

в потоке странствий

еёго

№3 лето 2008



тема номера:
тур «кочевник»





Любовь Рыбакова



Вадим Попов



Константин Харьковский

слово редактора

*на горной вершине
ночью в покинутом храме
к мерцающим звездам
могу прикоснуться рукой
боюсь разговаривать громко
земными словами
я жителей неба
не смею тревожить покой.
Ли Бо*

Ученик перед выбором. Он долго шел к вершинам мастерства, выполнял все поручения и поучения Учителя. Период накопления знаний, период условностей и ограничений закончен, теперь он отправляется познавать мир и всё многообразие его проявлений. Кажется бы – столько учебы, столько сил потрачено – а путь только начинается, и этот Путь – вся Жизнь...

Наш журнал посвящен людям, йоге и путешествиям. И людям в этих путешествиях. Надеемся, что на страницах журнала вы найдете ответы на многие вопросы, познакомитесь с людьми, которые уже прошли значительную часть пути духовного совершенствования.

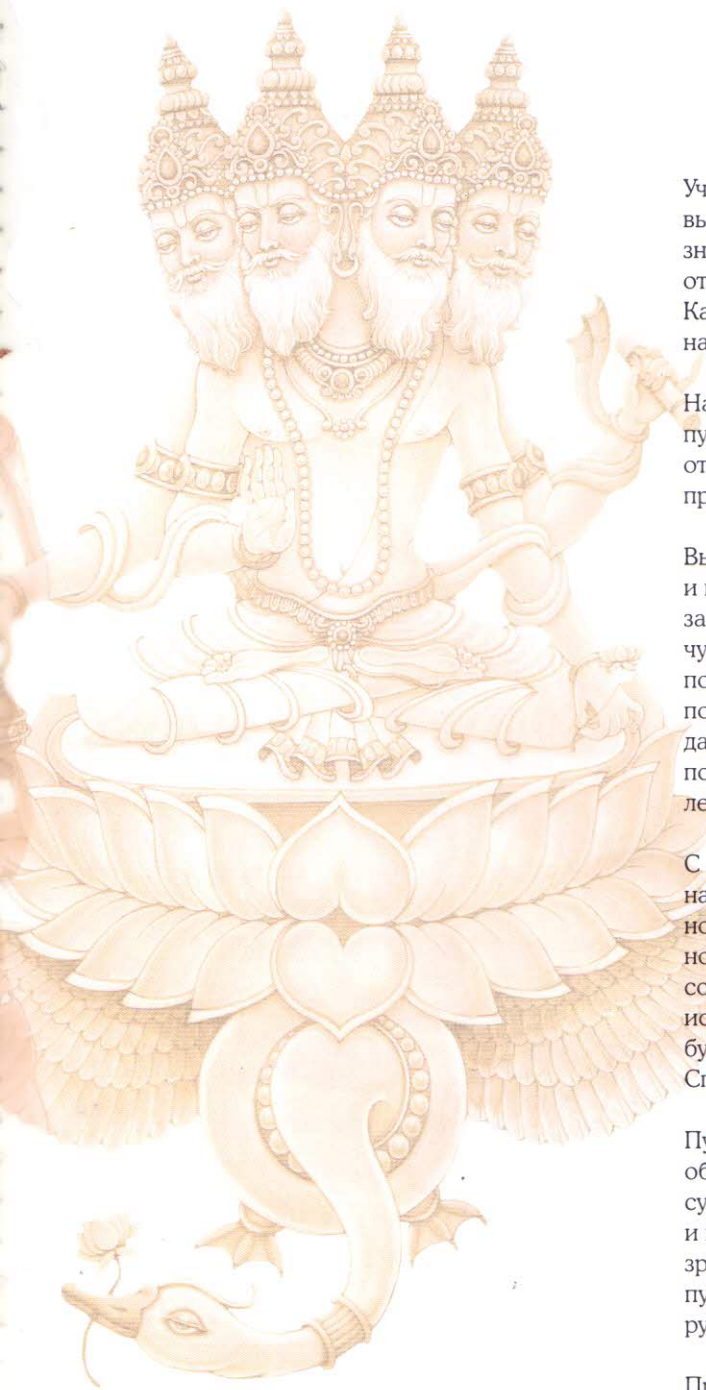
Выходит третий номер нашего журнала о йоге, о йоге с большой и гордой буквы Ё. Йога – это сложное явление и чтобы в нем не запутаться, просто жизненно необходимо сохранять здоровое чувство юмора. И чуточку здравого смысла. Поэтому мы постарались под несерьезным названием объединить довольно серьезные, подчас научные, исследовательские темы. И мы призываем всех, даже в состоянии самого глубокого размышления, суметь вовремя посмотреть на себя и улыбнуться. И постоянно сохранять состояние легкой улыбки даже в ситуациях, к улыбке не располагающих.

С огромной благодарностью обращаемся ко всем, кто помогал нам создавать третий номер журнала. Это действительно трудное, но интересное и увлекательное дело. С нетерпением ждем ваших новых откликов и готовы к обсуждению проделанной работы, создавая журнал вместе с вами, уважаемые практики йоги, боевых искусств и других систем самосовершенствования. Пусть журнал будет по-настоящему народным – с минимумом рекламы и «глянца». Спокойным и созерцательным.

Пусть информация, изложенная на страницах журнала, послужит общему развитию и раскрытию потенциала всех чувствующих существ. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов, и мы предлагаем вам самим разобраться в многообразии точек зрения, представленных на страницах издания. Упражнения, которые публикуются в нашем журнале мы не рекомендуем выполнять без руководства опытного учителя. Всех вам благ! И успехов на Пути!

Практика в странствиях и жизнь в потоке!

Константин Харьковский



УЧРЕДИТЕЛИ:

Петербургская школа йоги
«Поток Странствий»
ООО «ГАНЕШ Издательский Дом»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Константин Харьковский –
главный редактор
Вадим Попов – научный редактор
Любовь Рыбакова – директор проекта

