



ЙОГА

№ 2 (10) 2005

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

РОГА, БХОГА ИЛИ ЙОГА

А вы, собственно, чем занимаетесь?

ЙОГ ПЕРЕД СТЕНОЙ

В поисках универсального пропса

ВЫЖИТЬ В ИНДИИ 5 ДНЕЙ

Приключения "чайника" в Дели

ЙОГА СУТРЫ

Припадая к истокам

СКОЛЬКО У НАС ЧАКР?

Анатомия по Горакшанатху

КЕДАРНАТХ

Снежная обитель Шивы



ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»



СИМЕИЗ, КРЫМ 10-14 ИЮЛЯ 2005

Агапкин Сергей (Рязань)
Бакулина Ольга (Москва)
Баранов Михаил (Москва)
Воробьева Мария (Москва)
Гарценштейн Леонид (Кишинев)
Жаворонкова Юлиана (Санкт-Петербург)
Журавлев Илья (Москва)
Заенчковский Денис (Москва)
Захаркин Максим (Брянск)
Зенченко Анатолий (Киев)
Зикеев Денис (Донецк)
Евсеев Олег (Киев)
Ильин Сергей (Нижний Новгород)
Крискевич Владимир (Москва)
Кушнир Эдуард (Кишинев)
Лаппа Андрей (Киев)
Литау Сергей (Москва)
Новиков Александр (Минск)
Никитин Александр (Санкт-Петербург)
Пивень Татьяна (Киев)
Рюдигер Грюневальд (Германия)
Сидерский Андрей (Киев)
Смирнова Наталья (Нижний Новгород)
Танковский Евгений (Киев)
Токарев Ярослав (Киев)
Трекес Анна (Германия)
Швец Наталья (Одесса)
Швец Юрий (Одесса)
Яицкий Дмитрий (Ростов-на-Дону)

+38 097 381-42-05

WWW.CONFERENCE.YOGAMAGAZINE.RU

Что-то ничего не получается. Не тянется дальше шпагат, не получается пранаяма, накапливается на первый взгляд ни на чем не основанное раздражение. Возникает какой-то тупик и в сознание потихоньку прокрадывается вопрос, а все ли правильно ты делаешь, есть вообще смысл во всех этих движениях тела и ума под словом «йога»? Может быть правы те, кто говорит, что жить надо «на полную катушку», а не заниматься отсрочкой того, что все равно неизбежно произойдет? И вон какой поехал красивый «Мерседес», а в метро вечно давка и у меня болит голова, хотя я давно не ем мяса и стараюсь вести «йогический» образ жизни. Наверное, что-то не так... В зеркале отражается далеко не атлетическое тело, какие-то темные круги под глазами, а где же «золотистая кожа и лучистый взор», обещанные «Хатха Йога Прадипикой», за что боролись? Вчера по телевизору показывали Джеки Чана, вот кто владеет телом, так владеет, хотя и у него кожа какая-то рыхлая, если присмотреться... а может быть стоит попробовать вот этот крем, которым уже прожужжали все уши в перерывах между эпизодами дебильного сериала, который смотрят родственники, где непонятно на какие средства живущие вполне на вид взрослые люди только тем и занимаются, что неустанно рефлексируют на тему своих запутанных и абсолютно никчемных взаимоотношений.

О! Вспомнил! Это называется тамас — инертность, апатия, постоянно уныние на фоне отсутствия активности и желания меняться, прозябание и зависть к тем, кто, как кажется, имеет больше тебя. Отбросить!

А вот мы сейчас встанем на руки. Есть, получилось! И ножки в лотос. Могём! А много ли ровесников может вообще еще ходить? А кое-кто вообще не дожил. А одноклассник во

Так уж получилось, что много материалов в этом номере, несмотря на то, что они напечатаны под разными рубриками, написано путешественниками. Много наших соотечественников теперь имеет возможность жить и работать в других странах, совершать поездки в те места, которые раньше были недоступны. И это хорошо. Процессы интеграции, проникновения и взаимообогащения различных культур и традиций — дело благое. Знакомство с другими школами, стилями и направлениями йоги — необходимый этап периода выбора, определения того, какая школа больше всего подходит нам и только нам, а не «лучшая для всех». Успеха вам в Пути.

дворе на днях плакался, что не хватает на сигареты до полочки. Вот дурачок, нет бы бросил курить. А теперь все-таки дотянем шпагат, ого, процесс пошел. И еще капалабхати внакладочку, энергия, мощь! Все-таки йога — это вещь, если бы не она, то я бы... Тело продолжает куда-то там скручиваться и тянуться, хорошо!



А этот «Мерседес», да на кой он нужен, их владельцев рано или поздно всех убивают, лучше я куплю подержанный «Фольксваген», да и бензину ест меньше, а надо, кстати, сбегать, купить газету с предложениями о продаже, сейчас как раз цены падают. Да, и еще срочно поехать на рынок, купить последнюю йогнутую книгу для вдохновения к практике, а то продадут весь тираж. Вперед, побежали, вот только еще раз встанем на руки...

Раджас. Возбуждение, переполнение энергией, желание что-то делать, изменять окружающее, создавать, порой разрушая, двигаться, двигаться. Суета действий и суета в мыслях. Стоп!

Йогаш Читта Вритти Ниродхах... Ниродхах... Ниродхах... Не рождение движений в кристально чистом, незагрязненном суетой бытия сознании. Без вопроса: «А зачем, что это дает?» Ответ придет, но позже. Некуда спешить. А сейчас просто сохранить, удерживать хотя бы несколько мгновений это ни с чем не сравнимое состояние. И запомнить как. Остановка мира. Покой... Ниродхах... Ниродхах... Реальное воплощение слов совершенного языка Богов.

*Балансирование в чем-то типа саттвы.
Еще не самадхи и далеко не кайвалья.
Но уже чуть-чуть йога. Может быть.
Ом.*

ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 2 (10) июнь 2005

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Зам. Главного редактора: Илья
Журавлев

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Ирина Можейко

Наталья Шувалова

Верстка: Оксана Коромыслова

Фотодизайн: Иван Петрович

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: Татьяна Веретенова,
MNK, Илья Журавлев

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
приветствуется, но 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>

Главный редактор:
editor@yogamagazine.ru

Для писем:

letters@yogamagazine.ru

Распространение:

subscribe@yogamagazine.ru

Рекламный отдел:

reclama@yogamagazine.ru

© АНО Федерация йоги

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 «Йога Сутры» Патанджали - перевод и комментарии
Шри Шайлендры Шармы *пер. Марии Николаевой*

КОНЦЕПЦИИ

7 Рога, Бхога или Йога *Андрей Лаппа*

11 Система чакр по школе Горакшанатха
Вагиш Шастри, пер. Ачаланатхи

РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

14 Севастопольский Центр Айенгара
под ред. Ольги Любомирской

16 Бэби-йога и пранаяма *Юлия Эльберт*

ПРАКТИКА

18 Ученик перед стеной *Мария Николаева*

ДИЕТА ЙОГИ

21 Свойства пищи и едока *Михаил Баранов*

ЙОГАТЕРАПИЯ

35 Что делать и с чего начать? *Леонид Гарцештейн*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

38 Семинар "Purna Yoga" в Турции
Галина Северская и Андрей Мороз

40 Семинар по аштанга виньяса йоге Майкла Гэннона
Юлия Синявская

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

23 Нью-Дели: 5 дней под страхом *Илья Ханьков*

24 Тиртха-ятра *Динанатха Бодхисвами*

41 Йога в Варанаси *Мария Николаева*

43 Дикша *Ольга Любомирская*

45 Mysore style & Mysore life *Мария Воробьева*

НОВЫЕ КНИГИ

48 Дона Холлеман и Орит Сен-Гупта
«Танец Светящегося Тела»,
Д. Пегрум «Аштанга Йога»,
Свами Ниранджанананда Сарасвати
«Прана, Пранаяма, Пранавидья»

Обложка - концепция и фотодизайн Дмитрия Коваля,
фото Ирины Межаковой

«ЙОГА СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ

в переводе на английский и с комментариями

Шри Шайлендры Шармы

«Йога Сутры» Патанджали – главный канонический текст йога даршаны – одной из систем ортодоксальной индийской философии¹. Текст, написанный в виде сутр – коротких и емких предложений, описывающих предмет йоги, ее цель и ведущий к ее достижению восьмиступенчатый путь², состоит из 4 глав и чуть менее двух сотен лаконичных изречений. И хотя со времени его написания прошло уже более двух тысячелетий, более почитаемой и насыщенной под самую завязку смысловыми оттенками и сверкающими гранями истины книги в йоге нет.



Писать что-либо о первоисточниках, о священных текстах той или иной Традиции – дело неблагодарное. Всегда что-то будет не так, неправильно интерпретировано, искажено, недопонято. Считается, что многие священные тексты были составлены Риши, древними мудрецами, по уровню своего развития приблизившимися к Богам, а в чем-то и превосшедшими их. Одним из них считают и Патанджали, грамматиста, жившего, по преданию, во II веке до нашей эры и составившего знаменитый трактат по санскритской грамматике и трактат по медицине. И, хотя западные индологи, основываясь на своих исследованиях, все время пытались разотождествить грамматиста Патанджали и автора «Йога сутр» и перенести время написания последних на несколько веков вперед, традиционно в Индии авторство всех трех сочинений (по грамматике, медицине и йоге) приписывается одному и тому же лицу³.

На протяжении всех 22 веков на «Йога Сутры» было составлено несметное количество комментаторской литературы, по объему в десятки раз превосходящее основной текст. Первый и самый известный комментарий Вясы – «Вьяса бхашья», обычно даже публикуют вместе с основным текстом, как неразрывное целое. Есть также очень известные комментарии Вачаспати Мишры, Виджнянабхикшу, текст «Раджа йога», написанный на рубеже XX века Вивеканандой и много-много других, созданных также и в наше время⁴. Изначально комментарии, как и основной текст, писались на санскрите, в более поздние времена авторы использовали свои родные местные языки, а современные авторы пишут на английском.

Всех комментаторов условно можно разделить на две основные группы: высокоученых пандитов, знатоков текстов и их толкований, заслужив-

ших признание за свою ученость и эрудицию и практиков йоги, которые старались понять этот фундаментальный текст через призму своего опыта. Комментарии первых иногда более понятны, комментарии вторых лежат ближе к истине, содержащейся в сутрах, хотя понять их зачастую бывает трудно.

Наш⁵ Высокопочтимый Гуру, Шри Шайлендра Шарма – реализованный мастер крийя йоги Традиции Бабаджи, о котором мы уже писали в предыдущих номерах журнала, также сделал свой вариант перевода с санскрита и комментарии к «Йога Сутрам». Данный текст еще нуждается в более подробной расшифровке и переводе на русский язык, что и будет сделано к моменту его полной публикации⁶. А пока мы представляем вам рабочий вариант перевода I главы. Для более полного представления и необходимости сопоставления с уже имеющимися вариантами переводов на русский язык вначале каждой сутры мы приводим известный всем «научный перевод» Е.П. Островской и В.И. Рудого («Наука», 1992 г.), затем перевод Шри Шайлендры Шармы и его комментарий.

¹ всего ортодоксальных школ – «даршан» шесть – санкхья, йога, миманса, вайшешика, ньяя и веданта, другие школы, такие как адживика, джайнизм или буддизм относятся к неортодоксальным

² поэтому систему йоги, описанную Патанджали, в отличие от других направлений, например йоги, описанной в «Бхагавадгите», называют «аштанга йогой» (ашта анга – восемь ступеней (санскр). Не путать со стилем хатха йоги – аштанга виньяса йогой Шри К. Паттабхи Джойса

³ В прошлом году, в маленькой деревеньке Беллур, на родине Б.К.С. Айенгара и под его непосредственным патронажем был торжественно открыт первый (и пока единственный в мире) храм, посвященный Патанджали.

⁴ В том числе все тем же Б.К.С. Айенгаром, Т.К.В. Десикачаром, а также великолепные «Четыре шага к свободе» Свами Сатьянанды Сарасвати.

⁵ Речь идет о, теперь уже довольно большой, группе российских учеников.

⁶ Готовится в издательстве «Ритамбхара»

**I. САМАДХИПАДА
[ГЛАВА О СОСРЕДОТочЕНИИ]**

1.

Научный перевод - Итак, наставление йоге.

Перевод - Далее приводится изложение наставлений в йоге.

Комментарий - Теперь объясняется такая область знания, как йога.

2.

Научный перевод - Йога есть прекращение деятельности сознания.

Перевод - Йога есть обуздание впечатлений ума.

Комментарий - Йога есть обуздание впечатлений, которые заключены в физических пределах.

3.

Научный перевод - Тогда Зритель пребывает в собственной форме.

Перевод - В конце концов, Свидетель утверждается в собственной форме.

Комментарий - В процессе этой деятельности тот, кто воспринимает видимый мир посредством своего тела, пробуждает дремлющее сознание безмерного ума, который сначала заключен в физических пределах, а затем утверждается в собственной безмерности.

4.

Научный перевод - В других случаях - сходство с деятельностью [сознания].

Перевод - Ум осознает свою форму только в соответствии с полученными впечатлениями.

Комментарий - Принимая самое себя за физическое тело из-за ограниченности физическими пределами и нисколько не пробуждаясь к восприятию собственной безграничности, сознание не способно достичь переживания непроявленной безмерности, которая расположена за пределами тела.

5.

Научный перевод - Пять видов деятельности [сознания]: загрязненные и незагрязненные.

Перевод - Беспокоящие и не беспокоящие впечатления бывают пяти видов.

Комментарий - Существует пять видов беспокоящих и не беспокоящих впечатлений, которые удерживают непроявленное безмерное сознание в физических пределах.

6.

Научный перевод - Истинное познание, заблуждение, ментальное конструирование, сон и память.

Перевод - Впечатления таковы: структура (форма), разрушение, сомнение, дремота и память.

Комментарий - Впечатления представляются как постижимая форма тела, разрушение тела, заключение в теле, считающемся мужским или женским, пребывание дремлющим или не осведомленным о собственной безмерности, а в силу заключения в теле - принятие самого себя не более чем за тело.

7.

Научный перевод - Истинное познание - [это] восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство.

Перевод - Непосредственное восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство суть различные признаки очевидности.

Комментарий - Тело появляется вследствие рождения.

8.

Научный перевод - Заблуждение есть ложное знание, основанное не на собственной форме [реального объекта].

Перевод - Неверное представление о том, что человек уничтожается вместе со смертью физического тела, обозначается как «разрушение».

Комментарий - Ошибочное заключение о том, что прекращение существования физического тела является концом существования человека, называется разрушением.

9.

Научный перевод - [Ментальное] конструирование лишено референции и проистекает из вербального знания.

Перевод - Мнение, основанное на знании слов и лишённое сущности, обозначается как «сомнение».

Комментарий - Склонность измышлять различные идеи о самом себе и других на основании одних лишь слухов и создавать различные представления о продолжении или прерывании существования после смерти называется неуверенностью.

10.

Научный перевод - Сон есть [специфическая] деятельность сознания, опирающегося на отсутствие [познавательных содержаний].

Перевод – «Сон» есть особое состояние, основанное на небытии.

Комментарий – Пребывать в неведении о дремлющем безмерном сознании, расположенном в физических пределах, проживать жизнь без знания о нем, - значит спать.

11.

Научный перевод - Память есть сохранение (букв. «неутрачивание») прошлого опыта.

Перевод – «Память» есть проявление в уме содержания прежнего опыта.

Комментарий – Приверженность сознанию, которое ограничено физическими пределами; признание, что принцип жизни состоит в удовлетворении чувств; стремление к возобновлению удовольствий и проживание жизни ради их воспроизведения, которое сопровождается осознанием, имеющим физические пределы, - такова память.

12.

Научный перевод - Их прекращение [достигается] благодаря практике и бесстрастию.

Перевод – Практика (абхьяса) и отрешенность (вайрагья) приводят к самообладанию.

Комментарий – Когда человек практикует йогу с целью обуздания впечатлений безмерного ума, которые ограничены телом и чувствами, у него возникает неприятие собственных ограничений. Неприятие пределов позволяет обуздывать названные пять состояний ума.

13.

Научный перевод - Из их практики есть [непрерывное] усилие по сохранению устойчивости сознания.

Перевод – Самообладание устанавливается благодаря постоянным усилиям, прилагаемым с настойчивостью.

Комментарий – После обретения свободы от страстей продолжительная практика йогических крий, которые выполняются с целью пробуждения дремлющего безмерного сознания ума, заставляет его преодолеть физические пределы. Тогда сознание упрочивается в непроявленной бескрайности.

14.

Научный перевод - Но она становится прочно укорененной [только тогда, когда] ее придерживаются в течение длительного времени без перерыва и с [должным] вниманием.

Перевод – Основание становится твердым по мере продолжения постоянной самозабвенной практики.

Комментарий – Безмерное сознание ума пробуждается посредством выполнения продолжительной самозабвенной постоянной практики обуздания впечатлений ума, которые заключены в физических пределах. Тогда пробужденное сознание упрочивается в непроявленной бодрствующей действительности.

15.

Научный перевод - Бесстрастие есть состояние полного преодоления у того, кто свободен от влечения к чувственным объектам целям, освященным традицией.

Перевод – Утверждение в отсутствии интереса к предметам видимым и слышимым есть вайрагья (свобода от страсти / потворства желаниям).

Комментарий – Существуют два главных основания, которые удерживают мысль или сознание в физических пределах. Слова и наблюдения, – две основные причины, приводящие к заточению сознания в теле, - исчезают в результате успешной практики йоги. Состояние бытия, упроченное в чистой мысли за пределами слов и наблюдений, обозначается как «вайрагья».

16.

Научный перевод - Оно – высшее, [когда] благодаря постижению Пуруши исчезает влечение к гунам.

Перевод – После постижения сознательного элемента, недоступного любому видению, теряется интерес к достижениям (превосходству).

Комментарий – Когда сознание упрочивается в непроявленной стихии сознания, которая превышает слов и наблюдений, тогда пропадает даже желание достичь пробуждения. Тело - главная предпосылка для проявления состояний сознания, а сознание ума схватывает переживания с его помощью. После распространения сознания за физические пределы возникает безразличие к телу, а также к познанию той причины, по которой сознание заключено в теле.

17.

Научный перевод - [Оно] – сознательное, поскольку сопровождается формами избирательности, рефлексии, блаженства и самости.

Перевод - Когда размышление, суждение, восхищение и самость следуют друг за другом (в таком порядке), йог обретает превосходную пронизательность или сверхъестественное знание.

Комментарий – Далее следует описание процесса возвышения над словами и наблюдениями и достижения упрочения в чистом сознании. Прежде всего, когда впечатления ума, заключенного в теле, обуздываются практикой йоги, сознание ума начинает пробуждаться, и йог погружается в умственные

размышления. С помощью размышлений, т.е. путем самостоятельного решения всех своих трудностей, йог возвышается над словами и наблюдениями и окончательно упрочивается в чистой мысли. Когда достигается состояние чистой мысли за пределами речи и зрения, все ограничения начинают исчезать. Когда же сознание получает доступ в неограниченную беспредельность, йог переживает безмерность собственного сознания. Полученный опыт вызывает у него ликование, и он погружается в восприятие своей безграничности, непроявленной беспредельности. Переживание собственной безмерности обозначается как «сампраджнята», т.е. превосходная проницательность или познание самого себя в совершенстве.

18.

Научный перевод - Другое [сосредоточение, при котором] остаются [только] формирующие факторы, предваряется практикой, обуславливающей прекращение [деятельности сознания].

Перевод – Прекращение усилий – другой способ совершенствования, который применяется до практики знания.

Комментарий – Мнение об ограниченности отбрасывается, когда человек узнает о своей безмерности. После преодоления ограничений и постижения собственной безмерности он обретает самоуверенность. Подготовка, производимая при этом переживании, – другая стадия, которая представляет собой очищение в преддверии предельной безупречности.

19.

Научный перевод - [Бессознательное сосредоточение], обусловленное существованием, [бывает] у бестелесных и растворенных в первопричине существ.

Перевод – Становиться запредельным материальному, уверовав в существование, значит, растворяться в природе.

Комментарий – При пробуждении собственного вечного сознания человек укрепляет веру в свое бестелесное существование и постигает тайну рождения и смерти. Когда эта тайна раскрыта, различие между рождением и смертью исчезает, а сами они становятся одинаково ничтожными и пустыми.

20.

Научный перевод - У других [существ бессознательному сосредоточению] предшествуют вера, энергия, памятование, созерцание и мудрость.

Перевод – Иное знание стяжается посредством веры, силы, памяти, самадхи (сосредоточения) и разума.

Комментарий – Вдохновленные примером великой личности, которая обладает высшим знанием благодаря преуспеванию в практике йоги, другие люди приступают к практике с искренней верой в полученные наставления. Устремившись к упрочению своего бытия в безмерности, они прилагают значительные усилия для пребывания в глубокой медитации. Они достигают сознательного присутствия в бытии после обретения высшего разума, создающегося посредством самадхи.

21.

Научный перевод - У наделенных сильной устремленностью [сосредоточение] – в непосредственной близости.

Перевод – Данная стадия достигается быстро с помощью интенсивной деятельности.

Комментарий – Когда практика, направленная на достижение этой стадии, выполняется с неистовой силой в пределах одной жизни, т.е. посредством имеющегося тела, в результате человек раскрывает тайну рождения и смерти, или бытия и небытия, поскольку его сознание уже возросло до безмерности.

22.

Научный перевод - Но и в этом случае тоже [имеется] различие ввиду слабости, умеренности или интенсивности [устремлений].

Перевод – Впоследствии, на полпути к бесконечным измерениям бытия, закономерным образом достигается сверхъестественная чувствительность.

Комментарий – После получения сокровенного знания, неподвластный природе йог становится совершенно равнодушным ко всему и исполняется крайней чувствительности.

23.

Научный перевод - Или же [сосредоточение достигается] вследствие упования на Ишвару.

Перевод – Так совершается великое усилие ради Господа всего сущего.

Комментарий – Великая личность, подобная Тому, кто наделен несказанным великолепием, после получения могущественных йогических сил прилагает огромные усилия познать Господа в его реальности, т.е. Творца всего сущего.

*Продолжение следует
Перевод с английского Марии Николаевой*

РОГА, БХОГА ИЛИ ЙОГА?

(черновые фрагменты новой книги Андрея Лаппы)

Давным-давно. Так давно, что никто и не помнит, когда это началось. С тех древних пор, когда человек начал становиться разумным, стал различать объекты и понятия и выделять что-либо по отношению к остальному в его сознании начало зарождаться двойственное восприятие (Двайта)...

Беспредельное пространство, пронизанное взаимосвязанным Единым светом многообразной частоты... реальность...

Воспринимаемый объект, выделенный человеческим разумом из Единого и Беспредельного, приобретает качества света и тени, положительные и отрицательные. Будучи обработанными аналитической функцией ума, эти качества разделяются на предпочтительные и нежелательные. Порождается двойственное видение изначально недвойственной реальности.

Как правило, подавляющее большинство людей предпочитает и выбирает для себя только положительное, защищенное, легкое и т.п. В основе такого предпочтения всегда лежит только одно – СТРАХ.

Страх – это эмоция страдания, которая движет зарождающимся и развивающимся умом. И этот страх испытывают все, кто имеет двойственное видение воспринимаемого и выбирает только одну сторону реальности, на основе предпочтения.

Какой бы прекрасной и счастливой, полной веры и надежд ни представлялась жизнь многим людям, как бы они ни удивлялись утверждению, что доминирующее большинство из всех живших и живущих на земле людей страдало и страдает, если их ум интерпретирует воспринимаемый мир двойственно, то в основе такой интерпретации лежит все тот же страх – коренная эмоция страдания.

И как бы ни был материально благополучен современный человек, чем больше он имеет, тем больше он боится потерять то, что имеет. Тем больше он борется за сохранение своего уровня жизни, материальных возможностей, контроль и поддержание в порядке всего, что имеет. И в основе всех этих действий и видимой внешней благополучности лежат по-прежнему страх и страдание.

В большинстве случаев именно поэтому люди и стремятся к все большему накоплению материальных благ и власти. А движет этими тенденциями духовная слабость, неуверенность в себе, умственная или чувственная привязанность.

С древних пор этот страх подталкивал людей к убийству, обману, воровству, пристрастию и жадности; порождал войны и социальные проблемы, которые являлись перебросом внутреннего страдания одних людей во внешние формы

страдания других людей. Антагонизм и эмоции усиливались и росли, как снежный ком, а люди подсознательно стремились от них избавиться и найти причину происходящего и вернуться к гармонии и равновесию без страдания.

Поиски причины социальных проблем и индивидуальных болезней в древние времена породили множество шаманских и языческих учений. А в недавние времена они переродились в мировые религии, претендующие на знание сути Единого, но враждующие между собой, что в недавнем прошлом привело к полному отрицанию этих учений и религий под флагом все критикующего атеизма и все интегрирующего материализма. В основе же всех этих тенденций с давних времен и до настоящего времени лежит поиск объединяющего недвойственного начала (адвайта), что, по сути, есть поиск путей возврата к Единому, т.е. - йога.

За десятки тысячелетий исторической эволюции человеческих знаний от древнейших наскальных священных знаков до абстрактных вед, упанишад и сутр, люди наметили специальные термины и пути.

С каждым столетием последних тысячелетий учения становились все более и более специализированными. Так зародились Бхакти-Йога, Джняни-Йога, Карма-Йога. А позднее Раджа-Йога, Хатха-йога, Кундалини-Йога, Мантра-Йога, Янтра-Йога и другие их современники.

И в последние годы специализация стала еще более узкой. У основателей линий уже просто не оставалось времени жизни на восприятие единой реальности. Так, с подачи восточных учителей и

с бизнес-энтузиазмом западных учителей появились Айенгар-йога, Аштанга-виньяса-йога, Вини-йога, Трай-йога, Пауэр-йога, Виньяса-флоу, Классик-йога, Пьюар-йога, Анусара-йога, Тотал-йога, Ван-йога, Изи-йога, АнаФорест-Метод, Наследие Кришнамачарьи, «Йога фор догс» и многие, многие другие... патентообразующие... ментальные коллапсы... полезные для здоровья, накопления энергии, успокоения ума и, разумеется,... чего-то там... духа... ???

Современный специализированный западный мир втянул Йогу в бизнес и разделил ее на всевозможные специализированные авторские стили, утратившие признаки всеобщности и цели интеграции человеческого сознания.

На Западе подавляющее большинство практикующих «йогу» уже забыли о ее изначальной сути. И под Йогой понимают йога-фитнес, йога-бизнес, йога-спорт, йога-терапию и прочие иные направления сознательно контролируемой «йога»-деятельности, творчески интересные и даже полезные по отношению к другим формам творений современной цивилизации, но в равной степени далекие от сути Йоги, как и все прочие человеческие заблуждения, в основе которых лежит омрачение, субъективная интерпретация воспринимаемого и предпочтение одной стороны видимой двойственности...

Один из базовых древних текстов по йоге — «Йога Сутры», написанный мудрецом Патанджали на санскрите, многократно переводился и интерпретировался на основе понимания комментаторов. И поскольку санскрит как язык является довольно абстрактным, по сравнению с современными языками, а значения слов на санскрите часто имеют более десятка возможных толкований (слово «йога», например, имеет не менее 18 вариантов перевода), то возникло множество толкований значения сутр Патанджали.

Большинство ученых профессоров санскрита и авторитетных учителей йоги на Востоке понимают под «йогой» — единение, равновесие и контроль (если речь, конечно, идет о йоге как пути, а не упряжи для животных).

В разных школах йоги эти единение, равновесие и контроль относят к разным целям. При этом комментаторы нередко делают акцент только одном из значений слова «йога» и не обращают внимания на его остальные значения и варианты правильного понимания сутр и сути йоги как таковой.

Ключевая сутра учения мудреца Патанджали «ЙОГАХ-ЧИТТА-ВРИТТИ-НИРОДХАХ» дословно может означать (на выбор читателя):

1. «ЕДИНЕНИЕ СОЗНАНИЕ ВИДОИЗМЕНЕНИЕ НЕПОРОЖДЕНИЕ».

2. «РАВНОВЕСИЕ СОЗНАНИЕ ВИДОИЗМЕНЕНИЕ НЕПОРОЖДЕНИЕ».

3. «КОНТРОЛЬ СОЗНАНИЕ ВИДОИЗМЕНЕНИЕ НЕПОРОЖДЕНИЕ».

Слово «видоизменение» имеет и иные интерпретации перевода, как «различная деятельность», например, что не влияет значительно на суть перевода этой сутры.

Первый вариант прямо соотносится с сутью вышеизложенной проблемы двойственности (Двайты) и восстановления недвойственной природы сознания (Адвайты). При этом первый вариант перевода может быть выражен, по сути, так: «ЕДИНЕНИЕ СОЗНАНИЯ ЗА СЧЕТ НЕПОРОЖДЕНИЯ ДВОЙСТВЕННЫХ ВИДОИЗМЕНЕНИЙ В НЕМ». А это невозможно без равновесия процессов в сознании. Поэтому второй вариант перевода может быть выражен, по сути, следующим образом: «РАВНОВЕСИЕ СОЗНАНИЯ ЗА СЧЕТ НЕПОРОЖДЕНИЯ ВИДОИЗМЕНЕНИЙ В НЕМ». Что, в свою очередь, невозможно без контроля процессов в сознании. Поэтому третий вариант перевода может быть выражен так: «КОНТРОЛЬ НЕПОРОЖДЕНИЯ ВИДОИЗМЕНЕНИЙ В СОЗНАНИИ», что означает отрешенность от ментальных привязанностей и чувственных пристрастий. Или «контролируемое недеяние» (второе значение слова «ВРИТТИ» - «деяние») на уровне всех оболочек (майя кош), что достигается практикой «невовлеченного созерцания» сидя или «состояния сознательно умершего» (мрита мудры) в позе трупа (шавасане) — сознательным самовыключением всех функций жизнедеятельности. То, что и практикуется большинством индуистских и буддийских школ йоги.

Естественным образом это состояние достигается во время смерти, а в практике йоги оно достигается волевым контролем.

Остановить процесс значит его контролировать. Именно поэтому практики шавасаны и мрита мудры в тантрических индуистских школах и практика йоги бардо в тантрических буддийских школах являются основными.

Причем обратите внимание, «НИРОДХАХ» - «НЕПОРОЖДЕНИЕ» прямо согласуется с сутрой о ненасилии (ахимсе) как главным качестве, присущем «йогу, усмирившему свое сознание».

Итак, следует понимать, что **НЕ ЛЮБОЙ ТИП КОНТРОЛЯ** процессов в сознании является тем, что понимается в сутрах под йогой.

