

ЙОГА

№ 4 (12) 2005

योगश्चित्तनिरोधः

ГОРАКШАНАТХ

Раджа Йога Патанджали
+ Тантра

ТРАТАКА

Выключите телевизор!
Включите свет внутри!

LIGHT ON LIFE

Прояснение жизни
Б.К.С. Айенгара

ЙОГА И ВИПАССАНА

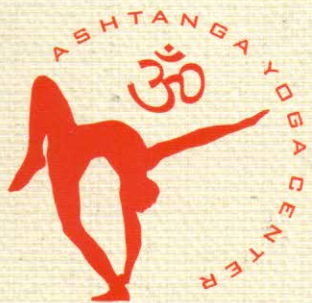
Самадхи недостаточно
для просветления?

ПРОСВЕТЛЕНИЕ БЕЗ УЧИТЕЛЯ НЕВОЗМОЖНО

Дхарма Мастер Лама Фунтцок

ЛЮДИ БОЯЛИСЬ ЕГО, НО У НЕГО БЫЛО ДОБРОЕ СЕРДЦЕ

Кришнамачарья: знаменитые ученики
о своем великом Учителе



АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Москва – Санкт-Петербург

www.yoga108.com

НАЧНИ
ПРЯМО
СЕЙЧАС !

МОСКВА:

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

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

АРБАТ: 8-926-217-81-14, 8-926-550-80-90, 8-903-201-72-09

КРОПОТКИНСКАЯ: (095) 118-43-34

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:

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



Жизнь прекрасна во всех ее проявлениях. Это не всегда осознается: часто затмевающие наш разум омрачения, выражающиеся в нами же созданных проблемах, заставляют нас считать, что это не так.

Лучше всего гармония и совершенство окружающего мира чувствуется вдалеке от шума городов, на лоне девственной (если таковая на нашей планете еще осталась) природы. Хотя это не для всех. Иногда это может вселить в нас не до конца понятную печаль и некую грусть. Это происходит оттого, что при более тесном контакте с природой внутри нас всплывает всегда находящееся где-то в глубине нашего существа ощущение, что все мы когда-то умрем, переживание одиночества, а также сознание неспособности слиться с красотой и текучестью этого мира. Хотя не все так грустно, как порой кажется ☺.

Сложнее услышать эту гармонию в суете мегаполиса, в сутолоке шумящей толпы и бесконечной череде зачастую бессмысленных дел. Но и здесь это возможно. Сделайте паузу (только вот не надо есть "твикс" ☺), выключите ваш мобильник, заглушите двигатель вашей машины и просто попытайтесь расслабиться и проникнуть за завесу внешней формы окружающих вас вещей и явлений. Почувствуйте жизнь даже там, где она почти уже умерла и в то же время яростно бурлит, чтобы хоть как-то компенсировать отсутствие качества все увеличивающимся количеством и скоростью движения. Это раковая опухоль яростно разрушающего себя и окружающий мир в неутолимой жажде изменений человечества. Но все еще не так драматично, как может показаться ☺. Пока.

Нам все время чего-то не хватает, вы заметили? В жизни, в работе, в отношениях с окружающими, в практике йоги тоже! Это все проистекает, с одной стороны, из негативного стремления к постоянным изменениям, а с другой стороны, из позитивного намерения развиваться и совершенствоваться. Как не перепутать одно с другим? Как сочетать *сантошу* и *танас*?

Начинающие заниматься йогой часто надеются, что им что-то покажут, дадут, научат неким готовым схемам развития, которые неумолимо приведут их к совершенству. Ведь йога — путь совершенства!

Расскажут о тайных знаниях и секретных практиках, которые быстро и без особого напряжения помогут решить все накопившиеся проблемы: от жировых отложений на обленевшем теле до психологических комплексов на столь же обленевшейся в комфорте современной цивилизации душе. Но помните: "бесплатных пирожных не бывает". В йоге есть почти так же, как и в любой другой стоящей области человеческой деятельности, только еще хуже ☺. Талант не заменит упорства и неординарной работоспособности, а изнуряющие тренировки ни к чему не приведут, если вас не коснется милость Гуру. "Просветления невозможно достичь без Учителя", — считает Дхарма Мастер школы Карма Кагью Лама

Фунтцок. Но и самый великолепный Учитель не пройдет ваш Путь за вас.

Проторенные дороги есть, но идти по ним все равно придется собственными ногами. А это означает неотвратимость постоянного выбора. И самое правильное здесь — "следовать своей карме", — так говорит Анна Трёкес, первая леди немецкой йоги. И спотыкаться тоже придется, можно даже упасть. Главное — подниматься и идти дальше. Вспомните истории из жизни великих и известных Учителей йоги, они изобилуют подобными примерами падений и подъемов. Как, например, жизнь Шри Б.К.С. Айенгара, выпустившего сейчас новую книгу *LIGHT ON LIFE* (Прояснение жизни).

Но с чего все же начать? Да все не так сложно, как может показаться: Просто начните не спеша работать со своим телом для того чтобы, когда вы (может быть) поймете, что делать с вашей душой, оно еще было цело и служило вам послушным инструментом, а не было бы обузой. А так как шанс добраться до сокровенных истин быстро у большинства людей весьма и весьма мал, лучше создать себе некий резерв времени, чтобы успеть хоть что-то понять. Леонид Гарценштейн, который в свое время это хорошо прочувствовал на себе, предлагает вам динамический комплекс для подготовки к практике. А освоение такой важной базовой позы, как Бхуджангасана, поможет вам двигаться дальше.

