был воплощением Калкин Пундарики, мастера Калачакры и автора священного текста *Чистый Свет*. Они верили, что король Шамбалы вернулся к ним в образе Долпопы, чтобы исправить искажения, проникшие в Буддизм, и вернуть традиции ее изначальную чистоту. Может быть, в это верил и сам Долпопа. Он признавал, что чувствовал помощь и поддержку бессмертных мастеров Шамбалы.

ЗАТМЕВАЯ СВЕТА

В течение нескольких веков после смерти Долпопы в 1361 году его традиция процветала. Таранатха (1575–1638), один из любимых лам в тибетской исто-

рии, фактически был преемником Долпопы и главой линии Джонанга и написал знаменитую биографию великого учителя. Однако позже над Джонангом стали собираться тучи.

Катха Упанишада, один из священных текстов ведической традиции, утверждает: «За пределами чувств находится разум, за пределами разума — дар интуиции, за пределами интуиции — космический разум, за пределами космического разума — непроявленная реальность, а за пределами непроявленной реальности лежит всенаполняющее высшее Я. Оно открывается благодаря очищению интуиции посредством постоянной медитации. Каждый, кто познал высшее Я, побеждает смерть». Йоги полагали, что когда некоторые буддийские практики описывали восприятие своего внутреннего мира, как пустого или ненаполненного, они, вероятно, достигали в своей медитации уровня непроявленной реальности, но еще не пробились к полностью просветленному Я за его пределами.

Невозможно игнорировать сходства между учением Долпопы о свете Я и ведической традицией. Если Долпопа доподлинно представляет науки Будды, в этом нет ничего удивительного, ибо, в конце концов, Будда был воспитан в ведической традиции и практиковал йогу. Будда не признавал авторитета текстов и священников и отказался поклоняться божествам, но почти все, чему он учил, имело очевидные параллели в ведической мысли и практике. Ведическая традиция также учит, что мы «не душа» — не ограниченная душа, но вечный дух — и буддийские йогические практики преимущественно идентичны практикам великой индийской традиции.

Учение Долпопы приблизило Буддизм к Веданте и традиции гималайских йогов. Это не устраивало ортодоксальных буддистов в Тибете, в особенности консервативную школу Гелугпа, которая начала формироваться вскоре после смерти Долпопы. Не последнюю роль сыграло и то, что монастырь в Джонанге расцвел под покровительством короля Цанга, главного соперника монгольских покровителей Гелугпа. Когда монголы захватили Тибет в 1642 году, они возвели на трон Нгаванга Лозанг Гьяцо, пятого Далай Ламу, главу Тибета, который сделал уничтожение последователей традиции Джонанга одним из своих приоритетов.

Монастырь в Джонанге был конфискован и передан Гелугпа. Тексты Джонанга были уничтожены или опечатаны, сами Джонангпа изгнаны или насильно обращены в новую веру. Ступа с останками Таранатхи была осквернена, а его прах развеян по ветру. Окончательный удар был нанесен, когда Гелугпа неожиданно заявили, что пятнадцатилетний мальчик, учившийся в их монастыре, был «воплощением» Таранатхи, который в этой жизни стал последователем школы Гелугпа.

Некоторые Джонангпа скрылись в восточном Тибете, другие бежали в Монголию. Но затмить свет не так легко. Часть практик Жентонга была перенята



Традиционная тханка Калачакры

традицией Кагью, часть вошла в традицию Нингма. Известно, что многие современные тибетские мастера, включая известных лам школы Нингма — Дилго Кхенце Ринпоче (1910-1991) и Дуджом Ринпоче (1904-1987), как и почитаемого мастера школы Кагью — Калу Ринпоче (1905-1989), симпатизировали взглядам Джонангпа.

Возможно, в прошлом вам не доводилось много слышать о Долпопе, но вы можете узнать о нем больше в будущем. В 1990 году западный исследователь Мэтью Кэпштайн сумел отыскать полное собрание трудов Долпопы в монастыре Дзамтанг в восточном Тибете, и выдающиеся буддийские ученые, такие как Сайрус Штернс начали работать над переводом огромного объема текста. Таким образом, у Долпопы появилась возможность вновь учить сокровенной доктрине Будды.

Мой собственный учитель, Свами Рама из Гималаев, часто говорил, что использовать рациональный разум, чтобы понять природу реальности, все равно что пытаться измерить вселенную с помощью линейки. Если мы действительно хотим понять учения столь великих мастеров, как Будда, независимо от того походят ли они из Даньякатаки на юге Индии, с подножий заснеженной горы Кайлаш или даже из легендарной Шамбалы, мы должны следовать им в сияющем, чистом свете медитации.

ТАИНСТВЕННАЯ СТРАНА ШАМБАЛА

Кем же были таинственные адепты Шамбалы, чьи продвинутые йогические практики с таким рвением осваивал в монастыре Джонанг Долпопа? Сведения о действительном местоположении Шамбалы затерялись в лабиринтах истории, хотя некоторые ученые считают, что она могла простираться вдоль Шелкового Пути в запретном китайском Таримском бассейне, к северо-западу от Тибета. Возможно, область была поглощена надвигающимися песками пустыни Такла Макан, но осталась легенда, которая, хотя бы частично, может быть основана на реальных исторических событиях.

Согласно священной буддийской истории, Царь Шамбалы Сучандра побывал в Даньякатаке на юге Индии, где он был посвящен в Калачакру, тантру Великого Колеса Времени, самим Буддой³. По возвращении домой царь посвятил себя распространению этой сложной системы практики. Один из его преемников, Калкин Пундарика, написал самый известный текст этой традиции, тантру под названием *Чистый Свет*. По сей день многие считают Калачакру венцом практики тибетского Буддизма.

Однако читатели, знакомые с индийской историей, возразят, что Будда никогда не бывал на юге Индии. Кто же тогда на самом деле посвятил короля

Шамбалы в Калачакру? В санскрите понятие *будда* может относиться к любому просветленному мудрецу, и этот факт дает основания предполагать, что Калачакра изначально не являлась буддийским учением. Кала, главное божество, почитаемое в буддийской традиции Калачакры, может быть тождественно Маха Кале, ведическому богу времени. Кроме того, ученые отмечают, что Калачакра содержит многочисленные элементы из древних текстов, называемых Пуранами, заимствуя свою космологию из ведической традиции и подтверждая заключенное в Пуранах пророчество об аватаре Калки, воине чистого сердца на белом коне, который должен появиться в конце нынешнего цикла, чтобы очистить мир от неправоты⁴. В христианской Библии также содержится подобное пророчество (*Откровение Иоанна Богослова*). Тибетские буддисты верят, что этот воин придет из Шамбалы.

Другие ученые считают, что «Колесо Времени» — это только один уровень в серии посвящений, предлагаемых последователями Шри Видьи, Великой Богини ведической традиции. Шри Видья была и до сих пор остается глубоко почитаемой традицией на юге Индии.

Перевод Марии Копецкой-Линчевской.
Редактор Илья Журавлев.

³ Согласно самой Калачакра тантре, это произошло в IX веке до нашей эры.

⁴ В буддийских писаниях по этому поводу рассказывается мистическая история, что через год после достижения Просветления Будда проповедовал ученикам *Праджняпарамита сутру* на горе Коршуна на Севере, и одновременно проявился на юге Индии в тонком теле, продемонстрировав Сучандре мгновенно развернувшуюся из пространства мандалу с фигурой стоящего в центре четырехликого и двадцатичетырехрукого Божества Калачакры с телом черного цвета, в союзе с четырехликой и восьмирукой духовной супругой Вишваматри желтого цвета. Множество индийских терминов и божеств в тантре объясняется тем, что учение давалось людям, выросшим в культурной среде индуизма, в близких им понятиях и символах.

СЕМИНАР В ЕГИПТЕ 27.02 - 7.03

Аштанга Йога Центр
и
Московский йога центр
НЕДЕЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ВКЛЮЧАЕТ:

- Очистительные практики (шаткарма), теория и практика
- Основы пранаямы,
- Полный комплекс асан, направленный на активизацию и развитие основных энергетических центров,
- Медитативные техники
- Мудры

СЕМИНАР ПРОВОДЯТ:
Алексей Раев и Светлана Щеглова

Запись, справки и дополнительная информация по тел.:

8-926-218-72-81
8-916-553-58-14

ASHTANGA YOGA CENTER
yoga108.com

Маллакхамб - есть и такая йога

На международных соревнованиях по йога-спорту наши участники познакомились с неизвестной им ранее дисциплиной — маллакхамб йогой. Выяснилось, что это направление имеет давнюю и богатую историю. Буквально несколько строк, приведенных ниже, помогут вам лучше понять, что же это такое.

В современной Индии искусство Маллакхамб йоги практикуется уже больше двухсот лет. Согласно имеющимся источникам, она зародилась более двух веков назад в штате, который сегодня носит название Махараштра. Термин Маллакхамб является комбинацией из двух слов языка Маратхи, на котором говорят в Махараштре:

- Малла означает борец,
- Кхамб означает шест.

