

В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ

ГОГО

©

№2 лето-осень '07

Тема номера:

ИНДИЯ

ГИМАЛАИ ЗОВУТ!

в Кедарнатх и далее...

МАЙСОРСКИЙ СТИЛЬ

интервью с мастером

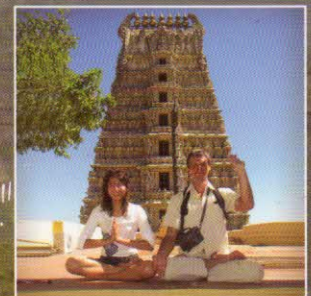
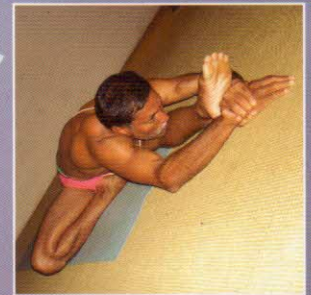
ШАНАОР РЕМЕТЕ

анонс новой книги «Йога тени»

БАЛ МУКУНА СИНГХ

«от практики надо получать удовольствие!»

Джнана Йога
ЙОГА ЗНАНИЯ





yoga
laboratory

www.yogaflow.ru

ОДЕЖДА ДЛЯ ЙОГОВ



ёёа

В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ

- ● НАМАСТЕ! Увидел свет второй номер журнала «ЁёА в потоке странствий». Тема этого номера ИНДИЯ, практика в странствиях, или странствия, ставшие для многих видом практики. Вряд ли есть другая страна, которая в такой мере может дать Опыт ищущим самосовершенствования, идущим разными путями к одной цели. Она дает щедро, но далеко не всегда этот опыт приятен, и может полностью перевернуть представление о мире и о себе в нем. И шкала прежних ценностей становится не более важной и нужной, чем линейка, забытая когда-то в школьной парте...

Путешествия в Индию. Что они дают ищущему? Они дают ему возможность выбора. Выбора Пути. Для одних это путь Силы, для других путь Любви. Тот и другой суть Пути к постижению Бога, или себя. Ответ на вопрос «кто я есть?» для тех, кто ищет и ждет ответов.

Успехов всем на Пути!

ОМТАТСАТ

ёёа[©]

1-й питерский
журнал о йоге
№ 2 весна/лето
2007 г.

Учредители:

«Поток Странствий»
и ООО «Ганеш»
Издательский дом»

Редакционный совет:

Вадим Попов,
Константин
Харьковский
– основатели
«Потока странствий»;
Любовь Рыбакова
– директор проекта,
генеральный директор
ООО «Ганеш»
Издательский дом»

Алена Дудко

– редактор;
Виктория Базюкина
– переводчик

Дизайнерская группа:

Андрей Кудрявцев
– дизайн и верстка;
Ольга Волкова,
Кирилл Стрелкин
– дизайн обложки

В журнале
использованы
фотоработы
участников
«Потока странствий».
Редакция благодарит
за фотоматериалы:
Г. Новгородову,
Г. Руденко,
М. Метелягина,
Л. Рыбакову,
К. Харьковскому,
Е. Степанову

Перепечатка материалов,
опубликованных
в журнале, допускается
с согласия редакции.

Точка зрения редакции
может не совпадать
с точкой зрения авторов
отдельных статей.

Напечатано в России
Тираж 3000 экз.
Цена свободная

WWW.YOGAFLOW.RU

Для писем и рекламы:
yoga@yogaflow.ru

© «Поток странствий»
© «Ганеш» Издательский
дом»

**ТЕМА НОМЕРА**

стр. 3

**ПУТЕШЕСТВЕННИКИ
В ПОТОКЕ**

стр. 9

**БАЛ МУКУНД СИНГХ:
от практики надо
получать удовольствие!**

стр. 25

**АВСТРАЛИЯ
НА СВЯЗИ**

*Алёна
Карпенкова*

стр. 20

**Содержание:**

Намастэ! 2

ТЕМА НОМЕРА

Интервью с В. Шешадри

Майсорский стиль 3-8

ПУТЕШЕСТВЕННИКИ В ПОТОКЕ

Любовь Рыбакова

Гималаи, или Парк развлечений и отдыха
господа Шивы – Wellcome! 9-14

Мария Николаева (Шанти Натхини)

В Кедарнатх и далее 15-19

АВСТРАЛИЯ НА СВЯЗИ

Алена Карпенкова, наш постоянный корреспондент

Шандор Великий и Ужасный

(история одного семинара) 20-25

СЛОВО МАСТЕРАМ

Шандор Ремете (Natanaga Zhander)

Асана стхити 25-26

Шандор Ремете «Shadow Yoga» («Йога теней») 26

Интервью с Бал Мукунд Сингхом

От практики надо получать удовольствие! 27-32

ТРАДИЦИИ

Йоги Матсьендранатх Махарадж

Натхи – основоположники йоги 33-35

ЙОГАТЕРАПИЯ

Саймон Борг Оливер и Бианка Мачлисс

Йогатерапия при проблемах с коленями 36-42

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Нирмал Драста (Николай Домнин)

Йога знания, или Завершение вед 43-49

ОПЫТ

Александр Солдатов (Шьямбихари Дас)

В обители аскета 50-51

Игорь Николаевич Полтавцев

Сай Баба – аватар или факир? 52-55

ИНСТИТУТ ФРОУЛИ

Д-р Дэвид Фроули (Пандид Вамадева Шастри),

Перевод Шанти Натхини

Атма Девата, Самость как Божественность 56-57

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ

Владислав Чернацкий

Лед и Пламя! 58

СЕМИНАРЫ, СЕМИНАРЫ 59-60

МАЙСОРСКИЙ СТИЛЬ

Беседа с мастером аштанга-виньяса-йоги ШЕШАДРИ



●● За последнее время по всему миру получила широкое распространение практика в традиции аштанга-виньяса-йоги (АВЙ). Мы вряд ли когда-нибудь сможем с точностью сказать, откуда пошла эта традиция. Был ли в действительности найден и расшифрован древний манускрипт «Йога-Корунта», или же эта система была разработана Мастером Шри Т. Кришнамачарьей, его учителями, или же самим Паттабхи Джойсом, который в настоящее время является хранителем этой линии. С уверенностью можно сказать одно: мощный динамический стиль АВЙ является одной из самых эффективных тренировочных технологий на сегодняшний день. Стиль йоги, которым с удовольствием занимаются люди в самых разных географических точках Земли независимо от их возраста, социального статуса, физического и духовного уровня. Учителя и школьники,

крупные бизнесмены и простые фермеры, голливудские звёзды и отрешенные от мира сего, сильно задвинутые на йогу адепты. Многие находят в ней то, что искали – здоровье, красоту, силу и радость жизни, развивающий импульс, который незаметно встраивается в жизнь практикующего, переводя все его проявления на качественно новый уровень. Есть и те, кто находит то, о чём даже не мечтали... что-то свое.

Мы (Петербургская школа йоги «Поток странствий») начали осваивать метод АВЙ, когда появились первые видеоматериалы – где-то в 1999 году. Последние несколько лет активно используем метод в системе преподавания в некоторых группах. Конечно, для более полного погружения в традицию поездка в Майсор была необходима. Первый раз знакомство с майсорским стилем в его натуральном варианте произошло в Институте

исследования аштанга-йоги Паттабхи Джойса зимой 2005 года. Мы явились в Институт без записи, даже и не надеясь на то, что нас пустят заниматься (о строгости доступа к тренировкам этого мастера и хранителя традиции хорошо известно). Просто хотелось поблагодарить человека, так много сделавшего для развития йоги... К нашему удивлению, после короткой беседы мы были допущены в зал и с огромным удовольствием ощутили на себе ни с чем не сравнимый тапас наработанного сотнями практикующими зала. Это реальное Место Силы! Работать в стиле АВЙ было тем более приятно, что это все напоминало нам то, что мы делаем «для себя», и то, чем занимаются десятки учащихся в нашей школе. Правда, смутила совсем уж жесткая регламентированность последовательности асан и прямо таки строгий запрет вставлять туда что-то свое... Неужели АВЙ – застывшая и косная система? – подумали мы...

Насколько же приятно было узнать, что это не так, уже год спустя, в йога-шале последователя АВЙ другой линии – ученика Б.Н.С. Айенгара В. Шешадри (Б.Н.С. Айенгар – ученик Кришнамачарьи, обучался примерно в то же время, что и Джойс). Шешадри оказался совершенно уникальным явлением – и как мастер, и как человек. Работа в его шале больше походила на парную йогу с глубоким внешним воздействием в уже принятых асанах. Причем это воздействие было порой настолько сильным, что наблюдение за своим телом вызывало очень сильное удивление – мол, как такое вообще может быть? Кроме того, двигаться дальше и углублять работу, делать более сложные асаны в рамках 1-й последовательности АВЙ или дополнять ее элементами 2-й и даже 3-й последовательности не возбранялось, а порой приветствовалось... Наше появление в зале вызвало душевный отклик и некоторую даже радость – видно было, с каким удовольствием Шешадри с его помощниками доводит нас в глубоких скручиваниях, когда поворот уже близок к 360 градусам, в прогибах, прыгая сверху, когда находишься в мосту, доводя до отрицательных углов шпагаты и заставляя перемещаться по залу в титтибхасане... Легкость общения, душевность этого человека и отсутствие догматичности в преподавании вызвало у нас глубочайшую симпатию. Отличие от работы в зале Паттабхи Джойса было разительным. На живой натуре отрабатывался принцип «не боги горшки обжигают». Никакого трона, на котором бы восседал Мастер, никаких прикладываний к стопам, и, тем не менее, по окончании тренировки – ощущение всеобщего глубокого почтения...

После окончания курса Шешадри дал нам принципиальное согласие на визит в Россию, продемонстрировал свое владение 2-й и 3-й последовательностью АВЙ и дал интервью нашему журналу «Йога в потоке странствий». Интервью было больше похоже на беседу, в которой участвовали Константин Харьковский, Вадим

Попов, Екатерина Степанова, Владислав Чернацкий, Мария Николаева. Существует видеозапись демонстрации асан и интервью. Шешадри любезно разрешил распространять их в России, и все заинтересованные могут связаться с редакцией журнала для приобретения этой уникальной записи.

Ниже мы приводим запись беседы с одним из самых замечательных учителей йоги современной Индии.



– Шешадри, Вы продемонстрировали великодушное владение асанами, расскажите, пожалуйста, сколько времени Вам понадобилось для достижения такого уровня?

– Я практикую тринадцать лет. Начал занятия, когда мне было сорок, а сейчас мне пятьдесят три года. Мое обучение началось в Северной Индии, в Ришикеше. В течение трех лет я практиковал там, затем вернулся в Майсор и пошел к Гуруджи Паттабхи Джойсу, но не получил разрешения вступить в его шалу. Не знаю почему, но он сказал, что не учит индийцев... Тогда я обратился к Айенгару и начал заниматься у него. Я тренировался у него в течение десяти лет каждый день по одному-два часа. Потом приходил домой и занимался еще три часа. Так получалось около пяти часов в день.

Через три года я принял участие в соревнованиях. Вначале – на уровне штата, затем – в национальных и международных соревнованиях. Я много раз ездил на соревнования, занимал призовые места, несколько раз становился победителем.

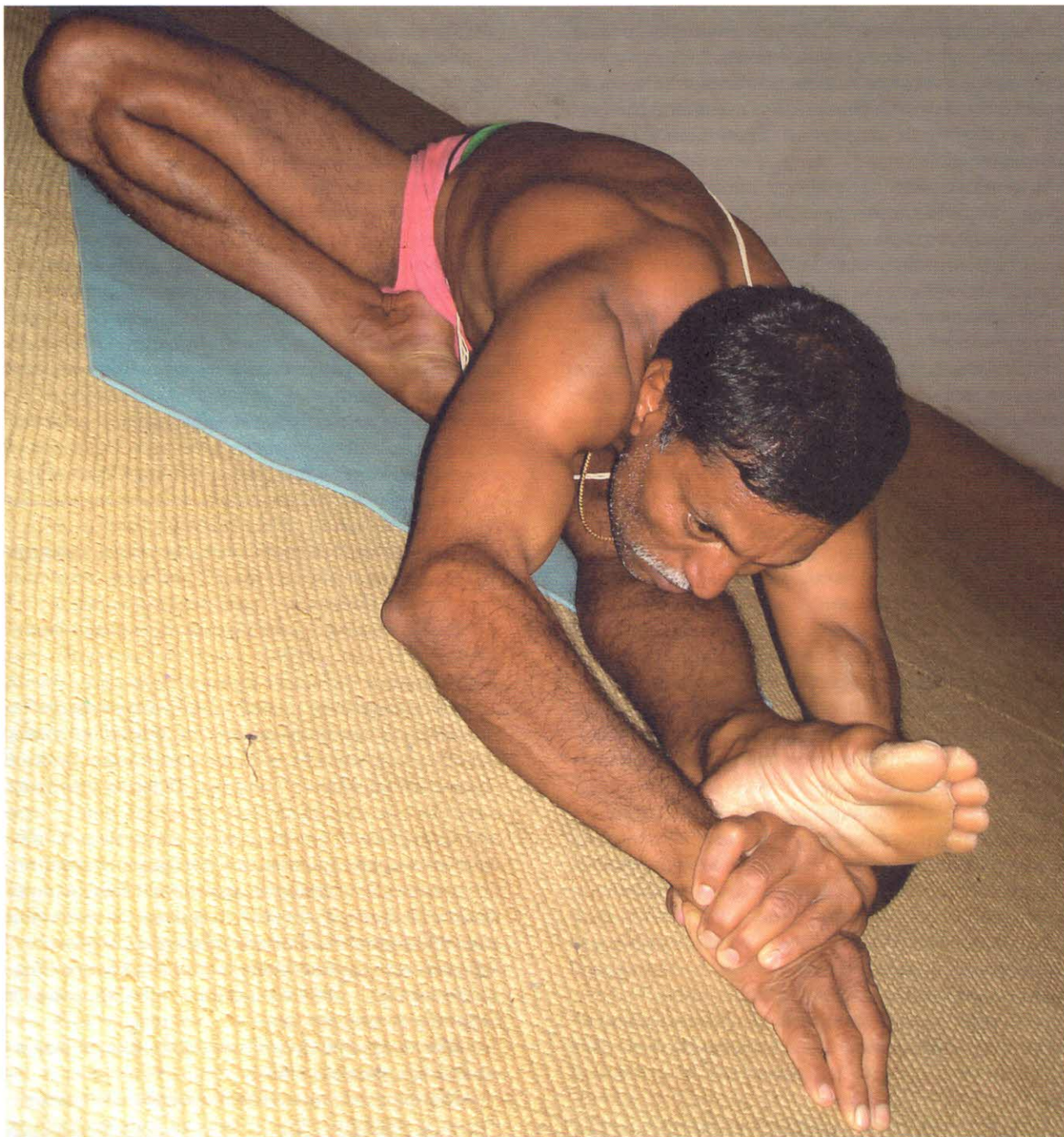
– По какому расписанию занимаются в йога-шале? Как можно записаться к Вам на занятия?

– Предварительной записи не требуется. Любой может просто приехать в мою «Мандалу» или ко мне домой в удобное для него время. Главное – принять решение приступить к занятиям.

– Что можно посоветовать человеку, который принял решение приехать и пройти курс обучения в Вашей йога-шале?

– Конечно, максимальную пользу извлекут для себя те ученики, которые уже занимались по системе аштанга-виньяса-йоги и знают последовательность наизусть. Но это необязательно, приехать заниматься может и новичок в йоге.

Начинающие проходят специальную вводную программу. Они занимаются не больше месяца. Более длительные занятия представляют собой слишком большую нагрузку для человека, который только начинает практику. Вначале идет освоение простых асан и движений, которые ученики отрабатывают день за днем по многу раз, а потом показывают мне. Постепенно программа усложняется. В моем методе преподавания каждое движение систематизировано. Это



метод практики АВИ. Если вы хотите освоить АВИ, это делается постепенно, шаг за шагом.

Программа для опытных практиков более сложная и включает в себя больше внешней отстройки, равновесные асаны, глубокие скручивания и другие сложные элементы. Для давно практикующих возможен вариант отстройки второй и третьей последовательностей АВИ. Для этого можно заниматься индивидуально у меня дома.

Иногда у вновь приехавших тяжело проходит процесс адаптации к сменившемуся климату, условиям жизни. Первые неделю-две занятий человек может испытывать болезненные ощущения, связанные с активными тренировками, растяжением, сдавливанием, может даже подняться температура тела. Затем болезненные ощущения проходят.

– Какие курсы Вы предлагаете в йога-шале?

– У меня есть три стандартных курса: асаны, пранаяма (как для начинающих, так и более углубленное изучение) и медитация. Для желающих организуются практики, направленные на очищение тела: сутра-нети, джала-нети, наули, басты, траатака, крии.

– Как организована практика пранаямы в йога-шале?

– Для начинающих есть курс базовой пранаямы. В течение месяца изучаются двадцать четыре пранаямы, по одной пранаяме в день – всего двадцать четыре дня. Четыре дня – для закрепления материала, самостоятельной практики и индивидуальной проработки техник. Два дня выходные: полнолуние и новолуние.

Для продвинутых учеников – углубленное изучение техник. Те, кто приезжает заниматься

сложной пранаямой, должны сначала пройти базовый курс. Если выясняется, что уровень ученика достаточно высок, то в течение месяца можно пройти и базовый, и усложненный курсы. Усложнение практики происходит постепенно.

В течение месяца ученик проходит у меня курс, включающий лекции, демонстрации и как можно больше практики у меня на глазах. Затем он покидает шалу и продолжает занятия самостоятельно.

– Есть ли у Вас курсы для подготовки инструкторов?

– Да. Особые курсы, продолжительностью в полтора месяца, на которых объясняются важные аспекты преподавания. Кроме того, изучаются классические тексты по йоге, различная литература, которая есть в огромном количестве в нашей библиотеке. Будущие инструкторы проходят практику преподавания под моим руководством.

– А какую роль играют мантры, с которых начинается каждое занятие?

– Каждый день мы начинаем с молитвы. Без нее мы не занимаемся йогой, так как через мантры и песнопения вибрации окружают тела учителей и учеников. Первая молитва – это дань уважения Богу, гуру, дань уважения йоге. Только потом можно начинать виньясы. Виньяса означает «соединение всего» – контроль зрения, положения тела, дыхания и счета. Объединение движений и дыхания, движения в каждой асане, движения и фиксации. *Начинается занятие с выражения уважения к Богу, потом виньясами выражается уважение к учебе. Виньясой ученик символизирует просьбу и готовность обучиться следующей асане.* Вот в чем смысл выполнения виньясы перед каждой асаной.

– Получается, в Вашей йога-шале можно получить комплексное образование по йоге. Вы преподаете и крии, и пранаямы, и медитации?

– Да, и кроме меня в шале преподают учителя, которые обучают терапевтической йоге, аюрведическому массажу, индийским танцам, рисованию, игре на индийских музыкальных инструментах. Для учащихся может быть разработана специальная программа, в которую включаются различные аспекты практики йоги. Обучение практической йоге в йога-шале можно считать всеобъемлющим, комплексным.

– На тренировках Вам помогает сын. Расскажите, пожалуйста, о том, как долго он занимается йогой. С детства?

– Нет, мой сын практикует только два года. До этого он учился и активно занимался спортом. Я никогда не принуждал сына к занятиям йогой, все решения он принимал самостоятельно. Сейчас он закончил изучение первой последовательности АВИ и перешел ко второй. Он нарабатывал свое мастерство, а сейчас обучается преподаванию, работе с людьми.

– Он каждый день занимается с Вами?

– Да, и сын, и жена тренируются со мной вместе каждый день.

– Расскажите о Вашей жене, о том, как она практикует йогу. И об особенностях практики для женщин в принципе.

– Моя жена делает только первый уровень АВИ. Она не занимается сложными асанами.

А в женской практике действительно есть особенности. Женщин нужно учить, поправлять их. Йога для женщин должна упрощаться во время беременности, после родов, во время менструаций. В эти периоды лучше упрощать наклоны, скручивания, равновесные асаны. Нужно руководство учителя.

Хотя иногда моя жена поправляет меня и помогает мне в особо сложных асанах. Ведь никто не совершенен, только Бог. Если бы я был совершенен, я бы стал богом. Так что я могу только стремиться к совершенству.

Важные аспекты практики йоги для женщин объясняются в книге «Йога Рахасья». Там описаны самые полезные и необходимые асаны.

– Возможно ли приехать на обучение с детьми?

– Конечно. Согласно древним текстам, йогой может заниматься любой человек в возрасте от 8 до 80 лет. Детей очень трудно учить, но у них гибкие тела, практика получается успешной, и работа продвигается быстро. Однако усердная ежедневная практика йоги каждый день – для них слишком трудная задача. Йога ведь включает не только физическое совершенствование, но также умственное и духовное. Ежедневная практика йоги с детства очищает ум и тело и дает предпосылки для дальнейшего развития.

В этом есть необходимость для всего мира. Создайте сильное поколение, хорошую природу, и будущее будет светлым.

– Какое время суток наиболее благоприятно для практики АВИ?

– Лучше всего практиковать два раза в день – утром и вечером. Для новичков и начинающих лучшее время – вечер, когда тело уже разогрето повседневной деятельностью, а более опытным следует практиковать утром, ведь им не нужно разогревать тело, готовить его к практике. Им лучше начинать еще перед рассветом. Завершайте практику до восхода солнца, затем сядьте в солнечном свете и позвольте природе наполнить тело положительными вибрациями.

– В какое время практикуете Вы сами?

– Я занимаюсь с 3:30 утра. К 5 часам я уже заканчиваю тренировку. В 5:30 ко мне приходят ученики на утреннее занятие, которое я провожу до 8 часов. Иногда я продолжаю работу с учениками дома. Потом я еду на свою ферму, где работаю с 10:30 утра до 14:00. После чего возвращаюсь в Майсор и в 15:30 начинаю занятие по пранаяме, которое длится до 17:00. С 17:30 до 19:00 провожу тренировку по отработке первой

последовательности АВЙ. После занятия я самостоятельно отрабатываю сложные асаны дома.

– *Так когда же Вы успеваете спать?!*

– Мне хватает четырех-пяти часов, не больше. Я каждое утро просыпаюсь в 4 часа. Даже когда не практиковал йогу, я просыпался рано, чтоб идти на ферму. Я вставал и шел на ферму семнадцать километров пешком. Все ехали на поезде, а я приходил на своих двоих.

Я обошел всю Индию пешком. Я к тому же не пользуюсь обувью, всегда хожу только босиком. Когда путешествую для практики йоги и изучения теории в разные места, когда посещал святых в лесу и в джунглях. Я ходил в Ришикеш, в Утарп्राдеш, посетил за десять лет много индийских центров. Вот в чем цель практической йоги.

– *То есть путешествия играют важную роль в Вашей жизни? Вы много путешествуете?*

– Да, много, но только в пределах Индии. Посещение различных мест, центров йоги, святых – это одна из составляющих изучения йоги. Большое значение имеет практика на природе. Поэтому я рад, что посетил многие места в Индии, получил энергию, собрал много мыслей, воспоминаний из разных мест. Это карма-йога.

Тем не менее, я бы хотел посетить и другие страны, увидеть, что такое Америка, Австралия, Россия или Германия. Люблю смену природы, смену атмосферы, энергий – везде разные энергии.

Но эти энергии не всегда нужно объединять. Вы учитесь чему-либо в группе, а практикуете больше самостоятельно. Вы учитесь в шале, где вибрации благоприятные, но у разных учеников разные вибрации. Каждый приносит в группу свои вибрации, и они смешиваются. Иногда энергия отрицательная, иногда – положительная. Кто-то занимается не очень хорошо, а кто-то практикует усердно. Их энергии смешиваются, и результат получается не очень хороший. Отрицательные энергии влияют на тело с поло-

жительными энергиями. Поэтому групповые занятия проходят в закрытом теплом помещении, а самостоятельная практика – в уединении. Это правильно. Так говорил мой гуру, когда учил меня.

– *Как в таком случае чувствует себя преподаватель, если у учеников уровень энергии ниже, чем у него?*

– Понимаете, иногда приходят ученики, у которых нет сил, энергии. Учитель в таком случае теряет энергию, потому что передает ее ученику. Но в то же время преподаватель всегда продолжает учиться у других людей, и его энергия к нему вернется. Все смешивается – все ученики, все люди.

Я практикую некоторые асаны дома, один. Получаю энергию от природы. Космос намного сильнее нас с вами, поэтому человек наполняется его энергией. Небо синее, и индийские боги Вишну и Шива изображаются синими потому, что в них много сильной положительной энергии. Небо, вселенная и мир синего цвета, как и море – ведь в нем отражается небо.

– *Значит, нужно стараться больше заниматься на природе?*

– Да, практикуя на природе, вы наполняетесь от нее энергией. Но так нужно делать не всегда. Полезна также практика в одиночестве в помещении, тогда ваша энергия питает ваше собственное тело. Практика получается сильной. Это индийский метод практики йоги: практика и в одиночестве, и на природе, чтоб набрать больше сильной энергии, а потом аккумулировать ее внутри себя. Тогда приходит сила. В этом секрет. Абдоминальная полость – это батарея. Батарея нужна для того, чтоб завести двигатель. Батарея разряжается, когда двигатель заводят, а потом снова заряжается от двигателя. Энергия накапливается в нижней части абдоминальной области – муладхара-чакре, и поднимается кундалины.



Занимаясь на природе, вы накапливаете энергию. Затем передаете ее другим людям, а к вам переходит энергия других людей. Это двусторонний процесс, происходящий при общении.

– А что Вы выращиваете на своей ферме?

– Рис, сахарный тростник, овощи. Еще у меня рядом с домом огород и фруктовый сад. На своей ферме я никогда не использую химикаты, искусственные удобрения, все натуральное!

– Нам очень понравилась еда, которой Вы нас угощали.

– Всем нравится, ведь она натуральная. Знаете, во время занятий существуют отношения ученик – учитель, но в остальное время я ко всем отношусь как к друзьям, родственникам. Все – мои братья и сестры. Это и есть йога: всегда думать о хорошем, позитивно мыслить. Это порождает хорошие отношения, сотрудничество, что очень важно в йоге.

– Что бы Вы могли посоветовать людям, которые стесняются начинать практику из-за лишнего веса?

– Перед началом практики тело нужно очистить, подготовить. Пройти систему диет, контролировать количество пищи, пройти очистительные процедуры. Таким людям сложно сразу приступить к практике асан, поэтому во время тренировки тело нужно долго разогревать другими техниками. Когда лишний вес уйдет, а мышцы станут мягкими, можно приступить к практике асан, сурьянамаскар.

Иногда худым людям тоже сложно начинать практику, если у них неэластичные мышцы. Преподаватели должны ободрять, поддерживать таких учеников на начальном этапе практики.

Я основал эту «Мандалу» только пять лет назад, но преподаю уже десять лет. За десять лет у меня было девять тысяч шестьсот учеников, и это были очень разные люди. Еще когда я сам занимался у Айенгара, я начал обучать местных жителей. Я учил прокаженных, калек, слепых. Тогда я освоил множество адаптивных приемов и техник, чтобы подстраивать практику под каждого. Ведь очень трудно обучать йоге больных или слепых людей. Им нужно помогать в каждой асане, делать практику пошаговой.

У меня занимался один слепой человек с одной здоровой рукой и одной ногой. В 2004 году он поехал на соревнования и занял там третье место, выполняя как простые, так и повышенной сложности асаны.

Так что практика – это и умственное, и физическое совершенствование. Если человек хочет заниматься, его нельзя разочаровывать. Мотивируйте его стремления и воодушевляйте к практике! Йога необходима всем – и мужчинам, и женщинам, не только для физического, но и для умственного и духовного развития. Йога – это очищение тела и мыслей.

Важно позитивное мышление. Если ваши мысли негативны, сознание негативно, энергии негативны – и результат вы получаете такой же.

Если думаете позитивно – получаете на сто процентов хороший результат. Если вкладываетесь в практику на сто процентов, получаете стопроцентный результат, если на девяносто девять и девять десятых процента – результата не будет. Иначе никак.

– Нам очень понравилось, что у Вас занимаются ученики из разных стран и никто не спрашивает друг друга, кто откуда приехал. Просто занимаются все вместе, не ощущая себя представителями разных национальностей.

– Да, в йога-шалу приезжают люди из разных стран – из Китая, Японии, Кореи, России, Германии... Объединяйтесь в йога-шале, становитесь друзьями! Это объединение и есть йога – соединение. Западные страны, индусы, русские, американцы, японцы, немцы – все вместе образуют союз. Вот это и есть йога. «Йога» значит союз, соединение.

– Огромное спасибо за демонстрацию асан, которую Вы сегодня провели специально для нас. Это очень воодушевляет учеников.

– Да, я устраиваю три-пять демонстраций в год. На них приезжают многие ученики – и ученики Паттабхи Джойса, и ученики Айенгара, и мои. На каждой демонстрации присутствует от ста двадцати до двухсот человек. Я никогда не показываю за один раз все асаны последовательности. Я знаю триста шестьдесят асан, и выполнить их все за один день невозможно, максимум, что можно сделать в день – двести.

Я демонстрирую первый, второй и третий уровни аштанга-виньяса-йоги, иногда добавляю серию сложных асан.

– Мы хотим поблагодарить Вас за ту энергию, которую Вы передали нам в эти дни.

– Это не моя энергия. Все от Бога. Бог передает мне энергию, а я, как зеркало, ее отражаю. Я – зеркало. Та энергия, которая приходит ко мне, переходит к вам.

– Мы очень благодарны за то, что Вы с нами работали, поправляли нас. В России никто так не работает.

– Многие благодарят меня. Американцы, которые тренировались у Паттабхи Джойса десять лет, приезжали ко мне в шалу и за два месяца очень продвинулись в практике. Некоторые утверждают, что никогда не видели и не практиковали ничего подобного. В других местах не дают объяснений, не помогают. Просто берут деньги и позволяют посмотреть на гуру. Нет работы с учеником, каждый сам по себе. Преподавателю сложно уделить внимание каждому ученику, так как их очень много.

А я беру на одно занятие десять-пятнадцать человек, максимум – двадцать пять, не больше. Тогда получается уделять внимание каждому. И я развиваюсь, и ученики довольны. В другом случае – деньги приходят, но счастье не приходит. Счастье важно.

Приезжайте и поговорим еще.

ГИМАЛАИ, или Парк развлечений и отдыха ГОСПОДА ШИВЫ – WELCOME!

●● Любовь Рыбакова



Ришикеш, Шива на Ганге. Фото Макс Метельгин ©

Ранним утром в Ришикеше, еще до восхода, мы погрузили вещи в джип, прибывший даже чуть раньше договоренности, что для Индии, страны, в которой никто никуда не торопится, было просто удивительно. Машина – джип местного производства «Тата» – радовала глаз белизной, водитель был аккуратен, чисто выбрит и даже не жевал бетель... Бодро выруливая между грузовиками, мотоциклами, повозками, запряженными лошадьми и буйволами, между коровами, свободно разгуливающими по проезжей части, и рикшами, мы двигались через проснувшийся город к горам. А горы были просто вот они – рукой подать, и всего лишь через час машина въехала на первый виток серпантина, который наматывался вокруг горы, быстро набирая высоту...

Стало закладывать уши, виды, открывшиеся вокруг, напоминали пейзаж в иллюминаторе самолета, от высоты захватывало дух. Везде, куда хватало глаз, простиралась горная страна – вечная и самодостаточная... Бездны, где не видно было дна, открывались то справа, то слева, и только орлы, как «стелсы», поднимались снизу до уровня дороги и уходили ввысь. Кстати, о гималайских дорогах – они отсутствуют как факт в понимании европейца. Отсутствует разметка, так как нечего размечать – полоса для движения одна, отсутствует почти везде ограждение, нет знаков, кроме «BLOW HORN!», да и что еще

обозначать? Все и так понятно – сигнал из всех сил, подъезжая к бесконечным поворотам, а по какому принципу они уступают друг другу дорогу, понять было невозможно. Для этого дорога на всем протяжении имела выступы над пропастью или что-то вроде неглубокого «кармана» в скале, где и останавливалась машина, пропуская встречную. На дорогу то и дело с гор сбегали ручейки и мини-водопады, которые местные водители использовали в качестве автомоек, если ширина дороги позволяла. Наши знакомые в Ришикеше, англичане и израильтяне, узнав, куда мы собираемся, прореагировали однозначно – «крейзи рашн», впрочем, ничего другого мы и не ожидали. Постепенно привыкли к высоте – перестало закладывать уши. Горы не были безлюдны – поселки внизу лепились к скалам, игрушечные города среди зелени. На дороге появились дети в школьной форме, время было около семи, километров через десять мы проехали школу, до которой некоторые ученики добирались, видимо, пешком – часа два. Из-за края дороги, из пропасти, буквально выныривали небольшие гималайские лошадки и козы и бодро уходили вверх по практически отвесным склонам, непринужденно пощипывая какую-то растительность. Впрочем, все гималайские жители – животные и люди имеют психологию скорее птиц. Привыкнув жить в этом вертикальном мире, они не чувствуют опасности

– не больше чем горожанин, выходящий на балкон своей квартиры. Однажды мы наблюдали удивительную картину: на невысоком бетонном ограждении, имевшем профиль трапеции с шириной верхней грани не больше ладони, на повороте, прямо над пропастью, спал человек, в уютной домашней позе – на боку, подогнув колени... За его спиной не было и десяти сантиметров земли.

Прошло около восьми часов пути, мы приближались к первому пункту нашего маршрута – местечку Ямуотри, расположенному у истока священной реки Ямуны. В Индии три священных реки: Ямуна, Ганга и Сарасвати – пересохшая, но существующая на тонком плане. Ямуна считается пингалой, Ганга – идой, а Сарасвати – сущумной Индии. В поселок мы въехали в сумерках, сняли «гоом» – аскетичные, как почти везде в Гималаях, помещения с кроватью и горой толстых одеял, которые не спасают, если нет с собой теплого спальника – температура к вечеру падает стремительно с 20-25 градусов до нуля. При «гоом» имелись удобства с мраморным полом и температурой, близкой к абсолютному нулю. Замерзнуть окончательно нам не дали наши гостеприимные хозяева. Чай с молоком в маленьких металлических стаканчиках был обжигающе прекрасен, мы сразу заказали еще, традиционный пресный рис и огненной остроты дал, чапати, все приготовленное при нас на огне, казались изысканными яствами. Из объяснений нашего водителя, который выполнял по совместительству функции гида, мы узнали, что к храму у истока Ямуны мы должны будем подняться на шесть километров в гору – пешком или на лошадях. Опыта езды на лошади не было ни у кого, решили, что утро вечера мудренее...