Хотя есть довольно стройные и рабочие системы, которые утверждают не только ненужность работы с телом, но и многие практики традиционной йоги считают недостаточными для реализации. Такова випассана, о своих исследованиях которой нам рассказывает Мария Николаева. Хотя вот Михаила Баранова она, наоборот, привела в хатха-йогу. Не зря сказано, что пути Господни неисповедимы. Нет ничего однозначного, вот даже преподавание йоги таким великим Учителем, каким, безусловно, был Шри Т. Кришнамачарья, менялось с течением времени, о чем рассказывают в продолжении статьи из журнала "Намарупа" его всемирно известные ученики. И хотя многие люди просто боялись его, у него было доброе сердце.

А вот учение Горакшанатха по-прежнему остается белым пятном в пространстве наших знаний о йоге. Может быть потому, что эта школа вобрала в себя такие, на первый взгляд, далекие и даже противоположные друг другу направления, как раджа-йога Патанджали и тантра? Наш уже постоянный автор, Матсьендранатх, начал писать "прояснение йоги Горакшанатха" ☺, первую часть которого мы и предлагаем в этом номере вашему вниманию.

Если же вы будете читать и остальные материалы нашего журнала, а не только рассматривать (действительно красивые) картинки, то вы, я надеюсь, найдете еще много интересного и полезного.

До встречи в Новом году и успехов в практике!



Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 4 (12) декабрь 2005

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил Константинов

Зам. Главного редактора: Илья Журавлев

Зам. Главного Редактора по Развитию –
Татьяна Веретенова

Зав. Отделом Науки – Сергей Агапкин

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Елена Медина

Иностранные корреспонденты:

Борис Сирченко (Нью-Йорк, США)

Яна Макбрайд (Австралия)

Верстка: Алексей Самарин

Фотодизайн: Алексей Самарин

Веб-мастер: Юлия Кравченко

Корректурa: Татьяна Веретенова,
МНК, 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

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

- 3 ТРАДИЦИЯ МАХА ЙОГИ ШИВЫ ГОРАКШАНАТХА
МАТСЬЕНДРАНАТХ

СЛОВО МАСТЕРА

- 5 ВЕРХОВНЫЙ ДХАРМА МАСТЕР ЛАМА
ФУНТЦОК *интервью Андрея Лаппы*
- 7 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ –
АННА ТРЁКЕС *пер. Алексея Штыкова*
- 8 О САГ НАМ РАССАЯН И КУНДАЛИНИ
– ГУРУ ДЕВ КАЛСА
интервью Татьяны Веретеновой, перевод Дарьи Каболовой

КОНЦЕПЦИИ

- 10 ДУХОВНЫЙ ПУТЬ
В ИНДИЙСКОМ ВАРИАНТЕ *Гаури*

ИСТОРИЯ ЙОГИ

- 14 ТРИ ГУРУ, 48 ВОПРОСОВ: КРИШНАМАЧАРЬЯ
Александр Медин, пер. Марии Копецкой-Линчевской
- 18 ЙОГИ БХАДЖАН. НЕСИТЕ НЕБЕСА ЛЮДЯМ.
продолжение, Александр Куликов

ПРАКТИКА

- 20 ПОДГОТОВКА К ПРАКТИКЕ *Леонид Гарцеништейн*
- 25 БХУДЖАНГАСАНА *Мария Воробьева*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 28 ПРОЯСНЕНИЕ ЖИЗНИ. НОВАЯ КНИГА
ШРИ Б.К.С. АЙЕНГАРА *Юлия Малкина*
- 31 КАЛИ РЭЙ. СЕМИНАРЫ В КИЕВЕ И МОСКВЕ
*Анатолий Пахомов, Елена Медина, Татьяна Веретенова,
Вадим Мурашев*
- 34 ЙОГА-МОСТ ОТ РОБЕРТА ТУРМАНА
К БГ И ОБРАТНО *Елена Медина*
- 37 ЙОГА В КАРПАТАХ *Сергей Лыс*

ЙОГА И НАУКА

- 39 ТРАТАКА *Артур Гулянов*
- 41 ОЧЕРК О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ *Андрей Громов*

ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- 46 ВИПАССАНА *Мария Николаева, Михаил Баранов*

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

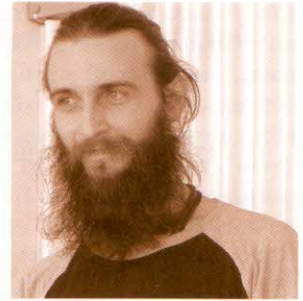
- 49 ЙОГА В БЕНАРЕС ХИНДУ УНИВЕРСИТЕТЕ
Мария Николаева

ДИЕТА ЙОГИ

- 51 СВОЙСТВА ПИЩИ И СВОЙСТВА ЕДОКА *часть 3*
Михаил Баранов
- 53 КИЧАРИ *Дмитрий Адырхаев*