Креатив, дизайн и верстка –
Ольга Волкова

Литературный редактор, корректор –
Алена Дудко

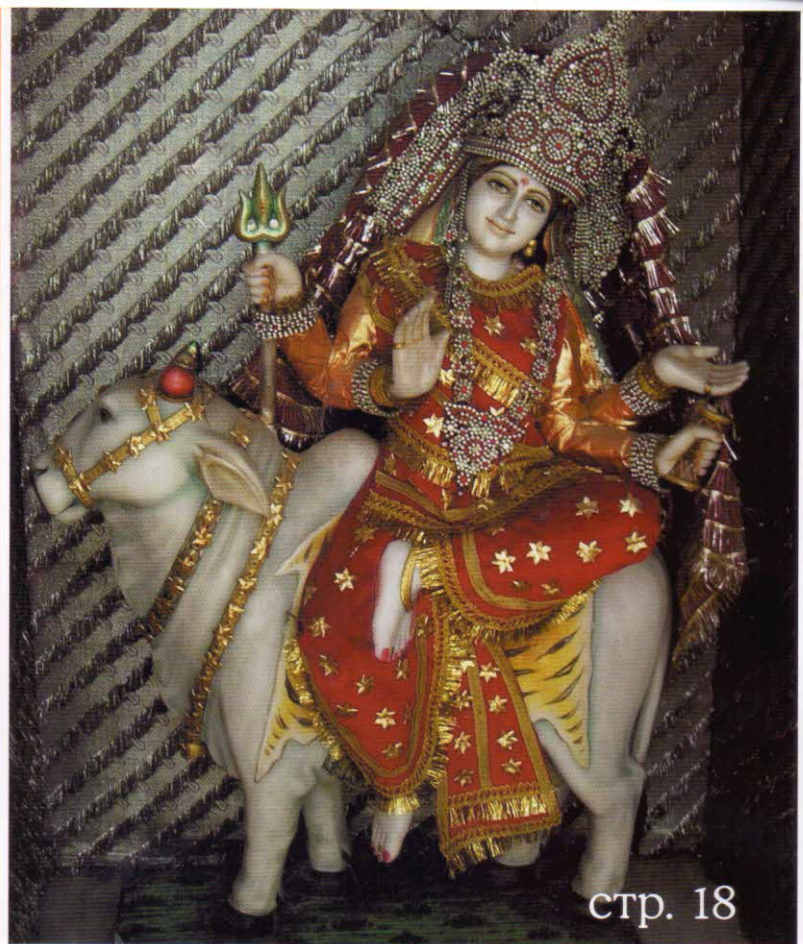
**В журнале использованы
фотоработы** участников туров
«Кочевник-2006» и «Кочевник-2007».
Редакция благодарит за предостав-
ленные фотоматериалы Наталью
Курарарь, Алёну Дудко,
Анну Миронову, Юлию Михайлову.

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале допуска-
ется только с согласия редакции.
Точка зрения редакции может
не совпадать с точкой зрения авто-
ров отдельных статей.

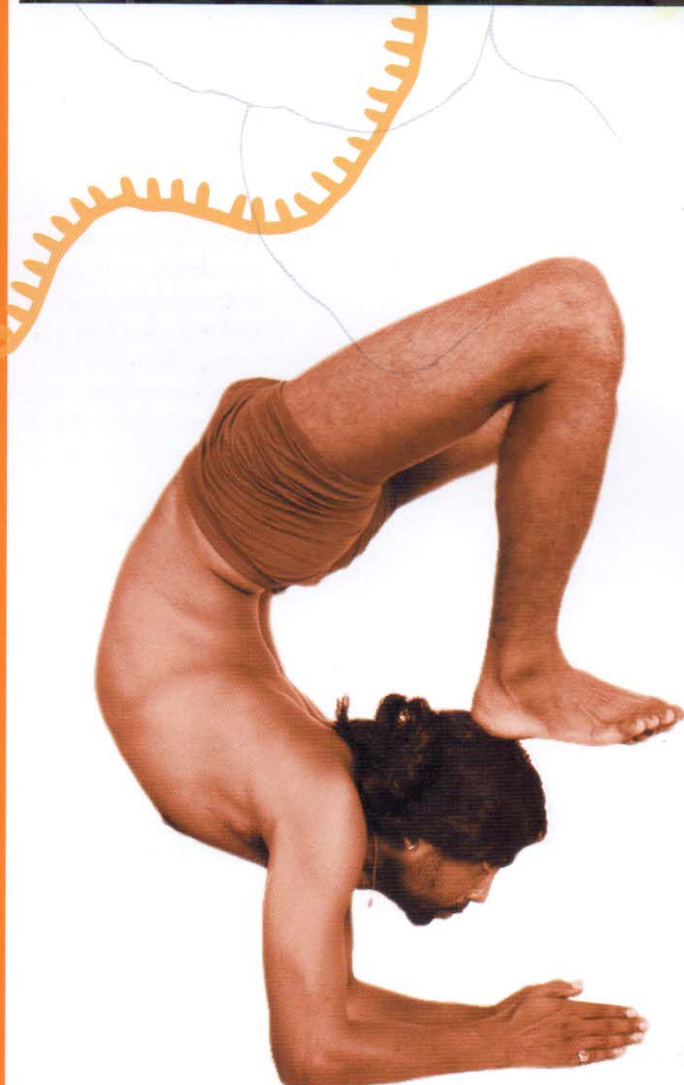
Напечатано в России
Тираж 3000 экз.

www.yogaflow.ru
Для писем и рекламы:
yogaflow@mail.ru

© Петербургская школа йоги
«Поток Странствий»
© ООО «ГАНЕШ Издательский Дом»



стр. 18



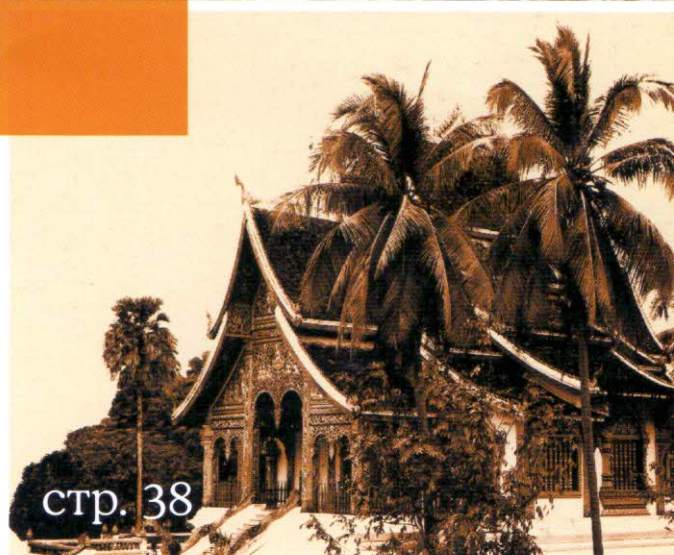
стр. 14



тема номера
«Кочевник» в потоке странствий
стр. 4

содержание

- 4** тема номера
«кочевник» в потоке странствий
- 14** слово мастерам
в стремлении стать скорпионом. *Джитендра Дас*
- 18** путешественники в потоке
путь любви – парикрама, или чем отличается
паломничество от туризма. *Любовь Рыбакова*
- 26** философия йоги
йога и аюрведа. *Доктор Дэвид Фроули*
- 31** основные школы хатха-йоги. *Мария Николаева*
- 36** йогатерапия
современная альтернатива шанк-пракшалане. *Татьяна Попова*
- 38** традиции мира
индия – индокитай – китاي. *Долма Джангху (Мария Николаева)*
- 44** книга ёга
обзор русскоязычной литературы по аюрведе. *Сергей Агапкин*
- 46** опыт
искусство йогического потока от Анжелы Фармер и Виктора Ван Кутена.
Наталья Перепелкина