Например, некоторые комментаторы йогой интерпретируют перевод ключевой сутры, как «прекращение или остановку видоизменений в сознании». Но если в сознании имеются активные видоизменения (вритти), то их остановка или прекращение является формой подавления или насилия, что не согласуется с ахимсой, требуемой для практики йогой в этих же сутрах. И, как правило, приводит к срыву такого контроля.

Поэтому наличие в ключевой сутре слова «НИРОДХАХ» имеет сущностное значение, указывающее на метод контроля за счет непорождения видоизменений в сознании.

Разница контроля «ВРИТТИ» заключается в том, что остановка уже существующих видоизменений в сознании подобна попытке рукой вернуть на дно стремящийся к поверхности воды пузырь, который будет разделяться на маленькие пузырьки (мини-видоизменения) и в конце концов просочится сквозь пальцы и все равно поднимется на поверхность.

«НИРОДХАХ» означает непорождение, непорождение пузырей в месте их зарождения — на дне (сознания). Тогда нет необходимости бороться с ними и проявлять внутреннее насилие, подавляя тенденции неуравновешенности в сознании на основе мотиваций омрачения и заблуждения.

Контроль на основе волеизъявления является формой сосредоточения, концентрации, дхараны. А контроль на основе обезволивания является формой созерцания, медитации, дхьяны. И сосредоточенное созерцание ведет к конечной цели йогой Патанджали.

Только самосознание, ведущее к кармическому освобождению (мокше), отрешенности и беспристрастности, изменяет мотивации в корне и обеспечивает тот контроль непорождения видоизменений в сознании, который возвращает к первоисточнику - недвойственному видению истины и бытию в единении со всеобщим - йогой.

А тантрическая отрешенность и беспристрастность в жизни означает **БЫТЬ СУХИМ В ВОДЕ**.

Согласно древним ведическим учениям, человек подвержен трем тенденциям: «рога», «бхога» и «йога», которые соответствуют и непосредственно зависят от качественных тенденций (гун) человеческого сознания: тамас (инертность, лень, вождление, омраченность), раджас (активность, неуравновешенность, пристрастность, самоуверенное заблуждение) и саттва (це-

ленаправленность, равновесие, удовлетворенность, истинное знание).

Рога - это функция яда, тенденция разрушения на основе тамасичного сознания, ведущего к быстрой потере здоровья, физической и духовной смерти из-за патологического пристрастия, например к наркотикам, алкоголю, табаку, сексуальным излишествам, вредным продуктам питания, извращенному насилию и пр.

Бхога — это функция удовольствия, тенденция наслаждения на основе раджасичного сознания, ведущего к чувственным наслаждениям, пристрастиям, умственным привязанностям и игнорированию других людей.

Йога — это функция пользы, тенденция созидания на основе саттвичного сознания, ведущего к естественной чистоте, чувственной беспристрастности, ментальной непривязанности и состраданию всем несовершенным омраченным существам.

Как видно на основе вышеизложенного, не следование «йогой» ведет человека к «бхоге». А жизнь на основе «бхоги» разжигает пристрастия, привязанности и эгоизм, что втягивает многих в «рогу». Эти три функции и тенденции охватывают все формы жизни и деятельности людей.

На примере пищи можно хорошо проиллюстрировать изложенные тенденции. Рога предполагает тамасичное питание разлагающимися, забродившими, синтетическими, многократно разогретыми, многократно обработанными, содержащими химикаты, ядовитыми продуктами, отравляющими и постепенно убивающими.

Бхога предполагает раджасичное питание очень вкусными, с острыми специями, возбуждающими, престижными, дефицитными продуктами, разжигающими пристрастия, привязанности и ведущими к заболеваниям.

Йога предполагает саттвичное питание полезными для здоровья, в оптимальной мере калорийными и витаминными, на вкус приятными, не раздражающими чувства, свежими, с минимумом обработки, с минимумом термических операций, без химикатов продуктами, способствующими успешной и эффективной практике йогой.

Йога подразумевает контроль, сознательность и созидание. Бхога — выбор на основе чувственного пристрастия к наслаждению, умственному предпочтению и самоутверждению. А рога — безвольное пристрастие, привязанность и саморазрушение.

Современный мир бизнеса и конкуренции имеет тенденцию создавать продукты и методы,

которые делают жизнь людей легче, быстрее, комфортнее, дешевле, приятнее, проще, вкуснее, теплее, мягче и т.п. Все, что производится и создается на основе таких качеств, - очень легко продать, так как эти качества связаны с ослаблением вышеописанного страха, присущего всем современным двойственно интерпретирующим и односторонне предпочитающим людям.

Теперь вернемся к вышеизложенной тенденции потери сути йоги на Западе, а теперь уже и на Востоке. И не забудем о роге, бхоге и йоге.

Бизнес-стремление как восточных, так и западных учителей к созданию патентообразующих стилей «йоги» для западных потребителей, уже привычно стремящихся к легенькому, быстренькому, сладенькому, сентиментальненькому, комфортненькому, приятненькому и т.п. приводит в наши дни к упрощению, выхолащиванию и профанации йоги. Это выражается в том, что идеалы совершенства йоги приносятся в жертву недоразвитости западных потребителей, которые хотят получить «все, сразу и без усилий», диктующих спрос на упрощение, облегчение, снижение требований и понижение стандартов ранее использовавшихся методов йоги. И это, конечно же, приводит к снижению эффективности практики и ее бесполезности до безнадежности.

Многие современные учителя, преподающие на Западе, в погоне за количеством студентов и соответственным доходом, строят практику на основе предельного упрощения занятий под девизами: «Инджэй» (наслаждайся практикой) и «Филс Гу-уд» (классное ощущение). Под этими девизами развиваются большинство современных стилей, разработанных для западных потребителей, и этому обучаются новые профессиональные инструкторы «йоги».

Парадокс заключается в том, что западный мир породил бхога-йогу, заложив в основу ее практики упрощение, удовольствие и отсутствие связи с сутью йоги.

Бхога-йога — это не стиль, а тенденция, которая поглощает любые школы и стили, ориентированные на кайфовую массовость и бизнес-результативность.

Лишь немногие школы и стили, действующие на Западе, ориентируются не на подгонку методики под спрос занятых «очень важными делами» потребителей, а на их бескомпромиссное развитие и рост до высоких стандартов и идеалов йоги. Но и эти школы и стили подвержены тенденции бхога-йоги в своем самоутверждении, подобном спортивной ориентации. И результатом регулярных и упорных стоек на ру-

ках, закладываний ног за голову и под мышцы становится наслаждение чувством собственного превосходства над людьми, раздутое до гипертрофированных размеров, что нередко прорывается в рекламе, например: «Я — единственный мастер среди чемпионов». Похоже, что в таких школах становится нормой: чем выше уровень йога, тем сильнее его эго.

Но тенденция бхога-йоги - это еще не все. В наши дни набирает обороты рога-йога, подпитываясь учениями малочисленных индийских тантрических микро-сект левой руки, считающих себя «наивысшими» среди йогов, ссылаясь на одну из сутр Патанджали о возможности изменения состояния сознания с помощью употребления химических средств или идеями древне-американских нагвалей по Кастанеде. Превращая в регулярную практику курение марихуаны, грибочков, употребление алкоголя, ЛСД и иных ядов, с почти полным игнорированием правил Ямы и Ниямы. Такой путь становится популярным, потому что обещает быстрые, т.е. легкие бхогически-рогические результаты.

Измененные состояния сознания при этом, безусловно, возникают, но отравляющий эффект и тенденцию зависимости никто не отрицал, какими бы волевыми контролирующими компенсациями ни самоуспокаивал себя такой практикующий. А состояния, достигнутые такими введенными «просветляющими лекарствами», мало кто может повторить усилием воли.

Йога-йога — это тенденция применения на практике того, что чисто, естественно и полезно для достижения состояния недвойственности (адвайты) или единства (йоги). Только за счет волевого самоконтроля и посредством освобождения от всевозможных форм пристрастий, привязанностей и двойственных предпочтений на основе кармического самоосознания и освобождения.

Данный путь требует нелегкой внутренней работы над собой, а его результаты — мало популярны в современном мире, так как их невозможно продать и они выглядят непопулярно в свете общих социальных тенденций. Но именно такая йога является, по сути, йогой и не подвержена омрачениям и заблуждениям двойственности, столь повсеместно распространенных в наши дни.

Пришло время осознать собственные мотивации, тенденции в практике и возможную будущую ориентацию... Так что же все-таки: рога, бхога, йога... все вместе взятое... или ничто?

В разных школах и направлениях йоги «тонкая» анатомия человека выглядит неодинаково. В зависимости от расставляемых акцентов практики приводится более подробное описание тех или иных ее элементов. Наш постоянный автор, Ачаланатха, перевел отрывок из книги своего Учителя, доктора Вагиша Шастри «Шива, Шакти и Йога», касающийся воззрений на систему чакр в школе Горакшанатха. Нам остается только надеяться, что когда-нибудь этот интересный труд будет полностью переведен на русский язык и станет доступен всем нашим читателям.

oM krlM vagiShAnandanatha namaH svAhA*

**ОСВЕЩАЯ НЕБОЛЬШУЮ ЧАСТЬ РАБОТ ГУРУДЖИ ВАГИША ШАСТРИ,
ПРИВОДИМ ОТРЫВОК ИЗ ЕГО КНИГИ «ШИВА, ШАКТИ И ЙОГА»**

СИСТЕМА ЧАКР И ЙОГИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ ПО ШКОЛЕ ГОРАКШАНАТХА

(akula kuNDalinI**). Д-р. Вагиш Шастри
Издано: Ашапати Шастри, Vagyoga chetana pItham, Варанаси

ПЕРЕВОД: АЧАЛАНТХА

В отличие от широко используемой системы шести (семи) чакр, ставшей широко известной благодаря переводу на английский “ШатЧакра Нирупам” Артуром Авалоном и подхваченной большим количеством современных школ, существуют и менее известные системы. Одна из них представлена в традиции Горакшанатха. И хотя около тысячи лет уже прошло со времени жизни этого великого йогина, его наставления остаются до сих пор тайной за семью печатями для большинства. «Горакша-шатака», «Горакша-паддхати» и «Сиддха-Сиддханта-Паддхати» — основные работы, дающие развернутое пояснение этих наставлений.

Опираясь на манускрипты и печатные книги (на хинди и санскрите), а также обращаясь к живому наследию школы Горакшанатха, мы погружаемся в описание системы чакр и адхар — центров энергии и прочих тонких структур йогического тела.

И то, с чем мы сталкиваемся здесь, отличается от того, что мы привыкли видеть в современном изложении школ йоги и тантры. Йоги-гуру Горакшанатха описывает девять чакр. Опыт йогов различных школ или даже в рамках одной школы может отличаться в малых деталях. Йоги-гуру, наставляя учеников и проводя их через медитативный и мистический опыт, достаточно часто опускают одни детали и делают акцент на других, принимая во внимание разность восприятия. Таким образом, в йога-шастрах и тантра-шастрах

мы можем найти и шесть, и семь, и восемь, и девять, и иногда большее количество чакр. Наиболее старые из известных источников системы натхов говорят о девяти. Pinde nava sakrAni — девять чакр в теле.

Первая — Брахма-чакра в Муладхаре. А муладхара в этой системе относится к категории не чакр, а адхар. Когда формируется структура тела и его части, то Кундалини-Шакти — жизненная сила обретает свой дом здесь, в нижней точке позвоночника и сушумна-нади. Рядом располагается мула-канда, из которой исходят во всех направлениях энергетические каналы (нади). Брахма-чакру Горакшанатха описывает как коническую спираль из трех с половиной витков. Три витка олицетворяют три манифестации Шакти — trigunatmayee — три гуны — саттву, раджас и тамас, а пол-витка олицетворяют трансцендентный аспект. Иногда она описывается даже имеющей восемь витков, при этом имеется в виду восемь проявлений Праkritи: 5 махабхутов (Первоэлементов) и манас, буддхи, аханкару. Три аспекта реальности соединяются здесь и исходят отсюда — субъект (vishayI), объект (vishaya) и процесс их взаимоотношения (sambandha). Этот треугольник принимает различные формы, например — познающий (jNAtA), познаваемое (jNeya) и процесс познания (jNAna); совершающий действие (kartA), действие (kArMa) и процесс деятельности (karma); наслаждающийся (bhoktA), наслаждение (bhagya) и процесс наслаждения (bhoga) и т.д.

Брахма-чакра описывается как место мистического союза Шивы как Камешвары (Господа Страсти) и Шакти как Камешвари и называется Камарупа-питха. Когда психофизическая энергия практикующего концентрируется в этой чакре и он медитирует на Шиве-Шакти в этом аспекте, то все желания, возникающие в его уме, получают удовлетворение (sarva-kama-prada). Йогин должен быть осторожен в этот момент, так как мирские желания могут задержать его прогресс. Интересная деталь: в мирской жизни лотосы чакр описываются как обращенные цветком вниз, а в духовно пробужденной жизни как обращенные цветком вверх.

Для достижения духовного пробуждения и продвижения на всё высшие и высшие планы садхака должен культивировать глубокую преданность Божественной Шакти и просить в молитве ее милости для отвращения от мирской стороны силы, обращенной на материальное преуспевание и развлечения, и помощи для становления на йогическом пути. И тогда та же Шакти, предлагающая все эти искушения и дающая им удовлетворение в уме садхака, та же Шакти обратит и успокоит его ум, дав свершиться всему, что должно свершиться для обращения садхака к Богу, сотворив при этом часто самые удивительные вещи...

Вторая чакра, упоминаемая Горакшанатхом, Свадхистхана, расположенная в сушумна-нади на уровне половых органов, представляет сияющий красный Шива-линга, обращенный назад (pascimAbhimukha). Йогин, концентрирующий энергию в этой чакре, становится самым привлекательным в целом мире (jagad-Akarshanam bhavati). На этой стадии развиваются его артистические и творческие способности, которые могут увлечь его. Но и они будут преодолены милостью Шивы и Шакти...

Третья чакра называется у Горакшанатха Набхи-чакра, так как она расположена в канале Сушумна-нади на уровне проекции пупка. Обычно она известна под именем Манипура-чакра и является динамическим центром йогических сиддх и магических сил. У Горакшанатха эта чакра описывается как имеющая пять скрученных покровов или в виде змеи, свернувшейся пятью витками (sarpa-vat kundala-kArA). В этой чакре Кундалини Шакти сверкает подобно кроу*** утренних солнц (bAlArka-koti-sadriShee), радуется союзу с Шивой, а также имеет имя Мадхьяма-Шакти, показывая этим именем, что мы еще на середине пути. По описанию Горакшанатха концентрация Кундалини-Шакти в этой чакре дает все йогические сиддхи (sarva-siddhidA bhavati): и способность быть легче воздуха и тяжелее горы, и невидимость, и способность трансформировать свое тело

и перемещаться по воздуху. Но это не идеал йога, а лишь очередное испытание, которое должно быть пройдено для дальнейшего движения. А опьянение этой мощью — серьезная помеха.

Четвертая описываемая чакра — Хридайя-чакра, также известная как Анахата-чакра. Прекрасный сияющий восьмилепестковый лотос, обращенный лепестками вниз (asta-dala lamalam adhotmukham), в центре которого Шакти проявляет себя в форме света (jyoti rupa) и в образе Шивалинги (lingA kArA). Имя ее Хамса-Калаа, а также она прозывается Шри-Шакти. Когда йогин становится способен концентрировать свою психофизическую энергию в этой чакре, он становится господином своих чувств (sarven-driyAni vaShyAni bhavanti). Его чувства и желания находятся под контролем, и он преодолевает привязанностями к обретенным способностям и силам.

Через погружение в глубокую медитацию на свете в этой чакре йогин переживает опыт единства Шивы и Шакти и свое единство с ними. С этой чакры начинается подлинное духовное просветление, но впереди еще следующие стадии пути... Разница между природой и действительностью духовного опыта не может быть передана и понята адекватно человеком, живущим обычной жизнью, даже при включении всей мощи аналитического мышления или использовании всей силы воображения. А йоги, получающие этот опыт, также не смогут его облечь в понятные и адекватные образы. И тем не менее, многие учителя йоги используют различные метафоры и поэтические образы, давая тем самым хоть и нечеткую и неадекватную, но вдохновляющую картину для учеников. В этой связи необходимо отметить, что опыт самадхи может быть обретен на разных уровнях и разных стадиях пути. Но результаты самадхи, пережитого в разных чакрах, не одни и те же. И несмотря на схожесть имеют свои особенности в зависимости от чакры и уровня. Энергия должна быть очищена и поднята, а опыт должен быть получен на наивысшем плане — в высшей чакре.

Пятая чакра называется Кантха-чакра, также она известна как Вишуддха-чакра. Йогин, преуспевший в концентрации на этой чакре, обретает реализацию, которую Горакшанатха называет анахата-сиддхи (anAhata-siddhi) по имени Шакти anAhata-kalA. Здесь йогин выходит за пределы этого мира. Ни одна из сил в этом мире (а все они есть манифестации той же Божественной Силы, но на более низких планах) не может овладеть им. Анахата-сиддхи также означает реализацию всепроникающего Анахата-нада — вечного невыразимого звука Ом, который является первым самовыражением Шивы и Шакти, лежащим в основе всех звуковых волн этого мира.

Шестая чакра, описываемая Горакшанатхом, расположена в районе мягкого нёба (tAlu-mūla) и называется Талу-чакра. Это поток амриты, истекающий из Сахасрара-чакры (amRta-dhArA-pravAha). Концентрируя энергию в этой чакре и собрав амриту, йогин может достичь бессмертия физического тела. Но Горакшанатха наставляет преданных учеников концентрироваться на Шунье — абсолютной пустоте в этой чакре и таким образом обрести состояние Читта-лайи (растворения сознания, основанного на опыте). Он говорит о том, что в мягком нёбе есть Гхантика-линга, в основании которого расположено крохотное отверстие, содержащее совершенный вакуум, называемый Шанкхيني-вивара (ShankhinI-vivara), а также Дашама-двара (daShama-dvAra) — десятые врата. В отличие от общеизвестных девяти внешних врат тела, десятые врата открываются только при совершенном растворении сознания, основанного на опыте.

Седьмая чакра расположена в нервном центре в междубровье и называется Горакшанатхом Бхру-чакра. Здесь сушумна принимает форму света горящей лампы (dIpa-ShikhA-kAra) размером с большой палец (aNguṣṭha-mAtra), и называется все это Джняна-нетра (jNAṇa-netra) — глаз познания. На этой стадии йогин становится единым со светом и обретает Ваг-сиддхи — все, что он говорит, становится Истиной. Вся его жизнь становится Истиной, и его речь лишь отражает это.

Восьмая чакра, называемая Горакшанатхом Нирвана-чакра, расположена в Брахма-рандхре — высочайшей точке и центре реализации единства индивидуального сознания и Вечного Брахмана. Здесь Кундалини-Шакти соединяется с Шивой, и на этом плане исчезает разница между светом и тьмой, движением и неподвижностью, ограниченным и беспредельным.

Над Нирвана-чакрой в Брахма-рандхре (месте обретения Мокши — освобождения от всех оков) Горакшанатха помещает девятую чакру — Акаша-чакру (AkASha-cakra). И хотя он упоминает Сахасрару, но описывает эту чакру как шестнадцатилепестковый лотос, обращенный вверх. В его центре trikutAkAgA (проявленная в форме трех слоев: Опыта, получающего Опыт и процесса получения Опыта) Sat-Чит-Анандамайи Маха-Шакти (sat-cid-Ananda-mayī mahA-Shakti) в союзе с Господом Шивой в их самом высшем проявлении. Здесь индивидуальное сознание окончательно и полностью трансформируется во всепоглощающее, всеобъединяющее и всепревосходящее Абсолютное Сознание. Горакшанатха также называет этот опыт Парама Шунья, потому что все исчезает в этом Опыте.

Eka-stambhum nava-dvAram griham
pancAdhidaivatam

Svadeham ye na jAnanti katham sidhyanti yoginaH
/14/

Дом с одной колонной, девятью дверями, управляемый пятью Божествами.

Как может йогин, не осознающий собственное тело подобным этому дому, достичь

Совершенства? /14/ Горакша Шатака

Кроме этого, в других малораспространенных источниках (таких, например, как Вайрата-Пурана) и на некоторых редких изображениях встречается и другой вариант, в котором мы видим дополнительные чакры. Например, Махападма-чакра, лежащая между Брахма-чакрой (Муладхарой) и Свадхистханой, Линга-чакра между Набхи-чакрой (Манипурой) и Хридайя-чакрой (Анахатой), целый ряд дополнительных чакр в голове — Карнамула-чакра (karNamUla-cakra), Тривени-чакра (triveNI-cakra), Балаван-чакра (balavAn-cakra). Там же приводится описание Нирвана-чакры как Врат Брахмы, где на столепестковом лотосе всех цветов радуги восседает Акула-Кундалини-Шакти (см. примечание **).

И что наиболее любопытно, показан целый ряд чакр, расположенных над Акаша-чакрой (Сахасрарой). Урдхварандхра, Бхрамара-гуха (другие источники **** помещают эту чакру внутри головы и называют ее «пещерой пчел», имея в виду источник внутреннего звука), Акунтха-питха, Колхата-чакра, Ваджра-данда и Нирадхара Парамаджйотиш-чакра.

Колхата-чакра описывается как Шикха-мандала и соотносится с Вайкунтхой вайшнавов и Кайласой шайвов. Дальнейшая дорога описывается как Парама-Шунья Марга (Путь Высшей Пустоты).

Нирадхара Парамаджйотиш-чакра также именуется Нираламба-стхана и описывается как имеющая бесчисленное множество лепестков, цветов, соответствующих матриц и Божеств и являющаяся местоположением Гурудева.

* мантра гуру

** оригинальное название главы в книге. Akula в данном случае отсылает нас не к грозной морской хищнице(-), а к термину «кула» с отрицательной приставкой «а». Эти термины имеют особое значение в теологии тантрического индуизма. Кула в контексте тантры означает «семью» энергии, состоящую из познающего субъекта, познаваемого объекта и самого акта познания. Это полюс Шакти. В этом случае акула есть выход за пределы «семьи», состояние трансцендентности, вечное Одно, Шива. Однако кула и акула «едины, как вода и водные пузырьки». В некоторых источниках термин «кула» может обозначать высшую реальность в целом.

*** крор - индийская мера количества равная 100 000

**** sUta-saMhitA, bodhasAra, а также источники, связанные с последователями Кабира и Радхасвами

СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЙОГИ АЙЕНГАРА

В то время как практикующие йогу в таких крупных городах, как Москва и Питер существуют в тепличной атмосфере изобилия йога-центров, имеют возможность посещать многочисленные семинары и тренинги известных учителей из разных городов и стран, на просторах нашей большой страны в целом ситуация с йогой выглядит совсем иначе. Далеко не в каждом населенном пункте есть хотя бы один клуб йоги, иногда встречаются отдельные практики-одиночки, которые собирают по крупицам знания о йоге и занимаются на свой страх и риск самостоятельно, без чье-либо руководства. Эти люди имеют потрясающую стойкость. Если для жителей крупных городов не составляет проблемы купить свежую, только что выпущенную книгу по йоге (для этого существует масса специализированных магазинов), то в большинстве других городов, даже в районных и областных центрах, людям приходится прилагать немалые усилия и изобретательность, чтобы достать хоть какую-то информацию по данной теме. Но ничто не может восполнить отсутствие живого руководства со стороны преподавателя. У нас же избыток информации, похоже, обесценивает ее. В Москве, например, многие решившие начать заниматься йогой ищут центр для занятий «поближе к дому». Лишние пять остановок на транспорте для их избалованной лени оказываются непреодолимым препятствием для посещения качественных занятий квалифицированного преподавателя. Они по своему неведению предпочитают терять свое время на невразумительных занятиях «йоги», проводимых инструктором аэробики в ближайшем фитнес-клубе.

Люди же из других городов очень часто не считают для себя невозможным ездить за знаниями на очень большие расстояния. Например, на прошедший недавно в Москве семинар индийского мастера йоги Бал Мукунд Сингха съехались энтузиасты йоги из Самары и Архангельска, Калуги и Риги, Ростова-на-Дону и Липецка, Ижевска и даже Челябинска. Возвращаясь в свой город, эти люди годами занимаются в одиночку, используя полученную на семинаре информацию. И иногда такие талантливые люди добиваются удивительных результатов как в своей собственной практике, излечивая болезни, с которыми не могла справиться медицина, так и, начиная

помогать окружающим людям, прививая ученикам культуру здорового образа жизни и йогического отношения к телу и духу.

Один из ярчайших примеров - история прихода в йогу талантливого севастопольского йога-терапевта Юрия Анисимовича Гурьянова. Вот как он рассказывает о себе в письме, присланном в редакцию некоторое время назад:

«Мне 67 лет. Я капитан второго ранга запаса Гурьянов Юрий Анисимович. Всю офицерскую службу прослужил на Тихоокеанском флоте. Плавал на атомных подводных лодках. В молодости играл в футбол (1 разряд), зимой ходил на лыжах. В военно-морском училище занимался боксом (1 разряд), затем занимался в аэроклубе (летал на планерах и спортивном самолете Як-18). Во время офицерской службы принимал активное участие во всех спортивных мероприятиях, вел здоровый образ жизни.

После длительного боевого дежурства в океане появилась сильная слабость... После двухлетнего обследования и безуспешного лечения в различных госпиталях от Владивостока до Москвы был демобилизован с диагнозом: затяжное астеническое состояние».

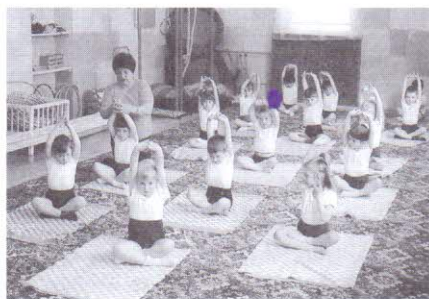
Поселившись с семьей в Севастополе в 1989 году, Юрий Анисимович продолжал находиться в нетрудоспособном состоянии. Резкая смена образа жизни привела к ухудшению: головным болям, бессоннице, депрессии, постоянному чувству тревоги. Он неделями лежал в постели, не находя даже сил дойти до туалета.

«Стал терять веру в себя, и порой в голову стали приходить самые черные мысли.

Я до конца осознал, что мне никто не поможет: ни врачи, ни Чумак, ни Кашиповский. Только я сам должен помочь себе.

В то время в газете «Советский спорт» была рубрика «Хатха-йога для всех»; из этой газеты я подобрал для себя и своего состояния оздоровительную систему на основе хатха-йоги.

Ежедневные занятия на протяжении двух лет укрепили меня физически, психологически, и я устроился на работу. Спился с руководителем Московского центра йоги Айенгара Е. Федотовой и получил приглашение на практический семинар, который проводил в Москве руководитель парижского института йоги Фаек Бириа... В 1993 году, по его



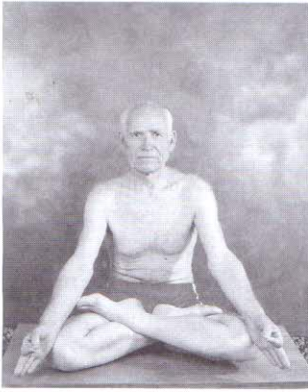
*Занятие в детском саду N 2
г. Севастополя.
Воспитатель - Симонян А.К., 2003*



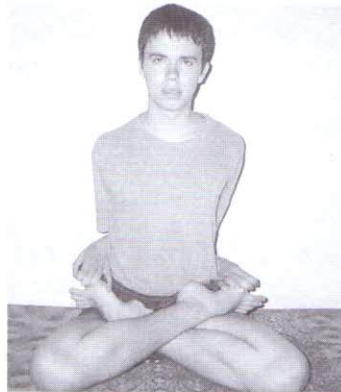
*Занятие в Матросском клубе
г. Севастополя, 2004*



*Вика Карпачева, ДЦП, после 3 лет
регулярных занятий стала ходить,
ныне заканчивает Университет, 1998*



Небольский А.Т. 72 года, с помощью хатха-йоги избежал операции аденомы предстательной железы



Оберемок А.С., за год упорных занятий йогой диагноз «лимфогранулематоз» врачи изменили на «практически здоров»

совету, я зарегистрировал в Севастополе общественную организацию «Севастопольский центр йоги Айенгара», получив от Б.К.С.Айенгара письмо с согласием назвать наш центр его именем. С 1995 по 2002 год я занимался у руководителя одного из московских центров йоги В. Бойко».

Как видно из письма, дойдя до грани отчаяния, этот уникальный человек нашел в себе силы вернуться к жизни, используя тот минимум информации о йоге, который можно было почерпнуть из газеты. Но кто из читателей журнала смог бы при отсутствии всякой поддержки заниматься йогой по газете ежедневно на протяжении двух лет? Очевидно, большую роль сыграла вера в йогу как в последнюю возможность и решимость Юрия Анисимовича, а также понимание того, что отступить некуда. Важно то, что, вернувшись к относительно трудоспособному состоянию, он не остановился на достигнутом, а продолжал свой поиск в йоге.

Никакие расстояния не помеха для серьезно ищущего. Живя в Севастополе, он загадочным образом находил возможность продолжать учиться в Москве. При этом он активно передавал свой опыт другим людям в Севастополе. Были организованы занятия с воспитателями детских садов и учителями начальных классов для того, чтобы они после годичных занятий стали использовать элементы хатха-йоги на занятиях с детьми. Кроме того, была организована группа йоги для всех желающих. В 1995 году Детский фонд г. Севастополя пригласил Юрия Анисимовича заниматься с детьми-инвалидами. Дальше в письме описаны наиболее показательные достижения в работе по части йога-терапии.

«1. За год занятий хатха-йогой (при использовании методики, построенной на основе книги Свами Шивананды «Новый взгляд на традиционную йога-терапию») гражданка Ольга избавилась от туберкулеза легких. Главврач севастопольского тубдиспансера В.В.Синицин признал факт излечения и предложил в своем диспансере использовать эту методику наряду с медикаментозным лечением.

2. За два года индивидуальных занятий йогой (по материалам книги Б.К.С.Айенгара «Прояснение йоги») мальчик 13 лет избавился от бронхиальной астмы.

3. За год занятий (также использованы материалы книги Айенгара) Небольский Алексей Тимофеевич в возрасте 72 лет избавился от аденомы предстательной железы на

той стадии, когда, по мнению медиков, имело смысл только хирургическое вмешательство.

4. За год индивидуальных ежедневных занятий (при использовании методики, построенной на основе книги Свами Шивананды «Новый взгляд на традиционную йога-терапию») молодой человек 18 лет Антон с диагнозом лимфогранулематоз (рак лимфатической системы) избавился от болезни и признан здоровым севастопольским онкодиспансером. В настоящее время Антон учится на третьем курсе университета.

