



ЙОГА

№ 1 (5) 2004

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПАВЛИН РАСПУСКАЕТ ХВОСТ

Пинча Майюрасана

BACK TO USSR

советская йога - взгляд назад

ИНДИЙСКАЯ КОМЕТА НАД КРЕМЛЕМ

семинары Бал Мукунд Сингха в России

ДЖЕНТЕЛЬМЕНЫ ПЬЮТ И ЗАКУСЫВАЮТ "QUANTUM SATIS"

продолжаем правильно питаться

VANDE GURUNAM CHARANARAVINDE

СМЫСЛ ИЗВЕСТНЫХ НЕЗНАКОМЫХ СЛОВ

WELCOME TO THE MODERN SMASHAN

современные агхори уходят с кладбищ

МАЙСОП 2004

репортаж из столицы аштанга йоги

- 22-26 июня
Семинар-интенсив в Крыму

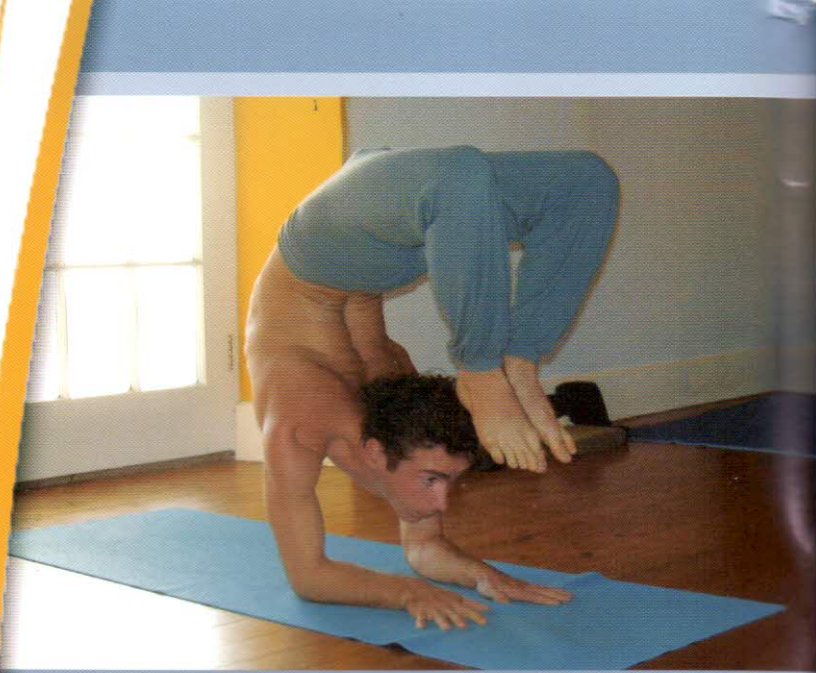
- 15-24 августа
Семинар в Крыму (Щелкино)

- 14-16 мая семинар
в Подмосковье
3-й из цикла семинаров
под Москвой

- 29 октября - 4 ноября
Семинар в Египте

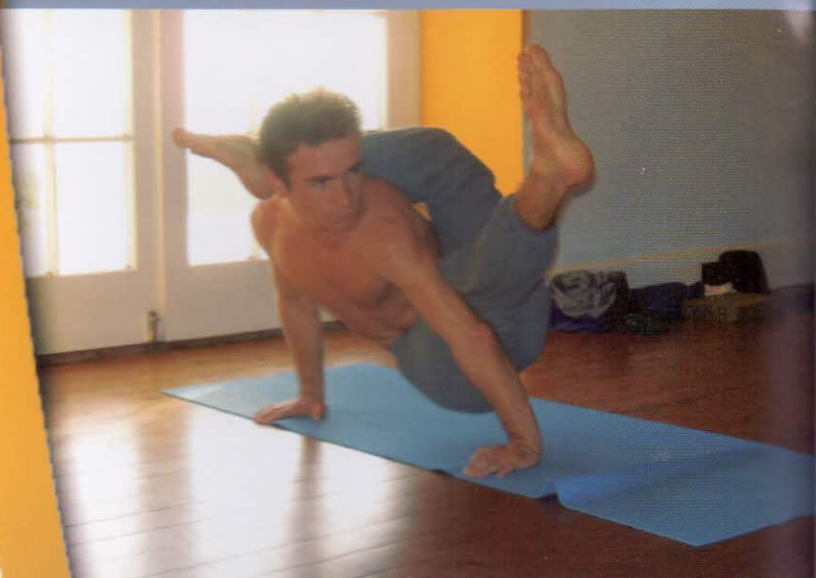
- 26-28 ноября
1-й из цикла семинаров
под Москвой

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.yogin.info, или
по электронной почте: anatoks@ibc.com.ua, stas@yogin.info



Анатолий Зенченко

2004
семинары



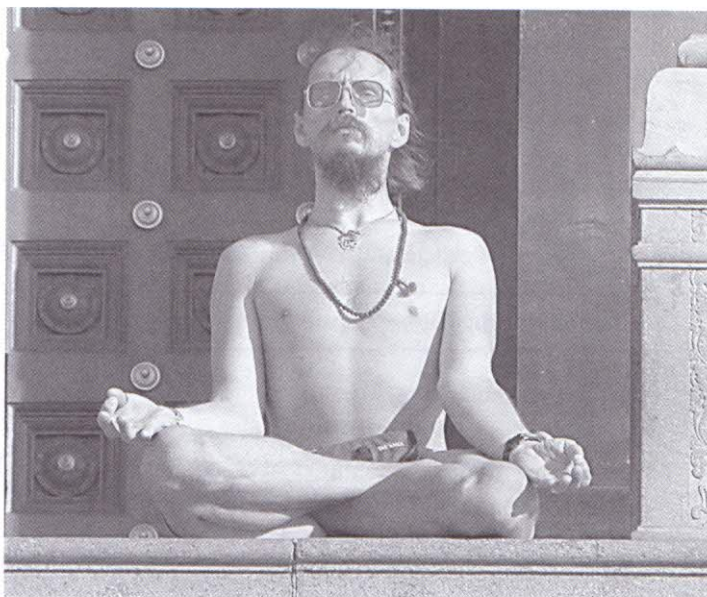
СОБСТВЕННО, НАДО ЧТО-ТО СКАЗАТЬ, как это принято в начале каждого номера.