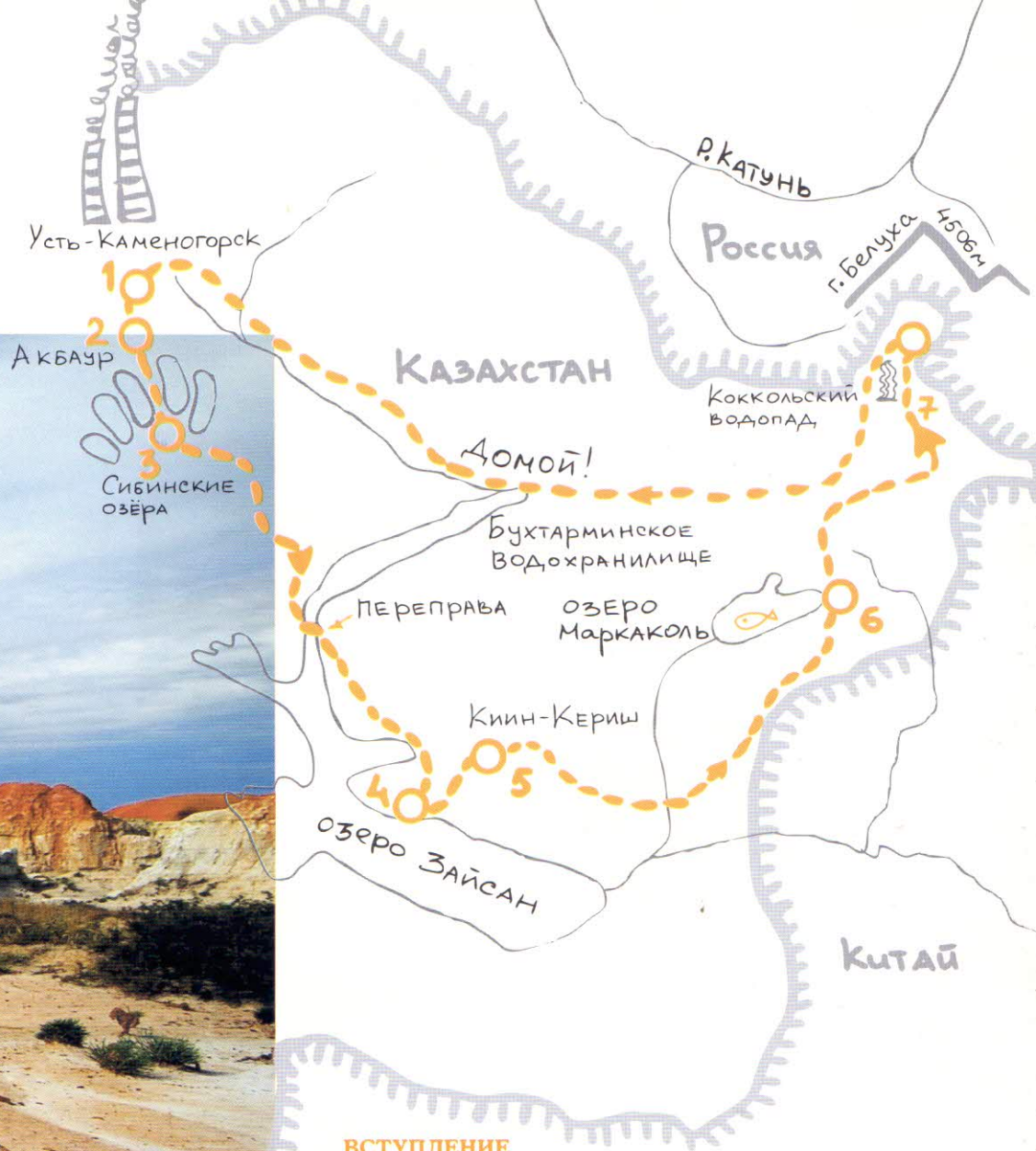
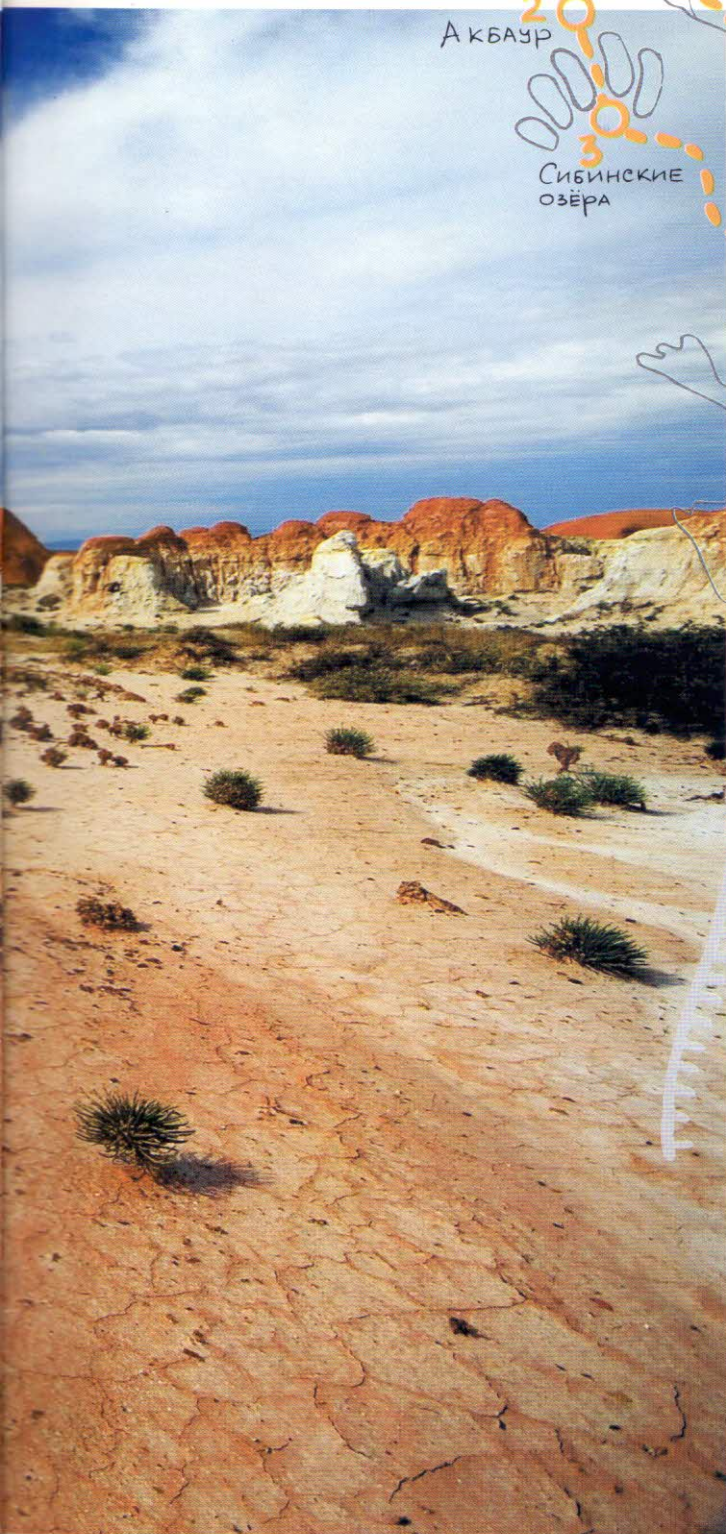
«КОЧЕВНИК»

В ПОТОКЕ СТРАНСТВИИ



Йогатур «Алтай-Кочевник»: Усть-Каменогорск – Сибинские озера – развалины буддийского храма «Аблайкит» – переправа через Иртыш – озеро Зайсан – пустыня Киин-Кериш – озеро Маркаколь – водопад Коккольский – Сибинские озера – астрологический комплекс Акбаур – Усть-Каменогорск.

Работчики и ведущие: Вадим Попов и Константин Харьковский. Профессиональные путешественники. С 1999 года организуют путешествия по Алтайским горам. С 1999 года в Поток Странствий пройдено 12 маршрутов.