Обложка – Ришикеш (Индия), статуя Господа Шивы,
фото Марии Копецкой-Линчевской

МАТСЬЕНДРАНАТХ



ТРАДИЦИЯ МАХА ЙОГИ ШИВЫ ГОРАКШАНАТХА

основа учения Горакшанатха

Система натхов является древнейшей традицией йоги, вышедшей из различных духовных школ, в основном тантрических направлений, существовавших во времена Маха Йоги Горакшанатха, таких как: Пашупаты, Шайва-сиддханта, Капалики, Каламукхи и конечно, более ранних систем, методов, элементов йоги, о которых упоминается уже в ведических источниках: 4 ведические самхиты, брахманы, араньяки, упанишады. Горакшанатха по праву считают основателем хатха-йоги или практики, называемой "кайа-садхана" (садхана-тела). В Индии верят, что Господь Шива явился в виде Горакшанатха, чтобы открыть людям знание йоги — "Йога-видья". Имя Горакшанатха в традиции натхов считается самым основным, так как последующие учителя опирались именно на ту идеологическую базу, которую заложил Йоги Горакшанатх. Но, несмотря на это, существует множество важных моментов, связанных с этой духовной основой системы натхов, на которые опирался также и сам Горакшанатх. Их стоит учесть, ибо так будет проще понять натхов как традицию в целом. Традиция натхов появилась, как считают многие в Индии, непосредственно от Шивы Ади-натха, образована Маха Йоги Матсьендранатхом как тантрическо-йогическое направление "Кула". Позже эта традиция была усовершенствована Маха Йоги Шива Горакшанатхом, который собрал также духовный опыт всех йогов в одну стройную систему йоги. Ей давали различные названия: "Йога-авадхута-марга", "Сиддха-натха-сампрадая", "Ади-натха-сампрадая", "Йога-марга", "Сиддха-сиддханта" и т.д. С Ади-натхом соотносят историю, которая в чём-то схожа с ранними ведическими описаниями сотворения мироздания. Ади-натха проявился из пустоты (шуньята), тело (пинда) Ади-натхи, по ведической традиции, можно соотнести с Хираньягарбхой. Кетака — Шакти Шивы Ади-натхи — проявила из своего рта — Брахму, из лба — Вишну и из йони — Шиву. Существует такая история: Ади-натха решил проверить эту "троицу" и превратился в труп, плывущий по воде. Брахма, увидев его, отодвинул ногой от себя, Вишну просто отошел в сторону, а Шива взял его на руки, чтобы потом кремировать. При сожжении тела Ади-натхи из дыма, идущего от частей тела, проявились наиболее известные Натхи: из костей — Джаландхаранатха, из волос — Горакшанатха, из пупа — Матсьендранатха, из частей всего тела — Чаурангинатха. Ади-натха, как уже упоминалось, был самим Шивой, известным как Рудра. Кетака Ади-натхи и Гаури — это одна Шакти Шивы. Иногда её соотносят с известной Манаса Деви. В Индии многие натхи считают, что Ади-натха был исторической личностью, жив-

шей несколько раньше Матсьендранатха и Горакшанатха. Ади-натха изображают, как и всех натхов-сиддхов, в человеческой форме йогоина. У натхов принято так же, как и в тантрическом буддизме, видеть учителей проявлениями божеств, если не выше, поэтому гуру-йога имеет особое значение. Многих учителей изображают как ту или иную инкарнацию божеств индуистского пантеона. Не случайно в начале многих текстов натхов, таких как: "Хатха-йога-прадипика", "Гхеранда-самхита", "Ратнавали" и других, вы можете встретить перечисление учителей натхов и их прославление. У натхов почитание учителей очень схоже с почитанием Бодхисаттв и Лам в буддизме или Аватар в индуизме. Существуют необычные формы божеств у натхов, например Гаджабели Гаджакантхаднатха. Это проявление известного нам Ганапати, только в теле йогоина-натха, он так же, как и Ганеша, устраняет препятствия на пути йогов. Интересно, что Горакшанатха в самой "Сиддха-сиддханта-паддхати" так и называют — Ганапати. Все Нава-натхи (9 форм натхов-богов) являются той или иной формой Шивы. Существует масса различных относительных версий, связанных с датировками жизни Горакшанатха и других великих Гуру натхов. Так, например, Доктор Мохан Синх утверждает, что Горакшанатха жил в 9-м веке, Д-р Шахидулах, что в 7-м веке, приводя этому множество доказательств. Сыновья Маха Йоги Матсьендранатха — Нимнатха и Парсанатха, если опираться на джайнские источники, жили до Махавиры, т.е. ранее 6 века до н.э., следовательно, их отец Матсьендранатха мог жить ещё раньше. Это сильно расходится с распространённым предположением, что он жил в 7-10 веке нашей эры. При тщательном изучении всех источников о датах жизни Махасиддхов установить точные даты становится всё сложнее и сложнее. Вполне вероятно, что многие из них могли быть долгожителями и даже бессмертными, что звучит для нас весьма мифично, хотя кто знает — о физической смерти многих махасиддхов нет никаких свидетельств.

Профессор Г. Бриггс упоминает о том, что Горакшанатха являлся в каждую югу и существовал до проявления "гуна-аватар" (Шива-Вишну-Брахма). Горакшанатха появлялся в разное время и в разных местах: в Пешваре, Дварке, Горакхпуре и др. Натхи в Индии видят в Горакшанатхе — Гуру, Шиву, Великого подвижника аскета йогоина, чудотворца-мага. Его одновременно воспринимают как образ совершенного ученика "шишья", так и Гуру. У буддистов есть версия, что Горакшанатх был изначально буддистом, известным под именем "Рамана-ваджра". Имя Горакшанатха почитается как северными сиддха-йогоинами, так и южными.