Упражнения выполняются с помощью деревянно-го шеста для того, чтобы развить в себе ловкость, гибкость и силу идеального борца.

Некоторые исследователи полагают, что свидетельства о Маллакхамб йоге есть даже в источниках XII века. «Манасолхас» и «Манусмрути» — два традиционных текста, на которые и сегодня ссылаются многие ученые. Согласно этим источникам, Маллакхамб, которая, по мнению ученых, там упоминается под названием «Малластамбха», является частью сложного приспособления, которое используется для создания идеальной физической формы. Дело в том, что «Малластамбха» в действительности представляла собой железный шест (стамбха), с помощью которого Малы (борцы) упражнялись, иногда они выполняли на Малластамбхе даже упражнения на поднятие веса!

Существует красивая история о происхождении Маллакхамб. Примерно 250 лет назад, когда земля Индии находилась под властью различных иностранных оккупантов, несколько правителей в своих небольших королевствах не только защищали людей, но и развивали их культуру. В Махараштре, штате, столицей которого была Пуна, правили Пешвы. Они создали хорошо развитую юридическую систему, а также способствовали развитию культуры и искусств. В то время борьба была одним из самых популярных видов публичного искусства. Многие борцы высокого класса со всех концов Индии приезжали в Пуну, чтобы продемонстрировать свои способности. Обычно у семьи Пешвов были лучшие борцы, поэтому их королевство Дарбар никогда не проигрывало бой.

В начале XVII века в команду первоклассных борцов входил Баламбхат Дада Деодар. Он был очень образован, хорошо знал Веды, и в то же время был сильным борцом и тренером самого семейства Пешвов.

В то время Пуну посетили два сильных борца, которых звали Али и Гулаб. Они одерживали победу за победой на территории всего Индостана. В борьбе они составили настоящую конкуренцию королевству Дар-

бар. Оба тяжеловеса были настоящими профессионалами. Посмотрев на их комплекцию и предыдущие выступления, никто из королевства Дарбар не решился состязаться с ними. Когда Баламбхат Дада узнал об этом, он устремился в Дарбар и попросил у семейства Пешвов разрешение на борьбу. Они согласились. Он также попросил немного времени для подготовки к бою. Тогда борец удалился в одинокое и священное место под названием Вани, в области Нашик. Это знаменитое место, где находится красивое каменное изваяние Богини Сапташруджи. Люди верили, что в форме статуи там пребывала сама Богиня. Баламбхат поклонялся Богине и выполнял свои ежедневные упражнения, питаясь растущими в этом месте дарами природы. По прошествии трех недель Богиня помогла ему получить знание через знаменитого Бога в форме обезьяны — Вира Ханумана. Наблюдая за тем, как обезьяны выполняли на деревьях сложные маневры, он успешно освоил подобные упражнения на деревянном шесте. Таким образом, Баламбхат не только открыл новый снаряд для развития тела, но и подготовил новую систему тренировки для борцов.

Развив огромную уверенность и силу, через два месяца Баламбхат Дада вернулся в Пуну и победил своего соперника Али. Видя легкое поражение коллеги, Гулаб отказался драться, таким образом, Баламбхат стал неоспоримым победителем. Под его руководством обучилось более 100 первоклассных борцов. Благодаря собственному опыту и опыту своих учеников, Баламбхат Дада посвятил всю свою жизнь распространению по всей стране нового спортивного приспособления. В возрасте 32 лет он женился и вел жизнь семенного человека, не забывая о своем тренерском предназначении.

Изначально Маллакхамб использовалась борцами для отработки поединка без противника. Позже игра отделилась от борьбы, дабы засиять своей собственной неповторимостью. Введение различных акробатических элементов добавило больше риска. Игра не только развивает тело, но и имеет яркую зрелищность показательного выступления.

Ученик ученика Баламбхата, Дамодаргуру Могхе, стал основателем Кейн Маллакхамб («тростниковой»), поскольку использовался канат из стебля тростника, которая сейчас известна как Rope Mallakhamb (йога на канате). Можно долго перечислять имена выдающихся личностей Маллакхамб йоги. Все они обычно жили долго и имели крепкое здоровье, благодаря этому закаляющему телу и дух искусству.

СНАРЯДЫ

Существует несколько видов Маллакхамб, но только три типа приспособлений используется в соревнованиях.

1. *Маллакхамб на столбе*. В этом виде деревянный столб либо укрепляется в земле, либо прочно фиксируется на помосте. Чаще всего предпочитают использовать тиковое дерево, так как его древесина сочетает в себе два важных качества — прочность и гладкость. Столб возвышается над землей на высоте 2 м. 25 см. Длина его окружности у основания составляет 55 см, посередине — 45 см, а на верхнем конце — 30 см. Высота шейки 20 см, а ее периметр — 15 см, радиус макушки — 13 см. Размеры столба могут изменяться в зависимости от возрастной категории выступающей группы.

2. *«Висячая» (hanging) Маллакхамб*. В ней поддерживающим устройством являются крючки и цепи. Покачивания и вращения самого приспособления делают упражнения очень сложными и трудными.

3. *Маллакхамб на канатах*. Здесь деревянный столб заменяет хлопковый канат, толщиной 2,5 см, а длиной 5,5 м, который свободно свисает вниз до подходящего уровня. От выступающих требуется исполнение йогических асан совместно с различными движениями в виде непрерывной последовательности.

Интересны и другие виды Маллакхамб, предназ-

наченные для публичных выступлений. Например, Маллакхамб на колесах; Нирадхар Маллакхамб («без поддержки»); Чакри Маллакхамб («на каруселях»); Маллакхамб на бутылках (где фактор риска максимально повышается и требуется большая точность исполнения элементов); Хатьяри Маллакхамб, где совершенство является одним из главных условий, ибо различное оружие, такое как мечи, ножи или топоры, прикрепляется либо на тело, либо на столб, и выступающий должен выполнять упражнения на столбе и не пораниться.

Один из часто задаваемых вопросов о Маллакхамб касается возраста, в котором можно начать заниматься. С анатомической точки зрения те виды спорта, в которых оказывается давление на тело, не должны практиковаться до 5–6 лет, так как в этот период тело проходит критическую стадию своего развития. Любое постороннее воздействие на тело может привести к последующим деформациям. Поэтому рекомендованный возраст начала занятий приходится на 8–10 лет, если ребенок готовится участвовать в соревнованиях, или 10–12 лет, если занимается просто для развития силы тела и духа, ибо в этом возрасте ребенок достигает не только физической, но и определенной ментальной зрелости. Осваивать Маллакхамб следует только под руководством опытного учителя.

ПЕРЕВОД НАТАЛЬИ ШУВАЛОВОЙ



РИТАМБХАРА

Московский Центр Систем
Интегрального Тренинга

ऋतंभरा

Перевод, редакция и издание литературы по йоге и другим системам интегрального тренинга.

Организация и проведение семинаров и тренингов известных отечественных и зарубежных мастеров йоги.

Создание и распространение видеоматериалов и плакатов с учебно-методическими и демонстрационными комплексами стандартных и нетривиальных последовательностей различных направлений и стилей йоги.

Различное оборудование для практики йоги (yoga props):

- специальные липкие коврики (yoga sticky mats);
- чехлы для ковриков;
- хлопковые ремни (yoga belts);
- специальные чайники для практики джала-нети (neti pots);
- специальные восковые шнуры для сутра-нети;
- бруски (bloks)... и многое другое.

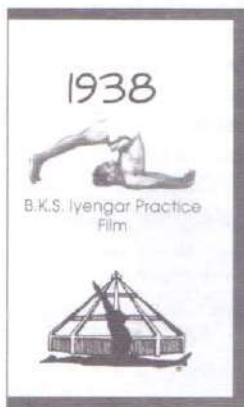
Пишите нам: по вопросам издания книг - books@ritambhara.com
по проведению семинаров - seminars@ritambhara.com
по видеоматериалам - video@ritambhara.com
по оборудованию - props@ritambhara.com

ВАСИЛИЙ СТРОФАРИА-КУБЕНСКИЙ

«Зри в корень...»

(Обзор фильмов по Хатха Йоге)

Как-то раз, зайдя в знакомый подвальчик йога центра с целью поправить подорванное в бескомпромиссных боях за осознание здоровье, я был пойман за рукав балахона своим наставником, а по совместительству главным редактором журнала «Йога». «Всё витаешь в облаках» — поставил диагноз опытный педагог, разглядывая замысловато переплетенные грибы на длинных тонких ножках, нарисованные на моей груди, — «а народ тут творчески растет, созидает журнал, кармайожит и самовыражается». Поступил боевой приказ — написать обзор по йоговским видеокассетам. Сначала было я стал невнятно индугировать, но перспектива доступа к обширной коллекции фильмов главреда пересилила мою позорную слабость духа и лень. Короче, в пианиста прошу не стрелять, играет как может. На брутальности и субъективности прошу не обижаться — мы старые бойцы психоделического фронта, политесам не обучены. Для удобства я разбил обзор на школы, как это делают старшие товарищи. Итак, поехали.