ВСТУПЛЕНИЕ

Константин Харьковский: Целых семь лет, с самого начала наших путешествий по Алтаю, мы планировали пройти этот маршрут. И все как-то не складывалось. То не было времени, то денег. И в позапрошлом году это наконец произошло, и в объявлениях о предстоящих йога-турах появилось: «экстремальный маршрут для инструкторов и опытных практиков...». Усилиями группы инструкторов Петербургской школы йоги и туристической компании из Усть-Каменогорска «Экосистем» маршрут стал доступен всем. И летом 2007 года по проторенным дорожкам смогли пройти даже начинающие йоги.

Что экстремального в маршруте, большая часть которого преодолевается на относительно комфортабельном автобусе на базе «КамАЗа»? Вы, наверное, слышали про кэмэл-трофи. Наше путешествие – нечто подобное: степные просторы Казахстана сменяются горными озерами, песчаные пустыни приводят к берегу реки, «марсианский» ландшафт разноцветных глин превращается в леса, озера, ледники... По степени воздействия на восприятие этот маршрут действительно экстремален и непредсказуем.

Мы специально искали места, которые делают практику йоги сверхэффективной. И все-таки нашли. Это Места Силы – очень необычные точки на поверхности планеты, где не то что практика йоги – просто само пребывание (типа чайку попить) – уже есть нечто совершенно нетривиальное. Впрочем, обо всем по порядку.

Итак, представляем дорогу на Восток – к центру Евразии маршрутом «Кочевник».

Маршрут тура «Кочевник» проходит по центральной части Евразийского континента. Во время путешествия мы посещаем все семь ландшафтно-климатических зон области: от пустынь до горных

ледников. Специально подобранные места ночевки располагаются на территориях, наиболее благоприятных с точки зрения практики йоги. Это означает, что практика йоги на этих участках приводит к Цнеобходимым результатам мягко, практически без усилий, и способствует более глубокому понима-

центров цветной металлургии. Его свинцово-цинковый комбинат производит значительную часть свинца и цинка, выплавляемых на Рудном Алтае. На комбинате выплавляются золото, серебро, кадмий, галлий, теллур. Основной источник энергии комбината – Усть-Каменогорская и Бухтарминская ГЭС.



КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА:

Республика Казахстан – молодое государство в Центральной Азии, возникшее после распада Советского Союза. Его Восточно-Казахстанская область находится на северо-востоке Республики на стыке границ России, Монголии, Китая и Казахстана. В эту территорию входят центральная и южная части горной страны Алтай. Восточный Казахстан в силу исторических и географических особенностей стал центром пересечения, смешения и одновременного существования многих народов, культур и религий: казахов, джунгар, уйгур, китайцев, русских, корейцев, немцев, украинцев, белорусов. Здесь проходили древние караванные пути, связывающие Восток и Запад. Особо следует выделить территорию Казахстанского Алтая, который входит в состав Алтай-Саянского экорегиона. По уникальности ландшафтов и биологическому богатству он относится к 200 приоритетным глобальным экорегионам, определенным в рамках международной кампании WWF «Живая планета».

нию себя и взаимосвязей внешнего и внутреннего мира.

Не говоря уже о том, что этот тур может быть интересен просто любителям природы, ботаникам, зоологам, историкам-этнографам, геологам, географам, рыбакам... (Рыбы там много. Особенно рыбы Дхармы.)

ТОЧКА №1. МЕСТО ВСТРЕЧИ КОЧЕВНИКОВ – ГОРОД УСТЬ-КАМЕНОГОРСК



Усть-Каменогорск – центр Восточно-Казахстанской области, крупнейший промышленный и транспортный узел Рудного Алтая. Город возник в 1720 году как крепость Усть-Каменная у слияния рек Ульбы и Иртыша. Через три-четыре десятилетия его стали называть «Воротами Рудного Алтая», так как через него отправлялись все экспедиции для изучения и освоения Рудного и Южного Алтая. К началу XX века Усть-Каменогорск становится центром золотодобывающей промышленности в казахстанской части Алтая. Современный Усть-Каменогорск – один из крупных

ТОЧКА №2. АКБАУР



В 25 километрах к югу от Усть-Каменогорска, у подножья горы Куржумбай находится сакральное место Акбаур. Предположительно это древняя астрономическая лаборатория. Сохранились гранитные плиты, несущие на себе информацию астросетки с изображением созвездия Большой Медведицы и площадка с нанесенной разметкой солнечных часов. Уфологи утверждают, что в гранитном массиве находится грот, сохранивший на своей поверхности символы и знаки, описывающие момент приземления космического корабля в этом месте. Это место можно назвать Алтайским Стоунхеджем. До сих пор местные жители приходят сюда и приносят богам дары – кусочки мяса и жира, укладывая их в аленькие углубления в гранитных плитах.

В нескольких сотнях метров от этого места находится петроглифы (возраст которых насчитывает два-три тысячелетия), изображающие местных зверей: маралов, сибирских козлов – теков, арларов...

ТОЧКА №3. СИБИНЫ



В 50 километрах к юго-западу, у южных отрогов гор Коктау находятся пять прекрасных чистых и прозрачных озер в окружении гранитных скал под общим названием Сибинские (Аблакетские).

Северный берег центрального озера Шелкар (или Ульмеис) – очень живописный, с прекрасным пляжем, доступный только по воде или через горы, пользуется большой популярностью у немногочисленных туристов. По неписаному закону это место содержится в идеальной чистоте и порядке.

Вблизи западного озера три с половиной века назад был построен



Третье Сибирское озеро.
Восточный Казахстан.



Сибирские
озёра



Кийин-Кериш, Восточный Казахстан.

буддийский монастырь ойратского тайджи из рода хошоутов Аблая. Укрытый с севера и запада грядой каменных гор, монастырь по всему периметру был обнесен высокой каменной стеной, настолько крепкой, что благодаря ей Аблау удалось выдержать полуторамесячную осаду города-монастыря армией своего брата Очирту-Цэцэн-хана в 1661 году. Осада окончилась примирением братьев. Однако вскоре монастырь навсегда опустел: Аблай окончил свой путь русским пленником, ойраты покинули эти места.

В 20-х годах XVIII века заброшенный монастырь обнаружили русские отряды. Храм с библиотекой стоял нетронутым. Несколько рукописей, написанных золотыми и серебряными буквами на голубой и черноватой бумаге, из монастырской библиотеки через сибирского губернатора попали к Петру I, а от него в Парижскую академию. От этого события ведет отсчет история европейской тибетологии (!). В 1734 году Аблайкит посетил Г.Ф. Миллер. Монастырская библиотека к тому времени уже была в довольно плачевном состоянии: многое

из ее богатств было расхищено и вывезено на хозяйственные нужды строителями Усть-Каменогорского укрепления, оставшееся в беспорядке разбросано. И все же Г.Ф. Миллеру удалось вывезти в Императорскую библиотеку много древних рукописей.

На сегодняшний день сохранились фундамент храмового комплекса, на котором и сейчас можно найти обломки глиняных деталей крыши, декора и сосудов; стена, в некоторых местах высотой в человеческий рост, в иных – совсем разрушенная; и четыре белых камня от восточных монастырских ворот. Монастырь продолжает гибнуть: давно уже зияет в фундаменте выкопанная «археологами» глубокая яма; постепенно разрушается стена. Нетронутым остается монастырское озеро, расположенное в ущелье в северо-западной части Аблайкита. В него, как гласит легенда, монахи, уходя, сбросили золотую статую Будды. Местные жители считают его священным, и их отношение, пожалуй, – это единственная гарантия того, что сохранятся следы Аблайкита.