Его учение имеет тесную связь с тантрическим буддизмом (в списке 84 махасиддхов упоминается его имя), индийской алхимией, культурами "Сахаджия", бенгальских Баулов, Махешваров, Расавада-сиддхов (Расешваров), мусульманских йогинов Пиров (суфизм), тамильских Ситтаров. Матсьендранатха и Горакшанатха также распространили свои методы йоги в "йогическую часть" других традиций: Джайнизма, Вайшнавизма, Сикхов и др. Например, в письменных источниках сикхский Гуру Нанак тоже описывает свой даршан с Горакшанатхом. В "Джанам Шахис" описывается встреча Гуру Нанака с Матсьендранатхом и Горакшанатхом.

Имя Горакшанатха часто упоминается в алхимических текстах. Алхимия и йога южно-индийских Махешваров подразумевала не всегда именно физическое бессмертие, а скорее, продление жизни, а также достижение "Пурна-мокши" (полного освобождения). Помимо того что существует множество книг, написанных на санскрите, хинди, маратхи, бенгали и т.д., где мы находим истории, связанные с Горакшанатхом и его последователями, существует масса текстов, авторство которых представители различных школ приписывают своим учителям. Так, например, ряд индийских ученых и сами натхи считают, что в тантрической шактийской системе Крама (стадии, последовательность, Шакти) Гуру Махешварананда, известный своим текстом "Махартха-манджари", не кто иной, как сам Махешвара Горакшанатх. В "Махартха-манджари", например, тантрические 5М описаны как йогические мудры хатха-йоги. Есть несколько спорных моментов по поводу "Горакша-самхиты", также известной как "Сваччханда-шактиаватара-тантра", которая по одной из версий является текстом по алхимии, йоге, ритуалистике (более ёмкий текст по объему, в отличие от той "Горакша-самхиты", которая нам известна). Ряд учёных считает, что этот текст связан с шактийским культом Кубджика, другие же относят его именно к натхам.

В целом йога натхов образовались из двух основных религиозно-философских и прикладных систем: 1) раджа-йога Патанджали, которая разъясняет теорию йоги, природу самадхи и то, как его достичь; 2) тантризм. Учение Махариши Патанджали послужило философским фундаментом йоги, в особенности раджа и хатха-йоги, так как Патанджали упоминает в средствах достижения сиддх — мантра-йогу, методы тапаса (аскез), алхимические методы, что собственно натхи и сиддха-йогины в последствии развили в высшей степени. Патанджали, однако, как вы можете заметить, не рассматривает подробно асаны, пранаямы, мантры и т.п. детально, как практики и методы, он их просто упоминает. Поскольку эти два учения — Тантра и Йога — зародились несколько раньше, чем йога Горакшанатха (по мнению многих учёных и исследователей), то они, можно сказать, послужили предпосылкой для создания хатха-йоги, которая объединила опыт классической йоги и тантрических систем. Но йогины на самом деле даже во многом переросли эти учения и взяли то, что было практически самым эффективным в садхане и давало радикальную психофизическую трансформацию человеческого существа. На

данный момент существует великое множество школ йоги и методов, заимствовавших многое из хатха-йоги. Мой Шикша-Гуру, известный в Индии Махант Авельянатх, говорит, что все эти школы не могут полностью противоречить Горакшанатху, так как все они так или иначе произошли от него. Каждая из этих школ узконаправленна и идеализирует свои методы, страдает незнанием духовной стороны хатха-йоги и предают забвению имя их основателя — Горакшанатха. Поэтому очень сложно назвать их практику садханой хатха-йоги в широком смысле слова. Натхи — это люди веры, которую они сформировали из практического опыта. Они к своей культуре и среде, в которой жили, подошли весьма созидательно, пробуя разные методы, абсорбируя их, создавая новые. Так или иначе, для натхов опыт предшествовавших им йогинов, был авторитетен.

Основу учения натхов линии Горакшанатха учёные часто обозначают термином "двайта-адвайта-вибарджита" (вне двойственности и недвойственности) или "пракшапакша-бинирмукта" (свободный от приверженности к какой — либо доктрине, так и от ее окончательного отрицания). Йогины-авадхуты, по большому счёту, не являются частью индуизма или даже тантризма, как предполагают многие учёные и исследователи. Натхи старались не "навешивать" на реальность какие — либо мировоззренческие ярлыки и жёсткие определения, что заставило многих пандитов в Индии определить натхов как слабую философскую систему и даже где-то далёкую от социума. Однако проблема большинства философов в том, что они часто подгоняют свои воображаемые концепции под уже существующую реальность, что абсолютно противоположно подходу натхов. Другая ошибка в непонимании натхов заключается в том, что они якобы полностью и окончательно отвергли социальную мораль, принципы ямы-ниямы, оставив лишь одну шаданга-йогу (6-ти ступенчатую йогу, исключаящую яму-нияму). Несомненно, натхи отдают предпочтение "кайа-садхане", но они не отвергали законы ямы-ниямы полностью, а скорее, более широко рассмотрели их. Нам нужно учесть и то, что у натхов нет каких-либо одноклассных трактовок той же ниямы, ведь ниям (предписаний для садханы) может быть не 5, как у Патанджали, а 10, 20 и т.д.

