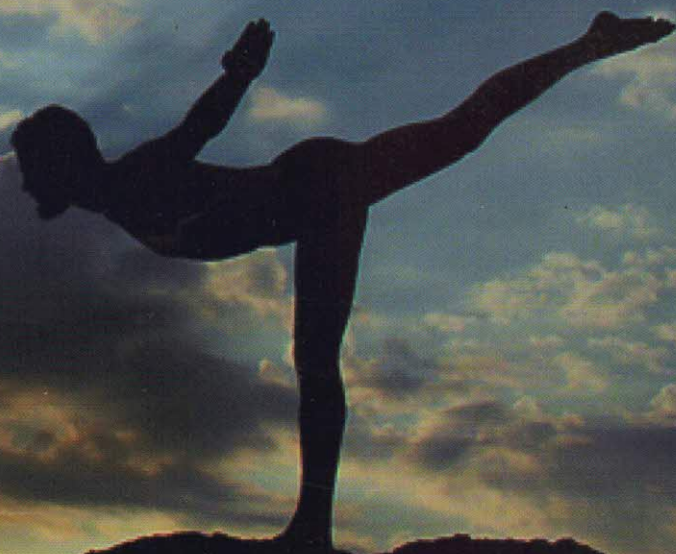




# ЙОГА

№ 3 (15) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः



**ГЛУПЦЫ ПОЛАГАЮТ,  
ЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИЧЕГО  
КРОМЕ ТЕЛА**

доктрина вибрации в кашмирском шиваизме  
от Марка Дичковски

**НИКАКОЙ «ЖЕНСКОЙ» ЙОГИ НЕТ  
СЧИТАЮТ САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ЙОГИНИ**

# Santosha

школа хатха йоги



☉ Регулярные практические и теоретические занятия в группах разного уровня подготовки.

☉ Современный подход, классические традиции различных школ хатха йоги.

☉ Занятия в утренние и вечерние часы, в будние и выходные дни.

☉ Детская группа, йога с партнером, спецкурс по пранаяме.

☉ Сертифицированные инструктора, прошедшие обучение у известных отечественных и зарубежных учителей йоги, регулярно повышающие свою квалификацию.

☉ Регулярно проводим выездные тренинг-интенсивы и семинары известных мастеров йоги в Москве.

☉ Теоретический материал дается в рамках лекций и обширных дискуссий. Ступени классической йоги, строение человеческого организма (нади, чакры, прана и т.д.), методы очищения тела - шаткарма. Принципы здорового образа жизни, питания, и гармоничных отношений с внешним миром. Элементы йогатерапии: комплексное оздоровление тела, сознания, работа с природными энергиями.

☉ Учебные пособия, оборудование для практики.



# ЙОГА

№ 3 (15) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Ежеквартальный иллюстрированный журнал  
№3 (15) 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**

Редактор **Ольга Любомирская**

Иностранные корреспонденты **Борис Сирченко (Нью-Йорк, США)**  
**Мария Николаева (Индия)**  
**Яна Макбрайд (Австралия)**

Верстка и дизайн **Юлия Мазо**  
Цветокоррекция **Юлия Мазо**

Веб-мастер **Юлия Кравченко**

Корректурa **Татьяна Веретенова**  
**Михаил Константинов**  
**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 ответственность за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Напечатано в России.  
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания 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](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)

фото и дизайн обложки — Дмитрий Коваль  
модель — Леонид Гарценштейн

В оформлении журнала использованы фотографии Гималаев Татьяны Толочковой

© АНО Федерация Йоги

## СОДЕРЖАНИЕ

### ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

**4** ДРЕВНИЙ ЯЗЫК БОГОВ И ПРОВИДЦЕВ  
*Гаури*

### ИСТОРИЯ ЙОГИ

**7** ВОСПОМИНАНИЯ О ЕЛЕНЕ ФЕДОТОВОЙ  
*Анна Саприцкая*

**9** ВЕДИЧЕСКАЯ ЙОГА — ДРЕВНЕЙШАЯ ФОРМА ЙОГИ  
*Дэвид Фроули*

### СЛОВО МАСТЕРА

**14** ЧИТТА ВРИТТИ НИРОДХАХ  
*Анатолий Зенченко*

**18** 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ: интервью с Татьяной Мирончук  
*Татьяна Веретенова*

### ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

**21** МУЖСКОЕ ДЕЛО  
*Орыся Сушко и Наталья Сандер*

### ЙОГА И ИСКУССТВО

**28** ЙОГ  
*Рабиндранат Тагор*

### КОНЦЕПЦИИ

**29** ДОКТРИНА ВИБРАЦИИ  
*Марк Дичковски*  
**32** ВИЧАРА  
*Мария Николаева*

### ЙОГА И НАУКА

**34** ДЫХАНИЕ В ХАТХА-ЙОГЕ  
*Александр Новиков и Ирина Головкова*

### РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

**43** РАКЕШ ПАНДЕЙ  
*Мария Николаева*

**44** БУДЬТЕ КАК ЗМЕЙ  
*Екатерина Попович*

### ДИЕТА ЙОГИ

**62** РЕЦЕПТ ПАНИРА  
*Михаил Баранов*

### СОБЫТИЯ

**47** III КОНФЕРЕНЦИЯ В КРЫМУ  
О тенденциях. *Сергей Агапкин*  
Симеиз/Конференция/Feedback. *Сергей Морозов*

**50** РИТРИТ САТ НАМ РАСАЯН

### МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

**52** ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ АЙЕНГАРА. Часть 2.  
*Татьяна Толочкова*

### ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

**54** ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАЙЛАШ  
*Юлия Эльберт*

### ПРАКТИКА

**56** ПАДМАСАНА — ЦАРИЦА АСАН  
*Мария Воробьева*

### ЙОГА И АЮРВЕДА

**60** АЮРВЕДА И ХАТХА-ЙОГА  
*Матхура Мандала даса (Михаил Мезенцев)*

Осознание не приносит счастья. Так уж сложилось, что в начале каждого номера я начинаю нагружать читателя вопросами и проблемами, которые кажутся слишком абстрактными на фоне конкретных тем освоения той ли иной асаны, понимания той или иной техники или истории о тех или иных знаменитых учителях. Но что поделаешь, Главный Редактор — зануда, а разве может он быть иным, да еще у издания подобной направленности?

