



# ЙОГА

№ 1 (13) 2006

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

### ШИВА НАМАСКАРА

новое интервью  
Дхарма Митры

### НАТХ СПОСОБЕН УЧИТЬСЯ У ВСЕХ

Учение Горакшанатха –  
step by step

### ЙОГА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ КАЖДОГО

Шри К. Паттабхи Джойс

### ВЫДОХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВДВОЕ ДЛИННЕЕ ВДОХА

утверждает доктор Мадаван

### МАГИЯ ИНДИЙСКОГО ТАНЦА

как и в йоге, в танце мы обучаем  
свое тело, чтобы в конце концов  
полностью забыть про него

### УЧИТЕЛЬ – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ОТ ТЕБЯ НИЧЕГО НЕ НУЖНО

йога и наука от Сергея Агапкина

Я БЫЛ ПЛОХИМ МАЛЬЧИКОМ

Рейнхард Гаммельхаммер



# III МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА "ЙОГА"



**УЖЕ СКОРО!**

**КРЫМ  
1-5 ИЮЛЯ  
2006**

**СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ**

[www.conference.yogamagazine.ru](http://www.conference.yogamagazine.ru)



**Н**еизменно устремленные ввысь пальмовые рощи и искрящиеся отблесками солнца в частицах песка пляжи Гоа. Христианские храмы с кажущимися не совсем уместными здесь крестами. Пугливые свиньи, которые, предчувствуя свою незавидную судьбу быть вскорости съеденными, бросаются от тебя с жалобным хрюканьем во все стороны. Дымящиеся за столиками придорожных кафе папироски с марихуаной, многолюдье вечерних ресторанов с запахом рыбы и звоном бокалов. Доносящиеся с ночным ветром музыкальные переливы очередного трансогового party. Рев отъезжающих мотоциклов "Инфилд" — тяжелых монстров, собираемых на индийских заводах по английским чертежам полувековой давности и пользующихся неизменной популярностью у хиппующих белых за счет своей простоты, выносливости и дешевизны. Много пожилых европейцев в аэропорту имени Васко де Гамы, которые явно приехали просто насладиться дешевым солнцем и морем и не имеют никакого понятия об уходящей вглубь тысячелетий культуре Маха Бхараты...

И при этом, несмотря на разливающуюся пенными всплесками моря и веселыми голосами отдыхающих устойчивую декорацию праздника жизни, присутствие стойкого ощущения иллюзорности и бессмысленности всего происходящего вокруг.

Вольготно растянувшиеся вдоль берега Ганги гхаты Варанаси. Нагромождение беспорядочно понастроенных (не понятно сколько веков назад) домов, домиков и просто состыкованных друг с другом кусков стен. Стекающая по одной из этих стен струя из канализации вышележащего отеля. Везде лики Господа Шивы и Кали. Бродящие по гхатам вроде как бездомные коровы, буйволы, козы и гуси. Сидящие вдоль стен садху, сосредоточенно потягивающие свой чилум и вроде бы ни на что не обращающие внимание. Неугасающие костры смашанов\*, на которых неизменно, как считается, присутствует сам Господь Шива, и мусорные волны прибрежной полосы, в которых иногда проплывают остатки недогоревших трупов, из-за недостаточного, по бедности родственников, количества использованных при кремации дров. Что ни в коей мере не мешает купаться почти там же молодым людям, а древней старухе стирать невдалеке белье. И каждое утро, если внимательно взглянуть в прохожих, можно встретить самого Господа Даттатрейю в облике оборванного нищего, сопровождаемого тремя такими же грязными собаками. Не так уж редко встречающиеся европейцы, непонятно каким образом и с непрочитаемым на лице намерением попавшие в это, абсолютно фантазмагорическое место.

Громогласная пуджа в храме Шивы и ежевечерние арати\*\* в двух шагах от места кремации. Приветливый хатха-йоги, угощающий нас своей скромной трапезой и на вид вполне счастливо живущий практически под открытым небом с женой и тремя детьми. Пожилой американец, много лет изучающий одну из школ традиционного шиваизма и пишущий свои тексты в ветхой башне с окнами, выходящими на Гангу.

Смешение цивилизации XXI века, нелепо вылезавшей неоновыми вывесками отелей и мобильными телефонами в руках закутанных в традиционные тряпки индусов, и архаичной культуры, уходящей своими корнями во времена, которые нам уже почти невозможно представить.

Ощущение иллюзорности присутствует также, однако оно имеет совершенно другой оттенок, гораздо явственнее намекающий на что-то неизменное, истинное и никак не связанное ни с пляжами Гоа, ни со смашанами Варанаси. Но что это — еще предстоит понять... может быть, ни в этой жизни... хотя встающее на другом берегу священной Ганги солнце своими лучами вселяет надежду в отчаявшийся в бесконечных поисках недостижимого ум...

Чем дальше двигаешься вглубь неизмеримого строения здания йоги, тем больше понимаешь, как мало еще мы о нем знаем и как надежно это знание укрыто от взоров непосвященных. Те действия, которые еще вчера нам казались вершинами йогической практики, сегодня кажутся просто неумелой имитацией непонятно для чего предназначенных телодвижений. Процесс познания, завершив очередной круг, выводит нас к исходной точке, но с другой стороны. Привычная картина уже не просматривается, а новый взгляд еще не сфокусирован, так как непонятно, на что, собственно, смотреть, ибо все вокруг незнакомое и неизвестное... Но другого пути нет, как, впрочем, и возможность вернуться назад — выражение "все мосты сожжены" вовсе не фигуральное, оно довольно четко описывает реальность бытия в определенных моменты нашей жизни.