Но говорить почему-то не хочется. Да и нечего. То ли еще действует некое особое, безмолвно отстраненное состояние, оставшееся после пребывания в Индии, то ли есть еще какие-то причины, мне неизвестные. Но компьютер включён, страница открыта и на меня смотрит что-то, напоминающее белый лист бумаги. И все, процесс запущен — начинают рождаться разные аналогии, мысли, некий поток сансары, который я и пытаюсь выразить, нажимая кнопки с замысловатыми значками, которые выстраиваются в нечто условно осмысленное. Но, ежиком понятно, а уж йогу и подавно, что никакого реального осмысления при этом не происходит, а только игры ума, пытающегося отразить, сконструировать непостижимую реальность, которая заведомо ему недоступна. Однако расстаться с этим прикипевшим к нам намертво процессом ой как непросто. Нам даже кажется, что без него нас нет, ведь сказал же некогда один философ: «Я мыслю, следовательно существую». А если перестать «мыслить», что тогда? Страшно. Но ведь йога, а точнее вторая шлока «Йога сутры» Патанджали прямо призывает нас прекратить, приостановить это движение ума, и именно это считает началом йоги. И тогда встает вопрос: «А чем же МЫ тогда занимаемся?» Закручивая себя в замысловатые позы, совершая сложные дыхательные упражнения и периодически пытаясь до блеска очистить заведомо брэнное тело, приближаемся ли мы к тому состоянию остановки ума, о котором писал риши? Или мы просто экзотическим, но от этого не менее бесплодным образом, следуем за велениями нашего эго, которое придумывает все новые и новые уловки в борьбе за свое главенство? Что есть йога для нас? Реальный путь, образ жизни и система взглядов, основанный на традиционных текстах и стремящийся воплотить очерченные в них цели? Или очередной инструмент, рычаг, средство, призванные помочь нам решить вполне банальные приземленные желания и стремления, ни имеющие к йоге никакого отношения?

Мне кажется, что на этот вопрос нельзя ответить сразу. И нельзя ответить раз и навсегда. Его надо постоянно задавать себе, пытаясь отследить те незаметные внутренние побуждения, которые в действительности и определяют весь объем наших действий. Это является частью осознанности, о которой так много любят поговорить за чашкой чая, но совершенно не помнят в реальном потоке жизни. Многие, да простят мне читатели обобщение, пытаются подогнать йогу под свои цели, «использовать» ее. Выскажу свое, хотя и не только, мнение: йога этого не прощает. Такие попытки в лучшем случае ведут в никуда, а в худшем приводят нас в еще более плачевное состояние, чем то, которое было до начала практики.

Ну как, удалось мне вас напугать? Или заставить задуматься о реальной подоплеке ваших действий? Если нет, то не беда, — ведь мы помним, что это просто поток мыслей, который возник при включении компьютера, а я поторопился записать его, чтобы чем-то заполнить первую страницу ☺

А в действительности все не так, как на самом деле.



Ну а теперь о веселом. Мы придумали для вас два интересных, на наш взгляд, конкурса, по итогам которых учредили даже некие призы. Надеюсь, они вас заинтересуют (более подробно об этом на последних страницах номера). А что еще?

В Москве прошла конференция по йоге, наш друг из Америки взял интереснейшее интервью у мастера таинственной Агхоры, ветераны делятся воспоминаниями о йоге в советское время, мы продолжаем разговор о правильном питании и начинаем разговор о том, что делать со свернутыми коленями, как можно использовать для практики йоги пребывание в воде, как и для чего произносится мантра. Это и многое другое — там, внутри.

Да, совсем забыл, журналу исполнился ровно год. Ничтожный срок по сравнению с вечностью, к которой мы все стремимся. И громадный по сравнению с мгновением, которым, собственно, всё и измеряется.

Когда номер был уже практически сверстан, по каналам интернета поступило печальное сообщение из Брюсселя. Ушел из жизни Андрэ ван Лисбет, человек, ставший еще при жизни легендой. Он был одним из первых учеников Шри К. Паттабхи Джойсы еще в те времена, когда американцы даже и не подозревали о его существовании. Он встречался лично и учился у таких Мастеров, как Свами Шивананда и Свами Дхирендра Брахмачари. Он написал несколько популярных книг по практике йоги и тантры и основал и издавал до конца своей жизни журнал по йоге. На русском языке была издана одна из его наиболее известных книг — «Пранаяма. Путь к тайнам йоги».

Мы надеемся рассказать об этом человеке более подробно в последующих номерах журнала. А пока — счастливого перевоплощения, Мастер Андрэ!

МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ

фото © Леонида Ланина

ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 1 (5) март 2003

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

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

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

1 Слово Главного редактора

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 Аштанга Йога Мантра *Денис Заенчковский*

СЛОВО МАСТЕРА

6 Интервью с Агхори бабой *Борис Сирченко*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

11 Семинары Бал Мукунд Сингха в России *Мария Воробьева, Наталья Шувалова, Мария Копецкая-Линчевская*

15 Заметки с Конференции по йоге в Москве
Дмитрий Повидлофф

16 Интервью с Габриэллой Джубиларо *Мария Копецкая-Линчевская*

19 Репортаж с сертификационного семинара Андрея Лаппы в Крыму *Чорбу Нартанг*

ПРАКТИКА

23 Перспективы развития плавита садханы *Ярослав Токарев*

24 Павлин распускает хвост *Татьяна Толочкова и Мария Воробьева*

28 Принципы цифровой балансировки... *Андрей Лаппа*

ДИЕТА ЙОГИ

31 Йогическое питание в средней полосе. Часть 2.
Михаил Баранов

ИСТОРИЯ ЙОГИ В СССР

36 Как мы учились... *Леонид Ланин*

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

38 Майсор 2004 *MNK*

ЙОГА И АЮРВЕДА

44 Применение лекарственных средств индо-тибетской
медицины в практике йоги *Сергей Агапкин*

ЙОГОТЕРАПИЯ

47 Чтобы не было мучительно больно... *Татьяна Толочкова*

НОВЫЕ КНИГИ

49 Свами Рама "Путь огня и света" *пер. Марии Воробьевой*

КОНКУРС !!!