Меня часто спрашивают, а приносит ли йога счастье? Один из признаков успешной практики йоги, на мой взгляд, — расширение осознания. Но осознание не приносит счастья. Помните, у Экклезиаста: «Во многой мудрости много печали». Старик не шутил.

Большая ошибка считать, что как только что-то «понял», сразу стало радостно и наступило счастье. Зачастую, а точнее практически всегда, все наоборот. Чем больше мы осознаем, тем с более широким полем неведомого, непонятого и неуправляемого нам приходится соприкасаться. Находиться в неведении гораздо приятнее. «Обычный» человек всю жизнь, с самого детства, с момента первичного осознания своей индивидуальности тешит себя различными иллюзиями, сам себе обещает, что все изменится к так называемому «лучшему», что он достигнет, получит, поймет то, к чему, часто безосновательно, стремится. И ему очень комфортно в потоке этих иллюзий пребывать.

Когда только начинаешь в процессе практики йоги понимать какие-то очевидные вещи, которые раньше от тебя ускользали, тогда поначалу все действительно радостно и приятно — ты чувствуешь, как много ты уже знаешь, понимаешь, осознаешь по сравнению с «обычными» людьми. Тебе кажется, что это «тайное», достигнутое тобой знание и поможет тебе дальше менять, достигать и иметь. Тебе даже иногда кажется, что ты прикоснулся к божественному. Кажется... Но не тут-то было. Иллюзии просто продолжают на другом уровне, но суть та же. Мы остались в той же комнате, нас просто перевели в другую, более светлую, камеру. Чисто для хохмы. И не спрашивайте, кто так жестоко над нами потешается, не скажи.

Без изживания своей, уже существующей кармы и не создания новой реальности в духовном плане добиться невозможно. А этот сложный процесс тесно связан с развитием и трансформацией, фактически неуправляемой части нашего существа — эмоциональной сферы, от тотального контроля ее над нами до полного контроля нас над ней, и лишь затем можно объективно работать с менталом. Многочисленные попытки одних (очень многих) начать развивать связь с ментальным телом (сферы мысли) или попытки других перевернуть от телесных практик к ментальным впечатлительных результатов не приносят. В общем-то, в этой области вы все в какой-то неясной форме, в различных священных текстах все время про это сказано. Но не понятно.

Именно эмоциональная сфера является ближайшим, доступным нам инструментом. Взаимодействуя на «намерение мира» или, говоря более простым языком, с помощью телесных и эмоциональных порыва мы можем иногда горы свернуть, в том числе и в области духовной реализации практики. Воздействовать на что-либо мыслью гораздо сложнее, так, по сути, человек на уровне ментала не управляет. Поток мыслей хаотичен и непредсказуем, и мысль, которая направлена на то, что легко прерывается даже самой несильной эмоцией, любым событием, которое появляется как отклик на события во внешнем мире. А внешний мир меняется постоянно, эмоциональные отклики вслед за ним — того, что называется концентрацией, и что, собственно, и ведет нас к развитию ментального тела, просто нет. Не то с эмоциями, которые почти любой человек способен генерировать достаточно долго, на основе своих непрерывно продуцируемых желаний строить свои действия и даже добиваться вполне определенных, осязаемых результатов.

Так в чем же противоречие, проблема, засада, как модно нынче говорить? Ну и давайте пользоваться эмоциями для своего развития, в том числе и духовного, как основным, создающим намерение фактором, а ментал оставим на случай, если надо будет что-то умножить, а калькулятора под рукой не окажется. Не складывается. В своей практике человек добирается до вполне, скажем так, глубокого осознания тех или иных вещей в природе самого человека и бытия в целом. И добирается даже до понимания базовых, движущих факторов всех своих действий, которые намертво завязаны на эмоциях, а те еще глубже, на инстинкты. Но вот сил, а точнее энергии намерения, преодолеть эти

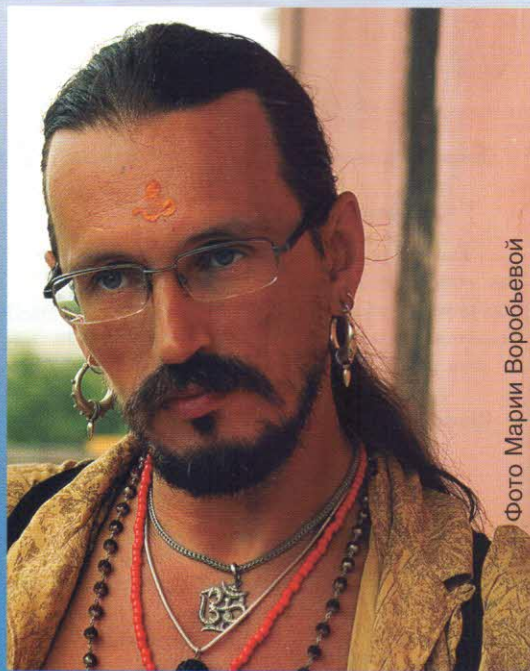


фото Марии Воробьевой

факторы, у него еще нет. И его «понимание» не способно реализоваться в реальную жизнь, ибо управляет ей еще не он, а его эмоции.

Например, многие, даже особо не искушенные практики, слышали или читали, что сексуальные желания у человека, как и всего животного мира в целом, существуют лишь как инстинкт продолжения рода, определенная матрица поведения. И прописана эта матрица везде, начиная с физиологической сферы (области физического тела) и кончая вполне конкретными инстинктивными проявлениями (областью тела эмоционального). Что, многие научились своим разумом и пониманием (то есть на уровне ментального тела) эту сферу контролировать?

Многие знают, что социальные штампы, внушаемые нам всем обществом с самого детства, есть факторы нашего порабощения им, ведущие не к свободе и осознанию, а потреблению и управлению. Многие ли ухитрились от них освободиться или, на худой конец, использовать, но не вовлекаться в эту игру? И так далее, можно продолжать примеры до бесконечности.

