



ЙОГА

№ 4 (16) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः



ШИРШАСАНА

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ
ИЛИ ДЛЯ ГОЛОВЫ?

СВАМИ МУКТАНАНДА

СВЯЗЬ С УЧИТЕЛЕМ
НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ ДЕНЬГАМИ
ИЛИ ДАЖЕ ЗНАНИЯМИ.
ЭТО ПОТОК
ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

РАМПУРИ БАБА

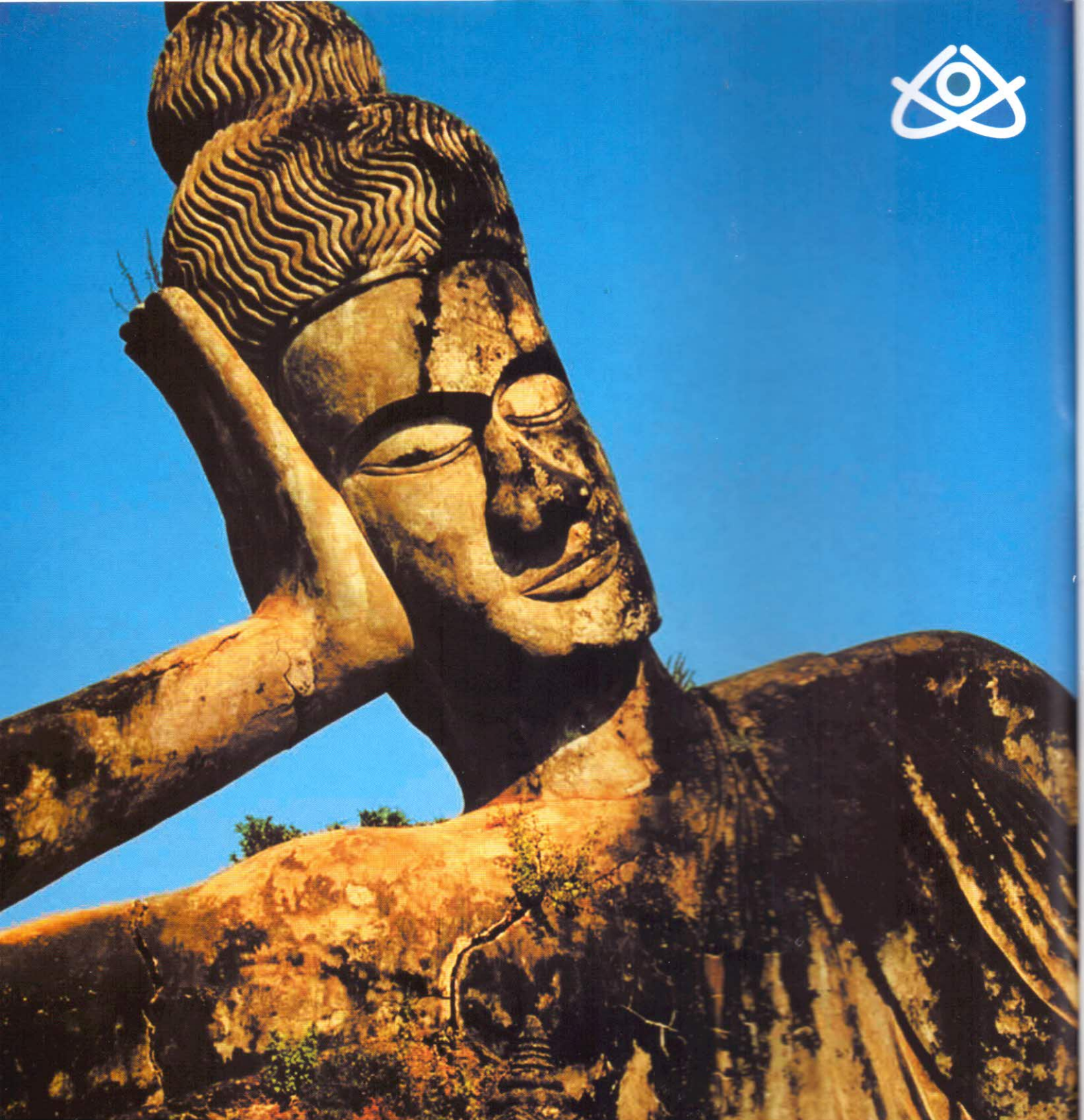
ИДЕЯ О СУЩЕСТВОВАНИИ
НЕКОЙ РЕЛИГИИ «ИНДУИЗМ»
ПРИДУМАНА ЗАПАДНЫМИ
ИМПЕРИАЛИСТАМИ

СВАМИ АКХИЛЕШ

НА ВОСТОКЕ УЧЕНИК
ГОДАМИ БЕГАЛ ЗА УЧИТЕЛЕМ,
УГОВАРИВАЯ ВЗЯТЬ ЕГО В УЧЕНИКИ

ХАТХА-ЙОГА ЗА ПРЕДЕЛАМИ АСАН

АНОНС К ИССЛЕДОВАНИЮ «ТИРУМАНДИРАМА»



ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ

ХАТХА ЙОГА, КУНДАЛИНИ ЙОГА

ТРАЙ ЙОГА, ДЕТСКАЯ ЙОГА

ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ, ГОНГ МЕДИТАЦИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО КУНДАЛИНИ И ХАТХА ЙОГЕ

Можайское шоссе, д. 2; тел. 728 4050

Б.Полянка, д.33/41; тел. 514 5045

www.kundalini.ru



Ежеквартальный иллюстрированный журнал
№ 4 (16) 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**
 Зав. отделом распространения **Ольга Любомирская**

Фотокорреспонденты **Мария Воробьева**
Дмитрий Коваль
 (www.simeizzim.net)

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

Верстка, дизайн и 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 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
www.yogamagazine.ru

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru
Для писем: letters@yogamagazine.ru
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