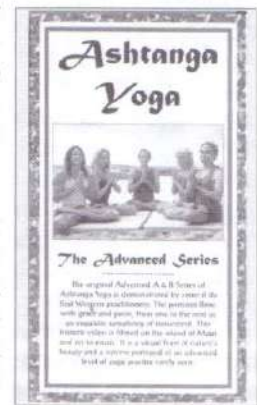


Возможно, самым первым фильмом по хатха йоге была историческая съемка Кришнамачарьи, его молодого ученика Б.К.С. Айенгара и пары-тройки каких-то тёток и детей, осуществлённая по идее махараджи южноиндийского городка Майсор (любил дядя новомодные английские штуки) в давнем 1938 году. Фильм немой (хотя встречается вариант с традиционной музыкой, ситар и табла), идет сорок пять минут,

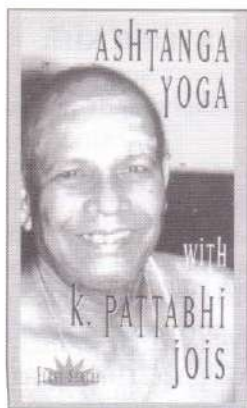
и представляет собой хаотично скомпонованные куски с демонстрацией навороченных асан и виньяс в исполнении Айенгара и самого Кришнамачарьи. Двадцатидвухлетний Белур Кришнамачар Сундара-раджа Айенгар всё делает круто, его Гуру, которому уже под пятьдесят, что-то хорошо, что-то кривовато (хм... хотя дай бог каждому в подобном возрасте так «делать кривовато»), но главное, что во всем его облике чувствуется большая внутренняя сила. Особенно стоит обратить внимание, как он мгновенно в воздухе складывает ноги в падмасану, а также работает с животом — более-менее разбирающийся в предмете сразу поймёт, что перед ним — Мастер. Боевая вайшнавская раскраска на лбу Гуру-джи и бритый череп, делающий его похожим на Фантомаса, также добавляют внушительной авторитетности. В общем, посмотреть фильм очень интересно, но к разряду учебных не отнесешь — нет структуры, хотя кое-какие

фишки в исполнении «пробросов» в виньясах я встречал только там.

Обучающие фильмы по аштанге появились гораздо позже, в начале девяностых в Америке. Целый ряд ведущих американских аштанга-тичеров отсняли свои видео, плюс в ходу были кое-какие записи интенсивных занятий под руководством Паттабхи Джойсы. Очень известны фильмы крутого дядьки Дэвида Свенсона, всего их четыре. Первая кассета — это последовательность первого уровня (*First Series*), следующая — второй и третий уровень (*2nd & 3rd Series*). Снятый в студии на специальном помосте, Свенсон качественно выполняет все асаны, иногда показывая облегченные варианты, а за кадром он же читает подробный комментарий, объясняя на что обратить внимание в той или иной асане, отсчитывая дыхания, напоминая про бандхи. В начале фильма, после зрелищной заставки, он кратко объясняет принципы практики асан с виньясами (используя аналогию «йога-сэндвича», т.е. что асаны перемежаются виньясами как слои в сэндвиче — для нас это звучит слегка дебильно, но для американцев видимо самая доступная аналогия). В конце идет подробная шавасана, с перечислением всех поочередно расслабляемых частей тела. Третья кассета — «Короткие последовательности аштанги» (*Short Series*) — это составленные на основе первого уровня последовательности на 15, 30 и 45 минут, для случаев, когда практикующий ограничен во времени. Здесь Дэвид снят на помосте в парке, также имеется кадровой комментарий. Четвертый фильм, (*Advanced Series A & B*), представляет собой демонстрационную запись третьего и четвертого уровней аштанги на пляже острова Мауи (Гавайи), в исполнении Свенсона и компании друзей (первый учитель Свенсона, спустя годы все так же похожий на молодого хиппаря Дэвид Вильямс, Хелена Берг, Люси Морторелла, Роберт Бустани). Далеко не все участники выполняют все асаны последовательности, некоторые позы делает один Свенсон, да и то в конце честно показано, что не с первого дубля. Но ганда бхерундасану всё-таки сделал, молодец!

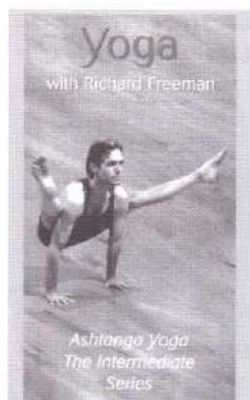


Также известны два фильма с первым и вторым уровнем, где группа из шести ведущих учителей аштанги практикует, а Паттабхи Джойс называет асаны и считает дыхания. Участвуют Ричард Фриман, Чак и Тим Миллеры, Эдди Штерн, а также две женщины — Ка-



рен Хаберман и Мэти Эзрати. Здесь нет никаких комментариев, поэтому некоторым нравится заниматься под эти кассеты. На мой взгляд лучше всё же выучить последовательность и заниматься без всяких включенных телевизоров, отсчитывая дыхания самому, хотя для лучшего запоминания серий может быть полезно пару раз «откатать» и под кассету. Из «сольных» проектов следует отметить видео «майсорского внука»

Шарата Рангасвами (первый и третий уровень, один снят в Австралии, второй в Чили), «итальянского наследника» Лино Миеле и «задумчивого суфия» Ричарда Фримана (первый и второй уровень). Шарат некоторые асаны делает по западным меркам коряво, но в целом «откатывает» с большим драйвом. Именно на его кассетах легко понять, что похожий на морской прибой поток уджайи это и есть та самая базовая нить, на которую нанизаны четки асан. Как бывает иногда у индусов, у него не очень удачны стоячие позы, но зато довольно глубоко прогибы назад. Миеле записал первый уровень с «полной виньясой» (Full Vinyasa), где виньяса вставляется между каждой асаной, начиная со стоячих поз, и между каждой сторо-

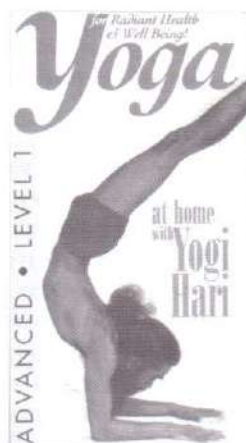


ной двухсторонних асан. Выполняет последовательность он мощно, но такое обилие одинаковых виньяс может создать впечатление некой занудной механистичности, не говоря уже о том, что требует двойного запаса силы и выносливости (но и тренирует их) — в общем это вариант на любителя, чтобы жизнь не казалась конфеткой. Фриман имеет суфийское, «випассановское» и Айенгаровское прошлое, поэтому

считается особенно «глубоким» тичером. Это сразу видно по его задумчивому лицу и вычурным оборотам английского языка, избыточным медицинско-анатомическими и философскими терминами. Кому-то это по душе, мне лично его выполнение показалось холодновато-отстранённым. Хотя делает он всё очень чисто, особенно хорошо у него баддха конасана. Как уже говорилось — есть записи ряда семинаров Джойсы в Америке с разным составом участников, например довольно крут семинарчик в Энсинитасе (Калифорния), где Паттабхи мощно гнет опытных учеников (больше всех достаётся Тиму Миллеру — за не очень глубокий прогиб назад, похожий на сикха бородатый Чак Миллер впрочем тоже получил по самые помидоры, и с прогибами, и с ногой за головой). Но в принципе это всё те же уровни аштанги, и интерес представляют в основном для профессионалов, чтобы посмотреть, например, как Гуру-джи правит в асане.

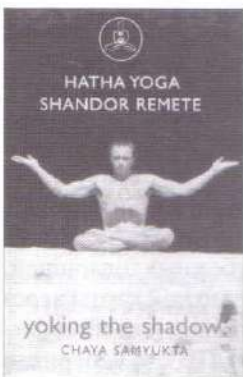
По Айенгар йоге кассет значительно меньше. Вернее на западе издана куча попсовых кассет типа «Йога для домохозяек», построенных в основном на азах системы Айенгара, с обилием кирпичей, ремешков, тьюфачков и одеялец, а также словно приклеенной рекламной улыбкой инструктора, но для нас — ядрёных йогов и йогинь, это попсовое барахло не представляет особого интереса. Есть ряд колоритных документальных съёмок Айенгара 1970-х годов, например чёрно-белый индийский фильм «Самадхи», где демонстрационные выступления Гуру-джи перемежаются съёмками тренировок детей и взрослых в его йогашале (Айенгар строго выкрикивает названия асан, ходит по спинам согнувшихся в пашимотанасане учеников и растягивает их на верёвках, прикрепленных к стене), а также цветная, но жуткого качества съёмка в Пуне, где 57-летний Айенгар наяривает крутую аштангу с обилием випарита чакрасан (динамические входы и выходы из моста через стойку на руках) на крыше собственного дома. Интересна также снятая в Америке в 1976 году кассета «Йога — окончательная свобода», где Айенгар вдохновенно говорит о целях йоги и демонстрирует ряд крутых асан (причем хорошо слышно, что во время выполнения он дышит уджайи-пранаяму). Из обучающих фильмов пожалуй наиболее подробный — это фильм давнего американского ученика Айенгара — Манусо Мануса. Видео снято в 1984 году и состоит из трёх кассет, в которых подробно, шаг за шагом, разбираются все базовые позы начального уровня йоги Айенгара, от знаменитой утихита триконасаны (сложности расположения костей, хрящей и сторон бедра в которой могут спровоцировать у начинающего лёгкое безумие) до пинча маюрасаны и т.п. Существуют также записи семинаров разных западных ведущих преподавателей школы Айенгара (Файек Бириа, Габриэлла Джубиларо), а также тичер-тренингов самого Гуру-джи и его дочери Гиты в Пуне, но эти кассеты имеют хождение в основном внутри круга инструкторов Айенгар йоги и особо их «наружу» не выпускают, впрочем, обилие долгих рассуждений и объяснений на них требует от зрителя изрядного терпения и хорошего знания английских названий разнообразных анатомических частей нашего брэнного тела.