Особенно это актуально в нашем современном мире. То есть каждый момент жизни индуса или европейца требует определенного, нужного именно для него подхода, а не слепого следования жестким предписаниям. Натхи не были и беспорядочными анархистами, они в целом придерживались разумных предписаний йоги. Необходима изначально правильная идеологическая база, основанная на авторитетных йогических источниках, что в дальнейшем позволяет обрести успех в садхане. Можно смело сказать, что натхи не являются жесткими фанатиками какой-либо философии и религии. Естественно, это вызвало множество непонимания со стороны индуистской ортодоксии. У натхов более гибкое понимание ямы-ниямы, техник йоги, и в этом также прослеживается влияние гибкого подхода и мировоззрения тантризма.

Продолжение следует

В сентябре 2005 года Киев посетил и провел несколько занятий и встреч **ВЕРХОВНЫЙ ДХАРМА МАСТЕР ЛАМА ФУНТЦОК.**

Президент киевской федерации йоги Андрей Лаппа по нашей просьбе встретился с мастером и задал ему несколько вопросов

— *Расскажите, какое место в океане буддийских школ занимает ваша линия, в чем ее основные особенности?*

— Линия Карма Кагью сочетает в себе аспекты трех линий: Тхеравады, Махаяны и Ваджраяны. И имея много общего концептуально с другими линиями буддизма, линия Карма Кагью отличается от них особенностями практики. Практические методы, используемые линией Карма Кагью, исходят от индийского тантрического мастера Тилопы, который получал передачу непосредственно от Будды Ваджра Дхары (санскр.), Будды Дордже Чана (тиб.). Великий мастер Наропа был учеником Тилопы. А тибетский мастер Марпа, в свою очередь, был учеником Наропы. Марпа несколько раз осуществлял паломничество из Тибета в Индию и получал наставления от различных тантрических мастеров, в том числе и от Наропы. Так через Марпу методы Карма Кагью распространились в Тибет. От Марпы учение передавалось великим мастерам Миларепе и от него — Гампопе. А Гампопа, в свою очередь, передал это учение первому Кармапе. У Гампопы было несколько учеников, но в зависимости от их духовных способностей он передавал им учение с индивидуальными отличиями. Так, в основу передачи учения первому Кармапе легли наставления о природе ума и Вайю (ветрах) — энергиях. И начиная с первого Кармапы, для данного учения стали применять название — Карма Кагью.

— *Остались ли в настоящее время в Тибете, Непале или в Индии мастера уровня Будды?*

— Великих мастеров, сравнимых по способностям с Миларепой, не было в Тибете как в прошлом, так и нет и в настоящем. Никто также не повторял опыта Марпы. Во времена Марпы не было транспорта, и он три раза ходил из Тибета в Индию пешком. Он много лет обучался в Индии и затем много лет находился в Тибете и передавал учения тибетцам. Если же вопрос подразумевает, есть ли в настоящее время мастера, обладающие уровнем сознания Будды, то это вполне возможно. Никто не может наверняка видеть наши внутренние переживания, реальный практический опыт и уровень сознания. В качестве примера сознания Будды в наши дни можно привести Его Святейшество 17-го Кармапу. После достижения 21-летнего возраста 17-ый Кармапа неоднократно демонстрировал сверхспособности, несравнимые со способностями обычных людей.

— *Откуда берут начало буддийские практики и как они распространялись дальше?*

— Учения буддизма пришли в Тибет из индуистской страны, но не от индуистских учителей. Будда обучал своих последователей методикам и практикам трех линий буддизма, в зависимости от их индивидуальных способностей и уровня сознания: Тхеравале, Махаяне и Ваджраяне. После Будды эти буддийские методики и практики распространялись сначала в индуистской стране Индии и впоследствии распространились в Тибет и другие страны.

— *Как вы считаете, может ли быть реальное духовное развитие без Учителя?*



— У всего есть своя причина. Поэтому невозможно достичь просветления без учителя. Тем более, невозможно без учителя достичь правильных результатов в медитации. В общем, во все времена существовали тысяча два Будды. И Будда Шакьямуни достиг просветления не самолично и не первым. Первым был Будда Восум (тиб.), который являлся за 10 тыс. лет до Будды Шакьямуни недалеко от нынешней столицы Непала — Катманду. И благодаря намеренным молитвам Будды Восума, позднее был воплощен Будда Шакьямуни. При этом Будда Шакьямуни является уже четвертым Буддой, воплощенным среди людей для того, чтобы указать всем живым существам путь к просветлению.

— *Каковы критерии просветления?*

— Просветленным является тот, кто достиг совершенства в двух аспектах: в значении единичного и множественного, себя и окружающих. Значение понимания себя подразумевает знание всего о себе, полное самоосознание. Кроме этого необходимо осознание намерений всех живых существ на земле. На основании этих знаний просветленный человек помогает всем живым существам достичь просветления, но он делает это не на основе личного намерения и усилий, а непринужденно, проявляя свою естественную просветленную природу. Так же, как солнце светит и греет не потому, что стремится освещать тьму и согревать живых существ, а просто потому, что это его естественная природа. Способность достичь просветленного сознания Будды за-

висит от индивидуальных кармических качеств практикующих. Этого состояния трудно достичь тем, кто накопил своей предшествующей жизнью много негативной кармы. И это состояние относительно быстро и естественно достигается теми, кто своими предварительными заслугами накопил положительную Карму. Это подобно тому, как солнечный свет во время восхода солнца не достигает обратных теневых сторон гор. Это не является намерением солнца, а зависит от формы гор, которые имеют освещенные стороны, обращенные к солнцу и теневые стороны, обращенные в обратную сторону. Так же и люди. Те из них, кто проявляют искренний интерес к Дхарме и организуют свою жизнь так, чтобы успешно практиковать, прикладывая все свои силы для достижения сознания Будды, освобождаются от всевозможных пристрастий и привязанностей и достигают просветления. Те же, кто не обращает внимания на учение Дхармы и всегда находит для себя что-то более важное, не имеет однонаправленного намерения, так никогда и не освобождаются от своих пристрастий и привязанностей, и до тех пор, пока они это не осознают, они не достигают просветления.