На обложке: Карувай Пон Пандуранга Свамигала
Фотограф: Юлия Мазо

©АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ ЙОГИ

6 ВЕДИЧЕСКАЯ ЙОГА И ТРИ ГУНЫ
Дэвид Фроули

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

8 БЕСЕДЫ С РАМПУРИ БАБОЙ
Тимофей Ракин, Илья Журавлев

11 АЛФАВИТ ДЕВАНАГАРИ И ЗВУКОВАЯ СИСТЕМА САНСКРИТА
Гаури

СЛОВО МАСТЕРА

13 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ:
Интервью с Гуруджи Шри Шайлендрой Шармой
Дмитрий Яццкий

15 ПОТОК ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ И ОТ УМА К УМУ
Интервью со Свами Муктанандой
Ачаланатха

ЙОГА И НАУКА

19 КРОВООБРАЩЕНИЕ И ЙОГА
Артём Фролов

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

22 МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...
Татьяна Толочкова

26 ЙОГА-ИНДУСТРИЯ:
кама дхену сукшма шарира ча
Михаэль Джекель

ДИЕТА ЙОГИ

28 НОВОГОДНИЕ РЕЦЕПТЫ
от Михаила Баранова

ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

32 МУЖСКОЕ ДЕЛО, часть 2
Орыся Сушко и Наталья Сандер

ЙОГА И АЮРВЕДА

38 СИДДХА-МЕДИЦИНА: ЖИВАЯ ТРАДИЦИЯ
Юлия Мазо

ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

44 КУ НЬЁ: Искусство целительного прикосновения
Максим Громов

46 МЕДИТАЦИЯ, ДОВЕДЕННАЯ ДО АБСУРДА.
Йога и фридайвинг. Интервью с Андреем Сидерским,
Александром Дудовым и Леонидом Кутузовым.
Татьяна Веретенова

48 ИНТЕРВЬЮ С ВЛАДИМИРОМ МАЙКОВЫМ
о пранаяме, холотропном дыхании и синестезии
Татьяна Веретенова

КОНЦЕПЦИИ

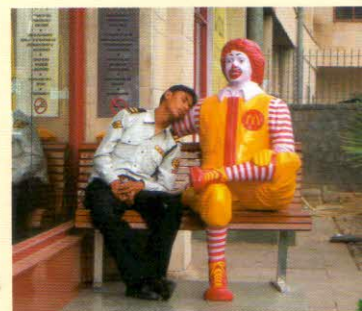
50 ХАТХА-ЙОГА ЗА ПРЕДЕЛАМИ АСАН
Пролог к кайя-садхане тамильских сиддхов,
или анонс исследования «Тирумандирама»
Шанти Натхини

ПРАКТИКА

52 ШИРШАСАНА – стойка НА голове или ДЛЯ головы?
Сергей Агапкин

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

57 СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ –
ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ
Интервью со Свами Акхилешем
Илья Журавлев



Вот и пришла зима, засыпав поздним, но от этого не менее реальным снегом все наши несбывшиеся надежды на вечное лето. Так и в жизни каждого человека, цепляющегося за преходящее, рано или поздно, но с одинаковой неизбежностью наступает что-то вроде зимы, когда холодно и грустно, а ответом на поднятое в немом вопрошании к небу лицо будет ворох колючих снежинок, которым нет никакого дела до нас. Они просто не в курсе, что мы есть.

Но есть, есть где-то там, в невидимой высоте вечное сияние солнца, никогда не затемняемое пеленой облаков или снега. Добраться до него — мечта каждого, манящая и в то же время пугающая, ибо страх быть обожженным и ослепнуть иногда перевешивает желание согреться в его лучах и увидеть его пугающее великолепие...

Этот номер особенно богат встречами с выдающимися интересными людьми, с разных сторон соприкасающимися с йогой. И при внимательном сравнении мы увидим, что их мнения на многие темы совпадают. Рампури баба, Свами Акхилеш, доктор Моханрадж, Гуруджи Шри Шайлендра Шарма, Свами Муктананда и Сиддх Тирумалар — так много общего, что трудно поверить, что это сказали люди, никогда друг друга не видевшие и разделенные разными традициями, расстоянием и временем. Их объединяет только одно — Йога.

Безусловно, практика в рамках йоги (не важно, о каком направлении мы говорим) играет главенствующую роль. Без нее все разговоры на тему йоги не имеют смысла. Но иногда бывает полезно слегка притормозить и оглядеться, оценить себя как бы со стороны. И тут нам на помощь может прийти та или иная вещь, то или иное явление внешнего мира, слова того или другого человека, вроде бы никак ни с нами, ни с йогой не связанные.

Текст последнего романа Виктора Пелевина «Empire V», вызвавший, как и многие его предыдущие книги, громкие споры и скандалы, текст, на наш взгляд, малоинтересный и невразумительный, резко, радикальным образом отличается от последних двух страниц, которые имеют, как нам показалось, вполне йогическое звучание. Надеюсь, читатели мне простят выборочное цитирование нескольких строчек, очень точно отражающих вполне определенный взгляд. Эти строки могут как повергнуть в уныние, так и придать сил для дальнейшего пути. Выбор, как всегда, за Вами.

Вершина Фудзи — совсем не то, что думаешь о ней в детстве.

Это не волшебный солнечный мир, где среди огромных стеблей травы сидят кузнечики и улыбаются улитки. На вершине Фудзи темно и холодно, одиноко и пустынно.

И это хорошо, ибо в пустоте и прохладе отдыхает душа, а тот, кому случается добраться до самого верха, невыносимо устает от дороги. И он уже не похож на начинавшего путь.

Приходят покой и ясность — но мы платим за это нашей наивной верой в чудо.

Когда-то звезды в небе казались мне другими мирами, к которым полетят корабли из Солнечного города. Теперь я знаю, что их острые точки — это дырочки в броне, закрывающей нас от океана безжалостного света.

И придет день, когда небо лопнет по швам, и свет, ярости которого мы даже не можем себе представить, ворвется в наш тихий дом и забудет нас навсегда.