Современная западная цивилизация настолько далеко увела наше восприятие от реального мира, что тот мир, который выдуман рекламщиками, имиджмейкерами и создателями мыльных опер, иногда воспринимается нами как настоящий. Однако, к сожалению или уж к счастью — не мне судить, это не так. Помните, как у Желязны в "Хрониках Амбера": чем ближе мы подходим к истоку мира, тем меньше технических средств (мобильников и плееров, автомобилей и самолетов, а также тостеров и кофеварок ☺) там работает. Только натуральный огонь, физическая сила и, конечно, магия. Магия, рожденная силой нашего духа и, если мы говорим о йоге, длительностью непрерывных усилий, направленных на постижение непостижимого... ☺

**Да, совсем забыл. У нас праздник — журналу исполнилось 3 года.**

\*смашан — место кремации на берегу Ганги

\*\*арати — ежедневные традиционные песнопения и поднесения огня различным аспектом Божества (в данном контексте — Ганге)

фото Яны Макбрайд

Ежеквартальный  
иллюстрированный журнал

№ 1 (13) Март 2006

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)

Мария Николаева (Индия)

Яна Макбрайд (Австралия)

Верстка: Аксенова Светлана

Фотодизайн: Аксенова Светлана

Веб-мастер: Юлия Кравченко

Корректура: 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 N 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

Электронная версия журнала:  
<http://yogamagazine.ru>

Главный редактор: [editor@yogamagazine.ru](mailto:editor@yogamagazine.ru)

Для писем: [letters@yogamagazine.ru](mailto:letters@yogamagazine.ru)

Распространение: [subscribe@yogamagazine.ru](mailto:subscribe@yogamagazine.ru)

Рекламный отдел: [reclama@yogamagazine.ru](mailto:reclama@yogamagazine.ru)

## ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

### 3 ОСНОВЫ УЧЕНИЯ ГОРАКШАНАТХА

*Матсьендранатх*

## ИСТОРИЯ ЙОГИ

### 7 НЕСИТЕ НЕБЕСА ЛЮДЯМ! Йоги Бхаджан,

*подготовка текста Александр Куликов*

## СЛОВО МАСТЕРА

### 9 ДХАРМА МИТРА: ВСЕ ВНЕШНЕЕ — ЛИШЬ

*УПАКОВКА интервью Андрея Лапы*

### 14 3 ГУРУ 48 ВОПРОСОВ. ЧАСТЬ III: ЙОГА СЕГОДНЯ

*интервью Александра Медина,*

*перевод Марии Копецкой-Линчевской*

### 19 ДОКТОР МАДАВАН: ВЫДОХ ДОЛЖЕН БЫТЬ В ДВА РАЗА ДЛИННЕЕ ВДОХА

*интервью Михаила Баранова и  
Юлии Зуевой, перевод Ильи Журавлева*

### 23 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ.

**ЭДУАРД КУШНИР: ЙОГА ПРЕДПОЛАГАЕТ**

**САМООТРЕЧЕНИЕ** *интервью Татьяны Веретеновой*

### 27 СЕРГЕЙ АГАПКИН: ЙОГА И НАУКА

*интервью Татьяны Веретеновой*

## ЙОГА И НАУКА

### 31 ЖЕСТ РАКОВИНЫ. Физиологический очерк

*Артём Фролов*

## ХРОНИКА СОБЫТИЙ

### 34 СЕМИНАР РЕЙНХАРДА ГАММЕНТХАЛЛЕРА

*интервью Ольги Любомирской*

### 39 КАРТА СИНГХ: ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЙОГА?

*интервью Натальи Кузьмичевой*

## ПРАКТИКА

### 42 ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИКЕ. ЧАСТЬ II

*Леонид Гарцеништейн*

### 46 МАЮРАСАНА *Мария Воробьева*

## ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

### 51 ЙОГА САДХАНА В БЕНАРЕССКОМ

*УНИВЕРСИТЕТЕ Мария Николаева*

## ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

### 54 ИНДИЙСКИЙ ТАНЕЦ — ЙОГА В ДВИЖЕНИИ

*Юлия Вястра*

## ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

### 57 ЧУДЕС НА СВЕТЕ НЕ БЫВАЕТ? *Анна Кишинская*

## ДИЕТА ЙОГИ

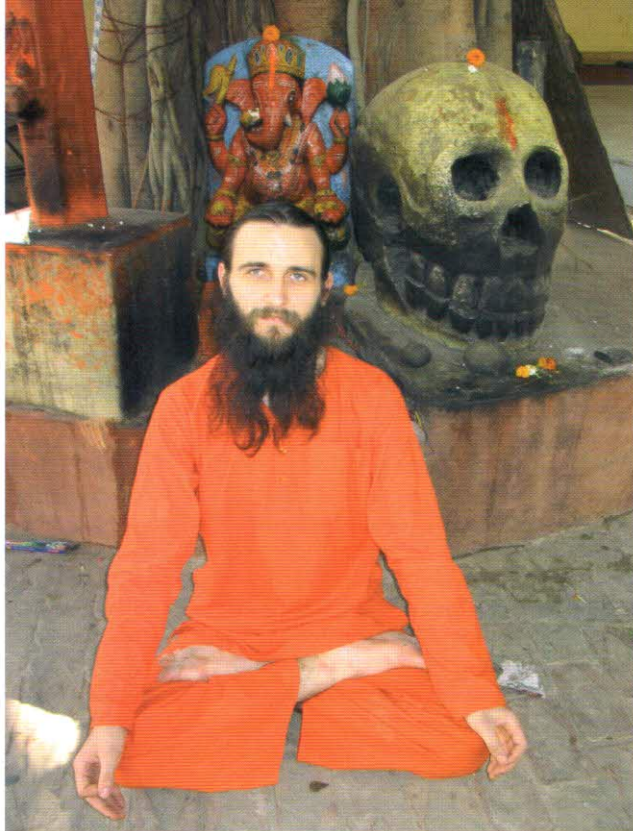
### 59 СВОЙСТВА ПИЩИ И СВОЙСТВА ЕДОКА. ЧАСТЬ IV

*Михаил Баранов*

### 64 СПИСОК РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

Обложка: Модель - Яна Макбрайд, вариант Тривикрамасаны  
*фото MNK*

**Данный журнал не является методическим или учебным пособием по практике йоги. Редакция не несет никакой ответственности за самостоятельное применение описываемых в журнале техник. Заниматься любым направлением йоги необходимо под руководством квалифицированного преподавателя.**