Утром, пропустив вперед вереницу лошадей, мы пристроились к группе паломников, симпатичных индусов, сообщивших, что они из Калькутты. Мы, освоившись, быстро ушли вперед, но надолго нас не хватило – подъем все время шел примерно под 45 градусов, и скоро наши паломники нагнали нас и, посмеиваясь, сказали, что мы «very strong». Так мы и шли – то забегаая вперед, то пропуская их, около двух часов. Пожилых паломников наверх несли пятерки носильщиков – бегом, они даже обгоняли лошадей, и нехватка кислорода была им ни о чем. Одиночки с большими плетеными корзинами за спиной поднимали в гору совсем уж крохотных старушек-паломниц. Вдоль дороги стояли импровизированные кафе, представлявшие собой навесы на подпорках, где можно было отдохнуть и выпить традиционного гималайского «масала-чай». Вообще в Гималаях все кафе импровизированные, вдоль «трассы» они висят над пропастью, так как «материи в обрез», и места для них просто нет, и мы сначала смотрели, чтобы подпорки были потолще... По пути мы подставляли ладони

под многочисленные ручейки, стекавшие с гор, пили и не могли напиться. Вода, впрочем, как и в самой Ямуне, была невыразимой прозрачности и голубизны и ощутимо сладкой на вкус. Небольшой храм показался впереди. Он висел над стремительной мелководной в истоке рекой, мы перешли к нему по висячему мосту. На всем протяжении пути мы не встретили ни одного белого, индусы радостно приветствовали нас «HARI OM!» и спрашивали, из какой мы страны. В храме имелись горячие источники, где можно было совершить омовение после пуджи приветствия священной реке, но это испытание оказалось не из легких – температура воды была градусов 60, а температура воздуха – пять. Долго просидели у реки, наслаждаясь вкусом воды и непередаваемым ощущением полной защищенности от любых внешних вибраций, причем это было очень мягкое ощущение, подобное, наверно, испытывает дитя в материнской утробе...

Дорога вниз была веселой прогулкой – почти бегом, солнце согрело воздух до 20 градусов, мы радостно отвечали на уважительные приветствия встречных – здесь принято уважать паломников, прошедших парикраму. Спустившись вниз, мы покидали вещи в джип – нужно было двигаться дальше. Впереди был исток Ганги, селение Ганготри – 3600 метров над уровнем моря и еще около 10 часов пути. Неожиданно солнце сменилось дождем, и сразу вспомнились многочисленные ручейки, стекающие с гор, и уже совсем не хотелось думать о том, во что они превратятся, если дождь затянется. Отстояться на дороге было негде, ширина не позволяла разъехаться двум машинам, поворачивать обратно тоже было проблематично. Водитель запел мантру, кто знал слова – подпевал, и дождь прекратился минуты через три... Через несколько часов мы въехали в какой-то городок, где был устроено нечто вроде кордона, и нашу машину остановили. Из маловразумительных объяснений на ломаном английском и хинди мы поняли, что нам предлагают пересесть в такси поменьше, якобы из-за того, что на дороге обвал (что действительно часто случается) и наш широкий автомобиль не пройдет. Нас такой вариант не устраивал, не устраивал он и нашего водителя...

И мы поехали по объездной дороге, решив проехать лишних 200 километров и заночевать по пути, если не успеем до темноты. Кстати, темнота не была препятствием для водителя, а скорее наоборот. Он прибавлял скорость, объясняя это тем, что не нужно притормаживать перед поворотами и сигналить, так как машину издали видно по свету фар. Определенная логика в этом была, да и какой русский не любит быстрой езды? Но вспомнив бесконечные виражи и камни, валяющиеся иногда на дороге, мы поинтересовались, не опасно ли это? «OM NAMAH SHIVAYA!» – был нам ответ. Однако дорога оказалась не из тех, по которым можно

ездить в темноте. Если обычные гималайские дороги не для слабонервных, с их выскакивающими «в лоб» из-за поворотов грузовиками, то объездная гималайская дорога оказалась настоящими «шиваитскими горками»... Асфальта почти не было, пыль стояла столбом, затрудняя видимость, а впереди, о ужас, возник знак – опасный поворот! А до этого, интересно, какие были повороты? Треугольник с машинкой, падающей в пропасть, отчетливо намекал на такую возможность. Поворот действительно был не подарок – узкий глинистый трек, шириной чуть больше капота, имел наклон к пропасти градусов 15, был мокрым от стекающего сверху ручья и усыпан щебнем. Напрягся даже наш выдавший виды водитель. Буквально вцепившись взглядом в дорогу, он повел джип вперед, мы «вписывались» в поворот, отчаянно сигнали, скала чертила нам по борту, а камни из-под колес улетали прямо на Шивалоку... К счастью, встречных машин на дороге не оказалось, а возвращались мы другой дорогой. После перенесенных испытаний было решено заночевать в первом попавшемся придорожном «гэстхаусе».

Утром, позавтракав все тем же рисом, далом и чапати (вплоть до Ганготри кухня не отличается разнообразием), мы двинулись в путь и уже вскоре въехали в красивый городок. Это и был Ганготри. Вдоль Ганги живописно стояли храмы, устье состояло из причудливо выточенных водой мраморных гигантских камней – белых, розовых и бежевых, цвета морских раковин, глыб... Здесь уже встречались европейцы – весьма эзотерического вида, потому что сюда можно доехать на машине, много было маленьких «отельчиков» и кафе с разнообразной и даже изысканной (для этих мест) кухней, продавались сладости. Кстати сказать, в Гималаях можно смело есть и пить всё (исключая воду из-под крана). Низкая температура и малое количество кислорода не дают размножаться бактериям, поэтому все очень чисто, никто не испытывал никаких проблем с желудком. Пицца сгорала мгновенно, хоть и была довольно тяжелой – трудно было отказаться от лепёшек, начинённых картофелем, овощами и чили, испечённых прямо при нас на огне, и масла, которое считалось роскошью и по которому мы соскучились. Мы долго гуляли по городку и окрестностям, решив отказаться от конного подъема на 22 километра к самому истоку Ганги, на гору Гомукх – вокруг были красивейшие места, в храме готовился какой-то обряд, звучал киртан. Мы пошли вдоль реки, то поднимаясь в гору, то опускаясь, местность напоминала Карелию, только увеличенную в десять раз и поставленную вертикально. Гигантские камни – природные Шивалингамы, и белые каменные реки, круглые каменные озера с поверхностью такой ровной и практически бархатной, что грех было не позаниматься. И снова ощущение полной отрешенности и покоя. Внутренний монолог

прекратился сам собой, можно было запустить любую мантру, и она начинала звучать внутри, существуя без малейшего усилия. Интересным оказался опыт медитации. Забравшись на большой круглый камень на мелководье в реке, я начала пропевать Ом в каждую чакру – снизу вверх и наоборот, и вдруг состояние отрешенности было нарушено шевельнувшимся умом, и возникла мысль «какое сильное течение, что так распатывает камень». Одновременно я увидела, что воды в реке примерно по щиколотку и такого течения не хватит, чтобы распатать подо мной эту глыбу. Но она ходила ходуном, и я чувствовала, что просто свалюсь сейчас в ледяную воду, если не остановлюсь. Вспомнились рассказы о монахах, приковывающих себя к скалам на время медитации. Время прошло незаметно, сумерки наступили уже в пять, и так же стремительно похолодало, едва мы успели вернуться. Жалели, что не были у Гомукха, говорят, что каменная гора действительно похожа на голову священной коровы и Ганга вытекает прямо из ее рта... Но время не позволяло – подъем занял бы часов шесть, и за один день было не обернуться, а у нас был впереди конный подъем в Кедарнатх, куда по-другому уже было просто не попасть...

«КЕ-ДАР-НАТХ», – торжественно произнес наш водитель, и мы увидели вдалеке, в темной зелени у подножья горы, словно россыпь жемчуга. Это был Горикунд – городок, оказавшийся вблизи ярким образчиком «real» Индии, где мы, сняв комнату и оставив там вещи, налегке отправились на поиски «hors». Эти небольшие мохнатые лошадки шли размеренным шагом, буквально врубаясь копытами в каменистый подъем, который везде был не меньше 45 градусов, а местами и под 60. Подъем наверх на 14 километров занял четыре часа. Наступали сумерки, мы уже были у самой вершины. На нас опускались облака странного серого цвета, они стелились по дороге, оставляя за собой мокрый след, и сползали в пропасть, за краем которой все терялось в этой плотной серой дымке, казалось, что дорога висит под небом. Горы дышали во сне, и дыхание их было ледяным. Мы расста-



Ганготри

лись с лошадками и коневодом и пошли искать ночлег в городке. Пройдя мост и крутой подъем, оказались среди узких улиц и двухэтажных домов, людей не было. Неожиданно наше внимание привлекла живописная группа под навесом одного из строений. Колоритный, с белоснежными волосами до плеч, закутанный в белые шерстяные чадры старец, лоб в «праздничной» шиваитской раскраске (широкая белая полоса, три аккуратные желтые горизонтально и красная точка) – не то брахман, не то богатый уважаемый гражданин, и несколько мужчин, которые ему служили... Мы с интересом, не очень вежливо, уставились друг на друга. Он был явно развлечен нашим внезапным появлением и сделал приглашающее движение рукой к «столу», разделить трапезу – хрустящие тонкие лепешки, сдобренные перцем и пряностями. Отказаться было бы неловко, мы подошли и объяснили, что ищем ночлег. «It is not my busyness», – сказал он, приглашая нас в дом, и мы остановились у него как гости. Оставив немногочисленные пожитки, решили пойти в храм. Храм, посвященный божеству Кедарнатх, которое, впрочем, как и все в Гималаях, является проявлением Шивы, построен на вершине гигантской скалы, являющейся Шивалингамом. Верх его выходит из пола в центре храма, ему поклоняются как Шиве. Белых здесь не было. Не видно было и «обычных» индусов. Мистики, колоритнейшего вида «бабы» (бродяги, почитаемые как святые) с дредами до стоп или уложенными в замысловатые высокие прически, с глазами как пропасти, курили толстые трубки с «чараз» (местным гашишем).

Пуджарии (священнослужители) всех мастей, саньясины в легких не по «погоде», когда-то шафрановых, но полинявших до бледно-розового цвета одеждах... одинокий кришнаит-индус, увидев нас, бросился к нам, как к родным, с криком «Харе Кришна!», так ему, видимо, было одиноко среди этой публики...

Храм светился в темноте, казалось, собственным светом, он был как сами горы, башня терялась в облаках, и ступая босыми ногами по каменным плитам, странно теплым, мы понимали, что касаемся вечности. Фотографировать разрешали почти везде – мы спрашивали разрешения, но божества в храме были такими древними, что показалось просто кощунством включать им в лица вспышку. Решили вернуться утром. Уснули под звуки мантр, доносящихся из храма... Рассвело не рано – часов в восемь, народ стекался к храму, появились и «нормальные» паломники. Но все же на обряд внутри храма я не осталась, понимая, что это не тема и не место для простого любопытства... Под солнцем храм не казался уже таким суровым, но было ясно – он выше окружающих его гор, снежные вершины которых терялись в облаках. Стоит ли говорить об ощущении полной отрешенности от внешнего мира? Это был конец пути. Выше, там, где пропадают экспедиции и исчезают с радаров самолеты, был только ОН – ШИВА.

Мы поприветствовали священную реку Мантокини, которая тоже суть – Ганга, набрали воды и закусили сладким прасадом, полученным в храме. И отправились в обратный путь, наняв новых лошадей. Ожидания, что спуск



Кедарнатх. храм Шивы

окажется легче подъема (копчик все себе стерли еще накануне), не оправдались. Лошади не шли быстрее, приходилось буквально лежать в седле, упираясь ногами в стремяна, чтобы хоть как-то скомпенсировать крутизну спуска, а спина лошади то и дело ныряла вниз в особенно крутых местах. И, кроме того, мы совершили большую ошибку, отпустив «наших» лошадей – решили сэкономить, чтобы не платить коневоду за ночлег и постой. Эти лошади явно только что пришли снизу, они устали и просто отказались идти приблизительно на середине пути. Понукаемые коневодом они спотыкались уже на каждом шагу, скользили как с горки, на мокрых камнях, и стали падать одна за другой. А в паре метров была пропасть за символической оградой. К счастью, обошлось без травм, но остаток пути мы проделали пешком...

Внизу нас радостно встретил наш верный водитель. Местная кухня восстановила силы, привычная манипуляция с багажом, и мы снова покатали по бесконечно разматывающемуся серпантину, держа путь к Бадринатху – истоку священной реки Алакананды.

До Бадринатха ехали еще 12 часов с промежуточной остановкой на ночлег, движение было особенно оживленным – туда ехали многие, место было более доступным и комфортабельным для паломников и туристов, чем все остальные. (Впрочем, «белых» мы увидели опять немного – всего одну компанию из трех французов, автобусы были набиты паломниками-индусами). Было тепло – градусов 20, и пейзаж как-то странно напоминал среднерусскую полосу своими травами и кустами чего-то лиственного вдоль дороги, яблонями, с ветвями, гнущимися от плодов, если не смотреть за край, где все это снова оказывалось в вертикали. Дорога была хорошей и широкой и даже имела целых ДВЕ полосы. Так, «с ветерком», мы и въехали в Бадринатх. Солнце светило ослепительно ярко, и храм Нараяны – Вишну горел нереально яркими цветами в разреженном абсолютно прозрачном горном воздухе. Мы перешли к храму через реку по мосту. Перед храмом били горячие источники. Запущенные в трубы, они служили «баней» местному населению, которое с удовольствием там мылось и стиралось... Храм вызывал ощущение радости, мы приняли участие в пудже, смысл которой я не понимала, но не чувствовала себя лишней. Везде мы жертвовали небольшие деньги. Вдоволь полюбовавшись божествами и живописными барельефами, пошли осматривать окрестности. Вдоль реки было много сувенирных лавочек, около четырех часов дня похолодало, и пришлось купить у тибеток теплый шерстяной чандр – большое покрывало, в которое можно закутаться как в кокон, поверх традиционного для северной моды пенджаби «брючного костюма» из платья с шароварами, (в центральной, жаркой части дамы щеголяют в сари), одевать европейскую одежду не хотелось. Быстро смеркалось. Вклю-

чили генератор, появился свет, и храм засверкал на фоне гигантской черной горы, как драгоценная шкатулка, сделанная тибетским мастером.

Рано утром, в четыре часа, меня разбудили звуки ведических гимнов, доносящиеся из храма. Вернее, не разбудили, а перевели в то состояние между сном и явью, когда гредишь наяву. А в шесть мы уже снова неторопливо укладывали в джип наши рюкзаки. Солнце еще не встало. Неожиданно мы почувствовали чье-то присутствие за спиной и обернулись. За нами стоял «баба» – древний, как горы. Глядя куда-то поверх наших голов, он мистически произнес хриплым голосом: «НИ-ЛЮ-КАНТХ!» Мы обернулись в направлении его взгляда и увидели, как первые лучи встающего солнца подожгли самую вершину пика, который был на фоне черных скал не просто белым – он был ослепителен, глаза не выдерживали, это был цвет абсолюта... Мы обернулись, чтобы поблагодарить «бабу» и дать ему немного денег, но никакого «бабы» уже на дороге не было. Только черные и фиолетовые тени отступали, втягиваясь, как щупальца, в расщелины скал, подгоняемые быстро наступающим светом.

Машина резво катила по дороге, мы возвращались в Ришикеш, до которого было 12 часов езды.

«Ну вот, скоро мы будем... (дома)», – не договорила я банальную фразу, как меня остановили: «Мы еще в Гималаях... И скоро можем быть где угодно». Через сто метров мы действительно остановились. Прямо перед нами на дороге был свежий обвал – валялся камень размером с наш джип, а чуть поодаль – грузовик, доверху груженный мешками, висел двумя передними колесами в пропасти, кузовом на дороге... И, о чудо, сверху на мешках сидело человек 15 индусов, казалось, нимало не обеспокоенных таким положением. Все ведь уже случилось, так чего беспокоиться?

Я была не индус, при мысли, что было бы, если бы «баба» не остановил нас полюбоваться великолепным видом божественного пика, холодело внутри. Несколько часов ожидания, и грузовик, обвязанный веревками, как-то закреплен на дороге, камни помельче убраны и освобожден проезд. Мы протискивались мимо бесконечной вереницы грузовиков, выстроившихся в оба конца и оглушительно сигналиющих.

Так провожали нас Гималаи...

Спасибо Ему, что пропустил нас. Что дал нам сделать один или одну тысячную шага по Пути Силы.

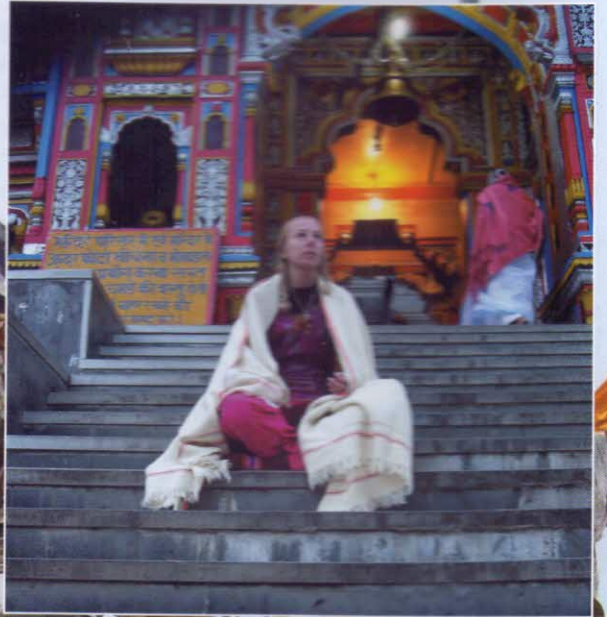
ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ!

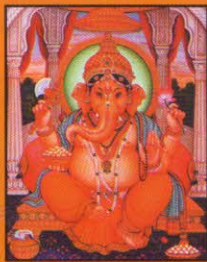
В Ришикеш мы вернулись глубокой ночью. Впереди нас ждал другой путь...

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ!

Читайте в следующем номере:

ПУТЬ ЛЮБВИ, или БОЛЬШАЯ ВАЙШНАВСКАЯ ПАРИКРАМА, и чем отличается паломничество от туризма (если ещё кто не понял)...





GANESH TOUR

+7 905 274 76 05

+7 901 306 21 91

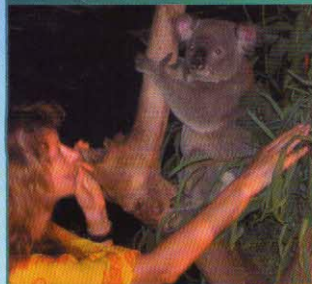
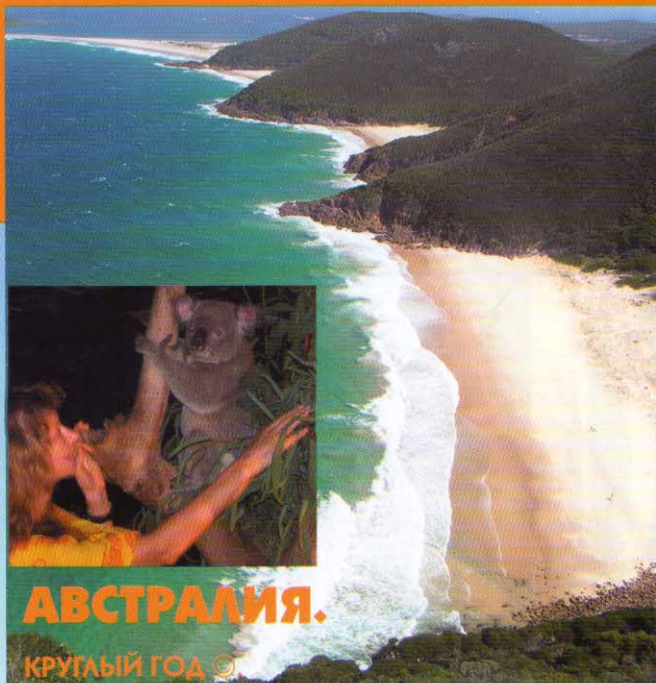
www.ganeshtour.ru



ГИМАЛАИ ЗОВУТ!

с 1 по 20 октября 2007

Путешествие
и семинар
БАЛ МУКУНД СИНГХА.
Ришикеш – Гималаи,
Уникальная
возможность
путешествовать
по святой земле
Индии
и Практиковать
под руководством
Гуру...



АВСТРАЛИЯ.

КРУТАЙ ГОД

Увлекательнейшие туры - национальные и
ЗООпарки с невиданными зверьями; знаменитые
Голубые горы, реликтовые пещеры, океан и водопады; Опера Хаус, прогулки по Сити; малазийские, тайские и индийские кварталы-рестораны; фишмаркет с моредарами и многое другое...

Марафон ТОЧКА ПОТОКА

ЛЕТО 2007: Норвегия, Швеция, Финляндия
НОВЫЙ ГОД и зима: Таиланд, Малайзия, Индонезия

Путешествия на байдарках
в Европе и Азии.

Современная морская байдарка – каяк,
наше средство выхода за пределы
исхоженных туристических маршрутов
и графиков

Неспешное плавание – средство общения с Миром
и сближения с естественным состоянием сознания.
Неделя плавания обернётся для Вас глубоким внутренним путешествием и расширит восприятие мира



БАЙК-ТУР ПО ГИМАЛАЯМ

С МАЯ ПО ОКТЯБРЬ

Путешествие на мощных мотоциклах
по Индии, что может быть более захватывающим и экстремальным... Фантастические виды гор и самая высокая - 5600 метров над уровнем моря трасса, занесенная в книгу Рекордов Гиннеса!

НЕПАЛ и Королевство Мустанг

Сентябрь - октябрь; Май - июнь

Загадочное изолированное княжество на границе Непала и Тибета. Здесь на протяжении веков и по сей день сохранились неизменными религиозные и культурные традиции. В Королевстве нет ни дорог ни аэродромов, единственный способ попасть туда – пешком, как это делали люди на протяжении сотен лет.





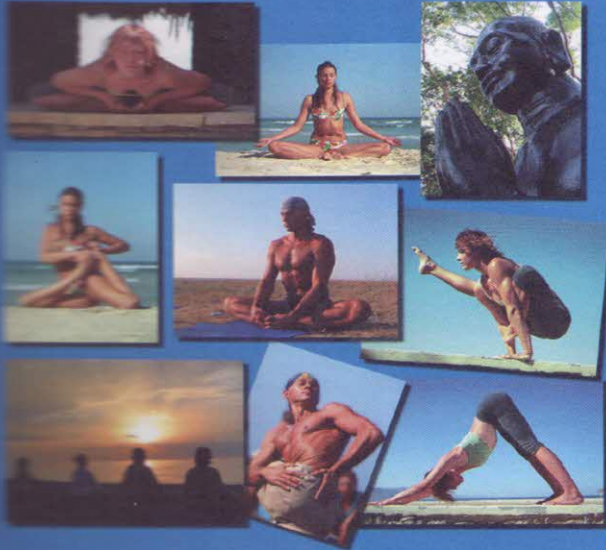
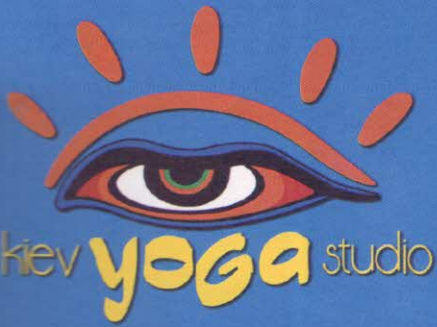
ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

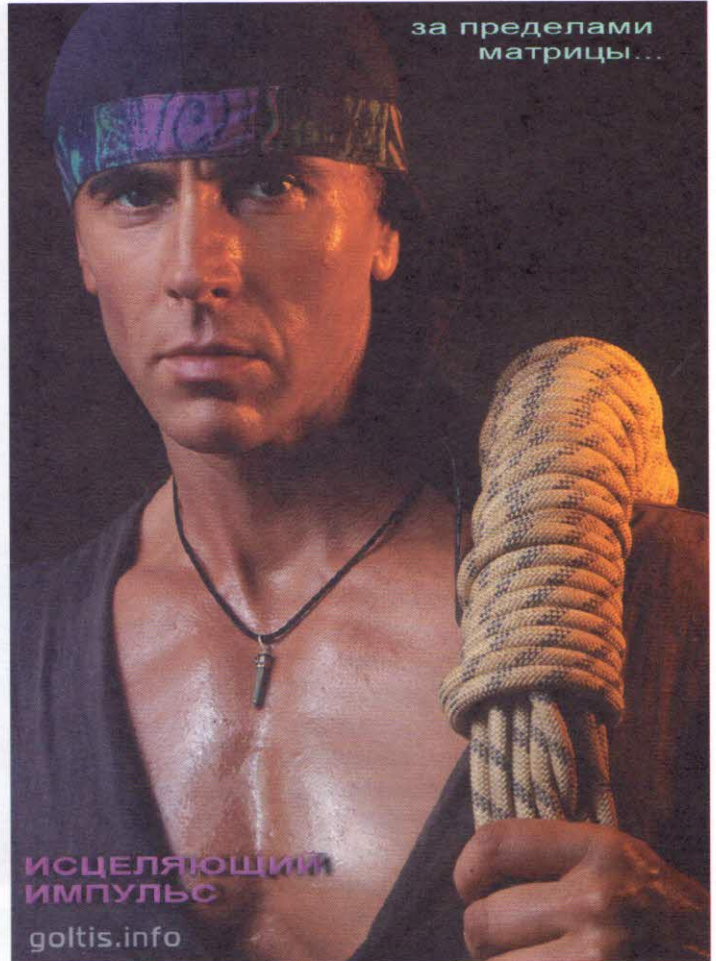


ПЕРВЫЙ ЖУРНАЛ О ЙОГЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

WWW.YOGAMAGAZINE.RU



www.kievyogastudio.com



Современная жизнь традиций мира в пространстве Петербурга
(«эзо» - внутренний, «терра» - земля, территория)

www.EZOPITER.RU

Новости - Статьи Традиции Справочник



Петербург Эзотерический



загородный центр
для проведения
семинаров

Wolfgang

Тел: 8-905-252-7176





**Междисциплинарная
научно-практическая
конференция**

ЙОГА: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

2007 год.

Москва 19 – 21 октября,
Новосибирск 2 – 4 ноября

Организаторы: Балтийский институт Йоги, Ассоциация трансперсональной психологии и психотерапии, Международная Ассоциация Личностного роста и Саморазвития, НОУ «Академия традиционных систем оздоровления и развития человека», Школа Рациональной Йоги.

Информационные спонсоры.
Журналы: «Йога», «Йога, журнал славянского дзена», «Yoga-Journal», «Тантра-йога», «Йога в потоке странствий», «Ваша светлость», «Колесо жизни», «Самопознание и гармония жизни», Изд. «Старклайт»

Приглашаем собраться всем, кто практикует Йогу, кто хочет поделиться своим опытом, представить свои достижения, взгляды или результаты исследований о воздействии Йоги на человека и человечество.

Программа конференции будет формироваться на основе заявок на выступление, представленных статей и тезисов.

Предварительно, со всеми присланными материалами можно будет ознакомиться, и высказать свое отношение к ним, на сайте конференции

<http://yogavstrecha.ru>

Оргкомитет заранее благодарен всем, кто передаст информацию о конференции заинтересованным людям. Предварительные заявки на участие в конференции статьи и тезисы можно послать по E-mail 2007@yogavstrecha.ru
Тел. (495)126-40-96

До встречи!

Оргкомитет.

ИШВАРА-ЙОГА с Анатолием Зенченко

семинары

18-20 мая Санкт-Петербург
15-24 августа Крым, Казантип, Щелкино
19-21 октября Санкт-Петербург
22-31 октября Египет, Синай, Аквасан
9-11 ноября Москва
19-31 января Индия, Гоа

подробная информация и регистрация на семинары

Питер: Даша Каширская +7 905 209-3790

dafjak@newmail.ru

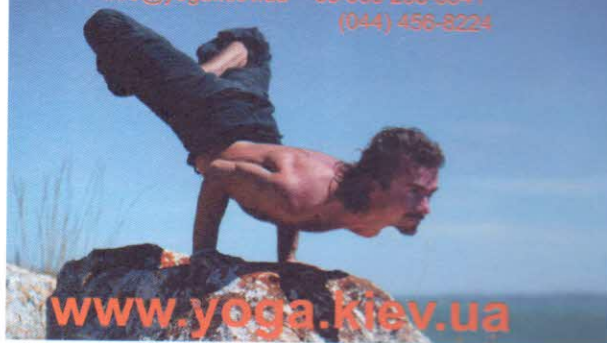
Москва: Михаил Галаев

moscow@yoga.kiev.ua +7 985 767-5663

Киев: Алена Тарасова

info@yoga.kiev.ua +38 063 238-8341

(044) 456-8224



www.yoga.kiev.ua

HIMALINE
Ayurvedic Concept

- Травные формулы косметики **Himaline** основаны на целительных свойствах чистейших растительных экстрактов, приготовленных по рецептам древней индийской системы Аюрведа.
- Основная философия **Himaline** - активизировать внутренние силы организма для самоисцеления.
- **Himaline** действует мягко и естественно, помогая достичь быстрых результатов.
- Компания COMBII ORGANOCHEM Pvt.Ltd.- производитель марки **Himaline** получила сертификат ISO 9001:2000 в Норвегии, который свидетельствует о высочайшем качестве продукции!
- **Himaline** выпускается под контролем международной дерматологической ассоциации и экспортируется в США, Австралию, Японию, Испанию, Норвегию и другие страны.
- COMBII ORGANOCHEM Pvt.Ltd является крупнейшим поставщиком косметики для 5-ти звездных отелей Индии и Ближнего Востока таких, как Oberoi Group, Welcome Group, Intercontinental, The Metropolitan Nikko.
- Продукция компании получила Платиновую Звезду Качества в Испании.
- Косметика **Himaline** 100% натуральна, не содержит компонентов животного происхождения; не тестируется на животных и полностью подходит для вегетарианцев.
- Продукция **Himaline** подходит для всех типов кожи, не закрывает поры, позволяет коже дышать, тестирована, не имеет побочных действий, соответствует концепции здорового образа жизни.

www.himaline.com, тел. 982 97 86



ALQUIMIA

**ЖУРНАЛ
ВНУТРЕННЕГО
РАЗВИТИЯ**



ПОДПИШИСЬ СЕГОДНЯ

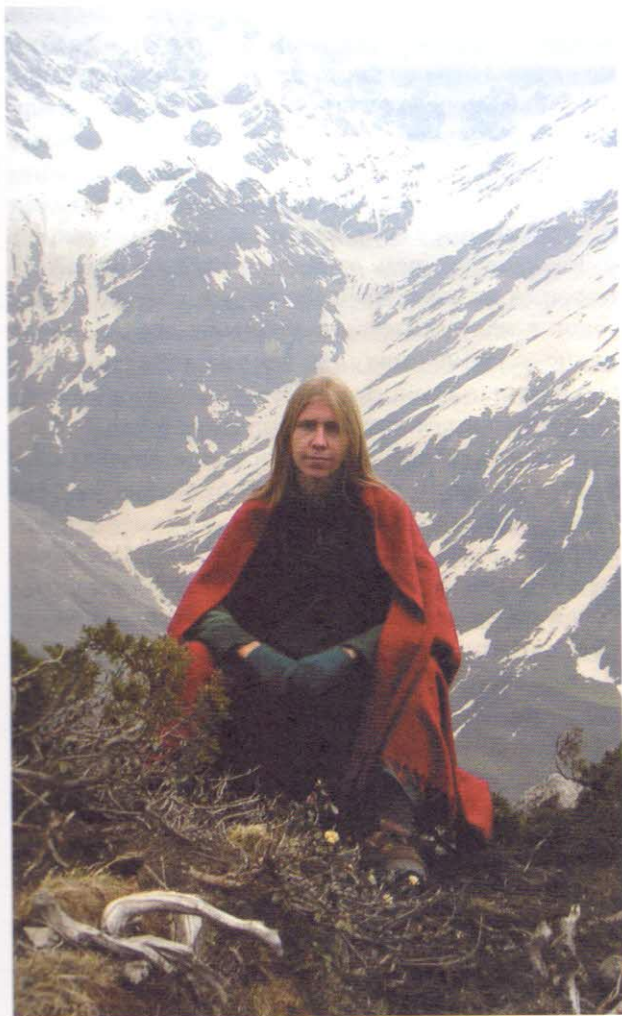
+7 (495) 7441148

+7 (812) 3253510

WWW.ALQUIMIA.RU

В Кедарнатх и далее...

•• Мария Николаева (Шанти Натхини)



Мария Николаева (Шанти Натхини, Долма Джангкху) – философ, автор тридцати научных статей, нескольких монографий, более десяти популярных книг по йоге, карме, нитишастре, даосизму, васту и жизнеописаний современных просветленных. Постоянный корреспондент журнала «Йога», переводчик классических текстов, редактор эзотерической литературы. Более пятнадцати лет занимается духовными практиками и исследованием различных традиций индуизма. Последние годы проводит в основном в Индии, проживая в ашрамах и совершая паломничества к святым местам индуистов и сикхов. Прошла сертифицированные курсы асан, пранаям и мудр в различных йога-шалах, имеет начальные передачи в крийя-йоге, традиции натхов и буддизме (линия карма-кагью), получила инициацию мастера рейки, практиковала випасану в Гималаях, путешествовала в Непал и Шри-Ланку.

Кедарнатх – древнее место индуистского паломничества, особенно притягательное для шиваитов и хатха-йогов, ибо там находится храм Шивы. Также, по преданию, в окрестных горах навсегда исчез Шри Шанкарачарья, что делает их священными для ведантистов. Однако это не постоянное место для жизни, ибо дорога «наверх» закрывается на зиму, когда Гималаи завалены глубоким снегом. Обычно путь для паломников открывают в конце апреля и закрывают в начале ноября, но сезон муссонов делает Кедарнатх малодоступным летом, когда дороги бывают совсем смыты или перекрыты оползнями. После того как мой давний сподвижник по йоге Михаэль Джекель дважды побывал там осенью, пока я оставалась в Ришикеше, мы решили направиться в Кедарнатх следующей весной уже вдвоем.