— **Что такое сострадание в буддийской интерпретации? Как оно применимо в реальной жизни и чем отличается от обычного мирского понимания сострадания?**

— Для начала следует обратить внимание на то, что жизнь в монастыре и в пещерном ритрите не менее, если не более реальна, чем присущая большинству социальная жизнь. И сострадание может быть проявлено как в миру, так и в ритрите. В основе буддийского сострадания лежит неразделенность между живыми существами. Буддийское сострадание является формой социального выражения полного единения сознания просветленного существа, достигшего единой, нераздельной природы сущего. Сострадание подобно тому, что на западе называют любовью. Но с буддийской точки зрения сострадание проявляется в трех формах. Первым проявлением сострадания являются действия на основе желания сострадания. Вторым проявлением сострадания являются действия на основе личной привязанности к отдельным людям, родственникам, друзьям, возлюбленным и другим живым существам. И третьим проявлением сострадания являются безусловные действия по отношению ко всем живым существам без личных предпочтений и на основе пребывания в единстве со всеми живыми существами.

— **Какая должна быть подготовка у человека, чтобы получить передачу на практику шести Йог Наропы? Нужно ли освоить все шесть или какой-то одной достаточно для достижения реализации? Некоторые люди у нас пытаются практиковать подобные техники по книгам — объясните возможно ли это? Возможно ли практиковать подобные техники, оставаясь в социуме или обязательно необходимо уединение?**

— Перед передачей на практику шести Йог Наропы сначала совершенно необходимо пройти подготовительные практики Нендро. Без полноценной и совершенной подготовки практика шести Йог Наропы не будет успешной, и достигнутые результаты легко могут быть утрачены, а практикующий может снова впасть в омрачения. Одной из шести Йог Наропы является практика Тумо. Если эта практика освоена в совершенстве, то на основе этого совершенство в остальных пяти Йогах Наропы произойдет естественным образом. Достижение мастерства в любой из пяти Йог Наропы без овладения шестой техникой Йоги Тумо редко бывает успешным. Даже под руководством опытного учителя достижение

совершенства в шести Йогах Наропы дается немногим. Книжки же помогают, подготавливают, знакомят с особенностями практики, но никакие книжки не способны вместить все детали практики и в особенности нюансы индивидуального подхода для достижения правильных результатов. Такое индивидуальное руководство под силу только опытным мастерам, понимающим универсальную суть тантрических учений, при личном контакте между учителем и учеником. Просветление может быть достигнуто как в социуме, так и в уединении. И благоприятные условия для достижения просветления зависят от типа личности практикующего. В буддийской истории известны примеры мастеров, достигших просветления как в социуме, так и в уединении.

— **Стали ли вы монахом с детства? Как вы относитесь к тому, что детей отдают в монахи без их осознанного выбора?**

— В возрасте 17 лет я самостоятельно принял решение и сознательно ушел в монастырь. Если родители отдают своих детей в монастырь в раннем детстве, то это, безусловно, положительно как для родителей так, и для детей. Это подобно тому, как родители на западе отдают своих детей учиться в школу. Родители при этом знают, что их дети получают образование, будут сыты и одеты. Это особенно актуально для многих выходцев из бедных семей в восточных странах. Но когда эти дети достигают подросткового возраста, то они сами принимают сознательное решение, оставаться им в монастыре и продолжать обучаться в буддийской традиции или вернуться в социум и жить обычной жизнью.

— **Многие люди на западе становятся вегетарианцами. Буддисты Тхеравады также вегетарианцы. Но среди тибетских учителей таких мало, хотя известно, что знаменитый лама 19 века Патрул Ринпоче был вегетарианцем. Что вы можете сказать по этому поводу?**

— Многие являются вегетарианцами просто напоказ. Согласно буддийской традиции, наш ум должен быть свободен от любых концепций, включая предпочтение вегетарианства. Люди могут считать себя вегетарианцами, но при этом, когда они просто пьют воду, то они не обращают внимания на то, сколько живых существ живет в этой воде и что эти живые существа гибнут, когда люди пьют эту воду. Даже если пить минеральную воду. Производство и фильтрация такой воды также убивает живых существ, и люди платят деньги за производство такой воды и, следовательно, за убийство микроорганизмов так же, как они платят за убийство животных, если они едят мясо. В буддийской традиции вопрос вегетарианства или мясоедства является свободным и известны примеры мастеров, которые были как вегетарианцами, так и невегетарианцами. В ходе прохождения ритритных практик многие невегетарианцы временно переходят на вегетарианскую диету. В процессе прохождения ритрита практикующие вообще едят минимум. В любом случае не стоит заикливаться ментально на вопросе вегетарианства и следует больше внимания уделять достижению сознания Будды.