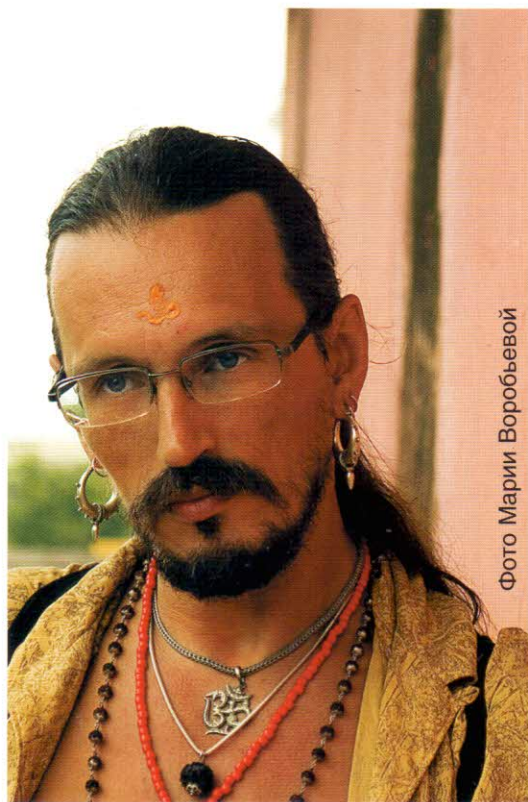


Фото Марии Воробьевой

АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА

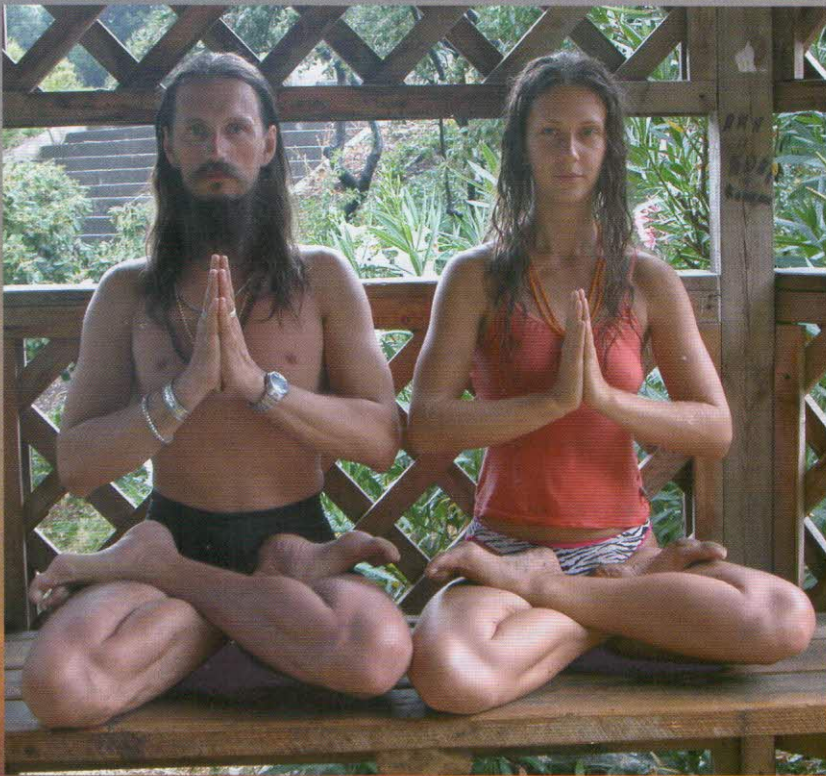
Практика, проверенная временем

19-29 марта 2007, ГОА, ИНДИЯ

Михаил Константинов & Яна Макбрайд
(Москва) (Австралия)

Ведущий преподаватель Аштанга Йога Центра (Москва), Главный Редактор журнала "ЙОГА" обучался аштанга йоге у Лино Миеле (Италия) и Шри Кришна Паттабхи Джойса (Майсор, Индия)

Преподаватель из Австралии, обучалась аштанга йоге у Шешадри (Майсор, Индия), Граема Норсфилда, Грэга Купера и Мэтью Свинзэ (Австралия) и Шри Кришна Паттабхи Джойса (Майсор, Индия)



ЕЖЕГОДНЫЙ СЕМИНАР по традиционной аштанга виньяса йоге

История возникновения и развития стиля, теоретические предпосылки эффективности, особенности практики. Постепенное вхождение в практику, вариации работы в свободном стиле. Методика освоения "step by step", виньяса как процесс соединения дыхания и движения. Проработка начальных дыхательных техник, подготовка к освоению бандх, работа с вниманием, точки концентрации. Мантры аштанга виньяса йоги. Варианты выполнения комплекса разного уровня сложности: от новичков до мастеров, практика 1 и 2 серии аштанга виньяса йоги. Аджасмент (коррекция выполнения, помощь в выполнении, выстраивание). Десять дней занятий, две тренировки в день.

Стоимость курса - 300 USD, чартер в Гоа - около 650 USD
Индийская виза - 60 USD, трансфер из аэропорта - 20 USD
Проживание: 12 USD в сутки, Вег. питание: 12 USD в сутки

**Красивейшая природа,
пальмы и океан, солнце
и чистый воздух, фильмы
по йоге, экскурсии и пр.**

Вылет из Москвы 17 марта, возвращение 01 апреля или позже

Телефоны для записи и оплаты: 8 - 926 - 204 - 0001

Для справок и информации: 755 - 06 - 53

E-mail: ritambhara@yandex.ru yanayoga@hotmail.com

Ведическая йога и три гуны

Д-р Дэвид Фроули
(Пандит Вамадева Шастри)

Перевод:

ШАНТИ
НАТХИНИ
(МАРИЯ
НИКОЛАЕВА)

Ведические божества

В ведах представлен обширный пантеон божеств (*деватас*) на многих различных уровнях, часто называемых неисчислимыми или составляющими бесконечное множество. Точнее, всего насчитывается 3339 богов, число которых с очевидностью кратно трем. В одной из самых ранних попыток классифицировать ведических богов, предпринятой Шаунакой в «*Брихад-девате*», они сводятся к трем главным богам в трех мирах.

Агни — Огонь на Земле (*Притхиви*).

Вайю — Ветер в Атмосфере (*Антарикша*).

Сурья — Солнце на Небесах (*Дьяус*).