52 Новые конкурсы журнала

ОБЛОЖКА:

1 страница – фото Ольги Шевченко, дизайн Екатерины Сиваковой

2 страница – дизайн Виталия Басенка

3 страница – дизайн Ольги Шевченко

4 страница – дизайн Вячеслава Вирича

ДЕНИС ЗАЕНЧКОВСКИЙ

ПОНИМАНИЕ АШТАНГА ЙОГА МАНТРЫ

Практика Аштанга Виньяса Йоги в традиции Шри Т. Кришнамачарьи — Шри К. Паттабхи Джойса традиционно начинается с чтения этой мантры. Многие практикующие на Западе повторяют её каждый раз перед выполнением асан, но далеко не все помнят её значение и полностью понимают смысл. То, что мы называем «Аштанга Мантра», в действительности является двумя шлоками, берущими начало из разных источников. Первая — это строфа из «Йога Таравали» Шри Шанкарачарьи, а вторая взята из длинной молитвы к Патанджали.

ВАНДЕ ГУРУНАМ ЧАРАНАРАВИНДЕ
САНДАРШИТА СВАТМАСУКХАВАБОДХЕ

НИХИРЯСЕ ДЖАНГАЛИКАЙЯМАНЕ
САМСАРАХАЛАХАЛАМОХАШАНТЙАЙ

Перевод: «Поклонение лотосным стопам Гуру, открывшим мне нескончаемую радость истинной природы собственной души, я склоняюсь перед Тем, непревзойденным лесным отшельником, кто в состоянии избавить меня от яда невежества ограниченного мирского бытия».

Я (*ванде*) склоняюсь (*чаранаравинде*) к лотосным стопам (*гурУнАм*) Гуру, Учителей. Ими (*сандаршита*) была объяснена, показана истинная природа — (*свАтма*) моей души, Атмы, которую Учителя описывают как (*сукхавабодхе*) ощущение блаженства, счастье.

Я поклоняюсь (*нихирьясе* дословно — лучше которого нет, т.е. непревзойденному) (*джАнгалИкАйЯмане*) жителю джунглей, лесному отшельнику, т.е. Шиве. *Моха* — заблуждения, ошибочные представления о природе мира и собственного «Я». Эти иллюзии вызваны ядом (*хАлахАла*), который появился из океана сансары (*самсара*), мирского существования. И я прошу Шиву (*шАнтйЯй*) обезвредить, выпить этот яд, чтобы устранить мои ошибки, заблуждения.

АБАХУПУРУШАКАРАМШАНКХА ЧАКРАСИ
ДХАРИНАМ

САХАСРА ШИРАСАМ ШВЕТАМ ПРАНАМАМИ
ПАТАНДЖАЛИМ

Перевод: «Я приветствую мудреца Патанджали — (в его божественной форме), тысячеглавого, ниже плеч имеющего форму человека, держащего в руках раковину, диск и меч. Ом.»

Абаху — от рук, т.е. ниже плеч, *пурушаАкарам* — имеющего форму человека, *дхАринам* — держащего в руках *шанкха* (морскую раковину), *чакра* (диск) и *аси* (меч). *Сахасра ширасам* — тысячеглавого,



Патанджали

шветам — белого, т.е. обладающего знанием, мудреца *Патанджалим* (Патанджали), Я (*праНамАми*) приветствую.

Мантра Аштанга йоги переводилась множество раз с разными интерпретациями отдельных слов. Подходя к такому сложному предмету как мантры, мы можем каждый по-своему понимать и толковать их значения, зачастую не подозревая, какой большой информационный пласт знаний за ними

стоит. Звуковая вибрация мантр вводит наш ум в измерение *раджа йоги*, или йоги формирования намерений и мотиваций. Традиционно мантры не придумывались людьми, а открывались *риши*, теми, кто видел духовные миры и высшую реальность своим внутренним взором. То, что называется в философии Йога сутр *непосредственным восприятием*. В практике йогаасан как первой ступени йоги, аштанга-мантра — это намерение постичь вечную сущность своей души и обращение к высшему Учителю за руководством и благословением. Традиционно, в йоге, любой тапас, садхана и усилия должны направляться на просветление и прозрение вечных истин, которые практика помогает осознать и воплотить в живой опыт. Мифопоэтические образы, стоящие за словами мантр, имеют практическое назначение и воплощаются в физических состояниях, которые переживаются затем уже на собственном опыте. Задача переводчика мантры — попытаться перевести её с тем значением и смыслом, который был вложен в неё открывателем мантры. Вместе с тем, перевод ограничен, так как не в состоянии передать ощущения внутреннего наполнения мантры, возникающего при её произнесении и медитации на её смысл.

Гуру это таттва — сущностный принцип (начало и конец миропроявления, его творец и извечный учитель): перед любой практикой йоги он должен почитаться. *Vande Gurunam charanaravinde* — почитаю Учителей.

Сама мантра — прибежище, которое мы принимаем в Гуру. Гуру определяет соответствие практики и её цели, в то время как мантра генерирует ментальную энергию. Мантра отражает смысл поклонения Гуру как принципа Ишвары — Бога, воплощенного в форме наставника в дисциплинах, ведущих к освобождению. Проблемы освобождения показаны в философии *санкхья* и *йога* в виде отношений Пуруши и Пракрити, а мировоззренчески — разделением миропроявления на две сущности: неподверженного и подверженного влиянию внешних изменений — т.е. сансаре, где три качества Материи (Пракрити) проявленных в активности, инертности и благости (раджас, тамас, саттва), удерживают дух в неведении относительно его собственной природы. Основная цель йоги Патанджали — кайвалья, состоит в осознании того непроявленного Пуруши, находящегося за пределами влияния Пракрити. Санкхья учит отстраненности от объек-

тов и пониманию того, что качества Пракрити в любом их проявлении — узы для Пуруши (Духа). Йога-даршана говорит о практических действиях на уровне материальных качеств Пракрити, ведущих к поглощению всех их в самосознающей сущности Пуруши.