В небольшом поселке Гауриконде кончается дорога и начинается крутой подъем по мощеной плитами тропе протяженностью 14 километров до Кедарнатха, почти вплотную к которому с другой стороны застыл сползающий вниз ледник. Здесь паломники проводят ночь, принимают омовение в горячем источнике, нанимают носильщиков или лошадей, если не надеются на свои ноги, а рано утром начинают подъем. Надо отметить, что индуистская культура паломничества сосредоточена на даршане – созерцании святой святых храма, которое занимает всего несколько секунд. Никого не интересует «внешнее»: вереница индийцев на тропе плавно переходит в очередь к храму в Кедарнатхе, откуда многие без задержки спускаются вниз и снова садятся в автобус, направляясь в следующий пункт. Из-за экстремальных условий цены на жилье приближались к «курортным», и мне пришлось долго пить чай в открытом кафе, силясь согреться, пока Михаэль нашел дешевую комнату. Возле кафе к нам подошел старик, которого я поначалу приняла за рядового индуса, которые вечно крутятся вокруг «иностранцев», начиная свой бизнес вопросом: «Вы откуда?» Но старик оказался заслуженным профессором и автором прекрасной книги о святых местах Гималаев, открывшим в Гауриконде небольшой ресторан, где мы охотно поужинали. Прямо перед дверью располагался горячий источник, и сначала я наблюдала, как мужчины в одних набедренных повязках плещутся в дымящемся водоеме, а затем прошла в крытое помещение, где в полной темноте разматывали сари индианки. Слегка помешкав, я все же снимала одежду и, двигаясь на шум струи, спустилась по скользким ступенькам, чтобы встать под другую струю источника, падающую на каменные плиты. Вылезать из-под горячего потока обратно в промозглый воздух не хотелось, и Михаэль изрядно меня заждался. В нашем пристанище коридор был завален обувью индийцев, спавших вповалку по соседству, и только нас поселили отдельно, накидав на пол

старых матрасов и ватных одеял. Зарывшись в эту кучу, чтобы согреться, рано утром мы проснулись от нестерпимого гомона индийского табора, и пошли осматривать окрестности. Мы решили провести в Гауриконде еще целые сутки: как опытный паломник, Михаэль считал важным привыкнуть к новой высоте, прежде чем подниматься выше. На этом уровне находилась последняя лесная зона, а выше деревья превращались в кустарники, пятнами вставившиеся среди камней и травы. Мы разыскали старую мощеную дорогу, по которой в прежние времена настоящие паломники добирались сюда пешком, и вышли по ней к глухой деревне, откуда открывался дивный вид на снежные вершины Гималаев. Посреди деревни стоял храм, и священник принялся совершать для нас пуджу, проводя обычные индуистские ритуалы. По его словам, давным-давно в храме состоялось бракосочетание Шивы и Парвати, а проводил его не кто иной, как Нараяна. С тех пор прошли тысячелетия, но до сих пор священный огонь божественного союза поддерживается постоянно, и ему не дают потухнуть, непрерывно подкладывая новые дрова.

Обзаведясь заранее прочными палками пиллигримов с железными наконечниками, на другой день мы встали еще затемно и вступили на тропу к Кедарнатху, которая даже в такую рань была запружена лошадьми и носильщиками. Будучи едва ли не единственными пешими паломниками, мы то и дело слышали оклик: «В сторону!» – и мимо нас пронеслся всадник, лошадь которого придерживал за хвост конюх, либо четверо низкокастовых индусов, тащивших в деревянных носилках богатого паломника, замотанного с головы до ног в шерстяную шаль. Двигаясь как можно медленнее, чтобы не страдать от полутораклометрового перепада высоты, мы дошли до цели еще засветло, но найти дешевую комнату оказалось еще сложнее, и мы поселились в недостроенном доме.

Посреди Кедарнатха стоит храм, к которому ведет «главная улица» с открытыми ресторанами, магазинчиками сувениров и предметов для пуджи, от нее отходят еще пара улиц, где можно снимать жилье на ночь, а обрамляет поселок вполне обычная индийская помойка. Весь Кедарнатх можно пройти из конца в конец всего за пять-десять минут, и он постоянно запружен народом, но сразу за окраиной начинаются первозданные Гималаи, куда почти не ступает нога человека. Туда мы с Михаэлем отправлялись каждое утро в течение недели, всякий раз уходя в ином направлении, а возвращаясь в сумерках. На ледниковых моренах, подобно отшельникам, мы практиковали йогу прямо на скалах, а Михаэль умудрялся «вырабатывать» тепло, чтобы выполнять асаны раздевшись.

Чуть выше Кедарнатха расположено небольшое святилище: на каменном помосте установлены несколько изваяний, воткнут трезубец,

обмотанный цветными лентами, и подвешен колокол – вот и все. Рядом примостился скальный ашрам всего из двух-трех пещерных комнат, где молчаливыми тенями проходят саддху, никогда не спускающиеся вниз, хотя и странствующие с места на место. Все они курят гашиш, а без «дымления» переносить здешний климат было бы нереально. Возле главного храма у стены ограды постоянно сидят «курильщики-бабы», передавая друг другу источник тепла и трансцендентности. Среди них есть «нагие бабы», натирающие обнаженное тело белым пеплом, а когда приходит новый саддху, он молча садится рядом с остальными и затягивается.

Если не уходить от Кедарнатха по одной из морен, а подниматься на любую из гор, то поселок в считанные часы превращается в слабое пятно далеко внизу, а вокруг простираются необъятные снежные просторы, где одна вершина заслоняет другую вершину, и так до бесконечности. Вначале снег попадает только в тени, а скоро приходится пробираться уже по глубокому снежнику, но в целом это зависит от того, в какую сторону обращен склон. Особенно сказочным высокогорью кажется в полнолуние, когда царственные вершины залиты холодным мерцающим светом, а ветер гоняет по склонам тени облаков... Трижды я заходила в храм ради даршана, всякий раз поздно вечером, чтобы не отстаивать бесконечную очередь босиком на ледяных каменных плитах.

Неделя в Кедарнатхе – неслыханное «долготельство» для паломников, а туристы там встречаются довольно редко. Наконец, нам настало время спускаться, а также и расставаться: у меня оставались дела в Ришикеше и заканчивалась индийская виза, а Михаэль собирался отправиться дальше через горы по неведомым тропам, надеясь пройти намеченный маршрут до начала затяжных дождей. Первую половину пути в Гауриконд мы прошли вместе, а затем Михаэлю предстояло перебраться на другой берег Ганги, откуда тропа вела через хребет, тогда как меня ждал автобус «вниз». Возле скопления чайных лавочек должна была находиться переправа, и пока я грелась чаем, Михаэль разыскал некий мост. Я пошла его проводить, и здесь мое путешествие подходило к концу.

«Мост» состоял из двух длинных железных труб небольшого диаметра, висящих над пропастью на расстоянии шага друг от друга, а одна была погнута посередине. Внизу ревел бешеный поток горной Ганги, белый от пены, не оставлявший никаких надежд на выплывание, тем более в ботинках и с рюкзаком. Михаэль повернулся спиной ко мне и лицом к трубам, а когда он добрался до того берега, минуту стояли друг против друга, даже не пытаясь «докричаться» сквозь рев потока. Неожиданно для меня, Михаэль сделал еле заметный, но явный жест рукой к себе, предлагая последовать на ту

сторону. Как часто бывает в моменты неотвратимых решений, мысли исчезли, а ноги пошли «сами собой». Не замешкавшись ни на миг, я прошла на тот берег, и мы вместе двинулись вниз.

Мы продолжили путь, и вокруг началась настоящая весна: горные склоны были усыпаны диковинными цветами самых разных оттенков и очертаний, а зеленая листва казалась прозрачной в лучах солнца. Тропа обогнула склон, а затем снова направилась вверх, уводя от реки на вершину горной гряды, за которой должен был располагаться поселок. После Михаэль рассказал, что осенью он спрашивал местных жителей, куда ведет эта тропа, и все отговаривали ходить по ней, а один объяснил, что там тигр загрыз человека. «Поселок очень далеко», – так ответил нам и теперь единственный встреченный на пути горец. Когда мы достигли гребня и несколько часов прошли по нему, тропа стала неуловимой из-за разветвлений и зарослей, и мы поняли, что потеряли путь. Почти в сумерках мы дошли до самого конца хребта, тщетно обозревая склоны в поисках спуска, и там нам повстречались молодые пастухи. Нас пригласили попить чаю, и мы расположились перед просторной палаткой, которая предназначалась не только для людей, но и для совсем маленьких ягнят. Обратив внимание на широкие железные ошейники на лохматых собаках, мы заинтересовались, правда ли здесь встречаются дикие звери, и нас заверили, что в лесу полно и тигров, и медведей. В виду наступающей ночи стало несколько жутковато, однако Михаэль отклонил их предложение о ночлеге, полагая, что лишнего места в палатке нет, а поселок уже близко. На более или менее сносном хинди он расспросил о дороге, и тогда пастухи показали нам крутую тропу вниз. Через пару часов совсем стемнело, и ничего не оставалось, как заночевать прямо возле тропинки посреди леса, где нас застигла тьма. Выбрав ровную площадку, мы постелили слой одежды внизу, а также соорудили навес из шали сверху – ни палатки, ни спальников у нас не было. Вознамерившись провести ночь у костра, я долго сопротивлялась уговорам потушить огонь и лечь спать, считая пламя лучшей защитой от диких зверей. Но проснувшись посреди ночи и увидев, какое кострище я устроила к тому времени, Михаэль решительно заявил, что лучше погибнуть в пасти хищников, нежели в полыхании лесного пожара. Затушив костер, он заставил меня улечься под открытым небом, обрамленным кронами деревьев, и нас сразу же обступили «крадущиеся» порохи.

Измученная бессонницей при напряженном ожидании броска тигра из темноты, я забылась всего на несколько минут, а когда открыла глаза, все внутри сжалось от ужаса. Прямо над нами нависли кроны деревьев, придавленные белым снегом, завалившим весь склон... Не-

ужели сошла лавина, и нам не выбраться? Михаэль продолжал спать, как ни в чем ни бывало. Несколько минут я провела в шоковом состоянии, а затем иллюзия мгновенно исчезла: просто это небо стало светлеть, а деревья пригнул сильный ветер. Вслед за тем хлынул сплошной ливень, а ветер достиг ураганной силы, но нам не оставалось ничего иного, кроме как дожидаться рассвета. Закоченев от холода в промокшей одежде, утром мы покидали вещи из лужи в рюкзаки и тронулись дальше.

Всего час спустя мы набрали на множество сухих пещер, в которых можно было бы прекрасно переночевать, а путь в поселок растянулся до самого вечера. На этой стороне склона было уже «позднее лето», и на полях колосился почти поспевший хлеб. Поселок располагался на склоне, чуть выше праяга – слияния двух рек, и из любой его точки был виден небольшой храм на остроконечном мысе. Крестьянки усердно работали, таская траву огромными корзинами, удерживая их в равновесии на голове. Сняв крошечную комнатку, мы допоздна наслаждались тишиной и чистотой, дивным видом на горы и реки, но отоспаться поутру нам не дали. С шести часов в дверь принялся колотить хозяин, встревоженный, не больны ли мы – как можно спать после восхода солнца?

Хозяин нашего домика был вьяпари – продавец, и на стене магазинчика, где было все, удобное для жизни, висела молитва на хинди, которую мы выучили наизусть: «Я продавец. Торговля – моя карма. Магазин – мой храм. Покупатель – мой бог. Обслуживание – моя пуджа. Удовлетворение покупателя – мой прасад». Вьяпари был совершенен в воплощении в жизнь своих заповедей, благодаря многолетнему опыту, и вместо одного дня мы провели в поселке неделю, покоренные красотой места и неназойливой заботой хозяина. Нам хватало знания хинди для ведения простых бесед, но большую часть времени мы проводили в дальних прогулках, во время которых Михаэль плавал в ледяной Ганге и выполнял продвинутые асаны на плоских и покатых прибрежных скалах.

Исследование «диких гор» удивляло нас открытиями: на заросшем лесом склоне оказалась огромная «цивилизованная» деревня со школой, солнечными батареями на крышах, садами и огородами, двухэтажными ухоженными домами. А всего несколько часов спустя мы обогнули хребет, поднялись повыше – и сразу же оказались в деревушке, жители которой отстали от своих соседей на пару тысяч лет: крошечные хижинки с земляными полами и соломенными крышами, загоны для скота, покосившиеся ограды, бедные одежды из грубого полотна, простоватое выражение в лицах. Когда мы зашли в деревенский храм, там было пусто и скучно, а Михаэль взглядом показал мне на больные ноги пуджари, и я вздрогнула: серые «деревяшки», покрытые зеленой плесенью.

Поначалу было трудно привыкнуть к лесным пожарам, но редкий вечер обходился без того, чтобы после солнечного дня какой-то участок склона не начинал дымить, а затем пламя охватывало деревья и «лезло» вверх. Жители настолько привыкли к вечерним кострам, что яркое зарево и серые клубы дыма, жутковатые и прекрасные в сгущающейся темноте, никого не побуждали сбегаться тушить огонь. И впрямь, пробираясь по склону, пламя скоро доходило до каменных отвесов или травяных лужаек и останавливалось само собой. Точно так же ничье внимание не привлекали отшельники на краю деревни: у самой реки стояла хижинка одного подвижника, а неподалеку – палатка с джайнским флагом, да и при храме жили настоящие саддху, но все они были всецело погружены в себя.

На самом деле, в Гималаях нечего делать, если не иметь понятия о «местах силы». Паломники сосредоточены на посещении храмов, западные туристы в основном заняты поисками Бабаджи или индого саддху, а местные жители работают: пасут скот, сеют хлеб, собирают травы. В «сфере обслуживания» заняты не настоящие горцы, а пришлые индусы, которые сильно отличаются нравом. Поднявшись снизу на временные заработки в сезон паломничества, они заражают весь воздух лютой страстью к деньгам. Но атмосфера Кедарнатха не достигает жителей «захолустья», которых иначе чем «культурными» не назовешь: завидев однажды детей, я ожидала услышать привычную просьбу «пять рупий», а они протянули нам ягоды... Здесь можно часами заворожено предаваться созерцанию.

Всего в трех часах ходьбы вниз находился другой поселок с несколькими храмами: Кали, Сарасвати и Лакшми, куда иногда добирались индийские паломники. Вверх от поселка вела крутая мощеная тропа, по которой на следующее утро за четыре часа мы добрались до вершины горы. С одной стороны она представляла собой отвесную скалу, прямо над которой находилось святилище, где стояли несколько идолов и развевались цветные флаги. Головокружительный вид вниз захватывал дух, хотя горы и были подернуты дымкой тумана, ибо близился сезон муссонов, и каждый день дождь становился все более затяжным. На вершине располагался храм, возле которого стоял ухоженный домик, и благообразный баба в оранжевом одеянии напоил нас чаем перед спуском.

В действительности, из поселка было уже рукой подать до шоссе, связывающего Кедарнатх с Ришикешем, нагнетавшего неотвратимость спуска. На следующее утро Михаэль проводил меня по лесной дорожке до шоссе и исчез в противоположном направлении. Через десять минут я уже восседала на переднем сиденье автобуса, на всей скорости несущегося вниз по узкому серпантину, и задолго до темноты сошла в Ришикеше, который показался шумным

базаром. Лишь месяц спустя Михаэль спустился с гор, и я получила от него письмо с сообщением о гибели в водах Ганги учителя йоги из нашего ашрама. Когда же мы снова встретились осенью в Индии, он не удержался от вопроса, понимала ли я перед тем «мостом», что стоит мне оступиться – и Ганга заберет меня насовсем...

Как бы там ни было, мы предавались воспоминаниям в Варанаси, посреди вечного полыхания погребальных костров на гхатах сожжения возле тихой и мутной Ганги.

Книги Марии Николаевой о йоге и Индии

Николаева М. Современные школы хатха-йоги. СПб., 2006

Николаева М. Практика хатха-йоги. Ученик перед стеной. М., 2005

Николаева М. Практика хатха-йоги. Ученик среди учителей. СПб., 2004

Николаева М. Йога прозрения, или «Путь слепца». СПб.: Крылов, 2006

Николаева М. Рамана Махарши: через три смерти. СПб., 2005

Николаева М. Свами Вивекананда: путешествие духовного странника. СПб., 2005

Николаева М. Женские даосские практики: период подготовки. СПб., 2006

Николаева М. Власть кармы: непрерывное перевоплощение. М., 2005

Николаева М. «Хитопадеша»: парадоксы взаимности. СПб., 2007. – В печати

Николаева М. Искусство жизни среди Львов и Шакалов: «Панчатантра»... СПб., 2005

Николаева М., Тарасова Ю. Травы для йоги: опыт адаптации к умеренной зоне. М., 2006

Николаева М., Тарасова Ю. Васту – индийский фэн-шуй. Гирлянды мифоцветов. СПб., 2004

Николаева М. Практика хатха-йоги

Ученик перед стеной

«Стена» выступает метафорой тупика на духовном пути, однако если воспринять эту метафору буквально, то ученик, оказавшийся пред глухой стеной без учителя, вынужден взаимодействовать с самим собой, причем стена выступает надежным средством для самопознания.

Как работать со стеной, преградившей ваш путь? В качестве простейшего решения проблемы можно перейти к практике йоги «с опорой на стену», но этим данная ситуация не исчерпывается, ибо стена выводит на вертикаль, создает новое измерение в жизни и практике. И если первый подход к стене предназначен для начинающих, то дальнейшее создание объема в практике изобилует возможностями для продвинутых.

Стена лишь поначалу воспринимается как преграда, но в действительности становится по-

воротным рубежом в практике, позволяющим повысить уровень мастерства и личной энергии. Стена – великий учитель, ибо просветление начинается с правильной работы с телом.

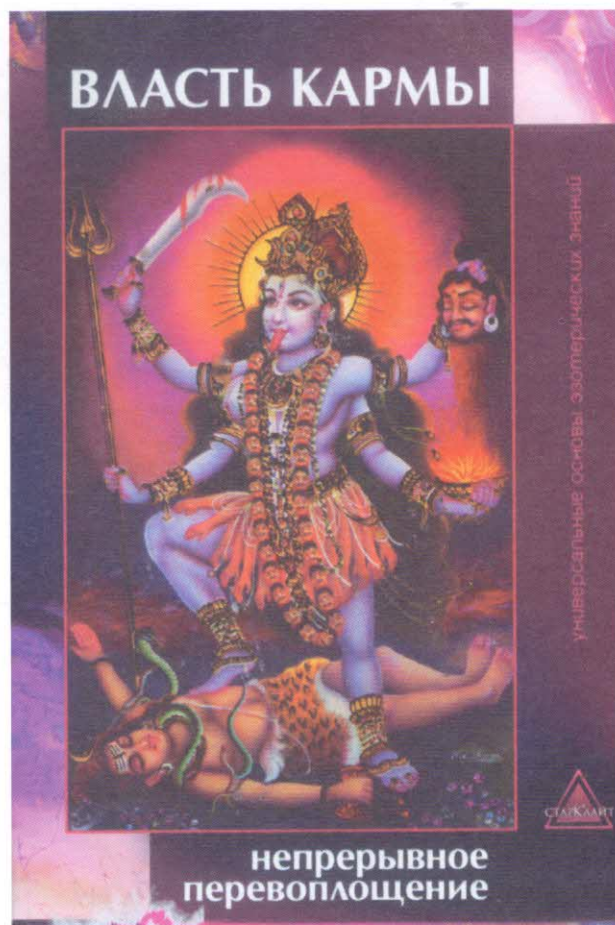
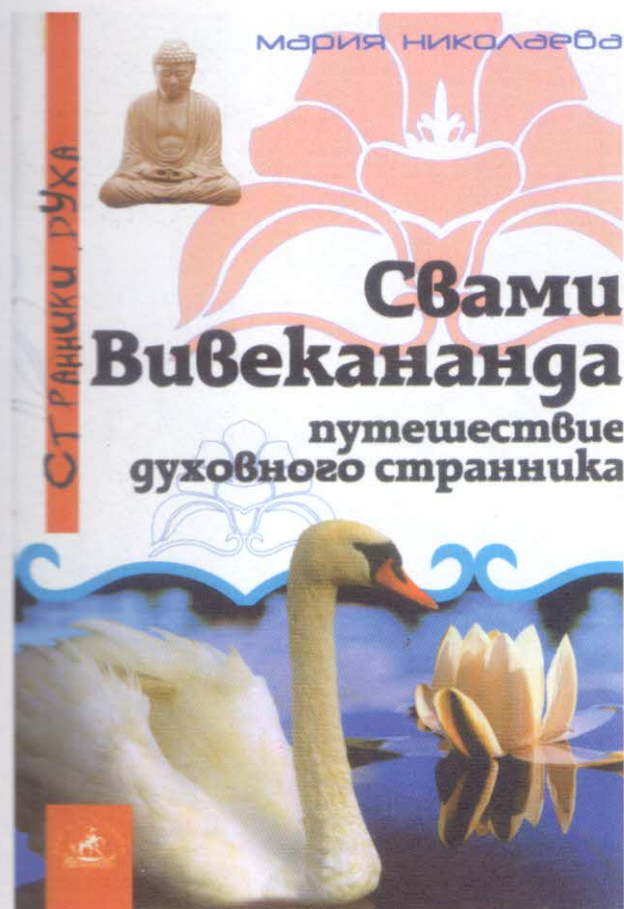
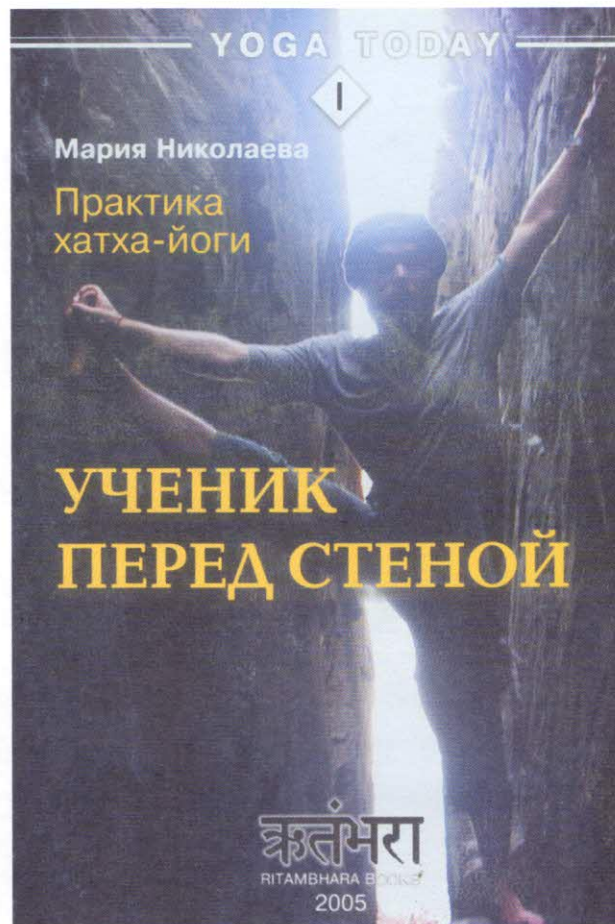
**Николаева М. Практика хатха-йоги
Ученик среди учителей**

Данная книга отличается от обычных руководств по практике йоги тем, что не просто выражает позицию определенной школы, а представляет собой сравнительное исследование построения обучения в разных школах. Рекомендуется использовать ее в качестве «путеводителя» по лабиринтам современных направлений в хатха-йоге, чтобы преодолеть стечение обстоятельств, которое предопределило ваш выбор стиля или инструктора.

В книге изложена история становления двух основных традиций современной хатха-йоги – Шри Кришнамачарьи и Свами Шивананды, а также некоторых малоизвестных школ. Даются основные рекомендации по выбору группы, работе с различными инструкторами и построению самостоятельной практики на начальном этапе. Приводятся примеры различных стилей проведения занятий индийскими учителями в Ришикеше и Майсуре.

Книга предназначена для тех «начинающих», которые находятся в периоде «поисков», но намерены продолжать заниматься йогой, совершенствуя свою практику.

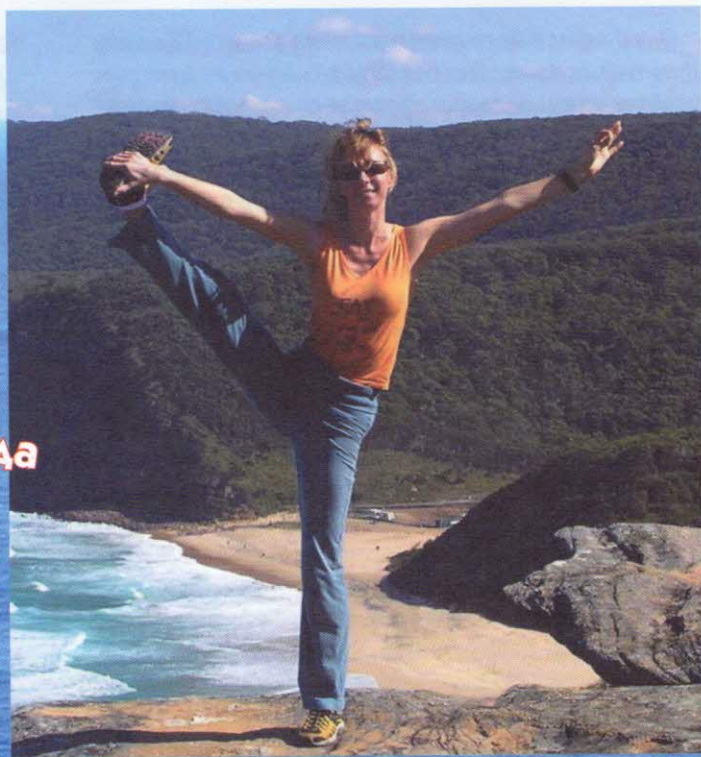
Обратная связь : <http://maria-yoga.narod.ru>



Шандор Великий

ИСТОРИЯ ОДНОГО
СЕМИНАРА

и Ужасный 😊



АВСТРАЛИЯ – семинар ШАНДОРА РЕМЕТЕ с 15 по 17 августа 2007 года
И увлекательнейший тур – национальные и ЗООпарки с невиданными зверями; знаменитые Голубые горы, реликтовые пещеры, океан и водопады; Опера Хаус, прогулки по Сити; малазийские, тайские и индийские кварталы-рестораны; фишмаркет с моредарами и многое другое...

Запись на семинар +7 905 274 76 05; подробности на сайте www.ganeshtour.ru

● ● **Наш постоянный корреспондент в Австралии Алёна Карпенкова**

Ура! У меня сложилось-таки попасть на этот недельный тренинг. Он назывался CHAYA YODDHA SANCALANAM – (Moving the Shadow) и проходил в школе Саймона Борг-Оливера и Бьянки Мачлисс «Yoga Synergy». Было это совсем не просто, поскольку Шандор, как и полагается всем настоящим йогам, начинал в шесть утра. А с общественным транспортом в Сиднее не все гладко, ибо все очень гладко у всех – с личным. Поэтому совершенно непонятно было, как добираться, особенно проживая в районе, прямо противоположном необходимому. Транспорт хоть и начинал ходить в пять утра, это был не мой вариант: включая автобус, паром, и поезд, выходить нужно было в четыре, когда ничего, увы, не ходит. Уже продумывались варианты: гостиница или, по «русской простоте», проситься ночевать в зале, что наверняка немало удивило бы работников йога-студии (здесь любят порядок, без неожиданного экстрима). Очень выручили новые знакомые – пара из Москвы, что тут уже около восьми лет. Услышав про мои трудности, они предложили остановиться у них, даже выделили целую комнату, хотя, как известно, йогу нужен-то всего коврик да уголок на ночь... ну, может, еще чашечка зеленого чая.

В общем – пространство, как всегда, помогло!

Не будучи знакома со стилем Шандора раньше, совершенно не представляла, что увижу. Но не сомневалась, что встречу с настоящим мастером. Тренинг длился неделю, и очень приятным фактом оказалось то, что первое занятие – вечерняя демомлекция для всех желающих – бесплатно. Так что и сына тоже получилось взять. Как я ругала себя тогда – что забыла диктофон и свой, тогда еще только набирающий обороты, английский!

О его пути в йогу уже написано много. Шандор Ремете параллельно осваивал боевые искусства, особые танцевальные формы практики, учение о мармах и много другое. Меня же удивило – насколько действительно глубоки его познания. Уже встречаясь по жизни со многими интересными людьми, слушая выступление, ощутила этот объем как некую плотность или глыбу, туго наполненную знаниями. Рассказывая, Шандор делился (и это было очевидным), насколько он глубоко «копал» сам в процессе своего обучения, включая изучение санскрита, осуществляя как самостоятельные переводы, так и в сотрудничестве с профессионалами, путешествуя в поисках нужной информации, не замыкаясь на одних узких аспектах знаний или видения определенной области, постоянно расширяя свой багаж знаний и накапливая новый опыт.

Нечто сродни постоянной трансформации, при этом прочно базирующейся на глубинных знаниях.

В сущности, если тебя что-либо действительно серьезно интересует, прочно проникая в повседневную жизнь, не стоит довольствоваться поверхностными, уже кем-то сформулированными положениями и высказываниями, чьим-то опытом, всегда грамотнее и надежнее добираться до самих истоков этого знания, проверяя затем их действие уже на своей личной практике.

Для своих 58 лет Шандор находится в удивительно-невероятной форме, причем его облику свойственны интересные перемены: то он максимально сконцентрирован на себе и практике и ощущается его полное отстранение от окружающего пространства, то – делается предельно, пугающе-строгим; если кто-то недостаточно качественно усвоил текущий цикл или подошел к этому процессу немного расслабленно, Шандор выдает очередную порцию юмора, сопровождая ее своей очаровательной и мягкой улыбкой. Не соскучишься!

Его демонстрация своей программы Moving the Shadow была завораживающей. Новыми для меня были движения вначале, когда он работал с мармами, прочищая каналы. Настолько быстрые и сложно-пластичные пассы руками по точкам, начиная с макушки и постепенно вниз, что запомнить-повторить не было никаких шансов...

А саму программу мы начали пошагово осваивать со следующего утра. Это была удивительная неделя тренинга. Я просыпалась около пяти утра и далее был максимально быстрый пеший марафон в течении 30 минут практически в полной темноте (ночи чернющие, а улочки маленькие, с частными домиками-садами, недалеко от океана, и до шести утра без освещения). Пробуждаясь порой на ходу, вдыхая влажный океанский воздух, все же иногда опасалась в темноте наступить на чей-то пушистый (типа поссума) или, чего совсем бы не хотелось – чешуйчатый хвост.

А Шандор, конечно, был в зале всегда заранее. И обычно уже что-то рассказывал или отве-

чал на вопросы таким же ранним жаворонкам. Темы бесед иногда плавно перетекали в начинающиеся занятия, так как обычно вначале была вводная теоретическая часть, где он пошагово знакомил нас с ключевыми аспектами своей практики, дополняя иногда иллюстрациями и собственными демонстрациями.

Итак – первый день! А мой английский, увы, все еще оставляет желать... Изюм всех сил прогоняя остатки сна, пытаюсь успеть перевести и осознать сказанное, при этом еще держа спину ровно. А народ, как понимаю в процессе, подобрался – в основном сплошные йога-тичеры, со многими Шандор уже был знаком ранее, и, конечно, Саймон с Бьянкой. А так как Австралия – страна мультинациональная, то было интересно видеть рядом: тренера-поляка, японца, итальянку, китайку, венгерку, которая потом радостно беседовала с мастером и на родном языке. Наверняка кого-то «не распознала», но ощущение было довольно приятным от такого интернационального йога-единения. И вот мы сидим, слушаем, в первый день народ обычно еще несобранно-расслаблен, кто-то сидит прямо, кто уже меняет местами сложенные ранее ноги, а кто потихоньку пытается завалиться набок. И тут вдруг в процессе рассказа интонация Шандора совершенно меняется, как будто появляется другой человек, и он довольно категорично и жестко говорит уже полулежащему японцу сесть ровно (как выяснилось потом, японец был тоже не мальчик – 56 лет, хотя внешне не догадаешься). Тот попытался возразить, что слушает очень внимательно, чем только усугубил ситуацию – Шандор предложил ему в таком случае просто-напросто отправиться домой, причем прозвучало это совершенно однозначно, уже без всякого юмора. После чего не только японец вскочил, но и все сидящие как по команде вытянули спины, а иные даже сложились в лотос, для лучшего эффекта. Так было осознано, что тренинг будет действительно весьма серьезным. Я больше всего опасалась сделать что-то прямо противоположное текущему, так как, к примеру, будучи в положении вниз головой и выполняя при этом асаны только на слух, не всегда удавалось в ту же секунду безошибочно перевести и осознать дальнейшее действие. И уж очень не хотелось выглядеть эдаким «тугодумом», а представиться и объяснить, что я тут живу недавно и все еще в процессе изучения английского, вначале возможности не было. Приятно, что Саймон встал рядом, как мне показалось, для моральной поддержки. И вот в одной из асан (нашла ее потом у Дхарма Митры в 608 йога-позах – вариация Уттхита-Титтибхасаны, когда стоим, сложившись в наклоне вперед, головой вниз и соответственно назад, с ногами на плечах и руками, которые внутри ног и далее выходят через стороны вперед к ступням, где делаем замок, одновременно стараемся обхватить голову. В общем ясно, что увидеть

происходящее впереди в этой прочно замкнутой конструкции нет никаких шансов) вдруг слышу голос Шандора, строго спрашивающий: «Сколько лет ты занимаешься?» «Интересно, – думаю, – кому это? Кто-то опять что-то не так сделал...» – пытаюсь при этом концентрироваться на втечении в эту непростую штуковину. И тут вопрос повторяется громче, и каким-то шестым чувством осознаю вдруг, что это – мне. Смущенно и волнуясь расплетаюсь, подымаю голову – точно, взгляд на меня. Ну все, думаю, что-то не так завершила и сейчас выгонит... Все тоже притихли совершенно, даже не слышно дыхания. Отвечаю сколько (сразу расставшись с мыслью выстроить полную и правильную грамматическую конструкцию) и, замерев, жду приговора. И вдруг – очаровательная улыбка совершенно меняет его облик, и, не веря ушам, слышу: «Вот видите, как надо делать. Чему вас еще учить, все сами и так умеете». Отлегло... Потом уже, после тренировки, Саймон, по моей просьбе, представил меня Шандору. Я рассказала, что мы с друзьями издаем журнал, и показала первый номер с опубликованной статьей о разных школах йоги в Австралии, где больше всего внимания уделено наиболее близкой мне здесь школе «Yoga Synergy» и практике Саймона и Бьянки. А дальше, набравшись смелости, рискнула попросить и его, если выкроится время, написать свою статью для нашего издания.

Очень радостно было услышать согласие мастера, ведь мы до этого даже не были знакомы. Хотя это и не важно. И уходя, услышала в свою сторону уже на чисто русском: «До свидания», и обернувшись, увидела его лучистую улыбку... Так что сказанное на следующий день по-русски «Доброе утро» даже почти не удивило.

После тренинга, прослушивая диктофонные записи (кстати, это совсем не приветствовалось, как и ведение записей по ходу осваивания программы. «Пусть тело запоминает, а не ум», – говорил Шандор. Так что попросила специального разрешения), понимала, как не просто будет написать об этом многогранном человеке. Сплошной поток глубинной информации.

Не вдаваясь в детали, ибо для этого лучше прочесть его книгу, которая относительно недавно вышла в свет и доступна для заказа через сайт <http://www.shadowyoga.com/>, или, конечно, посетить его тренинги, которые происходят буквально по всему миру, поделюсь лишь некоторыми ключевыми моментами нашего общения.

Шандор очень много рассказывал о мармах, с иллюстрациями, как движется по каналам энергии, что происходит, если они заблокированы. Он также изучал астрологию, поэтому касался темы о воздействии планет на течение энергии в теле и подборе оптимального дня для разных видов практики. К примеру, Меркурий отвечает за коммуникативность, соответственно, язык контролирует весь «ветер» (процессы дыхания), всю нервную систему, поэтому пранаяма в среду

проходит легче (это день Меркурия)... Вторник – лучший день для силовых асан, так как это день Марса. Четверг – это кровь, давление, хозяин – Юпитер, также уже соответствующая практика... Интересующиеся могут почерпнуть эту и множество другой очень ценной информации из древнейшего трактата «Шива свародая» (вариант перевода – «Наука Шивы о дыхании»). Шандор ссылаясь на эту книгу как на очень полезный источник. Кстати, само название его школы «Йога теней» также произрастает корнями из этого трактата.