«*Риг-веда*» составлена так, что гимны Агни обычно открывают большинство из ее десяти книг, затем следуют гимны Вайю и Индре, а в заключение — гимны Солнцу. Тем не менее, эти три божества выступают тремя аспектами Единого Бога, или *Пуруши*, — верховного принципа сознания и высшей Самости, которая представляет собой чистый свет. Термин *дэва* для обозначения бога сам по себе переводится как «сияющий» и передает некую форму света. Он соотносится с термином *дьяус*, обозначающим небеса и относящимся к божественному или астрономическому свечению. Ведические божества представляют собой главные формы света (*джьоти*) во Вселенной.

В соответствии с принципом света, мы можем провести отождествление трех главных ведических божеств: *Агни* — с жаром, *Вайю* — с электрическим напряжением, а *Сурьи* — с чистым светом. Тем не менее, эти формы света представляют не просто соответствующие силы природы, но также и внутренний свет, или формы сознания. Они суть три аспекта *Пуруши*, или космической Личности, где каждый обладает особым психологическим смыслом: *Агни* (огонь) — как речь (*вак*), *Вайю* (ветер) — как дыхание (*прана*), *Сурья* (солнце) — как воспринимающий аспект ума (*буддхи*).

Ведические боги и ведическая йога следуют трехкратному закону проявления во Вселенной. Отсюда возникает закономерный вопрос: в какой мере этот закон соотносится с тремя *гунами* классической *санкхьи* и йоги?

Три гуны

Всякий, кто изучал классическую йогу, хорошо осознает важность трех *гун* в йогической теории и практике. Однако немногим известны их ведические основания и более глубокое понимание, привносимое в них в ведическом контексте. В философии йоги, производной от системы *санкхьи*, все содержание Вселенной сводится к первичной субстанции, называемой *Пракрिति*, которая буквально означает исходную силу действия. Она не связана с субстанцией в физическом смысле, а представляет собой некую возможность, откуда возникают все формы материи, энергии и мышления. *Пракрिति* — это изначальное состояние чистой возможности, где зарождаются все вещи мира. *Пракрिति* есть скрытое состояние субстанции, подобно семени, заключающему в себе громадное дерево. Это первоматерия мира, проявлениями которой выступают материя, энергия и мышление. Можно сказать, что *Пракрिति* — это причинная или исконная форма всех субстанций, откуда исходят все тонкие и грубые формы. Она, будучи крайне тонкой, эфирной и трансцендентной, формирует основу пространства как первой материальной формы. *Пракрिति* сама по себе состоит из трех главных качеств: *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*.

Саттва — это сила гармонии, равновесия, света и разума — высший духовный потенциал.

Раджас — это сила энергии, действия, изменения и движения — средний жизненный потенциал.

Тамас — это сила тьмы, косности формы и материальности — низший материальный потенциал.

Вероятно, для современного образа мысли простейший путь к пониманию *гун* состоит в представлении их как материи (*тамас*), энергии (*раджас*) и света (*саттва*) — главных факторов физического мира. В ведическом мировоззрении три *гуны* отражают три мира. Земля — это область *тамаса*, или тьмы, физической материи. Атмосфера в ведах считается *раджасом* как сфера действия и изменения. Он символизируется бурей как нагнетением молний, грома и ливня, но также отмечает проявление энергии, или тонкой материи, на всех уровнях. Небеса — это область гармонии и света, то есть *саттва*. Она отражает свет как вселенский принцип, который вы-

ступает причинной или изначальной формой грубых и тонких элементов или форм материи и энергии.

Вся Вселенная состоит из света, который движется в виде энергии и сгущается в виде материи. Три великих формы света — *Агни*, *Вайю* и *Сурья* — оживляют все три мира, словно душа внутри них. Первый из них — *Агни*, или Огонь на Земле. Огонь скрыт в наших телах, в растениях, в скалах и в самом ядре Земли. Второй из них — *Вайю*, или Молния в Атмосфере. Это сила ветра, который создает молнии, циркулируя в атмосфере. Третий из них — *Сурья*, или Солнце на Небесах. Солнце представляет собой космический свет звезд, пронизывающий необъятное пространство за пределами этого мира. Все три вида света взаимосвязаны. Можно сказать, что молния есть огонь в атмосфере, а солнце — огонь на небесах. Или же огонь есть солнце на земле, а молния представляет солнечное излучение в атмосфере. Или же молния на земле создает огонь, а на небесах зажигает солнце. Эти три света тоже соотносятся с тремя *гунами*.

Агни — тамасическая форма света, или огонь, скрытый во тьме.

Вайю — раджасическая форма света, или свет в активном и энергичном состоянии, выраженный в виде молнии или электрической силы.

Сурья — саттвическая форма света, свет как чистое озарение (*пракаша*).

Движение от *тамаса* к *саттве* — это перемещение с Земли на Небеса, которое состоит в извлечении света земного (*agni*) и поднятии его до небесного (*сурья*), для чего требуется пересечь атмосферу, используя ее силы (*вайю*).

Трехкратный Пуруша

В ведическом представлении эти три формы света (*джьоти*) суть три формы *Пуруши*, или высшей Самости, которая тоже определяется в терминах света. В *ведах* свет тождественен сознанию, а не просто материальная сила. Три вида света также составляют три аспекта бытия. Проявленные формы света отражают невидимый божественный свет сознания, озаряющий все вещи, включая видимый свет и тьму. Три *гуны* и три мира существуют внутри нас, и их свет формирует виды нашего собственного сознания.

Агни — Земля — *тамас* — тело — речь (*вак*).

Вайю — Атмосфера — *раджас* — дыхание (*прана*).

Сурья — Небеса — *саттва* — ум (*манас*).

В данном смысле *саттва* как свет выступает также как ум; *раджас* как энергия — также как витальная сила; *тамас* как материя — также как телесное самовыражение, наиболее явное в виде речи.

Саттва — свет — ум.

Раджас — энергия — *прана*.

Тамас — материя — тело.