Контекст, задаваемый мантрой — обретение прибежища в Пуруше, абсолютном духовном начале, непревзойденном и неопишемом. Здесь контекст учения Патанджали — это *двайта*. Адепт йоги движется между материальным и духовным, чистотой мотиваций и приверженностью Ишваре в его

Сама мантра — прибежище, которое мы принимаем в Гуру. Гуру определяет соответствие практики и её цели, в то время как мантра генерирует ментальную энергию. Мантра отражает смысл поклонения Гуру как принципа Ишвары — Бога, воплощенного в форме наставника в дисциплинах, ведущих к освобождению.

форме лесного отшельника, учителя йоги, подвижника-йогина (как часто изображают Шиву на индийских

картинках, и даже на майках и батиках). Практик стремится от нереальности к реальности. В данном контексте и то, и другое обладает видимой природой в космическом миропроявлении, а не являются сугубо продуктом чьего-то просветленного или непросветленного ума.

Сандаршита — разъясняющий, передающий знание (которое дает) *наслаждение пробужденной собственной самостью* (svAtma sukhava boddhe). Budh (корневая основа) — пробуждение, и budhah — мудрец. *Будха* означает интеллектуальное. Буддхи означают интеллект или одну из таттв (буддхи, манас, ахамкара — три высших сущностных принципа, проявленных в человеке и определяющих его действия в этом мире). Буддхи — способность восприятия, отвечающая за связь с высшим и прибывающая у обычных людей невостремленной. Но например в случае с Гаутамой Шакьямуни произошло её полное пробуждение, поэтому он получил имя Buddha — пробужденный.

Часто слово употребляют для указания на ум или интеллект. *Сватма Сукхава бодхе* — ум, наслаждающийся собственной *атмой*.

Нишриясе — Непревзойденный (- ному). *Джангаликая* — это джунгли, *Джангаликая мане* — дательный падеж, т.е. буквально: лесному отшельнику. *Самсара* — сансара, *хАлАхала* — яд, *моха* — невежество, *шАнтйай* — устранивающего (в значении обезвредить, успокоить). *Невежество яда сансары* устранивающего.

Лесной отшельник, выпивающий яд *халахала* — так назывался яд, который по преданию выпил Шива, когда тот проявился из океана, пахтае-

мого богами и демонами в поисках нектара бессмертия (миф из Шива пураны). Вместе с нектаром появился и яд хала-хала, который готов был уничтожить весь мир. Тогда Шива выпил его и задержал в своем горле. Символика мифа такова: яд — это влечения к мирскому и внешним, нетрансформированным желаниям и инстинктам, отождествление личности с её внешними оболочками. Согласно мифу, нектар высших чакр при взбивании океана (тела в момент подъема кундалини) поглощается низменными стремлениями

инстинктивной природы и желаний (символически обозначаемыми как яд), с которыми обычный человек не в состоянии справиться. Боги и демоны в мифе не выступают как позитивные и негативные стороны бытия, а скорее как основные силы мироздания, проявленные в его космическом «теле». Грубые витальные силы тела и чувств — это демоны, а способности ума и интеллекта — Боги. Их сотрудничество проявлено в физическом теле, где сочетаются витальные силы и способности интеллекта. Яд — привязанности к ограничениям внешней личности и забвение высших способностей в суете обыденной жизни...

Тот самый непревзойденный отшельник — Гуру, пробуждающий сознание и наше глубинное Я практикой йоги, избавляет сознание от ограничений и страданий, с ним связанных.

Патанджали известен как грамматист и великий провидец (Махариши). Риши не являются авторами, которые придумывали что-то, они увидели высшие реалии бытия и придали этому видению законченную смысловую форму, разработав путь практических действий, воплощающий эти учения для ищущих. Мантры призывания Патанджали — своего рода принятие прибежища в его учении, выражающие готовность следовать ему на практике. Один лишь текст сам по себе в традиционной йоге никогда не был рабочей моделью, и практика не осваивалась без живого присутствия Гуру, наставляющего в той или иной шастре или дисциплине.

При самостоятельной практике это присутствие заменяется *дхьяна-шлокой* или медитацией на образ Божества, так как подлинным источником любого знания является Бог (в контексте данной мантры это Вишну со своими атрибутами). В общем, детальное объяснение таких *дхьяна шлок* актуальны по отношению ко всем богам и крупным учителям индуизма, каждый из которых проявлялся как форма какого-либо Божества с его атрибутами. В случае Патанджали это образ, где нижняя часть

тела человеческая, а верхняя о четырех руках и вполне обычной человеческой головой, над которой раскрывается капюшон тысячеголового змея (Ананта-шеши). Это изображение Патанджали можно встретить на фресках индийских храмов, а также в виде скульптур и барельефов. Стоит помнить, что за мифическими и может быть не всегда понятными для выходцев из другой культуры символами, всегда скрывается не просто вымысел художника,

а реальная форма игры высшего сознания. Такое изображение или скульптуру часто можно увидеть в центрах йоги разных городов Индии, перед ним постоянно горит масляный светильник.

Так что же такое Дхьяна-шлока? Концентрация на образе несёт не столько принцип абстрактного восхваления Патанджали, сколько «вызов» его присутствия и обращение к нему как к источнику этого знания. Он изображается с атрибутами Вишну, бесчисленными руками и головами, символизирующими безграничные способности йоги действия и знания, которые появились в результате процесса трансформации ограниченного человеческого существа в Божество с неограниченными возможностями, с мечом истинного распознавания реального и нереального, вечных и преходящих ценностей, с метательным диском — *сударшана-чакрой*, оружием Вишну, сокрушающего демонов, проявленных в форме негативных карм и склонностей, и с большой океанской раковиной, чей звук призывает сознание к Высшему пробуждению.

Что касается практического применения мантры, то желательно услышать её произношение от носителей традиции и повторять так, как это делают они, так как произношение санскрита несколько отличается от русского. При правильном произношении мантры её эффект усиливается. В случае если такого источника нет¹, а желание воздать должное покровителям йоги имеется, целесообразнее это сделать ментально с концентрацией на её смысле и значении.

Записи исполнения Аштанга мантры можно найти в Интернете на некоторых сайтах ведущих преподавателей аштанга виньяса йоги, например на страничке Ричарда Фримана www.yogaworkshop.com, а также на практически всех видеокассетах с записями практики аштанга йоги (прим. ред.)