Отдельным акцентом была выделена практика с языковыми замыканиями. По словам Шандора, язык контролирует процессы течения энергии в нашем теле. Восемьдесят пять процентов умственной энергии («brain energy») в нашем теле двигается языком. Когда мы создаем языковой замок, эти восемьдесят пять процентов успокаиваются. И соответственно, высвобождается очень большой потенциал. Поэтому в своей практике он отводит такое большое место этому аспекту.

Среди ряда пройденного удалось качественно прочувствовать разученную пошагово практику Мандуки Мудры. Сидя в положении Мандукасана (поза лягушки), вращаем корнем языка (поочередно в разные стороны), совмещая это с определенными вдохами-выдохами и языковыми замыканиями. При этом вращении в идеале ощущаем резонанс в животе – как будто ввинчиваем стержень внутрь. Конечно, сразу очень сложно даже просто вращать языком, а уж тем более – проделывать это его корнем. Кстати, в литературных источниках и в Интернете встречается ряд противоречивых сведений, чем именно в данной Мудре производится вращение: кончиком языка или его корнем. Я узнала, что текст Свами Шивананды ранее был переведен неверно, то есть вместо корня языка ошибочно говорили о его кончике (подробнее с этой информацией можно ознакомиться, к примеру, на сайте Вячеслава Смирнова). Как пишет Свами Шивананда, «тот, кто постоянно выполняет Мандуки Мудру, не знает ни немощи, ни старости, но обладает весенней юностью и волосы его не седеют. Она является подготовительным упражнением к Кхечари Мудре. Посредством этой мудры тело продолжительное время сохраняет свою юность». Шандор также концентрировал наше внимание именно на корне языка. Еще он подчеркивал, что практика работы с языком очень важна для женщины, особенно для ее репродуктивной функции. И советовал (всем) включать в свою практику вытягивание языка при помощи пальцев и полотенца, а также вращение его при этом в разные стороны и очищение – тоже при помощи полотенца. О существующих в продаже специальных очистительных скребках он отзывался негативно, говоря, что они слишком жесткие и убирают нужную флору – это обычный бизнес.

Далее, как и полагается, мы перешли к Кхечари Мудре. Как известно по трактатам, освоивший ее «не подвержен ни воздействию яда, ни болезни, ни преждевременной смерти, ни старости» («Хатха-Йога Прадипика»). И опять же, как всем известно, для правильного заведения языка в носоглотку и касания межбровья необходимо достаточно продолжительный, весьма серьезный, а порою и опасный процесс подрезания уздечки языка. Шандор рассказал, частично даже с юмором, о своем опыте и продемонстрировал наглядно заворачивание языка и исполнение этой мудры.

Непросто передать эмоции, когда видишь то, о чем столько читала до этого, как о чем-то существующем и работающем, но очень далеком от реального окружения. Понимаешь, что здесь, в этом случае, слова не расходятся с делом и практикой. Большая сложность, по словам Шандора, была в том, чтобы найти точное место, где именно подрезать, потому что большинство трактатов описывает лишь – как. А понятие «посередине» – весьма условно. По его словам, если место выбрано неверно, то и исход этой процедуры возможен весьма печальный. Процесс подрезания занял около года, производился раз в неделю – каждый понедельник на толщину волоса, с последующим втиранием соли. Но, как выяснилось позже, ряд сложностей был еще впереди. Шандор рассказал, что он, как и иные, получившие эти знания – упустил, поторопившись, ряд деталей, ведь человеком обычно двигает желание форсировать события, а при этом теряются ключевые моменты. В данном случае – после подрезания уздечки должно пройти три года, чтоб быть готовым к выполнению этой мудры. Ибо все процессы в нашем теле постоянно взаимодействуют, и все меняется постепенно именно в этом взаимодействии. И вот однажды утром Шандор проснулся и не смог дышать. Насколько я поняла, не вдаваясь в детали, он мог совершить вдох, только подняв руки вверх. Шандор рассказывал об этом очень забавно. Видя его с поднятыми руками, люди спрашивали: «Что с тобой?» – «Ничего, я в порядке» – отвечал он, несмотря на то, что выглядел при этом, конечно, весьма странно.

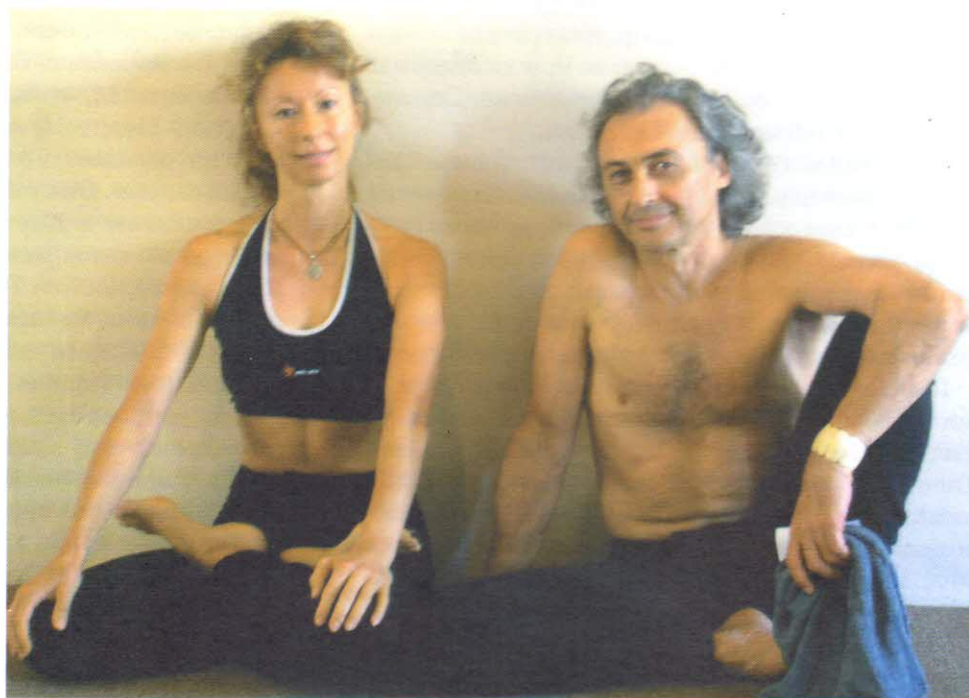
Ну а вообще тема довольно серьезная, и на этом примере он подчеркнул, что порой не так важен сам свершившийся факт, как процесс подготовки к нему и дальнейшие трансмутационные процессы в совокупно-

сти. И только со временем он ощутил, как в действительности переменялось его тело, став более чувствительным, выполнение пранаям и мудр получило совсем иную окраску. Сейчас, по его словам, он может свободно манипулировать своим языком, проникая им везде и исполняя разнообразные техники.

Продолжая тему поэтапности освоения йогических практик и недопустимости форсирования событий, Шандор упомянул о подходе Кришнамачарьи, который говорил о различных этапах жизни человека и соответствующей этому практике. Первый этап длится с 5 до 25 лет – мы еще формируемся, тело растет, гормональный фон меняется – один вид практики. Дальше, с 25–27 до 36 – возникает стабильность, сообразно которой необходимо вносить свои коррективы. С 36 до 39–43 – новый виток развития, новый фокус, и далее – 60–75 (учитель, находящийся в этом периоде, – наиболее значимый, и «если повезет его найти, то нужно оставаться рядом с ним»), и соответственно, с 75 и дальше.

Понравилось, как Шандор обозначил важность соблюдения баланса между сердцем и головой на примере их прочно перетекающей взаимосвязи. В случае возникающих перегрузок в голове – слишком напряженно думаешь, беспокоишься – возможен инфаркт. Если же наоборот, слишком много чувств, захлестывающих переживаний, то, как печальный результат, – можно сойти с ума.

И еще множество полезного я почерпнула на этом удивительном тренинге. А о разученном комплексе можно писать отдельную статью – такое это оказалось завораживающее действо. Скажу лишь одно, что разминка у нас началась в позе лотоса (конечно, по возможности, но народ подобрался в весьма хорошей форме), и все сложные моменты разучивали досконально и тщательно, пока Шандор не оставался доволен



АСАНА-СТХИТИ

●● Шандор Ремете (Natanaga Zhander) ©

демонстрируемым результатом. А под конец, соединив воедино освоенные блоки и виньясы, двигались уже в полной тишине и без комментариев, прислушиваясь лишь к ритму собственного дыхания, выстраивая причудливые формы этого танца «Движения Теней».

И тело в ответ выдавало удивительный всплеск, совершенно не свойственный обычно раннему утру, когда все еще «скукоженное» и не растянутое. И уже потом, вечером, на разогретое и размятое тело – повторить отдельные освоенные моменты практически не получалось (например поперечный шпагат).

Такой вот феномен у тренировок, проводимых мастерами.

Еще появился интересный опыт – выучилась спать стоя. Намечаешь себе путь и – спишишь, при этом шагая в выбранном направлении. И, что радовало, удавалось качественно расслабиться, так как недосып был хронический, ибо после тренировки ехала на учебу, иногда – на работу, еще и интервью по работе умудрилась пройти, потом домой, дела текущие, учебные, и снова на другой конец города – уже на кусочек ночи. Максимальная наполненность пространства-времени в соединении с удовольствием от жизни-бурления.

Хочу сказать еще пару слов о фотографиях, которых могло и не быть. В начале тренинга я спросила у Шандора разрешения сфотографировать его для статьи в журнал, и он ответил, что подумает. Дни проходили, а ответа все не было. Я совсем уж было рассталась с этой мыслью, как в самом конце, после самого последнего тренировочного дня, разрешение все же было получено. Так что фотографии вышли, увы, немного нерезкими, что лишь подтверждает факт нашей плотной практики. Снято сразу после тренировки, так что, видимо, и руки, и фотоаппарат не смогли так быстро настроиться. Но мне эти фото кажутся очень живыми и точно передающими саму атмосферу.

Кстати, застать Шандора в Австралии весьма непросто, у него плотный график поездок по всему миру. Интересно было бы посетить тренинг, который он проводит совместно с Робертом Свободой, известным как автор ряда «настошных» для всерьез интересующихся йогой книг. Это – в перспективе. А сейчас, в планах текущих – тренинг коллеги Шандора Эммы. Судя по информации на сайте, больше внимания она уделяет специальным женским практикам.

Что ж, будет о чем рассказать в следующий раз. Всем – настроения!

Слово *стхити* само по себе имеет несколько оттенков значения в зависимости от того, где употребляется этот термин и в каком контексте. Сочетание *асана-стхити* может обозначать неподвижность, фиксированность или удержание внимания неподвижно в одной точке на какой-то период времени. В сфере йоги *асана-стхити* используется во время практики асан. Однако просто удержание асаны даже в сочетании с дыханием не является *асана-стхити*. Оно становится *асана-стхити*, когда вводится кумбхака (задержка дыхания). Антар (внутренняя) или бахья (внешняя) кумбхака используется, чтобы ветер (прана) останавливался в определенной точке тела. Эта точка концентрации определяется характером асаны; например в пашчимоттанасане из-за естественных свойств этой позы ветер вынужден оставаться неподвижно в ректальной зоне, воздействуя на выделительные органы, придавая им силу и энергию.

Чтобы активизировать асана-стхити, нужно очень ясно представлять себе ряд вещей, а именно – важность виньясы, разницу между частичной и полной включенностью тела, искусное применение трех бандх и их эффекта во время кумбхаки, а также типы кумбхаки, которые подходят для различных асан.

● Только в этом случае асана может быть применена полностью грамотно и с максимальным преимуществом. В отсутствие таких знаний и навыков все усилия обернутся иллюзией и упражнениями в самолюбовании, лишенными всякого присутствия шакти (силы).

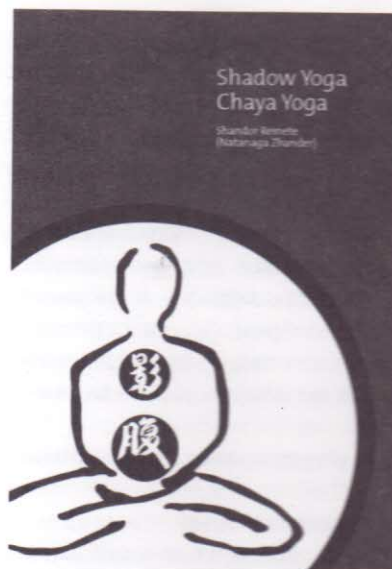
Прежде чем говорить о виньясе, важно понять, что означает частичная или полная задействованность тела. Частичная задействованность тела имеет место, когда отдельно взятая асана выполняется без каких-либо подготовительных действий. Так как любая отдельная асана будет воздействовать только на определенный участок тела, как было показано на примере пашчимоттанасаны, это не оказывает гармоничного воздействия на все тело. Включение всего тела осуществляется через систематическую и пошаговую мобилизацию его частей, предшествующую вхождению в выбранную асану. По завершении *асана-стхити* выход выполняется через обратную последовательность предварительных действий. Этот систематический вход и выход обозначаются термином виньяса. Без этого опыт практикующего будет являться неполным.

Прежде чем обсуждать три бандхи (замки, или узлы) нужно понять, как кумбхака поддер-

живается этими бандхами. Когда применяется кумбхака, это включает афферентный (чувствительный. – Прим. пер.) импульс от легких по блуждающему нерву, в то время как эфферентный (двигательный. – Прим. пер.) импульс посылается обратно из продолговатого мозга. Афферентный импульс приводит к растягиванию легких во время задержки дыхания, а эфферентный импульс замедляет работу сердца. Когда джаландхара бандха (горловое замыкание) используется после вдоха для антар кумбхаки, она давит на сонную артерию, что заставляет легкие растягиваться, а ритм сердца замедляться. Уддияна бандха включается в начале выдоха и получает полное применение в его конце – для бахья кумбхаки. При этом также вследствие глубокого сжатия органов брюшной полости в направлении к позвоночнику рецепторы, реагирующие на давление, активизируются и заставляют легкие растягиваться, а сердце замедляться. Муладхара (сокращение ануса) удерживается во время всего процесса дыхания, и это удержание воздействует на парасимпатическую нервную систему с тем же результатом, что две другие бандхи. Все три бандхи используются для достижения одной и той же единственной цели. Виньяса и асана-стхити, если применять их, как описано выше, создают основу для взращивания и извлечения шакти.

Простейшие формы виньясы – это последовательности сурья намаскар. Существуют более сложные формы виньяс, которые следует изучать под руководством компетентного учителя, хорошо знакомого с этим искусством. Такой учитель должен знать, какую асану следует выполнять с какой кумбхакой. Определенным асанам подойдет только бахья кумбхака, другие используются только с антар кумбхакой, есть и иные, для которых подходят оба вида. В наши дни немногие люди владеют этим знанием. Покойный Т. Кришнамачарья из Ченнай, величайший пропагандист искусства йоги нашего времени дает ряд объяснений по поводу использования виньясы и асана-стхити в двух кратких монографиях «Йогасана» и «Йогамакаранда». Он однозначно утверждает, что если не использовать виньясу и асана-стхити надлежащим образом и с должным пониманием, то прогресс на пути йоги невозможен, так как эти виды деятельности являются основанием для постепенного, устойчивого и беспрепятственного продвижения на пути к просветлению.

Удержание ветра в определенной точке придает устойчивость внутреннему огню и позволяет ему распространять вокруг себя чистый свет без теней. Это согласуется со словами Патанджали *sthiram sukham asanam*.



Шандор Ремете «SHADOW YOGA» («Йога теней»)

«Йога теней» Шандора Ремете (Натанага Зандер) предлагает подход к пониманию потенциала йоги. Учебник излагает теоретическую базу ясным и простым языком, что открывает заново динамические корни йоги.

Книга охватывает разносторонние аспекты традиции йоги, которые практически не изучены (такие, как роль марм и влияние зодиака на тело), но чрезвычайно важны для продвижения вперед по направлению истинно созерцательного пути.

Благодаря глубоким познаниям в древних текстах и достижениям в искусстве йоги Шандор Ремете заслужил репутацию серьезного и вдохновенного учителя. В своих поисках ключей к постижению йоги он преодолел века и континенты, своим осмыслением охватил многообразные эзотерические традиции – традиционная хатха-йога, боевые искусства, аюрведическая медицина и цигун, что способствовало пониманию энергетической взаимосвязи сознания и тела.

«Йога теней» – щедро иллюстрированное руководство. Текст лаконичен, но учитывает практическую необходимость поэтапного подхода к йогическому тренингу, чем в значительной степени пренебрегает популярная литература по йоге. И хотя сейчас существует множество книг, наставляющих на пути йоги, отличие «Йоги теней» в том, что она дает глубокое теоретическое понимание и возможность практического применения материала. Данная работа является важнейшим руководством для современной практика, направленного на реализацию его истинной цели.

Для заказа книги обращайтесь, пожалуйста: www.shadowyoga.com.

Бал Мукунд Сингх:

От практики надо получать удовольствие!



Фото Георгия Руденко ©

Ученик Дхирендры Брахмачари, основателя школы Брахмачари, продолжающий линию учителя, преподаватель йоги из Дели – личность, уже хорошо знакомая всем, практикующим йогу на бескрайних некогда просторах нашей когда-то необъятной Родины. И тем не менее йогатичер из самой Индии – все еще редкий для нас шанс прикоснуться к истокам традиции, буквально не сходя со своего родного коврика. Переоценить опыт такого общения и пользу такого обучения действительно трудно. И вдобавок ко всему, несмотря на свою занятость, Гуруджи согласился ответить на наши вопросы, рассказать о себе и поделиться своим многолетним уникальным опытом. Итак, встречайте, в гостях у журнала «Йога в потоке странствий» – Бал Мукунд Сингх.

– Гуруджи, расскажите, как Вы начали заниматься йогой?

– Я работал на фармацевтической фабрике. Тогда я еще ничего не знал о йоге. Там, на фабрике, производились разные лекарства, и у меня появилась аллергия на химические веще-

ства, что-то произошло с ноздрями – я не мог нормально дышать. Один человек, который работал вместе со мной, посоветовал мне заниматься йогой, сказал, что если я буду делать упражнения – джала-неги, сутра-неги, это мне очень поможет. Я спросил, где я могу научиться этому. Он сказал: «Поезжай в Дели к Свами Брахмачари». Чтобы попасть в институт Свами Брахмачари на месячный курс занятий, нужно было подать заявку. Потом я прошел собеседование, и меня отправили в замечательный ашрам Брахмачари в Джаму Кашмире. Отобрано было примерно шестьдесят молодых людей и шестьдесят девушек.

– Сколько людей подали заявку?

– Примерно семь тысяч человек со всех уголков страны. В те времена это было очень важно – если ты проходил этот курс, ты мог преподавать йогу.

Я был очень хорошим учеником, усердно занимался, очень хорошо делал асаны, поэтому я получил самый высокий балл. (Когда получаешь такой балл, все хотят посмотреть на тебя!) Это дало мне много возможностей.

Свами сказал, что раз у меня такой результат, он хочет пригласить меня преподавать йогу в Дели. Так я стал преподавать.

– *А как они отбирали людей?*

– Сначала человек подает заявку, потом приходит на собеседование. Брахмачари увидел меня и спросил: «Как вас зовут, какое у вас образование? Почему вы хотите учиться йоге?» Я сказал, что у меня степень бакалавра естественных наук, что я немного знаю асаны, верю в йогу, в обучение йоге, и хочу излечить свою болезнь. Тогда Свами сказал: «Этот человек болен, у него аллергия, выберем его – это будет своего рода исследование».

– *И сколько времени потребовалось на излечение?*

– Один месяц. Потренировавшись там всего месяц, я уже чувствовал себя хорошо. Девяносто процентов болезни ушло. И после этого у меня никогда не бывало аллергии. Никаких операций, никакой медицинской помощи – только джала-нети и сутра-нети.

– *Сколько времени нужно заниматься, чтобы достичь какого-то эффекта?*

– На самом деле вопрос не в том, сколько времени вы занимаетесь. Йога не только для детей, не только для взрослых, она для всех. Конечно, важно, как долго вы занимаетесь, но в нашей жизни есть много разных этапов – один человек совсем молод, другому тридцать, третьему пятьдесят, четвертому семьдесят, и все они хотят заниматься йогой. Тут многое зависит от ваших возможностей и возраста – в старости нет уже такой выносливости, гибкости, кости очень слабые. Преподаватель определяет, как

вам нужно заниматься в соответствии с вашей физической силой, гибкостью и возрастом. Поэтому просто придите к учителю, к гуру и спросите у него. Он даст вам указания, как заниматься. Часто бывает, скажем, что студенты хотят заниматься, они очень способные, но у них не хватает времени на йогу, так как учеба, образование для них важнее практики. Надо им объяснить: да, вы очень развиты интеллектуально, но и ваша физическая форма тоже должна быть хорошей – если вы будете заниматься йогой, это поможет вам в учебе, улучшит ваше физическое состояние, положительно повлияет и на уровень сознания – у вас не будет неразрешимых проблем, ведь йога способствует развитию как тела, так и сознания. Поэтому попробуйте заниматься по тридцать минут каждый день. Утром, на пустой желудок – потому что потом вы поедите, пойдете куда-нибудь, вернетесь усталыми... А рано утром вы можете позаниматься полчаса – какие-то асаны, какие-то пранаямы, немного медитации.

– *Для этого, наверное, надо вставать в пять часов?*

– Нет, просто встаете утром, умываетесь, принимаете ванну, душ и потом полчаса занимаетесь. Это очень хорошо для здоровья, для сознания. А то часто бывает так, что у человека высоко развитый интеллект, но проблемы со здоровьем – аллергии, головная боль, боли в спине.

– *Некоторые люди просто устают...*

– Да. То есть если вы учитесь или преподаете, занимайтесь по полчаса в день – ведь вы делаете это для здоровья, не на профессиональном уровне, не для участия в соревнованиях. Мно-

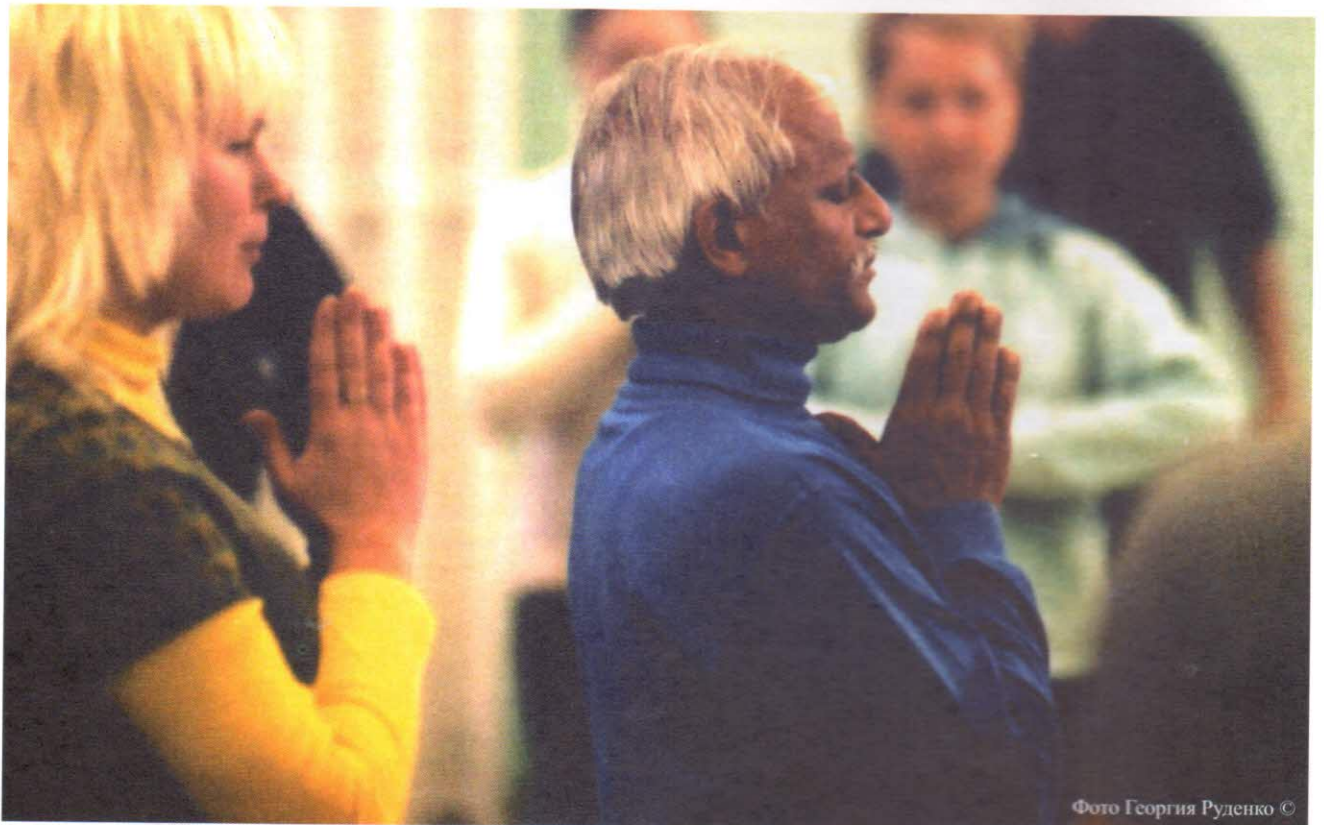


Фото Георгия Руденко ©

гие пожилые люди хотят заниматься – пусть начинают понемногу, с простых асан.

Если вы хотите стать инструктором, это другое дело. Тогда вам, конечно, надо больше времени посвящать занятиям. То есть все зависит от того, какой человек занимается – у деловых людей, например, совсем нет времени, разве что минут двадцать – им нужна особая программа.

– Если Вы занимаетесь с утра полчаса, завтракать можно сразу или через какое-то время?

– Через полчаса. Занимаетесь, проходит полчаса, а потом кушаете кашу с молоком и небольшим количеством сахара. Можно также фрукты. Это очень энергетически насыщенная, йоговская еда. Она дает телу силу, легко переваривается и усваивается. И к обеду у вас уже снова появляется аппетит.

– А мед?

– Да, можно положить в кашу мед вместо сахара. Это тоже очень хорошо – полезный, натуральный продукт.

– Достаточно ли выполнять только сукшма-вьяму во время занятия?

– Нет, недостаточно. Сукшма-вьяма – это база.

– То есть она выполняется, чтобы разогреть тело?

– Да, за ней обычно следуют асаны, пранаямы и медитация. Но если человек стар, слаб, болен, можно выполнять ее отдельно – просто для здоровья, чтобы вылечиться. Это очень полезно.

– Есть ли проблемы со здоровьем, при которых нельзя заниматься сукшма-вьямой?

– Видите ли, многие люди просто не знают о существовании сукшма-вьямы. Приходя в йогу, они сразу начинают с асан. А в ней есть очень многое – контроль за нервной системой, так как она включает йогическое дыхание, множество упражнений для рук, груди, живота, спины, бедер, колен, ног – для всего тела. Ведь когда мастер собирается создать произведение искусства, он сначала плавит железо, а когда оно расплавлено, его можно отлить в любую прекрасную форму. Поэтому сукшма-вьяма – это очень хорошо, это не только упражнения, но и шаткармы, мудры, пранаямы.

– Но есть ли люди, которым она может навредить?

– Нет, она хороша для всех, для людей любых возрастных групп. Я всем могу посоветовать с нее начинать.

– Какую часть тренировки она занимает?

– Полчаса. В ней тридцать восемь упражнений, и тридцати минут достаточно – на одно упражнение уходит от одной до трех минут. Прочтите эту книгу (Yogic Sukshma Vyayama) – и можете заниматься. В ней есть указания – как дышать, каким должно быть положение рук и ног и т.д. Это очень хорошая книга, и сукшма-вьяма очень полезна. Если вы будете делать ее каждый день, то никогда не будете болеть.

– А лечить болезни можно с ее помощью?

– Да, и многие – например, боли в спине, в шее. Здесь даются рекомендации, какие упражнения нужно выполнять, например, при болях в шее. Есть там упражнения для всех органов чувств, скажем – какую пранаяму нужно выполнять, чтобы вылечить близорукость. В сукшма-вьяме много терапевтических упражнений – наули при запорах, мулабандха для лечения болей в спине и другие. Также, например, у многих женщин проблемы с мышцами груди – там есть и упражнения для груди.

– Как Вы думаете, все ли ученики могут заниматься в группе? Если у человека проблемы со здоровьем, может ли он выполнять асаны вместе со всеми?

– Нет, есть два типа групп: для обычных людей и для больных. Здоровые могут выполнять все, а больные – нет, например, если у вас проблемы с сердцем, не выполняйте прогибы назад. То же самое при головных болях, проблемах с давлением. Это вам повредит. А если у вас болит спина, колени, шея – не выполняйте наклонов вперед. Есть асаны, которые тяжело или опасно выполнять при определенных болезнях. Дело инструктора – проследить за этим. Он должен вести для таких людей терапевтические занятия. Когда человек выздоравливает, он переходит в обычную группу. Терапевтические группы не для старых людей, а для больных.

– В некоторых школах йоги считается, что прежде чем приступить к дыхательным упражнениям, тело нужно подготовить практикой асан.

– Нет, это неверно. Это зависит от преподавателя. Дыхание – это основа йоги. Хорошо начинать с дыхания.

– Сукшма-вьяма включает в себя кумбхаку. Все ли могут ее выполнять?

– Нет, она не для всех. Как я уже говорил, одним людям можно делать определенные упражнения, другим нет. Одни выполняют кумбхаку, другие выдыхают или вдыхают сразу. Точно так же, как с другими упражнениями. Если во время задержки вы чувствуете головокружение, сразу прекращайте ее. Есть упражнения, в которых долгая кумбхака обязательна – упражнения для ушей, для органов брюшной полости, в других она не применяется.

– Если человек хочет заниматься йогой просто для здоровья, на уровне физического тела, надо ли ему петь мантры?

– Нет. Есть разные виды йоги. Хатха-йога – это яма, нияма, асаны, пранаямы, пратьяхара. А дхьяна, дхарана и самадхи – это Раджа-йога. То есть если вы занимаетесь Хатха-йогой, развиваете свое физическое тело, нет необходимости практиковать Мантра-йогу – петь мантры. Ведь это другая йога. Мантра-йога, Тантра-йога, Лайя-йога, Хатха-йога, Бхакти-йога, Карма-йога, Джняна-йога... Существует много видов йоги. Если вы хотите поддерживать свою физи-

ческую форму, здоровье – выполняйте асаны. А захочется после асан спеть мантру, сядьте в удобную позу и спойте Ом.

– *А зачем петь мантры?*

– Мантры на санскрите. Их очень хорошо петь. Конечно, можно их просто произнести – ведь это *шлоки* (строки древних текстов на санскрите). Но когда их поешь, получается очень гладко, красиво, музыкально. Если поедете в Индию, там люди поют мантры все время. (*Поет мантру.*)

– *А Вы их поете?*

– Да, я ведь сейчас только что пел.

– *Да нет, в обычной жизни?*

– Да, на занятиях. В конце тренировки мы всегда поем мантру Ом и другие мантры.

– *Могли бы Вы одним словом обозначить цель пения мантр?*

– Повышение духовного уровня.

Многие наши святые, саньясины, сиддхи, пуруши поют эти мантры и получают от них огромную силу. Вибрации мантр дают силу.

– *Что Вы думаете о йога-спорте, соревнованиях?*

– Йога – это не соревнование.

– *Да, но ведь проводятся соревнования, и во многих Вы сами принимали участие.*

– Понимаете, если вам нужно, чтобы какое-то явление, вид спорта получили известность, имеет смысл проводить международные соревнования. Просто ради популярности, для демонстрации. Йога – это не соревнование, но если вы хотите, чтобы о ней узнали во всем мире, надо устраивать соревнования – для детей, для женщин, для различных возрастных групп. Многие именно благодаря этим соревнованиям и узнают о йоге.

– *Ваш метод обучения отличается от обычного. Расскажите о нем. В чем, например, смысл этих улыбок, смеха на тренировках?*

– Да, я учу по-своему, традиционным способом. По «Йога-сутрам» Патанджали. А он говорит, что от практики надо получать удовольствие. Когда вы выполняете асану, когда ваша асана совершенна, это подразумевает, что вы получаете от нее удовольствие. И по-другому не бывает. Поэтому улыбайтесь! Наслаждайтесь своим телом, ощущайте, какое оно сильное, что в нем нет напряжения в этой асане! А когда перейдете к шавасане, тоже получайте удовольствие. Патанджали говорит, что в асане должна быть *сукха* – удовольствие и стабильность. Если вы испытываете напряжение, это ведет к депрессии, к боли, и тогда вы не можете получить пользу от асаны, так как пребываете в состоянии стресса. А Патанджали говорит о *сукхе* – удовольствии, удобстве. И мой стиль – в следовании ему, его сутрам. У некоторых преподавателей другой подход, они считают, что ученик должен выполнить асану во что бы то ни стало. А некоторым людям сложно, больно, на-

пример, выполнить падмасану. И не надо тогда ее делать. Это ненормально.

– *А можно ли улучшить свое состояние, если делать все постепенно, медленно?*

– Да, у Патанджали есть шлока об этом – практикуйте медленно, постепенно и с большим рвением и тогда достигнете совершенства.

– *А что Вы можете посоветовать людям среднего возраста, у которых уже нет такой гибкости? Реально ли достигнуть какого-то прогресса в этой области?*

– Вы же знаете, что практика делает человека совершенным. Если вы будете заниматься постепенно, дело не в возрасте. Патанджали говорит об *абхьясе* – постоянной, регулярной практике. Это главное. Если вы занимаетесь каждый день, я уверен, ваше тело, ваши мышцы станут более гибкими. Ваша выносливость увеличится, вы сможете контролировать дыхание. В «Хатха-Йога Прадипике» перечислены четыре типа людей: старые (восемьдесят-девять лет), очень слабые, больные и молодые – все они могут заниматься йогой, совершенствоваться и достичь самадхи. Главное не возраст, а постоянная практика.

– *Но немолодые люди уже не такие гибкие...*

– Гибкость – это не единственное в практике. Многие думают, что если человек ведет занятия, красиво делает асаны, то он хороший практик. Дело не в этом. Я гуру, я знаю, о чем говорю. Опыт, техника, преданность практике, здоровье – все в вас самих, все зависит от вас. Так что и в старости можно многого достичь. Если у вас нет гибкости, вы можете заниматься медитацией, пранаямой, это очень полезно для немолодых людей. Сукшма-вьяяма также очень полезна. Зачем делать чакрасану, если вы немолоды, зачем делать пашчимоттанасану? В этом нет необходимости! В старости меньше энергии – можно делать, например, повороты, наклоны вправо-влево, упражнения для шеи, для рук.