— **Как Вы думаете, как появилась йога: это дар свыше или изобретение человека?**

— Мне кажется, что это откровение свыше, которое потом было разработано людьми. — **Что вы могли бы пожелать русскому журналу "Йога"?**

— Предоставлять читателям журнала Правду об истинной сути Недвойственного Пути Йоги, освобождающую от омрачений сознания и заблуждений в тупиковых двойственных воззрениях.

15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ. АННА ТРЁКЕС

Мы продолжаем печатать ответы, которые Татьяна Веретенова задала участникам II Конференции журнала "Йога" в июле этого года в Крыму. В этом номере мы знакомим вас с ответами "Первой Леди немецкой йоги".



Вопрос: Первый вопрос - происхождение йоги: это дано свыше или это разработка людей, это люди придумали?

Ответ: И так, и этак. По моему мнению, очевидно, йога является все-таки откровением, знание откровения свыше. Такое откровение, которое методически и дидактически уже было потом разработано людьми.

В: Йога для Вас - это цель или средство? Если это цель, то какое определение у этой цели? А если средство, то для чего?

О: И то, и другое. Йога как единство. Моя цель - достичь единства, стать единым. Одновременно это и путь упражнения, практический метод достичь этой цели.

В: Какое у Вас отношение к Традиции, к источникам? Все ли, что написано в источниках, верно до сих пор или что-то нуждается в пересмотре?

О: Естественно, очень многое, что возникло в свое время, в древности, отвечает потребностям только того времени. Тем не менее, есть тексты, источники такие, как "Йога сутры" Патанджали, которые абсолютно вне времени, поэтому я в особой мере ссылаюсь на них. Они оказывают такую помощь, такую поддержку, что было бы просто глупо не воспользоваться ими. Кроме того, тексты кашмирского шиваизма очень важны для меня.

В: Йога - это просто технология или йога связана с каким-то религиозным аспектом, с Богом?

О: Лично для меня йога связана с Богом. Для меня йога - религия в том смысле, что существует вот эта связь с Богом. Поэтому я иду теистическим путем в йоге. Кашмирский шиваизм и хатха-йога тоже теистичекый, божественный путь.

В: А как тогда соотносятся духовный и физический аспект практики?

О: В хатха йоге тело божественно, я забочусь об этой божественной материи в том смысле, что я ее по-новому все время осознаю. Вот это соединение Шакти с Шивой - соединение сознания с тем, чтобы проветрить покров майи. Тело превращается в сосуд, который делает опыт йоги возможным. То есть для меня практика асан - очень важный шаг... асана завершается для меня всегда мудрой, трансформируется в мудру.

В: Йога и наука. Йога и медицина. Следует ли их интегрировать и почему?

О: Опять-таки, очень личный момент... Если я асану преподаю определенным образом и я могу его обосновать физиологически и биомеханически, а также через энергетический и спиритический аспекты, то все это доставляет мне очень большую радость. Когда я своим ученикам объясняю, как это функционирует, они реагируют по-другому, у них повышается мотивация. Поэтому я ответила на этот вопрос как бы... как самовосприятие.

В: Как меняются в социуме проявления человека, который практикует йогу?

О: Человек меняется в социуме в той мере, в какой он это допускает сам. Есть люди, которые не меняются, несмотря на двадцатилетнюю практику, потому что они сдерживают это все в себе, в зажатом состоянии. А другие понимают, что это путь, помогающий им открыться в жизни, опять получить доверие к миру, практически начать жить. Ну, в общем, люди, конечно, меняются; это процесс, и противостоять ему трудно, поэтому изменения все-таки происходят.

В: Йога и привычные реакции человека. Считаете ли Вы, что человек, который занимается йогой, должен выходить за пределы обычных реакций, то есть не быть подверженным страху, боли, радости, вождлению?

О: Эти общечеловеческие манеры поведения порождают дукху, страдание, приносят страдание. Причины этого страдания - это неосторожное обращение с собственным поведением: просто реагирую, не думая о том, что я делаю, - неосознанная, неконтролируемая реакция. Так живут, как я вижу, очень многие люди. Йога как бы воспитывает вот это внимание, вот эту оглядку на свои поступки. Может быть, это и есть ключ, вот эта внимательность. Сначала я начинаю со своего тела, как бы осознавать его, причем я учусь понять и осознать, как я живу, мои привычки и поведение, а потом - что же представляет собой мой ум? Что с умом? Какие у него есть трафареты, стереотипы? И вот развиваю, собственно, позицию наблюдателя, свидетеля в себе. С помощью этого средства че-

ловек начинает контролировать свое поведение, поведение своего тела, свой внутренний взгляд, общение с окружающим миром. В этом что-то может измениться, но только может быть.

В: Люди хотят сохранить свои эмоции?

О: Это свистит и говорит: "Назад!" У людей возникает страх: что будет с моим мужем, что будет с моей матерью, с моими детьми? И что будет со мной, самое главное.

В: Такой аспект: йога и деньги. Какое отношение должно быть у человека, который занимается йогой, к этому, материальному плану? Есть здесь, на ваш взгляд, какое-то особое отношение?