МАТСЬЕНДРАНАТХ

## ТРАДИЦИЯ МАХА ЙОГИ ШИВЫ ГОРАКШАНАТХА

основа учения Горакшанатха  
Часть II

**В**о времена развития вайшнавского культа бхакти (15-17в.) существовала другая проблема. Так как обычный народ не способен был понять, особенно без практики, путь йоги, многие предпочли бхакти, так как она легко способствовала выражению чувственного плана. Позже возникли лозунги, которые до сих пор звучат у современных неовайшнавов: "хатха-йога — это бездуховная система для материалистов". Во времена Чайтаньи и сейчас истинные мистики, практикующие йогу, в большинстве своём ни с кем не вступали в какие-либо религиозные диспуты. Большинство обывателей готовы были скорее поверить эмоциональному религиозному проповеднику, нежели йогино, который молча спокойно созерцал мир и всё, что в нём происходит, который занимался своим самосовершенствованием. Элементы бхакти стали проникать в учение натхов, как предписания Ниямы, необходимые как составная часть садханы. Так, йога в Индии практически всегда оставалась сокрытой и учение передавалось немногим. Со временем даже возник миф о том, что традиционная хатха-йога натхов окончательно вымерла в Индии. Этот миф особенно на Западе обрёл наибольшее распространение, так как различные "йога-фитнес" структуры, сделали всё, чтобы такая тенденция развивалась в сознании людей. Сами же натхи в курсе всего и, как правило, нисколько этому не препятствуют, так как для каждого уровня практикующего существует своя стадия.

"Шива-самхита" (1.1-1.16) в самом начале говорит о том, что плохие поступки ведут к плохой карме, а хорошие — к хорошей. Но все они — и те и другие — есть ограничение для тех, кто стремится к освобождению. "Шива-самхита" также говорит о бесполезности философских спекуляций и теорий. Натхи подобно всем мистикам — вне мирских представлений о добре и зле.

"Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает карма, и это всегда идёт по кругу, как колёзное колесо". (Гхеранда Самхита 1.6.). Подобные высказывания вы можете встретить почти во всех классических йогических текстах.

Горакшанатха описал свою систему терминами, связанными с различным духовным опытом, которые были понятны мистикам того времени, например: маха-мудра, кхечари, шактичалана и др., многие из которых взяты из ин-

дийской Тантры, тантрического буддизма ваджраяны и шактийских традиций. Горакшанатх соотносил их с телесной практикой. Именно тело и всё, что с ним связано, является самой большой человеческой привязанностью, поэтому натх работает с тем, что является основным для человеческого существа. Тело у натхов — источник освобождения и полной психофизической гармонии, которую натхи называют термином "Самарасья", "Самарасаттва" (единство всего сухого) или "Ямала" (в тантризме), обретаемой в собственном теле (пинда) йогином. Натхи считают, что посредством "кайа-садханы" возможно не только просветление сознания, но также обретение состояния Шивы как в духовном, так и в физическом плане. Макро-космическое тело Шивы и человеческое (вьясти пинда) обретают полную взаимосвязь.

Влияние мистической традиции натхов в Индии предельно велико, несмотря на закрытость самой системы не только для иностранцев, но и даже для самих индусов. В индийской социальной среде натхов, как и тантриков, часто по ошибке принимают за колдунов. Конечно же, это достаточно примитивное видение, хотя натхи, подобно тантрикам, занимались магическими практиками, но эти практики никогда не были основной частью в их садхане. Термин "сиддха" в контексте натхизма означает не некоего экстрасенса, а того кто, осознал и реализовал свой духовный потенциал.

Мы можем проследить различия в философской части учений Патанджали "двайта" (двойственность) и Шанкарачарьи "адвайта" (недвойственность). Махариши Патанджали упоминает о Пуруше (духе) и "Вишеша-Пуруше" (особом Пуруше-Ишваре), он говорит об отделении духа — Пуруши от Пракрити. Таким образом, учение Патанджали является дуалистическим. Натхи же делают акцент именно на Пуруше или Атме, считая её запредельной по отношению к трансцендентной и имманентной реальности. По натхам, шуньята находится в самой Атме, как и "шуньятма", и всё временное проявленное мироздание. Натхи считают, что Атма не только идентична Шиве, но и является его самой высшей формой, так как в воплощённом состоянии Шива пребывает в единстве с Шакти и Атмой. В философии кашмирского шиваизма это называется "трика-самарасья". Патанджали в большей мере исповедует отделение от Пракрити, подобно раннему буддизму Тхеравады, который исповедовал уход из временного сансарического мира. Буддисты вообще отрицают существование "Я" и всего феноменального мира, натхи же говорят о реальности, обретаемой в своём истинном "Я", они признают реальность всего.

Поздние формы буддизма стали взаимодействовать с натхами, так как этому способствовало тантрическое мировоззрение. Известнейший популяризатор адвайты, Шанкарачарья, в отличие от Патанджали, утверждал, что Пракрити и Майя не являются реальными, хотя и этот вопрос, относительно Шанкарачарьи, остаётся довольно спорным. Существует версия, что было несколько учителей с именем Шанкарачарья; также есть версия, что Шанкарачарья был

адвайтином и в то же время тантристом. Так, его описывает тантрическо-шактийская традиция Шри Видья, которая частично опирается на учение Шанкарачарьи. Например, Шри Видья признает текст Шанкарачарьи "Саундарья Лохари" как шактийский. По одной из легенд, Шанкарачарья общался с Сатъя натхом на священной горе Шайла, и вполне вероятно, что он мог, как минимум, иметь представление о йоге натхов. Натхи не отрицают реальность Шакти и почитают её различными методами, также, не ограничивая себя исключительно шактизмом или шиваизмом, натха стремятся к осознанию единства обоих — Шивы и Шакти. Натх-йогин со временем сводит все внешние тантрические поклонения к минимуму (как правило, они присутствуют в начальных ступенях) не потому, что эти практики плохие, а потому что без внутренней коренной трансформации они не имеют реальной ценности. Ритуальная часть "кармаканда" у натхов также неординарна. Сложность некоторых ритуалов вызвана тем, что они превносили свой внутренний йогический опыт в тантрические обряды, довольно сильно их трансформировав впоследствии. Так собственно и появились ритуалы натхов. На данный момент многие ритуальные практики довольно сильно отличаются от наиболее известных тантрических практик.