По традиции Шивананда йоги в рамках редакции, да и по результатам поиска в сети, обнаружилась серия кассет Йоги Хари — живущего в Америке индийского ученика Свами Вишну-девананды (а это был самый известный из йогов — учеников Шивананды). Фильмы разделены на начальный (Beginners), основной (Intermediate) и продвинутый (Advanced) уровни. Здесь есть некоторые интересные асаны, несколько пранаям, асаны выполняются в статике и перемежаются короткими шавасанами. Вначале идет сурьянамаскар, в наиболее



распространенном в Индии, «пошаговом» варианте. Такой же сурьянамаскар используют в Бихарской школе. Но в целом данный преподаватель меня не очень впечатлил. Силы и энергии, столь заметной ощущимой при взгляде на практику мастеров аштанги, в исполнении Йоги Хари я честно говоря не заметил. Впрочем, это вопрос субъективный — тут уж кому что. Также известен фильм «Шивананда Йога», выпущенный западным центром Вишну-девананды, где пара канадских учителей — мужчина и женщина, выполняют небольшую традиционную последовательность, снятую где-то на райском тропическом острове. Заметно, что уровень у инструкторов очень высокий, но сама последовательность простая и рассчитана на начинающих (хотя там есть маюрасана). Видео Бихарской школы никто из знакомых авторитетов не встречал и даже не слышал о таком, хотя скорее всего практика асан там очень близка к стилю Шивананды.

Из так называемых «женских» стилей (правильнее было бы сказать, что эти стили основаны мастерами-женщинами), более всего известны Tri Yoga калифорнийки **Кали Рэй** и авторский стиль англичанки **Анжелы Фармер** и её мужа Виктора ван Кутена. У Кали Рэй есть красивая, как и сама учитель, кассета по первому уровню Трай йоги, где и можно лицезреть её грациозные переходы из асаны в асану и роскошные светлые дрэды. На видео подробно показано выполнение асан и вкратце рассказывается о пользе йоги. Про Фармер есть только пара документальных фильмов, где нарезаны фрагменты интервью и тренировок. Видимо сам её импровизационный стиль не подразумевает фиксации каких-либо предписанных «уровней», или просто нет интереса к съёмке учебного видео.



Ну, кого ещё забыли? Конечно стоит вспомнить оригинального венгерского мастера **Шандора Ремете**, который живёт в Австралии и колесит с семинарами по всему миру. На кассете *Yoking the Shadow* («Обуздание тени») можно увидеть, как он исполняет свою «йоговско-цигуновскую» последовательность на берегу океана. Вернее элементы цигун идут вначале, а потом уже не-

что похожее на плавную аштанга виньясу. Аккомпанирует Шандору мужик в красном фартуке на голое тело и шароварах, долбящий в установленный на козлах огромный барабан. В конце под звуки мантры идёт неплохой такой пролёт на вертолёте над скалистым берегом океана, из чего мы можем заключить, что людям и даже йогам в Австралии живётся неплохо. В фильм вставлено несколько красивых цитат из Ригведы, Йога Сутр, Упанишад — и вообще сделано с большим вкусом. По рукам также ходят записи московского семинара Шандора, прошедшего зимой 1999 года, где он подробно объясняет нюансы практики, рассказывает про *мармы*, известные в Аюрведе психо-энергетические узлы на теле человека, а также итальян-

янский анекдот про пловца без рук и ног, и много чего интересного. Такой же семинар был и в Киеве, запись тоже имеется. По учебной программе они практически одинаковы.

Про Киев мы вспомнили не зря. Киев, как известно, столица йоги на просторах СНГ, если судить по количеству известных йогатичеров. Патриарх движения — **Андрей Сидерский**. Сид занимается видео давно и плодотворно. В 1997 на трёх кассетах было выпущено видео приложение к книге «Йога восьми кругов» (это там, где в начале Сид в напульсниках разводит костер на ржавой бочке в лесу — видимо чтобы страшнее было).

Потом был выпуск кассет «Интегральный тренинг» в нескольких частях (где помимо последовательностей асан самого Сидерского, а также его импровизаций «а-ля тайцзи», были записи молодых черниговских ребят — Сидорцова, Зенченко, Таишева, а также небезызвестной в свое время Юли Твердохлебовой с её системой «Египетская гимнастика»), и конечно была масса неподдающихся учету записей семинаров, тренировок и выступлений. Подобно трудолюбивым муравьям пополнили эти фильмы с начала девяностых годов по городам и весям, плодясь и размножаясь в мутные мерцающие копии и неся бескомпромиссный дух «Йога Дхара Садханы» (как тогда обозначал свой авторский стиль Сид) в квартиры, подвалы, бараки, хутора и другие места, где упорно боролись за осознание разноматные воины духа. Многие записи сейчас редкость, а они очень самобытные. Стоит отметить, что никто из известных западных йогов не снимался в экзотически-суровых местах — типа камней у кромки бушующего прибоя, волнорезов, индустриальных руин или кафельных плит то ли столовской кухни, то ли медицинского кабинета (а может это даже морг был!) как это делал Сид. По инету ходит пара фоток Свенсона на скалах, так это у них считается за крутой экстрим! А так дальше песчаного пляжа где-нибудь на Гавайях дело не доходило — неженки и салабоны, что тут говорить (ну разве что кроме Свенсона, его мы конечно уважаем). Как рассказали ветераны, первые фильмы Сиды снимал человек под ником Panasonic, впоследствии растворившийся в буддийской тусовке, а затем появился легендарный оператор, а также ученик и соратник Эд Жарук. В настоящий момент Сидерский занимается видео профессионально, и выпустил целый ряд учебных и документальных фильмов, о которых можно прочесть на его сайте. Тут и снятые «на цифру» семинары, и показательная «крутизна» «Кто есть кто» в двух частях, и курс «Гимнастика йогов» для начинающих. Последний снят красиво, но для учебного фильма, на мой взгляд, все же не хватает комментария, как это сделано, например, в фильмах по Инь Ян Цигун или «Короткие пранаямы».



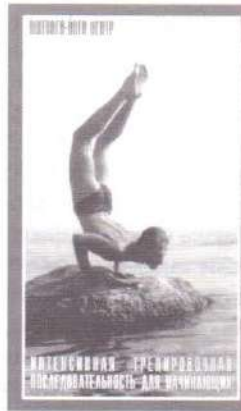


Другой знаменитый киевский патриарх — Андрей Лаппа. Здесь по части видео выбор небогатый. Есть старые любительские записи ряда семинаров и фильм «Йога Мала» в двух частях, где в начале идёт авторский комплекс замысловатых движений рук и ног под названием «Танец Шивы», а затем последовательности первого и второго уровня сложности в стиле «универсальной йоги». Это качественно построенная, мощная практика, весьма близкая к

традиционной аштанга виньсе, но более разнообразная в плане асан и движений. Фактически обе части это просто любительская съёмка тренировок в зале (видимо холодным зимним вечером, потому что народ занимается в носках!), по ходу практики Андрей даёт комментарии и периодически ходит менять кассеты (слышно тибетские мантры в исполнении Гребенщикова). Имеются и отдельные видео по «Танцу Шивы» (в том числе с исполнением одного в горах Непала), а также с демонстрацией вьетнамского «комплекса тигра» (это уже из области боевого искусства Зыонг Шинь). Из новинок отметим обучающую программу по «Танцу Шивы» разных уровней сложности, для просмотра на компьютере. Там бесполой роботизированный человечек ловко вращает руками и ногами. Фишка для поколения «next». Мне, старичку, живой учитель, хотя бы на видео, всё же больше по душе.