5. Вика Карначева (сейчас 20 лет), диагноз ДЦП, самостоятельно передвигаться вообще не могла. Через 3 года занятий хатха-йогой в центре реабилитации детей-инвалидов (3 раза в неделю) научилась передвигаться самостоятельно, поступила учиться в университет, сейчас на 4 курсе».

Далее Гурьянов пишет:

«Я 9 лет занимаюсь с детьми инвалидами хатха-йогой с уклоном в йога-терапию. Исходя из своего опыта, я считаю, что терапевтический потенциал хатха-йоги очень большой». По мнению кандидата медицинских наук, главного рефлексотерапевта г. Севастополя В.В.Лентякова, «...неоценимую помощь может оказать всем нам хатха-йога, которая дает обстоятельные и, как показывают исследования, вполне разумные ответы на вопросы по личной гигиене, питанию, движению и психическому самоконтролю».

На основе массы статистических данных, приведенных в письме, Ю.А.Гурьянов считает, что здоровье населения находится в серьезной опасности. Он пишет, что руководитель Управления охраны здоровья А.Токарев заявил: «Здоровых детей в Севастополе нет!» И спасти ситуацию можно, считает автор письма, введя «элементы хатха-йоги» в распорядок школьных занятий и занятий физической культурой в детских садах, для чего предлагает ввести курсы по хатха-йоге в образование преподавателей школ и воспитателей детских садов. Более того, он предлагает начать борьбу с проблемой здоровья детей еще раньше, организовав занятия хатха-йогой с беременными женщинами в женских консультациях, для чего необходимо организовать квалифицированный центр по подготовке йога-терапевтов с длительным и серьезным обучением. (вот только непонятно, кто там будет преподавать)

Свое письмо Юрий Анисимович заканчивает так:

«Занятия хатха-йогой позволили бы каждому человеку без особых финансовых затрат укрепить собственное здоровье и растить детей здоровыми.

Если мы (наше общество, государство) не примем меры по оздоровлению детей сегодня, завтра будет просто поздно что-то менять. Проблема здоровья будущих поколений через несколько лет работает, как мина замедленного действия».

Вот с таким отчаянным боевым настроем спасаются йогой люди на просторах нашей большой страны, отнюдь не низводя ее до фитнеса и легкой гимнастики «для снятия стресса». Вот после таких испытаний рождаются мастера йоги, способные творить чудеса.

Мы надеемся, что история развития в йоге замечательного севастопольского преподавателя Юрия Анисимовича Гурьянова и его Центра сможет послужить вдохновляющим примером для многих и многих начинающих.

материал подготовлен Ольгой Любомирской

К сожалению, в нашем распоряжении нет фотографии самого Юрия Анисимовича Гурьянова. Он скромно прислал нам только фотографии своих учеников.

Многие помнят статью Юлии Эльберт о «водном рождении» в номере 3 за 2004 год, где она описывала свой уникальный опыт в этой области. Теперь она стала преподавателем йоги и в этом коротком материале решила воздать должное основоположнику этого метода, личности легендарной – Игорю Чарковскому

БЭБИ-ЙОГА И ПРАНАЯМА

На основе бесед с И.Б.Чарковским

Игорь Борисович Чарковский – личность поистине легендарная. Более всего он известен как основатель метода родов в воду и занятиями плаванием с новорожденными. Ему же принадлежит и развитие в нашей стране йоги для младенцев, именуемой сейчас бэби-йогой. Термин этот появился не сразу. Он прижился много позже, когда присутствовавшая на сеансе терапии женщина воскликнула: «Это же йога, бэби-йога!». А сначала это был авторский терапевтический комплекс, который спасал новорожденных больных детей от многих врожденных патологий развития или аномальных последствий неудачного ведения родов. Надо было поистине обладать гениальной интуицией ученого, чтобы в условиях советской цензуры (в далеких 60-х) предложить кардинально иной подход к терапии человеческого детеныша, только что появившегося на свет.

Общая мысль заключается в том, что родившийся ребенок имеет строго определённую программу развития, которая по тем или иным причинам может давать сбой. Задача в том, чтобы запустить резервные силы организма, простимулировав особо проблемные области, причем эффективнее всего это делать в первые дни и недели после рождения. Сейчас бэби-йога получила в нашей стране достаточно широкое распространение, ее предлагают почти в каждом центре сознательного родительства, а также ею «владеют» акушеры, принимающие роды на дому. К сожалению, настоящих «видящих» специалистов очень мало, а потому к вопросу о выборе инструктора надо подходить ответственно.

В большинстве случаев занятия с младенцами имеют только терапевтический и профилактический характер. Однако человек – существо с максимальной способностью к эволюции, и, если не развивать определенные заложенные в нем врожденные способности и рефлексы, время будет безвозвратно упущено. Всем известно, что если ребенок до определенного возраста воспитывался зверями (современные «маугли»), то он уже практически не обучаем, не может овладеть речевыми навыками, а значит, никогда не сможет стать полноценным членом общества. Все дети от рождения имеют базовые рефлексы, как то: опорный, толкательный, хватательный, шаговый, плавательный (задержка дыхания), которые, не будучи простимулированы, быстро забываются. Вот и получается, что из всех млекопитающих, челове-



ческий детеныш является самым физиологически незрелым.

Опыт Чарковского уникален – он предлагает детям заниматься йогой в воде, эффективно совмещая её с пранаямой. В этом случае малыши уже не пассивно подвергаются манипуляциям со стороны взрослого, а сами могут выполнять некоторые асаны. Для этого их надо поставить в такие условия, чтобы для вдоха ему потребовалось принять определенное положение, например, повернуться, скручиваясь в области поясницы. Даже новорожденные дети уже способны повернуть в воде голову, раз от раза увеличивая амплитуду скрутки, что способствует увеличению гибкости позвоночника. Любопытно, что при погружении

под воду у ребенка срабатывает механизм, сходный с механизмом кровообращения водных животных: в ответ на гипоксию, сосуды органов и систем спазмируются, сердечный ритм замедляется. Когда на поверхности делается очередной вдох, сосуды расширяются, испытывая мощный прилив свежей крови, что стимулирует бурное развитие жизнеобеспечивающих систем организма. Это лучший способ альтернативной борьбы с различными инфекциями бактериальной и вирусной природы. Ещё один полезный эффект ныряния: при многократных погружениях младенец заглатывает достаточно большое количество воды, что вызывает естественную шанкх пракшалану, качественно промывая весь желудочно-кишечный тракт.

Наблюдая работу Игоря Борисовича, невозможно поверить в реальность происходящего: дети часами спят в воде (не просыпаясь, поворачивая голову для вдоха), едят под водой из бутылочки или груди мамы, плавают километрами (зафиксирован случай с полуторагодовалым мальчиком Васей, проплывшим 33 км за 15 часов), задерживают дыхание по несколько минут. При этом дети впадают в особое медитативное состояние сознания и даже могут активировать память о своих прошлых воплощениях. Был снят целый



фильм о полуторагодовалой девочке, которая, находясь в таком состоянии, исполняла в воде различные асаны, мудры и элементы индийских танцев, чем немало удивила специалистов-востоковедов, а также собственных родителей.

А двухлетний сын зам. министра финансов Индии после таких занятий заговорил на чистом русском языке.

Безусловно, возможности человеческого мозга до конца не изучены, а потому Чарковский настаивает на том, что качественный скачок в его эволюции возможен во многом благодаря водной среде, где с успехом

можно сочетать различные аспекты йоги, включая пранаяму и дхарану. Задача современных родителей состоит в том, чтобы осознано подойти к воспитанию нового поколения, от которого во многом зависит будущее выживание человечества.

P.S. Те, кто заинтересован в водном способе рождения и дальнейшем развитии ребенка, а также имеющие интересные идеи или собственный опыт, могут связаться с И.Б.Чарковским по e-mail: daria1968@hotmail.com

Юлия Эльберт

Фото из архива И.Б. Чарковского

ГРАФИК ПРОГРАММ АНДРЕЯ ЛАППЫ “УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА И ТАНЕЦ ШИВЫ”

2005



10-14 июля Крым - лекционно-практические занятия в рамках конференции журнала “ЙОГА” (открыты для участия студентов с любым уровнем подготовки)

15 июля - 3 августа Крым (сертификационная программа по международным стандартам, открыта для участия не только преподавателей, но и студентов с любым уровнем подготовки, стремящимся к лучшему знанию йоги для себя)

15-25 июля - 1 часть, 25 июля - 3 августа - 2 часть

Расписание может корректироваться, обновления на сайте www.yoga.com.ua в разделе “График семинаров и занятий”



МАРИЯ НИКОЛАЕВА

ПРАКТИКА ХАТХА-ЙОГИ - УЧЕНИК ПЕРЕД СТЕНОЙ

«Стена» выступает метафорой тупика на духовном пути, однако если воспринять эту метафору буквально, то ученик, оказавшийся перед глухой стеной без учителя, вынужден взаимодействовать с самим собой, причем стена выступает надежным средством для рефлексии. Как работать со стеной, преградившей ваш путь? В качестве простейшего решения такой проблемы можно перейти к практике йоги «с опорой на стену», но этим данная ситуация не исчерпывается, ибо стена выводит на вертикаль, создает новое измерение в жизни и практике. И если первый подход к стене предназначен преимущественно для начинающих, то дальнейшее создание объема в практике изобилует возможностями для продвинутых. Стена лишь поначалу воспринимается как преграда, но в действительности становится поворотным рубежом в практике, позволяющим устремиться вверх, повысить уровень мастерства и личной энергии. Стена – великий учитель, ибо просветление начинается с правильной работы с телом.

Большинство инструкторов по йоге, особенно среди практикующих в айенгар-стиле, используют стену для освоения асан самого разного уровня – как простейших, так и усложненных. Стена служит «опорой» в обоих случаях: при упрощении асан в йога-терапии либо углублении практики в поиске дополнительных вариаций. Однако принципиальное отличие взаимодействия со стеной от применения иных подсобных средств (веревки, блоков, валиков и т.п.) состоит в том, что здесь не создается «зависимость», а возникает «вызов» для дальнейшего развития.

Теоретически стена задает трехмерную систему координат, оформляет «объем сознания», ибо обычно практика происходит лишь на горизонтальной плоскости – на полу, а стена добавляет возможность соотноситься с вертикальной поверхностью. Включение в практику асан «на стене» – не столько искусственное средство, сколько возврат к естественной среде существования человека, в которой всегда присутствуют вертикальные поверхности: стены, деревья, скалы и т.п. В vastu (планировке) йога-шалы обязательно учитываются направления, которые ограничиваются стенами, а выбор помещения в доме зависит от общей конфигурации здания. Благоприятными считаются стены, обращенные на восток и север, особенно составляющие северо-восточный угол. На природе выбор



«места силы» также обусловлен наличием вертикальных потоков энергии, направляемых деревьями или скалами.

При рассмотрении классификации асан по типу «давления телом на стену» оказывается, что в нее войдут все известные типы асан: прогибы, скрутки, перевернутые и балансирующие позы и т.д. Прежде всего, стена служит для выравнивания вертикального положения тела как такового, а именно, выполнения тadasаны и выставления прямых углов при наклонах и упорах руками и ногами. Далее, стена может служить упором при выполнении тех асан, где руки или ноги имеют

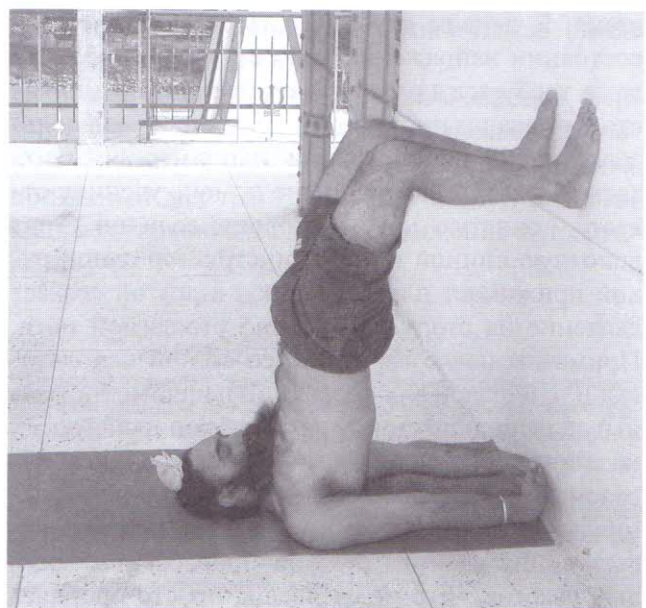
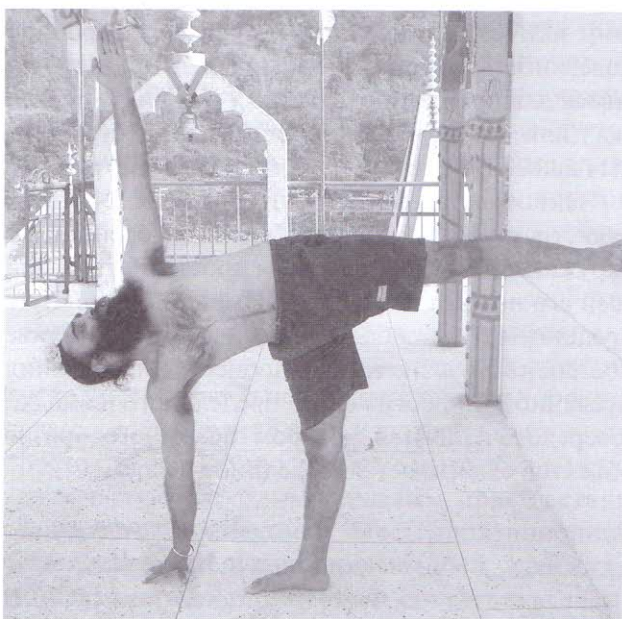
тенденцию разъезжаться: например, в треугольниках удобно устанавливать стопу задней ноги вплотную к стене и выстраивать всю асану перпендикулярно стене. Очевидно, в любых балансирующих позах достаточно лишь слегка касаться стены для контроля равновесия либо находиться в непосредственной близости к ней, чтобы соотносить с ее поверхностью положение тела. Однако при выполнении таких асан, как нава-сана, стена может выступать «противовесом»: упор стопами в стену на уровне лица при полусогнутых ногах с последующим их выпрямлением помогает создать напряжение, необходимое для выстраивания позвоночника и головы на одной наклонной линии. Практически все типы скруток требуют одновременно толчка руками в

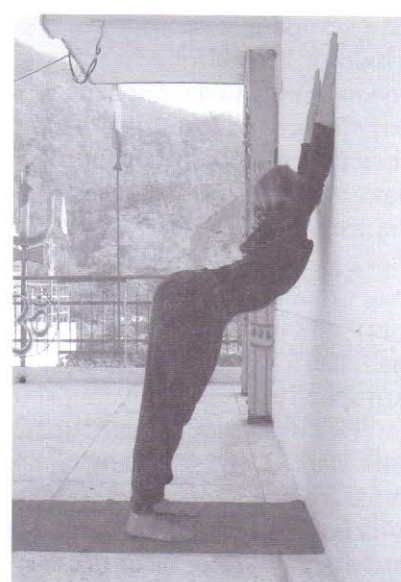
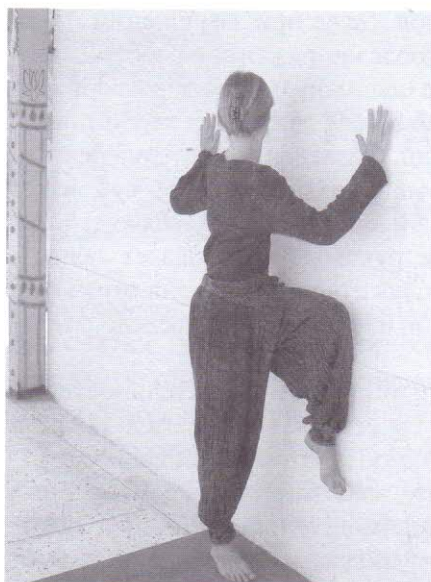
одну сторону и упора ногами в противоположную сторону, что легко создается в положении вплотную к стене, сидя или стоя. Интересны варианты отработки удержания тела в горизонтальной плоскости с «переворачиванием» пространства: так, в чатуранга-дандасане рекомендуют прижимать стопы к стене и делать усилие «стоять на стене» с целью вытягивания тела вперед; и наоборот, для отработки дандасаны можно сначала выполнять ее стоя лицом к стене, опираясь ладонями на поверхность стены, создавая при этом усилие, которое требуется для опоры на пол.

Нет нужды объяснять пользу стены для освоения перевернутых асан, однако кроме простейших стоек на голове и руках при опоре на стену можно создавать дополнительные вариации с различными разворотами ладоней, в которых иначе удержать равновесие едва ли реально, тогда как они позволяют особенно интенсивно проработать плечевой пояс и грудной отдел позвоночника. Кроме того, известны различные последовательности освоения халасаны, сарвангасаны, скорпионов — с исходным положением лицом или спиной к стене. При освоении прогибов, значительную часть которых можно отнести к полуперевернутым асанам (в обращенном положении оказывается либо верхняя часть тела, как в чакрасане, либо нижняя — как в дханурасане), вариации со стеной весьма обширны. Простейшим примером может послужить отработка выхода в мост из положения стоя, при котором поначалу ученик перебирает по стене руками, пытаясь в пределе опустить ладони на пол. Особую группу асан составляют вариации с веревками, закрепленными на стене либо выше головы, либо на уровне пояса, а используются они в значительной мере для длительного расслабления в перевернутых позах и уг-

лубления прогибов. Даже при завершении практики, особенно после напряженной работы с прогибами, обычную шавасану иногда целесообразно заменить расслаблением лежа на спине с подъемом на стену ног, разведенных в поперечный шпагат, сложенных в бхадрасану либо сукхасану. Настолько полный спектр асан позволяет считать, что данное руководство обладает целостностью и может служить не только для отработки отдельных асан, но и для создания последовательностей.

При выстраивании последовательностей в процесс работы со стеной включаются также и обычные асаны на полу, что восстанавливает ограниченные ранее возможности перемещения в пространстве. «Взаимодействие» асан друг с другом предполагает «подход» к стене и «отход» от стены, причем асаны подбираются таким образом, что их эффекты вступают в резонанс и взаимно усиливаются. Такими парами асан выступают, в частности, адхо-мукха-шванасана (собака мордой вниз) и врикшасана (стойка на руках у стены) либо вирасана (положение сидя, таз на полу между голеньями согнутых ног) и ардха-Матсьендрасана (скрутка у стены с одной ногой в вирасане) и т.п. В первом примере выставляется правильное положение плечевого пояса, а во втором акцент делается на раскрытие бедер, но в обоих случаях чередование асан способствует совершенствованию каждой из них. При динамической практике стена может служить для толчка или остановки в «вихревых» асанах, например, при выходе из чакрасаны обратно в стойку на руках с помощью стены можно менять уровень высоты, начиная с которого необходимо перевести стопы из крайнего нижнего в крайнее верхнее положение. Данное движение противоположно освоению





входа в чакрасану из положения стоя на ногах, ибо здесь требуется выход из нее в положение стоя на руках, и стена служит опорой не для рук, а для ног. Подобные сложные функции стена начинает выполнять преимущественно в практике аштанга-виньяса-йоги при освоении продвинутых последовательностей, однако ее применение в данном стиле не относится к классике жанра.

Стена в функции коррекции может служить в помощь инструктору или «на замену» инструктору при самостоятельной практике. Наиболее очевидна вспомогательная роль стены при необходимости выровнять тело в одной вертикальной плоскости в треугольниках, когда недостаточное раскрытие бедер обычно приводит к перекосу всего тела. Вариации в треугольниках можно выполнять как спиной к стене, так и лицом к стене, где в первом положении асана выправляется в большей мере за счет мышечных усилий, а во втором — за счет давления веса тела, прижимаемого к стене. В первом случае асана отрабатывается в состоянии напряжения, а во втором возникает и даже требуется полное расслабление. Во многих стоячих асанах инструктору тоже удобнее использовать стену для коррекции, например, в уттхита хаста падангуштасане проще помочь ученику отвести поднятую ногу в сторону, если он стоит вплотную спиной к стене: инструктор одной рукой прижимает плечо ученика, а другой создает давление на стопу или колено отводимой ноги. Примечательную вариацию со стеной использовал В. Шешадри для коррекции пашчимоттанасаны: он выполнял стойку на руках с опорой руками на спину ученика, а ногами — на стену. Таким образом, ему удавалось создавать сочетание давления всем своим весом с возможностью вытягивать спину ученика руками, прорабатывая каждый участок, чего не сделаешь, просто пройдясь

по нему ногами, тогда как вытягивание с помощью рук было бы слабоватым.

Наконец, совершенство в практике йоги со стеной открывает перед учеником два пути развития, которые условно можно отнести к противоположности между искусственным и естественным. В первом случае вертикаль будет представлена столбом или канатом, как в маллакхамб-йоге, где выполнение асан в «подвешенном состоянии» относится скорее к йога-спорту и предназначено для создания идеальной физической формы. Мне доводилось наблюдать весьма артистичное выступление в данном жанре одного инструктора из Южной Америки, состоявшееся в ашраме Парамартх Никетан (Ришикеш, Индия). Во втором случае совершается переход от практики с гладкой стеной к взаимодействию с природным рельефом, где почти никогда не встречаются строго горизонтальные и вертикальные плоскости, а присутствует наклонная плоскость под большим или меньшим углом, к тому же с неровной поверхностью. Искусство импровизации, необходимое для практики в подобных условиях — среди скал или в лесу, — остается в пределах естественных движений, хотя и позволяет оттачивать их до тончайших деталей, не просто развивая собственную структуру, а совершенствуя взаимодействие с окружающим энергетическим пространством при всей его непредсказуемости. Именно второй путь представляется наиболее разумным в перспективе постепенного включения в процесс самосознания Вселенной и достижения предельного самадхи (сосредоточения), в котором все многообразие объектов схватывается как единое целое.

*Демонстрация асан:
Суриндер Сингх и Мария Николаева
Фото: Михаил Цельман (США)*

Мы продолжаем печатать цикл материалов о питании и различных аспектах, с ним связанных. Ведущий этой рубрики Михаил Баранов расскажет вам о базовых характеристиках пищи и того, кто ее употребляет, на которые стоит обращать пристальное внимание, если нас заботит качество процесса поедания чего-либо :-).

МИХАИЛ БАРАНОВ

СВОЙСТВА ПИЩИ И СВОЙСТВА ЕДОКА

КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ

Согласно Аюрведе, эффект от приёма пищи в основном зависит от восьми следующих аспектов:

1. естественные свойства продукта;
2. способ его приготовления;
3. сочетание с другими продуктами;
4. количество продукта;
5. климат;
6. сезон (внутренний - биоритмы организма, и внешний - природные биоритмы);
7. правила приёма пищи;
8. едок.

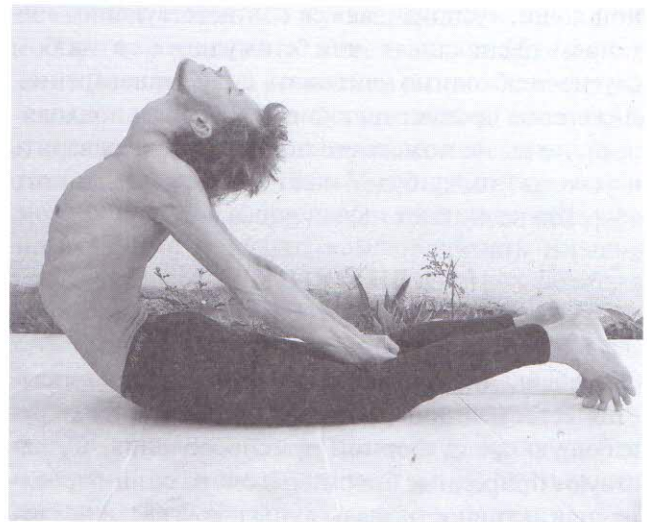
Первые четыре пункта относятся к свойствам пищи, пятый и шестой - к свойствам и влиянию окружающей среды на организм, седьмой и восьмой отражают «внутреннюю действительность». Некоторые из этих пунктов уже освещались в предыдущих статьях, но не все. Итак, продолжим. В первой части статьи мы рассмотрим теоретические основы, во второй перейдём к практическим рецептам.

СООТВЕТСТВИЕ ПИТАНИЯ КЛИМАТУ И СЕЗОНУ

Разного рода пища может усиливать или уменьшать влияние климатических факторов на конституционный баланс организма – Викрити. Поэтому в соответствии с сезоном рекомендуется тип питания, ослабляющий нежелательные влияния холода или жары, влажности или сухости и прочих, более специфических местных особенностей климата.

Предпочтение отдаётся продуктам, свойства которых противоположны погодным условиям.

Важно не только знать свойства продуктов, но также уметь правильно их приготовить. Хороший повар, с точки зрения йоги и аюрведы, не тот, кто просто готовит вкусно или даже изысканно, потакая зачастую пагубным пищевым пристрастиям своих родных и знакомых. Мастер традиционной аюрведической кулинарии подобен алхимику. Извлекая из сырого материала его суть и вклады-



вая в неё любовь и питательную ценность, он может значительно менять первоначальные свойства продукта, правильно подбирая прочие компоненты блюда и способ его приготовления. Сохраняя в пище прану, он также старается существенно облегчить задачу нашему джатхарагни (пищеварительному огню) усвоить эту прану наиболее полноценно. Качественно приготовленная и усвоенная пища несёт в себе положительные санскары («отпечатки» в сознании), формируя в теле «сладкую» расу (психофизическое состояние), так как именно она питает оджас (запас жизненной энергии в теле)¹.

Прана, усвоенная совершенным образом, формирует в теле очень устойчивый оджас, способный не только защитить его от болезней, но также пригодный для трансформации в другие формы праны, необходимые для продвижения в практике йоги².

¹ В отличие от повара аюрведы, йог активно тренирует и развивает свой джатхарагни, а не только «облегчает усвоение» соблюдая аюрведические предписания. С помощью шаткарм, асан, пранаям и медитации очищая тело от болезней и поддерживая достигнутое равновесие дош.

² Энергия может быть трансформирована с помощью практик крия кундалини йоги – определённых последовательностей пранаям, мудр и бандх, переданных вам компетентным Гуру, состоящим в линии преемственности мастеров Йоги.

В аюрведической, как и в йогической кулинарии, учитываются не только свойства пищи, но и свойства едока. Повседневный род деятельности и «мощность желудка» - два основополагающих фактора. Как говорится, что отрадно для крановщика, не подходит для танцовщика. В зависимости от конституционального типа, определяющего основной характер метаболизма и джатхарагни, рекомендуется использовать пищу, которая будет подпитывать и стимулировать ослабленную дошу, или наоборот, устранять избыток излишне активной доши, «успокаивая» её соответствующим питанием. Успокаивая или стимулируя, в любом случае необходимо учитывать силу пищеварения. Даже если продукт по своим свойствам подходящий, но вы не можете его полноценно переварить и усвоить, толку будет мало и вместо желанного эффекта возникнет новый дисбаланс.

ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ КЛИМАТ

Ослабление или усиление функций дош является естественной реакцией организма на окружающую среду, формой приспособления. Существуют природные биоритмы: смена сезонов, солнечная активность, фазы луны и другие, менее существенные - всё это в совокупности является «внешним климатом», влияющим на организм. Биологические часы и ритм жизни создают «внутренний климат», - суточные биоритмы, которые регулируются дошами. Если эти два «климата» не согласованы, доши расстраиваются, выводя из равновесия организм. Периоды активности дош поочередно сменяют друг друга в течение суток. Вата наиболее активна в ночные и предрассветные часы, приблизительно с 2 ночи до 6 часов утра. Затем её сменяет Капха, активизируясь после восхода солнца и ослабевая ближе к полудню. За ней следует Питта, наиболее активная в полуденное и полуночное время. Во второй половине дня снова наблюдается период Ваты. После захода солнца очередь Капхи. В полночь её сменяет Питта. В течение суток наш организм меняет режимы функционирования, принимает, переваривает, усваивает, выводит отходы.

Если наш образ жизни плохо согласуется с суточными биоритмами, возникают дисбаланс и болезни. Например, в целом наиболее благоприятно совершать основной приём пищи в первой половине дня, когда активна Питта. В этом случае пища будет должным образом переварена, затем усвоена в период активности Ваты и потом успешно отложена, как качественный «запас» Капхи. Совершенно иная ситуация, если мы плотно поели перед сном. Вернулись с работы поздно и

наша Питта сказала: «Давай-давай!». Полночь - время Питты, однако ночь - время сна и отдыха всех систем организма, в том числе пищеварительной. Существенное количество пищи не будет полноценно переварено и усвоено в это время без ущерба для сна и отдыха. Из недопереваренной пищи Вата доша пытается усвоить всё, что возможно, и удалить не переваренные остатки. Однако ночью мы в большей степени неподвижны, и остатки задерживаются для подкормки бактерий. В результате возникает процесс брожения, образуются излишние газы. Микрофлора кишечника видоизменяется, а из некачественно переваренной и усвоенной пищи формируются некачественные ткани, наполненные токсинами. Выполнив вамана крию утром, в этом несложно убедиться: излишняя слизь в желудке не заставит себя ждать.

Если ваша конституция вовсе не ярко выраженный Питта-тип, после ваманы вы узрите в чаше «белого друга» также и остатки вчерашней трапезы. Поэтому, чтобы не тратить большую часть своей жизни на борьбу с токсинами, необходимо всё делать вовремя, в соответствии со своей природой. В целом это касается всех видов питания (не только материального): эмоций, концепций, ощущений и впечатлений, в совокупности составляющих непрерывный процесс жизненного опыта. Следует заметить, что регулярно есть по ночам не столь вредно и даже нормально, если вы бодрствуете ночью, а спите днём. Организму свойственно приспособляться и подстраиваться под любые режимы, и жить по регулярно повторяющемуся ритму. Хуже, если наш жизненный ритм неравномерен или вовсе хаотичен.

РИТМ ЖИЗНИ

Итак, естественные, здоровые биоритмы организма поддерживаются правильным режимом работы, питания, отдыха и сна. К сожалению, для многих из нас словосочетание «естественные биоритмы» во многом лишено смысла. Увы, большинство людей цивилизованного социума практически лишены возможности регулярно, в одно и то же время, принимать пищу, работать и отдыхать. Немногие из нас способны полноценно ощущать свой организм и контролировать ум, подверженный влиянию рекламы и выхлопных газов. Состояние иммунитета и реакция на окружающую среду, как и привычки, у каждого индивидуальна.