Наталья Курарь, участник маршрута «Кочевник-2007»: Нас ждут Сибирские озера. А точнее, одно озеро из пяти. Но какое! Ничего особого не ожидая, дураки, без особого энтузиазма соглашаемся перебазироваться на другой берег. Грузим барахло в лодки и гребем.

Один берег пологий, засиженный людьми с шашлыками и плохим шансоном, другой – малодоступный, в гранитных чешуйчатых скалах. Тоже люди, но другие. Представители духовно-творческой прослойки Устькамани – художники, музыканты, человеки Пути... Все с понятиями. Обитают тут все теплое время года, а некоторые, соорудив каменные пещеры, и зимой. Чужды условностям и болезням общества потребления, блюдут порядок и особую атмосферу. Другой мир.

Весь день осуществляем заплывы разной дальности и греемся на раскаленных плитах. В них накопилось столько солнца, что тепло даже ночью. После закатной вылазки на вершушку скал с последующим купанием под первыми звездами – опять костер, чай с душицей и меганебо.



Валяемся, офигело смотрим в космос. Из темноты приходит неведомый чужак, подмышкой – серебристый туристический коврик космического вида. Сливается с коллективом. Всем хорошо. «А хотите, – говорит, – я вам песню включу?» И из маленького динамика звучно-звучно над водной гладью материализовалось то, что крутилось в голове не один час... С улыбкой засыпаем, чтобы в шесть утра поплыть встречать первые лучи солнца на Драконьей скале. Последний восход в Казахстане... В этот раз...

Еще долго все это сокровище будет укладываться в коробочке и привыкать к клетке. Остаться прежним после всего этого невозможно...

ТОЧКА №4. ОЗЕРО ЗАЙСАН



На юго-востоке лежит огромная пустынная Зайсанская впадина – уникальный природный объект с удивительным животным и растительным миром. Миражи раскаленной пустыни, зыбучие пески, саксаул и «перекати поле». Казахские аулы с многовековым

укладом жизни и старые мазары – захоронения старейшин казахских родов...

На дне впадины расположено древнее озеро Зайсан, название которого переводится с джунгарского как «князь». Озеро Зайсан – огромный пресноводный водоем, богатый рыбой. Длина его около 100 километров, ширина – до 30 километров, при глубине до 8 метров. С появлением вечерних звезд над озером возникает мелодичный звон, похожий на гудение проводов. Из-за этой особенности у озера есть еще одно древнее название: Озеро звенящих колоколов – Хут-Хуту-Нор. Когда-то на его берегах и в озере водились динозавры. Еще сто лет назад здесь бродили стада диких двугорбых верблюдов, лошадей Пржевальского, куланов, джейранов, сайгаков, тысячные стаи дроф, водились тигры...

Интересны мыс Бархот и мыс Бакланий – узкие песчаные косы, тянущиеся вглубь озера на три – три с половиной километра. Стаи пеликанов и бакланов облюбовали эти места.

Вадим Попов, ведущий маршрутов «Кочевник-2007» и «Кочевник-2006»:

После долгого переезда в потерянных богом и людьми местах приехали, уже к вечеру, к огромному князь-озеру, и не видно у него ни конца, ни края. Где-то затерялось место нашей стоянки. Абсолютно пустынные берега, только рыболовецкие шхуны дополняют бесконечный пейзаж затонувшего в озере. Большого труда стоило уломать водил ехать искать нужное для нас место. Просто сломив их отчаянное сопротивление, на свой страх и риск, опять мчимся в поисках цветного разреза глин и затерянной бухты. Спуск внутрь напоминал сафари, размытая дождем глина как масло текла вместе с «КамАЗами», но мы добрались – вот он, берег Зайсана, усыпанный мелкими камушками, и утесы, пылающие разными оттенками красного и желтого, причудливой формы, где негде зацепиться взглядом из-за полной размытости и текучести форм. На ночь «камазисты» попросились **наверх** – в широкую пустынную степь, сказав, что если пройдет дождь, то будем сидеть здесь, в скользких глинах, три дня. Почему-то мы решили, что они

поехали за водкой в ближайшую деревню и ночью пошли их навестить. А утро началось с тренировки. С изучения и освоения базовых форм из положения лежа. Освоения понятия балансовых форм. Семинар, в общем.

и аномальная энергетическая зона, представляющая собой «воронкообразное вихревое энергетическое образование в виде раковины, сложной из колец»; и древнее ритуальное место...

материальному «КамАЗу». На острие духа, конечно, хорошо, но как ценны покой и созерцание! Так было здорово усестись у обрыва, снять ботинки и, прихлебывая тан, после опалюющего драматизма созерцать куда более мягкий карамельный «пригород».

Добрые они, Духи эти. Но чистоту очень любят. И мыслей, и вообще. Заехали уборку сразу за нами. Включили локальный дождь и все следы смыли. А ночью еще и прочистку мозгов učinили. Методом продува. Как подняли ветер! Да такой! Кто ринулся переставлять палатку в ложбину; кто – чинить уже сломавшиеся запчасти; а кто – веря в Пространство, нехилый собственный вес вкупе с фотоаппаратом и ботинками, занырнул в трепещущий, как парус в бурю, нейлоновый домик и мирно задрях без задних ног. всю ночь Пространство завывало, шелестело полами палатки по льду и издавало звуки, будто ходит вокруг. Наутро все было тихо.



ТОЧКА №5. КИИН-КЕРИШ



Грунтовая дорога тянется через пустынные равнины, пятна небольших солонцов, ленты луговой растительности вблизи высохших русел исчезающих летом ручьев. Она приводит к «стенам» и «башням» древнего азиатского города-крепости.

Это Киин-Кериш – природный золовый «город». Город духов. Сложенный третичными глинами, невообразимый по красоте и оригинальности уголок с неповторимыми красными, белыми и оранжевыми сооружениями, напоминающими башни, стены замков, купола минаретов... Издалека яркие глинистые утесы и обрывы Киин-Кериша похожи на рвущееся на ветру пламя. За это их называют «Пылающие Утесы». Зной, царящий здесь, и полное отсутствие воды создают фантастическую картину с особой психологической мистической обстановкой. Безводность этих мест способствовала сохранению ландшафтов в первозданном виде.

Марина Нефедова, участник маршрута «Кочевник-2007»: Город духов... Глиняная мастерская под открытым небом, продуваемая всеми ветрами. Пылающие утесы. Место, где страхи могут поглотить человека.

Умопомрачительная, тревожная Красота. Чего только не говорят о Киин-Керише. Что это и активный пульсирующий вход в параллельные миры; и место скопища НЛО,

Как ни крути – место силы получается. И в этом Городе Духов нам предстояло день простоять, да ночь продержаться.

Мысль о ночевке в месте с таким бэкграундом у людей тонкой душевной организацией вызвала бы трепет. Но нам-то, беспечным русским бродягам с йогическим уклоном, что? «Куда б я ни шел, везде вокруг Эдем...» (БГ).

Кучками начинаем спуск к вершинам пылающих утесов. Это как у Данте: спуск в воронку девяти кругов Ада после достижения центра Земли автоматически оборачивается подъемом в Чистилище и Рай... Ну, это я сейчас, конечно, нагнетаю драматизма... Ад, духи... А там ничего такого не ощущалось... Марс как Марс... Только призрачные летающие тарелки... Кстате, о специфических облаках дискообразной формы, парящих исключительно над Киин-Керишем, как оказалось, в анналах интернета написано немало. Воистину, «есть на Земле и в Небе то, что вашей не снилось философии, Горацио...»