¹ Записи исполнения Аштанга мантры можно найти в Интернете на некоторых сайтах ведущих преподавателей аштанга виньяса йоги, например на страничке Ричарда Фримана www.yogaworkshop.com, а также на практически всех видеокассетах с записями практики аштанга йоги (прим. ред.)

Интервью с Баба Хариджи, наставником Агхора ашрама в Сономе, Калифорния

Наш американский друг, живущий в Нью-Йорке — Борис Сирченко приготовил нам еще один подарок. Учитель, с которым ему посчастливилось встретиться и поговорить по нашей просьбе, — представитель новой волны древней традиции агхоры. Основную часть года он проводит в США, но два месяца в году он находится в Варанаси, где дает наставления своим ученикам.

Традиция, да и само слово АГХОРА практически неизвестно широкой публике, в отличие, скажем, от других, порядком поистертых эзотерических терминов. Однако некоторые читали трилогию Роберта Свободы «Агхора» и имеют представление, что это набор жутких практик, связанных в первую очередь с многолетним пребыванием на кладбище (шмашане) и совершением устрашающих и подчас внешне отвратительных ритуалов. И, хотя книги Роберта Свободы написаны в очень увлекательной форме, вряд ли такое описание традиции агхоры способствует действительному пониманию этой школы. Беседа с представителем единственной из известных нам на Западе школ агхоры проливает свет на реальное представление этого учения на жизнь и практику в современном мире.

В. ПРОС. ПРЕЖДЕ ВСЕГО, я хочу поблагодарить вас за то, что вы приехали в Нью-Йорк и провели Сатсанг для Шакти Йога Центра. Принимать вас здесь — огромная честь для нас. Не могли бы вы пояснить, в чем заключается основная цель Сатсанга?

О. Ответ. Сат... Санга... Само слово «Сат» означает истину, а «санга» — «находиться вместе с чем-то». Говоря простым языком, это означает пребывать вместе с Истиной (находиться в окружении Истины). Потому что мы формируемся под воздействием окружения. Например, вы сидите, и кто-нибудь подходит к вам — что бы они ни принесли, это оказывает на вас влияние. На мой взгляд, основная задача Сатсанга — это напоминать нам о той Истине, которой мы все являемся.

В. Что является основным элементом Сатсанга? Это ментальное единение с гуру?

О. Это единение с Истиной, с тем, что всегда присутствует внутри нас.

В. Вы помогаете людям найти способ единения с Истиной?

О. Да. На самом деле просто напоминаю им о том, что уже находится внутри них.

В. А что если кто-то физически не присутствует в комнате? Достаточно ли просто подумать о вас, чтобы восстановить это единение, если у него есть какие-нибудь вопросы?

О. Понимаете, происходит следующее: если вы действительно находитесь в присутствии кого-то, кто напоминает вам об Истине, чем и определяется понятие гуру, само его присутствие напоминает вам о божественной сущности, которой вы сами являетесь, то помогает и мысль о нем, и его присутствие.

В. Был ли в вашей жизни случай, когда вы непосредственно были свидетелем того, как Сатсанг изменил жизнь человека?

О. Да, мой Гуру изменил мою жизнь. И существует множество историй, похожих на мою. Понимаете, Гуру — это не просто человек. Само слово Гуру означает нечто огромное, вашу собственную высшую сущность. И пока вы не войдете в контакт с Гуру внутри вас, очень важно быть в контакте с внешним гуру. С кем-то, кто делает для вас возможным найти своего внутреннего Гуру, дабы вы обрели внутреннюю Любовь и могли изливать эту любовь в окружающее вас общество и мир. Эту любовь не приходит извне. Она уже внутри вас. Любовь, доверие, уважение — все эти добродетели проявляются по отношению у Гуру, чтобы вы смогли осознать, чем вы уже обладаете. В моей жизни такое произошло. Я встретил человека, полюбил его, и меня вдохновляло даже просто его присутствие. Не то, что он говорил, потому что я слышал уже сотни раз всё то, что он мне говорил. Но он говорил это в нужный момент, в нужной форме, так что для меня это оборачивалось потрясением, которое возвращало меня «домой». Но вы спросили о моменте... и такой момент был. Он сидел, и я сидел рядом. И я испытал спокойствие. Не было никаких слов, было просто само бытие. И это спокойствие было таким сладостным, что я едва ли могу описать его словами.

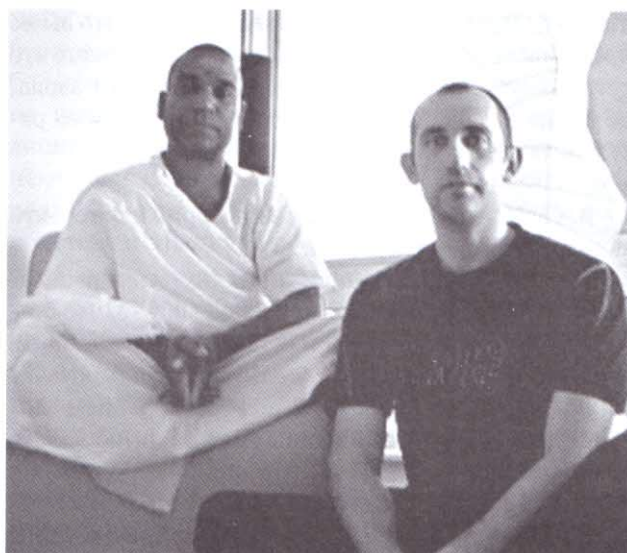
В. На западе традиция Агхори известна многим по книгам Роберта Свободы. Правильно ли он преподносит эту традицию? Какое основное отличие традиции Агхоры от других школ Индуизма? Что является основной целью духовной практики в вашей традиции?