Интересно выглядят многие, на вид упрощенные ритуалы: хома (огненный обряд), пуджа, работа с янтрами. Они представляют укороченные тантрические варианты поклонения 10-ти махавидьям (десять форм Кали), иногда 8 известных Бхайрав отождествляют с 9-ю натхами, девятый Горакшанатха. Поклонение 84-м известным натхам производится с использованием особой янтры "Шри Натха-сидха-янтра". При совершении поклонения им, садхака чувствует, как на него нисходит опыт учителей принадлежащих натха-сампрадае.

### РОЛЬ ШАКТИ И ПОКЛОНЕНИЕ ЕЙ У НАТХОВ

Несмотря на то, что натхов принято считать в основном Шайвами, а все мужские божества проявлениями Шивы, тем не менее, у натхов существует довольно много шактийских садхан. Как правило, с шактизмом в большей мере у них ассоциируется имя Матсьендранатха. Маха Йоги Матсьендранатха считают основателем тантрической системы "Каула-йогини". "Каула" означает принадлежность к Куле, то есть того, кто принадлежит и прибывает в Куле, так же как, например "Шайва" в Шиваизме. Слово "Кула" на санскрите может иметь несколько значений: Шакти, Шива, семья, род, проявленное мироздание, жизнь, мир форм, тело, семья Богов и Богинь (Йогини), Бхайрава и Бхайравы, канал Сушумна, Кундалини-Шакти, Сансара, имманентная реальность. В противоположность Куле существует Акула-Шива, (непроявленная, трансцендентная реальность). Горакшанатх в основе своего учения ставил опыт, где обретается единство Кулы и Акулы в себе "Атме", которой также считается и человеческое тело, которое посредством практики хатха-йоги превращается в божественное тело "дивья-деха". Горакшанатх утверждал, что его учение превосходит как Каулическо-тантрическое учение, так и Адвайту Шанкарачарьи. Однако в этом Горакшанатх не противопоставлял себя ни Матсьендранатху, ни Шанкарачарье, ни более сложной тантрической адвайте кашмирского шиваизма, который славится своим ярким представителем — Абхинавагуптой. Горакшанатх, скорее, делал акцент на внутренней сути этих учений, видя в них единство в своём мистическом переживании.

Представление о том, что сущность йогина — это микровселенная и вместилище Абсолюта, на первый взгляд мо-

жет казаться обывателю неким эгоцентризмом, как это и воспринимают некоторые. Однако на самом деле, натхи далеки от каких-либо мирских отождествлений и порожденных ими эгоистических представлений о себе. Маха Шакти создаёт бесконечное многообразие грубых и тонких форм, великое множество мистических переживаний и опытов. Все они ведут к осознанию себя одновременно как Сагуна Шивы и как Ниргуна Шивы. Именно поэтому натх способен учиться у всех, у кого только возможно и полностью принимать мир во всей своей полноте таким, какой он есть, обрести себя как полноценное, целостное существо "Пурнахам" или "Шивохам" (Я есть Шива).

Это учение нисколько не противоречило Абхинавагупте с его, пожалуй, одной из самых сложных систем йогическо-тантрической философии. На мой взгляд, Горакшанатх проявил большую гибкость как во внешнем социальном плане, так и в мистическом. Традиции кашмирского шиваизма, которую сумел развить в высшей степени Абхинавагупта, пришлось сильно пострадать от агрессии исламских фанатиков, Горакшанатх же сумел обратить в натхизм многих мусульман. Натхи почитают все проявления божеств как различные проявления единой Шакти, они принимают все религиозные секты, поэтому часто учение натхов определяют как "Шакти-вада" — мировоззрение, основанное на единении всех проявленных форм как проявления одной единой Шакти. Шакты опираются на шактийские упанишады, пураны, тантры или "нигамы", как принято их называть. Натхи тоже признают авторитет этих писаний.

Маха Йоги Матсьендранатх был шакта-тантристом, известным своим шактийским культом "Йогини-Каула", которых обычно насчитывают 64. Наиболее известный текст, где упоминаются Йогины и садханы с ними связанные, — "Кула-джняна-нирная". 64 йогини также связаны астрологически с временем суток. Сутки делятся на 8 ям (каждая яма длится 3 часа), далее эти ямы делятся надвое (получается 16 составляющих), в свою очередь полученные 16 тоже делятся надвое — получается 32-е части суток, которые, опять-таки разделенные, образуют 64 части суток. Иногда в текстах 8 Йогинь соотносят с Ашта-Бхайравами (8 проявлений Шивы-Рудры), далее пантеон разделяется: от каждой из 8-и Йогинь образуются ещё 8 (всего их 64).

По учению Кула, в каждую из юг существовал свой Каула-Гуру: Курманатха, Кхагендранатха, Мешанатха, Матсьендранатха. В Кали-югу покровителем Каула-дхармы является Матсьендранатха. Считается, что в Кали-югу тантра — наиболее быстрый путь к духовной свободе, однако натхи, последователи Горакшанатха, видят именно хатха-йогу или кайя-садхану как радикальный метод и путь к спасению. Каулизм также известен как тантрический путь "Вама-марга" (тантра левой руки), где практикуется "панчамакары" или 5 М (использование вина, секса и т.д.), которые порицаются в ортодоксальном индуизме, но в Кула-тантре их считают методами, способными освободить от грехов Кали-юги. Зачастую "Вама-маргу" сильно профанируют на Западе, в самой же Индии эта тантрическая система нигде не афишируется широко и, как правило, для многих закрыта. Горакшанатх трактует 5 М как внутренние йогические процессы. Видимо, во времена Матсьендранатха существовали не только крайние практики, но и их неправильное понимание или непонимание вообще, при чём не только в среде профанов, но и самих практикующих тантристов, поэтому имидж Горакшанатха, как противника вачачарской Тантры, нам следует воспринимать адекватно. Правильнее было бы сказать, что Горакшанатха не был против самой вачачары, а скорее, против любой фальши и лицемерия, которые существовали под внешним фасадом бхакти, вачачары или, как ни странно, крайнего йогического аскетизма.