Разбредаемся в разные стороны. Когда остаешься с местом один на один, восприятие становится и тоньше, и острее. Путешествие по золовым лабиринтам превращается в прогулку по собственному сознанию.

Вот вам и прогулка по Городу Духов. Увлекательно. Но бесконечно там нельзя, из этих закоулков важно вовремя выбраться на поверхность – к игрушечному, но вполне себе

ТОЧКА №6 ОЗЕРО МАРКАКОЛЬ



Высокогорное озеро Маркаколь – одно из самых больших озер на Алтае: оно простирается в длину на 38 километров, а в ширину достигает 19 километров. Расположено в межгорной котловине между хребтами Курчумским на севере и Азутау на юге. В Маркаколь впадает более 70 речек и ручьев, а вытекает из озера лишь одна река – Кальжыр.

Озеро находится на высоте 1447 метров над уровнем моря. На севере открывается великолепная панорама хребта Сарьмсакты с белоснежными горами Беркутаул (3373 м, в переводе с казахского «жилище орла») и Аксубас (3308 м, «голова белой воды»). Озеро славится исключительно чистой водой и изобилием ускуча – местной разновидностью сибирского ленка. Этот вид является эндемиком и нигде, кроме озера Маркаколь, не встречается.

После знойной и сухой Зайсанской котловины особенно приятным становится знакомство с прохладным, иногда суровым высокогорным таежным озером. Маркаколь интересен тем, что летом, в июле и августе, температура воды вполне пригодна для купания.

Наталья Курарарь: Все в мире сбалансировано. И наше путешествие тому яркий пример. После

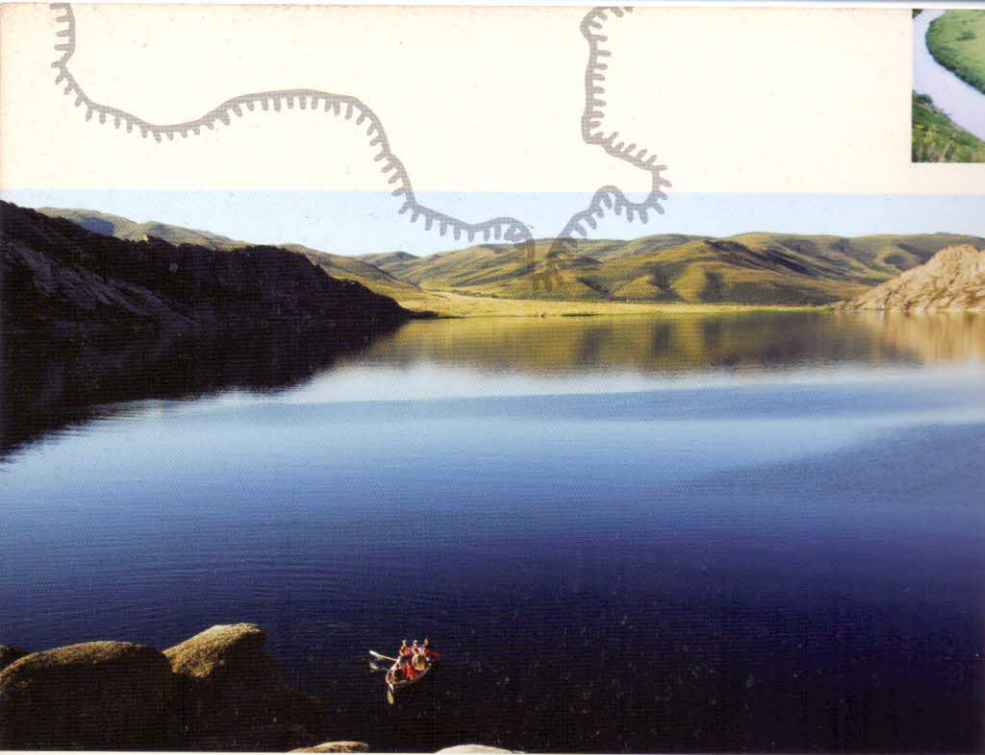


Р. Катунь

Россия

Коккобский
водопад

Водопад Кокколь, 1300м. Высота водопада 80м.
Алтай, Восточный Казахстан.
Подножие горы Белуха.



в Северную Шамбалу – страну Богов, страну вечного счастья, которая расцветет полным цветом, когда человечество по собственной же глупости уничтожит самое себя. Вроде как именно тут и находится Пуп Земли, энергетически связанный с космосом и обладающий уникальным даром возрождать, очищать душу человека и открывать новые знания.

По одной из версий, отсюда пришел в Индию великий Будда Гаутама... Ну, или, согласно менее смелому утверждению, к Белухе он, по крайней мере, захаживал во время своих сокровенных странствий по Азии.

Как магнит манит к себе место всяческих искателей. С российской стороны Белухи духовно и альпинистски настроенные, да и вообще любые граждане стройными рядами выстраиваются на подход к ней.

А вот со стороны Казахстана Пространством установлен жесткий фильтр – попадают сюда только рериховцы, йоги и космонавты. Мирно сосуществуют они в прекрасной цветущей долине, каждый по-своему.

Все закончилось, и путь к начальной точке путешествия – Сибирским озерам – занял один, но бесконечно насыщенный событиями день. Занятиями йогой и различными практиками было пронизано все время пребывания на Алтае, впрочем все происходило так мягко и незаметно, что никто толком и не помнил, что, оказывается, были ежедневные тренировки и по отстройке асан, и дыхательные практики, и чистое созерцание... Условности ненужных смыслов, рефлекторных напряжений и заумных конструкций постепенно оставили всех участников группы. Даже через полгода, когда все, кто совершил этот удивительный вояж на Алтай, встретятся вместе в офисе Петербургской школы йоги, они увидят только сияние глаз друг друга и растворятся в них, и забудут про несвободу, и отразят своими лицами все мгновения, которые прожиты за такие короткие и такие длинные две недели странствий и остались навсегда в глубине сердца. ☺

засушливой пустыни случилась большая влага. Она капала с неба, она пропитала нашу обувь и одежду, она вылилась на нас огромным чудесным озером. Но даже если нам видится серое тучное небо, это не значит, что солнца нет. Оно есть. Просто оно выше. Просто нужно немного подняться.

Весь следующий день, несмотря на пессимистичные прогнозы «локал пипл», был солнечным-солнечным. И по погоде, и по настроению. Не так часто у нас, прожженных жизнью стариков, бывает так, чтобы бац – и детство. Абсолютное. Кристально счастливое. И зеленая лужайка на берегу чистого-пречистого озера; и пронзительно синее небо с кружащимися там ястребо-орлами; и купание, и катание на лодке; и радость ученичества вперемешку с благодарностью и восторгом перед тем, кто обучает; и много-много нового про человеке тело; и песни; и групповые игрища; и залихватский смех друзей...

названием Нижний Лагерь, население которого было занято на Коккольском вольфрамо-молибденовом месторождении, ныне не эксплуатируемом.

Дорога к водопаду проходит вдоль реки Белая Берель, через бревенчатый мост, построенный в 1938 году.