Для эффективной саморегуляции посредством питания необходимо знать две вещи. Какие? Об этом в следующем номере.

фото Ирины Межаковой



ИНДИЯ, НЬЮ-ДЕЛИ: 5 ДНЕЙ СО СТРАХОМ

— И последнее. Если вы захотите что-то съесть и у вас возникнет вопрос, стоит ли это пробовать, то ответ очевиден — нет, ни в коем случае, — оптимистично завершил наш гид краткий экскурс в правила физиологической безопасности на период пребывания в Индии.

Мы едем в микроавтобусе и молча пытаемся осознать и вписать в то, что мы видим, слышим, обоняем. «Это та же планета, просто другие координаты», — уговариваю я возмущившийся мозг.

— То есть вот это и есть твой рай обетованный? — позднее воскликнет муж нашей попутчице, которая буквально выросла в Индии и Непале и стремилась сюда вернуться на протяжении последних десяти лет.

Нью-Дели, начало февраля, во что бы то ни стало надо выжить 5 дней.

А ведь что-то здесь есть. И дело совсем не в постоянном запахе гари, периодически смешивающимся с ароматом различных специй, благовоний, а также совсем иными ароматами, источниками которых не всегда очевидны, однако, желание их изведать не способно посетить, пожалуй, даже самого любопытного человека из тех, что я встречал.

У Порфирия Иванова есть совет: если куда приехал, встать прямо, запрокинуть голову подбородком вверх и потянуть что-то с высоты долгим вдохом. А затем очень незаметно выдохнуть, распределив это что-то по телу. Будете в Нью-Дели — попробуйте сами, и тогда вы почувствуете это что-то, что там, безусловно, есть, и чего, возможно, не так много в Москве.

Прежде чем впечатлить ужасами, хочу оговориться. И когда вы будете читать следующие абзацы, пожалуйста, помните эту оговорку. Ваш покорный слуга в полном восторге от Индии и Нью-Дели, готов возвращаться туда снова и снова, и всем без исключения советует туда съездить. Хотя бы потому, что в Индии, и по собственному наблюдению, и из «интернетовской мудрости», с вами происходит именно то, чего вы более всего боитесь (или, точнее, то, что у вас максимально эмоционально окрашено). Поэтому можно просто поверить, что раз уж этот мир стерпел возмущения от вашего перелета из России в Индию, притом, что это не вояж по наркодискотекам Гоа, то значит, сие произошло по воле более высокой, чем туристические амбиции вашей личности. А следовательно, стоит попробовать отдаться этому, раз уж

оно вас настигло, и стараться с удовольствием получать предназначенный для вас опыт.

А вот теперь, несмотря на то, что, как я подозреваю, среди читателей этого журнала многие бывали в этой стране, все-таки поделюсь тем, как отпечаталось увиденное и услышанное.

При чем здесь йога? Отвечу так: за пять дней в Нью-Дели работа с сознанием в целом и восприятием в частности дает фору, кажется, прочтению пары-тройки хороших книжек. А еще я очень благодарен уважаемому Бал Мукунд Сингху за возможность в последние пару дней хоть чуть-чуть погнуть тело и как-то компенсировать изрядно «погнутое» сознание. Об этих занятиях позже, а сейчас вернемся к нашему «гиду».

— Вот тут, — возьмите, — он передал нам средних размеров пакет, — вам комплект мыла Dettol и влажные салфетки. Имейте в виду, они не дезинфицирующие, просто освежающие. Толку от них никакого, поэтому завтра заедем в аптеку и купим всем по «гималайке».

«Гималайкой» назавтра оказался небольшой пузырек с прозрачной приятно пахнувшей жидкостью, по консистенции, как масло Baby Oil. Капаешь на ладонь и «умываешь» руки — дезинфекция.

— Но вы не обольщайтесь. Здесь зараза — всюду, от нее не спрячешься. Я, когда приехал, месяц строго соблюдал все правила. Я же просто в ужасе был от всего от этого. Как маньяк — за ключи от машины, за дверную ручку взялся — и тут же руки протирать. И, несмотря на этот полный контроль, через месяц — температура под сорок, понос. Тут понос — это как у нас легкий насморк подхватить. За год, что я здесь, на двадцать семей два случая брюшного тифа было, одного даже в Москву отправлять пришлось — местные врачи не смогли справиться. Меня тогда просто отчаянье взяло — жена с грудной должны были вот-вот приехать...

— Ребят, вы, конечно, будьте осторожны, но не надо паники, думайте о нас, как мы-то здесь, малую купаем в этой воде, и брызгается она, и в рот вода попадает, — это уже на следующее утро жена успокаивала тех, кто особо всерьез воспринял правило №1: «Не позволять сырой воде из-под крана попадать в рот. В любом виде — лед в напитках (не допускается нигде, даже в пятизвездных гостиницах), полоскание зубов, душ (надо принимать крепко сжав губы)».

Вы будете смеяться, но ваш покорный слуга, зная не понаслышке о предательском соединении

глаз слезными протоками с носоглоткой, предпочел в то утро не умываться совсем. У страха глаза велики. И заспанно. А губы, совершенно очевидно, крепко сжаты. И, оказалось, так крепко, что, несмотря на все вышесказанное, до конца поездки принимал душ, не умывая лицо, а потом умывался питьевой водой из пластиковых бутылок. Ну что же — будет что потренировать в следующий раз.

Правило №2 — как можно чаще мыть или дезинфицировать руки. А еще лучше и то, и другое. Правило №3 — ничего и никогда не покупать и не есть на улицах, питаться только в проверенных ресторанах.

А вот, кстати, общеизвестное и широко распространенное правило «виски до, с и после для дезинфекции» — совсем не правило, что и было через пару дней наглядно продемонстрировано на одном из нас. Оказывается, виски ничего не дезинфицирует (всегда смутно об этом догадывался! — ведь действительно, сравните объемы — скажем, на литре еды даже сто миллилитров виски даст 4% раствор спирта, который, мне кажется, не способен убить никакого микроба). Виски просто повышает кислотность (желудочный огонь, товарищи йоги?) а, следовательно, сопротивляемость организма и перевариваемость пищи. Поэтому, по статистике, люди с повышенной кислотностью могут спокойно переносить «индийские каникулы», в то время как те, у кого она понижена, наслаждаются практически еженедельными «ретритами» в оборудованных керамикой «переговорных комнатах». Так что, товарищи, думаю, агнисара и еще раз агнисара. А виски — исключительно на вкус, не оправдывая простые человеческие желания соображениями о гигиене и детоксикации.

Далее я уже было написал пять абзацев по вопросам коммунально-бытового устройства городского хозяйства и сельской местности, жизненного уклада современного индийца, вопросам соблюдения прав человека, а также жестокости, любви, цинизма и жизнерадостности местных жителей. Отдельно остановился на особенностях местного животноводства. Получилось, признаюсь, довольно нелицеприятно. Для себя, не для Индии. Остро почувствовал внутри плохого журналиста, который стремится привлечь читателя, апеллируя к нижним чакрам и место которому в региональной редакции каких-нибудь «Скандалов недели». Написав вначале, что некоторые вещи просто надо принять, переосмыслить себя в новом контексте и более не обращать на них внимания, обнаружил теперь, что подробно пишу, какие именно вещи и как именно надо принять и переосмыслить. Однобоко получилось. Стер. Да и нельзя все это переосмыслить путем чтения — это надо просто изведать. Особенно рекомендуется погрязшим в рафинированности урбанистической цивилизации модных

базаров, глянцевого журналов, кофеен и фитнес-центров. При этом упаси Бог, не призываю от этой рафинированности избавляться — но вот оценить ее глубину точно получится именно в Нью-Дели.

Здесь все, о чем мы имеем представление — хорошее и плохое, красивое и ужасное, богатое и бедное, — концентрированно соседствует и настолько гипертрофировано, что московское изображение меркнет перед индийской реальностью. Точка.

О практике. Очень рад, что удалось изведать три занятия в Mogaṛjī Desai National Institute of Yoga, причем два из которых непосредственно с замечательным господином Бал Мукунд Сингхом. Кто занимался на его московских семинарах, те знают: практика очень энергичная и концентрированная.

Описывать последовательности, наверно, не имеет смысла, да все и не запомнилось, однако стоит сказать, что от привычной мне программы построение его занятий несколько отличается.

Основное отличие — нет виньяс, есть только последовательность упражнений и асан. Все начинается с интенсивного полного дыхания и довольно простой разминки на основные суставы (не комплекс муктанасаны, хотя похоже, но короче). Затем дыхательные упражнения с махами руками и только после этой «накачки» — асаны.

Меня он тоже, как водится, затянул в такие узлы, до которых самому еще идти и идти. А веселье и задор, с которым он все это творил, прямо воодушевляли на подвиги. Крики Power! Good! Yes! Карашо! — все попытки создать подобную энергетику в самостоятельной практике пока не удавались.

Интересно, что блок капалабхати, агнисары и наули был где-то во второй трети занятия, а не в конце. Затем маюрасана и блок перевернутых асан.

И, конечно, заразительный смех в конце. Опять попытался насупиться, но эксперимент снова провалился. С трудом выдержал несколько секунд, а затем все равно зашелся в таком же хохоте.

Резюме Мастера — тело несбалансировано для его практики. Резюме собственное — завтра я не встану с кровати. Вторая мысль — учиться, учиться и еще раз учиться, ибо завещано. Назавтра — еще как встал, да и повторил практически аналогичное занятие уже с группой студентов.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ЙОГИ

Оказывается, в этом чудесном учебном заведении можно за год получить степень «магистра» йоги, а за три — «кандидата йогических наук», которая позволит работать в экспериментальной лаборатории института. Такое положение вещей поначалу показалось мне удивительным. А потом я

RITAMBHARA

ऋतंभरा

Do your practice & be free

yoga products

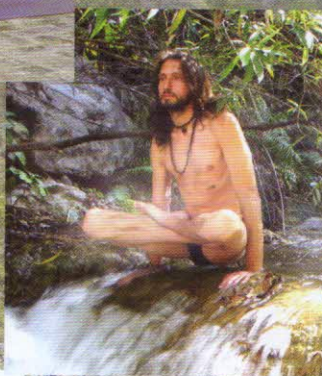
липкие коврики и чехлы
ремни и другие пропсы
все для шаткармы:
нети-поты, джихва-нети...
плакаты и книги
музыка и программы
видео: VHS & DVD

всё, что
вам надо для
практики йоги

www.ritambhara.com +7 926 204 0001



Ведущие:
Ольга Буланова и
Владимир Зайцев



Аштанга Йога Центр организует
с 1 по 14 октября
семинар по хатха йоге
в Ришикеше (Северная Индия)

10 дней практики и 4 выходных дня



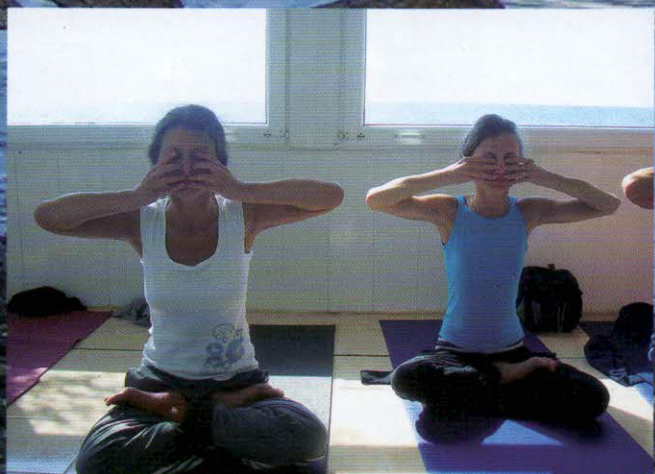
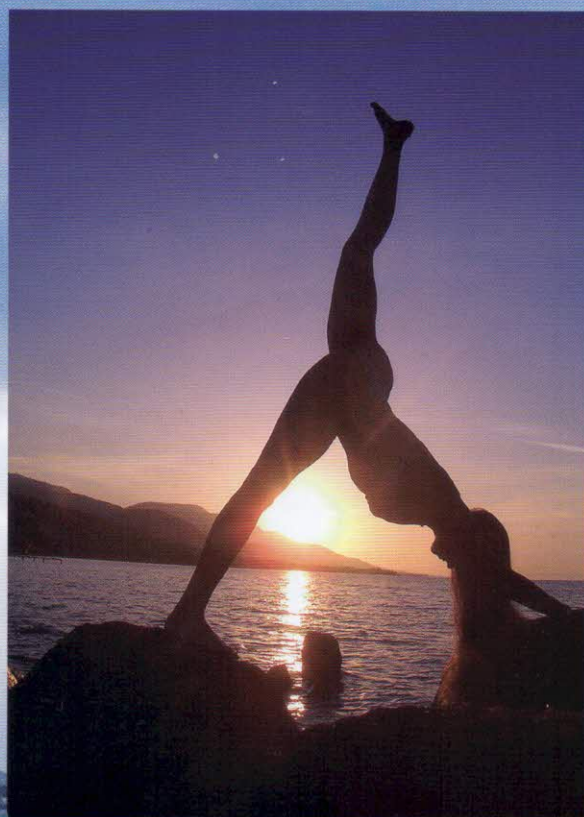
Проживание в тихом отеле "Raj Deep" у подножья гор. Места в отеле бронируются за месяц до начала семинара, поэтому желательно записаться на семинар до 25 августа. После 25 августа не будет гарантированного поселения в отеле "Raj Deep", но возможны варианты расселения в близлежащих гостиницах.

Справки и запись по телефону: (095)183-46-34
e-mail: yogalady@yandex.ru

Семинар "PURNA YOGA"

с Ильей Журавлевым и Михаилом Барановым

Турция.
Май 2005 г.



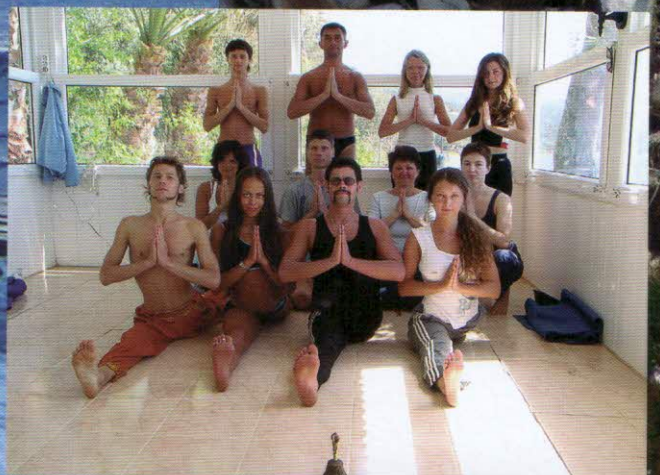
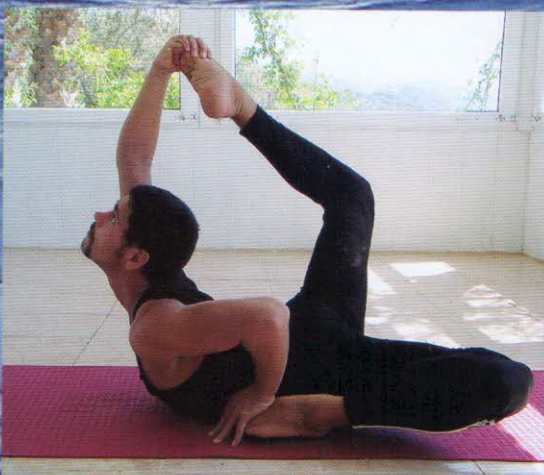
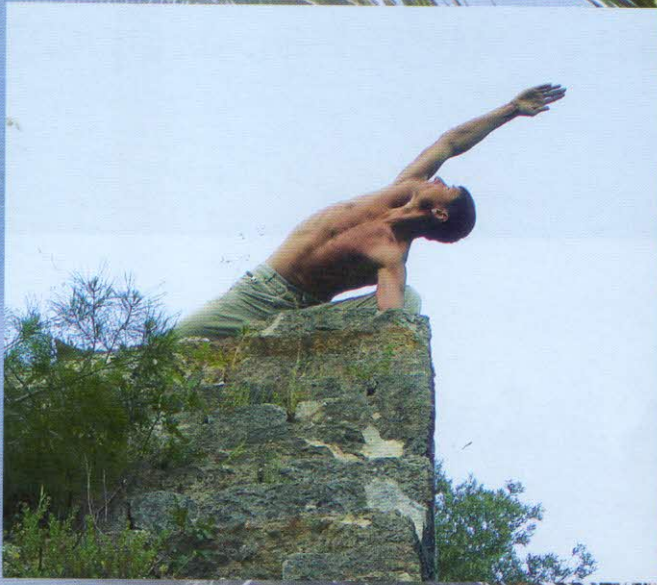
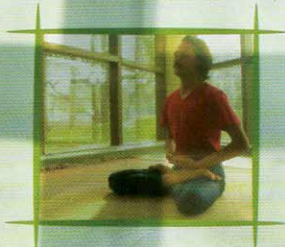


фото Ирины Межаковой и Юрия Зинченко

Национальный институт йоги им. Морарджи Дели. Индия



MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA (MDNIY) Meditation (Dhyana)



Meditation is a continuous and un-interrupted flow of mind in the same direction wherever the mind is fixed. The basic principle of meditation is to develop internal awareness.

The simple guide meditation

- Sit in any posture - easy, carefree, comfortable, quiet and steady.
- Become aware of the surroundings - near you - room, space all around you.
- Become aware of the parts of body - right side of the body, left side of the body, back of the body, front of the body and the whole body.
- Become aware of the breath - in going and out going breath without changing the rate or rhythm of the breath at the given moment.
- When you experience that the mind is withdrawing within, fluctuations are decreasing and sense of calmness dawns. Stop paying attention to breath.
- Become aware of within as only awareness is left and you are in the state of meditation. Enjoy calmness, peace within.

BENEFITS

- Calms the body and mind.
- Anxiety, headache, hypertension, fatigue can be managed effectively.
- Relieves symptoms of psychosomatic disorders.
- Increases physical energy, mental efficiency, creativity, calmness, memory, intellect, psychic power and intuition.

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA
110, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi - 110002, India
Phone: 011-26101211, 26101212, 26101213, 26101214, 26101215, 26101216, 26101217, 26101218, 26101219, 26101220, 26101221, 26101222, 26101223, 26101224, 26101225, 26101226, 26101227, 26101228, 26101229, 26101230, 26101231, 26101232, 26101233, 26101234, 26101235, 26101236, 26101237, 26101238, 26101239, 26101240, 26101241, 26101242, 26101243, 26101244, 26101245, 26101246, 26101247, 26101248, 26101249, 26101250, 26101251, 26101252, 26101253, 26101254, 26101255, 26101256, 26101257, 26101258, 26101259, 26101260, 26101261, 26101262, 26101263, 26101264, 26101265, 26101266, 26101267, 26101268, 26101269, 26101270, 26101271, 26101272, 26101273, 26101274, 26101275, 26101276, 26101277, 26101278, 26101279, 26101280, 26101281, 26101282, 26101283, 26101284, 26101285, 26101286, 26101287, 26101288, 26101289, 26101290, 26101291, 26101292, 26101293, 26101294, 26101295, 26101296, 26101297, 26101298, 26101299, 26101300, 26101301, 26101302, 26101303, 26101304, 26101305, 26101306, 26101307, 26101308, 26101309, 26101310, 26101311, 26101312, 26101313, 26101314, 26101315, 26101316, 26101317, 26101318, 26101319, 26101320, 26101321, 26101322, 26101323, 26101324, 26101325, 26101326, 26101327, 26101328, 26101329, 26101330, 26101331, 26101332, 26101333, 26101334, 26101335, 26101336, 26101337, 26101338, 26101339, 26101340, 26101341, 26101342, 26101343, 26101344, 26101345, 26101346, 26101347, 26101348, 26101349, 26101350, 26101351, 26101352, 26101353, 26101354, 26101355, 26101356, 26101357, 26101358, 26101359, 26101360, 26101361, 26101362, 26101363, 26101364, 26101365, 26101366, 26101367, 26101368, 26101369, 26101370, 26101371, 26101372, 26101373, 26101374, 26101375, 26101376, 26101377, 26101378, 26101379, 26101380, 26101381, 26101382, 26101383, 26101384, 26101385, 26101386, 26101387, 26101388, 26101389, 26101390, 26101391, 26101392, 26101393, 26101394, 26101395, 26101396, 26101397, 26101398, 26101399, 26101400, 26101401, 26101402, 26101403, 26101404, 26101405, 26101406, 26101407, 26101408, 26101409, 26101410, 26101411, 26101412, 26101413, 26101414, 26101415, 26101416, 26101417, 26101418, 26101419, 26101420, 26101421, 26101422, 26101423, 26101424, 26101425, 26101426, 26101427, 26101428, 26101429, 26101430, 26101431, 26101432, 26101433, 26101434, 26101435, 26101436, 26101437, 26101438, 26101439, 26101440, 26101441, 26101442, 26101443, 26101444, 26101445, 26101446, 26101447, 26101448, 26101449, 26101450, 26101451, 26101452, 26101453, 26101454, 26101455, 26101456, 26101457, 26101458, 26101459, 26101460, 26101461, 26101462, 26101463, 26101464, 26101465, 26101466, 26101467, 26101468, 26101469, 26101470, 26101471, 26101472, 26101473, 26101474, 26101475, 26101476, 26101477, 26101478, 26101479, 26101480, 26101481, 26101482, 26101483, 26101484, 26101485, 26101486, 26101487, 26101488, 26101489, 26101490, 26101491, 26101492, 26101493, 26101494, 26101495, 26101496, 26101497, 26101498, 26101499, 26101500, 26101501, 26101502, 26101503, 26101504, 26101505, 26101506, 26101507, 26101508, 26101509, 26101510, 26101511, 26101512, 26101513, 26101514, 26101515, 26101516, 26101517, 26101518, 26101519, 26101520, 26101521, 26101522, 26101523, 26101524, 26101525, 26101526, 26101527, 26101528, 26101529, 26101530, 26101531, 26101532, 26101533, 26101534, 26101535, 26101536, 26101537, 26101538, 26101539, 26101540, 26101541, 26101542, 26101543, 26101544, 26101545, 26101546, 26101547, 26101548, 26101549, 26101550, 26101551, 26101552, 26101553, 26101554, 26101555, 26101556, 26101557, 26101558, 26101559, 26101560, 26101561, 26101562, 26101563, 26101564, 26101565, 26101566, 26101567, 26101568, 26101569, 26101570, 26101571, 26101572, 26101573, 26101574, 26101575, 26101576, 26101577, 26101578, 26101579, 26101580, 26101581, 26101582, 26101583, 26101584, 26101585, 26101586, 26101587, 26101588, 26101589, 26101590, 26101591, 26101592, 26101593, 26101594, 26101595, 26101596, 26101597, 26101598, 26101599, 26101600, 26101601, 26101602, 26101603, 26101604, 26101605, 26101606, 26101607, 26101608, 26101609, 26101610, 26101611, 26101612, 26101613, 26101614, 26101615, 26101616, 26101617, 26101618, 26101619, 26101620, 26101621, 26101622, 26101623, 26101624, 26101625, 26101626, 26101627, 26101628, 26101629, 26101630, 26101631, 26101632, 26101633, 26101634, 26101635, 26101636, 26101637, 26101638, 26101639, 26101640, 26101641, 26101642, 26101643, 26101644, 26101645, 26101646, 26101647, 26101648, 26101649, 26101650, 26101651, 26101652, 26101653, 26101654, 26101655, 26101656, 26101657, 26101658, 26101659, 26101660, 26101661, 26101662, 26101663, 26101664, 26101665, 26101666, 26101667, 26101668, 26101669, 26101670, 26101671, 26101672, 26101673, 26101674, 26101675, 26101676, 26101677, 26101678, 26101679, 26101680, 26101681, 26101682, 26101683, 26101684, 26101685, 26101686, 26101687, 26101688, 26101689, 26101690, 26101691, 26101692, 26101693, 26101694, 26101695, 26101696, 26101697, 26101698, 26101699, 26101700, 26101701, 26101702, 26101703, 26101704, 26101705, 26101706, 26101707, 26101708, 26101709, 26101710, 26101711, 26101712, 26101713, 26101714, 26101715, 26101716, 26101717, 26101718, 26101719, 26101720, 26101721, 26101722, 26101723, 26101724, 26101725, 26101726, 26101727, 26101728, 26101729, 26101730, 26101731, 26101732, 26101733, 26101734, 26101735, 26101736, 26101737, 26101738, 26101739, 26101740, 26101741, 26101742, 26101743, 26101744, 26101745, 26101746, 26101747, 26101748, 26101749, 26101750, 26101751, 26101752, 26101753, 26101754, 26101755, 26101756, 26101757, 26101758, 26101759, 26101760, 26101761, 26101762, 26101763, 26101764, 26101765, 26101766, 26101767, 26101768, 26101769, 26101770, 26101771, 26101772, 26101773, 26101774, 26101775, 26101776, 26101777, 26101778, 26101779, 26101780, 26101781, 26101782, 26101783, 26101784, 26101785, 26101786, 26101787, 26101788, 26101789, 26101790, 26101791, 26101792, 26101793, 26101794, 26101795, 26101796, 26101797, 26101798, 26101799, 26101800, 26101801, 26101802, 26101803, 26101804, 26101805, 26101806, 26101807, 26101808, 26101809, 26101810, 26101811, 26101812, 26101813, 26101814, 26101815, 26101816, 26101817, 26101818, 26101819, 26101820, 26101821, 26101822, 26101823, 26101824, 26101825, 26101826, 26101827, 26101828, 26101829, 26101830, 26101831, 26101832, 26101833, 26101834, 26101835, 26101836, 26101837, 26101838, 26101839, 26101840, 26101841, 26101842, 26101843, 26101844, 26101845, 26101846, 26101847, 26101848, 26101849, 26101850, 26101851, 26101852, 26101853, 26101854, 26101855, 26101856, 26101857, 26101858, 26101859, 26101860, 26101861, 26101862, 26101863, 26101864, 26101865, 26101866, 26101867, 26101868, 26101869, 26101870, 26101871, 26101872, 26101873, 26101874, 26101875, 26101876, 26101877, 26101878, 26101879, 26101880, 26101881, 26101882, 26101883, 26101884, 26101885, 26101886, 26101887, 26101888, 26101889, 26101890, 26101891, 26101892, 26101893, 26101894, 26101895, 26101896, 26101897, 26101898, 26101899, 26101900, 26101901, 26101902, 26101903, 26101904, 26101905, 26101906, 26101907, 26101908, 26101909, 26101910, 26101911, 26101912, 26101913, 26101914, 26101915, 26101916, 26101917, 26101918, 26101919, 26101920, 26101921, 26101922, 26101923, 26101924, 26101925, 26101926, 26101927, 26101928, 26101929, 26101930, 26101931, 26101932, 26101933, 26101934, 26101935, 26101936, 26101937, 26101938, 26101939, 26101940, 26101941, 26101942, 26101943, 26101944, 26101945, 26101946, 26101947, 26101948, 26101949, 26101950, 26101951, 26101952, 26101953, 26101954, 26101955, 26101956, 26101957, 26101958, 26101959, 26101960, 26101961, 26101962, 26101963, 26101964, 26101965, 26101966, 26101967, 26101968, 26101969, 26101970, 26101971, 26101972, 26101973, 26101974, 26101975, 26101976, 26101977, 26101978, 26101979, 26101980, 26101981, 26101982, 26101983, 26101984, 26101985, 26101986, 26101987, 26101988, 26101989, 26101990, 26101991, 26101992, 26101993, 26101994, 26101995, 26101996, 26101997, 26101998, 26101999, 26102000, 26102001, 26102002, 26102003, 26102004, 26102005, 26102006, 26102007, 26102008, 26102009, 26102010, 26102011, 26102012, 26102013, 26102014, 26102015, 26102016, 26102017, 26102018, 26102019, 26102020, 26102021, 26102022, 26102023, 26102024, 26102025, 26102026, 26102027, 26102028, 26102029, 26102030, 26102031, 26102032, 26102033, 26102034, 26102035, 26102036, 26102037, 26102038, 26102039, 26102040, 26102041, 26102042, 26102043, 26102044, 26102045, 26102046, 26102047, 26102048, 26102049, 26102050, 26102051, 26102052, 26102053, 26102054, 26102055, 26102056, 26102057, 26102058, 26102059, 26102060, 26102061, 26102062, 26102063, 26102064, 26102065, 26102066, 26102067, 26102068, 26102069, 26102070, 26102071, 26102072, 26102073, 26102074, 26102075, 26102076, 26102077, 26102078, 26102079, 26102080, 26102081, 26102082, 26102083, 26102084, 26102085, 26102086, 26102087, 26102088, 26102089, 26102090, 26102091, 26102092, 26102093, 26102094, 26102095, 26102096, 26102097, 26102098, 26102099, 26102100, 26102101, 26102102, 26102103, 26102104, 26102105, 26102106, 26102107, 26102108, 26102109, 26102110, 26102111, 26102112, 26102113, 26102114, 26102115, 26102116, 26102117, 26102118, 26102119, 26102120, 26102121, 26102122, 26102123, 26102124, 26102125, 26102126, 26102127, 26102128, 26102129, 26102130, 26102131, 26102132, 26102133, 26102134, 26102135, 26102136, 26102137, 26102138, 26102139, 26102140, 26102141, 26102142, 26102143, 26102144, 26102145, 26102146, 26102147, 26102148, 26102149, 26102150, 26102151, 26102152, 26102153, 26102154, 26102155, 26102156, 26102157, 26102158, 26102159, 26102160, 26102161, 26102162, 26102163, 26102164, 26102165, 26102166, 26102167, 26102168, 26102169, 26102170, 26102171, 26102172, 26102173, 26102174, 26102175, 26102176, 26102177, 26102178, 26102179, 26102180, 26102181, 26102182, 26102183, 26102184, 26102185, 26102186, 26102187, 26102188, 26102189, 26102190, 26102191, 26102192, 26102193, 26102194, 26102195, 26102196, 26102197, 26102198, 26102199, 26102200, 26102201, 26102202, 26102203, 26102204, 26102205, 26102206, 26102207, 26102208, 26102209, 26102210, 26102211, 26102212, 26102213, 26102214, 26102215, 26102216, 26102217, 26102218, 26102219, 26102220, 26102221, 26102222, 26102223, 26102224, 26102225, 26102226, 26102227, 26102228, 26102229, 26102230, 26102231, 26102232, 26102233, 26102234, 26102235, 26102236, 26102237, 26102238, 26102239, 26102240, 26102241, 26102242, 26102243, 26102244, 26102245, 26102246, 26102247, 26102248, 26102249, 26102250, 26102251, 26102252, 26102253, 26102254, 26102255, 26102256, 26102257, 26102258, 26102259, 26102260, 26102261, 26102262, 26102263, 26102264, 26102265, 26102266, 26102267, 26102268, 26102269, 26102270, 26102271, 26102272, 26102273, 26102274, 26102275, 26102276, 26102277, 26102278, 26102279, 26102280, 26102281, 26102282, 26102283, 26102284, 26102285, 26102286, 26102287, 26102288, 26102289, 26102290, 26102291, 26102292, 26102293, 26102294, 26102295, 26102296, 26102297, 26102298, 26102299, 26102300, 26102301, 26102302, 26102303, 26102304, 26102305, 26102306, 26102307, 26102308, 26102309, 26102310, 26102311, 26102312, 26102313, 26102314, 26102315, 26102316, 26102317, 26102318, 26102319, 26102320, 26102321, 26102322, 26102323, 26102324, 26102325, 26102326, 26102327, 26102328, 26102329, 26102330, 26102331, 26102332, 26102333, 26102334, 26102335, 26102336, 26102337, 26102338, 26102339, 26102340, 26102341, 26102342, 26102343, 26102344, 26102345, 26102346, 26102347, 26102348, 26102349, 26102350, 26102351, 26102352, 26102353, 26102354, 26102355, 26102356, 26102357, 26102358, 26102359, 26102360, 26102361, 26102362, 26102363, 26102364, 26102365, 26102366, 26102367, 2



MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA (MDNIY) Bandhas



Bandhas and pranayama. They are essential for the suspension of prana.