Три аспекта *Пуруши*, или принципа сознания, отражают три аспекта *Пракрити*, или принципа материи. Согласно *ведам*, знание о трех гунах связано не только с *Пракрити*, но и с *Пурушей*. *Гуны* суть не просто силы *Пракрити*, но они отражают также природу и присутствие *Пуруши*. В человеческом воплощении *Пуруша* трехкратен как речь (тело), дыхание и ум, подобно тому, как *Пракрити*, или мир, трехкратна как земля, атмосфера и небеса, или как материя, энергия и свет. *Агни* — это свет, или *Пуруша*, в области материи, или на земле. *Вайю* — это свет, или *Пуруша*, в области энергии атмосферы. *Сурья* — это свет, или *Пуруша*, в области сияния, или небес. В *ведах* *Пуруша*, в области сияния, или небес, принцип сознания, не ограничен воплощенными существами, а пронизывает все великие силы природы. Понимание световых форм гун помогает нам использовать знание гун для постижения не только *Пракрити*, но и *Пуруши*. Ведическая йога работает с тремя формами света, или тремя формами *Пуруши*, чтобы овладеть тремя формами *Пракрити* и преобразовать их.

Агни — физическое тело и внутренние органы — речь — **мантра-йога** — *тамас* — материя — пять грубых элементов.

Вайю — витальное тело и органы действия — дыхание — **прана-йога** — *раджас* — энергия — пять пран.

Сурья — ментальное тело и органы чувств — ум — **дхьяна-йога** — *саттва* — свет — пять тонких элементов.

Агни как сила речи есть средство очищения и контроля как физического тела и материи, так и управления *гуной*, или качеством, *тамаса*. При помощи *agni* мы можем управлять внутренними органами и грубыми элементами. Йога речи включает в себя рецитацию, пение, внутреннее повторение *мантры* и медитацию на смысле *мантры*. Так мы обретаем контроль над подсознательным умом.

Вайю как сила дыхания есть средство очищения и контроля как витального тела и области энергии, так и управления *гуной раджаса*. При помощи *вайю* мы можем управлять своими органами действия и пятью *пранами* (пятью действиями). Йога дыхания равнозначна *пранаяме*, посредством которой мы обретаем контроль над эмоциями.

Сурья как сила мысли есть средство очищения и контроля как над ментальным телом и областью света, так и управления *гуной саттвы*. При помощи *сурьи* мы можем управлять органами чувств и тонкими элементами. Йога ума — это медитация. Таким образом, мы обретаем контроль над радиональным мышлением и направляем его на познание высшей Самости.

Данные сведения должны наделить вас чувством обширности ведической йоги и дать представление о том, в какой мере более поздние традиции опирались на эти прозрения, даже используя по видимости совершенно иные формы выражения.

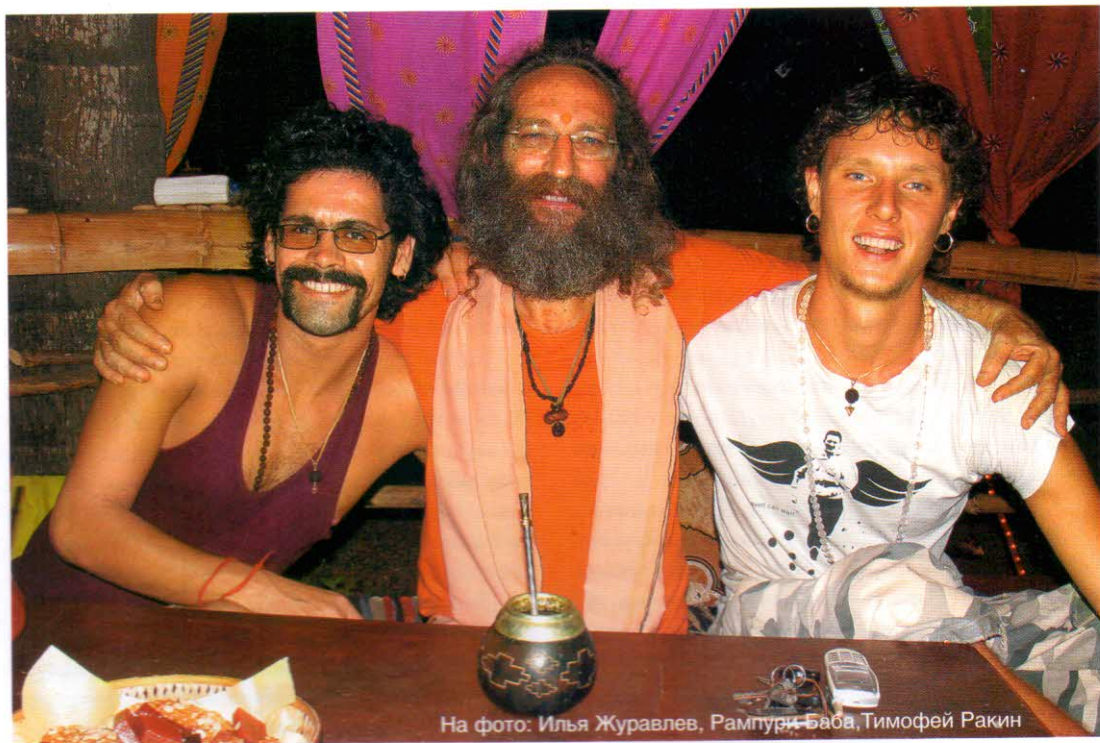
Получить больше информации о готовящихся к публикации статьях и книгах Дэвида Фроули на русском языке, а также полный набор материалов по Заочным Курсам по Аюрведической Медицине, Йоге и Аюрведе и Ведической Астрологии Провидцев вы можете в интернете на русскоязычном сайте Сергея Кушпеля:

www.vedic-ruegen.de



БЕСЕДЫ с Рампури Бабой

Предлагаем вашему вниманию фрагменты из бесед с интересным учителем — Рампури Бабой. Американец по происхождению, в 1968 году он впервые попал в Индию с целью духовных поисков. В 1970-м встретил своего Гуру, Хари Пури Бабу, и получил посвящение в духовный орден Джуна Акхара — одно из знаменитых сообществ бродячих аскетов-садху или баба («отец», ударение на последнем слоге), как их часто уважительно называют в Индии. Большую часть своей жизни он провел в Индии, глубоко погрузившись в ее устные традиции и тайный мир йогов и аскетов. Недавно на русском языке вышла его книга «Биография голубоглазого йогина» (Москва, изд-во Гаятри, 2006) — увлекательное и откровенное произведение, приоткрывающее завесу над суровым миром садху — своеобразным духовным «государством в государстве», измерением, где многие традиции не меняются веками, если не сказать, тысячелетиями. В 1984 он стал одним из совета старейшин Джуна Акхары, одним из немногих «белых», признанных индийскими духовными авторитетами. Мы встретились с ним на юге Индии, в Гоа, небольшом штате, который знаком большинству как пляжный курорт, но в сакральной географии Индии у него другое значение — Гоа и соседней Махараштре покровительствуют Даттатрейя (Божество, объединяющее в себе силу Брахмы, Вишну и Шивы, учитель йогов и агхори) и его ученик Парашиурама, один из бессмертных, грозный воин, ставший впоследствии йогом, упомянутый еще в древних эпосах Махабхарата и Рамаяна. Несколько теплых вечеров мы провели в беседах об индийской духовной культуре, великих учителях, экстремальных аскетах и многом другом...