Часто мы видим, что, говоря о саморазвитии, о духовной практике и свободе, человек не способен осознавать и контролировать свои самые простые эмоциональные и инстинктивные проявления, а также (как самый первый шаг к осознанию) просто отдавать себе отчет, что и почему с ним происходит. Банальные проявления брэнного тела и социума легко выдерживают его из «духовной» практики.

А вот когда уже этот отчет начинаешь себе отдавать, то есть твое осознание расширяется до понимания, откуда растут ноги тех или иных твоих действий, состояний и проявлений, а вот контролировать те или иные свои проявления эмоциональной сферы еще пока не получается, наступает это самое осознание без счастья, печаль без причины. Ибо само по себе счастье есть удовлетворенность от исполнения наших эмоциональных побуждений, а также других конструкций, существующих на базе наших эмоций и инстинктов (сюда полностью входит вся социально-экономическая сфера, то есть для многих просто вся их жизнь). Потому, кстати, счастье никогда и не бывает долгим, поток желаний не прекращается, наступает новая неудовлетворенность, то есть НЕсчастье. Когда-то очень давно этот нюанс неожиданно для себя обнаружил некий индийский принц из рода Шакьев и очень удивился. А потом озгорчился тщетности всех своих действий и создал новую философию, философию избавления от страданий, к которым он приравнял всю жизнь.

А когда этого мало и это все уже просто не то, вот тогда-то и наступает некий кризис. Перефразируя выражение одного из основоположников марксизма-ленинизма, верхи не могут, а низы все еще чего-то хотят. То есть человек понимает, как обстоят дела, хочет развиваться дальше, дальше, но его необузданная эмоциональная сфера (чиптай — карма) тянет его назад. Иногда отбрасывая его на десятилетия и жизни. И путь кризиса выполнения или асан или длины задержки дыхания или степень владения тонкостями философии перестают играть какую-либо существенную роль. На какое-то время. Иногда до конца жизни. Именно предостережение этого поворотного пункта имеет шанс сделать наш путь необратимым.

Вы думаете, почему из десятков и сотен практикующих практикующих погой единицы доходят до реализации? Гибкости не хватает или медитировать мало? Да нет, не хватает сил преодолеть самую большую жесткость всего практикующего — отбрасывание от эмоциональной сферы. Причем необходимо сделать уточнение, что контроль эмоциональной сферы означает не подавление или сокрытие желаний, а управление ими, а подавление освобождение от оных. Научившись же управлять эмоциями, остается один шаг до реализации, а там и до вождельной (реализованной), это же опять эмоция как так? — реализации. Но из-за тяжести пути с определенного места многих растоптывает, и они поворачивают обратно. Иногда не догадываясь об этом, иногда узнавая слишком поздно. Чтобы продвигаться дальше, количество энергии и сил намерения должны быть просто ужасающе превосходить ли таковые у среднего индивида.

Помните, у Стругацких:

Сказали мне, что эта дорога приведет к океану смерти, и я с полрты повернул обратно.  
Стежки все тянутся передо мной кривые, глухие окольные тропы...

С тех пор тропы выровняли, расширили и подсветили неонами. Больше не изменилось ничего...

Как говорил несколько лет назад в конце одной новостной телепередачи, нагрузив зрителей информацией, а зрителей — пожарами и дефолтами, один популярный тогда телеведущий:

ВСЕГО ВАМ ДОВОРОГО :-)

И, КОНЕЧНО, УСПЕХОВ В ПРАКТИКЕ. ОМ.



# Древний язык богов и провидцев

Санскрит — древний классический язык Индии, язык богослужений в индуизме, буддизме и джайнизме, а также один из 22 официальных языков Индии. Санскрит занимает в Индии и Юго-Восточной Азии такое же место, как латынь и греческий язык — в Европе.

В древности бытовой разговорный язык назывался *бхаша*, тогда как облагороженную, очищенную, доведенную до совершенства форму языка называли *самскрита* («очищенная, освященная» речь). Т.е. санскрит всегда был возвышенным языком философии, религии и науки. Владение санскритом являлось показателем высокого социального уровня и образованности человека.

## Ведийский язык

История изучения санскрита насчитывает пять тысячелетий. Древнейшую форму этого языка называют ведийским языком, так как он ассоциируется с *Ведами* (веда — «священное знание») — священными текстами индуизма. Впервые ведийский язык встречается в *Ригведе*, составленной предположительно в 1500 году до нашей эры. Всего Вед четыре: *Ригведа* (веда гимнов), *Самавед* (веда мелодий, звучаний), *Яджурведа* (веда заклинаний) и *Атхарваведа* (веда атхарвана — жреца огня). К Ведам были созданы дополнения (*Упаведы*), описывающие некоторые прикладные науки, основные из которых: *Аюрведа* (медицина), *Дханурведа* (боевые искусства), *Стхапатъяведа* (архитектура) и *Гандхарваведа* (музыка, поэзия, танец). Также на ведийском языке существуют различные *Брахманы* — жреческие книги и *Араньяки* — книги лесных отшельников. Заканчивается ведийский период *Упанишадами*, которые являются вершиной мудрости Вед, квинтэссенцией их философского наследия.

Веды называют также *Шрути* — «услышанные», проявившиеся тексты. Они составлены в поэтической форме. Последователи индуизма верят, что Веды существовали вечно, они не были созданы каким-нибудь пророком, а были услышаны различными йогинами-риши во время глубокой медитации. В Упанишадах сказано, что Веды — это

«дыхание Бога». Веды считаются «языком реальности». Даже Бог и святые провидцы-риши не являются авторами Вед, провидцам лишь была дарована способность воспринимать эти вечные звуки реальности. В начале каждой эпохи мироздания Господь «вспоминает» порядок слов в

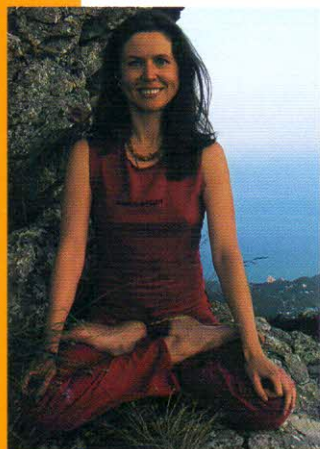
Ведах и передает их людям через святых. Каждое слово Вед имеет свое особое неизменное и вечное значение. Произнесенные правильно, эти слова обладают огромной мистической силой. Поэтому неправильное чтение Вед считается тяжким грехом, который может привести к немедленным негативным последствиям. По этой причине люди из высшей касты — брахманы, для которых изучение Вед является обязательным, часто заучивают тексты наизусть механически, не понимая смысла. Впрочем, мантры продолжают «работать» вне зависимости от того, понимает человек смысл произносимого или нет.