Obstruction of the bowels, chronic gastritis, wrinkles, and dreams, fever etc.

With the help of these bandhas, the prana is controlled and the body is purified.



Bandhas are essential for the suspension of prana and the control of the mind.

Bandhas are essential for the suspension of prana and the control of the mind.

Bandhas are essential for the suspension of prana and the control of the mind.

Bandhas are essential for the suspension of prana and the control of the mind.

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA (MDNIY) ASTHMA

Symptoms

Difficulty in breathing, secretion of excessive mucus, cough, wheezing, anorexia, appetite disturbance and breathlessness; onset may be sudden as well as acute and chronic, and may affect persons of any age.

Yoga therapy for asthma

Shatkarma (Yogic purificatory techniques)

- Kunjal (Vollitional stomach wash)
- Kapalabhati (Lungs and brain-wash by breathing)
- Sutraneeti (Nose-wash with string)
- Jalneti (Nose-wash with water)
- Dhauti (Stomach wash)

Yogasanas (Yogic Postures)

- Paschimottasana (Posterior stretch)
- Shavasana (corpse)

Pranayama (Yogic Respiration)

- Surya-bhedi (Right-nostril Pranayama)
- Lome-Vilome (Alternative-nostril Pranayama), Nadishodhana
- Bhastrika (Bellows Pranayama)
- Ujjayi (hissing pranayama)

Mudras and Bandhas (Poses & locks)

- Uddiyana Bandha (Abdominal Lock)
- Maha Bandha
- Moola-Bandha (Anal lock)

Dhyana (Meditation)

DIABETES

Symptoms

- Excessive production of urine
- Excessive thirst
- Desire to void at night
- Bed-wetting
- Increase in appetite inspite of loss of body weight
- Weakness and itching of the skin.

Yoga therapy for diabetes

Shatkarma (Yogic purificatory techniques)

- Kunjal (Vollitional stomach wash)

Yogasanas (Yogic Postures)

- Padmasana (Lotus posture)
- Ardhamatsyendrasana (Half-spine twist posture)
- Tribandhasana (Triple-lock posture)
- Ushtrasana (Camel posture)
- Sarvangasana (Shoulder stand posture)
- Dhanurasana (Bow posture)
- Shavasana (corpse)

Pranayama (Yogic Respiration)

- Surya-bhedi (Right-nostril Pranayama)
- Bhastrika (Bellows pranayama)
- Lome-Vilome (Alternative-nostril Pranayama), Nadishodhana
- Bhastrika (Bellows Pranayama)

Mudras and Bandhas (Poses & locks)

- Uddiyana Bandha (Abdominal Lock)
- Tadagi Mudra

Dhyana (Meditation)

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA (MDNIY) Pranayama (Yogic Respiration)



The process of controlling and prolonging the natural breath consciously and successfully is called Pranayama. There are three processes in pranayama.

- Rechaka - the process of exhaling
- Puraka - the process of inhaling
- Kumbhaka - the process of retaining breath

There are two types kumbhaka:

- i) Internal Kumbhaka - The action of retaining breath after inhaling
- ii) External Kumbhaka - The action of not breathing - in after exhaling holding of the breath for a prolonged and comfortable time is an essential technique of Pranayama.

Some postures helpful for practicing pranayama

- Siddhasana
- Padmasana
- Swastikasana
- Sukhasana
- Vajrasana

According to Hathayoga Pradeepika there are eight types of Pranayama

- Suryabhedhi
- Ujjayi
- Sitali
- Sreedhali
- Bhastrika
- Ekastrant
- Murchha and
- Plevani

Benefits:

- Ensures good appetite, digestion, and assimilation of food, and regular bowel movements.
- Promotes blood circulation through out the body, supplies optimum amount of nutrients, removes waste materials from the body.
- The tissues of the heart and lungs are properly exercised.
- Influences and integrates various mechanisms in the body, viz. metabolism, hunger, thirst, control and expression of emotions, behaviors and so on.

Note: Patients suffering from Hypertension, CAD, & Pregnant Women should not in any case practice pranayama



Храм Шивы, Кедарнатх



фото Дениса Заенчковского



Просто Гималаи...



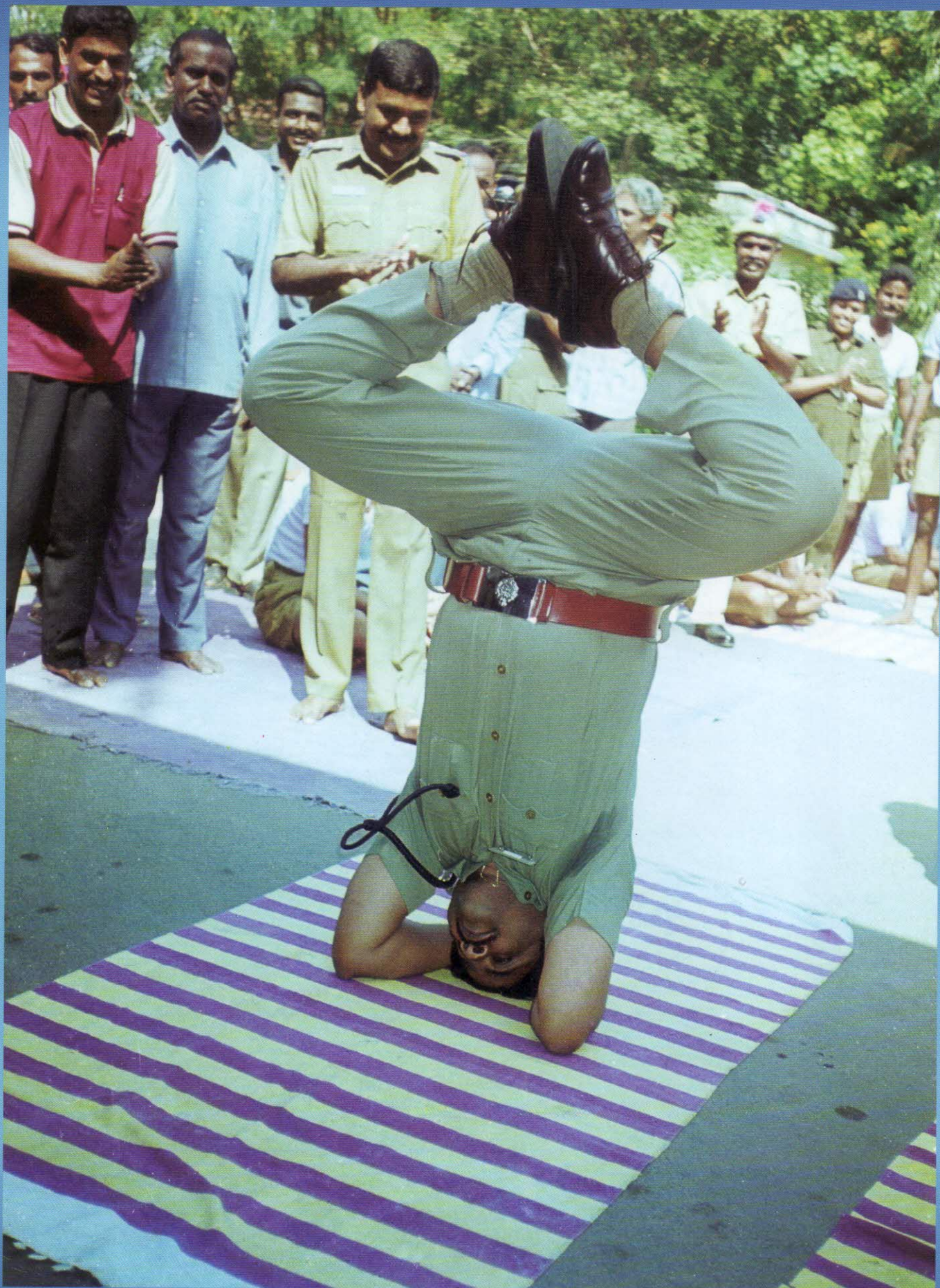


фото из архива доктора Мадована

вспомнил, что и у нас есть институты физкультуры и спорта, и степень «кмс» никто не отменял. Однако, обо всем по порядку.

Точный адрес института 68, Ashok Road, New Delhi-110001. Весьма и весьма современный комплекс расположен на 1 гектаре городской площади и был заложен еще в 2001 году. Наличествуют: амфитеатр, аудитории, зал для медитаций, залы для крий и презентаций, отдельно обустроенное место для шаткарм, библиотека, административный корпус, лаборатория, столовая здорового питания. Великолепно ухоженная территория засеяна целебными растениями.

Сегодня в институте проводятся общие занятия йогой, и регулярные занятия для целевых групп: женщин, детей, рабочих, старшего поколения. Программы рассчитаны на 1 месяц, пять часовых занятий в неделю, посещение возможно 3 месяца подряд. Не знаю, почему такое ограничение, но продление возможно только после консультации с врачом или инструктором йоги в институте.

Помимо этого, проводятся занятия, направленные на устранение определенных заболеваний, таких как психосоматические нарушения, астма, сахарный диабет, артрит, гипертония, ожирение и т.п. Как правило, программа также рассчитана на 60 часов, занятия проводятся 5 дней в неделю с понедельника по пятницу.

Специальный курс борьбы с депрессиями и другими ментальными проблемами проводится либо по выходным в течение месяца, либо завершается за пять рабочих дней.

В институте можно получить рекомендации по диете.

Как я уже говорил, есть годичный курс, по прохождении которого выдают диплом государственного образца. Рассчитан он на лиц, уже получивших высшее образование по любой специальности. Программа сочетает изучение теоретических основ философии йоги, научных основ построения практики и диеты с собственно занятиями с инструктором.

Параллельно ведутся клинические (а также патологические и рентгенологические) исследования воздействия йоги на человека. Задача — оценить физиологический, биохимический, психологический эффект различных йогических практик, а также возможности терапевтического воздействия при различных заболеваниях.

Регулярно проводятся семинары, открытые лекции с приглашением известных практиков и исследователей йоги.

Если представить справку о принадлежности к низкооплачиваемым членам общества и уговорить сначала инструктора по йоге, а потом и директора института, то можно учиться бесплатно.

Таким образом, институт действует как научно-практический и исследовательский центр.

Студенты годичного курса Бал Мукунд Сингха начинают заниматься в 7 утра — полтора часовое занятие асанами, затем в 11 — класс медитации. Затем, как я понял, можно даже поесть, посетить лекции, и вечером — опять практика. На утреннюю медитацию не пошел, ибо, во-первых, медитация — дело интимное, во-вторых, никто особенно не звал, и, в-третьих — на другой стороне реальности ждали соратники, отель, завтрак, сборы, такси, аэропорт, самолет, Москва, в которой, потенциально, улица, фонарь и аптека. Одним словом, не до медитаций, хотя время для неспешной беседы нашлось. Ибо в этом торопливом мире почему-то всегда несложно найти время для хорошей беседы.

Довольно обескураживающим оказался вопрос одного из студентов: «А какой у тебя девиз в занятиях йогой?». Девиз? — задумался я. И ведь не цель, не задача, не план. Эх сформулировал! И слово-то такое я в последний раз на себя примерял, еще когда в пионеры принимали.

Мне пришли на помощь, озвучили свои девизы: один для здоровья, другой для обретения финансовой непотопляемости в должности инструктора йоги с возможностью выезда за рубеж и обретения мировой славы.

Отбросив напрасившееся: «Вперед, к победе йогизма!», как не соответствовавшее всей серьезности интереса вопрошавшего, искренне ответил, что у меня никакого такого девиза нет. Вспомнил, что когда начинал заниматься, совсем не думал ни о цели, ни о девизе — просто приходил на занятия и повторял, точнее, пытался повторить. Нравилось. А теперь вот весьма дорожу обретенным самочувствием, а, следовательно, заработал привязочку. Не факт, что здорово, само по себе, но все же лучше, чем, ежели к водке с соленым огурчиком.

И, ответив, увидел круглые глаза: «А как же ты занимаешься без девиза? Для чего?». И, правда. Самое интересное, что ответ-то у меня уже тогда, пожалуй, был, но вот сформулировать его я до сих пор не научился. Для чего живу, для того и занимаюсь йогой. Непонятно, зато страшно загадочно. Еще вариант: для того, чтобы делать следующий шаг. Что бы это ни значило. :-)

И потому, дорогие читатели:

*Вызывает интерес
Вот какой еще разрез:
Как у вас там гнутся йоги,
Под девизом али без?*

Илья Ханьков

Мы продолжаем знакомить вас с культурой и историей родины Йоги – таинственной и древней Индии. Наш постоянный автор – опытный проводник и организатор паломнических путешествий Дмитрий (духовное имя Динанатха Бодхисвами), в цикле статей расскажет о древнейших святых местах Индии, сохраняющих необычную духовную силу и по сей день. И начинается этот цикл с Индийских Гималаев. Здесь выше Ришикеша расположены три необычных поселения – Кедарнатх, Бадринатх и Ганготри. Суровые места наполнены удивительной Силой – ведь недаром говорят, что здесь – обитель Шивы.

ТИРТХА ЯТРА

**«Я иду с теми, кто идет за Богом.
Я живу с теми, кто поет Ему хвалу.
Господь благословляет тех, кто ищет Его»**

Тирумантирам

Тиртха-ятра в переводе с санскрита означает путешествие (ятра) по святым местам (тиртхам). Тиртхами могут быть города, храмы, места слияний священных рек, горы, пещеры, озёра или какое-либо особое место, отмеченное случаями богоявления или чудотворчества. В общепотребительном значении тиртха – это священное место для омовений. Так, к примеру, Махатиртхами (Великими, главными тиртхами) в Индии считаются Праяг (Аллахабад) (слияние рек Ганги, Ямуны и Сарасвати), Маникарника-гхат в Варанаси, Хари-ки-паири в Харидваре, Рам-кунда в Насике, Кушаварта в Трьямбакешваре и др.

Тиртха-ятра в индуизме, наряду с нитья-наймиттика-кармой (исполнением ежедневных очистительных ритуалов, таких как снана (омовение) и пуджа (ритуал поклонения), является неотъемлемой составляющей всякой добродетельной жизни (садачары), приводящей к уничтожению грехов, очищению ума и как следствие, – к пониманию истинной природы сансары, её фальшивой и иллюзорной сущности.

Паломничество предполагает длительную и интенсивную садхану: если в обычные дни вы лишь часть времени можете уделять пудже, джапе (повторению мантр), молитве, медитации или



Храм Ишанешвар

индивидуальным практикам, а в остальные часы заняты неотложными мирскими делами, то в дни ятры, сосредоточенность на Божественном, упасана (поклонение) и вайрагья (отрешенность от мирских мыслей и дел) заполняют вас полностью. Никакая другая духовная практика мирянина не может быть сравнима в этом с тиртха-ятрой, поистине, это важная и серьезная йога. Плодом же такой тапасьи (интенсивной, самоотверженной практики) становится Даршан Господа, возможность лицезреть его Божественный Образ и ощутить в себе самом его незримое присутствие и Любовь.

Кроме того, это великолепный шанс получить благословение духовных учителей и святых. «Нет необходимости искать другого сатсанга: Великие личности (Махатмы) сами приходят к вам, потому что как всегда пребывают здесь»¹.

Маха-ятры (Величайшие паломничества), как, например: посещение мест проведения Махакумбха-мелы (огромный фестиваль, проходящий каждые 12 лет в Праяге, Харидваре, Удждаине и Насике), Кайлас-кора (парикрама, обход священной горы Кайлас в Тибете) или Кедар-Бадриятра (обход вокруг всего Уттаракханда, северного региона Гималаев в Индии, в сердце которого расположена одна из мокша-дхам – Кедарнатх-

¹ Свами Шивананда, «Философия идолопоклонства»

Бадринатх) представляют собой парампара-садхану, как считается, освобождающую от грехов не только вас, но и всех членов вашей семьи, а также ваших предков.

Желание отправиться в паломничество или просто посетить Индию, уже может свидетельствовать об определенной степени пробужденности вашей души, о её готовности и стремлении воспринимать тонкое божественное и, несомненно, является плодом накопленной вами в прошлом позитивной кармы, незримой милостью гуру, открывающего перед вами очередные врата на пути к знанию.

Индия — страна удивительных контрастов, но цветы духовности и святости в ней скрыты от «цивилизованных» взглядов внешним покровом уличной нищеты, неразберихи, облезлых фасадов домов и пылью дорог. Если в Индию едет человек, ослеплённый шумом и блеском вещей материального мира, чей ум всецело поглощен чувственными удовольствиями и никогда не направляет своего полета вверх, чей бог — деньги, а цель удобная и легкая жизнь, то что он увидит? Только грязь, бедность, суеверия и «идолопоклонство». Но если ваша душа покойна, чувства подчинены, а мысли устремлены ввысь, чистейший лотос индийской духовности обязательно откроется перед вами во всём своём великолепии. И вы сможете в полной мере насладиться его изысканным неповторимым ароматом, вкусить с его лепестков нектар извечной высочайшей мудрости. Мало того, преобразившись сами, вы сможете нести свет этой духовности окружающим вас людям, радуя мир совершенством её форм. Это дорога домой, и когда-нибудь она обязательно приведет вас к самим себе.

Святых мест в индуизме десятки, а может быть и сотни тысяч, и почти все они находятся на территории современной Индии, не зря она зовется Алтарём Мира. Среди них принято выделять главные. Прежде всего, это четыре мокша-дхамы

(места, дарующие освобождение, мокшу): Пури, Рамешварам, Дварака, Бадринатх (Кедарнатх); семь священных городов Индии: Варанаси (и Сарнатх), Матхура (и Вриндаван), Харидвар, Насик, Удждаин, Айодхья и Канчипурам; Гималаи, обитель Гириши (Господа Шивы); гора Кайлас в Тибете и Аруначала на юге Индии; остров Рамешварам и мыс Каньякумари. Кроме того, священными являются семь главных рек Индии: Ганга, Ямуна (Джамна), Сарасвати, Годавари, Нармада, Синдху и Кавери.

Объектами поклонения и местами паломничества также являются мощи, захоронения, места кремации или махасамадхи ушедших Учителей, к примеру: Шри Ади Шанкарачарья (в Кедарнатхе), Шри Рамана Махарши (в Тируваннамалаи), Шри Ауробиндо (Пондичерри), Шри Рамакришны Парамхамсы, Шри Раджниша (Ошо), Шри Юктешвара и мн. др.

Особое место в индуизме занимают Шива-тирты (чье количество заметно преобладает) и паломничество к ним. И это понятно, ведь главной ценностью индуизм провозглашает мокшу (окончательное освобождение), а Шива — единственный из богов, способный нарушить этот (им же установленный) миропорядок². Прежде всего, это: 12-Джьотирлингамов Шивы (Самовозникших-из-света Символов Бога); 5-Бхуталингамов (Символов пяти элементов); Амарнатх (сваямбху, нерукотворный Лингам из льда) в Кашмире; Раджа Лингам в лесах Экамры; Пашупатинах в Непале и гора Кайлас в Тибете. Тиртха-ятра в эти места одинаково приветствуются как среди шайвов (преданных Господа Шивы), так и среди вайшнавов и шактов (почитателей Вишну и Деви), а их преобразующая духовная и очистительная сила известна далеко за пределами самой Индии.

В эти, и многие другие места я и предлагаю совершить вам удивительную Ятру...

КЕДАРНАТХ

«Здесь грешник становится святым, а святой — Богом»

«В этой стране избавляются от грехов и достигают окончательного спасения, потому (из-за спасительной роли, уттарана), мудрыми она зовется Северной (Уттарана). Ей нет равных. Сюда, о бык среди людей, никогда не ступит нога нечестивого, злонравного, необузданного душой человека. Здесь обитель Нараяны и вечного Брахмы.

Здесь всегда пребывает Махешвара (Великий Владыка, эпитет Господа Шивы). Здесь Чандра (Луна) был поставлен над всеми брахманами. Здесь Махадева (Великий Бог, Шива) дал возможность небесной Ганге течь в мир людей и испепелил Каму (бога любви, вождления). Здесь богиня Ума предавалась подвижничеству, дабы обрести Махешвару себе в супруги. Здесь раскинулась усладительная роща Куберы (бога богатства) и лотосовые поля Химавана (царя Гималаев). Здесь

² «Он — Оковы мира и Тот, кто разрушает эти оковы!» (Динанатха Бодхисвами, «Шива и Шивалингам», Йога № 4 (8) 2004).

находится золотое озеро Марутты и обитель всех отшельников-вайкханасов, и это здесь река Мандакини ниспадает с небес»

(Махабхарата, Удьйогапарва, 109).

Кедарнатх — один из 4-х Мокша Дхам (мест или буквально «Домов, дарующих освобождение»), расположенный в северной (Утгара) части Гималаев, менее чем в 300 километрах от Кайласа. Святыня, известная на нашей земле с незапамятных времен, ставшая главным местом паломничества для людей разных религиозных конфессий, для одержимых богом со всего мира. «На 10 йоджан простирается божественное сияние Золотого града (Пуриканчана, Кедарнатх), где Лингам Великого Бога Махешвары был установлен Самим Вишну» (Кедаркальпа, 15.18.)



*Истоки Мандакини. Махапатх
(«Лестница в небеса»)*

Как гласит легенда: на заре человечества Господь для благоденствия всех живых существ воплотился в Нар-Нараяну (человека-бога или первочеловека) и поселился в Бадрикашраме (р-н совр. Бадринатха-Кедарнатха). Как-то, предаваясь медитации и молитвам на вершине горы Кедар, он совершил поклонение символу Бога (Лингаму). И в тот же миг предстал пред ним Господь Ашутоса (Шива) и сказал: «Я весьма удовлетворен твоей тапасей и молитвами, проси чего пожелаешь». — О Всемогуший! Прошу не покидай нас, останься навеки в сем благодатном месте на радость людям и богам! — Будь по-твоему, отвечив Господь и приняв Образ Сияющего Лингама (Кедарнатха). Слава о том разнеслась далеко за пределы этого региона, и потянулись сюда со всего света боги, киннары, якши, святые, аскеты, йогины и бхакты Господа Шивы... (Сканда Пурана).

Кедар, в переводе с санскрита, означает — возведенная и заводнённая площадка (терраса), служащая для выращивания риса в горных районах Индии и Непала. То есть, место, где искусственным образом создаются все условия для выращивания сельскохозяйственных культур. Махешвара — Владыка всего, является, в том числе, и Хозяином кедара (Кедарнатх). Он Тот, Кто создает эти исключительно благоприятные условия для выз-

ревания и дальнейшего роста семян каждой души. Иными словами, Кедарнатх является именно таким чудесным Местом Силы, дарованным самим Богом, где ваше духовное преобразование или пробуждение становится просто неизбежным. По сути, это место — конец всех земных странствий, обретая цель и мечта каждого ищущего Истину. Все вокруг, даже природный ландшафт, свидетельствуют об этом: бесконечно, казалось бы, извивающаяся долина Мандакини, вдруг, расступившись, замирает у подножия непреступного снежного хребта — это конец пути, дороги дальше нет, вы в Небесной Обители Шивы. Отсюда Ганга с волос Гирини ниспадает на землю, кинары и гандхарвы напол-

няют кристальной чистоты воздух дивными ароматами и звуками, луна проливает свой млечный нектар, зацепившись за шикху Кедара, а мириады звезд как праздничные лампы, освещающие Великий Путь, Махапатх (Лестницу в Небеса), готовы сорваться с небес и рассыпаться у ваших ног.. И гул извечного АУМ разрывает незыблемую тишину, проникая всюду, исходя из всего, не умолкая ни днем, ни ночью... Здесь все пронизано и дышит вселенским величием и драматизмом. Неземные, сродни космическим лунным, пейзажи открываются вашему взору. Вы очарованы, вы околдованы этим местом, божественное спонтанно обнаруживает себя в вас и проливается наружу вместе со слезами экстаза. Так было всегда, так было со всеми: это место, где разрушается ваше иллюзорное эго и Божественное Я сияет, лишившись на время своих привычных покровов (анавы, майи и кармы), попросту, забыв о них. Такова его сила, таково его предназначение.

В писаниях сказано: «Паломничество в Каши (Варанаси) и другие святые места достойно высоко похвалы, но всех их превыше Махакшетра Кедар, Разрушитель всех грехов и преданность Ему». Неисчислимы святости здешних мест. Со всех сторон вас окружают священные леса, горы, реки, святые источники (кунды), всюду можно лицезреть священные фаллические символы

Господа Шивы. Многочисленные храмы, ашрамы и матхи расположены в этом регионе. Пять священных истоков Великой Матери Ганги, дарователи всяческих благ и избавители от грехов берут свое начало в Кедардхаме. Это, — подобная утренней заре, Мадху («Медовая»), молочная Дугдха («Бурная»), белоснежная Сваргдвара («Небесные врата»), нектарная Мандакини («Медленно текущая») и Сарасвати (или Кедарнилья). «О, Парвати! Все эти реки являются началом Самой Божественной Ганги. Всякий, кто с желанием или случайно, с преданностью или без оной омылся в одной из них, в тот же миг обретает Шивасаюдью (единство с Богом) и становится подобным Мне» (Сканда-пурана). «Это место столь же дорого для меня, как и ты, о Парвати! Я Источник всего и место это — также. Когда я создавал эту Вселенную, из страстного желания наполнить мир всеобщим благоденствием, Я решил навсегда поселиться здесь. Поэтому, с времен творения, место это является священным даже для богов» (Шива Пурана).

Путь сюда лежит из маленького поселка Гаурикунда (высота 1981 метров), каким то странным (на первый взгляд) образом зажатого со всех сторон горным массивом, у подножия которого шумит священная река Мандакини. Здесь заканчивается движение всех видов механического транспорта и начинается собственно тиртха-ятра к Кедарнатху. Причудливая растительность тропических джунглей наполняет окрестности незнакомыми дивными ароматами, повышенная влажность, истошные крики обезьян и невиданных птиц создают атмосферу какого-то сказочного затерянного мира. И в то же время, непонятно откуда возникшее, чувство защищенности и покоя, чувство, что ты дома и незримо окружен чей-то заботой и вниманием, переполняет душу. Это Мать... конечно же, это Она... привела вас сюда и теперь, как малое дитя, готова за ручку проводить в прежде запретные, но так давно и неудержимо притягательные, — сокровенные покои вашего Отца. Гаурикунд (священный колодец, купель (кунда) Богини Гаури) — само Лоно Матери, ворота, открывающие вход в загадочный и таинственный Мир Шивы. Божественный зодчий когда-то сотворил это место так, что очертания его (с высоты птичьего полета) напоминают йони (большие и малые половые губы), а в центре находится теплый источник (!) со слегка-красноватой и железистой на вкус водой — священная кунда Гаури. По легенде, в этом месте Богиня в течение 100 божественных лет томилась в ожидании своей зрелости, перед тем, как стать супругой Господа Шивы и именно здесь впервые излились её месячные, согрев и окрасив воды источника. После чего, первой прео-

долев изнурительный подъем в горы, она обрела на вершине Кедара своего Возлюбленного и слилась с Ним в экстазе Божественной Любви. Знание символизма этой трогательной пуранической истории вдохновляет ещё больше: также как и Богиня, наша душа тысячи и тысячи лет (из воплощения в воплощение) томится в ожидании единения с Богом. И вот однажды, когда семя души прорастает (достигает зрелости), её силы, пробудившись от векового сна в муладхара-чакре (Гаурикунде), устремляются ввысь по сушумне (14-ти километровый подъем к Кедару) и, пройдя, ни с чем не сравнимый, мистический опыт (преодолев изнурительный подъем), сливаются с Господом Шивой, своим трансцендентным Источником в сахасраре (Кедардхаме). Медитация на это во время тиртха-ятры является йогой, приводящей паломника в состояние Шивасаюджьи (единства с Богом) уже с первых её шагов.

Того же, кто отважится на пеший подъём (что, несомненно, предпочтительней подъёма на лошадях или шерпах) ждет множество незабываемых духовных переживаний, божественных откровений и видений. Кроме того, активная физическая дыхательная деятельность с самого начала восхождения поможет ему в дальнейшем легче перенести кислородную недостаточность и возможную «горянку», что, в свою очередь, позволит в полной мере сосредоточиться на Божественном, а не на неведомом ранее синдроме, в кульминационные моменты ятры.

Ночь перед подъёмом принято проводить в бдении и молитвах. До этого паломники омываются в горячем источнике, который располагается чуть выше кунды Богини и разделен на женскую и мужскую половины. Вода в нём также считается священной и обладает многими целебными свойствами, что можно ощутить уже спустя некоторое время. А также совершают пуджу в храме Парвати и самой кунде Гаури, завершая поклонение арати (огненной церемонией), джапой (повторением мантр), медитацией, пением известных бхаджанов и гимнов, восхваляющих Йони Матери и Богиню Кундалини. Несравнимые заслуги обретаются теми, кто читает в этом месте Девимахатмью (700-стишие Богини Дурги) или Шивамахимна-стотру Пушпаданты (Гимн-величие Шивы), ведь Господь Шива также всегда пребывает здесь. «Я никогда не покидаю это место и известен здесь как Гаурешвара (Супруг и Владыка Гаури). Всякий, кто причастится водой из священной кунды Гаури и умастит (поставит тилаку) той йони-таттвой (секрецией «цветущей» йони) свой лоб, будет отныне самым возлюбленным среди моих преданных и, без всякого сомнения, обретет вечную любовь Матери» (Шива Пурана).