На фото: Илья Журавлев, Рампури Баба, Тимофей Ракин

Вопрос: Известные духовные ордена саньясинов («отреченных») Сарасвати, Гири, Пури и другие были основаны известным учителем Шанкарачарьей. Существуют разные датировки жизни Шанкарачарьи и разные версии его миссии; одни взгляды представлены западными востоковедами, классифицирующими его как основателя Адвайта Веданты, религиозно-философского учения, как описано в энциклопедиях, отрицающего ритуальности и поклонение разным формам Божеств, кроме безличного Абсолюта. С другой стороны, глядя в индийские источники, мы видим, что Шанкарачарья поклонялся Шиве, практиковал шактистскую тантрическую традицию Шри Видья, написал проникновенный гимн о Кришна бхакти... Садху вашего ордена поклоняются Даттатрею...

Рампури Баба: Я вам расскажу, в чем здесь дело. В 1972 году я встретил в Индии голландского профессора Фритца Столла, замечательного востоковеда, образованного в области ведической религии, ритуалов, санскритской грамматики, философии. Он предложил мне посетить кафедру восточных исследований в университете Беркли, в США, которую он возглавлял. К тому времени я уже получил посвящение в орден Пури и жил в Индии пять лет, бродил вместе с баба, свободно говорил на хинди, учил санскрит. Мне тогда было 24 года, и я посмотрел свои запасы денег — у меня в сумке было только несколько пайсов — не хватало даже на чай. И я стал думать: вот я повзрослею и что я буду делать, как зарабатывать? Сейчас бы я мог стать тем, кого на Западе называют йога-тичер, но в те годы, если бы вы утверждали, что массы обычных людей будут практиковать йогу, вас бы забрали в психушку. Тогда на Западе считалось, что йога — это для сумасшедших людей, хиппи, принимающих психоделики и т.п. И я подумал: может быть, мне стать профессором востоковедения? И я решил вернуться в Штаты. Я пришел к профессору Столлу и сказал: «Я уже старею, мне 24, я задумался о своем будущем». Он сказал, что я могу посещать любой его курс бесплатно, участвовать в его диссертации. Это было очень интересно для меня, так как все знания, которые я обрел в Индии, передавались традиционно из уст в уста, и у меня не было в голове систематизации, что я изучаю. Я знал мантры, мог рассказывать традиционные истории, знал, как сделать дхуни (ритуальный очаг). В Индии не было классов, лекций, там я получал наставления пандита и потом рассказывал ему выученное, я должен был учить все наизусть, это были те же самые слова, что произносились тысячи лет назад где-нибудь в Варанаси, мне не надо было размышлять. И в Беркли я был поражен системностью изложения знаний — вот библиотека, вот один курс, второй, вот профессора-эксперты. Цельный год я учился по 18 часов в день, я думал: вот теперь я имею реальные инструменты для Индии. Теперь у меня есть вся информация, я знаю исторический

контекст, об арийском вторжении и т.п. И через год я вернулся, готовый покорять Индию. И я оказался подобен локомотиву, который врезался в кирпичную стену. Я вернулся к своим баба, к своему Гуру и рассказал об арийском вторжении и исторической перспективе. Они спросили: кто тебе рассказал такие странные истории? Все мои инструменты не работали. Я понял, что существуют два типа знания: местное, индийское знание и академическое знание об Индии, возникшее за ее пределами. И они существуют параллельно, но никогда не пересекаются.

Та же история с Шанкарачарьей. Когда я писал свою книгу, у меня был выбор, какую дату деятельности Шанкары поставить: 780 г., как в академических книгах, или 500 лет до н.э., как это считается в индийской традиции. Как возникла такая дата? Во-первых, есть текст «Шанкара Дигвиджая» — «Великая победа в четырех направлениях». В этом тексте дается полная информация о карте неба того времени, по положению планет можно определить датировку. Во-вторых, существуют записи линий преемственности в матхах — главных монастырях этой линии. Один из самых важных — Шрингери матх на Юге Индии, это домашний матх Шанкары, где существует непрерывная линия передачи, истоки которой около 700 лет до н.э. Все датировки записаны, потому что существуют рукописи подношений храму, кто, когда пожертвовал деньги и имя маханты (главы) монастыря. До сих пор эта традиция жива — делать подобные записи. Так же датируют и события времен Будды и т.п.

Вообще, идея «индуизма» или «буддизма» — не более 100 лет отроду. Идея о существовании некоей религии «индуизм» создана западными империалистами из желания описать мир согласно своей системе ценностей. Невозможно оценить древний мир с точки зрения современного. Если вы заглянете на пару сотен лет назад, эти границы между буддизмом и индуизмом исчезают. Остается понятие Дхарма, духовное учение. Если вы посмотрите на Тибет с его тантрическими ламами, йогами, то они гораздо ближе к индийским нага баба, чем, например, к монахам Шри Ланки или Тайланда.

ИДЕЯ О СУЩЕСТВОВАНИИ НЕКОЕЙ РЕЛИГИИ «ИНДУИЗМ» СОЗДАНА ЗАПАДНЫМИ ИМПЕРИАЛИСТАМИ ИЗ ЖЕЛАНИЯ ОПИСАТЬ МИР СОГЛАСНО СВОЕЙ СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ

Вопрос: У тибетцев есть йоги — нагпа, которые носят серьги, длинные волосы, также поклоняются Махакале. В Непале я видел тибетского баба с дредами, который жил в ашраме Горакхнатха, и на вопрос ответил, что «разницы нет — это Гуру Ринпоче».