Это мы можем увидеть в "Сиддха Сиддханта Паддхати"\*: где Горакшанатх критикует подобного рода йогу. При правильной практике любая садхана, будь она йогическая или тантрическая, может стать "нивритти" (возвращение к своему истинному "я"), при неправильной практике формируется ложное "я", даже если на вид совершается вполне (сатвичная) практика.

Относительно тантризма и йоги, думаю, это два полностью взаимозависимых духовных направления, потому что классические тексты натхов опираются не только на тантрические термины, но и на сами принципы садханы и мистический опыт тантры. Йогический опыт, его уровень пропорционален тому уровню, который вы обрели в тантре. Тантра в большей мере работает с внешним миром — Кулой. Панчамакары, так называемые практики вама-марги в большей мере символичны, воспринимать их просто как мирские наслаждения означает сужать своё сознание. Есть майтхуна (ритуальный тантрический сексуальный обряд), внешняя каулическая (стри-пуджа) и внутренняя йогическая практика (кундалини-йога). Понимая, что из себя представляет внешняя майтхуна, можно также рассмотреть, насколько действительно реально йогическое пробуждение Кундалини-шакти и её союз с Шивой. Если человек получает довольно сильный экстаз во время секса, то что же тогда является пробуждением Кундалини-шакти?

Многие рассказывают, что у них мурашки бегают в позночнике и т.п., это собственно и есть иллюзия садханы йогина. При реальном пробуждении Кундалини меняется мировоззрение. В Вамачаре вместо мурти в женское тело призывается божество, после чего оно почитается, причём не обязательно именно половым актом, как считают многие нео-тантристы. Это может быть любая форма упасаны (поклонения). В этой практике необходимо знать множество деталей и практиковать ее без передачи от Гуру — опасно. Например, женщина должна быть подготовлена, если у неё есть негативные мысли, то такие призывы божеств могут быть опасны для неё самой. Женщина является в этот момент проводником Шакти. Со временем тантрист воспринимает как Шакти весь проявленный мир форм, такое восприятие, осознание слияния с мирозданием и есть истинная майтхуна, по сути, она не отлична от той майтхуны, которую йогин совершает как садхану в кундалини-йоге. Дакшина-марга — это внешний путь "Правритти", а Вама-марга — это внутренний путь "Нивритти", Карма и Джняна. В "Мишра-марга" (путь объединяющий дакшина- и вама-) работают с проявленным планом, она связана с работой тонкого плана. Совершенно очевидно, что любая марга подразумевает работу со всеми планами, отсюда такое различие в предпочтениях школ. Линия Горакшанатха, скорее, соответствует Самаи и в какой-то мере Мишра-марге. Натхи, последователи Горакшанатха, соотносят с Кулой своё собственное тело, отсюда шактийский архетип Кулы предаёт телу огромный психофизический смысл и возможности. Это выражено в системе Кула-Кундалини-Шакти: Дакини, Ракини, Лакини и другие Йогини, соотносимые с чакрами. Шакти чакр, связанные с контролем элементов "Маха-бхута", соотносятся с Кула-Кундалини-Шакти. В момент пробуждения Кундалини-шакти ваше мирское эго отсутствует, и в тантрической майтхуне, когда вы осознаёте Шакти, ваше мирское эго тоже исчезает подобно тантрическому опыту. Проблема, которую может доставлять секс, любые мирские объекты и явления, связана с мирским эго, которое является рабством и духовным ограничением. В йоге и тантре по большому счёту одна цель. Настоящий мастер тантры не может не быть мастером йоги и наоборот. В Каула-тантре вы осознаёте окружающий вас мир, в йоге внутренний — ха и тха — это и есть их единство. Развивать

это осознание, идти этим путём и есть истинная брахмачарья. Энергию забирает не секс, а негативный секс. В сексе вы осознаёте как бы слияние двух тел, но на уровне Праkritи и Маха Шакти эти тела всегда были нераздельны. Понимая это, тантрист не ставит целью сам половой акт, а скорее, он его использует как метод, способствующий такому восприятию единства Шакти. Нужно устранить в целом невежественное и негативное отношение к миру, с которым вы связаны, и тогда секс, еда и прочие инстинкты не будут грехами, приносящими вред.

Вы можете в ваджраяне найти схожие по своей сути садханы. Кто такие бодхисаттвы? Те, кто обрели опыт просветления, но живут в сансарическом мире из сострадания к живым существам. То есть они одновременно и в Куле (проявленном мире) и в Нирване — Акуле (непроявленном), это собственно и есть хатха-йога. Имя бодхисаттвы Авалокитешвары (Локешвары, Локанатха) в индуистской тантре и йоге натхов тождественно Матсьендранатху. Локка — это Кула или Шакти, Ишвара или Натха — это Шива. В себе хатха-йогин обретает единство, Шиву и Шакти. Натха — это имя Шивы, который вне Кулы и Акулы. Тантриков обычно называют каула, тот, кто пребывает в Куле, то есть это Натха Шива в проявленном мире. Если бы хатха-йогины были бы далеки от каулического тантризма, то они и отрицали бы само тело, которое также является Кулой. Горакшанатх йогиним называет именно того, кто познал тело (пинду) и именно в теле достиг совершенства (дживан-мукта). Это говорит о том, что хатха-йога не является исключительно аскетической практикой, как её многие понимают (буквальное умерщвление плоти). Несомненно, тапасья как часть садханы имеет большое значение, и на начальном этапе она особенно актуальна.