Осталось пройти по молодому поколению. У бывшего черниговца, а ныне киевлянина Анатолия Зенченко был такой прикольный фильм «Последовательности для муладхары и свадхистхань». Не знаю, насколько Толик крут в теории и практике чакр, и какая, как модно нынче подкалывать, «у него на это парампара». Но последовательность асан снята оригинальная и крутая. Выполняется всё прямо на набережной реки Днепр, вдалеке по мосту едут трамваи, мимо Толика то собака пробежит, то пройдёт куда-то задумчивый рыбак с удочкой. Всё это сопровождается тягучей гитарной импровизацией по типу музыки из фильма Джармуша «Мертвец» (может это она и есть). В общем, эдакий городской садху. Классное видео, правда старое, и потому качество не фонтан. Что касается самих «черниговцев», то встречался мне старый семинар основателя данного направления Сергея Сидорцова и Максима Ясочки в Москве, где Сидорцов стремительно летает в виньясах и яростно колотит себя кулаками в грудь (в прямом смысле, видимо это что-то из области жёсткого Цигун), но звука говорящих почти не слышно из-за гудения ламп дневного света (вот она, романтика школьных спортзалов!). Есть также кассеты с несколькими последовательностями «Сетового тренинга» черниговской школы, но опять же, снято на простую камеру прямо в комнате, и больше чем на любительскую запись не тянет.

И наконец хотелось бы отметить два фильма московских йогов, это «Последовательность для начинающих» Ольги Булановой и «Интенсивная последовательность для начинающих» Дениса Заенчковского. Крутые ребята из Аштанга йога центра сделали хорошие фильмы для новичков, с комментариями, индийской музыкой и показом полных и облегченных вариантов. В фильме Ольги последовательность традиционно проходит от сурьянамаскара и стоячих поз до перевернутых и стойки на голове. Здесь есть и облегченные, и более сложные варианты, в закадровом комментарии идёт объяснение, снято всё действие в живописном осеннем лесу. Последовательность Дениса чуть сложнее, начинается с прогибов назад из положения стоя в стиле школы Д. Брахмачари, но встречаются также и виньясы (впрочем, ветераны недавно мне объяснили, что в традиции Брахмачари виньясы тоже имеются). Подробно разбирается методика правильного вхождения в падмасану (в простонародье — «лотос»), уделяется значительное место балансовым позам.



Лучше один раз увидеть, чем сто раз прочитать, и несомненно лучше один раз увидеть (и поучиться) «живьем», чем сто раз посмотреть кассету. Но страна у нас большая, а йога еще не очень распространена, хотя интерес есть. Поэтому видео является весьма перспективной фишкой в вопросах обучения (или скажем так — ознакомления) с практикой асан. Кстати о насущном. Кассеты отечественных мастеров можно заказать через их сайты (практически все интересные ссылки по русской и зарубежной йоге есть в каталоге yogalinks.narod.ru), а фильмы зарубежных товарищей, соответственно, посредством кредитной карты через англоязычный инет. Если же карты нет и вообще финансов маловато, не отчаивайтесь. Просто наберите в поисковой системе что-нибудь типа «видео по хатха йоге», Yandex ведь обещает, что найдется всё!

В заключение хотелось бы сказать огромное спасибо всем йоговам, чьи фильмы я здесь кратко рассмотрел, за их замечательное искусство и вложенный труд. Пусть это дело и дальше развивается на благо практикующих!

Вопросы и мнения шлите автору: strofaria-kubenskiy@uzhe.net

ОЛЬГА ЛЮБОМИРСКАЯ

«Курс молодого бойца»

Ответы на частые вопросы начинающих

Каждый год в начале осени в группы йоги приходит новый поток новичков. И довольно скоро, победив первоначальное смущение, новоиспечённые йоги начинают засыпать инструкторов вопросами. Те же, подчас важные, подчас смешные и могущие показаться банальными вопросы часто задаются в Интернете на «йоговских» форумах, или присылаются по электронной почте на адрес нашего журнала. Но даже если вопрос кому-то покажется наивным, не стоит забывать, что порой человеку помогает преодолеть ненужные сомнения и суету ума простой, чёткий ответ. Сегодня на ваши вопросы отвечает **Ольга Любомирская**, инструктор московской школы хатха йоги «Santosha» (www.hathayoga.narod.ru).

Чему необходимо следовать начинающим заниматься йогой в вопросах режима дня, питания и т.п.?

Необходимо упорядочить режим сна, питания, регулярно выполнять упражнения по разумно выбранному для себя графику как с инструктором, так и самостоятельно. Постепенно сон у регулярно и корректно практикующих йогой становится качественнее, исчезают проблемы сонливости или бессонницы. Некоторые отмечают, что им становится необходимо меньше времени для сна. Лучше не наедаться непосредственно перед сном. Тогда спится лучше и утром вставать легче. Многие, кто жалуется на то, что они «совы», и не могут по утрам заставить себя пораньше встать и заниматься, на самом деле объедаются перед сном.

По возможности исключить неконструктивные энергозатраты: пустые разговоры и бесцельное времяпрепровождение, конфликты с окружающими, питание трудно перевариваемой и «синтетической» пищей. Высыпаться, не ходить голодным¹, одеваться по погоде, желателен не используя контактирующую с телом одежду из искусственных тканей. Чаше находить возможность дышать свежим воздухом, выбираться на природу. Изучите принципы первых ступеней йоги: яму и нияму и постепенно учитесь интегрировать их в жизнь. Стрессы забирают энергию. Йоги энергию накапливают, чтобы развиваться, а потери энергии — помеха, заставляющая вас пробуксовать, понапрасну теряя время.

Насчет **курения** — Минздрав абсолютно прав. Курение «утяжеляет» сознание, мешает делать дыхательные упражнения и делает вас рабами химической зависимости². Сочетание практики хатха йоги с регулярным употреблением **алкоголя** — просто **опасно**, так как весьма увеличивает риск травм. Ослабленный алкоголем организм может не выдержать нагрузок тренировки, в то время как в уме сохраняется мысль что «я же это уже делал, и сейчас смогу» — в результате травма. Спиртное «вымывает» из организма целый ряд микроэлементов, в результате суставы становятся более «хрупкими», что не способствует безопасной практике асан. Если вы справитесь с одной вредной привычкой — ваша воля становится вдвое сильнее, если

вы искорените две вредные привычки — вы становитесь вчетверо сильнее.

Питание следует корректировать постепенно, без резких изменений. Вегетарианство — очень полезно, но не догма. Никто не заставляет вас отказываться от мясо- и рыбобоедения с первых же дней занятий. Зато я настаиваю на прочном отказе от продуктов с добавлением химии. Лучше сразу и навсегда — от этого хуже никому ещё не было. Чем дольше вы занимаетесь, тем больше вы чувствуете, какая пища вам подходит. Через год ваши вкусовые привычки будут совсем другими. Больше живых витаминов — фруктов, овощей, соков, молочных продуктов, орехов, меньше конфет, кексов и мороженого. Не ешьте витамины в таблетках, они плохо усваиваются, т.к. неестественны для организма, массивно выводятся почками, печенью, перегружая их и засоряя шлаками организм. Просто их активно «раскручивает» фармацевтическая индустрия, понятно из каких соображений. Вообще не злоупотребляйте лекарствами и помощью обычной медицины, пользуйтесь только экстренной помощью в случае травм и острых заболеваний. Йоги крайне негативно относятся к хирургическим вмешательствам (ведь часто оказывается, что они не так уж необходимы, как это утверждают врачи). Если вы не уберегли, например, желчный пузырь, и его вам удалили, то весь баланс организма на всю жизнь нарушен. Отныне ваш организм будет постоянно затрачивать дополнительные усилия на то, чтобы этот перекос выправлять. Хотя конечно практика йоги поможет в какой-то степени гармонизировать состояние. Если вы занимаетесь йогой, ответы на множество ваших вопросов по «йоговскому» образу жизни вы найдете в великолепных книгах, написанных индийскими и отечественными учителями³.

О чистках.

Хатха йога включает в себя не только асаны и пранаямы, но и методы очистки организма — *шаткарму*. Без правильного образа жизни и практики методов очищения, начинающие часто заходят в тупик, не видят развития и бросают заниматься. О шаткармах — читайте книги и приезжайте на выездные семинары, где проходят лекции и практические занятия, включающие этот раздел практики. Это ваша индивидуальная программа. На семинаре я могу научить вас джала-нети (промывать нос), или объяснить, как выполняется басти, но я не могу делать это за вас у вас дома.

Какова должна быть продолжительность занятий?

Для всех разная. В группе — 1.5–2 часа, самостоятельно — в зависимости от ситуации, занятости и здоровья. В идеале — ежедневно по полтора–два часа. Но это может быть трудно, если у вас обычный 8-часовой рабочий день. Лучше заниматься утром, пока все еще спят и нет шума и суеты. Обязательно на пустой желудок. Можно делать не-

¹ Сочетать длительное (более 1–2 дней) голодание с интенсивной практикой асан крайне не рекомендуется. В традиционных текстах (например Хатха Йога Прадипике) прямо говорится, что йогин должен хорошо питаться, иначе вырабатываемый во время практики асан «пищеварительный огонь» может «пожрать тело практикующего».