Рампури Баба: Я скажу тебе, почему. В ордене Джуна Акхара есть 52 линии. 16 линий Пури, 14 Гири, еще 13 Гири, это сорок три линии, 4 Бхарати, 4 Сарасвати, это пятьдесят одна, а пятьдесят вторая

линия называется Лама. Существовал учитель по имени Камал баба, который жил на территории современного Пакистана, в районе Пешавара, рядом с афганской границей. Эту местность еще называли Уддияна. Камал баба посетил Тибет, и у него там были ученики. Там его называли Гуру Ринпоче или Падмасамбхава, а его линию — Лама. И внутри нашей Акхары признают тибетских лам из линии Падмасамбхавы, Гуру Ринпоче. Может, многие тибетцы об этом не знают, потому что в Тибете Падмасамбхава просто проявился, но для нас он был одним из баба, который ушел в Тибет. Он даже изображается с тришулом (трезубец) как садху. Много лет назад я посещал Ладакх вместе со своим близким другом Бир Гири баба, с которым вместе я руководил ашрамом в Харидваре, это был большой человек с большой джатой (дредлоками). Везде, где мы появлялись, местные звали его Гуру-лама. Так что многие академические книги, тщательно проводящие разделение, написаны мыслителями, не имеющими контакта с живым положением вещей.

Несколько лет назад я беседовал с Дэвидом Фроули на тему арийского вторжения, и я ему сказал, что нужно не доказывать ошибочность этой теории, как он делает, а показать, что попытка влезть с подобной теорией в историю Индии в принципе абсурдна. Покажите мне хотя бы одно традиционное сообщество в Индии, которое придерживалось бы такого взгляда, хотя бы небольшой отголосок этой теории хоть в какой-то традиции... Но нет ничего подобного.

Беседовали
ТИМОФЕЙ РАКИН
и ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ.
27 ноября 2006,
Free Flow Yoga Center,
Арамболь, Гоа, Индия

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Вопрос: То есть история создавалась в последние 150 лет, во время захвата Индии. Даже имя Индия создано британцами, в Махабхарате есть название Бхарата Варша.

Рампури Баба: Да, это делалось для большего контроля захваченной страны и ее культуры, для попытки унифицировать. Люди из империй любят все упорядочивать — один Бог, одна священная книга... «Мой Бог истинный, значит ваш Бог — фальшивый. Переходите в мою религию». Так что такие книги интересны для людей, которые не знают реального положения вещей.

Вопрос: То есть, вы все таки думаете, что Шанкарачарья жил так много лет назад?

Рампури Баба: Это не вопрос моего персонального мнения. Я говорю то, что передается в моей традиции. Жил ли он столько лет назад, или столько, жил ли он одновременно с Христом... Кто знает, и кого реально это волнует? Он реорганизовал традицию, но не был ее основателем.

Вопрос: То есть традиция нага баба была и до него?

Рампури Баба: Конечно, задолго до него. Я написал в своей книге о нашем главном Гуру — Даттатрею. Даттатрея жил в Трета югу. Вы хотите знать, когда точно он жил? Он был современником Парашурамы, они много раз встречались. Нага баба — ученики Гуру Даттатрейн.

RITAMBHARA yoga products

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

Do your practice & be free

всё, что
вам надо для
практики йоги

ऋतंभरा

Алфавит деванагари и звуковая система санскрита

Время от времени приходится слышать, как люди обсуждают, насколько опасно неправильное произношение мантр на санскрите. Мол, откуда нам знать, как произносить правильно? А ошибемся — божество нас строго накажет. И следует вывод, что лучше вообще не связываться с мантрами. К сожалению, я ни разу не слышала, чтобы такие дискуссии переходили в разбор того, какие же звуки используются в санскрите, каковы особенности произношения. А ведь можно взять учебник санскрита, аудио-записи и разобраться, ведь на самом деле произношение не такое уж сложное. По моим наблюдениям, русскоговорящему человеку проще научиться правильно произносить санскритские звуки, чем, к примеру, англичанину или французу. Так что если вас интересует мантра-йога, то стоит познакомиться с фонетикой санскрита.

Другая категория людей, которым может пригодиться знание санскритского произношения, — это те, кто собирается изучать йогу в Индии. Чем скорее вы научитесь произносить названия санскритских терминов так, чтобы преподаватель-индиец вас понял, тем скорее вы сможете задавать вопросы, тем легче пойдет обучение.

Ну а те, кто планирует серьезно взяться за изучение санскрита, тем более должны начать с алфавита.

Алфавит деванагари

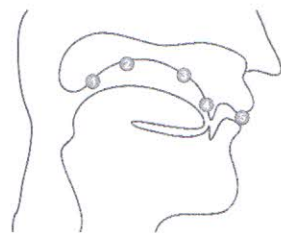
Наиболее употребимым алфавитом для записи санскритских текстов является деванагари. Этот алфавит используется также в некоторых современных индийских языках: например, в хинди (наиболее распространен на севере Индии), в маратхи (язык штата Махараштра).

Деванагари — это так называемое «слоговое письмо», то есть каждый символ согласного представляет собой целый слог: «согласный+а».

Запись идет слева направо. Различий между заглавными и строчными буквами нет. Большинство букв имеют сверху горизонтальную черту. При записи целого слова эта черта чаще всего проводится непрерывно, объединяя все буквы слова. Но написание некоторых букв таково, что эта горизонтальная черта прерывается над самой буквой.