С незапамятных времен это место почитается всеми и в особенности шактами (преданными Богини Матери), находившими здесь особое откровение, источник для своих новых мистических переживаний. Притягивает оно и адептов Тантры, магов, алхимиков, всевозможных целителей и колдунов, использующих волшебную силу воды из Гаури-кунды в своих колдовских зельях, таинствах и ритуалах. Так, к примеру, она является одним из ингредиентов «философского камня» в алхимии, служащего для получения золота из ртути, а у кауликов (танриков «левой руки») — служит Махайони-таттвой в обряде 5М и т.п. В дни Махаганapati Джанма-утсавы (10-дневный фестиваль в честь рождения Шри Ганеши, август-сентябрь) здесь можно встретить большое количество паломников из Махараштры, стремящихся получить даршан Шивы и Парвати — Отца и Матери (особо почитаемого ими) бога Ганеши, и поклониться месту, где он был рождён. Ведь всего в каких-нибудь 2-3 километрах отсюда, находится Мунд Ката Ганеш, где, по свидетельству Шива Пураны, Богиней Парвати был сотворён страж на время когда она принимала омовение, и который, после известных событий, обрел образ излюбленного всеми слоноликого божества. В месяц Шраван (особое время для почитания Господа Шивы, когда индусы совершают ятры к святыням Махешвары, выпадающее на сезон дождей, июль-август) сюда стекается огромное количество паломников со всей Индии, а также индийцев, живущих за её пределами. Что и говорить, место это удивительно и уникально по своей святости и трансформирующей духовной силе.

Совершив в Гаурикунде все надлежащие обряды, очистив свои тела и души в Самом Лоне Матери, и умилившись символическим подношением стража здешних мест, Чирваса Бхаираву, паломники ещё засветло (в 3-4 часа утра) отправляются в дорогу, к конечной и главной цели своего маршрута, чтобы успеть к утреннему (нирвана) даршану Шри Шри Кедарешвара.

Дорога плавно поднимается по серпантину вдоль долины Мандакини. Свисающие скалы и клифы, отвесные стены и захватывающие дух обрывы, многочисленные горные водопады и ручьи с искрящейся от солнца и пьянящей от растворённых в ней трав, шиладжита (мумиё) и бог весть еще каких полезностей, водой, а также аромат Гималайского кедра, сменяющийся морозной свежестью кристально чистого горного воздуха, оставляют поистине неизгладимое впечатление от здешних красот. Когда же при очередном повороте там, на севере, в просвете гор вдруг показывается на какое-то мгновение макушка Кедара, сердце замирает от величия момента, ноги сами

собой подкашиваются, а руки складываются в смиренном приветственном жесте и поднимаются высоко над головой: Ом Намах Шивайя! Спасибо Тебе Господи, что одарил меня счастьем лицезреть Этот Твой Божественный Образ! Ом Намах Шивайя!

Подъем в среднем темпе занимает 4-5 часов с одним получасовым привалом, во время которого можно основательно отдохнуть и подкрепиться легким завтраком и горячим чаем, а при необходимости, — согреться или просушить вещи у огня в одной из здешних харчевен.

Поселок Кедарнатх (3583 м.) расположился на высокогорном моренном плато у подножия ледника Чоробари, неприступного семитысячника, стеной закрывающего его с севера. Говорят, что когда-то граница ледника проходила недалеко от храма, но всеобщее потепление отодвинуло его, и это привело к частичному обрушению близлежащих гор, стены которых до этого были почти отвесными. Мягкие здешние породы, в значительной степени подверженные эрозии ветра и воды, просто-напросто осыпались, образовав пологую гору из щебня и крупных валунов (морену) вблизи храма. В связи с этим, загадкой до сего дня представляется сам факт строительства храма, а именно: каким образом, в те давние времена, когда и намек-то на горные дороги еще не было, сюда были доставлены прочные (явно не из здешних мест) камни для его строительства и, в особенности, для изготовления огромной монолитной статуи быка Нанди, вечного и преданного стража Господа Шивы. Как масло в огонь в этом случае слова Махабхараты: «Никому другому, кроме божественного Нараяны (Вишну) и нетленного Нары (Джишну, первочеловека) не удавалось прежде проникнуть сюда». Среди неразгаданного остается и тайнопись на брахми по периметру храма. С времен Пандавов (около 3,5 тысяч лет назад), которых многие ученые склонны считать основателями и первыми строителями храма, он конечно же не раз подвергался реставрации и модернизации. Но самая значительная была проведена в VIII веке под руководством Джагадгуру Ади Шанкарачарьи, который прибыл сюда со своими учениками и здесь же, спустя некоторое время, ушел в Махасамадхи, по словам очевидцев: исчезнув в скале за храмом, оставив лишь свой посох. Позднее, в память о Великом Мастере и о том чуде, у стен храма его сподвижниками был установлен монумент. Сегодня мы видим храм именно таким, каким его задумал и мог лицезреть Величайший из когда-либо живущих учителей мира. Возведенный по строгим канонам васту и храмового зодчества, внешне он, тем не менее, отличается от южно-индийских и более поздних северных храмов,

и выглядит достаточно аскетично, без особых излишеств. Вполне скромные внешние и внутренние убранства храма создают скорее атмосферу радушного гостеприимного дома, нежели соборной торжественности и не отвлекают от главной цели вашего визита, — даршана Того, Кто сияет в его гарбха-грихе (алтарной части храма, символизирующей Лоно Матери).

«О Кедарнатх, Господь Северных границ, Чистейший как снега Гималаев! Ты Источник Света и Жизни, рассеивающий невежество. С чистым сердцем я прибыл к Твоему Святому Образу. Открой же свои двери и направь ко мне свой милостивый взгляд!»
Таковыми словами когда-то Свами Шивананада, как и те, что сто и тысячу лет до него, приветствовал Владыку Кедара, пораженный грандиозной силой, величием и святостью места, в сердце которого сияет один из самых прекраснейших образов Господа — Джьютир (Самовозникший-из-света) Лингам Ардханары (бога, чья левая половина женская, а правая мужская) Шри Кедарешвар Махадева.

С явлением Бога в виде этого Его светлого образа связана ещё одна известная история, уносящая нас во времена, описываемые в Махабхарате. Легенда гласит, что сразу после великой битвы на Курукшетре, по настоянию риши Вясы, дабы замолить грехи, братья Пандавы отправились в Каши (Варанаси) совершить поклонение Господу Шиве и раскаяться. Господь же, крайне недовольный содеянным братьями, покинул Варанаси и укрылся в Гималаях, в месте, которое с тех пор стало известно как Гуптакаши (т. е. скрытое, тайное Каши, город в 31-километрах от Гаурикунда). Со временем, братьям удалось отыскать Его там. Но Шива, по-прежнему не желая отпускать грехи Пандавам, обернулся белоснежным быком и затерялся среди стада, пасущегося у подножия Кедара. Отличавшиеся особой прозорливостью, братья, несмотря на все ухищрения Господа, все-таки обнаружили Его. И тогда, могучий Бхим, расставив ноги, начал по очереди прогонять под собой каждого из быков, которых остальные братья, как в ворота загоняли к нему между ног. Конечно, Шива не мог позволить оседлать Себя, и когда подошла Его очередь, Он... ушел сквозь землю. Горб же быка остался на поверхности,



Храм Кедарнатха

окаменев в виде Лингама. Братья в благоговении склонились перед Господом Шанкарой (Творцом благ) в этом облике и возлили на Него воду из Священной Мандакини. В тот же миг явился им Шамбху (Милосердный Бог) и, сжалившись, благословил братьев и их супругу, отпустив им все грехи.

Случилось ли это сразу после братоубийственной войны или спустя некоторое время, когда, братья, удрученные гибелью своего друга Кришны и всего его рода Ядавов, а также смытым с лица земли некогда процветавшим царством Двараки, просто решили на исходе своих лет, облачившись

в одежды отшельников, удалиться от мира в «наилучшую из стран света». Как бы там ни было, исторический факт великого исхода Пандавов и их последних дней жизни в Обители Господа Шивы засвидетельствован во многих источниках, в том числе и Махабхарате. Сказано также, что: «...лишь Юдхистхире (старшему из братьев), царю справедливости, удалось взойти живым в гору тропой, ведущей на небо, все остальные, включая и их супругу Драупади, не вынесли тягот пути». Можно предположить, что речь здесь идет о Махапатхе (Великом Пути, Лестнице в небеса), расположенном в Кедардхаме. Неслучайными, в этом контексте, оказываются и скульптурные композиции пятерых Пандавов и Драупади внутри самого храма. Но история на этом не заканчивается. По преданию, имело место божественное явление и других частей Бога (в обличье быка), также в виде Лингамов Господа Шивы, а именно: его лицо (мукх) проявилось как Рудранатх (в 28 км. от Мандал Чати, на высоте 2286 м.), руки (баху) — как Тангнатх (5 км. от Чопта, 3680 м.), чёлка (джата) — как Кальпешвар (9 км. от Хеланга, 2134 м.), а живот (набхи) того быка стал Мандхмахешваром (в 25 км. от Нала Чатти, 3289 м.) (Некоторые тексты в связи с этим указывают, что передняя часть Господа проявилась как Пашупатинатх в Катманду, Непале). Во главе с Кедарешваром они стали известны как Паньч (пять) Кедар(ов) или пять проявлений Господа Шивы. Паломничество к ним является Маха-тиртха-ятрой, несущей освобождение не только самому преданному,

но и всем членам его семьи и его предкам. На осуществление подобного духовного подвига уходит (даже с учетом возможных переездов на автотранспорте) около месяца пути, сопряжённого с большими физическими и моральными затратами, но это уже другая история, требующая особого рассмотрения.

Прибыв на место, те из паломников, кто не планируют здесь ночёвку, спешат провести очистительные процедуры, переодеться в новые одежды и засвидетельствовать свое почтение Владыке Кедара пуджей и Шиваабхишкой (возлиянием на Лингам) во время утреннего (нирвана) даршана. В это время вход в алтарную доступен каждому, а Лингам Шри Кедарешвара обнажён, что позволяет прикоснуться к Нему рукой и даже лбом. Те же, кто намеревается остаться здесь на несколько дней, располагаются в одном из гостевых домиков, приводят себя в порядок, отдыхают, любуются окрестностями и не спеша готовятся к вечернему богослужению в храме (арати), и шрингара-даршану Господа Шивы.

Пуджа Шри Кедарешвару имеет свою специфику и отличается от поклонения другим Джьотирлингамам Шивы своей (скорее вынужденной) аскетичностью. Прежде всего, это связано с суровыми климатическими условиями и труднодоступностью места. Зачастую, здесь невозможно раздобыть даже свежие цветы и, потому, их, нередко, заменяют малами (гирляндами) из сухоцветов или искусственных цветов, а вырезанные из фольги трилистники могут символизировать листья бильвы (излюбленное Господом Шивой подношение). Из-за низкой температуры гхи (топлёное масло) не возливают на Лингам, а втирают в него. Сложным, в связи с этим, представляется подношение меда, простокваши и других упачар, а из-за разреженного воздуха и повышенной влажности (особенно в сезон дождей) подношение дхупы (благовоний) становится вообще невозможным. В качестве наиведьи (пищи для подношения) служат сухофрукты, включая очищенные и высушенные кокосовые орехи, финики, горох и тростниковый сахар. И всё же, несмотря на все трудности в соблюдении предписанных правил проведения пуджи, пренебрегая всяческими неудобствами, холодом, кислородной недостаточностью и многим другим, преданные и служители храма всячески стараются угодить Господу, возливая Ему (там, где это невозможно) свою беззаветную любовь, жертвуя на алтарь огонь своей йогической тапаси, воскуривая сладчайшие ароматы вайрагьи, дхьяны и подвижничества. И Господь с радостью принимает эти их жертвы и щедро вознаграждает Своих возлюблен-

ных детей, ведь сказано: «падают сюда лишь избранные».

На нирвана-даршан следует приходиться заблаговременно (в 4-5 ч. утра), иначе не избежать длинной и утомительной очереди. Сваямбху (нерукотворный) Лингам Кедарешвара не симметричен по форме и каждая из Его сторон символизирует определенное божество, очертания которого проступают на теле самого Лингама. Так, с восточной стороны можно различить лобные бугры и часть хобота Ганеши, а с северной — лик Куберы и т.п. Соответственно, и поклонение с каждой из сторон приносит определенного рода сиддхи (магические силы): богатство, знание, устранение препятствий, исцеление от болезней или мокшу (окончательное освобождение). Бесценна прадакшина (обход по часовой стрелке) вокруг Кедарешвара, который в этом случае символизирует ось мироздания и всех богов, вместе взятых. Пуджу вы можете провести сами или заказать у здешних брахманов. При этом нужно помнить, что развернутая пуджа (более 5-ти упачар, подношений) и Шиваабхишка (возлияние на Лингам Шивы с одновременным чтением специальных мантр) могут стоить очень дорого, и об их цене и дакшине пуджарию лучше осведомиться заранее. Утренняя пуджа включает: Шубх-прабхат, Балбхог, Махаабхишеку, Рудраабхишеку, Аштотара (состоящую из 8 упачар) Шива-пуджу и др. Вечерняя арчана (поклонение) состоит из Шива-аштотары, арати (огненной церемонии) и эканта-севы. В это время Шри Кедарешвар выглядит особенно Величественно: Его одевают в дорогие одежды, увенчивают золотой короной, украшают цветочными гирляндами и ожерельями из драгоценных камней. Брахманы читают Шива-сахасранаму (1000 имен Господа Шивы), Шива-намавали и Шива Махимна-стотру, а в момент подношения горячей камфары вместе со всеми преданными, стоя и хлопая в ладоши, поют Шива-омкара-арати.

У входа в алтарную можно видеть мурти Ганеши и богини Парвати. В большой зале — образы Шри Лакшми, Нараяны (Вишну), Нанди, а также скульптуры Юдхистхира, Бхима, Арджуны, Накула, Сахадевы и Драупади. Южный вход охраняют два стража (Дварапала), здесь же — идол Ганеши и громадный Нанди, с поклонения которым начинается любая служба в храме. С обратной (северной) стороны находится Амрита-кунда, куда стекает вся жидкость после Шиваабхишеки и которая считается благословенным нектаром бессмертия (амритой) Господа Шивы. Паломники причащаются из этой кунды и следуют в следующий храм Шивы, расположенный рядом, — Ишанешвар, где также совершают пуджу и абхишеку

Сваямбху Лингаму Господа, что, по словам Шива Пураны, приносит увеличение интеллектуальных способностей преданного, после чего троекратно обходят вокруг храма Шри Кедарнатха. На этом главная часть поклонения может считаться завершённой. Далее паломники уже по своему усмотрению посещают многочисленные кунды, храмы и тиртхи, которых не счесть в здешнем регионе и описать их все не представляется возможным. Назову лишь главные из них, упомянутые в древних священных текстах. Прежде всего, это озеро Чаукхари (букв. «площадь Хари [Вишну]») (или Чоробари – в популярной литературе), известное сегодня как Гандисаровар, названное так в честь Махатмы Ганди, чей прах был частично развеян над ним. Расположенное к северо-западу от храма (1 км.) на высоте около 4 тысяч метров, по форме оно напоминает череп, а в холодный сезон мелеет и покрывается льдом. По преданию именно здесь был рожден Брахма, поэтому его ещё называют Брахмакамал или лотос Брахмы, берущий своё начало, как известно, из пупка Вишну. Примечательно и то, что в окрестностях этого озера в месяц Шраван (сезон дождей) распускаются удивительные по красоте и уникальные (эндемические) 5-7-лепестковые лотосы, которые так и называют – Лотосы Брахмы (вспомните, из Махабхараты: «... здесь лotosовые поля Химавана»). Подношение их в храме в это благодатное время несказанно радует Господа Шиву. Паломники совершают сюда восхождение, на что уходит 1,5-2 часа несложного подъёма, и набирают во фляги воду, которая считается священной и обладает лечебными свойствами из-за обилия лекарственных трав, произрастающих на её берегах и близлежащих склонах. Отличается это озеро ещё и тем, что прах местных жрецов и брахманов принято предавать его водам, что гарантирует, как сказано в священных писаниях, освобождение после смерти и вечную жизнь в Шивалоке (Раю). Ещё одно священное озеро, Васуки, расположено высоко в горах (4150 м.), в 3-километрах к западу от Кедарнатха. Здесь, по легенде, обитает мифический змей Васуки, на котором возлежит Господь Вишну, пребывая в состоянии йоганидры (йогического сна). Здесь же берет своё начало один из истоков Ганги, который в Сонапраяге (5 км. от Гаурикунда) сливается с Мандакини. Дорога сюда достаточно сложная и большая её часть приходится на крутой подъём, для чего требуется немалая физическая подготовка и выносливость. Большинство паломников считают своим долгом посетить также храм Калабхаиравы, защитника и покровителя здешних мест, расположенный на выступе одной из скал, с восточной стороны от храма Кедарнатха, в 300 метрах от него. На кро-

хотной площадке (в 2-3 м.), под открытым небом установлены три древних мурти (идола) Шри Бхаиравы (грозного образа Господа Шивы) и маленькая стхандила (жертвенник) для проведения хомы (огненного жертвоприношения). В 50-метрах от неё, на склоне расположилась неказистая хижина местного пуджария, которая нередко становится и убежищем для весьма экзальтированных почитателей Махакалы. На подъём уходит не больше получаса, в награду – даршан Господа Ватуки и прекрасный вид, который открывается отсюда на поселок Кедарнатх, и долину Мандакини. Ближе к вечеру, здесь также можно стать свидетелем удивительного зрелища, когда из долины медленно поднимаются белоснежные облака и, проплывая мимо вас (на расстоянии буквально вытянутой руки), устремляются к вершине Кеда-ра, чтобы прильнуть к нему до утра.

Об остальных святынях здешних мест, от лица Самого Махешвары, вам поведаёт Священная Сканды Пурана, одна из глав которой (Кедаркханд, 41) целиком посвящена этой теме: «О Парвати, послушай же и о других величайших тиртхах в этом регионе, их важности и плодах, которые они приносят! Здесь на берегу Мандакини, вблизи храма Кедарешвары, находится Шивакунда – Махатиртха, даровательница Шивалоки, а также дарующий освобождение Шивалингам Капилы. Тот, кто живёт здесь в течение семи дней, а затем покидает своё бренное тело, обретает Шивасаяджью и идёт в мир Шивы. К югу от Моего жилища находится знаменитая Ретас [семязвергающая] кунда. Тот, кто причастится её водами, сливается со Мной, без всякого сомнения. Всецело предавшийся Мне и, совершивший поклонение у горы Бхригу, освободится от всех грехов, включая убийство коровы или брахмана. Выше того места на два йоджана [около 33 км.] находится едва заметный источник с медленно сочащейся водой – это Хираньягарбха-тиртха, исключительная святыня здешних мест, открытая Нараяной. Волшебная сила её вод способна превратить железо в золото, а великого грешника в высочайшего праведника и святого. Но знание это следует передавать лишь достойному. К северу от Хираньягарбха-тиртхи сияет спхатика [кристальный] Лингам, поклонением которому преданные достигают Шивы, а семь ступенек на восток отсюда приведут вас к Вахини-тиртхе, где Бхима [один из Пандавов] поклонялся Мне, предлагая ожерелье из чистого жемчуга. В месте слияния Мандакини и Мадху Ганги находится священная Краунча Махатиртха, даровательница всех благ. Омывшийся в ней, обеспечивает себе место на Кайласе. Там, где соединяются Мандакини и Дугдх Ганга, расположена Брахма Парам

[в высшей степени священная] тиртха. Принявший омовение в этом месте, становится Моим ганом [членом свиты]. К югу отсюда, находится удивительное место известное как Самудрак, где на поверхность, пузырясь, просачивается из недр земли волшебной силы вода, одно прикосновение к которой способно исцелить. Слева от него на прекрасной горе находится Паурандара, — то место, где Индра поклонялся Мне для возрождения своего положения предводителя богов. Здесь же покоится Мой Парама Лингам, один даршан которого, способен даровать мокшу» [1-36].

Исключительной по святости и обретаемым плодам, считается Хамсакунда, знаменитая тем, что Брахма принял здесь образ Лебедя (Хамса) и первым причастился её священными водами. Омывшись в Хамсакунде и совершив здесь специальную церемонию, которая называется шрадха (жертвоприношение предкам), люди полностьюверяют свои судьбы и судьбы своих предков Господу Шиве. «Отныне, те из отцов ваших, что были даже в аду, — освобождаются и, восседая на белоснежных быках, умахённые бхасмой и пастой агара, с тришулами [трезубцами] в руках, увенчанные полумесяцами и украшенные змеями, как священными шнурами [т. е., по образу и подобию Божью], въезжают в Моё царство радости и остаются здесь навсегда».

Слава Кедардхама воспета во многих древних священных текстах, пуранах и итихасах, среди них: Линга Пурана (Глава 92), Курма Пурана (Глава 36), Гаруда Махапурана (Глава 81), Брахмавайварта Махапурана, Саура Пурана (Глава 69), Кришна-джанам (Глава 17) и др. В Махабхарате (Шантипарва, 35) описываются плоды, обретаемые паломничеством в Кедарнатх, в ней сказано: «Поклонение в этом месте Шиве на 14-й день темной половины луны [Чатурдаши-врата] приносит способность видения Бога, а омовение в

Капистхале [Кедаркунде] — дарует мокшу [освобождение]». Безусловное превосходство Кедардхама над остальными тиртхами (священными местами) заявлено в Шива Махапуране: «Тот, кто следует этим священным путём (Кедар-ятра), сохраняя Меня в своем сердце и уме, — тот исключительный Мой преданный, не имеющий себе равных. Кто с благоговением поклоняется Моему Лингаму (Кедарешвару) и дотрагивается до Него, освобождается от всех грехов всех предыдущих рождений и достигает в конце этой жизни окончательного освобождения (мокши)». «О Богиня, кто бы из людей не совершил паломничество в Кедардхам, триста поколений того пребудут в Шивалоку после смерти. В том нет никакого сомнения».

Регион Кедардхама открыт для паломников 6 месяцев в году (с последней недели апреля или первой недели мая вплоть до праздника Дивали, ноябрь-декабрь), в остальные дни, когда долина Мандакини практически полностью погребена под снегом, служба Шри Кедарешвару переносится в Укхиматх (57 км. от Кедара). Жрецы в это время совершают сложную церемонию пранапратистхи (мысленного переноса Образа) Шри Кедарешвары в местный храм Шивы и, тем самым, поклонение Ему не прекращается ни на один день. Остальные (сезонные) жители поселка Кедарнатх, основную массу которых составляют брахманы, священнослужители и мелкие лавочники, спускаются в Гуптакаши, к своим домам и семьям. Кедар погружается в сон и отдыхает, чтобы следующей весной вновь расцвести, на радость всем, прекрасным Лотосом Духовности, притягивая сладостным ароматом как пчёл, возлюбленных своих бхактов.

Ом Намах Шивайя

Динанатха Бодхисвами



Тиртха-ятра к Кедарнатху с автором

В программе: йога-ашрамы Ришикеша (хатха-йога под руководством индийских гуру), рафтинг (сплав по верховьям Ганги), Хари-ки-паири в Харидваре (След Вишну - место проведения Кумбха-мелы), Девипраяг, Рудрапраяг, Гаурикунд, поход на лошадях (долина Мандакини), трекинг к озерам Кедардхама, многочисленные экскурсии и многое другое...

Ежегодные ятры с мая по октябрь

Запись в группу и дополнительная информация по тел:

8 906 778-78-87

e-mail: dinanatha@newmail.ru

www.sivalingam.ru (скоро)

Статья о йоготерапии позвоночника, напечатанная в нулевом номере нашего журнала за 2003 год, в свое время вызвала широкий резонанс и многие наши читатели интересовались, когда автор, Леонид Гарценштейн, напишет ее продолжение. С тех пор Леонид накопил много теоретического и практического материала и, наконец, начал выдавать его на-гора. Перед вами первая часть его записок под условным названием

ЧТО ДЕЛАТЬ И С ЧЕГО НАЧАТЬ?

ЛЕОНИД ГАРЦЕНШТЕЙН

Причина болезни коренится в нашем сознании, вернее в нашем неосознанном отношении ко всему. Болезнь может оказаться первым и иногда, к сожалению, последним звонком, оповещающим нас о том, что мы неправильно живем. Лучше вовремя отреагировать на первый и начинать с изменения своего сознания. Достаточно провести небольшой анализ, чтобы убедиться, что важнее здоровья ничего нет. Таким образом сформируется намерение и направленность действий. Разумнее всего не ждать «звонка», а начинать заниматься профилактикой заранее.

Примерно 25 лет назад я познакомился с йогой и продолжаю изучать эту всеобъемлющую науку и по сей день. Йога стала моим образом жизни, оздоровила не только меня, но и всю мою семью. Я уверен, что для решения проблем со здоровьем на всех уровнях организации человека ничего лучшего предложить не смогу. Только через осознанную практику йоги вы сможете добраться до истинных причин болезни. Одно из самых распространенных заблуждений и больных, и врачей - борьба с симптомами. По моему мнению, только искоренение совокупного комплекса причин болезни, на протяжении многих лет формировавшегося в нас, и есть единственный ключ к полному здоровью.

Один из мудрецов древности, ПАТАНДЖАЛИ, дает определение йоги как полного контроля над узорами сознания. Это и есть выход для больных и заблудившихся в собственном замкнутом психопатическом круге. Замкнутом, потому что сам человек о нем не подозревает. Именно в этой сутре показан реальный способ обретения свободы от внутренних и внешних проблем.

САМОВНУШЕНИЕ И ВЕРА

Один из основных инстинктов, направляющих поведение человека, — инстинкт сохранения вида. Он побуждает нас к действиям, нацеленным на выживание. И не просто выживание, а с наибольшим комфортом и наименьшим сопротивлением в этом направлении. При появлении заболевания появляется осознанная необходимость изменить устоявшиеся привычки. Возникает риск потерять привычное состояние относительного комфорта. На этом этапе понадобится изрядное усилие воли и определенные способности для того, чтобы вернуть утраченное здоровье. В этом случае может помочь самовнушение, которое приведет весь механизм в движение. Как говорится, «пока не войдешь в воду, не поплывешь!» Ну вот, в воду мы себя скинули, уже вроде плывем... А куда, к какому берегу? Дальше повести может только вера, она же будет подпитываться энергией и стимулировать радостью результатов. Но вера возникает не сразу. Она приходит через осознание практики, т.е. с приобретением опыта и знания (книги, видео, общение, а самое главное, вы сами — ваш опыт работы со своим телом).

Стоит вам позаниматься регулярно несколько месяцев, соблюдая каноны практики йоги, и постепенно сформируется диалог с телом. Ведь наше тело имеет свой язык общения с сознанием, который мы поначалу не понимаем или же пренебрегаем им. Прежде всего - это сформировавшаяся внешняя форма, а также своеобразие присущего нам движения. Цвет кожи, языка, ногтей, глаз. Запах всех видов выделений. Сухость, потливость, физическая усталость. Различные психологические состояния, такие как подавленность, страх, ощущение безысходности,

депрессия. Общие симптомы в виде головокружений, боли, зуда, звуки в теле и другие симптомы нарушений. Есть более тонкие ощущения: координация тела в окружающем пространстве, сенсорность различной природы, вибрации, мурашки, перемещения тепла, пульсация. Каждый из нас вырабатывает свой язык общения с телом в зависимости от присущего ему доминирующего типа восприятия и от уровня сознания.

Таким образом, практикуя йогу, мы получаем информацию от нашего тела, получаем новые знания о его возможностях. И это, в свою очередь, укрепляет нашу веру в себя. Самое приятное, что со временем на смену осознанной необходимости регулярно заниматься, волевому импульсу, приходит радость новых постижений, ощущение покоя и внутреннего удовлетворения. Это - очень хороший стимул для продолжения практики, не говоря уже о самом главном. Постепенно накапливается прежде бездумно растрчиваемый энергетический потенциал - основа здоровья. Возвращается ощущение полноты жизни. Вы опять в картине, и не просто плывете, а плывете красиво и легко. И однажды вы вдруг замечаете, что восприятие перестало ограничиваться узкими рамками вас самих, а распространилось на все формы окружающего мира. На энергетическом уровне такая способность восприятия обладает эффектом резонансного воздействия, заряжая и изменяя всех и всё вокруг, вызывая адекватные проявления. Изменяя себя с помощью йоги к лучшему, мы меняем мир вокруг себя, что создает прочный фундамент здоровья.

ЕСЛИ ЗАДУМАТЬСЯ

Если задуматься, а кто из многотысячной армии врачей изучал на собственном опыте систематическое, осознанное и направленное воздействие практики йоги на свой организм? Как много из них испытали на себе методы йоги во всех их многообразии, начиная с нравственно-этических аспектов, в сочетании с правильным дыханием и концентрацией внимания, регулярно на протяжении длительного периода времени? Единицы! А ведь, например, за период от 4 до 5 лет (в зависимости от скорости обмена веществ, связанной с возрастом) околоуставное пространство, кости, да и сам сустав полностью меняются на клеточном уровне. Наше сознание, задающее направление развития, формирует новую конфигурацию сустава - амплитуду и направление его движения. Смеем вас заверить, что знания конкретного врача, к которому вам "посча-

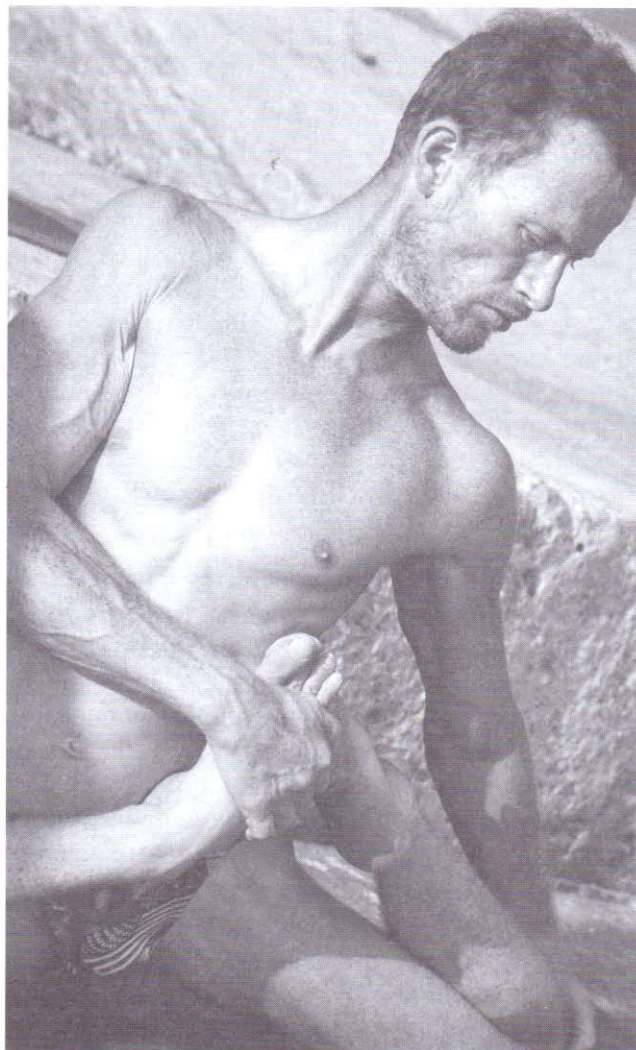


фото Ольги Шевченко

стлилось" попасть для получения "приговора" (диагноза), - это еще не вся информация, накопленная человечеством на сегодняшний день.