² Само собой это относится и к более «тяжелым» наркотикам.

³ Например, «Новый взгляд на традиционную йогатерапию» Свами Шивананды в переводе А. Сидерского, (а также вводная часть книги Сидерского «Йога восьми кругов»), «Прояснение Йоги» Б.К.С. Айенгара, «Йога для женщин» Гиты Айенгар, 1-й том «Древних тантрических техник Йоги и Крийи» Свами Сатьянанды Сарасвати.

сколько коротких комплексов в разные часы дня, прорабатывая за каждое мини-занятие что-то одно: например, в один подход — позвоночник, в другой подход — ноги, в третий — динамические связки упражнений, потом дыхательные. Но по отдельности разные асаны дают разные психоэнергетические и физические состояния, которые лучше компенсировать другими асанами. Практика ощущается наиболее гармоничной, если за одно занятие вы полноценно успеваете проработать все направления подвижности тела, подышать и хорошо расслабиться в Шавасане.

Какие нужны последовательности выполнения дыхательных упражнений, асан?

Они могут быть очень разными в зависимости от пола, возраста, времени суток, фазы луны, дня менструального цикла у женщин, общего настроения. Старайтесь научиться учитывать всё это разнообразие условий и подстраивать практику под них. Для этого нужно набирать опыт, не бояться экспериментировать и советоваться с инструкторами и более опытными практикующими. Обычно я строю занятие по следующей схеме: сначала «продышаться» и активизировать энергию такими упражнениями, как, например, капалабхати и уддияна бандха. Потом Сурья Намаскар, далее стоячие позы, потом — сидячие и позы лёжа, в конце — перевёрнутые. Ширшасана — подольше. Потом можно подышать пранаямами и обязательно — Шавасана. Шавасана обязательна — нельзя жалеть на неё время. Благодаря её выполнению вы получаете весь эффект от проделанного комплекса упражнений. Иногда говорят даже, что Шавасана — главная асана, всё остальное — подготовка к ней. Если её сделать некачественно, плохо расслабиться, отвлекаться, тогда могут возникнуть раздражительность, усталость и прочие неприятные эффекты после занятия.

Расскажите о дыхательных техниках (пранаяма).

Их я даю на занятиях в ознакомительном режиме. Но вы должны выбрать и практиковать регулярно несколько месяцев одно упражнение, пока не добьётесь в нём хороших результатов. Потом можно начать осваивать следующее. В начале обязательно освоите полное йоговское дыхание (это — база), потом доведите «до блеска» капалабхати. Это не занимает очень много времени. Далее — обязательно освоение Нади Шодхана (попеременного дыхания через правую-левую ноздри) сперва без задержек дыхания, потом плавно вводя задержку, «замки» (бандхи) и увеличивая пропорции день ото дня. Лишь затем, когда уже освоены бандхи, имеет смысл пробовать другие пранаямы. Берясь за пранаямы с задержками дыхания, обязательно посоветуйтесь с преподавателем — нет ли у вас противопоказаний по здоровью. В освоении пранаямы много сложных моментов. Хорошо, если вы прочтёте на эту тему грамотные книги⁴ и будете регулярно ставить в известность инструктора о своем продвижении в пранаяме, ощущениях в теле и прочих нюансах. Можно делать пранаяму после асан, поскольку асаны хорошо подготавливают тело для пранаямы. В некоторых школах делают пранаяму наоборот перед асанами, объясняя это тем, что пранаяма хорошо готовит тело к асанам. Выбирайте, как лучше именно для вас. Но если дыхательные упражнения вам нравятся, (а это у новичков появляется не сразу), то лучше посвятить пранаяме отдельное время. Например, утром — асаны (примерно час), вечером — пранаяма или наоборот. Те, кто занимается давно, и в асанах уже чувствуют себя уверенно, начинают обычно

увлекаться дыхательными техниками, т.к. их внутренние чувства утончаются, тело очищено и есть ощущения движения энергии. Поэтому им не скучно, и они все больше уделяют внимание дыханию. Пранаяма «чистит» энергетические каналы, и начинается новый этап развития в асанах. С повышением уровня проработки тела начинается новый этап в пранаяме и так далее...

Что всё-таки главное в практических упражнениях — правильное выполнение асан? Дыхание? Динамика выполнения асан в определенной последовательности?

Важно здесь всё. Но осваивается не всё сразу. На первых занятиях вы разучиваете формы асан. (Шлифовать их потом можно годами — предела совершенству нет.) Потом у вас появляется свободное место в голове, чтоб уделить внимание правильному дыханию — стараетесь наполнить форму содержанием — этим дыханием, и далее — концентрацией внимания на определенных участках тела, на ощущении потока энергии (когда оно придёт, вы это почувствуете — не надо пытаться нафантазировать его самому). Потом параллельно продолжаете совершенствовать и форму, и наполнение.

Совмещение динамических движений и статических форм дает более полноценную и гармоничную проработку вашей физической и энергетической структуры. Соотношение — в лучшем случае индивидуально, по ощущениям (когда вы практикуете самостоятельно), а в группе дается некий средний вариант, приемлемый для среднего уровня присутствующих на занятии. Последовательность упражнений в комплексе крайне важна. Одни асаны готовят тело для других — более сложных, потом следующие асаны являются необходимой компенсацией для предыдущих и т.д. Последовательности, которые я даю на новичковой группе — каждый раз разные, здесь есть определенный элемент творчества. Но они обязательно следуют жестким правилам построения комплекса. Следовать этим правилам и в самостоятельной практике — в ваших интересах для травмобезопасности и максимальной эффективности. В прохладном помещении мы занимаемся более динамично, больше греемся силовыми позами, нарабатываем выносливость. В тепле — можем позволить себе более глубоко втекать в позы, уделяя внимание кропотливой шлифовке нюансов. Утром и вечером — практика разная, летом и зимой — тоже. Здесь заложен долгий опыт преподавателя, если у вас возникают вопросы в целесообразности чего-то, после занятия обязательно задавайте вопросы инструктору.

Если я не успеваю зафиксировать правильно позу — нужно ли продолжать дальше, успевая за инструктором?

Если какая-то поза является для вас проблемой, уделите ей дома особое внимание, поработайте над ней отдельно. Спросите у инструктора, как лучше её выполнять, какие упражнения помогают к ней подготовиться. Пусть он посмотрит, как вы её делаете, поправит. Но когда занятие идёт «в потоке» — лучше следовать за инструктором, иначе вы выпадете из потока, спутаете свою последовательность упражнений, пропустив что-то, можете даже навредить себе таким образом. Иногда начинающий подсознательно пытается «сачковать», пропустить трудную асану, внутренне оправдывая себя тем, что она «скучная», «не получается» и т.п. Особенно это относится к выполнению силовых поз женщинами. Тут на начальном этапе важен внешний «стимул» в виде инструктора. Имеется возможность накапливать такие вопросы, и договорившись с преподавателем об индивидуальном занятии, выложить все

⁴ Одна из лучших для начала — «Пранаяма. Путь к тайнам Йоги» Андре ван Либета.

эти вопросы сразу. В спокойной обстановке без спешки разобрать, а потом дома воплощать в действие. Либо не стесняться и подходить после занятия.

Нужно ли жертвовать правильным дыханием ради более полного растягивания или скручивания во время выполнения асаны?

Иногда, если асана для вас трудна, дыхание неизбежно сбивается в процессе вхождения в неё. Во многих асанах, например скрутках, объём грудной клетки с какой-либо стороны ограничен и мы дышим только тем объёмом легких, который можем заполнить воздухом. Когда вы уже зафиксировали асану, нужно обязательно выровнять дыхание, сделать его глубоким и ритмичным. Если же следить только за ровным дыханием и не утруждаться, то прогресс в ваших занятиях будет очень медленным. Можно действовать например так, дойти до своего возможного предела в асане, зафиксировать её, подышать некоторое время, а напоследок попробовать еще на 0.1% глубже. Следуя этому правилу, каждое следующее занятие вы будете проходить свои прошлые 100.1% и прибавлять еще 0.1. Так ваши возможности будут расширяться. Но не надо жадничать. За предел проходите лишь на 0.1% а не на 10%, иначе могут пойти травмы и неизбежный откат назад в практике.

Как обстоит дело с обучением медитации?