## Послеведийский санскрит

*Санскрит* относится хронологически к более позднему периоду, чем *ведийский язык*. Ученые иногда рассматривают ведийский и санскрит как различные диалекты одного языка, который относится к индоарийской группе индоевропейских языков. Различия между ведийским и санскритом незначительны, они касаются в основном произношения и словарного запаса. Кроме того, некоторые грамматические формы ведийского не сохранились в санскрите.

## Эпический санскрит

В истории существования санскрита выделяют несколько периодов. Язык более раннего периода принято называть *эпическим санскритом*, так как это язык древнеиндийских героических эпосов *«Рамаяна»* («Странствия Рамы») и *«Махабхарата»* («Великая битва потомков Бхараты»). *«Бхагавад Гита»* («Песнь Господа»), которая является частью *«Махабхараты»*, также написана на эпическом санскрите. К этому же периоду относятся *Пураны* (пурана — «древний, старый») — повествования о божествах, святых мудрецах-риши и царях,



а также *Тантры* (тантра — «правило») — тексты религиозного и магического содержания. Эти книги называют также *Смрити* — «припомненные».

## Классический санскрит

Появление в 5 веке до нашей эры книги «Аштадхьяи» («Восьмикнижие») грамматиста Панини открывает новую эпоху в существовании санскрита. «Аштадхьяи» содержит 3959 правил, которые полностью описывают грамматику классического санскрита. В наши дни язык продолжают изучать по этой книге — заучивая наизусть правила из «Аштадхьяи».

Интересно, что так и не выяснено, записал сам Панини свою грамматику. Некоторые исследователи считают, что труд такой сложности невозможно проделать без письменных заметок. В то время как другие предполагают, что Панини использовал для своей работы группу учеников, память которых служила ему своеобразными «блокнотами». Дело в том, что письменность появилась в Индии около 5 века до нашей эры в форме алфавита брахми, так что Панини вполне мог владеть письменностью. С другой стороны, эти первые образцы индийской письменности были найдены на юге Индии в штате Тамил Наду, т.е. довольно далеко от государства Гандхара (это север современного Пакистана и восток Афганистана), где проживал Панини. А существовала ли письменность на севере полуострова Индостан до 3 века до н.э., точно не известно.

В наше время еще можно говорить о том, что у индийских брахманов совершенно поразительная память. Традиционно индийская система образования включает запоминание очень большого объема информации, гораздо больше, чем учат наизусть на Западе. Так что вполне объяснима прекрасная память образованных людей. Но бывают также случаи, когда необразованные люди или маленькие дети, которые, естественно, совершенно не владеют санскритом, услышав 1-2 раза, могут затем воспроизводить по памяти санскритские тексты, произнесение которых занимает более часа.

С «Аштадхьяи» Панини собственно и начинается язык, который обычно называют *классическим санскритом*. Различия между эпическим и классическим санскритом объясняются тем, что авторы древних эпосов (*риши*) часто заимствовали формы из местных разговорных диалектов (*пракритов*).

На классическом санскрите была создана художественная литература различных жанров: проза, поэзия и драматургия. На этом языке сочинял свои поэмы знаменитый индийский поэт Калидаса. На санскрите сохранилась разнообразная научная литература (*шастры*) по социальным наукам, рито-

рике, логике, физиологии, астрономии, астрологии, химии, математике, медицине и сексологии. Также на санскрите изложены шесть ортодоксальных систем индийской философии (*даршана*): *санкхья*, *йога*, *ньяя*, *вайшешика*, *пурва миманса* и *веданта*.

## Йога

*Йога* — одна из систем индийской философии. Кроме того, под *йогой* понимают древние духовные практики, также берущие начало в Индии, целью которых является духовное освобождение. Наиболее употребимый перевод слова «йога» — «соединение, связывание». Традиционно в индуизме *йога* — это практика, ведущая к соединению человеческой души с Высшим Духом (*Параматма*). Основными видами *йоги* являются *карма-йога* (*йога действия*), *бхакти-йога* (*йога преданности*), *джняна-йога* (*йога знания*) и *раджа-йога* (*царская йога*), но существуют также и другие виды. В наше время, особенно на Западе, под *йогой* часто стали понимать систему физических упражнений (*асаны*) и рассматривать их отдельно от философских и этических составляющих практики.

Основополагающие тексты учения *йоги*: *Упанишад*ы, «*Йога Сутра*» Патанджали, «*Бхагавад Гита*», а также «*Хатха-Йога Прадипика*» («Светоч хатха-йоги») Свами Сватмарамы. Все эти тексты составлены на санскрите.

## Алфавит санскрита

Санскрит не имеет определенного алфавита, так как тексты на санскрите не записывались вплоть до того времени, когда санскрит перестал широко использоваться как разговорный язык. Для записи санскрита использовались местные алфавиты — были найдены записи с использованием алфавитов *брахми*, *кхаростхи*, *гупта*, *шарада*. *Бенгали* и другие алфавиты также использовались в соответствующих районах Индии. Но с конца 19 века наиболее широко используется и международно принят алфавит *деванагари*.