Матсьендранатха был не только Каула-тантристом но и хатха-йогиним. "Амараугха-прабодха" — текст Горакшанатха говорит о том, что Матсьендранатха во чреве рыбы практиковал метод кумбхаки, соединения токов Иды и Пингалы. Он считается покровителем города Катманду в Непале. В честь Матсьендры названы два храма в Непале ("Шукла"-Белого и "Ракта"-Красного Матсьендры), символы двух "бинду" Шивы и Шакти. Знаменитый центр тантризма — Варанаси — известен как "Чандра-двипа" (лунный остров), на котором Шива передавал знания Деви и где Матсьендранатха подслушал их, находясь во чреве рыбы. Варанаси с разных сторон омывается реками Варана, Аси, Матсьодари и Ганга, что делает город действительно похожим на остров. По одной из версий, Матсьендранатха добыл тантрическое знание "Каула-агаму" из чрева рыбы. Эти агамы, перед тем как их отсюда раздобыл Матсьендранатх, Бог Сканды бросил в море, а рыба проглотила их. С Матсьендранатхом связывают также известный центр шактизма в штате Ассам — "Камакхья-питха". Название столицы этого штата, город Гуати, произошло от названия "Гухья", то есть лес, в котором происходит таинство. Это место известно также своим культом Йогини, где используются сакральные сексуальные ритуалы (майтхуна). Существует версия, что Матсьендранатха удалился в царство женщин на Цейлон (Шри Ланка), где его спас Горакшанатх. Цейлон известен также и как место, где когда-то Равана занимался садханой — поклонялся Шиве. Как мне говорил Гуру Дева Вагши Шастри, Равана был первым каула-тантристом, так как он совершал каулические жертвоприношения. Хотя Равана известен в Рамаяне как демон, его отцом был Риши, а мать была демонией.

Вполне очевидно, что Кула-тантризм имеет дело с материальным планом и демоническими силами, как известно без яда не может быть нектара, без смерти — бессмертия, поэтому тантризм можно считать и путем к спасению и пу-

Открой  
**НОВЫЙ** мир!

# ЙОГА

## КЛУБ

[www.satnam.ru](http://www.satnam.ru)

м. Китай Город

**ПОКРОВКА, 6**

тел.: 623-06-50

тем к духовной деградации при его неправильном понимании, что встречается довольно часто. Майя Деви может дать освобождение, сиддхи, а может привести к духовному падению того, кто не готов. Равана, судя по всему, был алхимиком и астрологом, о чём говорят его тексты "Кумара-тантра" и "Равана-самхита". Равана поклонялся Шиве Рамешваре, возможно, это как-то связано с Культом Махешваров, который появился позже на юге Индии.

Н е

менее интересна в Индии традиция Кубджика (эпитет Кундалини), которая также имеет прямое отношение к натхам; это довольно закрытая школа в Непале, где посвящения передавались по родовой линии. Культ Кубджики не случайно получил своё развитие в Непале. Кубджика также имеет прямую связь с Матсьендранатхом и Горакшанатхом, так как имя Матсьендранатха часто упоминается в текстах этой школы. Не удивительно, что имя Матсьендранатха также связано и с традицией Кали-Крама (ветвь кашмирского шиваизма, основанная махасиддхом Ватуланатхой и известная как Шакта-упая). Дживан Растроги — известный тантролог — описывает парампару Крамы, возводя её к Матсьендранатху. Конечно же, эти школы тесно связаны с

Кундалини-садханой и системой 6-ти чакр "шат-чакра", позже развитой учителями линии Горакшанатха.

Относительно чакр, их количества, а также лепестков и прочих деталей, натхи в зависимости от различных сампрадай дают множество трактовок.

*Продолжение следует  
Фото Марии  
Николаевой*





## НЕСИТЕ НЕБЕСА ЛЮДЯМ!

### Йоги Бхаджан о преподавании кундалини йоги

Окончание. Начало в N 4-2005.

**В** Кундалини йоге личность человека не более чем сосуд. Не следует отождествляться с ней. Учитель Кундалини йоги не должен становиться Гуру. Я могу познакомить вас с множеством учителей, увязших в ложной гордыне, в их следующем воплощении вы увидите их ползающими по стенам в туалете или под раковиной на кухне. Они перерождаются в форме тараканов.

Еще одно преимущество Учителя заключается в том, что он возвышается над ангелами и их силой. Он может наслаждаться непосредственно ЗДЕСЬ. Вам не нужно отправляться на небеса. Вы испытываете небесное блаженство здесь, на этой Земле. Когда электромагнитное поле вашей души вибрирует в созвучии с универсальным электромагнитным полем, все происходит само собой, без усилий. Но помните: каждый полученный вами дар (если вы не примете, не оцените его равной ему молитвой), станет лишь частью ваших оков, вашей ноши. Вы, наверное, заметили, что когда вы дарите мне что-нибудь (неважно, что это за подарок), я всегда помещаю его на алтарь. Я встаю рано утром и во время молитвы прошу много, много раз: "Во Имя Твое, во имя Твоей Милости, о Господи, эти вещи пришли ко мне как Твой дар. Это дары во имя веры, удовлетвори веру этих людей, ведь именно это и делает Тебя Богом". Затем я повторяю все Его качества. Это кажется безумным, однако это и есть реальность.

Вы передаете учение, вы — не цель развития человека, вы — путь. Всегда оставайтесь на этой высоте. Тогда вы будете счастливы.

Я — сосуд для этого учения, я принес его вам. Вне этого я просто не существую, меня нет. Если вам будет трудно, если вы захотите связаться со мной, я буду жить до этих пор. И смогу служить вам.

В Кундалини йоге чем более развит человек, тем смиреннее он становится. Не забывайте об этом принципе. "Я Учитель и десять человек следуют за мной" — это неправильный подход. Вы Учитель и по воле Бога и милости Гуру у вас есть привилегия служить десяти людям. Это диагональная энергия. Она движется, она поднимает вверх. Это спиральная энергия, она поднимает к вершине. Так что поймите, здесь есть несколько основных правил. Постарайтесь следовать им, насколько вы можете. Можете вы или нет — решать вам. Гуру приводит вас к единству через поток

вибраций. А йога готовит вас к тому, чтобы слышать этот поток. Вы существуете на физическом, ментальном и духовном уровнях. Когда почва вспахана, удобрена, когда все готово, тогда вы получаете дар свыше. Именно поэтому, когда я начал учить людей Кундалини йоге, я дал им также и Сикхскую Дхарму. Я не хотел вводить их в заблуждение. Я сам не стал "Сат Гуру", я им и не являюсь, никогда не был и не буду. Те, кто хотят идти дальше, имеют на это право. Те же, кто не хочет, не должны делать этого. Я изучил и практиковал все религии. Многие из них мне нравятся. Некоторые положения особенно мне по душе. Например, в христианстве мне нравится обобщение: "Верьте в Бога, а все остальное приложится". В сикхизме мне нравятся три вещи: запрет на прозелитизм и насильственное обращение, а также представление о том, что все вещи совершенны в том виде, как Господь создал их. Религия сикхов, Сикхская Дхарма или, как они называют ее, "Сикх Патх" — это путь ученичества. "Сикх" — означает "ученик", а "патх" — "путь". Это путь очищения, ведущий к состоянию, называемому Халса, чистый. Халса — это чистый, благочестивый человек. Между состояниями Сикха и Халсы лежит путь, наполненный личными усилиями.