В конце 80-х годов я работал с книгой "Атлетизм" Краевского - одного из основоположников этой системы в СССР. Автор приводит данные статистики о том, что мышечную структуру организма можно изменить до 70%, костную до 4-5%, при условии регулярного воздействия. В этой книге помещены фотографии с изображением прекрасно развитых атлетов. Например, Брюс Рэндэл, занимаясь американским футболом, в котором важны вес и сила, за один лишь год интенсивных тренировок прибавил в весе более 100 кг (ежедневно на завтрак атлет съедает омлет из 20 яиц). И когда ему сказали, что он уже никогда не сможет вернуться к нормальному состоянию, задавшись целью, спортсмен сбросил 92 кг за 7 месяцев и 18 дней. При этом он сохранил силу и сформировал красивое тело. На другой фотографии изображен мужчина, в течение

40 лет натиравший одной ногой полы (это была его профессия). Нога удлинилась на 32 см.; такая диспропорция стала результатом длительного направленного воздействия. Следует учесть, что эти люди не действовали по системе, включающей в себя все многообразие, присущее йоге. Это - всего лишь примеры длительной, но примитивной работы на физическом уровне. К тому же, у этих людей не было особой патологии.

Приведу пример из моей собственной практики. Ко мне на занятие привезли женщину-врача, зав. стоматологическим отделением, инвалида 2-ой группы, с диагнозом «деформирующий артрит суставов». До ванной комнаты она добиралась на четвереньках. Занимаясь по системе йогатерапии, изучая предложенную литературу, эта женщина восстановила режим дня, соответствующий природным биоритмам, привела в норму питание, сон, гигиену тела. Она применяла массажи с пихтовым маслом и, конечно, комплекс ежедневных упражнений. Через полгода, не пользуясь лифтом, сама поднималась по лестнице домой на девятый этаж. Боли прошли, рецидивов больше не было. По сей день она занимается и прекрасно себя чувствует.

Каждое следующее мгновение предоставляет вам свободу выбора. Надо только поверить в себя и принять решение (создать намерение) без страха и сомнений искоренить все, что нарушает ваше природное естество и идет в разрез с принципами здорового образа жизни. Иначе просто произойдет естественный отбор. И вас отнесут на кладбище, где нет никаких условностей, привязанностей к родным людям, привычкам, работе и другим отговоркам, к которым прибегает живое тело. Мудрый ради здоровья вовремя следит выбор сам.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Раз уж мы ведём разговор о йоге, можно сказать, что начало уже есть.

В восьмиступенчатой системе йоги, систематизированной примерно во II веке до нашей эры мудрецом и учителем Патанджали, начальными являются первые две ступени - ЯМА и НИЯМА, нравственно-этические аспекты йоги. Думаю, нет смысла повторять то, что описано многими поколениями мастеров йоги. Взять хотя бы книги БКС Айенгара «ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ» - ЙОГА ДИПИКА, или Т.К.В. Дешикичара «СЕРДЦЕ ЙОГИ», где в доступной форме, приемлемой для современного западного читателя, прекрасно излагается суть и смысл такой иерархии в последовательности.

Для того чтобы дополнить и позволить себе рассмотреть немного под другим углом ЯМУ и НИЯМУ, хорошо бы прочесть классический труд Сваимарамы Сури «Хатха Йога Прадипика» с комментариями учителей Бихарской школы Свами Сатьянанды Сарасвати и Свами Муктибодхананды Сарасвати. В шлоке 16 (б, в) говорится: «Работа над этими двумя ступенями требует постоянной бдительности на протяжении всей вашей жизни, и особенно в моменты вашей слабости или искушения».

Затем, несмотря на то, что ПРАНАЯМА - наука о дыхании, или искусство управления энергией, в восьмеричной системе находится на четвертом месте, я бы настоятельно порекомендовал научиться абдоминальному (брюшному) типу дыхания и освоить УДЖАЙИ ПРАНАЯМУ. Технику можно взять из этих же источников, и что самое главное, синхронизировать вдох и выдох с движением живота.

Представьте себе, что живот - воздушный шарик, который на вдохе, наполняясь воздухом, надувается - выпячивается, а на выдохе, опустошаясь, втягивается. Такое дыхание должно стать непрерывным фоном всей практики асан и выполняться только через нос, без натуживания, спокойно, легко и естественно, даже в сочетании с упражнениями, требующими интенсивного мышечного напряжения.

Напоминаю, что поскольку речь идет о йогатерапии, необходимо перед началом выполнения любого упражнения направить внимание на отстройку дыхания, синхронизируя его с соответствующим движением живота. Только после этого, сохраняя контроль дыхания, можно приступить к построению физической формы упражнения. Это очень важное условие, которым нельзя пренебрегать, иначе потеряется весь смысл практики. Выкиньте из слова букву, и вы не поймете смысла сказанного. Точно так же и в йоге. Чтобы она (йога) случилась, вам нужно войти в «состояние ЙОГИ». Не столько важна внешняя форма асаны, сколько её внутреннее содержание.

Перед тем как приступить к терапевтической практике, надо подготовить тело, разогреть мышцы, смазать суставы. Лучше всего для этого подходит разминка в динамическом режиме. В этом случае выделяется достаточное количество синовиальной жидкости, являющейся природной смазкой суставов, и происходит перераспределение крови к мышцам.

Продолжение следует

Редакция журнала благодарит всех участников семинара, приславших свои отзывы, – нам дорого мнение каждого из Вас. Объём журнала не позволяет напечатать все, поэтому мы выбрали только два, но зато полных и интересных описания. Ведущие семинара также выражают свою благодарность преподавателям йога-центра «Адхара» (г.Нарва) Эльмару и Лизе за знакомство с этим замечательным уголком Турции

ВПЕЧАТЛЕНИЯ О СЕМИНАРЕ «Purna Yoga»

с М.Барановым и И.Журавлёвым (Турция, Кючукую, май 2005 г.)

Рассказывает Галина Северская:

Берег Эгейского моря. Как подарок судьбы - пустынный пляж без толпы отдыхающих и назойливой музыки, горы на горизонте и тёплое, но ещё не палящее солнышко. Чистый воздух, тишина, возможность сосредоточиться на занятиях - как раз то, что нужно!

На семинаре мне удалось получить много новой информации. Прежде всего, меня интересовала пранаяма, потому что в этой практике особенно важно руководство знающего человека. Михаил и Илья тщательно проверяли правильность выполнения пранаям, отвечали на вопросы и каждый раз напоминали правила выполнения - то есть было гарантировано отсутствие ошибок. Меня порадовало то, что новые знания давались постепенно; и в целом упор был сделан не на количество, а на качество, на углубление работы с дыханием. Первая лекция была целиком посвящена пранаяме, и в дальнейшем мы занимались, уже имея начальные знания, а значит, более осмысленно.

Занятия асанами были в основном аналогичны занятиям в Аштанга йога центре. Но впечатление от них было несколько другим. Отсутствовали жёсткие временные рамки, были сведены до минимума отвлекающие мысли, и поэтому погружённость и осознание движений были глубже. Особенно интересными для меня были последовательности, направленные на разработку суставов таза и растяжку бедер. Некоторые динамические элементы, как объяснил Михаил, были взяты из практики индийских танцоров.

Два занятия оставили особенно яркие воспоминания. Мы делали 108 Сурья-Намаскаров – есть такая индийская традиция. Сначала ощущалась включённость в общий ритм, чувство, что руки сами взмывают вверх, потом недоверие к себе: «Выдержу ли до конца, не собьется ли дыхание?», и после звона колокольчика, отмечающего заветное число 108, - снова удивление: «Неужели мы это сделали?»

Второе необыкновенное переживание - циклическая медитация. Да, она действительно изменяет

сознание. Казалось бы невероятно, всего каких-то полтора часа. Разве это может изменить привычные реакции, привычное поведение? В конце занятия мы хором пропоем «ОМ», а потом станем свертывать коврики, переговариваться, смеяться, задавать вопросы... Ан, нет: двадцать человек, как один, в течение десяти минут сидели, молчали и улыбались друг другу, просто потому что всем было хорошо и спокойно. Очень здорово, что теперь циклической медитацией можно позаниматься и в московском Аштанга Йога центре.

Собираясь на семинар, я не возлагала больших надежд на лекции, думая: «Всё это можно узнать из книги». Оказалось, что не совсем так. Лекции содержали уникальную информацию. Во-первых, потому что в значительной части были основаны на личном опыте преподавателей и знаниях, которые они получили от своих индийских учителей. И во-вторых, потому что лекции были тесно связаны с практическими занятиями. Мы узнали, например, на какие системы органов, а также физические и ментальные функции, влияют определенные группы асан; почему в аштанга-йоге существует определенная последовательность выполнения асан, основы Аюрведы и йогического питания, да и многое другое... Я думаю, каждому удалось узнать что-то полезное для себя. Каждый участник семинара получил основу для дальнейшего самостоятельного развития, а это самое ценное.

Рассказывает Андрей Мороз:

Сообщение о семинаре «Purna Yoga» (в переводе - полная, целостная йога) в Турции появилось ровно в тот момент, когда в моём «пробудившемся» после затянувшейся в этом году зимы сознании отчётливо оформилась потребность в более целостной и разнообразной практике, чем обычное выполнение асан с элементами пранаямы. Заявленная программа (да и название семинара) как раз и соответствовала созревшему намерению познакомиться с традиционной (аутентичной) индийской практикой йоги. Программа была составлена на основе опыта регулярного обучения в Индии ведущих семинара - Михаила Баранова и Ильи Журавлёва.

Стамбул встретил тёплым дождиком, водителем уже ждавшего нас автобуса и мокрой лентой ночного автобана. Только рано утром, пересекая Дарданеллы на пароме, пришло осознание, что мы уже далеко от «горячо любимого» мегаполиса. Курс нашего парома, двигающегося навстречу восходящему солнцу, плавно пересек дельфин. Это был явно хороший знак. В дальнейшем мы в этом и убедились.

Это был тот самый редкий случай, когда все удачно совпало: время, место, погода, группа и ведущие. В результате сложилась атмосфера, в которой практика продолжалась все двадцать четыре часа. В том смысле, что после окончания очередного занятия состояние «потока» не прекращалось. В первый же вечер Илья интенсивной практикой асан («надо размяться после автобуса») перевёл восприятие на некоторый иной качественный уровень, отличный от повседневного. В результате вся дальнейшая практика воспринималась единым, органичным целым.

Наш маленький отель, состоящий всего из нескольких номеров, находящихся в одном корпусе с выходами на веранду, своим галечным пляжем и небольшим уютным залом для проведения занятий в пяти метрах от моря идеально подходил для проведения йогических тренингов и семинаров. Этот тихий уголок севера Турции (в хорошую погоду виден греческий остров Лесбос) ещё не изуродован массовым туризмом, окружён живописными лесистыми горами, оливковыми рощами и очень чистым Эгейским морем. Занятия пранаямой и началами (первыми ступенями) пратъяхары и дхьяны в условиях дикой природы открыли новые горизонты работы с сознанием, что в условиях городского зала вряд ли было бы возможно.

Распорядок дня был удачно спланирован, что давало возможность и для утренней индивидуальной практики, и для выполнения различных шаткарм. Шаткармы большинство семинаристов с энтузиазмом осваивали непосредственно на берегу моря под внимательным руководством преподавателей. Была и отдельная подробная лекция о разных видах очистительных практик и принципах их воздействия.

Практика асан в утренние часы начиналась с разогревающего комплекса сукшма-вьямы (традиция Д.Брахмачари) и нескольких видов сурья-намаскаров, типичных для южно-индийских школ. Весьма актуально для бодрящего утра. Комплексы асан были построены с последовательной проработкой энергетических центров от нижних к верхним. Занятие завершалось изучением и практикой очередной техники пранаямы. Утренние комплексы подготавливали нас к вечернему занятию, обычно полностью посвящённому пранаяме и техникам медитации.

В один из дней мы выполняли серию из 108 циклов Сурья Намаскар. Вначале в уме возникали некоторые вопросы, на которые был один ответ: «Делайте и все вопросы исчезнут». Надо сказать, что где-то на половине серии исчезли не только вопросы, но и

тот, кто их задает. И если бы Миша, выполняя вместе с нами комплекс, невероятным образом не успевал бы сообщать следующее движение, вряд ли бы всем удалось сохранять правильную последовательность «до победного конца». В итоге была достигнута такая согласованность движения и дыхания, что казалось можно ещё раз повторить всё сначала.

Лекции в послеобеденное время освещали философию и применение в жизни Йога Даршаны, и это насыщало нашу текущую практику осознанием, для чего собственно все мы там собрались. Как правило, они включали также повествования Ильи и Миши о собственном опыте и информации, полученной во время обучения у индийских учителей разных традиций, что оживляло теорию и создавало перспективу для дальнейших шагов в личной садхане. Во время этих сатсангов интересно было наблюдать за ведущими и учениками, за процессом живого общения.

Пранаямой и медитацией мы занимались в сумерки, как в наиболее благоприятное время для этих практик. Были занятия по пранаяме и в горах, покрытых оливковыми рощами, и на обрыве скалы над морем.

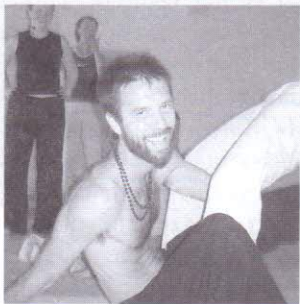
Очень ярким моментом явилось занятие по асанам-мудрам, которое проводил Михаил, с длительными фиксациями некоторых классических асан из Хатха Йога Прадипики по 15–20 минут, завершившееся йогой-нидрой с осознанным расслаблением по марма-точкам. Всё, что можно сказать по этому поводу: воздействие этой практики настолько мощное, что практиковать самостоятельно весьма рискованно. Нужно хотя бы пройти обучение или семинар у инструкторов, которые прошли обучение непосредственно у индийских учителей.

Циклическая медитация, которую вёл голосом и в полной темноте Илья, открыла новые возможности концентрации и очень глубокого осознания своего тела во время выполнения асан в предельно медленном режиме с закрытыми глазами, чередующихся с циклическим расслаблением. Во время практики этой медитации очень отчётливо выявляются напряжения и блоки в теле (а значит, и в сознании) и затем по возможности, через определенный ритм дыхания и расслабления они разблокируются. Очень необычная практика, с сильным терапевтическим эффектом.

Надеюсь, что авторы семинара не остановятся на достигнутом и разработают следующую ступень курса «Purna Yoga», сделав его ежегодным календарным мероприятием.

Когда свод южного ночного неба плотно усеивался звездами, занятия заканчивались трапезой и пением мантр на санскрите. И тогда вибрация мантры, её смысл, воспринимался не умом, а всем существом, и она становилась одним целым с нами, а мы с ней. И приходило состояние свободы и единства.

ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ



СЕМИНАР МАЙКЛА ГЭННОНА В ГЕРМАНИИ, АПРЕЛЬ 2005

Записки практикующего «чайника»

«Workshop! Как много в этом слове для сердца йогина слилось!» - думала я, отправляясь на семинар Майкла Гэннона. Нет-нет, я не ожидала чего-то из ряда вон, просто, когда более полугодом вынужденно практикуешь в гордом одиночестве, сердце начинает радостно биться при появлении на горизонте перста указующего.

Позволю себе небольшое отступление о йоге в Германии вообще. О распространении и популярности йоги в Западной Европе, думаю, все слышаны. И действительно, я вам не скажу за всю Европу, но в Германии йога широко распространена, прямо-таки, кого не спроси, все по меньшей мере пробовали, а многие еще и занимаются более или менее регулярно. Только вот, что называть йогой... Я обошла большое количество хатха-йога центров в Бремене и Гамбурге, пытаюсь найти нечто отвечающее моим русским представлениям о приличной практике. Ходила специально только на «продвинутые» группы. Результаты оказались весьма удручающими: люди платят в среднем по 10 евро за часовое занятие пятью упрощёнными асанами, пребывая при этом в святой убежденности, что они занимаются хатха-йогой. Правда, с аштанга виньясой дело обстоит несколько лучше: в таких центрах добросовестно выполняются первая и иногда вторая (но надо места знать) серии, но усложнить или заменить какую-нибудь асану строго воспрещается: вот вам рельсы, по ним и ходите, как можете. Не попала также ни разу в центр, где бы давали основы пранаямы, кроме уджайи. Про дришти и бандхи тоже редко кто напоминает...

В общем теперь, думаю, ясно, отчего мне пришлось вести отшельнический образ практики.

О Майкле Гэнноне узнала здесь незадолго до его приезда. Заявлен он был весьма солидно: «ТОЛЬКО У НАС! ТОЛЬКО ТРИ ДНЯ! СЕМИНАР МАЙКЛА ГЭННОНА!» Я устыдилась своего невежества и полезла в интернет. Почитала пару интервью: был бизнесмен, а стал йог (учился и продолжает учиться у Паттабхи Джойсы, сертифицированный преподаватель аштанги), даже выпустил компакт-диск с руководством по пранаяме. Больше всего впечатлилась расписанием его семинаров: много, и все где-нибудь в южных странах, на море. Как туда Гамбург затесался, одному Майклу известно...

В Гамбурге он провел четыре занятия: первые два – первая-вторая серии аштанги, третье прошло под гордым названием «Asanas playground» (свобода

построения асан), а четвертое под лирическим – «The Magic of Bandhas» (магия бандх).

Ощущения после занятий довольно сумбурные: с одной стороны, не могу сказать, что ушла совсем ни с чем, а с другой – чувство неудовлетворенности. Разумеется, будучи в курсе ситуации с йогой здесь, я не ожидала тренировок «по-стахановски», как это бывало в Москве, однако такой жесткой привязки к двум часам от йога-тичера никак не ожидала. Помимо разговоров, чистого времени на занятие было минут во семьдесят, не больше.

Кое-какие асаны из уровней аштанги, очевидно, за ненадобностью просто выкинули... Чем занятия отличались от «обычных немецких» и что меня очень порадовало – акцентом на дыхании, постоянным напоминанием о бандхах и дришти. Начинали мы под метроном с 10-ти минут уджайи с постепенным удлинением дыхательного цикла, потом переходили к асанам. Во время занятий дышали под счет Гэннона.

Тематические занятия тоже прошли в режиме строгих временных ограничений, так что многие из поднятых вопросов остались неотвеченными. Однако то, что мы успели разобрать в рамках «Asanas playground», было сделано основательно. Мне, как далеко не продвинутой и одиноко практикующей, это оказалось весьма полезным, хотя нового я узнала совсем немного. Что меня не на шутку смутило, так это подход к падмасане. Гэннон настаивал на проработке её элементов в полном объёме, как они встречаются в асанах первой и второй серии. Отвергалась замена на асаны, в которых прорабатываются «каменные» бедра без нагрузки на проблемные колени (мой и, надо отметить, весьма распространённый случай).

«Магия бандх» свелась к проработке выхода из сидячих асан в чатурангу, но тоже весьма качественной. Почему пробросы вперед в этом контексте не разобрали, предпочитаю не думать, а не то разочарование станет преобладать в моих смешанных ощущениях.

Да, ещё интересное наблюдение: за четыре занятия сам Гэннон умудрился ни разу ничего не продемонстрировать, за исключением пары пробросов.

Кажется, я увлеклась критикой, да простит меня Майкл... Он обаятельный и энергичный, компетентный (насколько я могу судить) преподаватель, с отменным чувством юмора. Просто, возможно, всё дело в том, что в западном мире даже при желании трудно окончательно поменять бизнес на йогу.

Юлия Синявская

МАРИЯ НИКОЛАЕВА

ЙОГА В ВАРНАСИ

Варанаси — древний город «освобождения», где в повседневном полыхании погребальных костров души людские навсегда покидают окопы воплощенного существования. В этом месте последнего паломничества, куда по традиции устремляется народ со всей Индии к своей «последней смерти», стены домов в узких переулках и гхаты¹ священной Ганги пестрят объявлениями: «Хатха-йога. Аштанга-йога. Кундалини-йога...» Среди западных практикующих бытует мнение, что хороших учителей в Варанаси нет, и все же в



среде посредственности всегда отыщется выдающаяся личность, достойная внимания. Неоценимую помощь в «поисках» оказывают конференции, на которых многие учителя участвуют в демонстрациях асан, и ситуация в Варанаси с йогой в целом проясняется быстрее, чем при попытках обойти все йогашалы. Последним из таких мероприятий в университете (Bharata Hindu University), где прославленный Кришнамачарья в молодости изучал философию, была Международная Конференция по Йога-терапии. Все выступления проходили 12-14 марта в здании Малавия Бхаван, где располагается «факультет йоги», названном в честь Махамана Малавии - основателя университета, начавшего действовать еще в 1861 году. Здесь студенты университета проходят четырехмесячный курс по йоге, который читается на хинди, с получением диплома после сдачи экзаменов.

«Повторяйте ОМ перед операцией», - такое напутствие врачам и пациентам дал д-р Г. П. Матхура в своей лекции «Наука медитации с позиций нейрхимии». Это высказывание наилучшим образом отражает дух конференции, где ученые стремились поделиться своими открытиями в сфере синтеза йоги и аюрведы с достижениями современной науки. Так, проф. И. М. Гупта показал, какое воздействие кармы прошлой жизни следует учитывать в эмбриологии и нейроанатомии, а проф. Анантараман посвятил свое выступление зарождению концепции йога-терапии в

«Бхагавадгите». Отдельные лекции были посвящены исцеляющему воздействию каждой ступени аштанга-йоги, включая даже «научные основания и терапевтическую ценность самадхи», а также работе с разными возрастными группами, в разных странах и т.п. Хотя конференция была заявлена как «международная», большинство делегатов прибыло из разных концов Индии, поэтому многие из них произносили речи на хинди, что несколько осложняло восприятие, но весьма способствовало созданию общего впечатления. Непосредственно от Ассоциации Йоги штата Уттар-Прадеш выступал йогачарья М. Л. Сонкар, который продемонстрировал основные крийи: сутра-нетти, джала-нетти, вамана-дхаути, наули и др. Также были представлены Международная Академия Йоги Брахмаварчас, расположенная в Варанаси, и многие частные школы йоги.

«Движение Тысячелетия», начатое 1 января 2001 года в ашраме Атмадип (в городке Гургаон неподалеку от Дели), призванное сбалансировать научные исследования с духовной жизнью, прошло красной нитью и через конференцию по йога-терапии в Варанаси, ибо она соответствовала ему по своей ориентации. К настоящему времени цель его была сформулирована в десяти тезисах, суть которых сводится к следующему. С древнейших времен мудрецы признают два типа знания: апара-видья (научное постижение вещей преходящих) и пара-видья (духовное раскрытие вечной истины), и между ними нет противоречия. Образование должно быть построено на соотношении научных фактов с духовными прозрениями. Логические построения, описывающие внешний мир, и интуитивное восприятие, схватывающее суть бытия, в совокупности позволяют познать границы человеческого существования и выйти за его пределы. Наука влияет на общество косвенным образом, через технологии производства, а духовность воздействует на души людей напрямую, но она должна пронизывать также и саму науку. Первоочередные цели «Движения Тысячелетия» состоят в восстановлении древней йоги как науки: введении практики медитации в

«Движение Тысячелетия», начатое 1 января 2001 года в ашраме Атмадип (в городке Гургаон неподалеку от Дели), призванное сбалансировать научные исследования с духовной жизнью, прошло красной нитью и через конференцию по йога-терапии в Варанаси, ибо она соответствовала ему по своей ориентации. К настоящему времени цель его была сформулирована в десяти тезисах, суть которых сводится к следующему. С древнейших времен мудрецы признают два типа знания: апара-видья (научное постижение вещей преходящих) и пара-видья (духовное раскрытие вечной истины), и между ними нет противоречия. Образование должно быть построено на соотношении научных фактов с духовными прозрениями. Логические построения, описывающие внешний мир, и интуитивное восприятие, схватывающее суть бытия, в совокупности позволяют познать границы человеческого существования и выйти за его пределы. Наука влияет на общество косвенным образом, через технологии производства, а духовность воздействует на души людей напрямую, но она должна пронизывать также и саму науку. Первоочередные цели «Движения Тысячелетия» состоят в восстановлении древней йоги как науки: введении практики медитации в

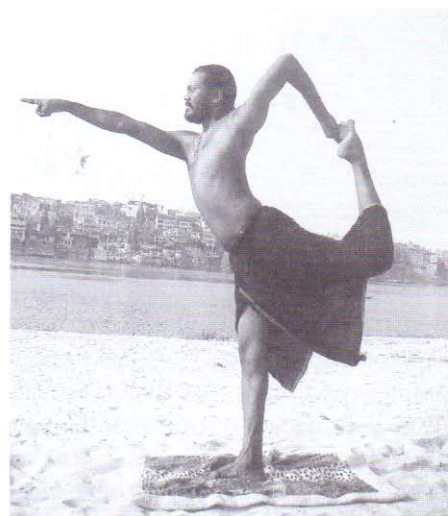
¹ гхаты — участки набережной Ганги

процесс научных исследований и познания психофизиологических процессов, сопутствующих техникам работы с физическим телом.

Но все это осталось бы серым, если бы не практическая сторона конференции: параллельно с докладами ученых действовала терапевтическая клиника, где давались йогические консультации всем желающим, а утром и вечером проводились демонстрации асан — групповые (простые) и индивидуальные (сложные). Среди последних наилучшим было выступление Свами Сачидананды — 35-летнего учителя йоги из небольшого Yoga Training Center в Варанаси, где кроме повседневных занятий со студентами проводится также и подготовка инструкторов йоги. В его демонстрации поражала не столько выверенная техника выполнения асан, сколько очевидная духовная наполненность каждого движения, спокойное и сияющее лицо, контрастировавшее со сквозившим беспокойством в поведении остальных участников. К сожалению, на время конференции он прекратил преподавание в центре, и мне не удалось посетить текущие занятия, но по отзыву Михаэля Джекеля (Германия), который практиковал с ним еще два года назад и незадолго до моего приезда в Варанаси, его класс заслуживает самой высокой оценки. Познакомившись со Свами Сачиданандой в перерыве, после конференции я встретилась с ним на берегу Ганги, чтобы узнать о нем побольше, и действительно, несмотря на молодость, его внешность отражала поистине глубокий духовный опыт, полученный уже в этом воплощении.



² Этот контакт с представителями данного уважаемого учебного заведения “наших” представителей был не первым, еще в 2003 году там побывал Денис Заенчковский из московского Аштанга Йога Центра, имел продолжительную беседу с преподавателями факультета и даже участвовал в демонстрации асан.



История жизни Свами Сачидананды ближе к классическому образцу духовной биографии, чем у большинства молодых индийских учителей йоги, которые чаще всего вообще не покидают социум. Место его рождения — Тируваннамалаи у подножия горы Аруначалы — предопределило его первые шаги на духовном пути: сначала он стал преданным Шри Раманы Махарши, а затем получил инициацию от его известного ученика Пападжи в Лакхнау. После смерти матери он оставил дом и, не принимая обетов санньясы, около пяти лет странствовал по Индии, прося подаяние, ночуя на улицах и в то же время изучая у разных садху йогу и практикуя медитацию. После совершения паломничества в Гималаи он поселился среди нищих в Варанаси и жил на гхатах, настойчиво продолжая свою практику. Несколько лет назад он начал преподавать йогу и скоро стал пользоваться в Варанаси большим уважением: те же самые жители города, которые ранее подавали ему милостыню, теперь почтительно обращаются к нему «Свами», хотя этот титул не является частью имени, полученного им при посвящении. В последнее время Свами Сачидананда периодически выезжает проводить занятия в Дхармсале (Гималаи), а также планирует создание центра изучения йоги в Гокарне — святом месте на побережье Индийского океана в Южной Индии.

Свами Сачидананда, в свою очередь, представил меня организаторам конференции, которые были весьма удивлены моим рассказом о существовании йоги в России, об Аштанга Йога Центре, других школах, а также очень просили прислать для библиотеки мою книгу «Практика хатха-йоги. Ученик среди учителей» и номер журнала «Йога» со статьей о конференции. Будем надеяться, что контакт с факультетом йоги в Bharata Hindu University был не случайным² и обещает продолжение контактов и сотрудничества в будущем.

фото Михаэля Джекеля (Германия)

ОЛЬГА ЛЮБОМИРСКАЯ

ДИКША

В самую жару, под палящим солнцем йог разводит четыре костра и, усаживаясь в центре, палимый ими и солнцем, надолго погружается в созерцание. Так выглядит древняя практика панча агни тапас - «аскеза пяти огней».

Примерно как тот аскет ощущала себя и я в один весенний день этого года. Температура воздуха в тот день была около 47 градусов в тени, а мы сидели у огня и бросали в него подношения. Мне доверили почетную обязанность «кормить» огонь Гхи (топленным маслом), что отнюдь не делало атмосферу вблизи нас прохладнее.

Может быть, и можно было совершить весь этот ритуал в более комфортное время года, когда мы приезжали в Индию в прошлый раз – в феврале и познакомились с Гуруджи. Но Вагиш Шастри, которого мы приняли как своего Гуру, счел необходимым совершить процедуру дикши (посвящения) в наиболее благоприятный день, руководствуясь расположением небесных светил. Все-таки даже современные преемники тантрического знания не склонны игнорировать указания Джйотиша (древней индийской науки о влиянии расположения планет и звезд на характер событий и их последствий).

Рассчитанный для дикши день назывался Мухурта Акшайа-Тритйа, это был третий лунный день (Тритйа) растущей половины лунного месяца 'Ваисакха'. Акшайа-Тритйа является «днем прочных и продолжительных достижений». В этот день Сурйа [Солнце] и Чандра [Луна] оба находятся в экзальтации - в наилучшем положении. Согласно Ведическим текстам, в этот день риши [мудрецы] древности выполнили первую Ягью в истории человечества. Это событие отметило начало времени, когда люди получили возможность жить в согласии с Природным Законом. Особое качество этого дня выражено словом 'Акшайа', которое означает «неразрушимый», «вечный»,



«прочный», «долговечный». Ягьи, выполненные в этот день, получают преимущество такого качества времени. Посему, нам пришлось вернуться в славный город Варанаси тремя месяцами спустя, к рассчитанному дню. За это время мы успели морально подготовиться к сему значительному событию, и что немаловажно, выполнить данную нам подготовительную практику.