Это пока как «факультатив» для новичков. Умение концентрировать внимание развивается и при выполнении разных асан, не только сидячих поз для медитации, т. к. во всех асанах и пранаямах мы должны быть внимательны к деталям выполнения и ощущениям в теле. Нарбатывайте пратьяхару (пятая ступень йоги), учитесь не отвлекаться на внешние шумы, не уплывать в посторонние мысли, не шевелиться произвольно и т.п. Потом углубляете степень погружения — переходя к дхаране (шестая ступень йоги). Собственно физические упражнения — это подготовительная ступень к работе с сознанием. Начальные упражнения по работе с вниманием, релаксацией, визуализации — часто даются на группе в конце занятия. Если вам интересна не только физкультура и здоровье, то вы постепенно будете уделять этому всё больше времени. Это огромный раздел йоги. Существует большое разнообразие традиций, школ, учителей, у которых можно получить посвящение в эти методы. Ваш инструктор по хатха йоге, если он разбирается в этом, может направить вас к кому-то, кто является мастером медитации, посоветовать. Если будете искать сами, можете нарваться на «эзотериков-окультистов» и «полностью просветлённых» самозванцев. К сожалению в нашей стране их намного больше, чем реально грамотных мастеров. Попав к таким шарлатанам, зарабатывающим на вас деньги или жаждущим контроля и власти, в лучшем случае придёте в тупик и к разочарованию, в худшем — сломаете жизнь себе и вашим близким. Будьте очень внимательны, научитесь самостоятельно разбираться, где секта, а где авторитетная духовная традиция. Изучайте литературу о традиционных духовных школах.

В чем цель медитации?

Слово медитация — западного происхождения, meditatio означает центрирование. Под этим собирательным термином подразумевают одновременно все старшие ступени йоги: пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи. Они являются ступенями к высшей духовной реализации. Эта реализация, если говорить очень схематично, заключается в познании своей истинной природы. По свидетельствам

достигших этой стадии развития, истинная природа человека заключается в тождестве Атмана и Брахмана, т.е. в тождестве индивидуальной души и Божества. Однако простое интеллектуальное знание этого никому ничего не дает. А проживание этого факта на собственном опыте очень сильно изменяет человека, делает его истинно свободным, бесстрашным и мудрым, нашедшим бесспорные ответы на самые главные в жизни вопросы. Таких людей называют просветленными.

Возможно ли отделить практику йоги от философии йоги? То есть можно ли рассматривать занятия в клубе 2-3 раза в неделю, как то, что я занимаюсь йогой?

Большинство практикующих йогу в западных странах именно так и поступают. Но эта дорога приводит только к ограниченным достижениям в плане здоровья, да и то не всегда. В фитнес клубках, где йога сейчас — одно из самых модных направлений, занимаются в основном упрощенными вариантами асан (к сожалению порой безграмотно, если занятия проводит «по совместительству» инструктор аэробики, наспех пролиставшая поповскую брошюру «Йога для желающих похудеть»), пранаяма для посетителей фитнеса скучна, сложна и опасна. В фитнес-клубе некорректно говорить о мировоззрении йоги на занятиях, об этом предупреждает менеджер! Фитнес-йога больше всего напоминает лечебную физкультуру. Это только часть обширной системы, вырванная из контекста, и потому малоэффективная. Индийские мастера не считают это йогой вообще.

Что такое «физический», «ментальный» и «энергетический» уровни? Что значит отследить состояния на этих уровнях?

Я хочу научить вас осознанности. В каждый момент. И в движении, и в неподвижности. Для этого я иногда останавливаю вас и прошу осознать — что вы чувствуете на всех своих уровнях, начиная от самого плотного (физическое тело), и дальше, продвигаясь ко все более тонким ощущениям. Поначалу вам придется прилагать грандиозные усилия, чтобы осознать, что чувствует хотя бы ваше **физическое тело** — в деталях, потом вы становитесь более внимательны к своим суставам, мышцам, позвоночнику, пульсу и т.д.

Энергетический уровень — более тонкие, как правило едва уловимые ощущения тепла и холода, покалывания и щекотания, наполнения силой и опустошения в разных участках тела. В критических ситуациях, например когда вы в асане что-то некорректно делаете или находитесь на грани травмы — эти ощущения могут внезапно стать очень яркими. Или если асана включает какой-то из энергетических центров — тогда усилившиеся энергетические ощущения показывают вам, где, что и как заработало. С годами практики эти ощущения выходят на передний план, развивается тонкая чувствительность. Её отсутствие не означает, что у вас нет прогресса в практике. Просто порог чувствительности у разных людей — разный, у женщин она обычно изначально выше. Главное здесь — не привязываться к подобным переживаниям и не стремиться их себе придумать — всему своё время.

Ментальный уровень — это ваши мысли, пласт ума. Правильная настройка сознания во время занятия йогой — когда ваша голова пуста. В ней не должно быть круговорота мыслей. Ни о своих домашних делах, ни о работе, ни о сегодняшнем наряде соседа по коврику. Вы должны внимательно следить за тем, что вы делаете. Нет прошлого и будущего в вашей голове в этот момент, только здесь и

сейчас. Йога Сутры Патанджали описывают это состояние словами «читта вритти ниродхах», что в переводе с санскрита означает отсутствие колебаний сознания.

А также есть уровень **эмоций**. За ним уследить ещё сложнее. Но это очень важно для практикующего йогу. Дело в том, что у большинства людей именно эмоции являются основой для принятия решений, мотивацией их поступков. А у мудрых людей, каковыми мы и стремимся стать в процессе самосовершенствования, мотивацией для поступков становится здоровое рассуждение. И мы учимся осознавать свои эмоции, понимать причины их появления, но не отождествляться с ними, а смотреть на них как свидетель со стороны. Может быть, в конце занятия вы оказались недовольны. Разберитесь — отчего. Ваше эго будет вам подсказывать тысячу оправданий. А на самом деле возможно дело в том, что сосед по коврику делал какие-то асаны лучше вас, или инструктор поправил в Вирабхадрасане всех, а к вам не успел подойти, и с этого началось ваше раздражение, а в Шавасане рядом кто-то заснул и захрапел, и вы теперь просто в ярости? Или вы наоборот в восторженном состоянии? Это результат проделанной работы или это от того, что вы сели сегодня в лотос, инструктор это отметил, показал вам асану, которую другие не смогли сделать, и это увеличило вашу гордыню? Научитесь не захватываться этими эмоциями, это будет одна из больших побед на пути йоги.

Индийская философия рассматривает в человеке пять взаимопроникающих уровней.

Анна-майя коша — тело, наша физическая оболочка. *Прана-майя коша* — потоки сил, энергетика тела. Управляет предыдущим. Находится под воздействием следующего. *Мано-майя коша* — разум в целом — сознание, подсознание и память. *Виджняна-майя коша* — центр эго — рассудок и интуиция. *Ананда-майя коша* — собственно душа человека, его истинная природа — Сат Чит Ананда (вечное единство бытия-сознания-блаженства).

Что главное в йоге? В чем суть?

Йога очень большая, и каждый находит в ней своё. Кто-то приходит за здоровьем, и на этом останавливается — и счастлив. Кто-то ищет в йоге бегство от повседневной жизни (впрочем, укрепив тело и психику, правильная практика сделает вас более устойчивым к повседневным неурядицам). Кто-то стремится к высшим спортивным достижениям — и осваивает всё более удивительные асаны. Кому-то нравится управлять собой, повышать благодаря йоге качество своей жизни, развивать творческие способности. Йога может дать развитие сверхспособностей (*сиддхи*). Некоторые стремятся к ним, хотя в текстах прямо сказано, что подобное стремление и есть препятствие для их обретения. Здоровье — это важный побочный продукт практики йоги, но совсем не цель. Так же и сиддхи. Самые мудрые стремятся к духовному освобождению, познанию в себе Высшей реальности. Но это долгий и трудный Путь длиною в жизнь. А начинается он на коврике, с асан и пранаям.



«Успеха в йоге достигнет каждый, кто сумеет победить свою лень...»

КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ЙОГЕ

Москва, 28-29 февраля 2004

Всероссийская открытая конференция по йоге

Лекции и мастер-классы представителей
разных школ йоги, аюрведы и
традиционных систем целительства

Приглашаем на конференцию преподавателей
и практикующих йогу, менеджеров фитнес-центров
и всех интересующихся

Место проведения: г. Москва
м. Китай-город, ул. Варварка, 19
(в 5-и минутах от Кремля)

Подробная
информация
на веб-сайте
www.yogavstrecha.ru
и по телефонам:

315-01-34

389-17-88





АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Аштанга Йога Центр приглашает Вас посетить занятия по хатха йоге любого уровня сложности. Занятия проводят квалифицированные преподаватели, прошедшие обучение у индийских и отечественных мастеров йоги. Работают группы для начинающих и «продолжающих», а также интенсивные классы для опытных практиков. Инструкторами Центра проводятся выездные семинары-интенсивы в живописных местах Подмосковья, в Крыму, Египте и других экзотических странах.

Основной курс рассчитан на здоровых людей, ведущих активный образ жизни и не имеющих серьезных заболеваний нервной системы и опорно-двигательного аппарата, также работает группа для старшего возраста с более мягким режимом практики.