Почему я учу Кундалини йоге? Потому что эта йога помогает "гришти" (домохозяин, мирской человек). Мирской человек может найти небеса прямо здесь на Земле. Ему не нужно ждать смерти, чтобы узнать, попадет он на небо или нет. Вы лично можете здесь жить небесной жизнью.

Когда я приехал в Штаты, у меня не было здесь никаких друзей, я не знал названия ни одной улицы, не знал, как проехать с севера на юг. Даже теперь, если вы попросите меня поехать в Пасадену отсюда, я не смогу. Я беспомощен на этой Земле, как слепой. Но когда вы заговорите со мной о небесах, я смогу привести Бога с небес прямо сюда на эту Землю.

Я верю, что когда человек становится подобен сгустку энергии, все вещи, которые ему нужны, придут к нему. В этой жизни вам нужно два миллиона разных вещей, и вам никогда не получить их все. Однако если вы выпрямите свою личность, станете "я", чистым "я", все придет к вам само собой. Ваше электромагнитное гипнотическое поле может привлечь все, что вы пожелаете. Вы хотите быть чувственными, сексуальными и привлекательными, чтобы притягивать людей, как большой пылесос. Это ваша личность, не моя. Это не значит, что нам не нужны пылесосы, они нужны. Нам иногда нужны и зонтики, но когда Божественному человеку нужен зонт, а его нет, тогда облака станут его зонтом. И я видел это собственными глазами. На самом деле, я вовсе не собираюсь говорить кому-то, что ему делать.

Вы сами должны сказать себе, что делать. Кундалини йога говорит только одну вещь: придет день, когда вы предстанете перед Богом лицом к лицу. И ваши глаза полностью погрузятся в Его Глаза, а дыхание станет Его Великим Дыханием. И вам нужно будет ответить Богу, насколько правдивыми и настоящими вы были. И в этот момент ни ваши чувства, ни эмоции, ни земные достижения не будут приняты в расчет. На небесах в счет идут только небесные достижения. Если вы успели накопить их в этой жизни, тогда все в порядке. Если нет — нет.

Это большая привилегия быть с вами, и говорить, и учить. Ваша личность как Учителей Кундалини йоги основана на чистом служении, чтобы воодушевлять, возвышать дух людей и помогать им оставаться на высоте. Не давайте этому огню потухнуть. Великие люди прошлого ценой огромных личных и внеличных жертв оставили нам легенду и наследие, которыми будет наслаждаться будущее. Они завещали нам счастье и благодаря этому наследию стали бессмертными. Я хочу также сказать, что никаких правил не существует. Просто сядьте и честно спойте "Онг Намо Гуру Дэв Намо". Позвольте учению течь через вас. "Притворитесь и вы сделаете это по-настоящему" ("Fake it, you will make it"). Однако вы должны верить, что это произойдет.

Я расскажу вам об одной встрече с моим Учителем. Каждый 12 лет обучения Учитель приглашает ученика на особую встречу. Когда мне было 12 лет, у меня была такая встреча, но ничего особенного не произошло. Я не ожидал, что она повторится в ближайшие 12 лет, но когда мне было около 16 с половиной, он снова вызвал меня. Я был очень удивлен, ведь прошло только 4 с половиной года. И я не знал, что он собирается мне сказать. У меня была привычка полностью повиноваться своему Учителю. Закон гласит: "Послушание, Служение, Любовь — вот путь к Совершенству". Итак, я вошел, поклонился, встал. Он сказал: "Бхаджан, я позвал тебя в этот особый день". Я сказал: "Да, Мастер". Он сказал: "Ты — Мастер". По привычке я ответил: "Да, господин". Он сказал: "Вот и все. Здесь есть некоторые правила", — "Позвольте узнать, какие?" — он рассказал несколько вещей. Я поблагодарил его. Он сказал: "Теперь ступай", — и я вышел. На улице меня ждало около 30-ти человек. Все сразу стали спрашивать о том, что со мной было. Я сказал: "А вы не знаете? — Нет, — И не видите? — Нет". Я сказал: "Я — Мастер, поклонитесь мне!" — и все поклонились. Я сказал: "Ого! Это работает!" — и разрешил им подняться. Я сказал: "Вот это и произошло. Мастер сказал мне: "Ты — Мастер"". И все они ответили: "Да, господин", — поскольку следовали той же привычке сознательного послушания, что и я. Не было ни рассуждений, ни споров, ни вопросов, ни расспросов — ничего. Я надеюсь, что вы будете нести эту традицию с честью и достоинством и донесете ее до всех, кто в ней нуждается.

На Западе думают, что йога — это упражнения. Некоторые даже настаивают на том, что это просто физическая дисциплина. Эндокринные железы — стражи нашего здоровья. Каждая поза хатха йоги стимулирует определенные секреты эндокринных желез. Они очень эффективны. Пранаяма — для развития энергий. Яма и нияма — правила, позволяющие вам оставаться на пути. Дхарана, дхьяна и самадхи — для возвышения духа. (Замечание: здесь перечис-

ляются ступени аштанга йоги, сформулированные Патанджали, около двух тысяч лет назад. Асана — положения тела, пранаяма — дыхательные упражнения, яма и нияма — этические принципы, дхарана — концентрация, дхьяна — медитация и самадхи — союз с Божественным). Кундалини йога предназначена для получения опыта. Это не значит, что мы не используем асаны, пранаямы, крии или бандхи. Мы используем все возможные техники. Учитель Кундалини йоги должен уважать все другие школы и других Учителей, это его ответственность. Оставьте конфликты дуракам. Мудрый стремится к достижениям и не тратит свою энергию попусту.