О. Свобода рассказывает о том, что он узнал, находясь в присутствии или в компании того, кого он называет своим учителем. Но в моём понимании Агхора, само слово Агхора означает: «А Гхора». Здесь «А» значит «не», а «Гхора» — ужасный, трудный. То, что не сложно и не ужасно и является Агхорой. Агхора проста. Это естественное, спонтанное состояние сознания. Агхора — состояние бытия. Это не тради-

ция, не культ и не религия. Это состояние бытия, опыт, который можно испытать в любой традиции и идеологии. Когда вы входите в состояния отсутствия предпочтений, вы в состоянии агхоры. Моя школа не признает границ. Будьте безграничны. Потому что любые рамки, которые мы создаем, ограничивают нас, и в этом содержится большой «заряд» потенциальной энергии. Необходимо освободить энергию, которая создает границы вокруг нас, чтобы вновь почувствовать свою высшую сущность — в этом и заключается практика. Например, основная практика в нашем ашраме заключается в объятиях отверженных, мы обнимаем тех, кем пренебрегают. Вы читали об *агхори*, которые шли на места кремации и ели сырую плоть или какие-то другие отвратительные вещи, но по существу, этим они пытаются преодолеть чувство отвращения. Сидя на месте кремации, они работают над тем, чтобы превзойти страх смерти. Если вы испытываете отвращение к чему-либо и говорите, что это отвратительно, это ограничивает вас. Поэтому понятие смерти несет огромное количество энергии. Как освободить эту энергию? Как растворить эти границы? Для этого нужно приблизиться к ней. Если ты боишься чего-то, подойди ближе к предмету своего страха. Если заглянуть в свое сознание, то станет ясно, что это только идея (понятие). Если приблизиться к этому и изучить его, то станет очевидно, что страх не является реальным. Поэтому, если мы боимся чего-то или испытываем отвращение к чему-то, нам нужно просто приблизиться к этому, раскрыв свои объятия ему навстречу, и тогда та сила, которая держала нас на расстоянии, станет нашим союзником. Это мое понимание Агхоры. В наших ашрамах в Индии мы работаем с больными проказой. У большинства проказа вызывает страх и отвращение. Мой учитель, Баба, встречая прокаженного, обнимал его и отводил в больницу, в ашрам, и не боялся дотронуться до него своими руками. То есть он заключал в объятие то, что у большинства вызывает страх или отвращение. Это та же самая философия. Кто-то находится на местах кремации и ест сырую плоть, дабы превзойти свои страхи и отвращение, но Баба делал это по-другому. Он заключал в объятия тех, к кому люди испытывали отвращение. Тот же принцип, но воплощение этого принципа разное.

В. Пожалуйста, расскажите о своем учителе и *сампрадае* (линии ученической преемственности).

О. У нас есть ашрам в Сомоне, в Калифорнии. Один из основных ашрамов находится в Бенаресе (Варанаси). Последние пятьсот лет в нём горел огонь, непрекращающийся огонь, который поддерживал традицию. Как я уже говорил, мой учитель, Агхорешвар Бхагаван Рамджи, дал новое направление хранившемуся в секрете знанию, пути Агхоры. Он принёс его в общество, сказав, что оно должно изменяться вместе с этим миром. Агхора, которая прежде практиковалась на кремационных площадках или других секретных местах, стала более практичной, более до-



ступной, но сохранила свои прежние принципы. Сохраняются те же принципы и энергия практики. Теперь Агхора стала школой служения и садханы.¹ Сегодня это является нашей практикой. Для нашего внутреннего бытия мы выполняем садхану, а служение (*сева*) становится ее внешним проявлением. Выполняя эту работу, ты начинаешь понимать, какое служение является истинным — бескорыстное служение. Садхана и служение — это два аспекта нашей практики.

В. Традиция Агхоры привлекает большое количество молодежи из-за экстремальной практики *вамаচারы* («путь левой руки»). Им нравятся читать о практике на *шмашанах* (местах кремации), включающей в себя использование черепов, сексуальные ритуалы и даже токсические вещества. Молодежь в западных странах привыкла видеть это в фильмах, слышать об этом в песнях хеви-металла, у них достаточно секса вне брачных отношений и многие употребляют наркотики, начиная со старших классов школы, и поэтому им не кажется ужасным то, что кажется таковым для ортодоксального индуиста-вегетарианца. Как раз наоборот, им это кажется более привлекательным. Что вы думаете по этому поводу?

О. Именно поэтому я полагаю, что эти устаревшие практики не будут работать на Западе. Вся идея заключается в том, что вы работаете над тем, что является для вас экстремальным, связывает вас, имеет над вами власть, и вы пытаетесь превзойти эти ограничения. На западе плоть, алкоголь и секс являются обычными вещами, которые не несут в себе никакого заряда. После первого опыта эти вещи не несут в себе застывшую энергию, они не работают для тех, кто постоянно прибегает к этим вещам. В то время как для тех, кто соблюдает целибат и ортодоксальных вегетарианцев, такие практики могут быть очень действенными. То есть основа философии состоит в том,

¹ Подробная информация о традиции и линии ученической преемственности, к которой принадлежит Баба Хариджи, есть на сайте www.aghor.org

что вы делаете то, что ограничивает вас, то, что вы не представляете для себя возможным, и вы делаете это с чувством священности процесса. Тогда тот заряд, который задерживают эти ограничения, можно растворить и направить в нужном направлении.

В. Существуют ли какие-то критерии для тех, кто хочет вступить в вашу традицию?

О. Каждый должен просто оглянуться и распознать свои ограничения. Они распознают то, что ставит их в рамки, и работают над тем, чтобы растворить эти границы. Например, если вас ограничивает злость, значит, вы работаете над растворением злости и используете освободившуюся энергию злости для своего развития. Тогда это станет хорошим аспектом садханы. Если вы испытываете страх, посмотрите ему в лицо и используйте его энергию для созидания. Это садхана, это практика. Эти вещи очень практичны и доступны каждому, и необходимы сегодняшнему миру. В присутствии Гуру и твердой практике, трансформация действительно может быть достигнута.



В. Обучаете ли вы традиционной Агхоре, медитации на духни (погребальный костер)? Принимают ли ваши ученики какие-нибудь обеты?

О. Нет. И практика очень проста. Практикующий получает инициацию и ему даётся Агхора мантра. Повторение и работа с этой мантрой становится его практикой. Поощряется, если ученики очищают свою практику с помощью Хомя (церемония огня) каждое полнолуние и используют свою мантру для преодоления своих ограничений. Мы выполняем определенное количество *джаны* (повторение мантры) каждый день и выполняем севу (бескорыстное служение) в мире, вот и всё. Само слово *садхана* обозначает садхью — то, что можно практиковать. Иначе в книгах можно встретить много эзотерических практик, которые выполнялись йогами много лет назад. Если вы не можете это практиковать, если это не имеет никакого смысла для вас, если это не работает в вашей повседневной жизни, то это просто не для вас. Я полагаю сегодня необходимо практиковать то, что не на-

рушает вашу семейную жизнь, то, что не противостоит вашим общественным обязательствам. Найдите немного времени, выделите немного времени для практики, и этого будет достаточно, чтобы сохранить ваше благоразумие (смех).