– *Когда занимаешься, нужно получать или тратить энергию?*

– Если вы теряете энергию, это значит, что интенсивность вашей практики чересчур высока. Как я уже говорил, не надо превышать свои возможности. Чрезмерная практика вредна, она утомляет.

– *А надо ли сочетать в практике эти два действия – потерю энергии и ее приобретение?*

– Нет, очень хорошо, если вы сохраняете энергию.

– *Я не устаю после тренировок, даже если занимаюсь подолгу, а многие люди жалуются, что они очень устают, что у них все болит.*

– Это потому что они ленивы и их мышцы неразработанные, жесткие. Они мало занимаются, слишком много едят, спят, ничего не

делают. А вы работаете, занимаетесь, все ваши чувства активны.

– *Получаешь энергию от упражнения, если делаешь его с удовольствием. Мне нравится заниматься, поэтому я и не устаю.*

– Да, верно.

– *У России и Индии очень разный климат. Зимой у нас очень холодно, и, возможно, нужно как-то разогреться перед занятием? Разница в климате ведет к различиям в подходе к обучению?*

– Нет, метод обучения не меняется. Да, я знаю, у вас очень холодно, и вам просто нужно заниматься в помещении. В источниках описывается, что необходимо для практики: первое – нужно выбрать место для занятий, потом – время, кроме того – надо определить, какую пищу вы будете есть, и последнее – очистить нади с помощью шаткарм. А потом уже приступайте к занятиям. Так что если холодно, ничего страшного, вы ведь здесь родились и жили с детства. Просто выполняйте асаны в хорошем месте, где не холодно.

– *Намного ли лучше заниматься на свежем воздухе?*

– Да, на свежем воздухе, конечно, хорошо. Если погода позволяет, выходите заниматься в сад. А если холодно, не ходите.

– *А вы где обычно занимаетесь: в помещении или на воздухе?*

– Вы же знаете, в нашей стране очень жарко, мы занимаемся на воздухе.

– *Рано утром?*

– Да, потому что после восьми-девяти часов это было бы невозможно, становится слишком жарко.

– *Дхирендра Брахмачари приезжал в Россию и принимал участие в обучении космонавтов. Вы об этом знаете?*

– Да, он мне рассказывал, как приехал в Москву, там было очень холодно, а он был в очень тонкой одежде и в ней же там и ходил. И он рассказывал, что ночью он спал в доме, где окна были плотно закрыты, невозможно было их открыть, и он тогда попросил хозяина открыть дверь, поскольку ему было жарко. Это потому, что он занимался практикой йоги с детства, его тело накопило много энергии. И в любой ситуации, в любых обстоятельствах его тело оставалось очень сильным. А если тело наполнено силой, оно сохраняет энергию, даже если очень холодно, оно борется с холодом.

– *Он учил русских космонавтов пранаяме?*

– Да.

– *А вы не знаете, как он их учил?*

– Есть много пранаям. Я не знаю, каким именно он их учил, но может быть, сурья-бхеда, уджайи.

– *Если вы начинаете учиться, с чего надо начинать в пранаяме?*

– Сначала сурья-бхеда-пранаяма. Прежде всего, выполните сутра-нети, джала-нети – очище-



Фото Георгия Руденко ©



Фото Георгия Руденко ©

ние, а потом пранаяму – сурья-бхеда-пранаяму. Потом бхастрика. Потом анулома-вилома. Есть много пранаям.

– *А с чего начинать в медитации?*

– Мы на тренировке занимаемся медитацией полчаса в конце занятия.

– *Но я думаю, это не для начинающих.*

– Да нет, почему же? Просто медитация – это уровень сознания. Неважно, на каком вы этапе практики, вы можете заниматься подолгу – полчаса, час.

– *А каким способом начинающим нужно выполнять медитацию?*

– Сначала постарайтесь работать над асанами, совершенствовать их – например, падмасану. Если вы не можете долго оставаться в падмасане, можно сесть в сукхасану, ваджрасану, свастикасану – это все позы для медитации, их много. Но падмасана лучше. Поэтому постарайтесь усовершенствовать свою падмасану. Ведь если вам неудобно сидеть, вы не можете меди-



Фото Георгия Руденко ©

тировать, не можете контролировать сознание. Тогда лучше сесть в сукхасану. В Индии есть много видов медитации. Многие люди спят на земле, выполняют йога-нидру и говорят, что это намного лучше. Но шавасана – это не медитация, медитация всегда должна быть в падмасане.

– *Есть ли какая-то разница между тем, как занимаются йогой русские и индийцы?*

– Нет. Все зависит от того, какой именно гуру вас учит. Дело не в том, индиец он, американец или русский. Зависит от того, где он учился, к какой системе принадлежит. Некоторые занимаются по Паттабхи Джойсу, некоторые по Айенгару, некоторые учились в Шиванандашраме. Если вы приедете в Индию, вы увидите, что все там учат по разным системам. Дело не в разных национальностях – просто разные системы, разные институты.

– *А как сочетаются йога и путешествия?*

– Как вы знаете, я много раз бывал в разных странах, поскольку мое министерство очень влиятельно и оно хочет продвигать йогу по всему миру. Работники нашего института и наш директор заботятся о распространении йоги не только в Индии, но и во всем мире. У него много зарубежных программ. Многие иностранцы присылают в наше министерство приглашения, и оно просит нас поехать в другие страны продемонстрировать наши традиции: аюрведу, йогу, разные виды традиционной индийской медицины. Множество людей ездят, проводят там такие демонстрации, учат людей терапии, сохранению хорошего здоровья с помощью йоги. Благодаря этой работе, благодаря йоге я посетил множество стран.

– *Как бы Вы могли объяснить людям, для чего нужно заниматься йогой?*

– Я хочу посоветовать всем людям заниматься йогой, потому что йога – это не только физические упражнения. Есть разница между атле-

тикой и прочими физическими упражнениями и йогой. И я хочу донести это до людей. Дело в том, что если вы атлет, вы получаете от своих занятий меньше, чем те, кто занимается йогой – в атлетике нет духовной составляющей. Там только физические упражнения на мышечном и скелетном уровне, а уровень сознания не включен. Упражнения йоги хороши и для физического уровня, и для уровня сознания, и для духовного уровня. Занимаясь атлетикой, вы можете столкнуться со многими проблемами – например, с травмами, неуравновешенностью сознания. Взять например Майкла Тайсона, он чемпион мира, а в голове полный беспорядок. Когда я посмотрел на жизнь спортсменов изнутри, я увидел, что это безумие – частые травмы, трудности, огромное количество проблем и с телом, и с сознанием. Но если вы занимаетесь йогой, ваша жизнь становится ровной, мирной, спокойной. Никаким болезням не проникнуть в ваше тело, воздействие происходит и на духовном уровне. Все сейчас стремятся к покою, ведь люди испытывают слишком большой стресс: бизнесмены, высокопоставленные лица, обычные люди – средний класс; родители беспокоятся о том, чтобы дети получили хорошее образование, все хотят обеспеченной жизни и т.п. В общем, у всех стресс, депрессии. Говорят, что эту болезнь не излечишь физическими упражнениями. Но йога через пранаяму, медитацию может справиться с этой проблемой, улучшить жизнь людей. Поэтому я обращаюсь с призывом и советом ко всем людям и говорю: пожалуйста, приходите и занимайтесь йогой!

– *Спасибо за очень интересный разговор!*

*С Гуруджи беседовали Виктория Базюкина,
Наталья Иринчеева, Алена Дудко
Перевод с англ. Виктории Базюкиной*

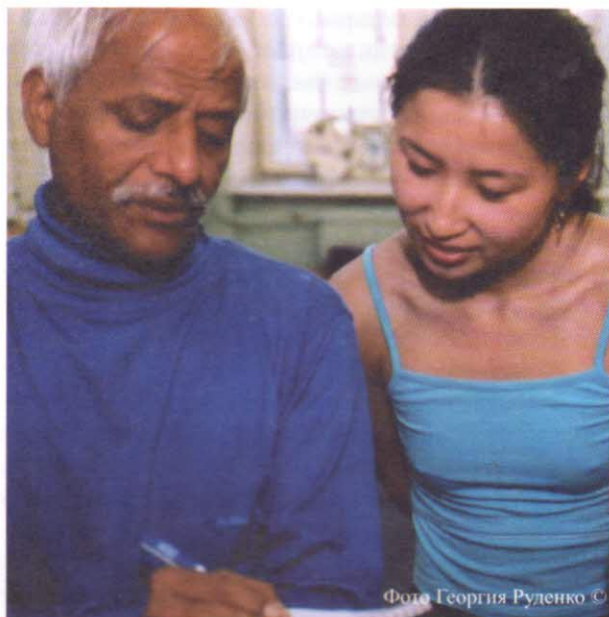
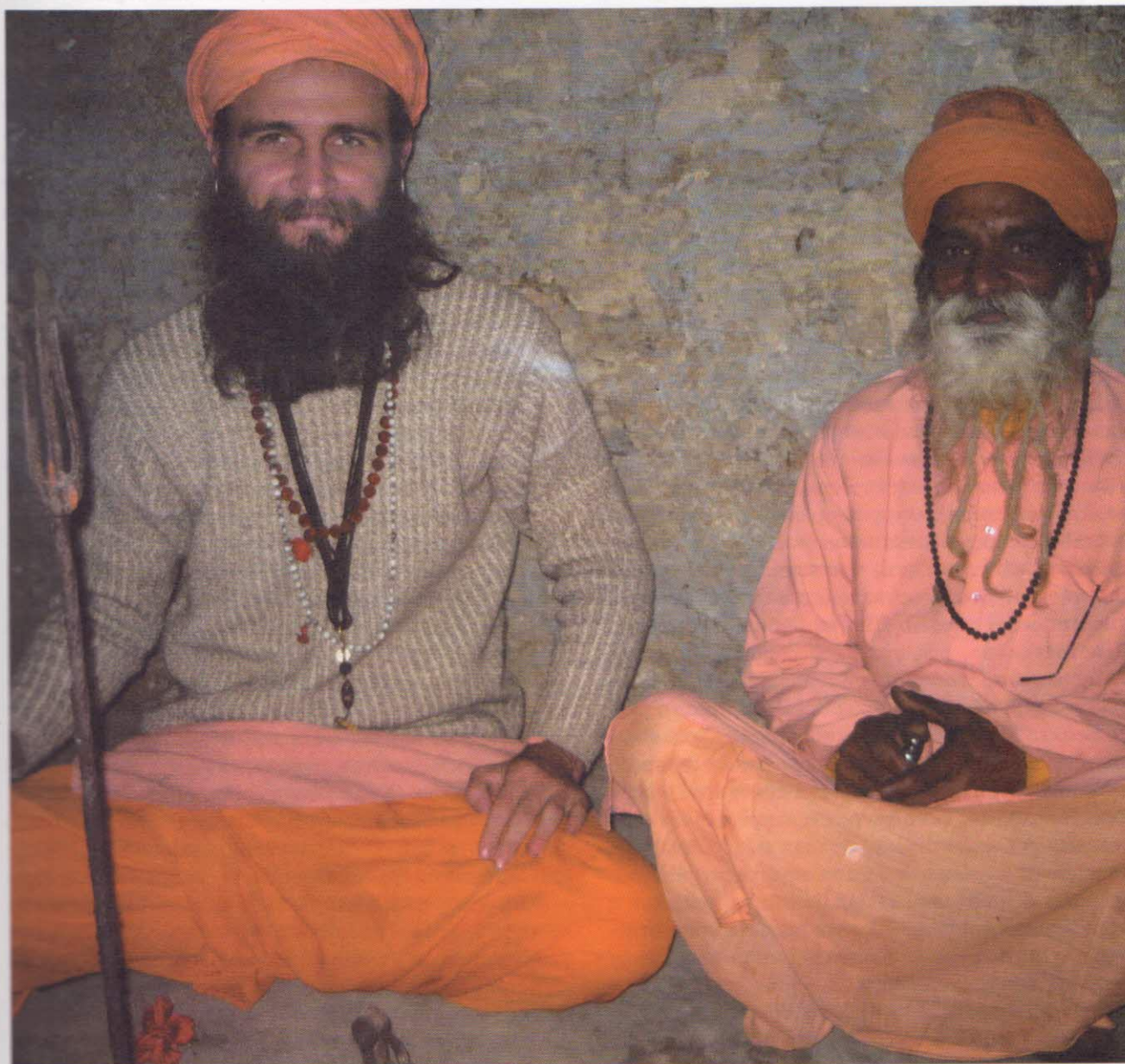


Фото Георгия Руденко ©

Натхи – ОСНОВОПОЛОЖНИКИ ХАТХА-ЙОГИ

•• Йоги Матсьендранатх Махарадж



- В традиционной индийской йоге особое место занимает категория садху шиваитов, которых называют натхами. В Индии их считают родоначальниками хатха-йоги, той самой, которой сейчас занимаются во всем мире, хотя мало кто знает, что ее методы берут своё начало от натхов. Наиболее известный из натха-йогинов - великий сиддха Гуру Горакшанатх. Нам довелось пригласить в свою студию человека, который первым из русских нашел в Индии натхов. Пройдя у них подготовку, все стадии посвящения, он получил титул Учителя в этой традиционной линии йоги. Мы попросили Йоги Матсьендранатха Махараджа (это имя он получил при принятии саньясы) дать определение понятию натха-йоги, что даст возможность в полной мере ознакомиться с духовными аспектами йогической традиции.

Для начала необходимо дать определение понятию натхи, поскольку относительно них существует множество самых различных представлений. Для того чтобы понять, кто такой натх, нам нужно рассмотреть некоторые метафизические аспекты самой традиции. В Индии натхами называют категорию садху-шиваитов, которые яв-

ляются основоположниками хатха-йога-садханы. Шива известен как вечная трансцендентная реальность, как Абсолют, не имеющий качеств, но в то же время все существующие качества неотъемлемы от самого Шивы. Качества (гуны) больше свойственны его творческой энергии – Шакти (санскр. «шак» – сила). Благодаря Шакти

происходит процесс раскрытия Абсолюта в виде самых различных энергий, миров, форм и качеств. Таким образом эта сила (Шакти) создаёт тела Богов, людей и всех одушевленных и неодушевленных существ. Хотя можно сказать, что на самом деле всё изначально является духом, так как творящая энергия Шивы, по большому счёту, не отлична от самого Шивы. Как говорят различные тантрические писания и тексты натхов, Шива и Шакти – это одна сущность. Однако многие тантрические традиции в Индии разделились: на тех, кто отдаёт предпочтение женскому божественному началу, их называют *шакты*, и тех, кто поклоняется Шиве – *шайвов*. Шакты считают, что без Шакти – Шива мёртв, он пустота (*шуньята*), и поэтому нам сложно понять, кто такой Шива. Только благодаря Шакти Он обладает многочисленными формами, такими как Рудра, Бхайрава, Пашупати, Агхора, Шамбху, Ардханаришвара, Харихара, Натараджа, Ишвара и т.д. Обычному человеку с его мирскими привязанностями и загрязнённым восприятием мира очень сложно понять, что означает выражение: «Всё есть Шива, всё есть Бог». В мире так много религий, культур, мировоззрений и систем ценностей, так много представлений о том, что такое Абсолют и духовность, что можно очень легко запутаться. Всё перечисленное, как и не перечисленное, – создано Шакти (силой Абсолюта). Действительно, всё это многообразие является одновременно великой силой знания (*махавидья*) и великой силой, вводящей в иллюзии (*махамайя*). Многие фанатично ориентированные религиозные воззрения отождествляют женщин с тем, что препятствует на пути духовного развития. В ведизме, например, им запрещалось участвовать в религиозных обрядах и т.д. Конечно, во многих случаях это были предрассудки, вызванные непониманием как божественной, так и иллюзорной природы Шакти, ведь ни просветление, ни пребывание в заблуждении не зависят от половой принадлежности.

Шакти, известная как *Маха Кундалини* – творит пять грубых элементов, она проявлена в сознании (*читти-шакти*), в жизненной энергии (*прана-шакти*). Благодаря этой Шакти создаются две категории тел – космическое тело Шивы (*Пара-пинда*) и тела живых существ (*Вьяшти-пинда*). Что же это такое? Чтобы разобраться в этом, попробуем использовать терминологию тантризма: *Акула* – это непроявленный (*авьякта*), безымянный (*анама*), бесформенный (*арупа*), не имеющий качеств (*ниргуна*) Абсолют; *Кула* – это проявленная, многообразная во всех отношениях реальность, с именами и формами. *Акула* – это Шива, *Кула* – Шакти, Шива – трансцендентный духовный свет (*Пракаша*), а Шакти – его отражение (*Вимарша*), то есть Шакти всегда отражает Шиву, во всех созданных ею бесконечных формах. Но, несмотря на то что Шива распространяет себя в виде множества существ, обладающих физическими телами, ограниченными

пространством и временем, Он, как дух, остаётся все тем же и не теряет своих трансцендентных качеств. Эта модель вселенной напоминает герметический принцип «всё во всём» или же теорию голографической вселенной, утверждающей, что каждая точка вселенной способна отражать всю вселенную и любую иную точку в пространственно-временном плане. Следовательно, все объекты мира имеют одну родственную связь, недаром всё проявленное мироздание называют *Кула* (то есть семья). Придерживаясь этой точки зрения, натховские тексты утверждают, что космическое тело Шивы было создано из *Ниргуна-Шивы* и Шакти. Это высшее трансцендентное тело Шивы на самом деле является сверхтрансцендентным, поскольку олицетворяет союз (*ямала*) Шивы и Шакти. С одной стороны оно включает в себя всё, что существует в *Куле* и *Акуле*, а с другой – оно находится вне этих метафизических категорий. Это тело Шивы включает в себе все остальные тела (*вьяшти-пинда*), тела всех Богов и, самое главное, самого изначального Абсолюта, благодаря которому все они находятся в состоянии полного, идеального и самого совершенного равновесия, известного как *самарасья*. *Самарасья* – это то состояние, к которому стремится принявший путь натха. Часто термин *самарасья* переводят как «единовкусие», то есть единство всех вкусов. Кроме того, словом «раса» обозначают жизнь, это также качество Шакти, которая динамичная и живая. Шива *Пара-пинда* – охватывает собой всё, но, в то же время, Он вне всего и определяется как «двайта-адвайта вилакшана» или «двайта-адвайта вибарджита» – то, что вне двойственности (*Кулы*) и недвойственности (*Акулы*). Как уже говорилось, в традиции натхов принято считать, что все наши тела, по своей сути – тождественны трансцендентному телу Шивы, и если мы сможем действительно понять это, то тогда для нас станет понятно, что подразумевалось под терминами *сиддха-деха*, *кайа-сиддхи* и, как ни странно это звучит, *хатха-йога*. Мы сможем понять многое из того, о чём говорили такие великие Гуру как Маха Йоги Горакшанатх, Гхеранда, Сватмарама в своих трудах по йоге. Они учили *самарасье*, союзу «Ха» и «Тха». Многие учения говорят о том, что освобождение души происходит только в оставлении мира, часто соотнося с ним все грехи и все демоническое, считая его миром, полным страданий (*дукха*), и поэтому предлагают путь освобождения от всего мирского. Что же касается Горакшанатха, то он учит полному освобождению, которое достигается в этом мире. Разумеется, аскетизм приемлем как практика в умеренном виде, так же, как и другие методы различных школ, если они грамотно практикуются под руководством компетентного Учителя, но все методы, школы и системы мировоззрения только подводят к тому, что вне каких-либо систем. Несмотря на то, что Горакшанатх написал множество трудов, его школа никогда не делала акцента на философии, как, например, шесть

даршан брахманизма. Горакшанатх говорил, что его подход – это «*пракшапакша-бинирмукта*» (тот, кто свободен от догматичной привязанности к каким-либо системам мировоззрения, а также свободен от их полного отрицания). Горакшанатх учил трезвому восприятию мира и себя, он не утверждал, что какие-то учения являются плохими, или же наоборот – панацеей, его опыт был основан не на «измах» и бесконечных философских теориях, а на опыте переживания *самадхи*.

Итак, в свете вышенаписанного, вернёмся к тому, кто же такие натхи. Сам термин «натха» переводится как «владыка или повелитель». «В каком смысле владыка?» – спросите вы. Владыка чего, фирмы, государства или какой-нибудь материальной собственности? Но в таком случае любой, одержимый властью и деньгами, может называть себя натхом. А что значит «*сиддха*» (совершенный)? Это тот, кто проявляет *сиддхи* (сверхчеловеческие способности)? Если так, тогда получается, что любой развитый экстрасенс может назвать себя натхом. Или, может быть, это тот, кто живёт по принципу «в здоровом теле – здоровый дух»? Тогда любой спортсмен или гимнаст смело может утверждать, что он – натх. Натха или сиддха – это ваше истинное «Я», или, как его называют в веданте, – Атман, он тождественен вечному бессмертному Абсолюту, а так как они изначально тождественны, то имя Шивы – ваше имя, имя того, кем вы изначально являетесь. По учению натхов, не только наша душа тождественна Шиве, но и наше тело тоже тождественно телу Шивы, который, как уже говорилось, является нераздельным с Шакти. Дух не является по большому счёту чем-то отдельным от материи, материя – также одно из состояний духа, следовательно, одухотворённость – это понятие, не являющееся свойством только лишь мира Богов или непроявленной реальности, соответственно, кайа-садхана – это одухотворение тела. Под словом «сиддха» подразумевается совершенный Шива, в самом что ни на есть широком смысле слова, равно как и «натха». Шива – это Ади-сиддха, Ади-натха, Ади-гуру. Каждое живое существо, как и Шива, обладает Шакти внутри своего тела Шакти, знакомой всем вам под названием Кундалини.

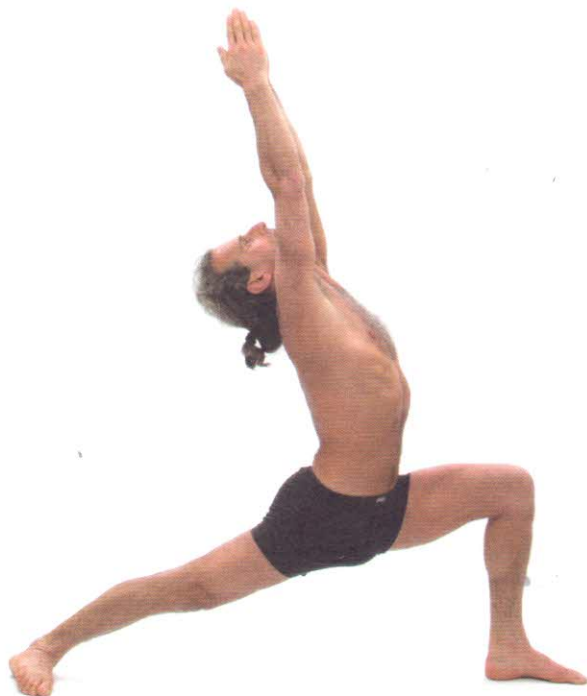
В известном шактийском тексте «Лалита-сахасранама» перечисляются среди прочих имён Богини имена, которые соотносятся с различными *чакрами*, с пятью элементами чакр, а также шакти, которые их контролируют (Дакини, Ракини, Лакини и т.д.), шакти трех *грантх*, семи *дхату*, пяти *пран*, всего тела в целом, включая *манас*, *буддхи*, *аханкару*. Части *Шри Янтры*, которая символизирует тело Богини, соотносятся с *Йогини*, которые соответствуют четырнадцати *нади*, а следовательно, и всему, что есть в нашем психофизическом существе. При правильной садханае мы способны осознать все проявления Шакти, которые есть не что иное, как проявление единой Маха Шакти.

Наше сознание тождественно сознанию Шивы (*Парасамвит*), через активацию Кундалини-шакти мы пробуждаем его, и наоборот – осознание проявления Шакти поднимает наше сознание на другие уровни *Шива-таттвы*.

Почитанию Шивы у натхов (*Ишвара-пуджана*) предшествуют практики хатха-йоги. Все это, вместе с остальными предписаниями *Ниямы*, формирует правильное намерение и надежный духовный ориентир и фундамент для садханы хатха-, *лайя*-, *раджа-йоги*. Нияма формирует мировосприятие садхака, которое необходимо для правильного понимания практик хатха-йоги: *асан*, *пранаям*, *мудр*, *бандх*, *крий*, *наданусандханы*, *аджапа-джапы* и других. Их использование в собственной садханае «поднимает» сознание на качественно более высокий уровень. У натхов Нияма состоит из большего количества ступеней (*анг*), нежели у Патанджали в *Йога-сутрах*. В ордене натхов, в зависимости от посвящения и от того, какую *садхану* вы совершаете, существует разное количество *Ниям* (предписаний), обычно их передаёт Гуру. Как правило, это практика *джапы* (повторение *дикша-мантры* – мантры, полученной при посвящении, а также мантр, имеющих отношение к ритуальной части), регулирование питания (*миттахара*) и др.

Продолжение следует.

ЙОГАТЕРАПИЯ при проблемах с коленями



● ● Саймон Борг-Оливер и Бьянка Мачлисс –
руководители школы «Yoga Synergy»

Проблемы с коленями являются одним из самых распространенных видов физических проблем, которые испытывают взрослые люди в западном обществе. Многие обучающиеся приходят в йогу, уже имея проблемы с коленями, а некоторые, к сожалению, приобретают их в результате неправильной практики. Проблемы с коленями, появляющиеся в результате занятий йогой, часто связаны с тем, что западные практикующие, которые начинают заниматься в зрелом возрасте и имеют закрепощенные тазобедренные и голеностопные суставы, преждевременно приступают к выполнению сложных асан с нагрузкой на колено – таких, какие показаны на рисунке 1. Закрепощенность тазобедренного сустава менее свойственна представителям не-западных обществ, частично из-за их стиля жизни, например из-за того, что они пользуются туалетом, сидя на корточках, и с детства привыкают сидеть со скрещенными ногами. Примерно 12 лет назад, после десяти лет преподавания йоги, наше понимание того, как справляться с проблемами коленей, значительно возросло, когда мы вернулись в Сиднейский университет студентами зрелого возраста, чтобы обучиться на физиотерапевтов. После многих лет экспериментов и исследований мы успешно соединили наше понимание традиционной хатха-йоги и западную медицину с целью создать наш стиль

йоги. Yoga Synergy – это динамическая и медитативная йога, применяющая основные принципы анатомии и физиологии йоги к телу западного человека.

Основные проблемы колена

В этой статье мы даем общие рекомендации по поводу того, как обезопасить колени при занятиях йогой, а также описываем наиболее распространенные виды проблем с коленями, которые встречаются инструкторам. Они включают:

1. Разрыв связок колена.
2. Повреждение внутрисуставного хряща (мениска).
3. Нарушение движения надколенника (неправильное скольжение коленной чашечки по коленному суставу).
4. Перерастянутые колени.

Коленный сустав

Анатомически коленный сустав (рис. 2) не имеет сильного костного оснащения. Коленный сустав состоит из бедренной кости (femur), присоединенной к верхушке большеберцовой кости (tibia), при этом кости соединены с помощью связок и мышц вокруг них. Внутрисуставный хрящ (мениск) между этими костями помогает повысить костное оснащение коленного сустава. Коленная чашечка (patella) защищает коленный сустав и увеличивает силу передних мышц бедра (quadriceps). Из-за того что коленный сустав по своей природе нестабилен, важно, чтобы мышцы вокруг колена были достаточно сильными для выполнения всех функционально необходимых движений.

Повышение гибкости тазобедренного и голеностопного суставов

Если колено способно сгибаться и выпрямляться полностью, нет необходимости специально растягивать мышцы вокруг колена. Однако с точки зрения гибкости здоровье колена поддерживается и улучшается, если практикующий йогу повышает гибкость своего тазобедренного и голеностопного суставов.

Повышение контроля за мышцами вокруг колена и увеличение их силы

С большинством проблем колена лучше всего справляться с помощью укрепления, а не растягивания мышц вокруг колена. Способность контролировать мышцы вокруг колена, т.е. способность по желанию напрягать и расслаблять мышцы при различных положениях коленного, тазобедренного и голеностопного суставов, так же важна, как и развитие силы этих мышц.

Здоровое колено должно быть стабильным, а также иметь правильное кровоснабжение. Чтобы сохранить стабильность колена и улучшить кровоснабжение, важна способность одновременно напрягать мышцы вокруг колена. Как выяснилось, одновременная активизация мышц колена способствует заживлению многих повреждений колена [Aagaard et al., 2001]. Широко

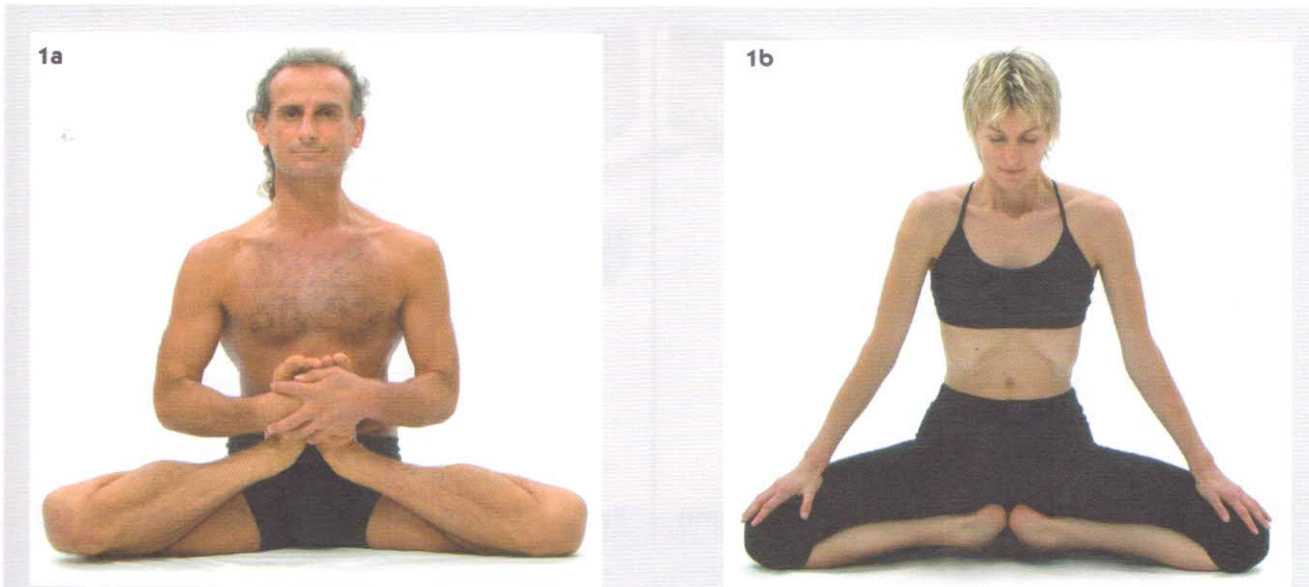


Рисунок 1a & 1b: (а) Саймон Борг-Оливер в кандасане (верхняя поза со скручиванием лодыжками) и (b) Бьянка Мачлисс в мулабандхасане (нижняя поза со скручиванием лодыжек)

У нас обоих были травмы коленных связок и внутрисуставных хрящей (менисков), но активная практика йоги с надежной анатомической и физиологической основой позволяет нам безопасно выполнять такие позы, как мулабандхасана и кандасана, которые своей нагрузкой на колени показались бы достаточными тяжелыми большинству людей.

известно, что важным аспектом лечения основных видов болей нижней части спины является одновременная активизация мышц вокруг нижней части корпуса, в частности нижних абдоминальных мышц и нижних мышц спины. Это обозначается физиотерапевтами как стабилизация основания тела. Стабилизация основания тела – это, в основном, мула-бандха, о которой говорится в «Хатха-прадипике» [Gharote&Devnath, 2001] и других текстах по хатха-йоге. В «Прояснении йоги» [Iyengar, 1966] Б.К.С. Айенгар пишет: «Три основных бандхи (внутренних замка) – это мула, уддияна и джаландхара». Использование Айенгаром слова «основных» в этом предложении предполагает, что в действительности существует более трех бандх. Путем сравнения и противопоставления бандх, таких как мула и джаландхара, легко можно показать, что физический аспект бандхи – это, в основном, одновременное напряжение (совместная активизация) противоположных (антагонистических) мышц вокруг суставного комплекса. Например, мула-бандха (корневой замок) включает в себя одновременно напряжение противоположных мышц (абдоминальных мышц и мышц спины) нижней части позвоночника (суставный комплекс поясничного отдела позвоночника). Из применения этого определения следует, что бандхи могут производиться и часто производятся в разных отделах тела с целью стабилизации крупных суставов при регулировании кровообращения. Джану-бандха (коленный замок) включает в себя одновременно напряжение мышц вокруг комплекса коленного сустава [Borg-Olivier & Machliss, 2005]. Большинство упражнений на колени должны включать в себе ту или иную форму джану-бандхи. При правильном использовании джану-бандха

может помочь снизить боль и опухание вокруг колена, повысить стабильность колена и улучшить способность колена свободно двигаться при выполнении всех возможных суставных движений.

Невыполнение упражнений, которые причиняют или усугубляют проблему с коленями

Простые общие правила, которым нужно следовать, если вы занимаетесь йогой, имея проблемы с коленями:

- не делайте ничего, что причиняет или усугубляет боль в коленях;
- если колено болит, когда оно полностью распрямлено, слегка согните его;
- если колено болит, когда оно согнуто, распрямите его.

Имея проблемы с коленями, в занятиях йогой неразумно придерживаться установки «без боли ничего не достигнешь». Разумнее модифицировать асаны, сгибая или выпрямляя колено, чтобы снизить боль.

Правильная отстройка колена

Правильная отстройка очень важна для правильного протекания энергии, а также для безопасности коленей. Бедренная и большеберцовая кости должны в основном находиться на одной линии, не должно быть излишнего, неподготовленного вращения в коленном суставе большеберцовой кости относительно бедренной. Например, в таких асанах, как уттхита триконасана (треугольник) [рис. 3] важно следить, чтобы у ноги, на которую приходится основной вес, большеберцовая кость не была вывернута наружу, притом что бедренная кость повернута внутрь. Такое положение может не только причинить вред колену, но и привести к сдавливанию одной стороны нижней части позвоночника.



Рис. 5.3: Согнутое колено (вид с внешней стороны)



Рис. 5.4: Согнутое колено (вид с внешней стороны)

Рисунок 2. Комплекс коленного сустава: модель костей и связок

Вертикальная отстройка особенно важна для людей с проблемными коленями в таких асанах, как уттхита вирабхадрасана и уттхита паршваконасана [рис. 4]. Чтобы снизить нагрузку на коленную чашечку, не позволяйте колену сгибаться больше чем на 90 градусов и выходить за пятку. Было выяснено, что когда на колено приходится вес тела, при сгибании его более чем на 90 градусов нагрузка увеличивается в семь раз.

Более активный вход в асану

Самый безопасный способ ввести колено в асану предполагает использование мышц корпуса, бедер, коленей и лодыжек. Используйте руки как можно меньше или лучше вообще не используйте. Этот активный подход прибавит силу колену там, где она необходима для поддержания связок, а также обеспечит расслабление мышц, которые не задействованы в движении. В таких асанах, как джану ширшасана [рис. 5] и падмасана (поза лотоса) [рис. 6], благоразумнее активно приводить колени к их окончательному положению, используя мышцы ноги и, если это возможно, без помощи рук.