Благословенная Бхарата встретила нас сладковатым запахом ночной духоты. Дели – славное место, но я искренне не понимаю, как в нем могут по много дней подряд находиться некоторые западные искатели приключений и йоги. Если бы не Талкатор Гарден, большой участок заброшенного леса в черте города, я бы не смогла там просуществовать больше суток. Может быть, позже я узнаю какую-нибудь печальную или страшную историю о том, почему этот участок не застраивается и даже не используется малоимущими для возведения их лачуг и палаток. Пока что это место спасало нас от грохота удушающего мегаполиса и, проводя там, среди деревьев несколько часов в день, мы успевали отдохнуть от навязчивого внимания и любезности местных жителей. Интересно, что, несмотря на то, что парк находится почти в центре города, и через него проходит несколько крупных автомагистралей, там водятся изрядное количество живности: большие орлы и павлины, дикие поросята и попугаи. А в этот приезд нам удалось пообщаться с обезьянами и полюбоваться на цветущие заросли кактусов. Естественно, Дели был просто пересадочным пунктом, т.к. наш Учитель Вагиш Шастри живет и наставляет своих учеников в Варанаси.

Ночь продолжительного отсыпания в поезде, и вот мы наконец ступили на землю одного из самых древних городов мира. Каши, Варанаси, Банарас... «Вечный город тысячи храмов», расположенный на левом берегу священной реки Ганги, встретил нас, как давний знакомый. Сколько лет этому городу, никто точно не знает, во всяком случае, три тысячи лет назад он уже существовал. В то время, когда Будда проповедовал в Оленьем парке в окрестностях Банараса, древний город давно был крупным научным и религиозным центром. Старинные записи донесли до нас сведения, что Варанаси славился дворцами и павильонами, в которых проводились философские и религиозные дискуссии.

В конце XII столетия, когда первый мусульманский правитель воцарился в Дели, для Бенареса

(таково было мусульманское произношение его гордого имени) наступили черные дни. Город много раз грабили, а храмы разрушали. И хотя до наших дней дошло немного совсем древних храмов, старая часть города остается величественной и поражает своим духом. Я думаю, невозможно сказать, что ты видел Индию, если ты не был в Варанаси. Этот город достоин отдельного рассказа и не одного. Думаю, что мы вернемся к этой теме на страницах журнала...

Все три месяца ожидания я не могла поверить, что мы наконец снова приедем туда. Что все произойдет, как задумали. Волновалась и зря терзала переживаниями своего Любимого. Он же, к моему удивлению, был спокоен и уверен, что если Божественной Матери угодно наше посвящение, то оно случится наилучшим образом. Вот если бы мне иметь такую уверенность!

К моему удивлению, нас с нетерпением ждали, приготовили свободную комнату. Мы были рады поселиться в доме Гуруджи. Его радушная и гостеприимная супруга в дни нашего пребывания в Варанаси сделала все, чтобы у нас остались только самые чудесные воспоминания о них.

В доме Вагиша Шастри всегда много народу. Во-первых, дети и внуки, а во вторых, множество учеников, приходящих на даршан или на урок. В доме везде книги. Ведь Гуруджи — профессор санскрита, на протяжении многих лет преподававший этот язык древней мудрости в Benares Hindu University и ведший активную исследовательскую работу в Sampurnanada Sanskrit University. Сейчас, насколько я понимаю, он уже на пенсии, но его преподавательская деятельность отнюдь не уменьшилась. Во-первых, он известен как один из самых талантливых учителей санскрита, автор уникальной техники «Вагийога» -мнемонического изучения санскрита. Среди его учеников - многие известные западные санскритологи и тантрологи. В свое время у него учился Марк Дичковски, который тоже теперь живет в Варанаси и ведет активную исследовательскую работу. А недавно у Гуруджи более полугода прожил Джон Дюпуш, готовивший свою книгу «Каула Ритуал» (по 29 главе Тантралоки Шри Абхинавагупты). Во-вторых, Вагийога включает техники кундалини-йоги. На основе известных практик, связанных с пранаямами, мудрами и звуками санскрита, а также собственного успешного опыта поднятия Кундалини в молодые годы он составил мощную методику и обучает десятки учеников, в том числе и западных людей из различных стран.

Кроме этого, Гуруджи Вагиш Шастри принадлежит к линии преемственности тантрического учения Кали Крама — одной из ветвей Кашмирской сампрадаи. Мне известно, что до нас по час-

ти тантры у Гуру было только пять западных учеников. Один из них — Матсиендранатха, который и привез нас в дом Вагиша Шастри в первый раз... А ведь полтора года назад, будучи в Индии одна, я купила книгу этого удивительного человека. Книга называлась «Шива, Шакти и йога», В заметке об авторе было написано, что он достиг просветления в 21 год... Так просто и так загадочно! Я с упоением читала книгу, долго всматривалась в портрет автора и думала — если этот человек еще здесь, я так хочу его встретить! А теперь оказалось, что Гуруджи написал около сорока книг и различных работ и в еще большем количестве выступал редактором.

День посвящения был очень сложным. Мы с Любимым устали от обилия новых впечатлений, ощущений, от огромного количества людей в доме. Сам ритуал длился несколько часов: сначала пуджа, затем хома, затем передача мантры и подробностей практики. И даже когда все закончилось, мы долго не могли отдохнуть. Приходили корреспонденты местных печатных изданий, интересовались происходящим событием и подробно расспрашивали о том, кто мы такие, откуда взялись, зачем нам все это надо... и что мы в связи с этим чувствуем. На следующий день нам притащили кипу газет, это было забавно. Но не более чем сертификаты, которые выдаются по факту получения дикши в некоторых известных школах. Конечно же, как и положено при посвящении, Гуруджи дал нам духовные имена. Точнее, Ачаланатхе-то он сохранил прежнее, которым тот был наречен ранее другим Учителем, разве только добавил Ананда и полный парадный вариант стал звучать раскатисто и грохочуще - Ачалананданатха, а меня совершенно неожиданно наградили грозным именем Анандамайя Бхайрави...

Все дни, что мы были в доме Гуруджи, мы общались с Ним. Он удивительный человек, совсем не похож по ощущению на обычных хинду... Как обычно, задавали «свой миллион вопросов» о том, как читаются спорные места в текстах, об упражнениях, о санскрите, о ритуалах... Мы чувствовали себя почти членами семьи Гуруджи.

Теперь, вернувшись на Родину, мы трудимся над полученными практиками, и каждый день, начиная со слов «Ом Вагишананданатха намах сваха», я как будто возвращаюсь вновь в дом Гуруджи, в дом древней мудрости, в тот солнечный день 11 мая... И думаю, что Божественная Мать устроила не зря все наилучшим образом для нашего посвящения. И звезды, что были в тот день над нашими головами, сдержат свои обещания, и нас ожидают удивительные открытия и свершения на йогическом пути!

В этом году, в июльский день великого праздника Гуру Пурнима, Шри К. Паттабхи Джойсу, Хранителю Традиции аштанга виньяса йоги, человеку, труд которого по развитию йоги в XX-XXI веке трудно переоценить, любимому Учителю тысяч занимающихся этим стилем на всех континентах, исполняется 90 лет. Следуя традиции не поздравлять раньше наступления с днем рождения и надеясь это сделать в следующем номере журнала, мы открываем цикл статей об этом Мастере материалом, рассказывающем о жизни и практике западных студентов в родном городе Гуруджи – Майсоре, под названием

MYSORE STYLE & MYSORE LIFE¹

МАРИЯ ВОРОБЬЁВА

Вот и дождалась – удалось поучиться у самого Паттабхи Джойса, «дедушки-основателя» Аштанга Виньяса йоги. У него, между прочим, в этом году юбилей – 90 лет. Что тут сказать? Несмотря на весьма преклонный возраст, Гуруджи полностью сохранил ясность мысли, встает в 4 утра, ходит вместе с внуком и дочерью по набитому залу и в течение 3-4 часов правит народ в асанах. А потом, переодевшись в белое, с красивым шиваитским тилаком на лбу, уезжает куда-то по делам в большой голубой машине.

Классы в AYRI – Институте исследования Аштанга йоги (так официально называется йога-шала Джойса), мягко говоря, не пустуют. Конечно, когда приходится в «предбаннике» ждать своей очереди час, а вставать надо в 5 утра – радости маловато. Да и желающих приобщиться так много, что зал все равно заполнен под завязку. Во время lead class (т.е. синхронная практика под голос учителя, в отличие от Mysore class, где каждый делает самостоятельно) особо неудачливые сони вынуждены делать свою «practise» в раздевалке – ничего оттуда, понятное дело, не видно, остается лишь воодушевляться звонким голосом Гуруджи. Под потолком висит штук 20 вентиляторов, но их за все время моего пребывания не включили ни разу, может быть, их используют только в летние месяцы, когда жара на юге Индии легко переваливает за +50... Так что немудрено, что теряешь за каждую тренировку по килограмму. И это ещё новый, мраморный зал, а в комнате старого дома Гуруджи, где до недавнего времени проходили занятия (в течение 20 лет) могло поместиться человек пятнадцать, не больше. Бикрам йога отдыхает...

Если вы плохо знакомы с Аштангой и не помните последовательность, то делать вам в Майсоре нечего. Более того, даже если вы всё делаете просто великолепно, но, допустим, с урдхва-куккутасаной у вас проблемы, это решается очень просто. Дойдете до «проблемной» асаны, а потом сразу завершающий блок и кого волнует, что там еще половина цикла остаётся – пока не освоишь, дальше не поустят. Та-

ков метод – последовательность удлиняется асана за асаной, так постепенно начинают к первому уровню прибавлять каждый день по новой асане из второго, а когда делают уже первый и половину второго за раз, переходят полностью на второй.

Я, поскольку предстала пред ясны очи в первый раз, делала только первый уровень (таковы правила обучения, сначала все делают первый уровень, независимо от своего уровня подготовки). Ещё до поездки, дома, пролистывая брошюру с асанами, думала – ну какая же скука, должно быть, весь месяц «катать» одно и то же, я же эту первую серию как орешки щёлкаю. Однако на практике всё не так просто, как казалось. Первая ступень Аштанга Виньясы едва ли не самая важная: именно здесь создаёшь базу, на которой потом и строятся все другие уровни. Если есть определённый опыт в йоге и уровень неплохой, то совсем не трудно «вертеть» разные асаны, в том числе и сложные, одна за другой, с фиксацией по 5-10 секунд. А тут нужно виньясу после каждой асаны делать, за тренировку их набирается штук 50, в каждой асане держи минимум по 7 медленных дыханий, а после ширшасаны, когда, уже вконец обессилев, делаешь еще и утплутхи на 20 циклов дыхания – спасает только уджайи. Кстати, сохранять постоянно, в течение 2 часов ровный ритм уджайи пранаямы тоже довольно сложно. Да плюс ещё и не забывать и не путать дришти – направление взгляда.

Если все требования выполняешь, то действительно очень быстроходишь в какое-то особое медитативное состояние и ежедневное повторение одного и того же здесь только на руку. Как объясняет сам Джойс, такое повторение одной последовательности и связки бережёт от травм, очищает тело и нервную систему, и, в конечном счёте, создает большое количество энергии, помогая почувствовать, как она течёт по позвоночнику. Ещё до поездки много раз слышала рассказы о том, что у практикующих аштангу проблемы с прогибами, потому что виньясы в больших количествах «закрепощают» плечи и грудной отдел. Не знаю, на основании чего такие выводы делаются, потому что прогибы у большинства занимающихся как раз неплохие, а у кого

¹ «майсорский стиль и майсорская жизнь» (англ.)



Леонид Ланин, Гуруджи Шри К. Паттабхи Джойс, Сарасвати, Мария Воробьева

не очень, обусловлено это скорее природной конституцией. Лично мой прогиб улучшился за месяц заметно, хотя, конечно, тут и климат Индии играет роль.

Старые ученики Джойса (не по возрасту, конечно, хотя есть среди них и те, кому уже хорошо за 50) приезжают в Майсор, как к себе домой. Конечно, их жизнь это не совсем Индия. За 20 лет они создали свой маленький, обособленный от местных мирок — кафе, где подают настоящий кофе, жарят тосты и варят каши (причем стоимость еды раз в десять, а то и больше, чем в обычном индийском ресторане, где, впрочем, таких блюд не найдёшь), бесконечные вечеринки, то родился кто-то, то женился. Иногда устраиваются киртаны с западными же певцами — но с местными индуистскими общинами никто не знаком. Сразу видно, что основатели западной Аштанги — расслабленные люди из Калифорнии с тусовочным прошлым, хиппи, катавшие по белу свету годами, пока нескольких не занесло кармическим ветром в Майсор, никому тогда не известный, хотя и уютный южно-индийский городок. Интересна в связи с этим история, которую рассказал нам Доминик Кориглиано, один из давних учеников Джойса, которого наш Аштанга йога центр недавно приглашал в Россию. В семидесятые годы в Америке никто, кроме достаточно узкой «калифорнийско-гавайской» тусовки, и слухом не слыхивал о какой-то там Аштанга Виньясе. И все известные на сегодняшний день преподаватели, дабы сводить концы с концами, помимо йоги занимались чем-то ещё. Например, Дэвид Свенсон зарабатывал продажей предметов искусства, сам Доминик работал инженером на авиационном заводе, а Тим Миллер и вовсе имел бригаду, с которой занимался починкой крыш

приморских особняков. Многие жили в трейлерах на берегу океана, катались на серфинге, занимались Аштангой сами и учили друзей. Стиль не был коммерчески популярен, потому что казался очень сложным и тяжёлым в освоении. Именно поэтому раньше «раскрутилась» Power Yoga, представляющая собой упрощённый вариант Аштанги. Под этим именем свои системы пропагандировали на юге США Брайен Кест, который занимался аштангой у Дэвида Вильямса, и даже один раз в молодости ездил к Джойсу в Майсор, а на севере Бэрил Бендер Бирч, которая у Джойса бывала только на семинарах в США, и в отличие от Кеста почти не добавляла модификаций, а лишь убрала из первого уровня все сложные элементы, и долгое время нигде в своих

работах не упоминала, на чём основан её стиль и у кого этот метод позаимствован, подавая его как собственный «бренд», за что её не особо уважают в американском йоговском сообществе.

Прошла не одна пятилетка, прежде чем традиционная Аштанга утвердилась на Западе. Это произошло благодаря наличию крепкого сообщества учителей, практикующих по 10 и более лет, которые не собирались изменять или упрощать стиль в угоду коммерческому успеху, потакая лени и слабости «потребителей». Это и известные нам по видеозаписям Свенсон, Фриман, Чак и Тим Миллеры и «первооткрыватели» Аштанги в США Дэвид Вильямс и Нэнси Гилгоф, а также и не столь знаменитые, хотя не менее старые и опытные практикующие, которые лишь недавно начали широко преподавать, до этого работая по «гражданской» профессии, как тот же Доминик Кориглиано. Он же, например, рассказал про своего друга, американского итальянца Писташио, который начал ездить к Джойсу вместе с Вильямсом ещё в 70-х, и одним из первых западных учеников (раньше Свенсона) освоил «продвинутые» серии, но тихо преподаёт где-то у себя в городке, и никто кроме сообщества «старых» учителей про него и не знает. Впрочем, его это вполне устраивает.

Другой учитель «старой гвардии» — Эдди Штерн из Нью Йорка — каждое утро делает у себя в йогациентре традиционную пуджу Ганеше, на проведение которой получил посвящение у индийского брамина, и к нему даже приходят местные индусы. Он специально убрал свои координаты с официальных сайтов по Аштанге, так как поток желающих заниматься в «строго традиционном» ключе столь велик, что всем просто не хватает места.

В итоге «мир прогнулся под них»: люди оценили, какую силу дает традиционная практика, и популярность Аштанги сильно возросла. Очень хочется надеяться, что и в данном вопросе, мы обгоним и перегоним США - пройдем их 20 лет за 5. Народ у нас трудностей не боится, вот правда с калифорнийской расслабленностью и безмятежностью, характерной для американских патриархов, у нас не особо... Впрочем, и молодые, практикующие в Майсоре, вне зависимости от пола, национальности и рода занятий (далеко не все профессионально преподают йогу) - весьма жизнерадостные люди. Разговорилась с одним товарищем из Испании. Он мне подробно описал, какова концепция восприятия русского человека на западе. Русские, говорит, очень сильные духом и мрачные, потому что у вас тяжёлая жизнь. Я посмеялась. После очередного класса спускаюсь к площадке перед домом Джойса, где все (по его же рекомендации, кстати) пьют сок кокосовых орехов. Народ стоит и смеётся, бурно жестикулируя. Чуть поодаль, прислонились к стене, два преподавателя из России: мрачные суровые мужчины, молча потягивающие свой кокос.

Извечный спор между поклонниками и противниками характерного для Аштанги подхода к практике не решить никогда. Неприязнь к заранее «навязанной» сверху системе, которую нельзя изменять, живёт в каждом постсоветском человеке, ещё помнящем времена, когда ему буквально по всем вопросам жизни было указано, что надо, а что не надо делать. Американцы же, утомлённые пестротой своего «духовного супермаркета» разнообразных восточных и псевдо-восточных практик, наоборот, держатся традиционного метода, как стабилизирующей разум и саму жизнь основы.

С одной стороны, постоянное повторение одних и тех же «уровней» в течение всей жизни может рано или поздно надоесть, к тому же это может действительно закрепощать тело, поскольку всех направлений подвижности даже в нескольких последовательностях не исчерпаешь. Часто даже опытные практикующие, с большим стажем Аштанги, которые делают сложные уровни, не в состоянии выполнить довольно лёгкие позы — они их просто никогда не делали. Чем больше различных положений принимает ваше тело во время практики, тем лучше оно прорабатывается, быстрее уходят физические, а затем и энергетические блоки. Многие поклонники Аштанга виньяса йоги не имеют представления о компенсации, упрощённых вариантах поз из классических серий (лотоса, эка пада ширшасаны, ширшасаны и др.). На все жалобы по поводу невозможности сделать ту или иную асану ответ один: нужно делать первый уровень, пусть криво, только ничего не менять, тогда постепенно все получится. С моей точки зрения, это не совсем разумно, поскольку излишнее насилие над собой к хорошему тоже не приводит. Кроме того, подобный под-

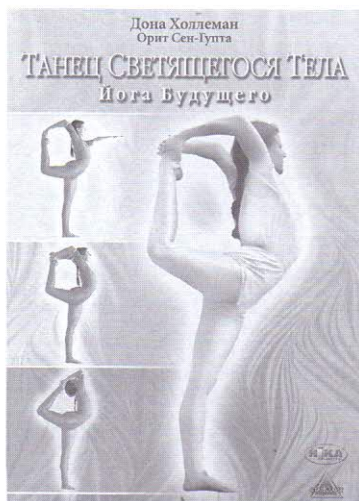
ход неизбежно приводит к узости и усечённому пониманию йоги. Некоторые из старых аштанговцев, кто ездит в Майсор по 15-20 лет, никогда не занимались у представителей других школ, имеют весьма приблизительное представление о философии йоги. И даже ни разу не были нигде, кроме Майсора и Бангалора, куда прилетают на самолёте из дома! Это особо изумляющий таких лягушек-путешественниц, как мы, факт. В Индии, действительно, есть куда съездить и на что посмотреть.

Однако не стоит распространять данные наблюдения на всех практиков, тут, как и везде, есть и слепые фанатики, и широкомыслящие, любознательные люди, изучающие философию, аюрведу, санскрит (кстати, в йога-шале Джойса для желающих днём проходят курсы санскрита, студенты изучают Бхагават-Гиту в оригинале).

С другой стороны, мне кажется, что на начальном этапе практики асан выполнение одной и той же последовательности даёт как раз ощутимый положительный эффект. Это не только отстраивает тело и приучает осваивать всё постепенно, но и дисциплинирует ум, даёт внутреннюю стабильность и силу воли. Для дальнейшего успешного развития и творческого осмысления того, что делаешь, хорошая «база» просто необходима. Стоит потратить время и по-настоящему качественно освоить что-то одно, чем, следуя за беспокойным и всегда ищущим что-то «новенькое» умом, «похватав по верхам», в результате оказаться «ходячей энциклопедией» с нулевым уровнем личной практики. Чего не отнимешь от традиции Аштанги, так это правильной постановки синхронизации движения и дыхания в практике асан. Не раз встречалась на просторах нашей Родины с практиками, способными делать сложные асаны, но напряжённо, негармонично, стремясь лишь достичь «крутой формы», без внутреннего наполнения, без ровного дыхания. Часто они при этом не могли качественно сделать простые базовые позы, так как изначально стремились «загнаться покруче, как на той кассете, чтобы показать всем, как я могу...» В традиции Аштанги такое «не прокатит». Каждый практикует для себя, а не для демонстрации другим, неспешно, но регулярно увеличивая день за днем глубину практики и проработки асан. Это не «современный шаманизм или магия», а садхана — путь внутрь себя.

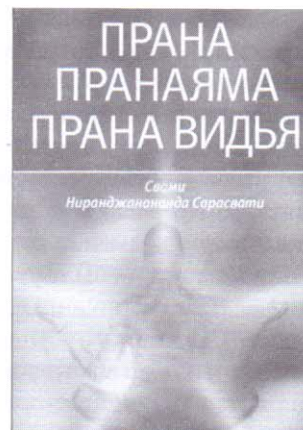
В любом случае, каждый ищет и находит свой Путь сам. Наш с вами выбор уже ничего не отнимет и не прибавит к такому, без преувеличения сказать, мировому явлению в хатха йоге, как «традиция Майсорского дворца», рождённая гением Шри Тирумалая Кришнамачарья и заботливо сохранённая и распространившаяся за пределы мало кому известного на Западе южно-индийского штата Карнатака благодаря улыбчивому и немногословному профессору санскрита Шри Кришна Паттахти Джойсу.

НОВЫЕ КНИГИ



Одна из немногих стоящих книг по йоге за последний год, появившаяся на свет благодаря совместным усилиям издательства «Старклайт» и «Ника Центр» написана бывшей известной американской ученицей Б.К.С, Айенгара, Доной Холлеман и ее младшей коллегой из Израиля, Орит Сен-Гуптой на основе их многолетнего опыта и синтеза знаний, полученных в школе Айенгара, а также почерпнутого из разных других источников, зачастую на первый взгляд далеких от йоги (что стоит одно упоминание Карлоса Кастанеды :-)) Авторы описывают в книге свой, как мы сейчас уже привыкли называть, «авторский стиль», который, хотя и базируется на айенгаровских разработках, несет в себе много элементов творческого осмысления совершаемого, что, несомненно, является прогрессивным моментом развития понимания практики йоги.

Ученик Свами Сатьянанды Сарасвати и его приемник на посту руководителя бихарской школы йоги, Свами Ниранджанананда Сарасвати, так же, как и его учитель, довольно плодovit хорошими книгами по йоге. Одна из них «Прана. Пранаяма. Пранавидья», выпущенная в свет московским издательством «Северный ковш» последовательно и подробно вводит нас в курс того, что же такое прана, подробно освещает концепцию «тонкой» анатомии человека, рассказывает, как с ней работать начинающим и продолжающим заниматься йогой, а так же, - как можно использовать навыки ее управления для исцеления больных. Довольно объемный, без лишней «воды» труд вполне можно рекомендовать как одну из базовых книг по пранаяме.



Первая книжка по чистой аштанга виньяса йоге без разных этикеток типа «пауэр йога» и пр. благодаря всеядному издательскому монстру не смогла удержаться от рекламно-китчевых слоганов типа «Любимые упражнения Мадонны и Стинга», «Кульм молодости и красоты» и уж совсем смешных слов о том, что «несложные и доступные упражнения ... помогут вам». Очень бы хотелось посмотреть на автора этих слов, когда он начнет делать эти «несложные упражнения». Надеемся, что обилие иллюстрации не позволит читателям этой книги, впервые соприкоснувшись с данным стилем, в действительности одним из самых сложных в хатха-йоге, легкомысленно отнестись к выполнению описанных там практических действий и приведет их к мысли о необходимости заручиться поддержкой и наставлениями опытного инструктора. И, хотя в самой книге не все гладко, она изобилует смысловыми и переводческими опечатками, и, конечно же, не может сравниться с «великолепной тройкой»¹, ее вполне можно рекомендовать, как справочное пособие для начинающих заниматься аштанга виньяса йогой с преподавателем.

¹имеются в виду три книги ведущих учителей аштанга виньяса йоги — Дэвида Свенсона, Лино Миеле и Джона Скотта (последняя уже давно готовится к публикации в издательстве «Ритамбхара»)

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР



Ничего нового, никаких «наработок», все та же
ТРАДИЦИОННАЯ ХАТХА ЙОГА

Удобные залы в центре Москвы
и Санкт-Петербурга

Лучшие инструкторы, прошедшие
обучение у отечественных и индийских
мастеров йоги, имеющие высокий
уровень личной практики.

Почти круглосуточно, 365 дней в году
мы работаем **ДЛЯ ВАС!**

Если вы хотите реально изменить себя –
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

А ТАКЖЕ:

Ежегодный 200-часовой
сертификационный курс
по подготовке преподавателей
хатха йоги по международным
стандартам

Специальные курсы по основам
пранаямы и шаткармам

Выездные семинары
в живописных местах
России, СНГ, Турции,
Кипра, Египта, Индии

МОСКВА:

8-901-782-54-10 (администратор 16-21), 8-926-204-40-07, 8-910-453-14-85

МАЯКОВСКАЯ:

953-69-57(АВТООТВЕТЧИК), (095) 183-46-34, (095) 156-07-11, (095) 755-06-53

НОВОКУЗНЕЦКАЯ:

АРБАТ: 8-926-217-81-14, 8-926-550-80-90

КРОПОТКИНСКАЯ: (095) 118-43-34

КУРСКАЯ: 8-903-201-72-09

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:

(812) 553-57-55, 8-911-982-80-61, (812) 150-90-26, (812) 998-08-19

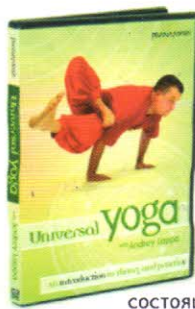


АНДРЕЙ ЛАППА ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВЫЕ ЭКСТРАОРДИНАРНЫЕ DVD!

«Универсальная Йога Андрея Лаппы является совершенной системой, которая вдохновляет последователей всех школ и стилей Йоги. Методы и практики этой системы являются идеальными для развития личного творческого потенциала и достижения самореализации».

ШИВА РЕА

introduction to universal yoga



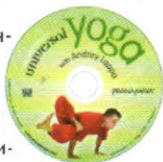
Этот DVD является ознакомительным примером Универсальной Йоги. Специально для этого проекта, Андрей разработал всесторонне развивающую тернировочную последовательность, одновременно

состоящую из упражнений двух уровней сложности, представленных параллельно. Таким образом практикующие могут выбрать уровень сложности в соответствии со своими возможностями. Практикуя под руководством Андрея, становится понятным, почему Универсальная Йога является одной из наиболее эффективных и сбалансированных практических систем, до сих пор представленных в мире. В дополнение к тренировочной последовательности, Андрей подробно комментирует и демонстрирует Пранаямы, Расы и Дхьяну (технику Созерцания).

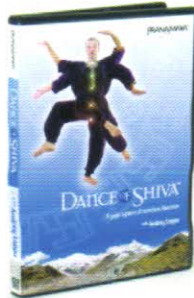
Вторая часть этого уникального DVD представляет фрагменты лекций Андрея, в ходе 10-дневного тренинга для учителей в США. Мы отобрали из полного курса лекций наиболее интересные фрагменты



которые мы надеемся, углубят ваше понимание и откроют глаза на совершенно новые аспекты Йоги.



DANCE OF SHIVA



Мы сняли лекции 1-го курса Андрея для профессиональных учителей и представляем его в мульти-DVD наборе, состоящем из шести дисков. 24 часа отредактированного материала познакомят вас с уникальной и завершенной программой,

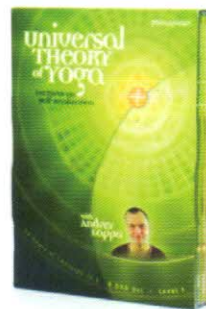
включающей все необходимое для самостоятельной творческой практики Йоги с использованием ее эзотерических аспектов.

Андрей Лаппа представляет Танец Шивы как практическую систему освобождения сознания. Это древний йогический метод, современно систематизированный и развитый Андреем.

Внешне практика выглядит как специальные синхронизированные динамические движения рук, ног и туловища в пространстве, активизирующие потоки энергии. Но внутренней сутью этой практики является контроль ментальных функций и процессов в сознании, качество которых становится видимым за счет внешних движений элементов тела.



universal theory of YOGA



Андрей Лаппа разработал Универсальную Йогу для западных учеников на основе более чем двух десятилетий интенсивного теоретического изучения, практики и осознания под руководством

учителей Востока. Универсальная Йога является систематизированным подходом к духовной эволюции, основанным на ключевых принципах классической Йоги, сознательности и творческой практике. Представленные лекции содержат глубокую и систематизированную информацию, которая может быть использована как профессиональными учителями, так и обычными практикующими для их духовного пробуждения и сознательного продвижения по Пути Йоги.



Мы сняли лекции 1-го курса Андрея для профессиональных учителей и представляем его в мульти-DVD наборе, состоящем из шести дисков. 24 часа отредактированного материала познакомят вас с уникальной и завершенной программой, включающей все необходимое для самостоятельной творческой практики Йоги с использованием ее эзотерических аспектов.



PRANAMAYA™

Для более детальной информации о представленных DVD, просмотра ознакомительных видеороликов и заказов через интернет, пожалуйста посетите сайт: www.pranamaya.com

Андрей Лаппа является одним из наиболее квалифицированных и влиятельных интернациональных учителей Йоги. Более двадцати лет он обучался у всемирноизвестных учителей Востока, включая Б.К.С. Айенгара, К. Паттабхи Джойса, Деса кЧара и верховного Дхарма мастера Ламы Фунсок. Андрей является президентом Киевской Федерации Йоги на Украине и интернационально преподает Йогу для учителей США, Европы, Израиля, России и Украины. Он также является автором книги «Йога: Традиция Единения», серии из восьми плакатов по Йоге и множества лекционно-практических видеокассет по Йоге, Танцу Шивы и Зьонг-Шинь.

www.universal-yoga.com