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ	ऌ	ॡ
ए	ऐ	ओ	औ			अं	अः	ऋ	ॠ
क	ख	ग	घ	ङ					
च	छ	ज	झ	ञ					
ट	ठ	ड	ढ	ण					
त	थ	द	ध	न					
प	फ	ब	भ	म					
य	र	ल	ळ	व					
श	ष	स	ह	ह					

Алфавит деванагари

## «Йога Сутра» Патанджали

«Йога Сутра» Патанджали датируется примерно 150 годом до нашей эры. В своем труде Патанджали описал восьмиступенчатую (*аштанга*) систему *йоги*, следя которой человек может успокоить свой ум и достичь единства с Вечной Сущностью (*Брахман*). Восемь ступеней *йоги* таковы: *яма* (нравственные нормы),

Йога - योग

Хатха - हठ

Яма - यम

Нияма - नियम

Асана - आसन

Пранаяма - प्राणायाम

Самадхи - समाधि

Примеры написания  
некоторых слов

нияма (само-очищение и само-воспитание), асана (позы), пранаяма (контроль дыхания), пратьяхара (контроль чувств), дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация), самадхи (погруженность, растворение).

Патанджали иногда называют основоположником йоги, хотя на самом деле «Йога Сутра» базируется на философии санкхья. Основные идеи этого учения уже были изложены в Ведах, Упанишадах, Пуранах и «Бхагавад Гите», а Патанджали изложил их в своей сутре.

Сам жанр *сутр* возник в глубокой древности. Традиционно знания передавались устно, т.е. ученики запоминали то, что говорил учитель. Это привело к возникновению особого способа изложения — в виде предельно сжатых афоризмов (сутр). В буквальном переводе слово «сутра» означает «нить». Текст, написанный сутрами, — это нить четок, на которую нанизаны драгоценные бусы афоризмов. В «Падма Пуране» сказано: «Сутра должна быть краткой, полной смысла, иметь недвусмысленно выраженное значение. Ее следует произносить лишь после того, как взвешены все доводы «за» и «против». В сутре не должно быть ошибок или изъянов».

Существует легенда, что Патанджали — воплощение мифического змея Ананты («бесконечно-го»). В индийской мифологии это тысячеглавый змей, на котором восседает Господь Вишну. Этот змей охраняет богатства мира. Чтобы передать учение йоги людям, он пал (санскритский корень «*пат*») с небес в ладони («*анджали*») женщины.

Патанджали, несомненно, является выдающимся индийским мыслителем и «отцом» *раджа-йоги*.

### «Хатха-Йога Прадипика» Свами Сватмарамы

Основным текстом по хатха-йоге является «Хатха-Йога Прадипика» («Светоч хатха-йоги») Свами Сватмарамы, ученика Свами Горакшанатха. Этот санскритский текст считается древнейшим из сохранившихся трактатов по хатха-йоге, он был написан в 15 веке нашей эры. «Хатха-Йога Прадипика» базируется на более древних санскритских текстах, а также собственном мистическом опыте Свами Сватмарамы. Книга содержит информацию об асанах, пранаяме, чакрах, кундалини, бандхах, криях, шакти, нади, мудрах и другом.

Хатха-йога в изложении Сватмарамы и его последователей отличается от раджа-йоги Патанджали. В хатха-йоге большое внимание уделяется очищению физического тела (*шаткармам*), что ведет к очищению ума («*ха*») и жизненной энергии («*тха*»). А раджа-йога Патанджали начинается с очищения ума (*яма*) и духа (*нияма*), а затем уже происходит работа с телом (*асана*) и дыханием (*пранаяма*).

### Санскрит и другие языки

Санскрит на протяжении веков взаимодействовал с другими индийскими языками. В результате взаимодействия санскрита с языком *пали*, на котором проповедовался буддизм, возник так называемый «буддийский гибридный санскрит». В целом санскрит повлиял на большинство современных языков Индии — все они содержат множество слов как прямо заимствованных из санскрита, так и образованных по его правилам.

### Роль санскрита в современном мире

На санскрите проводятся богослужения в индуистских храмах. Также санскрит широко используется как язык ученых: на нем проводят научные конференции, ученые ведут переписку на санскрите. В современной Индии санскрит входит в традиционную систему образования. В Варанаси (штат Уттар Прадеш) существует санскритский университет (Sampradand Sanskrit University). Но сами санскритологи из Варанаси признают, что сейчас основная работа по изучению и распространению санскрита проводится в Южной Индии — в Пуне (штат Махараштра), Бангалоре (штат Карнатака), Дхарваре (штат Карнатака). Южноиндийские санскритологи распространяют санскрит именно как разговорный язык: выпускается много учебных курсов с диалогами на бытовые темы, публикуются журналы. Студентов, изучающих санскрит, поощряют больше говорить на этом языке.

Знание санскрита не только расширяет практику йоги за счет использования мантр. Владение санскритом позволяет более глубоко изучать классические тексты по йоге, так как появляется возможность самостоятельно разбираться, что же хотел сказать автор текста, а не полагаться на мнение переводчика. К тому же все классические тексты сопровождаются комментариями, которые не менее важны, чем сам текст, но могут очень сильно отличаться в зависимости от автора. Так что бывает полезно хотя бы приблизительно понимать текст первоисточника, чтобы разобраться, откуда же возникли такие расхождения в комментариях, и сформировать свое мнение о прочитанном. Изучение текстов, а также анализ прочитанного также являются одним из методов йоги.

Таким образом, санскрит помогает углубить понимание того, каковы же цели, к чему йога ведет человека. А тот, кто решил достичь цели йоги, получает в свое распоряжение большее количество эффективных методов достижения цели.

На страницах журнала мы предполагаем давать базовую информацию о санскрите, которая, как мы надеемся, будет интересна практикующим йогу и, возможно, побудит более серьезно заняться изучением древнего языка богов и провидцев — санскрита.