Согласные

заднеязычные	क ख ग घ ङ	ка кха га гха ङа	произнесение «к», «г», «т», «д», «п», «б» сходно с произнесением соответствующих звуков в русском языке;
палатальные	च छ ज झ ञ	ча чха джа джха ञа	«ч» похож на русский «ч» в слове «чашка»; «дж» произносится слитно;
церебральные	ट ठ ड ढ ण	та тха да дха णа	церебральные «т» и «д» напоминают английские «t» и «d»;
зубные	त थ द ध न	та тха да дха на	носовой «н» похож на звук «нг» в английских окончаниях -ing; «ñ» похож на мягкий «нь»;
губные	प फ ब भ म	па пха ба бха ма	церебральный «н» напоминает «рн»; санскритские «н» и «м» произносятся как соответствующие русские звуки;
полугласные	य र ल ऌ व	йа ра ла ва	слог «йа» звучит как русский «я»; «р» — как русский «р»;
шипящие	श ष स ह	ша ша са	«л» — как немецкий «l»; «ш» произносится мягко, как русский «шь»; «ш» и «с» произносятся как русские звуки;
придыхательный	ह	ха	«х» похож на английский «h».



На схеме показано, какие отделы полости рта участвуют в произношении различных групп согласных:

1. заднеязычные;
2. палатальные;
3. церебральные;
4. зубные;
5. губные.

Другие символы

К другим символам, используемым в санскрите, относятся: *вирама*, *анусвара* и *чандрабинду*, а также *висарга*.

Вирама — « $_$ » ставится рядом с символом согласного. Указывает на то, что символ должен читаться как отдельная согласная, а не как слог с коротким «а». Т.е. «क $_$ » читается «ка», а «क $_$ » читается «к»; «म $_$ » читается «ма», а «म $_$ » читается «м». «म्» — очень часто встречающееся окончание слов.

Для обозначения носового призвучья после гласного, который появляется, когда слово заканчивается на «м», используют символ **анусвара** — « $_$ ». Например, «नं $_$ » — «нам», «रं $_$ » — «рам».

Чандрабинду — « \circ » — встречается гораздо реже, чем анусвара. Чандрабинду означает носовой гласный: «वँ $_$ » — «вāм».

Символ **висарга** « $_$ » (« $_$ ») — придыхательный звук «х», возникающий в некоторых случаях в конце слова в предложениях. Если слово, заканчивающееся на висаргу, стоит в середине предложения, то этот символ читается как легкий «х», а в конце предложения — как «ха».

«वः» произносится как «вах» или «ваха»; «मः» — «мах» или «маха».

Знаки препинания

В качестве знаков препинания в санскрите используются:

« $\|$ » — данда — ставится в конце предложения вместо точки или в конце стихотворной строки;

« $\|$ » — двойная данда — ставится в конце строфы стихотворного текста.

Другие знаки препинания в санскрите не используются.

В придыхательных слогах: «кха», «гха», «чха», «джха» и так далее — «х» слышится очень слабо. Попробуйте поместить раскрытую ладонь перед лицом, в 5-7 см. от губ, и произнесите «ка», а потом «кха». Разница в произношении должна быть такая, чтобы когда Вы произносите «ка» выдох не чувствовался на ладони, а при произношении «кха» было ощутимо легкое движение воздуха.

Гласные в начале слова

Гласные пишут по-разному, в зависимости от того, стоит буква в начале слова или же в середине, в составе слога.

В начале слова гласные записывают в полной форме.

Гласные «а», «и», «у», «р», «л» произносятся коротко; «ā», «ī», «ū», «ṛ», «ḷ» — долгие звуки;

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ लृ लृ
а ā и ī у ū ṛ ṛ ḷ ḷ

Звуки «аи» и «ау» — дифтонги, «е» произносится как русский «э».

ए ऐ ओ औ
е аи о ау

Гласный «р» — что-то среднее между «ры» и «ри», звучит похоже на «р» в слове «мудрствовать». Аналогично гласный «л» — что-то среднее между «лы» и «ли». «ṛ» и «ḷ» встречаются в словах очень редко, «ḷ» вообще практически не встречается.

Гласные в составе слога

Если гласный входит в состав слога, то на письме он отображается значком, дополняющим символ согласного. Этот дополнительный значок может стоять после значка, отображающего согласный, до него, выше или ниже. В любом случае, при чтении произносится сначала согласный, а потом гласный.

Для обозначения слогов с кратким «а» дополнительные символы не требуются, так как буквы алфавита деванагари — это уже слоги с коротким «а».

क का कि की कु कू कृ कृ कृ कृ
ка kā ки kī ку kū кр kṛ кл kḷ

के कै को कौ
ке kai ко kau

Здесь показано образование слогов с разными гласными на примере символа «ка». Чтобы записать слог с другим согласным, необходимо подставить его символ вместо выделенного серым символа «ка».

Давайте же попробуем читать!

Начнем с простых примеров, без использования дополнительных символов гласных.

Чтобы прочесть слово «है», достаточно таблицы согласных. «है» — «ха», «ठै» — «тха», «टै» — «тх», «टै» — «тх», «टै» — «тх». Та самая хатха, которая хатха-йога.

Второй пример — «आसन» состоит из простых элементов «आ», «स» и «न» — это долгий «ā», «са» и «на». Ну вот, прочитали на санскрите слово «асана».

Усложним задачу, добавим к слогам другие гласные.

«योग» — состоит из элементов «य» («йа»), «ो» (символ, благодаря которому предыдущий «йа» становится «йо») и «ग» («га»). Итак, «йога».

Должна вас разочаровать: слова «йог» в санскрите нет. То есть совсем нет, это русская придумка. Человека, практикующего йогу, называют «йогин» или «йогини», с долгим «и».

Пример еще сложнее — добавим вираму. Слово «प्राणायाम» состоит из символов «प» («па»), вирамы « $_$ », которая превращает предыдущий «па» в «п», «र» («ра»), «I» (дополнительный к «ра» символ, означающий долгий «ā» — получили «rā»), «ण» (церебральный «на»), «I» (в слове «7а» заменили короткий «а» на долгий «ā»), «य» («йа»), «I» (снова долгий «ā» — получили «yā»), «म» («ма»). Уф! Устали, сходили на кухню, налили себе чайку. Итак, «prāṇāyāma», пранаяма. Ну что? Мы уже почти свободно читаем на санскрите!

На досуге можете попробовать самостоятельно прочитать следующие йогические термины: यम, नियम, धारणा, ध्यान, समाधि, и названия асан: ताडासन, कपोतासन, धनुरासन, पद्मासन, गोमुखासन, शवासन.

Желаю успехов!



Текст: ГАУРИ
gauri@hello-online.ru