Алена Дудко, инструктор Петербургской школы йоги, участник маршрута «Кочевник-2006»: Это, на мой взгляд, самое потрясающее место на всем маршруте. Я его назвала «смайлик». Белая Берель загибается в идеальную улыбку – то, что на склейке она выглядит не идеально, погрешности моей склейки, а не природы. И уж совсем не поместились в кадр две симметричные вершины хребта на заднем плане, образующие глазки смайлика. Не то чтобы я так любила симметрию... Хотя...

Гора Белуха – высочайшая (4506 м) вершина Алтая и Сибири. Первые исследователи были поражены красотой этих мест и сравнивали их со Швейцарией. На первых географических картах Алтай можно прочесть такие названия: Северо-Чуйские Альпы, Катунские Альпы. Недаром Алтай в переводе с монгольского – «золотые горы». По верованию буддистов – пуп Земли, у христианстароверов – Беловодье, страна благодатная, где человек чувствует себя легко и свободно.

Наталья Курарарь: И так, поток странствий принес нас к подножию горы Белуха – объекту поклонения тибетцев, монгольцев, китайцев, алтайцев и прочих «цев» не по происхождению, а по убеждению.

Здесь, у высочайшей вершины Сибири, по преданию, находится вход

ТОЧКА №7. СТОЯНКА У БЕЛУХИ



После перевала Бурхат мы спускаемся в долину реки Бухтармы и отправляемся к подножию Белухи – самой высокой вершины Алтая, к сердцу Евразии.

Водопад Кокколь – изумительное творение природы, самый большой из водопадов Алтая. Высота его около 80 метров.

Выше по течению реки сохранились остатки существовавшего здесь в годы Великой Отечественной войны большого поселка, известного под



Петербургская школа йоги

«Поток странствий»



Потому что «мы – банда»!

Петербургская школа йоги «Поток странствий»:

- 10 лет проводит занятия по йоге, семинары, тренинги, мастер классы, йога-туры.
- Развивает стиль «YogaFlow» и методические программы по йогатерапии.
- Организует йогатуры в Индию, Египет, Турцию, Италию. Развивает направление «Йогический туризм» – непляжные семинары по йоге и экстремальные маршруты для сильных духом и телом на Алтае, в Гималаях, Непале, Казахстане, Кавказе.
- Проводит обучающие курсы по анатомии и физиологии, пранаяме, основам медитации, восточной философии, изучению санскрита.
- Развивает направление «Йога 24 часа в сутки».
- Выпускает одежду для йогов.
- Издает этот журнал.

Звоните: + 7 (901) 314-314-8, +7 (901) 311-55-88, +7 (921) 338-92-72

Пишите: yogaflow@mail.ru

Приходите: ст. м. Спортивная, Дворец Спорта «Юбилейный», вход №60 (55), 2-й этаж, офис 249



www.yogaflow.ru



В стремлении стать скорпионом

автор: Джитендра Дас

перевод: Татьяна Морозова, фото: Елена Лепешко и Татьяна Морозова

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Джитендра Дас удачно сочетает глубокую самостоятельную практику йоги и научное познание этого предмета. Он обучался в нескольких специализированных учебных заведениях Индии, получил высшее и научное образование по предметам Йога, Ведическая литература, Санскрит, Философия. Обучался в Школе санскрита Сампурнананда (Варанаси, Индия), университете Гурукул Кангри (Харидвар, Индия). Защитил диссертацию на тему «Патанджали Йога и Аюрведа». Основатель и президент международного фонда йоги «Patanjali International Yoga Foundation», Харидвар, Индия.

Думаю, не раскрою секрета, сказав, что любой, серьезно практикующий йогу, стремится подчинить себе две асаны – Натараджасану (Шива в ипостаси «короля танца») и Врисчикасану (Скорпион), конечно же, в их конечной версии. У кого-то на это уходят годы, кто-то реализует мечту десятки лет, кому-то эти асаны не покоряются никогда.

Множество других асан можно научиться выполнять и без упорного труда над ними. Например, если природа одарила вас «раскрытыми» тазобедренными суставами, то «лотос», основа основ, будет легко достигнут вами. Или, если у вас хорошее чувство равновесия, вестибулярная система и физически здоровое тело – стойка на голове станет вашей любимой асаной уже через несколько попыток. Но глубокие прогибы в спине, совмещенные с одновременным удержанием равновесия, смогут стать вашими верными друзьями только после тысячи часов упорной и самоотреченной практики.

Существует красивая притча о происхождении Натараджасаны. Шива (Натараджа) и богиня Кали устроили состязание в танце. Проигравший должен был покинуть храм, в котором они танцевали, навсегда. Соревнование небожителей все длилось и длилось, но о чьем-либо поражении и речи не было! Вдруг

из уха Натараджи выпала серьга. В тот же момент Шива подхватил ее с земли, зажав между пальцами ноги, и, подняв ногу на уровень головы, одним четким движением водворил упавшее украшение на место. Кали же не стала воспроизводить в танце данное движение из-за проснувшейся в ней женской благопристойности и покинула храм.

Теперь перейдем непосредственно к прогибам в спине, к их правильному исполнению и к тем «помощникам», что смогут облегчить нашу практику.

“Мне потребовалось более полугодом для «покорения» Скорпиона и Натараджасаны. Полгода, которые были посвящены практике полностью. Что такое посвятить себя практике полностью? В моем случае это были восьмичасовые ежедневные занятия, групповые – в университете и личные – дома.

Мне потребовалось более полугодом для «покорения» Скорпиона и Натараджасаны. Полгода, которые были посвящены практике полностью. Что такое посвятить себя практике полностью? В моем случае это были восьмичасовые ежедневные занятия, групповые – в университете и личные – дома. Однако занятия не должны становиться ни стайерской дистанцией, ни битвой за результат. Йога – естественна, это процесс последовательной и сконцентрированной работы над каждой из частей тела. Йога должна нести нам совершенное здоровье и полный контроль над телом, а не стрессы и травмы. Как и при практике любых асан, всегда следует начинать с более легкого и постепенно переходить к сложному, только тогда тело будет само естественно раскрыто к следующему шагу.

Один мудрец сказал: «Вы не один человек, а три: один – то, что вы о себе думаете, другой – то, что о вас думают другие, третий – действительно вы». Очень часто вы даже не подозреваете о том, что может и хочет ваше тело. Его надо просто разбудить. И разбудить мягко, чтобы, «проснувшись», оно было не заостренным, а пластичным и податливым. Та схема, которую я хочу предложить вашему вниманию, помогла лично мне, то есть все приведенное ниже – не что иное, как мой опыт.

Сначала рассмотрим первый уровень асан, которые должны вам покориться. Даны они именно в порядке освоения:

1. Ардха Бхуджангасана, или «полукобра»
- Ардха Салабхасана, или «полусаранча»
- Сарал Дханурасана, или «лук» для начинающих
- Ардха Чакрасана, или «полуколесо»
- Ардха Уштрасана, или «полуверблюд»
- Ардха Анджаниасана, или легкий вариант Анджаниасаны
- Ардха Капотасана, или «полуголубь»

Только после полного освоения первого уровня асан переходите ко второму уровню:

2. Пурна Бхуджангасана, или «кобра»
- Пурна Уштрасана, или «верблюд»
- Пурна Салабхасана, или «саранча»
- Пурна Дханурасана, или «лук»
- Пурна Чакрасана, или «колесо» с соединением ладоней и стоп вместе
- Пурна Анджаниасана, или Анджаниасана
- Пурна Раджакапотасана, или «голубь»
- Врисчикасана, или «скорпион» у стены

Третий уровень асан:

3. Врисчикасана, или «скорпион»
- Пурна Натараджасана

Никогда не забывайте о компенсирующих асанах! Это необходимое условие практики прогибов в спине. Для них рекомендации следующие:





Бхуджангасану и Салабхасану лучше практиковать вместе в связке. Компенсирующей асаной для них будет Сасанкасана («полулуна»).