Гаури

(gauri@hello-online.ru)



# Воспоминания о Елене Федотовой

*Михаил Константинов попросил меня написать о том, как работала Лена Федотова в Калифорнии. Я училась у Лены в течение 1997 – 1998 года. Мне был отведен всего лишь один год. Знай я заранее, как мало времени у нас было, то и написать могла бы подробнее. Но все же я могу упомянуть несколько моментов, которые войдут в глубокий резонанс с теми, кто когда-либо учился у Лены. Но все же мне хотелось дополнить мой отчет, и в течение двух лет я пыталась найти нескольких ближайших учеников, что бы они могли вспомнить. Мне удалось найти и переговорить с несколькими из них, в частности с Томом Абрехамсоном и Марией Синдикус. Вместе мы все благодарны журналу «ЙОГА» и лично Михаилу Константинову за память о Лене.*

*Анна Саприцкая*

Сейчас в момент написания этой статьи стоит сентябрь, как тогда в 1998. Тогда 8 лет назад Мемориал о Лене в её студии происходил в день её рождения, в тот день ей исполнилось бы 38 лет. Мемориалы о Лене прошли в нескольких местах, включая Русскую Православную Церковь, где по Лене и её семье отслужил службу старец-монах Архимандрит Амвросий, чьё духовное видение ситуации осветило неразрешенную тайну и, сняв сомнения, принесло большое облегчение многим.

По моему личному опыту из точки сегодняшнего дня становится очевидным, что время занятий у Лены совпало с продуктивным периодом моей жизни, как в плане практики йоги, так и в других областях. Совпадение не случайно, причина в состоянии сознания, которое удавалось удерживать, благодаря её урокам. Именно оно позволяло работать с большой концентрацией, и лучше справляться с трудностями любого рода. В частности, помогло найти ключ к чужой культуре, что не просто, и требует умственной готовности и эмоциональной устойчивости. Йога-студия Лены была своеобразным Ноевым ковчегом для учеников-людей в самых разных ситуациях и состояниях, включая людей с измерителями сахара крови или серьезными травмами. Учителю йоги состояние людей видно, как на ладони. Лена пару раз говорила о своих впечатлениях о психологическом состоянии населения на основании взгляда на новых учеников. В её словах, оценках ситуации и приемах работы, Лена была сострадательна. В то же время с помощниками и ньятиками — строга. В классе всегда было 2-3 помощника, ньятики были только в классе начинающих, да и там недолго — быстро переставали. Несколько слов о помощниках. Казалось, что эти люди сделаны из энтузиазма. Получалось, что практически в каждой асане ученик получал наблюдение со стороны либо одного из помощников, либо от самой Лены. Мне часто доставалась особая честь — к доске — Лена показы-

**На фотографии** слева направо: Сергей Михайлов, Мария Шифферс, Ольга Ильинская, Елена Ульмасбаева, Елена Федотова. Сидит — Фаек Бириа, директор Парижского Центра Йоги Айенгара



**Елена Федотова** — первый сертифицированный преподаватель йоги Айенгара, которая собственно и «открыла» его русскоязычным практикующим. Она организовала его первый и единственный приезд в Москву в 1989 году, перевела и способствовала изданию его «Йога Дипики» на русском языке в 1993 году, организовала первый на постсоветском пространстве Центр Йоги Айенгара. Последние годы своей жизни жила и преподавала йогу в Калифорнии. Она трагически погибла в 1998 году при до сих пор до конца не выясненных обстоятельствах.

вала на мне. Дух захватывало, как она работала. Каждая практика была profound, как говорили ученики, глубина достигалась таким большим количеством внимания, а также еще вот какой особенностью — Лена могла держать урок в одной и той же асане очень долго, например, 50 минут в вирахадрасане.

Работая с группой, Лена работала индивидуально с каждым, её педагогическая интуиция незаурядна, а диапазон педагогических навыков и знаний просто находится вне моей возможности оценки. Лена обладала поразительным даром мотивировать, как просто и убедительно она могла сказать: если вы будете практиковать 3 раза в неделю, то вы будете продвигаться в три раза быстрее, но если будете практиковать 4 раза в неделю, то будете продвигаться еще в три раза быстрее. Я руководствуюсь

## УЧИТЕЛЬ НЕ УХОДИТ СЛЕД ЕГО НЕ СТИРАЕМ

этим правилом и в других сферах жизни, похоже, работает, в любом случае мотивирует.

Я начала заниматься у Лены по совету парикмахера, люди этой профессии, как правило, многих повидали. Так что я последовала её совету из любопытства после рассказа о том, как она спонтанно направила к Лене свою клиентку, страдавшую раком желчного пузыря, и как впоследствии эта женщина была благодарна за полученную помощь. Как оказалось, Лена помимо регулярных занятий вела несколько групп терапии различных заболеваний, выходя за рамки работы исключительно с опорно-двигательным аппаратом. Лена, таким образом, предложила полный репертуар и сама его полностью поддерживала. На тот момент йога еще не получила того широкого распространения в Северной

Калифорнии — это было только начало, и многие относились к йоге с опаской. Лена оказалась у истоков: все, кто доходили до её студии, оставались и приводили друзей, студия постоянно росла, и Лене регулярно приходилось оптимизировать пространство и раздвигать стены. Возможно, она сама не ожидала такого бурного роста, иначе снесла бы стены сразу.

Первое занятие помню очень хорошо, особенно шавасану, я подумала, что Лена — Волшебник. Первая встреча с таким учителем, как Лена, запоминается. Я появилась посмотреть, и мне сразу у Лены «показалось». Во-первых, узнав, что я закончила факультет психологии МГУ, всем наказала меня любить, потому что я from her Alma-Mater. Это был какой-то мгновенный кредит доверия. Отсюда видимо и пришло то, что Лене было удобно показывать на мне, я отвечала ей тем же.

Запомнился мне и вид её студии в то первое занятие. На стене обратило на себя внимание письмо от Айенгара, своего рода благословение на работу, его послание было удивительно личным и теплым, так пишут любимым ученикам. Я подумала, не может он всем так писать, ведь ему достаточно 1 строки, а там было длинное письмо. Сама Студия находилась в так называемом Стэнфордском Сарае, красивой постройке начала прошлого века. В самом здании есть что-то особенное. Оно пережило два серьезных землетрясения в 1906 и 1989 и в отличие от большинства других построек не пострадало (некоторые из построек до сих пор стоят закрытыми

с 1989 года). Выбор места был прекрасен: красиво, близко ко всему, и старина здания придавали ему очарование, входила в резонанс с древней традицией йоги. Ленин вкус ей не изменил. Внутреннее убранство было лаконичным, функциональным — были настенные гроты, несколько портретов Айенгара в разных асанах. Оформление в индийском стиле в фойе сделала сама Лена. Обычно зовут дизайнера, а ей это было не нужно, Лена обладала талантом художника.