Открылись новые группы для начинающих в Москве:

м. Кропоткинская,

тел: (095) 755-06-53

м. Курская, тел: 8-926-523-65-06

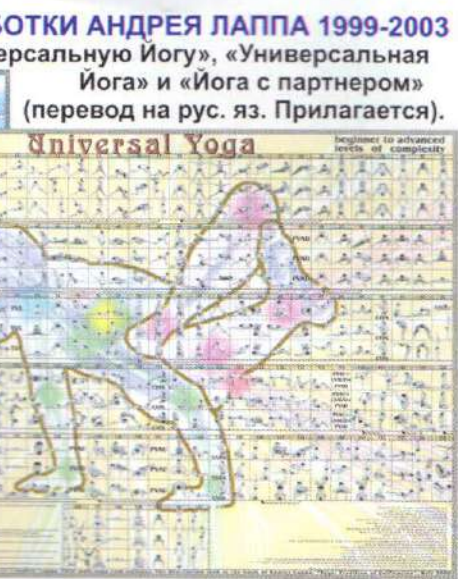
Другие телефоны в Москве:

(095) 953-69-57 (автосекр.),

8-901-782-54-10, 115-24-83

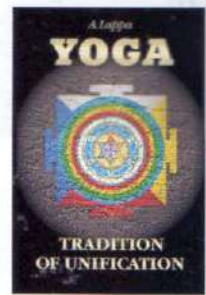
В Питере: 553-57-55,

150-90-26, 998-08-19



Книги «Йога: Традиция Единения» на рус. и англ. яз. (по рейтингу в США- учебник для профессионалов).

Видео «Универсальная Йога», «Йога-Мала», «Танец Шивы» и др.

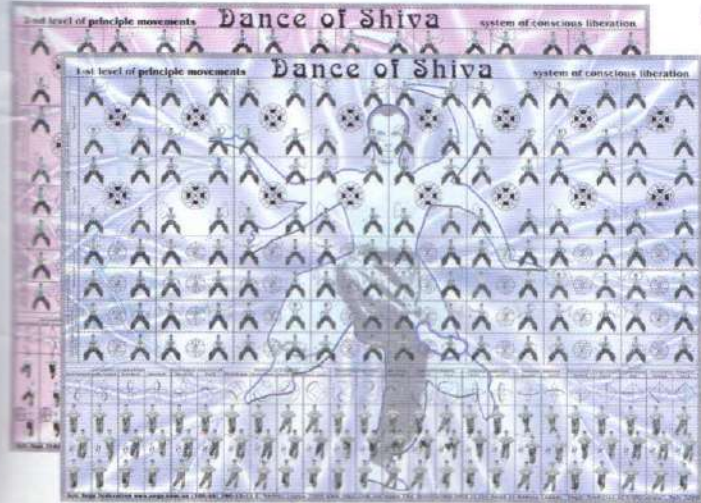


Плакаты «Танец Шивы»

базовые движения 1-го и 2-го уровней сложности

CD «Танец Шивы» - электронные тренировочные видеопрограммы для IBM-компьютеров 1-го, 2-го, 3-го и 4-го уровней сложности.

Лучше чем обычное видео!



Позволяют самостоятельно преобразовывать параметры своей индивидуальной видеопрограммы: устанавливать различный уровень сложности; изменять скорость движений; задавать



время пауз в ключевых точках, перед каждым упражнением и перед началом работы программы отдельно; задавать число повторений каждого упражнения и всей тренировочной программы отдельно; выборочно исключать или переставлять местами упражнения в тренировочной программе между собой; видеть текст описания техники демонстрируемого упражнения.

Плакаты «Шри Янтра», «Мультиасана», «Танец Шивы» универсальные технологические диаграммы



можно исключить или переставлять местами упражнения в тренировочной программе

Заказы у официальных дистрибьютеров
 в России www.ritambhara.com 8-901-782-54-10
 на Украине www.yoga.com.ua 8-044-290-12-11, 8-044-290-85-10
 в США www.manduka.com

ччно исключить или переставлять местами упражнения в тренировочной программе между собой; видеть текст описания техники демонстрируемого упражнения.

The double-sided Swastika — a symbol of equilibrium of the natural and reversed flows within the Unity of the Universe
 Kiev Yoga Federation www.yoga.com.ua (380-44) 290-12-11 © Andrey Lappa 2000 www.yoga.com.ua/lappa

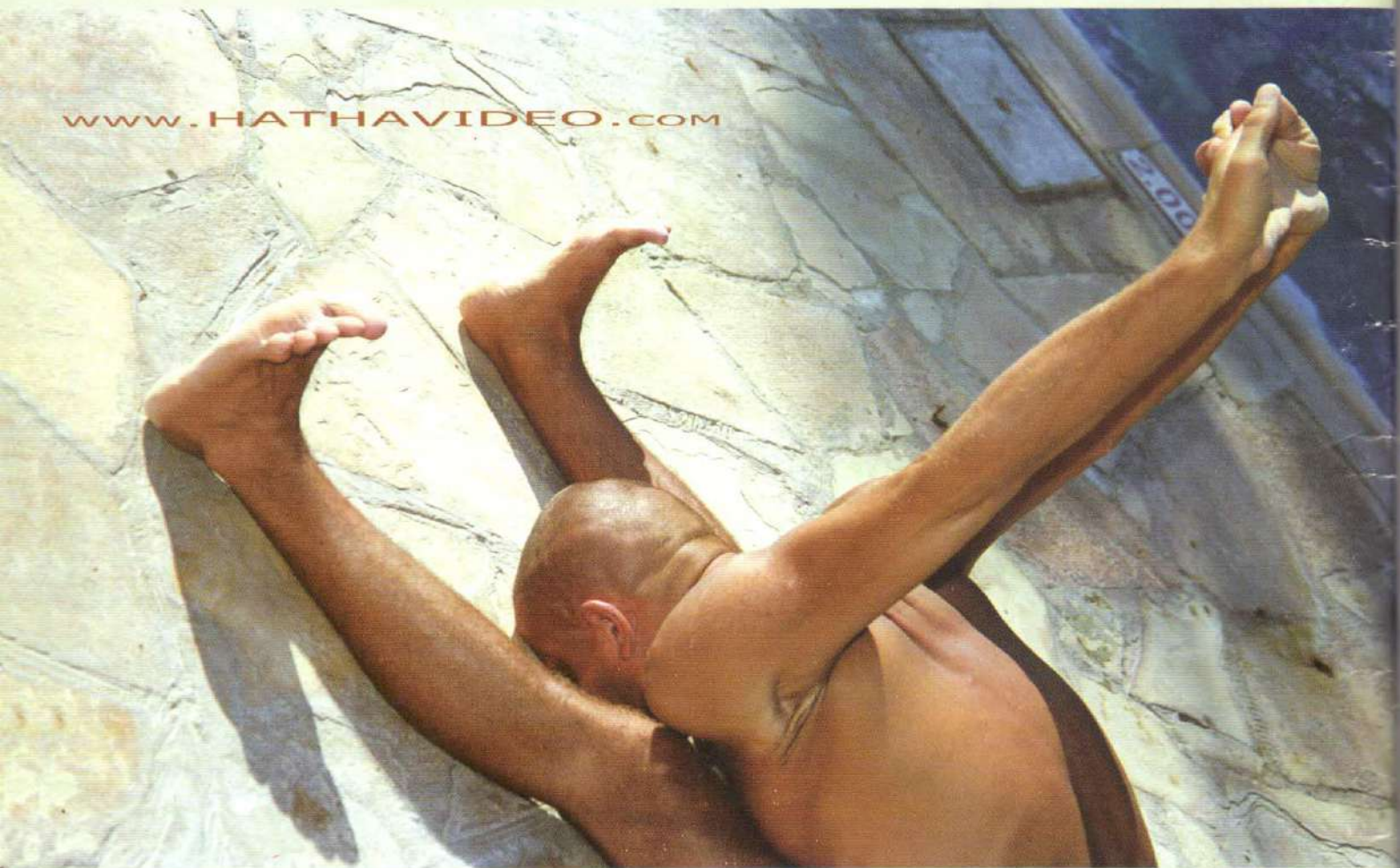
АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ

основной курс ступень 2

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ - ЭТО УЖЕ НАСТОЯЩАЯ ХАТХА-ЙОГА / БЕЗ УПРОЩЕНИЙ И КОМПРОМИССОВ / ПРАВДА, ПОКА - БЕЗ УСЛОЖНЯЮЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ...

WWW.HATHAVIDEO.COM



ПЕРВЫЙ ВИДЕОМАТЕРИАЛ ВТОРОЙ СТУПЕНИ / ЕГО ЖДАЛИ МНОГИЕ / ДАВНО И С НЕТЕРПЕНИЕМ / ПОКА ТОЛЬКО 1 КАССЕТА
БЕЗ РАЗГЛАГОЛЬСТВОВАНИЙ И КОММЕНТАРИЕВ / ВСЕ СОВСЕМ КАК В НАТУРЕ - ЧЕСТНО И ПО-НАСТОЯЩЕМУ / НО ЕСТЬ 7 ДРУГИХ
ПОД ОБЩИМ НАЗВАНИЕМ

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№№ 08 - 014

И ВОТ ТАМ КОММЕНТАРИЕВ ХОТЬ ОТБАВЛЯЙ...