Если вы стремитесь к земной славе, вперед! Если вы стремитесь к небесной славе, идите к ней. Выбор за вами. Несите небеса людям. Именно за этим они приходят к вам по воле Бога. Они здесь. И они не уйдут, хотите вы этого или нет. Они должны найти дорогу домой. И ваша задача указать им путь и помочь пройти его до конца.

Преподавание — это служение, таким должно быть ваше отношение. Если вы сами не лучшей форме, не тревожьтесь. Кому интересно, какое у вас настроение? Лифт — это лифт, неважно отполирован он или нет. Он должен доставить вас на нужный этаж и ничего более.

Есть два слова: "Йога" и "Учитель". Неважно, какая это йога: бхакти йога или хатха йога. Йога — это соединение, союз, а Учитель йоги — тот, кто учит тому, как соединить конечное с бесконечным. Когда вы сидите на месте Учителя, загнипнотизируйте себя, представьте, что вы Учитель, положитесь на волю Гуру и Бога. Именно поэтому первое, что мы делаем, это поем "Онг Намо Гуру Дэв Намо". Это психологический тест или биологическое условие. Даже если небесные энергии не потекут через вас, это их проблемы. Вы слушайте людям. У Бога тоже есть уши и глаза, и Он все видит и слышит. Если кто-то хочет служить, Он приходит на помощь. Именно поэтому Его называют Всемогущим, Всезнающим и Присутствующим повсюду. Сомнения относятся к вашей личности. Несомненным должно быть ваше служение. Солнце дает свет всем без различий. За это не нужно платить. Неважно, что вы чувствуете, запомните одну вещь: если вы сидите на месте Учителя, вы не сидели бы там, если на то не было бы Божьей воли. Это Его благословение, и насколько долго оно продлится, зависит от ваших молитв. Личность не имеет отношения к учению. Вы проводник учения, позвольте ему протекать через вас. Для этого не нужно никаких сертификатов. Вы — Учитель, не личность. Помните: "Вы — не женщина. Вы — не мужчина. Вы — не личность. Вы — это не вы. Вы — Учитель". Это ваш обет. Вы делаете правильный жест, а результатом служит нужное переживание. В этом одно из достоинств Кундалини йоги. Ваше состояние, состояние Учителя — вне времени и пространства, за пределами каких-либо персональных ограничений. Это чистая жизненность Бесконечного.

*Материал подготовлен Александром Куликовым на основе лекции, прочитанной Йогой Бхаджаном 23 марта 1990 в Лос Анжелесе, Калифорния, США*

*Мы уже не раз писали о замечательном Мастере йоги из Нью-Йорка - Дхарма Митре. Его считают Учителем учителей в современном мире йоги Америки, а его плакат «908 асан» висит в сотнях йога-центров по всему миру. Интервью у Мастера взял Андрей Лаппа.*

## ДХАРМА МИТРА: «ВСЕ ВНЕШНЕЕ — ЛИШЬ УПАКОВКА!»

**Андрей Лаппа:** Дхарма Митра, ваше имя известно во всем мире благодаря плакату с 908 асанами, которые Вы самостоятельно выполнили, отсняли и опубликовали. Но я думаю, практикующим йогой также будет интересно узнать о том, что есть Йога для Вас лично, как вы ее понимаете?

**Дхарма Митра:** Йога — это божественная дисциплина, и я преклоняюсь перед Господом Шивой и мудрецом Патанджали, который написал сутры раджа-йоги. Я вижу йогой как кратчайший путь для раскрытия духовного сердца. Давайте рассмотрим аштанга йогой Патанджали. Это учение, которому я следую. Яма очищает твое духовное сердце, освобождает от греховных поступков огнем знания. Это подготавливает твое сердце для постижения царства Господа. Нияма же ведет к Господу. Без сутр Патанджали мы идем в никуда в йогой. Без Бхагавад-Гиты мы также идем в никуда. Поэтому основой всего в йогой является следование яме и нияме. Господь находится в правой части сердца как верховная сущность. Я понимаю йогой прежде всего как путь достижения духовного освобождения или перемещения сознания в верхние чакры. Все те позы, которые я продемонстрировал на плакате, нужны только для того, чтобы осознать, что мы не есть это тело и можем сохранить здоровье, доведя его до совершенства. Некоторые асаны могут способствовать подъему кундалини. Пранаяма будет усиливать активность праны и апаны и будет тоже способствовать подъему кундалини. И все это происходит очень просто, если вы следуете яме и нияме, выполняя асаны и пранаямы. Вполне достаточно выполнять хотя бы одну пранаяму в день — анулома-вилому, например, наиболее важную пранаяму. И позы: стойку на голове, стойку на плечах, позу сидя. И одновременно постоянно практиковать самоосознание. Это не медитация. Многие люди на Западе в наши дни медитируют с единственной целью — чувствовать себя хорошо. Я же имею в виду совершенно другое намерение. Я имею в виду самоосознавать — намерение овладеть психическими энергиями, контролировать все формы своей природы и развить самодисциплину. Главный акцент в йогой в действительности должен де-

латься на достижении реальных способностей с отказом от многого, с намерением отделить себя от тела, ментальных функций и любых других проявленных в собственном существе форм. А после этого вы будете сидеть. Очень просто. Совершенно комфортно. Вы должны каждый день садиться и пробовать видеть, что есть реальность. Если ваша аура чиста и физическое тело в форме, то вы можете управлять ими и у вас будет шанс прожить немного дольше. Наши сущности изначально совершенны внутри нас. Поэтому все, что нам остается делать, — прислушиваться к тому, что превосходит нас — к Господу. И затем, очень скоро, вы осознаете, что вы являетесь чем-то гораздо большим в высшем проявлении. Это как минимум...

**Андрей Лаппа:** Спасибо Вам за такое начало. Потому что очень важно здесь на Западе многим