В. Какие Тантры или Агамы (священные писания) лежат в основе вашей традиции? Почитаете ли вы какое-либо Божество?

О. В нашей школе мы почитаем Шакти, потому что Шакти — это всё, что существует. Без Шакти всё теряет свое существование. Именно Шакти проявляет себя в различных формах. Шакти находится в сердцевине сущности всех вещей, как живых, так и неодушевленных. Каждая молекула во Вселенной содержит Шакти. И современная наука уже доказала, что всё является энергией, различия существуют лишь во внешнем её проявлении. Всё в этом мире является проявлением Шакти, её мы и почитаем. Для почитания ей даются различные имена: Кали, Тара, Лакшми. Они обозначают различные аспекты Шакти. В действительности, Шакти представляет собой единую всеобъемлющую энергию. Можно сравнить Шакти с электричеством. Существует множество приборов различного применения, вида, с самыми разными функциями, но только благодаря электричеству они могут работать. Шакти проявляется через каждого из нас, через нашу речь, слух, обоняние. Это и есть всё, что мы почитаем. Почитать — значит признать её священность. Как только мы начинаем понимать, что любое наше действие является священным, то признаём Божественную сущность, которой являемся, единственную существующую Истину.

В. Применяет ли ваша традиция практику хатха йоги?

О. Хатха йога является одним из аспектов нашей практики. Основная поза, которую мы используем — это сиддхасана. У практикующих Агхору нет предписания практиковать асаны, но многие это делают. Поскольку чтобы уметь находится в одном положении длительное время, необходимо сохранять свою гибкость, выполнять растяжки. Очень большой акцент делается на пранаяму. Но в традиции Агхоры йоги уделяют большее внимание осознанию души, чем тела.

В. Какими священными текстами хатха йоги вы пользуетесь?

О. Если вы спросите меня, то они не используют, только Гхеранда Самхита. Слышали об этой книге? Да, это замечательный текст. Возможно, он не так хорошо написан и не так точно изложен, как Йога Сутры Патанджали, но он так же аутентичен. Запишите название, возможно вы сможете найти её на английском.

В. На западе много людей приходит в йогу через практику асан и пранаямы. Но со временем их все

больше и больше начинают интересоваться и духовные аспекты практики. Каким должен быть человек, который выбирает эту систему, как свой духовный путь?

О. Йога приносит положительные плоды, независимо от того, где она преподается и практикуются. По крайней мере, она открывает путь тем, кто о ней прежде не слышал. Как только люди идут глубже и начинают осознавать единство со своей сущностью, приходит реализация. Садхана и Сева — это пути поддержания этой реализации. Постоянная практика необходима только для вашей внутренней чистоты. У вас есть руководство на пути, принципы, по которым вы живете, и это помогает вам поддерживать себя в мире. Иначе, если ваша мирская жизнь распадается, то вам некуда обратиться за своим собственным здравомыслием, и становится очень сложно. Если у вас есть семья, то вы должны обеспечивать её, быть рядом с теми, кто эмоционально зависит от вас, немного служить обществу и делать что-нибудь для самого себя. Это четыре вещи, с которыми необходимо соприкасаться каждый день, дабы ваша жизнь имела смысл.

В. Какая дисциплина помогает нам достичь бессмертия?

О. Постоянное памятование о том, чем вы являетесь. Не о том, что вы представляете о себе, а о том, чем вы действительно являетесь. Вы не являетесь телом. Вы часто говорите «мой дом, моя машина, моя рубашка, моё тело»... Кто именно говорит «моё тело»? Памятование именно об этом. Не отождествляя себя с телом, а отождествляя себя с той бессмертной сущностью, которой вы в действительности являетесь. В индуистской традиции тело сравнивается с одеждой, от которой избавляются, когда она изнашивается, то есть оно заменяется на новое. Памятование об этом. Говоря простым языком, есть кинотеатр, в нем есть экран, на котором показывают фильм. Большую часть времени вы увлечены историей, картинкой и всем тем, что происходит в кино. Вы не думаете об экране. Но если экран не чист, на нем грязь, вы не сможете увидеть фильм. То есть памятование об экране, который всегда чист, незапятнан, не привязан ни к каким определенным картинкам. На нём можно показать множество фильмов, но он остается всегда чистым, безупречным, сияющим. Это и есть та часть нас, которая обозначает бессмертие. Вы бессмертны. Дело только в памятовании об этом и понимании этого, а это дело практики и садханы. И это то, что вы получаете благодаря сатсангу. Вам напоминают о том, что вы являетесь не телом, а незапятнанной Сущностью (чистым сознанием).

В. Если кто-то из читателей русского журнала «Йога» заинтересуется в более глубоком изучении традиции Агхоры, как они могут отличить настоящего учителя от «бакшиш бабы» (шарлатана, заинтересованного лишь в славе и деньгах)?

О. (Смеется). Если они ищут только образ, то они

могут найти много ярких образов, блуждающих по берегам Ганга с большой бородой, имеющих при себе большой чиллум (трубку для курения гашиша), черепа, цепи... Но это не настоящие последователи традиции Агхоры. Она больше не уделяет внимание внешнему виду. Если вы искренни в своих поисках, то вы должны найти того, кто поможет вам испытать спокойствие и ответственность за свою Сущность и общество. То, что напомнит вам о чём-то более глубоком, чем внешний вид. Можно встретить много «бакшиш баба», но найти настоящего учителя не так просто. Потому что тот день, когда вы найдете своего учителя, гуру, будет состоять на 80% из проделанного вами путешествия, на 10% из приложенных вами усилий и оставшиеся десять проявятся, когда вы будете готовы, и ваш учитель просто даст вам пинка, и вы перепрыгнете через порог (смеется). Найти своего учителя, значит полностью погрузиться в его учение, и что вы больше не ищите. Когда я нашел своего учителя, я был в таком состоянии, что даже если бы кто-то подошел и сказал, что Бог явился за соседним углом с десятью головами и двадцатью руками и каждому дает даршан, у меня даже не появилось бы желания пойти и посмотреть, так как я был полностью удовлетворен тем, что находился в компании моего Гуру.