О: Деньги - это энергия. Не больше и не меньше. Человек использует эту энергию для того, для сего... (показывает мудру денег) ... если здесь получаю, там я могу хорошо подать. Если я здесь зажмусь, ничего не получаю. Но если я думаю, что это энергия, то я не буду привязываться. Если я буду привязываться, то я заблокирую поток. На самом-то деле, естественно, не должно быть привязанности у йога к деньгам, но даже йог должен жить, на что-то существовать. Мы должны платить аренду, за электричество, за воду... Я знаю, что в истории йоги были люди, которые рвали все эти отношения; не рвали, а покидали все эти социальные связи и жили, как такие классические йоги вне социальных зависимостей. В традиции натхов очень много таких аутсайдеров. Но были среди них и люди, домохозяева, с семьями... Возьмем, Кришнамаচারью (великий йог): имел семью, дом, основал ашрам. Всегда были две эти тенденции: кто-то из йогов оставался в социальном пространстве, кто-то уходил в пещеру. То есть нужно следовать своей карме, которая тебе предписана, чувствовать, что тебе больше подходит. Но привязанности к деньгам, я хочу подчеркнуть, точно не должно быть.

В: Скажите, пожалуйста, кого Вы считаете своим главным учителем в йоге? Кто дал основной импульс?

О: Роже Клерк. Он был француз, очень интересный учитель, который был мясником, он делал ливерную колбасу, паштеты, то есть не мясник, который забивает животных, а производитель колбасы, человек, который делает из мяса продукты. Он долго жил в Париже таким вот колбасником и начал йогой заниматься, стал экстремальным таким, очень тонким учителем, который пришел из совершенно другой сферы и все время понимал, что это тоже, в общем, часть жизни. Он был очень заземлен, но при этом один из самых душевных, сердечных людей, которых я только знала.

В: К какому направлению йоги он принадлежал?

О: Йога энергии.

В: Какие качества характера, на Ваш взгляд, совершенно несовместимы с практикой йоги?

О: Усиление эгоизма в человеке, если во время йоги происходит, то это недопустимо. А есть люди, которым это нравится; они чувствуют, что они усиливают свою личность, персону. Есть учителя мужчины, которые после этого достигают власти над женщиной. Вот это отвратительно. Это может быть и на занятии йогой.

В: Какие книги Вы рекомендуете своим ученикам? Назовите, пожалуйста, три основные.

О: Патанджали "Йога сутры" в переводе Десикачара (лучше, чтобы это был перевод слово в слово). Если Вы делаете хатха йогу, то тогда "Хатха йога прадипика". А если вы хотите идти еще более глубоким путем, то тогда это книга Свами Лакшмананджу.

В: Три основных качества хорошего учителя йоги, на Ваш взгляд.

О: Сочувствие, терпение и любовь.

В: Что стимулирует Вас к тому, чтобы продолжать ежедневную практику?

О: Опыт, который я получила до сих пор в йоге. Доверие и уверенность в том, что это трансформирующая сила. И уверенность в том, что я еще столько же смогу трансформировать в себе и изменить что-то.

О САТ НАМ РАССАЯН И КУНДАЛИНИ

В конце октября Россию впервые посетил Гуру Дэв Сингх Калса – мастер сат нам рассян, ученик Йоги Бхаджана, мастер в традиции кундалини йоги. Гуру Дэв провел в Москве двухдневный семинар и несколько индивидуальных сеансов. Участники семинара получили опыт глубокого медитативного состояния в процессе целительства сат нам рассян, а также узнали ряд новых крий кундалини йоги. Особенностью семинара было большое количество вопросов, возникших у присутствовавших. Гуру Дэв уделил внимание всем и никого не оставил без ответа. Так же доброжелательно Гуру Дэв согласился ответить на вопросы для нашего журнала, которые мы задали ему по окончании семинара.

Вопрос: *Что такое сат нам рассян? Можно это считать средством, инструментом или целью?*

Ответ: Сат нам рассян – это не то и не другое, это целительное искусство, это инструмент для исцеления. Что происходит? Целители выработали очень высокое состояние йоги, состояние осознанности. Потому что, чтобы применять сат нам рассян, они должны применять свою собственную осознанность.

В: *Что такое, на ваш взгляд, энергия кундалини? Почему она находится в латентном состоянии? Зачем ее пробуждать и насколько это технически сложно?*

О: Это не так сложно. Кундалини работает всегда. Если бы кундалини не работала, нас бы здесь не было. Что делает йог? Он учится стимулировать поток кундалини, чтобы его чакры работали правильно. У вас есть восемь чакр.

В: *Вы знаете людей, которые пробудили кундалини-шакти? И чем они отличаются от других?*

О: Разве я выгляжу как-то особенно? Я просто обычный человек. Вы должны выработать свою осознанность, и вы ее применяете как сострадание – и вот это кундалини. Мы не левитируем, мы не используем силу... потому что идиот, который будет сидеть, или он будет летать – в этом нет никакой разницы.

В: *Ведет ли пробуждение кундалини к бессмертию?*

О: А кто хочет быть бессмертным? Зачем? Вы приходите на эту Землю, это кармическая земля, вы получаете опыт и вы уходите. Например, вы едете в аэропорт, там вы сидите на стуле, едите картофельные чипсы и говорите: "Это мой дом". Но когда самолет прилетает, вы улетае. И так же



Земля. Вы приходите, вы получаете опыт... и вы уходите.

В: *Все-таки пробуждение кундалини и просветление – это одно и то же?*

О: Нет, просветление означает, что внутренний свет и внешний свет сливаются. Human – означает "человек, у которого свет в голове". Именно в этом заключается отличие человека от животного. Вы становитесь просветленными, когда внутренний и внешний свет сливаются. И вам нужно кундалини, чтобы сделать это. Но кундалини не только для этого, вы используете ее и для других функций тоже.