Описание проблем с коленями в йоге

1. Разрыв связок колена

Связки колена (соединяющие кость с костью) и внутрисуставный хрящ (смотри ниже) легко повреждаются, когда практикующий старается привести колени в определенное положение, не имея достаточной гибкости тазобедренных суставов и контроля за мышцами колена. Разрыв связок колена может привести к боли, нестабильности, опуханию и потере подвижности колена. Те, кто практикует асаны, требующие большой гибкости во вращении тазобедренного сустава внутрь, такие как супта вирасана (нижняя поза героя) [рис. 6a] или наружу, такие как падмасана (поза лотоса) [рис. 6b], могут легко перенапрячь и/или порвать связки коленного сустава и повредить внутрисуставные хрящи (мениски), если неправильно подходят к практике.

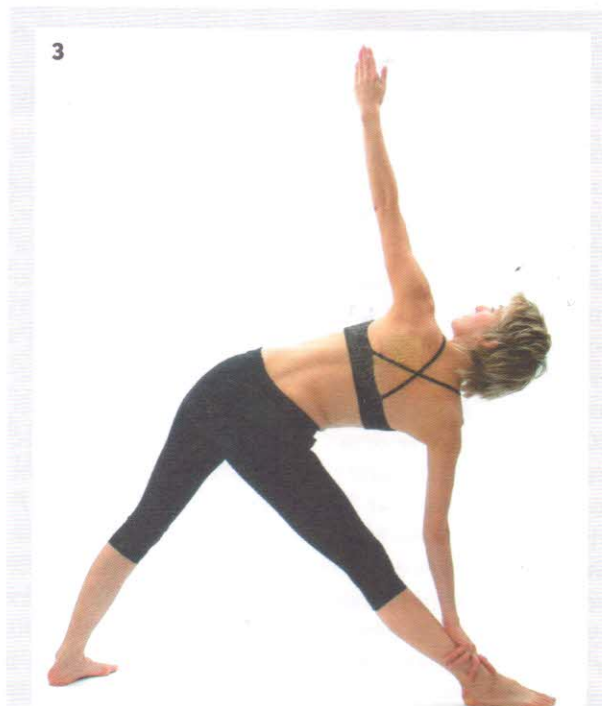


Рисунок 3. Уттхита триконасана (вытянутый треугольник)

В таких позах, как уттхита триконасана (вытянутый треугольник), совмещайте центральную линию бедренной кости (femur) с центральной линией большеберцовой кости (tibia), то есть разворачивайте бедро наружу настолько же, насколько стопа и большеберцовая кость развернуты наружу.

Наиболее часто подвергаются разрыву такие связки колена как передняя крестообразная связка (ПКС), которая соединяет заднюю часть бедренной кости с передней частью большеберцовой кости, и медиальная коллатеральная связка (МКС), которая соединяет внутреннюю часть бедренной кости с внутренней частью большеберцовой кости (рис. 2). Разрыв ПКС и/или

4a



4b

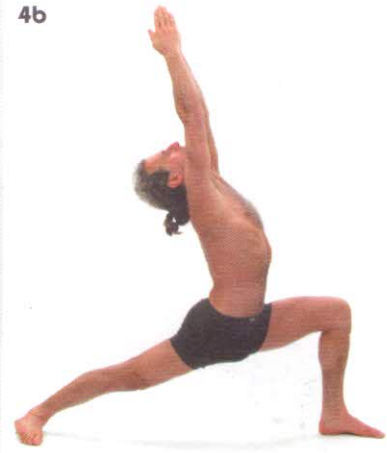


Рисунок 4a & 4b: (a) уттхита паршваконасана (боковая поза угла) и (b) уттхита вирабхадрасана (поза воина)

В направленных асанах, таких как уттхита паршваконасана (боковая поза угла) и уттхита вирабхадрасана (поза воина), держите колено прямо над пяткой для максимальной стабильности колена.

5



Рисунок 5. Джану ширшасана (поза «голова к колену»)

В таких позах как джану ширшасана важно активно вводить колено в асану и использовать мышцы колена в качестве основной силы, приводящей колено в окончательное положение в этой асане. Однако если в позах с согнутым коленом, таких как эта, вы испытываете боль, лучше подстроить асану под себя, выпрямив согнутое колено, если это окажется возможным.

МКС обычно приводит к крайней нестабильности колена. Задние мышцы бедра (подколенные сухожилия) действуют совместно с ПКС (то есть и подколенные сухожилия, и ПКС могут помочь стабилизировать коленный сустав). Поэтому в случае разрыва/растяжения ПКС сила задних мышц бедра и контроль за ними очень важны для того, чтобы способствовать восстановлению и препятствовать дальнейшим повреждениям. Приводящие мышцы ягодиц (внутренние мышцы бедра) действуют совместно с МКС. Поэтому сила внутренних мышц бедра и контроль за ними очень важны в случае повреждения МКС. Разрывы МКС иногда заживают, в зависимости от тяжести повреждения, в то время как разрывы ПКС обычно не заживают и могут потребовать хирургического восстановления. Все асаны, которые используются для создания джану бандхи (коленного замка), помогут стабилизировать колено, когда повреждены его связки.

2. Повреждение внутрисуставного хряща (мениска)

Каждое колено имеет два внутрисуставных хряща (мениска), которые облегчают выполнение движений, а также играют роль стабилизаторов и амортизаторов колена (рис. 2). Повреждение внутреннего внутрисуставного хряща (медиального мениска) часто происходит вместе с разрывом МКС и ПКС, но может случиться и независимо от него. Повреждение внутреннего внутрисуставного хряща более распространено, чем повреждение внешнего внутрисуставного хряща (латерального мениска), которое часто происходит одновременно с повреждением задней крестообразной связки (ЗКС) и латеральной коллатеральной связки (ЛКС) (рис. 2). Если блокировка, боль или нестабильность не проходят, часто рекомендуется хирургическое вмешательство путем артроскопии, чтобы разрыв больше не создавал защемления или боли и длительного воспаления в колене. Практикуя йогу с разрывом мениска, важно не повторять движений, которые увеличили боль в колене или вызвали щелкающий звук, так как это обычно приводит к усугублению проблемы. Общий принцип заключается в том, чтобы одновременно напрягать мышцы вокруг колена (джану-бандха), прежде чем принять ту или иную асану или выйти из нее, и сохранять легкое напряжение этих мышц в течение практики и в повседневной жизни.

3. Нарушение движения надколенника

Когда коленная чашечка (надколенник, patella) двигается неправильно (то есть не скользит правильным образом) по коленному суставу, это называют нарушением движения надколенника. Эта болезненная проблема, которая может привести к нестабильности колена, может истекать из дисбаланса распределения силы передних мышц бедра, в особенности мышцы с внутренней стороны колена, называемой vastus medialis obliquus (VMO), которая обычно слаба.

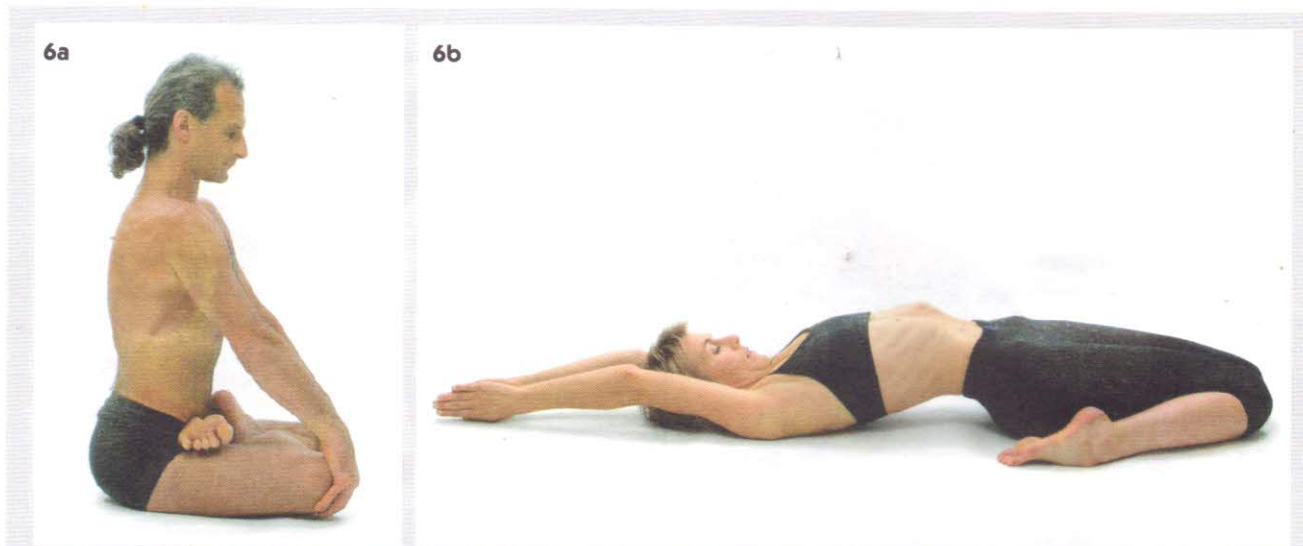


Рисунок 6а & 6б: (а) падмасана (поза лотоса) и (б) супта вирасана (нижняя поза героя)
 Чтобы минимизировать нагрузку на колени, для выполнения падмасаны необходима гибкость тазобедренного сустава во вращении наружу, а для выполнения супта вирасаны – во вращении внутрь.

Эта мышца начинается от внутренней мышцы бедра, называемой большой приводящей мышцей. В этом заключается анатомическое основание для рекомендации укреплять внутреннюю мышцу бедра (ягодичная приводящая мышца) в случаях нарушения движения надколенника и других проблем с коленями.

4. Перерастянутые колени

Перерастянутые колени – когда задняя часть колена выгнута наружу – могут объясняться наследственной слабостью связок или растяжением. Это может вызывать боль и отрицательно сказываться на общем положении тела – часто приводя к болям в нижней части спины. Не перерастягивайте (не распрямляйте излишне) колени, особенно в тех асанах, когда на них приходится вес тела. Все подобные асаны на прямых ногах, такие как паршвоттанасана [рис. 7], лучше выполнять, слегка сгибая колено передней ноги, чтобы защемляющий замковый механизм колена не мог сработать и привести к перерастяжению колена.

Мышцы, которые следует укреплять, чтобы сделать колени более здоровыми

Данная программа синергетической йоги представляет собой общий подход, разработанный с целью исправления или излечения наименее серьезных проблем с коленями. Она может оказаться неприменимой для людей, у которых выполнение любых упражнений вызывает резкую боль. Эти упражнения не следует выполнять при раке, так как повышенное кровообращение может вызвать ухудшение.

Существует пять групп мышц, которые важны для укрепления мышц вокруг колена. Эти группы мышц и способы их отдельной активизации во многих асанах описаны далее и показаны на рис. 8.

– **Передние мышцы бедра**, которые можно активизировать, «подтягивая коленную чашечку» при прямой ноге.

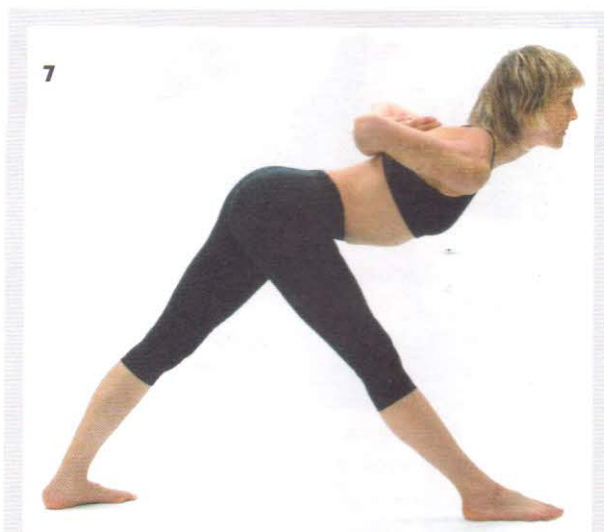


Рисунок 7. Паршваконасана (интенсивное боковое растягивание)

В асанах стоя на прямых ногах, таких как паршваконасана, перерастяжения колена, на которое приходится больший вес, можно избежать, если давить на переднюю часть стопы ведущей ноги, чтобы активизировать икроножные мышцы (особенно *gastrocnemius*), что повышает стабильность колена и заставляет колено слегка сгибаться, чтобы уменьшить риск перерастяжения.

– **Внутренние мышцы бедра**, которые можно активизировать, сжимая бедра, при этом ноги напряжены начиная от пяток.

– **Задние мышцы бедра**, которые часто активизируются попыткой прижать пятки к ягодицам.

– **Задние икроножные мышцы**, которые можно активизировать, поднимая переднюю часть стопы от пола или просто давлением на переднюю часть стопы.

– **Внешние икроножные мышцы**, которые можно активизировать, поднимая внешнюю сторону стопы по направлению к лодыжке.



Рисунок 8. Мышечные группы вокруг колена, которые следует укреплять

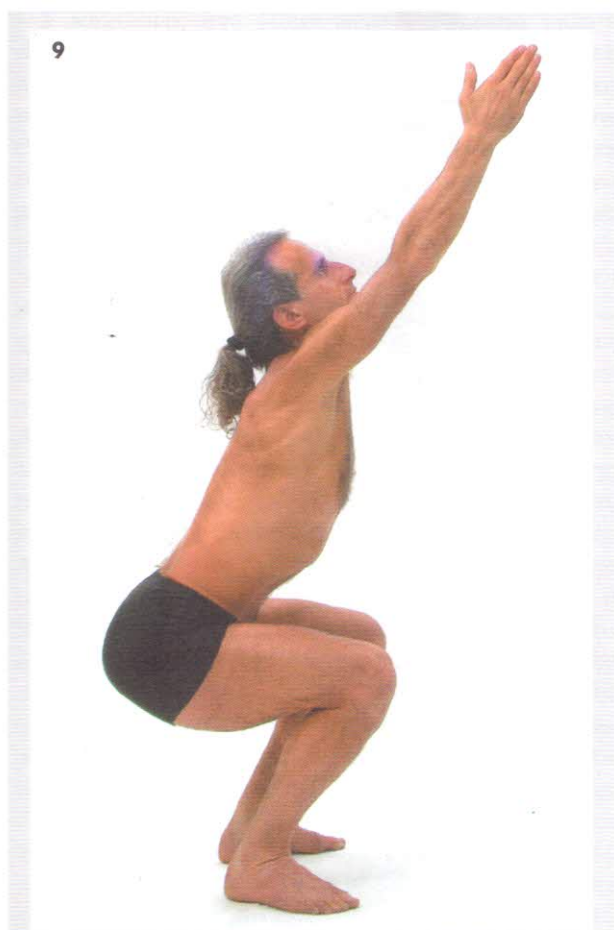


Рисунок 9. Уткасана (поза стула)

Чтобы выполнить джану-бандху, то есть одновременное напряжение передних мышц бедра (quadriceps) и задних мышц бедра (подколенных сухожилий), начните с «подтягивания коленной чашечки» с прямыми ногами и потом – не теряя ощущения подтягивания коленных чашечек – слегка согните колени, приняв уткасану с помощью задних мышц бедра.

Однако с точки зрения здоровья коленей, их силы и стабильности обычно более эффективно одновременно напрягать противоположные группы мышц, выполняя джану-бандху. Джану-бандху легко выполняется в позе на корточках на двух ногах в уткасана (поза стула) [рис. 9] и в двух простых, но достаточно силовых позах на одной ноге – уттхита паванмуктасана (поза для освобождения от газов стоя) [рис. 10] и нираламба вирахадрасана (поза воина без опоры) [рис. 11].

Обратите внимание на то, что хотя и возможно лечить разорванные связки и поврежденные мениски с помощью йоги, если травма произошла недавно, имеет смысл проконсультироваться с хирургом-ортопедом и физиотерапевтом относительно восстановления связок или обработки мениска хирургическим способом, поскольку это может как увеличить стабильность колена, так и вернуть человека к нормальной жизнедеятельности. Инструкторы по йоге обычно не достаточно квалифицированы, чтобы принять это решение за ученика. Йога может помочь восстановить колено до состояния полного выздоровления в послеоперационный период при условии, что это делается осторожно, с использованием перечисленных выше принципов и в сочетании с послеоперационной физиотерапией, предписанной хирургом. Наиболее важно, чтобы во время занятий или тренировок и практикующий, и инструктор со всей ответственностью принимали во внимание возможности тела на настоящий момент и не позволяли это брать верх, что могло бы привести к ненужным травмам колена.

Перевод с англ. Виктории Базюкиной

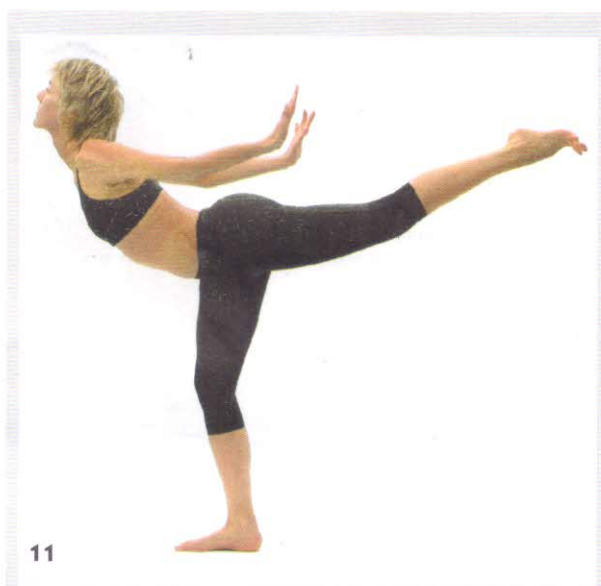


10



Рисунок 10. Уттхита паванмуктасана (поза освобождения от газов)

Эту позу следует начинать со слегка согнутой в колене опорной ногой, чтобы передние мышцы бедра (quadriceps) были активны. Наклоните корпус вперед и подтяните поднятую ногу настолько близко к корпусу, насколько возможно. Держите ногу и корпус максимально близко друг к другу, затем отклоните корпус назад и постарайтесь выпрямить опорную ногу. Это упражнение обычно активизирует задние мышцы бедра (подколенные сухожилия) одновременно с передними мышцами бедра и таким образом создает джану бандху в опорной ноге.



11

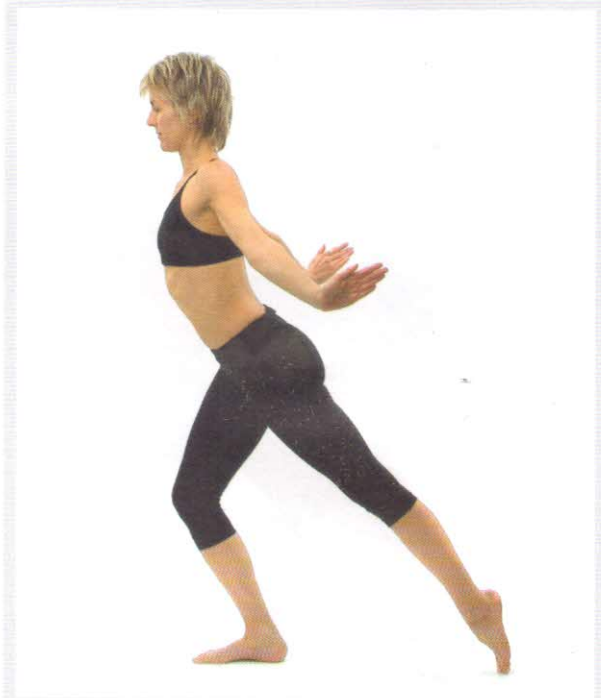


Рисунок 11. Нираламба вирабхадрасана (поза воина без опоры)

фЙСтоя на одной ноге, уведите другую ногу назад и приподнимите ее слегка от пола, причем колено должно быть абсолютно прямым. Поверните бедро поднятой ноги внутрь на уровне ягодицы. Это ведет к ослаблению главной ягодичной мышцы, gluteus maximus. Если передние мышцы бедра (quadriceps) поднятой ноги активны, они заставят активизироваться задние мышцы бедра (подколенные сухожилия). Поэтому это упражнение очень эффективно для формирования джану-бандхи поднятой ноги, так как оно приводит к одновременному напряжению передних мышц бедра (quadriceps), задних мышц бедра (подколенных сухожилий) и внутренних мышц бедра (приводящих ягодичных мышц).

Йога знания, или Завершение вед

•• Нирмал Дроста (Николай Домнин), писатель и переводчик

Успешно прошел в йоге этапы любопытства, изучения теории, практических тренировок и вступил в стадию йоги как способа жизни. Круг жизненных интересов определяется общим направлением: гармоничное существование человека в современном мире в аспекте йоги Патанджали. Имеет букет посвящений в традиционных индийских системах, так или иначе связанных с йогой. Автор перевода комментария Свами Сатьянанды Сарасвати к Йога-сутре Патанджали. Пишет статьи, проводит практические занятия на некоммерческой основе, путешествует в Долину богов (предгорья Гималаев). Мечтает о счастливом человечестве, написав книгу по йога-культуре.

У каждого, кто более-менее серьезно увлечен йогой, рано или поздно возникает желание «овладеть наследием». Во времена информационного голода задача решалась естественным путем. Осваивалось то, что удавалось достать. Но уже тогда возникали трудности, обусловленные различием используемых источниками терминов, уровней «философии» и т.п. В голове возникала каша, но интуиция подсказывала, что рациональное зерно в ней все-таки присутствует. И притом очень ценное. Как ни странно, но из перечисленных Вивеканандой разновидностей йог наиболее «темной» оказалась джнана-йога – йога знания. Казалось бы, прочитал то, что положено знать, или послушал какого-нибудь продвинутого гуру и... бац, и просветлел. Или освободился (в разных источниках по-разному). Легко и просто. Оказалось, все намного труднее и сложнее. Более-менее разобраться помогли оказавшиеся в наличии работы ученых-востоковедов. После «проработки» вместе с некоторым пониманием возникло определенное количество выписок, каких-то своих записей и даже сформулированных собственных мыслей. Получилось то, что принято называть конспектом. В процессе неоднократного перелистывания и перечитывания записок возникло желание как-то их «причесать», чтобы можно было дать почитать еще кому-то. В результате получилось то, что можно, как оказалось, не только читать, но и публиковать. Правда, здесь возникает другая трудность. Естественно, что в тексте оказались не выделенными цитируемые фрагменты источников и отсутствуют ссылки на их авторов. Не исключено, что дословно переписанных предложений и нет, но мысли и идеи безусловно принадлежат Б.И. Загуменнову, Н.В. Исаевой и В.С. Костюченко и заимствованы из источников, список которых приведен.

Чтобы как-то заглазить свою вину, вместе с безмерной благодарностью указанным авторам за-

ранее разрешаю использовать текст без всяких ссылок кем бы то ни было по своему усмотрению. Но при выполнении ими в свою очередь данного условия «копилефта». Надеюсь, что в современных условиях, когда достать тот или иной источник особого труда не представляет и их выбор более чем достаточен, данный конспект послужит некоторым путеводителем, справочником, а для кого-то, может, и... первоисточником.

1. Джнана марга

К чему стремится человек? Естественно, к удовлетворению своих потребностей. У всех они разные, но психическое состояние их удовлетворенности, по всей видимости, одно. Это то, что называется счастьем. Счастьем, достигаемому в превосходной степени по всем критериям, в индийской традиции соответствует понятие *ананды* – бесконечного, безграничного блаженства. Всю свою историю человечество непрестанно прокладывает дорогу к этой заветной мечте, двигаясь одновременно в двух направлениях: по пути цивилизации и по пути, называемому духовным. Первый путь, как это становится все более очевидным, по всей видимости, кончается пропастью. Все явственнее становится реальная угроза существованию жизни на планете, а следовательно, и возможности того, к чему стремится человек. Хотя, конечно, не исключено, что, подойдя к краю пропасти и заглянув в ее бездну, люди одумаются и примкнут к своим собратьям, избравшим совсем другой путь. Видимо, с точки зрения некоего высшего разума для человечества в целом такой «маневр» является оптимальным. Каков же он – этот второй путь? Ответить на этот вопрос и легко, и сложно. Легко потому, что он разработан во всех деталях и «путеводителей» по нему создано множество. Сложность же заключается в том, что для людей, впервые оказавшихся на этом незнакомом для них пути, язык, на котором составлены эти описания, мало понятен. Кроме того, духовный путь не представляет собой некой широкой магистрали. Скорее это множество троп, которые то сближаются, то отдаляются друг от друга, но в конечном итоге сливаются и приходят в пункт назначения. Одной из таких «троп» является так называемый *путь знания – джнана-марга или джнана-йога – йога знания*. Выделяя этот путь из остальных, необходимо вкратце коснуться индийской религиозно-философской традиции в целом.

2. Карма – бхакти – джнана

Все традиционные системы делятся на два класса в зависимости от того, основываются ли они на речениях Вед, или не признают их. Несмотря на свои фундаментальные различия, системы не находятся в антагонистических отношениях друг

с другом, оставляя за «конкурентами» право на освещение истины под собственным углом. Более того, в процессе их развития происходит, с одной стороны, своеобразная специализация систем в определенных областях философского знания, а с другой – сближение позиций и даже принятие передовых идей. Почти все системы, в том числе и неортодоксальные, такие как буддизм и джайнизм, разделяют идею *кармы – сансары – мокши*. Согласно этой концепции, всякая человеческая деятельность (карма) – чувственная, физическая, интеллектуальная, эмоциональная – не исчезает в прошлом, но оставляет в человеке на очень тонком уровне некие «следы» – «отпечатки» – *самсары*, которые определяют в последующих ситуациях побуждения к новым действиям. Таким образом, человек постоянно творит свою собственную судьбу (карму). С распадом физического тела тонкая структура с «записанной» на ней «предысторией» – то, что обычно называют душой, не уничтожается и сохраняет свою индивидуальную обособленность и стремление к деятельности в соответствии со своими самсарами. Результатом этого является ее соединение со вновь рожденным телом, которое может создать наилучшие условия для «созревания плода», семена которого посеяны в прошлом. В результате имеет место бесконечное «странствие» всех живых существ – *сансара* – своеобразный круг рождений и смертей. Предназначением же человека, его внутренней природой – *дхармой* является поиск выхода из этого круга, стремление к освобождению – *мокше*. Суть мокши по-разному понимается в различных системах. Это и слияние с неким абсолютным началом, и осознание своей истинной духовной природы, и угасание всякой психической активности, и т.д. Средства достижения освобождения («*садхана*» – «средство») также отличаются. Так например, в *Бхагавадгите* выделяются три возможных способа достижения цели. Это пути действия, любви и знания – *карма-, бхакти- и джнана-йога*. Под йогой здесь понимается определенная психическая ориентация, охватывающая все сферы человеческой психики: волю, разум, эмоции. *Карма-йога* предписывает обязательное выполнение всех обязанностей, которые в данный момент возложены на человека, без привязанности к результатам своих действий – активная внешняя деятельность со своеобразным внутренним бездействием. Освобождение достигается путем устранения обычной «мирской» мотивации человеческой деятельности. *Бхакти-йога* – преданное непрестанное служение верховной личности – Ишваре, который в ответ на бесконечную любовь преданного обращает на него свою милость и дарует освобождение. *Джнана-йога* – овладение неким высшим знанием, которое по своей сути тождественно освобождению. Джнана-йогой также принято называть философскую систему *адвайта-веданту*, или просто *адвайту*, отстаивающую приоритет пути знания перед всеми остальными. «Веданта» буквально означает «конец вед», то есть логиче-

ское завершение ведийского учения. «Адвайта» – «недвойственная», то есть признающая в качестве единственной реальности абсолютное духовное начало – *Брахмана*, природа которого лишена атрибутов и неопишима. Но прежде чем перейти к более подробному изложению адвайты, очень кратко коснемся ее становления и познакомимся с наиболее выдающимися ее создателями.

3. Адвайта

Основание всех ортодоксальных учений и в том числе адвайты составляет *священное писание* или *откровение – шрути* (букв. «услышанное»). В него входят *веды, брахманы, араньяки и упанишады*. На шрути в свою очередь основывается *священное предание – смрити* (букв. «припомненное»). Это целиком опирающийся на священное писание *эпос* (такие фундаментальные произведения как Махабхарата, Рамаяна и др.), *пураны* (мифы) и *сутры*. Ведами (букв. «правильное знание») в узком смысле принято считать четыре *самхиты* («собрания»): собрание гимнов – *Ригведу*, собрание напевов – *Самаведу*, собрание жертвенных формул – *Йаджурведу*; собрание заклинаний – *Атхарваведу*. Веды не имеют авторов. Считается, что они божественного происхождения и даны людям через богодуховных провидцев – *риши*. Составление вед относят к 6–4 тысячелетиям до н.э. *Брахманы* – соответствующие ведам «брахманические разъяснения», касающиеся ритуальных предписаний, мифологических сюжетов и т.д. *Араньяки* – «лесные» трактаты для отшельников. *Упанишады* – (букв. «сидение у ног» [учителя]) – религиозно-философские произведения, в которых философия сочетается с мифологией и поэзией. Главные, «классические» упанишады (их насчитывается 13) датируются 8–7 вв. до н.э. Упанишады входят в так называемый «тройственный канон» веданты и составляют ее «основу в откровении». Второй частью канона – «основой в предании» является часть Махабхараты, известная как *Бхагавадгита* («песнь бога»), автором которой считается легендарный герой Махабхараты *Вьяса* (букв. «упорядочение»). Ее создание относят к 4–2 вв. до н.э. И наконец, третья часть – «логически упорядоченная основа» – *Брахма-сутра*, созданная во 2 в. до н.э. – 2 в. н.э. Ее автором считается *Бадараяна* – скорее легендарная, чем историческая личность, иногда отождествляемая с Вьясой. Основоположником адвайты является Гаудапада (7–8 вв. н.э.) – «учитель учителя» Шанкары, создавший философский трактат «Мадукья-карика». Карики – это стихотворные афоризмы, более понятные, чем сутры, но также нуждающиеся в комментариях. Наиболее же выдающимся представителем адвайты и создателем ее как стройной системы и школы считается *Шанкара*. Среди его бесчисленных произведений – комментарии к упанишадям, Бхагавадгите и главный его труд – комментарий к Браhma-сутре.

4. Воплощение Шивы

Шанкара (Шанкарачарья) по праву является самым почитаемым из всех столпов индийской

ортодоксии. Существует миф, согласно которому рождение ребенка, названного затем Шанкарой, было предрешено на священной горе Кайласа, где собрались все главные индуистские божества. Они решают принять человеческое обличие, чтобы восстановить индуистскую дхарму, которую в эпоху упадка стали теснить еретические учения. Сам Шива воплощается в ребенке, который вскоре станет великим ведантистом. Индра становится раджей, оказывающим всяческое содействие молодому мудрецу, боги Вишну, Варуна, Агни становятся его учениками, а Брахма и др. божества – участниками философских диспутов. Родители Шанкары происходили из брахманских семей и были родом из соседних сел на юге Индии. Долгое время у них не было детей. Они отправляются в горы, чтобы там в святилище Шивы вымолить потомство. И вот во сне им является Шива в образе старца и сообщает, что у них есть выбор: иметь много обыкновенных детей, или одного сына, который проживет краткую жизнь, но станет знаменитым мудрецом. В другом сне Шива предстает уже во всем своем блеске и величии и возвещает, что их сыну предстоит стать великим учителем и что он сам родится в качестве их сына.

И вот в 788 году в Керале появился младенец, которого нарекли одним из священных эпитетов Шивы – «Шанкара» – «благодатный», «милостивый». Легенда рассказывает, что рождение ребенка сопровождалось удивительными явлениями: слышалась небесная музыка и пение, цветы испускали чудесный аромат, а хищные звери проявляли совершенное смирение. Тело мальчика было отмечено всеми «знаками» Шивы. От его тела исходило сияние, которое над головой принимало форму полумесяца – символа чаши с божественным напитком бессмертия. На ладони был знак в форме трезубца – символа власти над тремя мирами (небесным, земным и подземным), временем (прошедшим, настоящим и будущим) и сознанием (в состояниях бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна). На груди было изображение кобры, свернувшейся клубком – символ вечного обновления и преграда для всякого, кто осмелится приблизиться к Шиве, не избавившись от своего мнимого «Я». На лбу был виден «третий глаз Шивы», взором которого он испепеляет покров неведения, – символ абсолютного видения, в котором нет разделения на познающего, объект познания и знание.

Детство Шанкары наполнено множеством удивительных историй. В возрасте одного года мальчик уже умел писать и читать на санскрите. Однажды мать Шанкары увидела, что вокруг шеи ее сына обвилась громадная кобра. В то же самое мгновение змея превратилась в ожерелье из цветов и плодов священного дерева. В другой раз Шанкару спросили, как он думает, сколько семян внутри большой дыни, которую собирались резать. На что он ответил, что семян в ней ровно столько, сколько богов, создавших вселенную. Когда дыню разрезали, в ней оказалось всего одно (!) семечко. В возрасте пяти лет мальчик был посвящен в брах-

маны. К восьми годам он изучил все веды, а также основанные на них науки и искусства и превосходил своими знаниями всех окрестных брахманов. К этому времени истекает предназначенный Шанкаре период земной жизни и происходит событие, круто изменившее его судьбу. На глазах у матери его схватил огромный крокодил и потащил к реке. Шанкара крикнул матери, что она должна разрешить ему стать отшельником, что будет означать новое рождение и избавит его от насильственной смерти, считавшейся в Индии наказанием за грехи. Мать согласилась, в тот же момент крокодил отпустил Шанкару. Срок его жизни был увеличен в четыре раза.

Маленький саньясин покидает дом и отправляется на север в поисках учителя. На берегу реки Нармады в одной из пещер-святилищ Шивы он увидел величественного старца, погруженного в самадхи, в окружении своих учеников. Это был Говинда. На его вопрос «Кто ты?» Шанкара ответил стихами.

Я – не земля, не вода, не огонь и не воздух.

Не пространство, не орган чувств, не скопище их.

Ибо не вечно все это, пребывающее в проявленном.

Я – То, единое, запредельное, благое, свободное.

Я – не вверху, не внизу, не внутри, не снаружи,

Не в центре, не «между», не спереди, не сзади.

Ибо я всюду, подобно пространству,

и по природе своей неделим.

Я – То, единое, запредельное, благое, свободное.

Я – не учитель и не наука, не ученик, не ученье.

Я – не «ты» и не «я», и не это вселенная,

Ибо в истинной сути я просветленье,

за пределами образов.

Я – То, единое, запредельное, благое, свободное.

(Перевод Б. Загуменнова.)