В. Для русских людей очень дорого и проблематично попасть в США, не могли бы порекомендовать какие-нибудь места, ашрамы или храмы в Индии или Европе, где можно получить наставления по настоящей Агхоре?

О. Я думаю, что самое главное, донести до русских людей, что Агхора не является чем-то мистическим и сложным. Просто необходима практика, которая найдет резонанс внутри сердца и в сознании. А также то, что немного служения и ведение обычной жизни в мире сегодня намного нужнее, чем ошеломляющие, эзотерические практики. Многие писатели описывают Агхору как магическую, мистическую практику, работающую с той или иной силой, но чаще всего это пишут люди, которые не занимались ей серьезно и глубоко. В итоге, все силы теряют свою привлекательность, и ты остаешься только со своей Сущностью. Поэтому важно развивать практику, которая будет питать вашу сущность (высшее Я). Я ежегодно провожу два месяца в нашем ашраме в Варанаси (Индия)². Прежде чем посетить ашрам, нужно написать о вашем визите через e-mail. Вам нужно уметь говорить по английски.

В. Несколько слов для читателей русского журнала «Йога».

О. Да. Мои слова: «ПРАКТИКУЙТЕ!». Что бы то ни было. Не важно, что именно, если вы сами назы-

² «Aghor Guru Seva Peeth» Mahesh Nagar Colony (Bank of the Ganges) Nagwa, Lanka, Varanasi, INDIA. Tel: 0542-2368-813 E-mail: ashram@aghor.org (на сайте www.aghor.org есть карта Варанаси с расположением ашрама, а также правила проживания в нём)



ваете это своей практикой. Что такое практика? Практика — это признание той Божественности, которой вы сами являетесь. Чтобы вы не делали во имя признания этой божественности, это является вашей практикой. Ваша практика должна быть священной. Знаете ли вы, что означает слово «священный»? То, что «было вырезано»³. Мы вырезаем немного времени из двадцати четырех часов, чтобы признать ту Божественность, которой являемся. Неважно, какую форму это принимает. Главное, чтобы это находило отклик в вашем сердце и сознании, и вы знаете, что уделите пять, десять минут, чтобы почтить ту Божественность, которой являетесь. Выполняйте это ежедневно, сделайте это частью вашей жизни, как чистку зубов. Вторая ступень йоги, Нияма, состоит из пяти аспектов. Шауча, чистота, — один из них. Мы придерживаемся внешней чистоты, но для внутренней чистоты мы должны делать что-то сознательно и с чистыми намерениями. Это всё, что я могу сказать. Вы божественны. Поэтому найдите немного времени, вырежьте немного времени из своей повседневной жизни, чтобы признать свою Божественность, и неважно каким образом вы это делаете. Но пусть это станет для вас практикой. Мы уже говорили о популярности Тантры — получение священного права на максимум сексуального наслаждения. Но Тантра — это не секс. Если в рамках нашей школы вы спросите меня, что такое Тантра, я отвечу, что это привнесение священности в каждый аспект своей жизни. В то, как вы просыпаетесь, ступаете на землю, одеваетесь, чистите зубы, принимаете душ, готовите еду, то, как вы пьете чай — во все, и в то, как вы занимаетесь любовью. Все действия могут стать тантрическими. Всё, так как всё священно. Поймите, что мы Божественны, и сделайте священным каждый аспект своей жизни: от утреннего пробуждения, хождения по земле, до занятий любовью. Но прежде чем мы уделяем внимание таким мелочам, мы начинаем экспериментировать с большим огнем (сексуальной страстью). Всё заканчивается тем, что мы сжигаем дом. Привнести

священность в каждый аспект нашей жизни — в этом сущность Тантры. В Индии они пытаются делать это, применяя разные мантры к каждому действию. Есть мантра для чистки зубов, для принятия душа, где ты упоминаешь названия всех священных рек, которые льются мне на голову. То есть существуют мантры для каждого аспекта жизни. Ты читаешь мантру перед принятием еды, воды. Повторение мантр напоминает тебе о священности того действия, которое ты собираешься совершать. Если же привнести в это немного современного понимания, как насчет просто осознанного глубокого вдоха и выдоха перед тем, как вы что-либо сделаете? Ничего мистического, просто сделайте хороший глубокий вдох. Понимаете, я всегда говорю только о том, что можно выполнить, что доступно любому, каждому.

В. Сегодня во время Сатсанга, когда люди собрались, было ощущение, что все собрались у океана, и они знали, что в океане воды очень много. Спасибо большое за интервью, за то, что посетили Нью-Йорк. Для нас это огромное удовольствие.

О. И мне очень приятно. Я не заявляю о своей особенности, я несколько не отличаюсь от остальных людей. Я просто живу, и если что-то меня вдохновило, я рассказываю об этом людям, напоминая им, что все они Божественны. Всё, что вам нужно, уже находится внутри вас. Попробуйте стать другом себе самому и хорошим другом кому-нибудь ещё. Сегодня мы действительно очень сильно нуждаемся в друзьях. А кто является хорошим другом? Хорошим другом является тот, кто вдохновляет вас на жизнь в соответствии с вашими высшими идеалами. Иногда люди приходят к нам, переполненные негативными чувствами. Они жалуются супругам или кому-то еще. Зачастую они начинают жаловаться вместе. Но настоящий друг напомнит им о том, что существует другой аспект жизни, что можно по-другому взглянуть на их предубеждения и справиться с их негативными чувствами. Если у вас есть шанс напомнить людям об их высшей Сущности, об их высших силах и способности превзойти негативное отношение, это очень похоже на то, что сделал бы хороший друг, и именно это делает Гуру.

Интервью взял *Борис Сирченко*.

Вопросы задавали: *Илья Журавлёв, Денис Заенчиковский, Сергей Бабкин, Борис Сирченко*.

Перевод с английского *Натальи Шуваловой*.

Фотографии предоставлены *Борисом Сирченко*

³ Carved out — вырезать, высекать из камня или дерева