Резонанс с учителем осознается, когда оказывается, что учитель просто что-то рассказывает, а ты ловишь себя на том, что за полчаса перед этим как раз этот вопрос занимал тебя; при этом скорее всего другой ученик в момент рассказа слышит совсем другую историю, но ты получаешь ответ на свой вопрос. Например, к четвертому занятию я смогла положить ладони на пол при наклоне вперед. Когда это произошло, впечатление от прикосновения к поверхности пола было сильным, я думала о том, что я даже не мечтала в этом направлении. В этот день я услышала, как Лена, работая с другим учеником, сказала, что для неё наклон вперед был мечтой, в которую она не смела верить, но её Учитель привел её к этому результату меньше, чем за месяц. Лена привела меня, но в последний момент все же мне был нужен толчок — Лена показала мне мой страх. То, что мешало положить руки на пол, не было отсутствием гибкости, а было именно страхом. Вот так посмотреть хотя бы один раз ему в лицо и после уже знаешь навсегда, с кем имеешь дело. Она подошла и нажала мне пальцем на спину, и открылись новые горизонты.

Лена вела учеников по четкому и эффективному пути, все было оптимизировано и продумано до малейших деталей. Лена не говорила лишнего слов и не делала лишних телодвижений. Всегда ощущалось присутствие большой Традиции в Ленином доме-студии и никогда никакой суеты. Она давала картинку с планом домашней работы, потом давала следующую.

Лена закончила факультет психологии МГУ, там учили многому, и разговоры об эзотерике могли вестись свободно на семинаре (правда, было дело, даже в те годы). Поэтому психфаку стоит сказать спасибо за то, что он предоставлял возможность заглянуть в области знания, которые не рассматриваются в качестве научных или достойных внимания, к примеру, в американской психологии даже сейчас, или только начинают входить в круг рассмотрения. Именно через психологию Лена и пришла к исследованиям процессов изменения сознания и тела, которыми йога занимается уже не первую тысячу лет. Так Лена и оказалась в Индии, где встретила с Айенгаром, и потом принесла этот опыт в Россию, точнее, в Советский Союз. Так она встала у истоков и дала возможность открыться большим процессам познания и развития.

Учитель не уходит. След его не стираем, в какой-то момент понимаешь, что это как таблица умножения, которую невозможно забыть. Но главное в моей памяти все же...шавасана с Леной. Несколько раз мне в жизни повезло по-крупному, и в частности, я знаю, что такое шавасана с Леной. Кто знает, тот поймет.

Анна Саприцкая

### ПРИМЕЧАНИЕ РЕДАКЦИИ:

Текст данной статьи был получен около года назад. Однако мы не ставили его в номер до сих пор, надеясь найти хоть какие-нибудь фотографии Елены Федотовой. Но это оказалось не столь простым. Найти какие-либо фотоматериалы той поры даже у коллег и соратников по йоге Айенгара долгое время не удавалось. Поэтому мы особенно признательны Марии Шифферс за предоставленную фотографию, сделанную на Конгрессе по йоге Айенгара в Лондоне в 1993 году.

Дэвид Фроули — один из самых известных и признанных исследователей Вед на Западе.

Научная школа, которую возглавляет доктор Фроули, стремится адаптировать ведические знания к реальностям современного мира без утраты духовной целостности этой науки. Переведенные на русский язык и многократно переиздаваемые книги Доктора Фроули уже давно заняли свое место у серьезно интересующихся йогой, аюрведой и астрологией.

Наш большой друг, постоянный участник многих йогогических мероприятий в России и на Украине, Сергей Кушпель, Директор Ведического Центра на острове Рюген, (Германия), также является Руководителем Проекта по переводу на русский язык и продвижению специальных заочных курсов Доктора Дэвида Фроули по йоге, аюрведе и ведической астрологии (джйотишу). На протяжении последних 20 лет эти курсы окончили тысячи студентов со всего мира. Теперь эти программы станут доступными и для говорящих по-русски.

В рамках сотрудничества с нашим журналом, д-р Дэвид Фроули любезно предоставил для перевода и публикации ряд своих наиболее интересных статей по астрологии, йоге и аюрведе, которые мы с радостью и предлагаем вашему вниманию.

# Ведическая йога - древнейшая форма йоги

Йога представляет собой продуманную последовательность духовных практик, предназначенных для того, чтобы способствовать постижению великой вселенной сознания, которая выступает нашей подлинной природой. Термин «йога» означает «объединять», «соотносить», «налаживать», «трудиться» и «преобразовывать». Все эти действия относятся к воссоединению всех аспектов нашего существа — от физического тела до высшего разума — с истинной всеобщей Самостью, которая пребывает внутри сердца. Данный процесс протекает в различных формах на разных стадиях в зависимости от состояния личности и перемен, происходящих во времени, пространстве и культуре. Ведическое знание — это и есть то знание Бога, или Высшей Самости, которое призвана осуществить практика йоги. Веда — это духовная мудрость, а йога — ее применение в действии.

Йога развивалась тысячелетиями и разветвилась на множество направлений и типов, поэтому древние ведические корни йоги непонятны многим современным людям. Сегодня йога сводится, особенно на Западе, к ее физическому аспекту, то есть асанам, при слабом понимании более целостной традиции. Даже в Индии ведическим основам йоги редко уделяется достаточно внимания.

И все же при вступлении в новую планетарную эпоху древние духовные традиции начинают выступать из забвения в коллективном уме. Продвигаясь вперед, мы должны осознавать свои истоки и возрождать древнее духовное достояние. Веды содержат ключ к вечной мудрости человечества. В ведах провозглашается, что все мы — дети света, потомки провидцев, ушедшие далеко вперед. Для осознанного развития нам необходимо прорастить

семена высшей эволюции, которые древние мудрецы заронили в нас тысячелетия назад. В дальнейшем значение вед должно продолжать возрастать, будучи ключевым фактором для создания новой глобальной духовной культуры.