Говинда признал в мальчике своего ученика, прихода которого предсказал учитель Говинды – Гаудапада, и с восторгом принял его как воплощение Шивы и будущего великого мудреца. Шанкара изучил основы адвайты и создал множество гимнов и философских работ, в том числе комментарии к Брихадараньяка-упанишаде и Мадукья-карике Гаудапады. Однажды в той местности случилось сильное наводнение. Река Нармада вышла из берегов и затопила все окрестные селения. Увидев, что вода подступает к пещере, Шанкара поставил перед ее входом чашку для сбора подаяний и произнес священную мантру. Тотчас поток устремился в чашку и стал исчезать в ней. Вскоре наводнение прекратилось, и река вошла в свои берега. После этого Говинда благословил Шанкару на составление комментариев к произведениям, составлявшим основу адвайты: основным упанишадам, Бхагавадгите и Брахма-сутре. Так сбылось пророчество Бадараяны о том, что лучшее разъяснение его сутры напишет тот, кому покорится разбушевавшаяся река. Шанкара совершает паломничество на священную гору Кайласа, где встречает Дакшина-мурти – Шиву в образе «подателя» высшего знания. Затем он отправляется на берега Ганги – в Бенарес (Варанаси или Кашши), где ведет активную проповедническую деятельность и об-

ретают первых учеников. Там же происходит одно замечательное событие. Повстречавшись однажды на узкой дороге с человеком, принадлежавшим к самой презираемой части общества, Шанкара, будучи представителем высшей варны, потребовал, чтобы тот уступил ему дорогу. На это неприкасаемый ответил положением учения самого же Шанкары, состоящим в том, что все люди равны, так как Атманединиодинаково пребывает во всех живых существах. Согласно легенде, Шанкара встретил бога Шиву, который благословил его на духовное объединение Индии. Исполняя свою миссию, Шанкара основал пять монастырей и десять монашеских орденов, создал более 400 произведений. Он умер в возрасте 32 лет в Кедаранатхе в Гималаях. Легенда же говорит о том, что Шанкара не умер, а поднялся на гору Кайласа и принял свою изначальную божественную форму. Однако вернемся к адвайте.

5. Я – Брахман

Главные вопросы, над решением которых бьется человеческая мысль не одно тысячелетие, «что есть мир», «что есть человек в этом мире» и «каков смысл его жизни» составляют одну центральную проблему, которая, по существу, и создала человека. Попробуем ответить на них с позиций «недвойственного завершения правильного знания». Прежде всего уточним понятие реального. *Критерием реальности* в адвайте выступает *причинная обусловленность*, неподверженность изменениям. Поэтому о феноменальном мире можно говорить только как об относительной реальности. Например, металлические изделия реальны только в силу реальности металла, из которого они отлиты, а пена на морских волнах – не более, чем форма (и имя, данное этой форме), которую приняла вода в силу определенных причин. Таким образом, вся вселенная считается не обладающей абсолютной реальностью, поскольку постоянно находится в состоянии становления. Поиск конечной причины всего сущего приводит только к отрицанию: «*neti, neti*» – «не то, не то», подводя, таким образом, к идее некоего трансцендентального миру абсолютного начала, отвечающего критерию реальности. Такой абсолютной реальностью в веданте считается *Брахман* (букв. «великий»), наилучшим определением которого, по мнению Шанкары, являются речения упанишад, «трактующие [о нем] как о лишенном всех определений». Таким образом, под Брахманом понимается лишенное качеств (*ниргуна*) и все исключаящее начало, пребывающее в мире как его внутренняя сущность и вместе с тем трансцендентальное этому миру, макрокосму. Но какова же сущность человека – микрокосма? Воспользовавшись уже знакомым нам методом последовательного отрицания и взяв ту же причинную обусловленность в качестве критерия, мы придем к идее другого трансцендентального начала – *Атмана*, по своей сути также лишенного всяких характеристик. Термин «*атман*» происходит от глагольного корня «*an*» – «дышать». Таким образом, Атман – это глубинная суть человека, некое одухотворяющее начало. Далее постулируется тождество обоих

начал, и термины «брахман», «атман» употребляются как синонимы. Об этом говорят великие речения упанишад, такие как «*Aham brahma asmi*» – «Я – Брахман», «*Ayam atma brahma*» – «Этот Атман – Брахман», «*Tat tvam asi*» – «Ты есть То»; «*Brahma satyam, jaganmithya, jivo brahmaiva naparah*» – «Брахман реален, мир нереален, душа – не что иное, как Брахман» – афоризм, ставший визитной карточкой адвайты. Какова же природа этого единства Брахмана-Атмана, его изначальная сущность? Это *сознание* (или *знание*) в чистом виде, свободное от разделения на субъект, объект и знание. «Собственная природа этого [атмана] – сознание, подобно тому, как свет и тепло – [собственная природа] огня. Ибо здесь нет разделения на качество и его носителя».

Атман – это основа сознания. Он един и единственен и не имеет помимо сознания ничего – ни частей, ни каких-то атрибутов. Он самоочевиден и самодостаточен. Атман – это внутренний «свидетель» всех актов восприятия, их сущность. В нем коренится всякий опыт и всякое суждение, его постоянным присутствием объясняется признание человеком самого себя как единого во времени, тождественного самому себе, без чего была бы невозможна никакая человеческая деятельность. «И как могло бы возникнуть убеждение, – задает Шанкара вопрос, – в том, что я вижу [сейчас] то, что видел [раньше], если бы не было единого видящего прежде и потом?» «...Каждый ощущает Атмана внутри себя, для каждого это первейшая реальность; невозможно отрицать Атмана, ибо тот, кто [пытается] отрицать, и есть Атман». Будучи чистым субъектом, Атман принципиально не объективизируем, он не может обернуться на самого себя, сделаться собственным объектом. В Брихадараньяка-упанишаде говорится: «...ты не можешь слышать того, кто слышит слышание, ты не можешь мыслить того, кто мыслит мышление, ты не можешь познать того, кто познает познание. Это твой Атман, внутренне всем [присущий]». Шанкара развивает это положение, ставшее одним из основных в адвайте: «Действие, направленное на свой собственный источник, не может быть [представлено] непротиворечиво, ведь жаркий огонь сам себя не жжет и искусному актеру самому на свое плечо не взобраться». Итак, чистый субъект не может в этом своем абсолютном, чистом состоянии «узреть», «стать свидетелем» самого себя. С другой стороны, быть абсолютным свидетелем – его природа. Имеет место противоречие, которое разрешается с помощью объективизации самого себя путем огрубления, обретения определенных качеств. Противоречивое состояние Атмана-Брахмана как сознания снимается самим же Атманом-Брахманом как первопричиной. «Чтобы узреть самого себя, Великий создает Великое зеркало». Происходит акт творения. «Паук тклет свою паутину». Брахман проявляет свой второй аспект *Сагуна-Брахмана* – Брахмана, обладающего качествами. «Спокойный океан вскипает волнами и пеной». Таким образом, возникает идея также духовного (то есть трансцендентального этому миру) начала,

которое в отличие от Ниргуна-Брахмана обладает абсолютными качествами и выступает как творец и управитель мира. В Бхагавадгите это *Пурушоттама* или *Ишвара* – верховное божество. (Ведийское значение слова «пуруша» – «заполняющий», «главенствующий».)

6. Лила – майа – авидья

Сама идея творения, и в частности, созидание мира Ишварой заключает в себе некоторые трудности. Первая связана с абсолютным совершенством Ишвары и его самодостаточностью, с одной стороны, и с другой, – созиданием, которое предполагает некий недостаток и необходимость его устранения, выступающую как стимул к действию. Вторая трудность связана с несовершенством мира, созданного совершенным творцом, наличием в мире зла и страдания. Бадараяна преодолевает эти трудности, вводя идею «божественной игры» – «*лилы*». С его точки зрения творение – это не действие, направленное на достижение некой цели и подчиненное заранее заданному плану. Это «игра», творческая спонтанность, возникающая не от недостатка, а скорее от переполнения. Очень популярным образом, иллюстрирующим эту идею, является изображение танцующего владыки мира – Шивы Натараджа. Ишвара устанавливает не жесткую систему «грех – наказание, добродетель – вознаграждение», а «правила игры» в виде законов кармы. Он одинаково беспристрастно воздействует на всех существ, однако результат действия зависит от собственной природы каждого. Для всех существует возможность духовного восхождения над уровнем добра и зла и достижения божественного уровня. Идея лилы непосредственно связана с идеей *майи* – мировой иллюзии, выступающей как видимая множественность и изменчивость мира. Существенной характеристикой майи является вовлеченность познающего субъекта в мир «имен и форм», упорядоченный с помощью причинных и пространственно-временных отношений. Вселенная, порождая Брахманом, – лишь новая «форма» и новые «имена» для уже существующей высшей реальности, на уровне которой нет никакой множественности и нет никаких изменений. Майа – не самостоятельная сущность, она представляет собой как бы оборотную сторону Брахмана, его творческую силу (*шакти*). Майа порождает неведение – *авидью*. Но неведение – это не отсутствие информации, это способ существования мира и единственный способ его восприятия, а следовательно, и освобождения. Майа-авидья определяется противоречиво: «*Sad – asad – anirvacanīya*» – как не реальная (реален только Брахман) и не нереальная (поскольку является аспектом, *шакти* Брахмана).

7. Джива

Мир на уровне «*вьявахарики*» (букв. «относящийся к опыту»), то есть преломленный через призму майи, наряду с объектами этого мира включает совокупность воплощенных душ – *джив* и Ишвару. *Джива* – это подлинная реальность, Атман, который, однако, отделен майей от его истинного нераз-

деленного состояния. Ограничения, накладываемые майей, или «*упадхи*» (букв. «фантомы») и есть тот покров, который скрывает истину. Разделение *джив* чисто иллюзорно, подобно кажущемуся разделению пространства с помощью помещенных в него горшков. Стоит убрать горшки и единство восстанавливается. Другая иллюстрация – это кажущееся множество солнц при отражении его в кувшинах с водой. После того, как кувшины убраны, остается лишь одно солнце. На уровне *вьявахарики* *джива*, ограниченный *упадхи*, выступает как «свидетель» – «*сакшин*» – сознание, сущность которого сводится к свидетельствованию того, что доставляется ему совокупностью трех тел. Таким образом, человек в *адвайте* – это *джива* и три как бы вложенные друг в друга тела: причинное, тонкое и грубое, представляющие собой своеобразные уровни моделирования целого (принцип галлограммы).

1. *Грубое тело* – физическое тело, состоящее из пяти грубых элементов. С ним связан *джива* в состоянии бодрствования. В этом состоянии сознание ориентировано на внешние объекты, для наслаждения которыми служат органы восприятия и действия («*рты*»).

2. *Тонкое тело* – тело, состоящее из тонких элементов, связанных жизненными дыханиями – *пранами*. Оно переходит из одного грубого тела в другое, поскольку именно в нем содержится механизм, с помощью которого осуществляется перевоплощение. С этим телом соединен *джива* в состоянии сна со сновидениями. В этом состоянии сознание направлено вовнутрь на так называемые тонкие объекты. Для наслаждения ими служат тонкие прообразы тех же органов восприятия и движения.

3. *Причинное тело* – наиболее тонкое тело, представляющее своего рода семя, из которого произрастает карма. С этим телом с помощью так называемой «не дифференцирующей» *авидьи* чистое сознание *дживы* связано в состоянии сна без сновидений. В этом состоянии нет разделения на внешнее и внутреннее. Сознание свернуто и наслаждается самим собой и его владыкой (Ишварой).

Упанишады называют эти состояния сознания тремя «стопами» (или «снами») Атмана:

- «стопа, охватывающая всех людей»;
- «светящаяся стопа»;
- «самополагающая стопа».

Но помимо этих трех существует и еще одна «стопа», которая принципиально неопишима и называется просто «*четвертая*» – «*турия*» – не двойственное состояние сознания, свободное как от затемненности, так и от свернутости – состояние тождества с Брахманом. Третьей составной частью мира на уровне *вьявахарики*, как уже говорилось, является Ишвара – божественное начало. Здесь «покров», скрывающий истину, гораздо тоньше, чем на уровне *джив*. Ишвара связан с майей и *упадхи*, но эта связь принципиально иная, чем на уровне *дживы*. Если *джива*, благодаря иллюзии, введен в неведение, то Ишвара обладает всеведением. Майа подчинена ему и представляет собой силу, которая лишь разворачивает многообразие, но не скрывает

единство. Джива, благодаря ограничивающим упадхи, вовлечен в систему причинных и пространственно-временных отношений. Ишвара же связан с упадхи как осуществляющий контроль над ними, а стало быть, и над дживами, пронизывая собой весь мир.

8. Уровни существования и уровни познания

Признание в качестве единственной реальности Ниргуна-Брахмана не означает, что ничего другого не существует. В адвайте различаются понятия реального (*сам*) и существующего (*бхава*). Как объекты въявахарики, так и объекты сновидений, миражей и т.п. существуют, но они имеют разный уровень существования. Если объекты мира – «отражение», «отблеск» подлинной реальности – результат «универсального творения», то объекты сновидений – «отблеск отблеска» – результат индивидуального творения. В отличие от образов снов и воображений объекты въявахарики обладают общезначимостью и связаны с практической деятельностью человека. Кроме того, на уровне «отблеска отблеска» отсутствует возможность рефлексии – обращения сознания на самого себя, когда объектом восприятия становится собственное психическое состояние. С уровнями существования непосредственно связано учение об *уровнях познания*. Высшим уровнем, на котором постигается подлинная реальность – Ниргуна-Брахман, является *турия*, где сняты все противоположности, всякая множественность и истина постигается интуитивно, озарением. Невозможно постичь Брахмана обычными методами познания. «...в этот Атман нет и не может быть вхождения». После уничтожения авидьи сознание раскрывается как «самосветящаяся и самоочевидная сущность». Знание, достигаемое таким образом – не просто причина освобождения. Оно и есть освобождение – чистая изначальная сущность – причина и цель великого процесса. Но как достичь этого желанного «четвертого состояния»? Шанкара говорит, что научить этому невозможно, поскольку это состояние принципиально неопишуемо. Можно только подвести к нему. Но и это сопряжено с большими трудностями, поскольку все средства познания и вся практика, в том числе религиозная, оказывается под влиянием авидьи. Единственным средством остается авторитетное свидетельство откровения – шрути. Все тексты делятся на высказывания с точки зрения высшей истины и высказывания с точки зрения мирской практики. Первые говорят о Брахмане как неизреченном и немислимом. Вторые речения имеют своим объектом Сагуна-Брахмана и Ишвару и позволяют человеку, стремящемуся к освобождению, найти некоторую внешнюю по отношению к нему самому опору, которая находится в сфере пространственно-временных отношений и причинно-следственных связей. Однако, «благая заслуга» (аскеза, благочестие, любовь и т.п.), хотя и не представляет собой достаточного условия освобождения, необходима, поскольку позволяет ориентироваться в мире кармы и способствует

обретению «даров судьбы» (рождение человеком, мужчиной, брахманом и т.п.), способствующих освобождению. Ритуал, особенно «внутренний» – медитации о наделенном атрибутами Сагуна-Брахмане (*упасаны*) – влияет на судьбу человека, очищает и усовершенствует его, подводя, таким образом, к высшему постижению. Карма-йога, бхакти-йога являются именно средством такого очищения. Продвижение по пути – это коренное преобразование всех сторон человеческого существования. Это изменение не только миропонимания, но главным образом, мироощущения. Необходимыми предпосылками постижения Брахмана, по мнению Шанкары, является перестройка совокупности познавательных, волевых и эмоциональных установок. В качестве же критерия продвижения по пути к постижению выступает единство трех качеств: *сам*, *чит*, *ананды*, (бытия, сознания, блаженства) или радостное, блаженное осознание собственного бытия.

9. Превращение «стекла» в «зеркало»

В заключение попытаемся подвести краткий итог, очень схематично обрисовав суть системы, называемой йогой знания. Итак, существует некий «чистый субъект» («свидетель»), который не наделен никакими другими функциями и поэтому абсолютно чист. Его природа – быть свидетелем абсолютно всего, включая себя самого. Однако, механизм самосвидетельствования или самоосознания отличен от механизма прямого свидетельствования. Если последний можно представить в виде некоего «стекла», сквозь которое можно наблюдать происходящее, то первый скорее подобен «зеркалу», глядя в которое субъект убеждается (*узнает*), что он есть отсутствие всего «видимого».

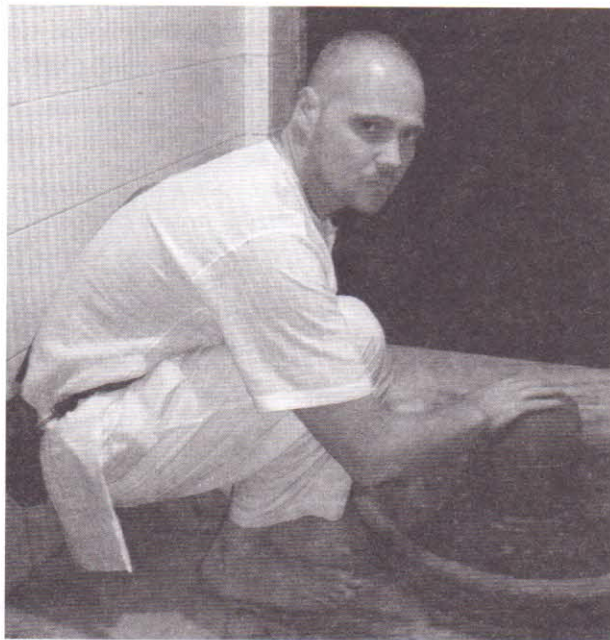
Но кем же тогда (или чем?) является человек? Чистым субъектом? «Стеклом»? «Зеркалом»? Или всем этим вместе взятым? Скажем так: человек является тем, что он знает, то есть совокупностью знаний. При этом под знаниями понимаются не просто некие сведения, хранящиеся в памяти, а лишь те, которые составляют основу для поведенческих, эмоциональных, познавательных реакций. Именно в этом смысле, согласно писанию, знания являются освобождающим фактором. Причем знание совсем необязательно должно быть формализовано. Говорят, о человеке судят по его деяниям, точнее же будет сказать – по его знаниям, поскольку именно они служат основой для совершения тех или иных поступков. В самосознании (осознавании себя) или «узнавании того, что человек знает» происходит некая эволюция, в которой условно можно выделить три стадии.

1. Стадия «стекла». Человек «знает», что он – комплекс природных проявлений. На этой стадии он – «стекло», через которое чистый субъект видит мир, в том числе человека, частью которого тот является.

2. Стадия «напыления». Под напылением имеется в виду нанесение некоего отражающего слоя, например, серебра. Человек получает сведения

В обители аскета

●● Александр Солдатов (Шьямбихари Дас), инструктор йоги, путешествует по Индии более 10 лет.



Индия, Вриндаван, место пришествия и трансцендентных игр Господа Кришны. Город пяти тысяч храмов, городу пять тысяч лет, ноябрь, днем – жара, ночью – холод, сегодня, 26 ноября, мы едем на рикше в ашрам Шанкарачарии, по рекомендации одной нашей знакомой из Австралии, которая, оставив при загадочных обстоятельствах роскошные апартаменты и богатство, предалась отреченной аскетической жизни в святых местах Индии.

Полдень, солнце в зените, мы подъезжаем к ашраму. Скромное, но красивое сооружение, стены шафранового цвета, символизирующего отречение, из-за высоких стен виден остроконечный купол храма, на воротах, расписанных восточными узорами, – стихи на санскрите. У входа в ашрам стоит худой, очень смуглый человек лет тридцати, с черными как смоль глазами, такими же черными длинными волосами и бородой. Одет он в оранжевую набедренную повязку.

– Нараян..., Нараян..., – приветствует он нас, и благословляет жестом правой руки, – проходите, я давно ждал вас и вышел вас встретить...

Мы удивлены. Откуда он мог узнать о том, что мы к нему едем?

– Нараян... Мы приготовили специально для вас угощение, такова ведическая культура, когда гости приходят, нужно их угостить вкусным *прасадом* (освященные вегетарианские блюда). Тогда Бог всегда будет милостив к вам и щедро одарит своими благословениями.

Мальчики лет тринадцати, его ученики-брахмачари, всячески за нами ухаживают, приносят разные блюда и предлагают добавки. Мы принимаем прасад. Рядом с нами сидят несколько индусов и сам Ядунандана Чаитанья

Махарадж, Гуруджи, как они его называют. Гуруджи играет с маленькой короной, полноценным членом его общины, он обнимает и целует ее, белую индийскую коровку с лотосными глазами. Чипра, так он ее называет. Мы поели, и Гуруджи начинает дружескую беседу с нами, причем складывается впечатление, что мы знакомы уже много лет, столько любви и понимания в его глазах. Разговор переводит его ученица, Гуруджи отвечает по-английски или на хинди, перевод нужен прежде всего нам. Махарадж живо реагирует на наши слова, иногда не дожидаясь перевода.

– Какие будут вопросы? – спрашивает он.

– Кто Я? – ищи, медитируй, это вопрос всей жизни, отвечает Гуруджи, и если я скажу тебе, то некуда будет дальше идти, познай себя сам.

– Кто Я? – Я ЭТО! – говорит Гуруджи.... Я думаю над его фразой около получаса.... Затем он добавляет:

– А что такое «ЭТО»? Вопрос вопросов, если ответишь на него, обретишь полное знание.

Мне интересно, и я начинаю расспрашивать о его жизни и судьбе. Он рассказывает, что родился в западной Бенгалии, в династии Бхарадвджи-риши, древнего мудреца. (О своем возрасте он сказал, что ему около 65 лет, но выглядел мужчиной в расцвете сил, не старше 40.)

В молодости он заболел раком, и врачи прогнозировали его скорую смерть. Он впал в уныние и решил утопиться в Ганге. Подойдя к священной реке, он встретил тантриков, йогов, которые проводили прямо на берегу тантрический обряд. Он сел рядом с ними и начал смотреть, эти святые люди очень понравились ему и он почувствовал к ним доверие. Когда закончился обряд, было уже темно, они спросили его:

– Откуда ты, мальчик, и кто твои родители?

– Нет у меня никого, – обманул он, – а сам я болен неизлечимой болезнью и скоро умру, вот и пришел на берег Ганги, чтобы принести свое тело в жертву священной реке.

– Не отчаивайся! – сказали ему мудрецы, – в тебе заключена большая сила, мы вылечим тебя и научим Тантре, ты узнаешь силу мантр и древних заклинаний, мы обучим тебя многим тайным наукам и искусству лечения ядами, ты будешь пить яды, ежедневно наращивая дозу, и делать тантрические упражнения, крию и асаны, мы научим тебя ЙОГЕ, ты излечишься от своей болезни и пойдешь искать своего Гуру. У тебя великое будущее.

Целый год он провел в ашраме этих мудрецов, вылечился от болезни и очень многому научился. И мудрецы сказали ему:

– Теперь ты здоров и обладаешь необходимыми знаниями, чтобы продолжить дальнейший жизненный путь. Вот совет – ищи своего Гуру.

Молодой Ядунандана тронулся в путь, его путь лежал в Варанаси – в Праяг, именно там, по словам мудрецов, живут великие Гуру, которые могут привести к Истине.

В Праяге он встретил своего гуру, ученика известного Брахмананды Сарасвати из линии Шанкарачарии, Парамананду Сарасвати.

Прожив в его ашраме несколько лет в качестве ученика и монаха-брахмачари, он получил наставление о практике йоги.

Чтобы исполнить указ своего Учителя, он отправился в отдаленный район Гималаев, к снежным вершинам священных гор, где прожил двенадцать лет совершенно один, подчинив себе все чувства, страхи и эмоции. Он был абсолютно наг, но его научили вырабатывать тепло из недр своего тела, и все двенадцать лет подряд он совершал суровые аскезы, окруженный кострами, которые вокруг себя разжигал. Сидя в Падмасане или Сиддхасане, он медитировал на мантру, полученную от Гуру. Несколько лет он стоял на одной ноге во Врикшасане, ничего не ел, и лишь иногда ему подносили немного воды случайно оказавшиеся рядом люди. Однажды в гималайском лесу голодный горный тигр подкрался к нему и уже был готов напасть и поживиться своей добычей. Молодой Ядунандана не задумываясь отрезал от своей ноги кусок плоти и из собственных рук накормил хищника... За это, как он утверждает, Верховный Господь наделил его властью над животными и пониманием их языка.

Во Вриндаване нам выпал шанс видеть несколько сцен, наглядно демонстрирующих эту необыкновенную силу. Худенький как юноша Ядунандана подчиняет и седлает огромного буйвола в несколько тонн весом, затем ведет его в свою комнату и играет там с ним, словно с ребенком, предлагая желающим зайти и порезвиться вместе с ними. Но ни один его ученик не может зайти в комнату к свирепому быку с гигантскими рогами, а если кто-то пытается приблизиться, буйвол тотчас набрасывается на него.

Однажды прохладным индийским вечером мы с моим другом Суданидхи приходим в келью Гуруджи поклониться. Как обычно, он сидит среди учеников и гостей.

– Нараян! – произносит он, увидев нас, – идите сюда, у меня для вас сюрприз из России.

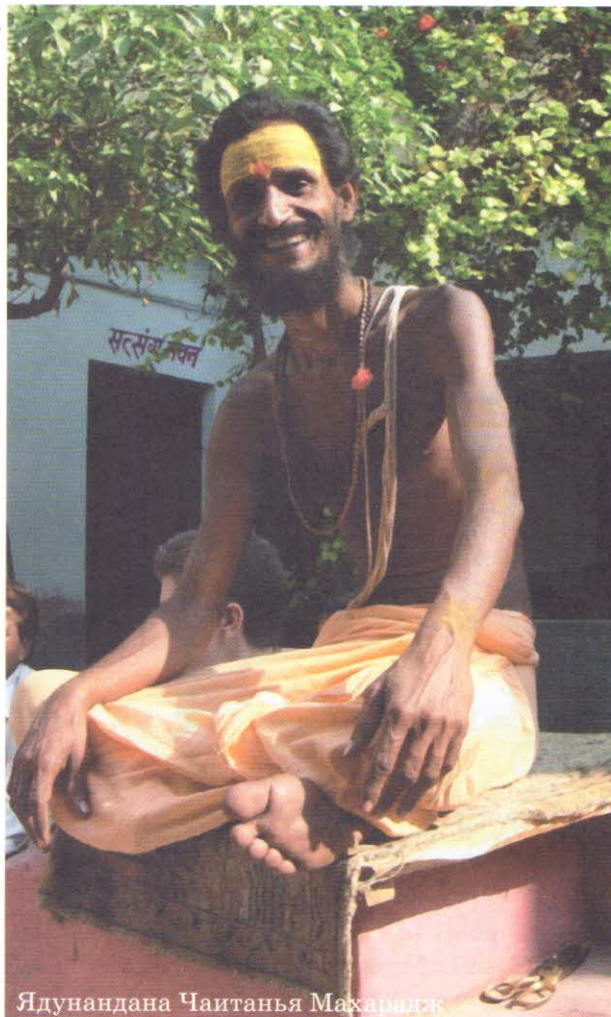
Гуруджи показал нам пустые руки, потом закрыл ладони. Когда он разжал их, мы увидели два сухофрукта, он отдал нам их.

– Гуруджи, – спрашиваю я, – как вам это удалось?!

Отвечает:

– Это не простые фрукты, а из России, – и загадочно улыбается.

Придя вечером в свою комнату, я обнаруживаю целый пакет таких же сухофруктов. Как выясняется на следующий день, мне принесла их моя мама, которая живет неподалеку от ашрама и иногда приходит к нам в гости. Я рас-



Ядунандана Чаитанья Махарадж

сказываю ей эту историю о материализации фруктов. Подсознательно я все еще не могу поверить, что своими глазами видел такое чудо. Но она говорит, нет, она не угощала Гуруджи, он вообще не видел ее в тот день, когда она мне их принесла.

Каждый день в гости к Гуруджи приходит много гостей. Богатые и бедные люди, а также люди из знатных династий, потомки великих риши, деяния которых описаны в ведах, знаменитые индийские артисты, поэты, музыканты, учителя-маханты духовных школ со своими учениками, политики, и всех он приветствует одинаково: «Нараян!»

Лишь тот, кто полностью реализовал Бога в своем сердце, может дарить любовь всем без исключения. Свет потоками льется от такой личности. Он дарит любовь каждому и с каждым говорит на его языке, он каждого способен понять и сразу же становится очень дорог всем, с кем встречается.

На одном из даршанов я говорю ему, что скоро улетаю в Россию. Гуруджи говорит:

– Как ты хочешь, выбор всегда за тобой. Но если ты останешься и поживешь вместе с нами, я открою тебе великое знание древнейшей ведической культуры. Когда ученик предается своему гуру, то гуру может дать ему ВСЕ.

И я не раздумывая сдаю билет и остаюсь в Его ашраме на неопределенное время...

Саи Баба – аватар или факир?

● ● Игорь Николаевич Полтавцев, директор Калининградского института йоги.



Слава Шри Сатхи Саи Бабы.

Эта личность известна во всем мире. Все слышали о Саи Бабе, средства массовой информации считают своим долгом сообщать новости о нем, но проблема в другом – новостей мало. Чудеса, которые можно было совершить, уже совершены. Пикантные подробности личной жизни отсутствуют. Новостями сейчас считаются уже не чудеса, а свидетельства или заявления о мошенничестве. Но таких немного и все они, как правило, бездоказательны.

Мне самому посчастливилось видеть множество колец и перстней, материализованных и подаренных Саи Бабой моим знакомым. А также наблюдать материализацию огромного нагрудного знака (звезды) на золотой цепи. Я видел яйцеподобные так называемые Лингамы Шивы, символизирующее единство двух начал, плюса и минуса, мужского и женского, творческого и разрушающего. Они были материализованы во время ежегодных праздников Шива Ратри и состояли из различных веществ, от золота до неизвестных науке минералов.

Путешествие

Впервые о Саи Бабе я услышал в 1987 году от проходившего в Минске докторантуру таджика Абдувахоба. Впоследствии он был избран председателем Таджикской республиканской ассоциации йоги. В качестве переводчика он неоднократно бывал в Индии, где даже стал призером одного из чемпионатов по хатха-йоге. Достав щепотку пепла из коробочки, которую носил на груди, он угостил меня и тогдашних членов белорусского центра йоги. Показал вырезку из газеты с фотографией, где окружен-

ный толпой Саи Баба сыплет из ладони пепел на образовавшуюся у его ног огромную кучу. Впоследствии я сам наблюдал материализацию этого ароматного вещества, наподобие пепла, и пробовал его на вкус.

В то время я отнесся к феномену материализации с большой степенью «здорового скептицизма». Однако впоследствии, находясь среди практикующих йогу, неоднократно был свидетелем разного рода необычных явлений, от телекинеза до выхода в астрал. А грянувшая затем перестройка открыла шлюзы для потока информации о всякого рода необычных явлениях. Поэтому вскоре я начал допускать, что материализация, в принципе, возможна.

Затем началось массовое паломничество в Индию и Тибет. Меня туда ничего особо не тянуло. Я знал, что истину нужно искать в себе самом, а не где-то на стороне. В свое время мне был показан путь и возможный результат. Не видел смысла, зачем ехать в такую даль, да еще за приличные деньги.

Но я чувствовал необходимость оживить духовные искания. Почему-то решил, что поеду в ашрам Саи Бабы. Как знак подтверждения пришло приглашение посетить индийский курорт Гоа, где мой давний друг должен был проводить семинар по тантра-йоге. Дальше – больше. Свой тренинг в Гоа друг отменил, а меня присоединили к группе с программой поездок по ашрамам Индии. Зная два слова по-английски, я неожиданно оказался в номере со специалистом по Саи Бабе, с подачи которого переведено и издано много эзотерической литературы. Я получил личного гида, лучше которого трудно было и найти. Он тоже оказался присоединенным к группе и остался в ашраме на весь срок.

Встреча

И вот началось мое двухнедельное паломничество. В первый же день я оказался в двух метрах от дорожки, по которой должен был проехать Саи Баба. Позади напирала 20 тысячная толпа. Всем хотелось оказаться поближе. Ведь одним только прикосновением святой мог исцелить болезнь или помочь решить какие-то семейные или служебные проблемы.

Ударил гонг, хор затянул Гаятри-мантру, открылись ворота, и показался автомобиль. Но на этот раз он сразу не поехал. На целый час зал застыл в ожидании. Наконец маленький электромобильчик медленно пополз вдоль рядов, стройность которых и порядок обеспечивали плечистые молодые люди из внутренней службы (севадалы).

Взгляд Саи Бабы был затуманен. Он как бы отсутствовал. Но рукой помахивал и головой

поводил из стороны в сторону будто робот. Похоже, только что вышел из глубокого транса и все еще находился где-то далеко. Затем следовал отработанный ритуал выхода из машины и посадки в кресло.

Глядя на маленького щупленького человека со сломанной ногой, которому каждый шаг давался с трудом и, возможно, приносил страдания, невольно поймал себя на чувстве жалости. Зачем он все это делает? – сверлил вопрос. Доживал бы век в своем дворце, неужели не понимает, что смешон в своих амбициях «я – Бог» в сочетании с подобной физической немощью.

Но толпа за спиной думала иначе. В глазах читалось неподдельное почтение и любовь, иногда трезвый расчет, но никак не безразличие.

На второй день ближе десятого ряда пробиться не удалось. Сажу, ждать еще два часа. Решил медитировать. И вот перед глазами, вместо привычных картин природы или пустоты, я вижу огненный град. Градины размером с кулак неслись под углом справа налево и оставляли за собой длинные огненные следы.

Это совершенно новый и неожиданный для меня образ. Я его тут же связал с поклонением огню в зороастризме, о чем еще вчера шел разговор в местном музее всех религий. Так же пришли на память жалобы попутчиков на жар в теле... Решил почиститься огнем, мысленно поставил на голову большую воронку и на вдохе стал втягивать градины на себя. Почти тут же почувствовал наполнение. Голова потяжелела. Запульсировал и заболел энергоблок справа (о нем я знал и раньше). Чуть ослабил поток – боль прошла, усилил – вновь появилась. И так несколько раз. Пока она не рассосалась совсем. С тех пор блока не чувствую.

Затем начал наполнять огнем верхнюю часть тела. Медленно, сантиметр за сантиметром, жар двигался вниз и наконец охватил всего меня. Центр внутреннего пожара переместился из головы в сердце. Так просидел какое-то время, пока огонь не утих сам. В дальнейшем я неоднократно «просматривал» энергетику пространства. Под навесом мандира (храма) на протяжении двух дней праздника Шива Ратри это был град. На территории ашрама – огненный дождь. За ашрамом подобных явлений не наблюдалось. А потом и в самом ашраме они стихли. Град перешел в «ливень», затем в «дождь», потом в «дождик». Затем он шел постоянно.

Пока я сидел в ожидании Саи Бабы и медитировал, мой гид рядом выполнял дыхательные упражнения. Он давно хотел освоить йогу и тут подвернулся случай. Саи Баба ему подкинул прямо в номер соседа, преподавателя йоги со стажем, то есть – меня. «Бартер» нас очень устраивал. Я учил его йоге, он рассказывал о чудесах Саи Бабы, которые наблюдал сам или которые происходили с его друзьями и знакомыми.

Но вот подошло время, опять прозвучал гонг, и появился Саи Баба. На этот раз он был повеселее, улыбался, брал письма и просьбы, что-то

говорил охранникам. Его внимание было сосредоточено в основном на первых рядах. Стало понятно, почему народ так стремился прорваться вперед. Есть шанс встретиться взглядом, а это считается большой милостью.

Автомобиль уже проехал мой ряд, и я решил, что день потерян, контакта не произошло.

Подумал, завтра встану раньше, чтобы занять очередь и оказаться поближе. Хотелось посмотреть ему в глаза, может быть станет понятней, кто же он?

Но Саи Баба оглянулся, круто, с поворотом тела, и через море голов пронзил меня взглядом. На секунду задержался и... поехал дальше. Было впечатление, что мне заглянули в душу. Черные, блестящие, молодые, слегка насмешливые глаза. Сильные уверенные и одновременно дружелюбные. Я опешил, взгляд застал меня врасплох. Он проехал, и я было уже расслабился и тут... такое!!! Потом долго думал, что бы мог означать этот знак внимания?

Дальше дни пошли своим чередом. Я слышал о мнении Саи Бабы, что ашрам – это место для работы над собой. Не обязательно ходить на встречи с ним, часами сидеть в очередях и ждать милости от Садгуру. Работайте, но в стенах ашрама. Не болтайте по городу, не рассеивайте внимание, сосредоточьтесь на себе и своих отношениях с высшим. Так мы и делали.

Ашрам

В ашраме было удобно заниматься собой. С утра у нас, конечно, йога, стакан кипятка, агнисара-дхоути, сурья-намаскар, перевернутые позы. До обеда – активная фаза – выход в город на аюрведические процедуры или тибетский массаж, знакомство с городом и окрестностями, поход к дереву медитаций, дереву желаний, встречи с местными йогами. Обедали в ашраме. К нашим услугам три столовые: кухня европейская, традиционно индийская и средняя между ними. Мы остановились на среднем варианте. Полноценно пообедать можно было за 100 рублей (если перевести из индийских рупий). Но мы худели и поэтому брали только сырой овощной салат и свежавыжатый ананасовый или грейпфрутовый сок. Салат стоил 5 рублей, сок – 20. Неделю ели буханочку бородинского хлеба из Москвы. А полкило очищенных семечек подсолнечника так и не добились до конца. Есть совсем не хотелось. Жара. На ужин то же, что и на обед. В промежутке выпивали сок пары кокосов. Вот и весь суточный рацион. Вечером – пранаяма, медитация, промывание носа. Каждые три-четыре часа прохладный душ. Номер без кондиционера, стоимость 40 рублей в день. Комната метров 20–25, плиточный пол, голые стены, зарешеченное от обезьян окно, санузел с душем. У стен две жесткие солдатские койки, маленький столик, вешалка. Что еще нужно для беззаботной жизни? Рядом в городе полно гостиниц с более цивилизованными условиями, но это город, там энергетика другая. В 22:00 от-

бой. Ворота в город закрывают и с территории ашрама всех разгоняют по корпусам. Наступает полная тишина и так до трех-четырёх часов утра. Затем наиболее преданные почитатели Саи Бабы начинают собираться на утреннюю встречу с ним. И хотя она в 8:00, очередь для занятия места формируется с глубокой ночи.

Мы не были столь преданными и после трех утренних вылазок в дальнейшем спокойно отсыпались. Днем общались, читали литературу о Саи Бабе, которая тут же в ашраме была представлена в широком ассортименте.

Рядом с мандиром расположен дворец Саи Бабы. Восточная архитектура впечатляет. Но попасть в него невозможно, строгий запрет. Даже фотографировать нельзя – могут засветить пленку. Говорят, что сам Саи Баба занимает там маленькую комнатку. По словам святого, ему ничего не нужно. Почти ничего не ест, только перед материализацией крупных предметов.

Вход к нему запрещен всем, только по вызову. Но однажды, по какому-то срочному случаю, охранник все же вошел и тут же выскочил как ошпаренный. Саи Баба висел над полом (левитирировал) и из его ноги сыпался вибхути.

Ашрам и задуман был как некий центр, где можно на месяц (дольше не разрешается) отрешиться от мирской суеты, привести в порядок мысли, подумать о душе – здесь решается эта задача. Ашрам – самое дешевое и самое подходящее по энергетике место для работы над собой. Главное – попасть в нужный сезон.

Маг или Аватар?

Свами Вивекананда писал: «Есть Учителя, которые выше и значительнее обыкновенных – это аватары Всевышнего. Они – Учителя всех учителей, высочайшие проявления Бога среди людей».

Согласно индуизму и буддизму, в истории человечества было множество воплощений божественного. Кто-то из них имел в себе божественного больше. Кто-то меньше. Существует даже классификация качеств, по которым определяется полнота воплощения божественного в человеке. В Бхагаватгите, например, говорится о восемнадцати качествах. В других источниках это число колеблется от двенадцати до двадцати четырех. Многие из них сегодня известны как качества магов.

Это телекинез, телепортация, материализация, ясновидение, целительные способности, способность воскрешать и т.д. Но имеются некие главные признаки Аватара – это **вездесущность, всеведение и всемогущество**.

Согласно опубликованным исследованиям, о Саи Бабе можно говорить как о полном аватаре (Пурна-аватаре). Он имеет все сиддхи (сверхспособности), причем проявляются они не как итог особых тренировок или в результате помощи потусторонних сил. Это сиддхи, данные ему от рождения. По мнению множества серьезных авторов, это второе воплощение полного ава-

тара после Кришны. Многие другие аватары, в том числе основатели мировых религий, по мнению исследователей, не имели полного набора сиддх.

Есть множество известных примеров демонстрации Саи Бабой необычных качеств:

- Например, случай с Николаем Рерихом, когда Саи Баба в ответ на вопрос: «...а можешь ли материализовать человека?», тут же явил молчаливого индуса, сидевшего в углу до конца беседы.

- Изменение формы, цвета и самой природы мелких неживых объектов (превращение каменной статуэтки в шоколадную, изменение цвета алмаза из прозрачного в желтый, создание или стирание гравировки на камне и т.д.).

- Абсолютное знание древних Вед и Упанишад (признанное профессионалами), безукоризненное знание санскрита без предварительного специального обучения, несхоластическая, новационная трактовка смысла древних писаний.

- Мгновенный перенос из другого места реально существующих мелких предметов (иногда путают с материализацией). Например, появление старой золотой монеты чужой страны с годом чеканки, соответствующим году рождения собеседника.

- Массовое появление Саи Бабы во снах как своих почитателей, так и не знающих его людей с целью дачи советов и инструкций по конкретным злободневным ситуациям.

Этот перечень можно продолжать до бесконечности. Но мне хотелось бы остановиться еще на таком моменте. Если божественное принимает человеческую форму, то неизбежно проявление каких-то человеческих черт, а может даже и слабостей. Обладая человеческим телом, Свами Саи Баба должен, по его же словам, «платить налоги».

Хроники жизни известных аватаров, Рамы или Христа, свидетельствуют о наличии у них некоторых эмоций. Более человеческих, чем божественных – например, печали, тревоги, особом отношении к некоторым людям. Иначе говоря, аватары все же люди, хотя и особенные...

Говорит Саи Баба

«Я пришел, чтобы починить древнюю дорогу, ведущую человека к Богу. Дорога – это Веды, Упанишад и Шастры. Я пришел, чтобы восстановить и оживить их».

«Я воплощаюсь каждый раз, когда дхарма или праведность приходит в упадок. Я прихожу, чтобы защитить духовность, защитить добро».

«В индуизме, буддизме, джайнизме, христианстве и исламе поклоняются одному и тому же Единому Богу. Люди, считающие, что их религия лучше и выше других вероисповеданий, глубоко заблуждаются».

«В основе всех мировых религий лежит пять основных принципов, или общечеловеческих ценностей: Истина (Сатья), Праведность (Дхарма), Внутренний мир (Шакти), Духовная

любовь (Према), Невреждение (Ахимса). Они включают в себя все остальные добродетели.

«Целью жизни человека является достижение освобождения от перерождений, которые неизбежны для всех живых существ. Многие люди считают, что человек рождается только один раз, но эта точка зрения является ошибочной и отдаляет от Бога».

«Чтобы достичь Освобождения, Самореализации, Постижения Бога, Спасения и т.д. используют различные йоги. Слово «йога» означает «объединение», «связь». Это понятие включает в себя различные традиции, в которых учат, как с помощью духовных упражнений и аскетической дисциплины установить связь с истинным «Я» (Атманом) или Богом. БхагаватГита называет восемнадцать форм йоги. Сатьи Саи Баба выделяет четыре.

- Карма-йога – путь бескорыстной деятельности на общее благо без привязки к результатам труда.
- Бхакти-йога – путь преданности и почитания Бога.
- Джнани-йога – путь мудрости или духовного знания, достигаемого медитацией на Боге в сердце.
- Раджа-йога – восьмиступенчатая йога Патанджали.

Ни один путь не является лучше другого.

«Вращайте в своем сердце любовь, это и есть настоящая духовная практика (садхана). Любовь трансформирует даже безбожников. Развивайте в себе чувство единства со всеми людьми

и помните, что ваш истинный отец – Бог. Он не спрашивает о том, когда и сколько вы помогаете людям. Его интересуют лишь мотивы.

Бескорыстное служение (сева) – это сама суть преданности Богу. Помогающие руки святее молящихся губ.

Объединив Карма, Бхакти, Джнани и Раджа-йогу, можно сократить оставшееся число воплощений, либо добиться Освобождения (Самореализации, Спасения) уже в этой жизни.

Причина несчастий кроется в неумных желаниях. Их нужно обуздывать. Соблюдайте программу ограничения желаний, и это облегчит ваше движение по пути:

- Работайте над пищевым влечением, ограничивайте еду до естественной нормы.
- Не тратьте деньги на необязательное.
- Время и энергия – это ваш капитал. Не расходуйте их впустую на ненужное и плохое».

«Человек, снедаемый бесконечными желаниями, является беднейшим из бедных. А не имеющий их – богатейшим из богатых».

Материал подготовил

Игорь Николаевич Полтавцев,

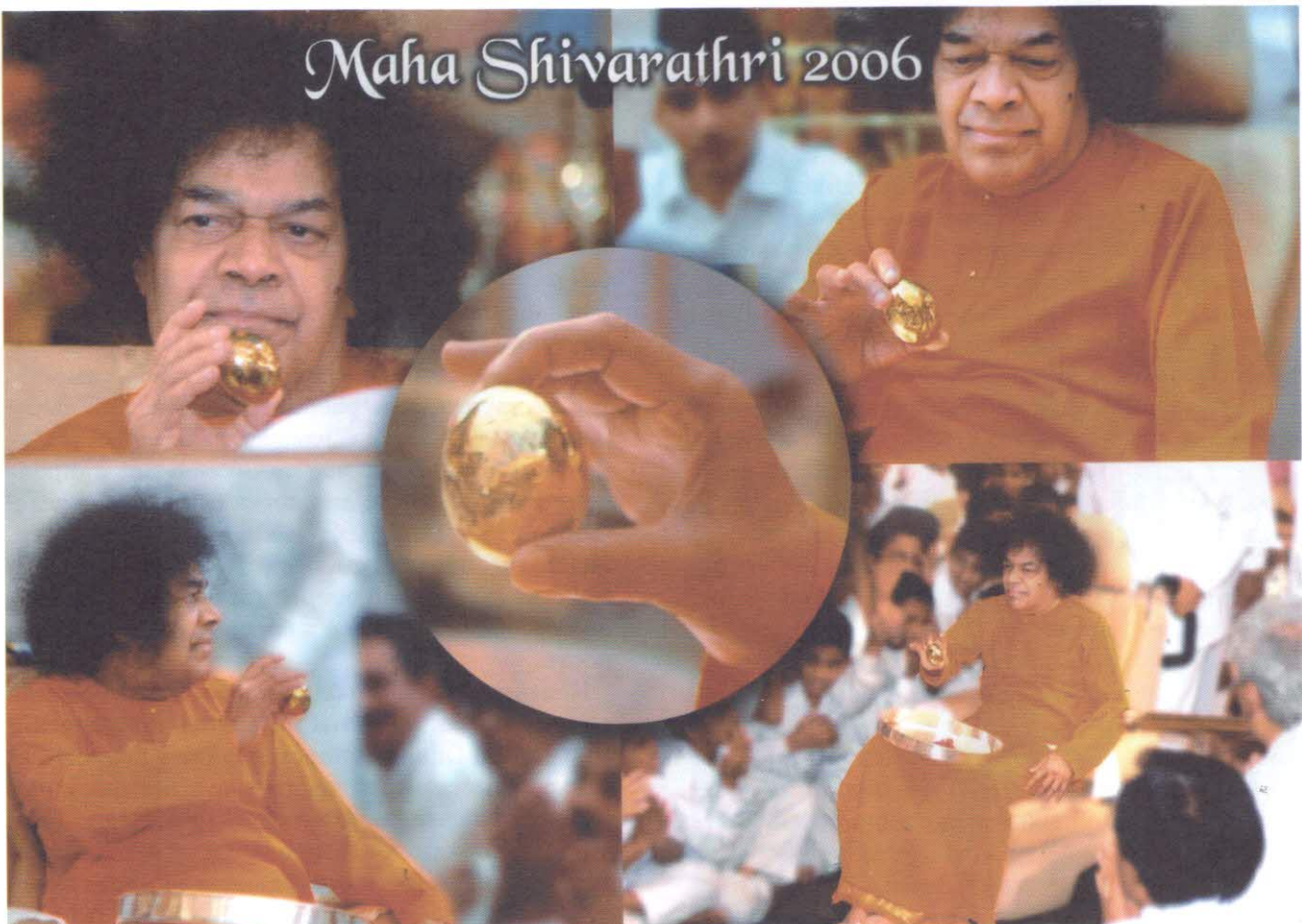
директор Калининградского института йоги

Интернет-сайт: www.yoga-institut.ru

E-mail: igorpol@gazinter.net

Очная и заочная подготовка и аттестация:

- инструкторов оздоровительной йоги;
- инструкторов начальной хатха-йоги;
- инструкторов здорового образа жизни.



Атма Девата, Самость как Божественность

•• Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри),
перевод: Шанти Натхини

Атман означает Самость, или душу, – самую сущность нашего бытия как чистого сознания. Она является общей для всех живых существ и пронизывает всю вселенную. Но в современном мире психология предопределяет представление об уме и эмоциях, самости и эгоизме; она также влияет на то, как мы понимаем духовность и йогу. Вот почему мы вынуждены рассматривать Атман в психологическом свете, порой отсекая его более обширную реальность.

Духовность предполагает обретение самопознания и самоосуществления. Здесь наблюдается усилие обратить этот процесс в некую разновидность психологического самопознания, где главным фактором выступает анализ человеческих эмоций. Однако самопознание в смысле постижения Атмана есть нечто гораздо большее, чем явные современные попытки свести духовность к психологии. Конечно, это может помочь нам возвести психологию на уровень духовности, вводя йогу и медитацию в спектр методов самой психологии. И все же это может привести к смешению духовности и йоги с просто человеческой психологией, а значит, свести духовную Самость, или душу, к границам и нуждам эго и внешней природы обыкновенного социального и политического существа.

От психологической к космической Самости

Подлинная Самость – это не психологическая самость, которая представляет эго, нуждающееся в отбрасывании для просветления. Истинная Самость – это не личная самотождественность в данном конкретном воплощении. Это не самообразование из эмоций или личных пристрастий и отвращений. Точно так же это и не умственная или интеллектуальная последовательность во мнениях, верованиях и предпочтениях на протяжении мыслительных процессов. Это даже не человеческая самость, а та душа, которая роднит нас со всеми существами и всеми мирами.

Настоящая Самость, или Атман, – это Девата, божественный принцип. Самость есть принцип субъективности, бдительности и самобытности, неотъемлемо присущих всякому существу. Это наивысший принцип, стоящий за всеми законами и дхармами, действующими в магической вселенной ума и материи. Наша подлинная Самость – это божественность, словно некий Бог или Богиня, сама божия воля над проявлениями во времени, пространстве и причинности. Я есмь Бог. Божественность – наша истинная

природа. Однако такая божественность не некий богословский принцип, а сама природа существования, которой присущи самосознание, самоопределение и самодовление. Атман (Самость) – это Брахман (абсолютное Бытие-Сознание-Блаженство).

Важный йогический подход, общий Веде и Тантре, состоит в почитании истинной Самости как Божественности. Это значит почитать божественное присутствие внутри нас, уважать собственное бытие и сознание как священное, бессмертное и непорочное. С точки зрения психологии и тех духовных систем, где она играет роль краеугольного камня, подобное почитание внутренней Самости может показаться потаканием эгоизму, попусканием личным недостаткам, уходом от ответственности перед другими людьми, а в целом – неким вымыслом, позволяющим скрывать от себя непростую реальность эмоциональной природы. Но и сам психологический редукционизм тоже порой бывает косным, приводя к отсечению корней вдохновения и идеализма внутри нас. Важный закон ума гласит: мы превращаемся в то, на чем мы сосредоточиваем внимание. Вот почему нас вдохновляет становление божественными. Опасность утверждения в себе невротической психологической самости состоит в том, что мы прекращаем развитие вместе с превращением в нее, где мы теряем себя в бесконечной одержимости своими странностями, травмами и манерами. Мы скорее укрепляем психологическую самость, чем освобождаемся от нее.

Необходимо научиться поклоняться подлинной Самости внутри себя как Самости всех существ и Бытия всякого существования, – как света, озаряющего все миры. Такой подход выводит за пределы человеческих проблем и привязанностей. Все проблемы принадлежат сфере психологии, сосредоточенной на личной самотождественности как собственной реальности. Мы не в состоянии выйти за их пределы без раскрытия той внутренней сущности, которая запредельна им по самой своей сути. Такова внутренняя всеобщая Самость. Нам надлежит оставить в стороне психологическую самость, также научившись рассматривать ее как выражение всеобщих сил, элементов и качеств, а не нечто уникальное в себе и для себя. Вся природа действует внутри и движется снаружи в согласии со славой и красотой внутренней Самости. Психологическая самость есть лишь иное образование природной энергии и самовыражения, не способное вступить в более глубокую реальность.

Конечно, все мы обладаем психологической самостью, как и все мы наделены человеческими телами. Однако упорствование в психологической самости не приведет нас к истине, как и упование на человеческое тело не выведет нас к чистому сознанию. Мы должны отвести психологической самости подобающее ей место в своей жизни, словно некоему механизму личного

существования, но нам не следует принимать ее за истинную реальность.

Свобода Атмана

Позвольте себе оставить в стороне личную самость и обрести единство со всем сущим. Решитесь оставить свои пристрастия и отвращения, радости и печали, чтобы обрести удовлетворенность в своем собственном внутреннем бытии за пределами всех достижений и потерь. Не останавливайтесь перед тем, чтобы выйти из человеческой самости и обнаружить себя в природе – в травах, скалах, животных, облаках, солнце, звездах и превыше их всех. Позвольте своему самочувствию естественным образом распространяться, подобно ветру, расширяя дыхание до самых отдаленных горизонтов. Объедините свет ума и чувств со светом солнца и звезд. Подлинная Самость есть чистый свет сознания за пределами тела и ума. Она дарует свет, жизнь и любовь всем творениям и привносит красоту и благодать во всю вселенную. Воспримите этот свет вовнутрь себя и прекратите пребывать в его тени во внешней природе.

Научитесь боготворить свою истинную Самость внутри себя. Подобно тому как вы подносите цветы и обращаете молитвы избранному Божеству, относитесь так же к Самости как внутреннему божеству. Прозревайте Девату в Самости и Самость в Девате. Пусть Шива, Кришна, Девы или иной почитаемый вами божественный образ отразится в вашей собственной Самости. Боги составляют в большей мере настоящую Самость, чем психологическую самость. Учитесь единению с Атма Деватой во всех божествах. Пусть ваша истинная Самость будет всеми теми богами и богинями, гуру и аватарами, которые выступают лишь как ее проявления. Раскройте свое божественное бытие и красоту с бесстрашием и восторгом. Будьте сами тем Богом или Богиней, которые суть глубинная реальность и подлинная божественность как проявление чистого сознания.

Заочное обучение в Американском Институте

●●● Др. Фроули

- Аюрведическое целительство
- Йога и Аюрведа
- Астрология Провидцев

<http://www.vedic-center-ruegen.de/>
<http://www.vedanet.com>

Mare Balticum

Rugia

Семинар д-ра Фроули
«ЙОГА И АЮРВЕДА»
 семинар с 5 по 7 ноября 2007 г.
 Санкт-Петербургская школа йоги,
 Д.С. Юбилейный,
 подробности: www.yogaflow.ru

ФРОУЛИ®
www.vedic-center-ruegen.de

ЛЕД И ПЛАМЯ!

● ● **Владислав Чернацкий, продвинувшийся в практике ёжик-любитель**

Ёгический Поток странствий из Санкт-Петербурга начал необычный эксперимент.

Известно, что активная ёгическая практика способствует разведению внутреннего огня. Если верить серьезным трактатам на эту тему, то старуха кундалини в результате применения правильного набора асан, выполненных с чувством, душой и расстановкой, поджигает хвост и покидает свой боевой пост. В результате этого потоки праны начинают циркулировать по организму как «Формула-1» на треке. Чего, собственно, и добиваются настойчивые ёгины.

Теперь по поводу льда. В центре Санкт-Петербурга есть дворец спорта, ставший колыбелью для целой плеяды замечательных российских хоккеистов и фигуристов. Несмотря на тяжелые капиталистические времена, дворец успешно функционирует и продолжает добрые традиции школ фигурного катания и хоккея.

Спрашивается, а к чему все это сказано? Напомню – ёгический Поток странствий из Санкт-Петербурга начал необычный эксперимент. А заключается он в следующем – на базе залов Дворца спорта «Юбилейный» возле станции метро «Спортивная» организована самая настоящая школа ёги.

Руководители Потока странствий уверены, что этим шагом они материализовали базовый принцип хатха-йоги – то есть объединили ХА и ТХА. Здесь уместно процитировать классика. «Тха представляет собой канал «ида» и прохладную энергию луны (чандры), а ха представляет канал «пингала» и горячую энергию солнца (сурьи)».¹

Лиха беда начало. Тренировочный и творческий процесс в стенах дворца спорта продолжается по семнадцать часов в сутки без выходных. По коридорам дворца с раннего утра до позднего вечера снуют дети на крошечных коньках, огромные хоккейные форварды и вратари с шлемами, ловушками и клюшками, рокеры с гитарами и барабанами и полуголые питерские ёги с ковриками и шнурками для носа.

Чем замечателен дворец? Большой конференц-зал для проведения рейтинговых тренировок и семинаров накрыт большим стеклянным куполом. Поэтому зимой питерские ёги лежат в шавасане практически под открытым небом, что, согласитесь, для наших широт довольно экзотично. В свободное от практики время чем, как вы думаете, занимаются питерские ёги? Правильно, ходят в баню и... катаются на коньках. Проведенный в октябре семинар на льду дал рекордную посещаемость. Возникла идея проведения серии равновесных тренировок на

коньках. Сейчас руководство школы размышляет над тем, как укладывать учеников в шавасану, чтобы ёги не примерзли ненароком ко льду вместе с ковриками.

Инь и янь, ха и тха, черное и белое, горячее и холодное. Сочетание противоположностей – не это ли ключ к развитию, движению и процветанию?

С чем-то, конечно, приходится мириться. Например, любимые всеми ёгами на свете палочковонялочки приходится «разводить» подпольно, так как руководство дворца этого не поощряет. Зато ёги с удовольствием ходят на проводимые дворцом рок-концерты, спортивные чемпионаты и грандиозные мега-дискотеки.

С другой стороны, суровые хоккеисты с выбитыми зубами и ломаными носами с любопытством заглядывают на проводимые ёгами семинары с участием ведущих остеопатов, кардиологов, мастеров чайных церемоний и просто великих гуру.

Прошедший учебный год был в этом отношении особенно замечателен. Потоком странствий побиты все рекорды по количеству проведенных за короткий промежуток времени семинаров – около тридцати. И это не предел. На 2007/2008 год у питерских ёгов, как всегда, грандиозные планы.

А пока... Пока все желающие, начинающие и продвинутые ёги и ёжики приглашаются в замечательный Дворец спорта для приобщения к реальной ёговской практике. Также здесь можно посетить проводимые в школе занятия по тайцзицюань, капозйре, айкидо и цигун. Попить чайку в буфете, посмотреть на фигурное катание и поймать летящую по коридору шайбу (это для особо счастливых)!

Вас ожидают занятия в группах:

Йога:

- хатха-йога, аштанга-йога;
- yogaflow;
- аштанга-виньяса-йога;
- йогатерапия;
- йога для детей;
- группы старшего возраста;
- лечебная физкультура;
- кундалини-йога;
- пранаяма;
- подготовка инструкторов по хатха-йоге.

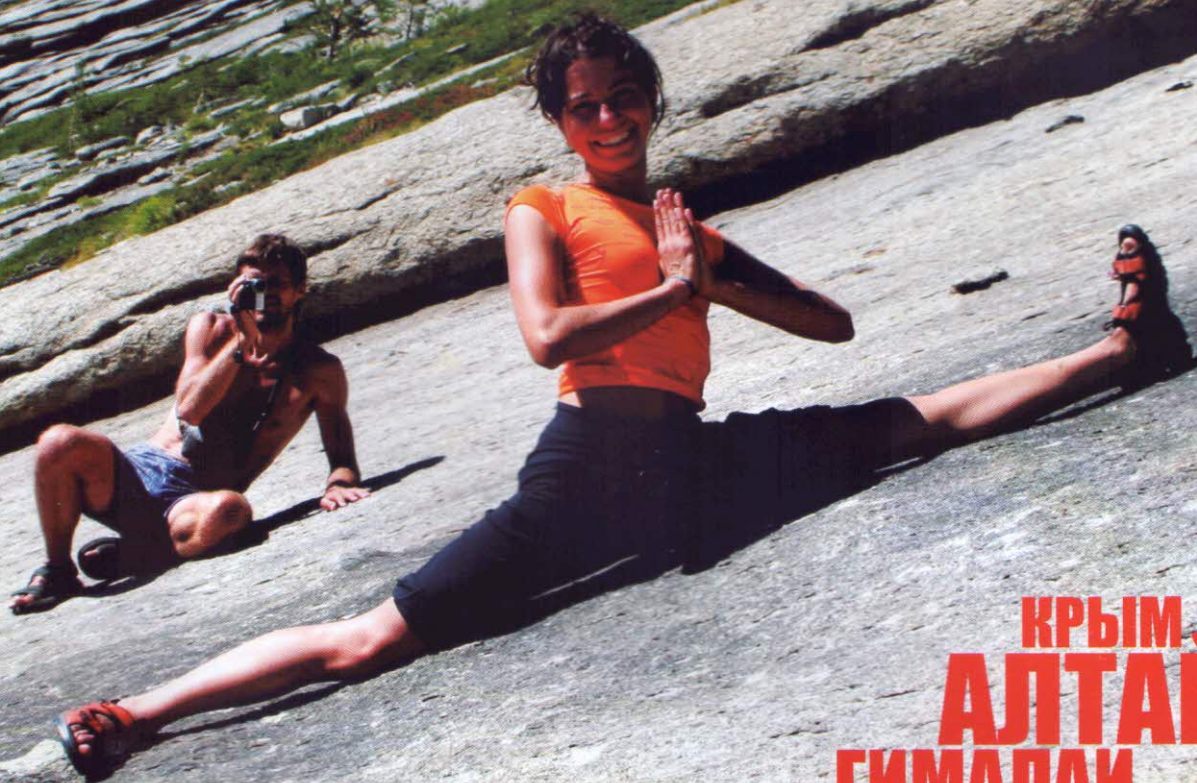
Боевые искусства:

- тайцзицюань (стиль Чэнь);
- айкидо;
- капозйра.

Цигун.

Приходите! Адрес простой: станция «Спортивная», Дворец спорта «Юбилейный», вход № 60 на каток. Пароль «Ёга».

¹Дешикачар «Сердце йоги»



КРЫМ
АЛТАЙ
ГИМАЛАИ
ИТАЛИЯ
ИНДИЯ
ЕГИПЕТ

Йогический туризм

8 901 314-314-8, www.yogaflow.ru



АЛТАЙ, Россия,
Тюнгур
11 - 25 июля 2007



АЛТАЙ, Казахстан,
Тур «Кочевник»
25 июля - 9 августа 2007



ИНДИЯ, ГОА
Новый год 2008

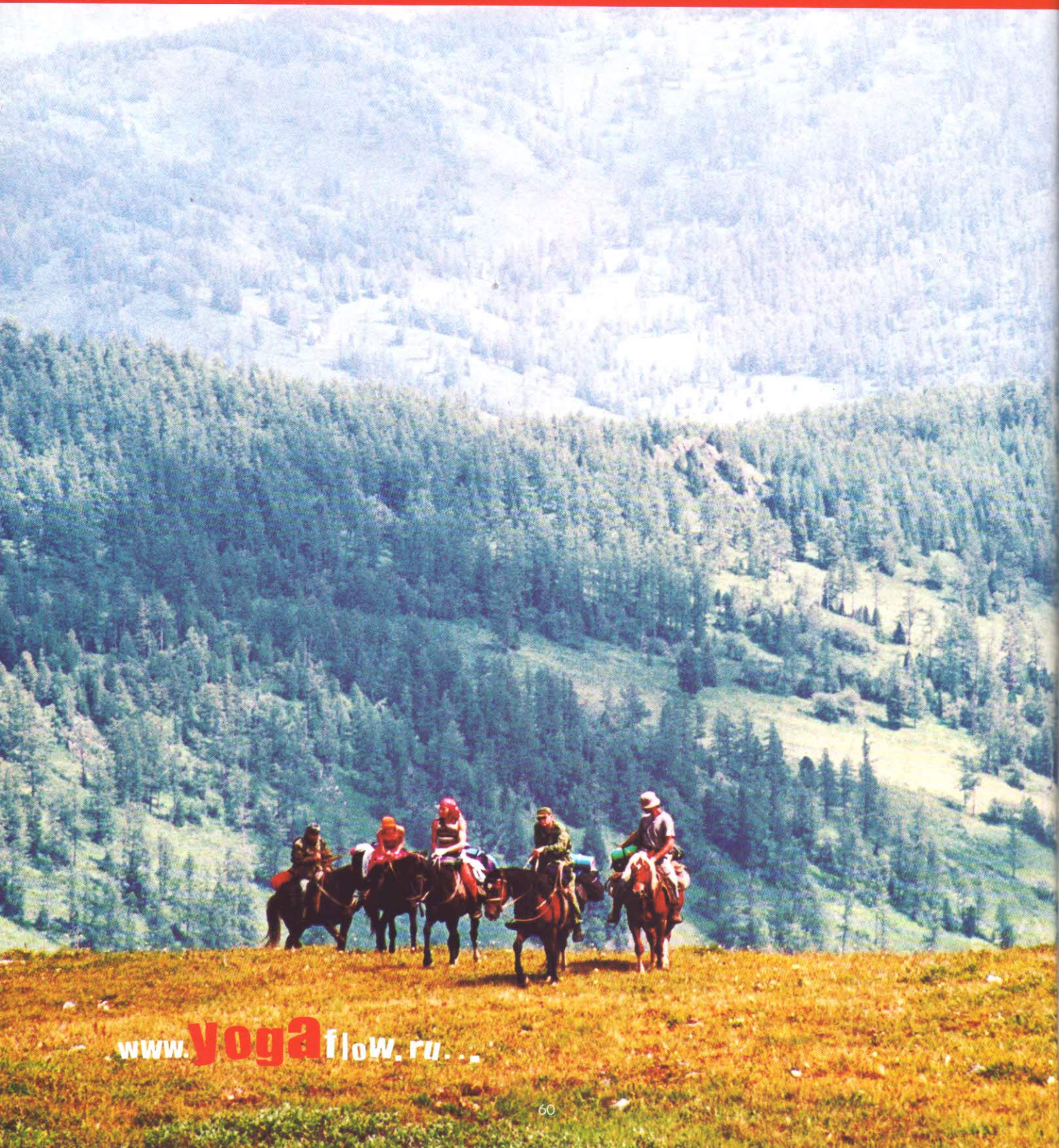


ЕГИПЕТ, Сафага
Апрель 2008

В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ...

тур «КОЧЕВНИК»

25 июля – 9 августа 2007



www.yogaflow.ru...

Школы петербургская «ПОТОК СТРАНСТВИЙ»



Приморская

Василеостровская

Крестовский остров

Спортивная
офис школы

Проспект
просвещения

Озерки

Удельная

Невский проспект
Гостиный двор

Выборгская

Чернышевская

Новочеркасская

Московские
ворота



15 залов в Санкт-Петербурге

м. Спортивная, Центральный офис
Школы, 8 901 314-314-8

м. Спортивная, залы, 8 901 311-55-88,
8 921 338-92-72, 8 911 740-95-45,
8 911 248-57-64, 8 911 146-78-81

м. Новочеркасская, 8 921 338-92-72

м. Приморская-1, 8 901 311-55-88

м. Приморская-2, 8 911 248-57-64

м. Василеостровская-1, 8 921 338-92-72

м. Василеостровская-2, 8 911 757-80-19

м. Гостиный Двор и Чернышевская, 8 921 338-92-72

м. Удельная/Озерки, 8 921 394-81-57

м. Пр.Просвещения-1 (20 минут на машине от метро,
Ленобласть), 8 921 394-81-57

м. Пр.Просвещения-2, 8 911 248 57 64

м. Чернышевская, 8 911 757-80-19

м. Выборгская, 8 921 979 76 54

м. Крестовский остров, 982-97-86

м. Московские ворота, 8 904 514-05-76

Ежегодные семинары

НОВЫЙ ГОД в Индии на Палолем-Бич;

АПРЕЛЬ – весна в Египте, практический семинар по хатха-йоге в Сафаге;

МАЙСКИЕ праздники в ГИМАЛАЯХ – паломнический тур по святым местам Индии и семинар по хатха-йоге;

АВГУСТ – авто-конно-пешеходный маршрут по восточному Казахстану «Кочевник» – охват всех климатических зон – от пустыни Кызылкума до Алтайских ледников.

ОСЕНЬ – ритрит Йога24часа в сутки. Два дня непрерывной практики от вечера пятницы до вечера воскресенья.
Ленобласть.

www.yogaflow.ru...

www.YOGAflow.ru

АВГУСТ

Йога-тур "КОЧЕВНИК"
с Вадимом Поповым
и Константином Харьковским,
Восточный Казахстан.
Семинар по хатха-йоге
"За пределами обусловленности"

НОВЫЙ ГОД
в Индии на Палолем-Бич

Апрель - весна в Египте
Семинар по хатха-йоге в Дахабе

Майские праздники в ГИМАЛАЯХ
паломнический тур по святым местам
и семинар по хатха-йоге

Октябрь 2007 - ГИМАЛАИ ЗОВУТ!

тур по святым местам:
Ришикеш, КЕДАРНАТХ,
Бадринатх, Ганготри.
Занятия хатха-йогой
с Балмукунд СИНГХОМ.
Подробности на
www.GANESHTOUR.ru