Американский институт ведических знаний создан для исследования исконной ведической йоги. Здесь мы следуем учению Ганапати Муни — главного ученика великого южноиндийского святого Раманы Махарши и его ученика Дайвараты Вайшвамитры, которого Махариши Махеш Йоги однажды представил Западу как великого современного риши. Йога также связана с работой великого современного провидца и поэта Шри Ауробиндо, создавшего свою интегральную йогу на основе ведической модели, и Капали Шастри — достойного ученика не только Шри Ауробиндо, но и Ганапати Муни.

Ведическая йога — это часть всеобщей традиции, которая включает классическую йогу, духовную (не сексуальную) тантру и веданту, а также аюрведу и ведическую астрологию. Ведическая йога через Ганапати Муни связана с Даша Махавидья, или десятью великими формами Богини. Она имеет особые пересечения с санкхьей и космологией йоги, а также с ведантой в форме недвойственности, представленной в учении Раманы Махарши.

Можно назвать несколько имен других современных ведических учителей, которые приложили немало усилий к возрождению ведического знания, включая Свами Даянанду Сарасвати из общества Арья Самадж, Свами Гангешварананду, пандита Сатвалекара и Джаганнатха Мишру — другого близкого ученика Шри Ауробиндо. Их деятельность тоже была немаловажной.

### Ведическая йога

Ведическая йога — древнейшая форма йоги, датируемая эпохой *Ригведы*, которая, вероятно, является самой ранней книгой в мире. Это древнейший санскритский текст, написанный ранее, чем любые другие трактаты на индоевропейских языках. По мнению великого Шри Юктешвара, *гуру* Парамахамсы Йогананды, ведические учения создавались в *Сатья-югу*, или Золотой век, более десяти тысяч лет назад.

## СЕГОДНЯ ЙОГА СВОДИТСЯ, ОСОБЕННО НА ЗАПАДЕ, К ЕЕ ФИЗИЧЕСКОМУ АСПЕКТУ, Т. Е. АСАНАМ, ПРИ СЛАБОМ ПОНИМАНИИ БОЛЕЕ ЦЕЛОСТНОЙ ТРАДИЦИИ.

Согласно ведическим представлениям, в *Сатья-югу* человечество обладало одним языком и одной религией. Все люди пребывали в тесном контакте с божественной Самостью, а также были наделены способностями к телепатии и фотографической памятью. Им были не нужны книги и другие средства массовой информации. Не было необходимости также и в религиозных институтах и каких-либо технологиях. Жизнь человека проходила в непрерывной *садхане*, или духовной практике, и его сознание свободно перемещалось по сферам космического сознания, оставаясь в гармонии как с природой, так и с Духом.

В конце *Сатья-юги* началось угасание духовного разума человечества. Разделение языков и возрастание эгоизма повлекло за собой распространение невежества и несогласия между людьми. В те времена ведическое учение впервые было собрано в устной традиции, чтобы сохранить духовное знание, развитое в Золотой век.

Ведическая йога была создана многими ведическими провидцами из родов Ангирас и Бхригу, среди которых важную роль играли семь великих мудрецов: Васиштха, Вамадева, Бхарадвджа, Джритсамада, Вишвамитра, Канва и Атри. По провидению *риши*, в *ведах* были установлены главные духовные пути, возможные для человека. *Веды* содержат ключ к разумному постижению космической эволюции, а также раскрытию человеческой духовности и познанию всех законов Вселенной.

Ведический язык содержит могущественные мантры, выражающие учение, которое обладает многими различными смысловыми уровнями и способами применения. В данном отношении, ведический язык имеет такую глубину и многомерность, которую не способны передать современные языки, будучи созданиями внешнего ума и

эгоизма. Ведические мантры содержат прототипы цельного знания и полной власти над творением. Но для того чтобы их правильно понимать и применять, требуется особое озарение. Эти мантры не схватываются обычным разумом, вот почему научные исследования вед почти бесполезны и чреватые заблуждениями.

### Три основных типа ведической йоги

Ведическая йога трехчастна и обладает несколькими важными соответствиями.

1. Мантра-йога — речь — *Риг-веда* — земля — бодрствование — Агни (огонь) — Брахма (Творец).

2. Прана-йога — прана — *Яджур-веда* — атмосфера — сон со сновидениями — Индра (свет) — Шива (Преобразователь).

3. Дхьяна-йога — ум — *Сама-веда* — небеса — глубокий сон без сновидений — Сурья (солнце) — Вишну (Хранитель).

*Мантра-йога* вызывает развитие *мантра-шакти* — силы, которая оживляет мантру и превращает ее в средство преобразования ума. Так возникает *мантра-слухота* — озарение, при котором можно узреть внутренний смысл мантры, связующий нас с божественными законами. Он позволяет понимать все формы во Вселенной как проявления божественного Слова, творящей вибрации Ом. Сила мантры приводит в движение все другие внутренние энергии и помогает овладеть ими не только на внутреннем уровне, но и в качестве природных сил.

*Прана-йога* вызывает развитие *праны*, или *видьют-шакти* (силы свечения, или электричества), и праническое озарение (просветленное восприятие). Это позволяет нам работать с жизненной силой как проявлением энергии сознания. *Мантра* становится *праной*, поскольку сама прана (дыхание) есть непроявленный звук. *Прана* обеспечивает направленность и силу для внутреннего преобразования.

*Дхьяна-йога*, или медитация, вызывает развитие *буддхи* (пробужденного разума, который в *ведах* называется *дхи*) и его способности к истинному восприятию. Это позволяет нам понимать Вселенную и человеческое существование как целостное раскрытие космического разума. Высший разум возникает посредством усиления речи и *праны* и привносит сверхъестественную силу преобразования на глубинный уровень ума. В практике *дхьяна-йоги* свет истины пронизывает ум, и мы обретаем познание единой природы всей реальности.

Три йоги соотносятся с тремя основными способностями: речью, *праной* и разумом, превыше ума (*буддхи* превыше *манаса*). Это не просто обы-