Если же вы практикуете Бхуджангасану и Салабхасану отдельно, то для Бхуджангасаны компенсирующей асаной является Сасанкасана, а для Салабхасаны – позиция лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами. Угол должен быть точно таким же, как и при обратном прогибе.

Уштрасану будет сопровождать Марджариасана («кошка»), переходящая в Баласану (поза ребенка), или просто Баласана, зависит от ощущений вашей спины.

Анджаниасана идет в связке с Марджариасаной. Всегда, когда компенсирующей асаной является Марджариасана, в дополнение можно сделать в ней скрутку – одна из рук кладется ладонью вниз в направлении противоположной стороны тела и перпендикулярно ему, другая же рука вытягивается за голову на полу ладонью вниз в продолжение тела, голова поворачивается в сторону скрутки, взгляд обращен в потолок.

Дханурасана традиционно практикуется в паре с Чакрасаной. Компенсирующей асаной к ним является Пурна Паванмуктасана, также называемая Апанасана, или поза, когда в положении лежа на спине вы притягиваете согнутые в коленях и обхваченные руками ноги к груди, подбородок – к коленям, стопы на себя. Затем перекачиваетесь вперед – назад, массаж спины. Далее следует скрутка: согнутые в коленях ноги от груди опускаются на пол сбоку от тела (без смещения позвоночника от центральной оси), голова смотрит в противоположную сторону, плечи прижаты к полу.

Капотасана практикуется в комплексе асан. Из Баласаны вы переходите в Адхо Мукха Сванасану («собака мордой вниз»), затем растягиваете бедро, лежа на животе на согнутой в колене ноге, растягиваете спину в той же позиции, но вытянув корпус и руки вверх, и принимаете любой из вариантов Капотасаны. Возвращение назад происходит строго в обратном порядке. Конечной асаной опять будет Баласана.

«Парой» для Врисчикасаны также является Марджариасана, переходящая в Баласану.

Натараджасана, в свою очередь, будет укомплектована любым наклоном вперед, например, Падхастасаной.

Будда как-то сказал: «Изучение себя подобно добытию огня. Нельзя останавливаться, когда вы добились дыма, только со вспышкой пламени процесс завершен». Каждый миг практики – это волнение, каждый миг – это открытие, каждый миг – это вызов! С каждым мгновением вы должны расти. Помните о главном правиле: если удалось почувствовать и зафиксировать асану даже на одну секунду – значит, она уже сделана, вы победитель! Правда, дальнейший процесс не обещает быть столь же увлекательным, как осознание «первой победы». Нужно просто увеличивать время удержания асаны, добавляя секунду за секундой. В свое время на несколько месяцев моим лучшим другом стали часы с секундной стрелкой, которые я ставил на пол перед глазами. Дальнейший шаг – количество попыток, с которых удастся войти в асану правильно. Семь, четыре, два, один... Тут в силу вступает обратный отсчет...

И ЕЩЕ ОДИН НЕМАЛОВАЖНЫЙ ВОПРОС: ЧТО МОЖЕТ НАМ ПОМОЧЬ?

Первое и самое основное – питание. Пластика тела, расслабленность мышц, смазка суставов, эластичность позвоночника на 99 процентов зависят от нашего питания.

При многолетней ежедневной многочасовой практике йоги немало времени я посвятил именно этому вопросу. Какая же пища делает тело гибким? Ведь пластичность тела – главный шаг к успешным прогибам в спине.

Если вы действительно практикуете йогу как естественный образ жизни, то наверняка вы – вегетарианец. Еда должна состоять из большого количества зеленых овощей, приготовленных на растительном масле или ги (перетопленное очищенное коровье масло). Следует избегать употреблять в пищу такие овощи, как баклажаны, цветная капуста, лук и т.п. Не злоупотребляйте сыром, специями, чили, грибами. Хороши авокадо, бананы и яблоки – в них много железа, которое снимает боль и спазмы в мышцах. Отдавайте предпочтение сухофруктам и орехам.

Пусть молоко послужит вам полноценным источником белка. Молоко должно быть обязательно кипяченым. Добавляйте в него куркуму, гвоздику, имбирь, кардамон, мед, ги. Если появилась боль в мышцах и суставах, зажатость, непластичность тела, особенно в холодное время года, хорошо пить сок ашваганды.

И несколько советов: как поступать в случаях, когда не выбор пищи зависит от вас, а вы зависите от него.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НЕТ ПРИВЫЧНОЙ ВАМ ЕДЫ?

Какое-то время мне пришлось практиковать и преподавать йогу в Южной Индии. Если вы отличаете понятия Южная и Северная Индия, то вы меня тут же поймете, если же нет, то скажу просто – для человека с севера кушать на юге нечего, нет ни белка, ни даже полноценного молока. Мое тело стало сухощавым и призрачным. Что делать? Выход был прост, но действен – мед и ги стали моей «амритой» на тот период времени. Мед заменял отсутствие витаминов, ги – белка.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ХОЛОДНО?

В декабре 1998 года в Индии наступила непривычно холодная зима. В то время я был студентом университета Гурукул Кангри в Харидваре, штат Утаранагал. Около двух месяцев температура воздуха была ниже минус десяти, при том, что обогрев в индийских домах не предусмотрен: отопительной системы нет, а электрическая сеть просто не рассчитана на то, что в каждой квартире будет включен обогреватель. Старожилы говорили, что такие холода в последний раз случались лет пятьдесят назад. Снова возник вопрос «что делать?». Минусовая температура, отсутствие солнца, постоянный влажный туман, холодные помещения... но практику в университете никто не отменял. Занятия состояли из продвинутых асан по четыре часа в день плюс один час саткармы. И нас, студентов курса йоги, стали постоянно кормить кичари (аюрведическое блюдо, приготовленное из сильно разваренных риса, мунгдала и прочих бобовых, сдобренное большим количеством ги) и бананами с горячим молоком, напичканным имбирем, кардамоном и другими «разогревающими» специями и травами.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РАСПИСАНИЕ ВАШЕЙ ЖИЗНИ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС?

В 1994 году я прожил три месяца у монаха-йогина в Вриндаване, ежедневно практикую йогу. В течение одного урока давалась всего лишь одна асана, которая практиковалась в три подхода и держалась до предела физических возможностей. Иногда на один урок уходило более трех часов!

Этого монаха все называли Чили Баба, так как вот уже несколько лет он питался только зеленым чили и чапати. Одним из условий моего ученичества

“Первое и самое основное – питание. Пластика тела, расслабленность мышц, смазка суставов, эластичность позвоночника на 99 процентов зависят от нашего питания.

было полное принятие жизненного уклада Чили Бабы: есть, когда голоден он, и то, что ест он, спать, когда сон пришел к нему, практиковать, когда он почувствовал, что практика «пошла». Здесь выход был один – принять! И, к моему удивлению, последствия питания только зеленым чили, разогревавшим тело до состояния удивительной мягкости, и удержания одной асаны на бесконечно долгий срок – превзошли все ожидания!

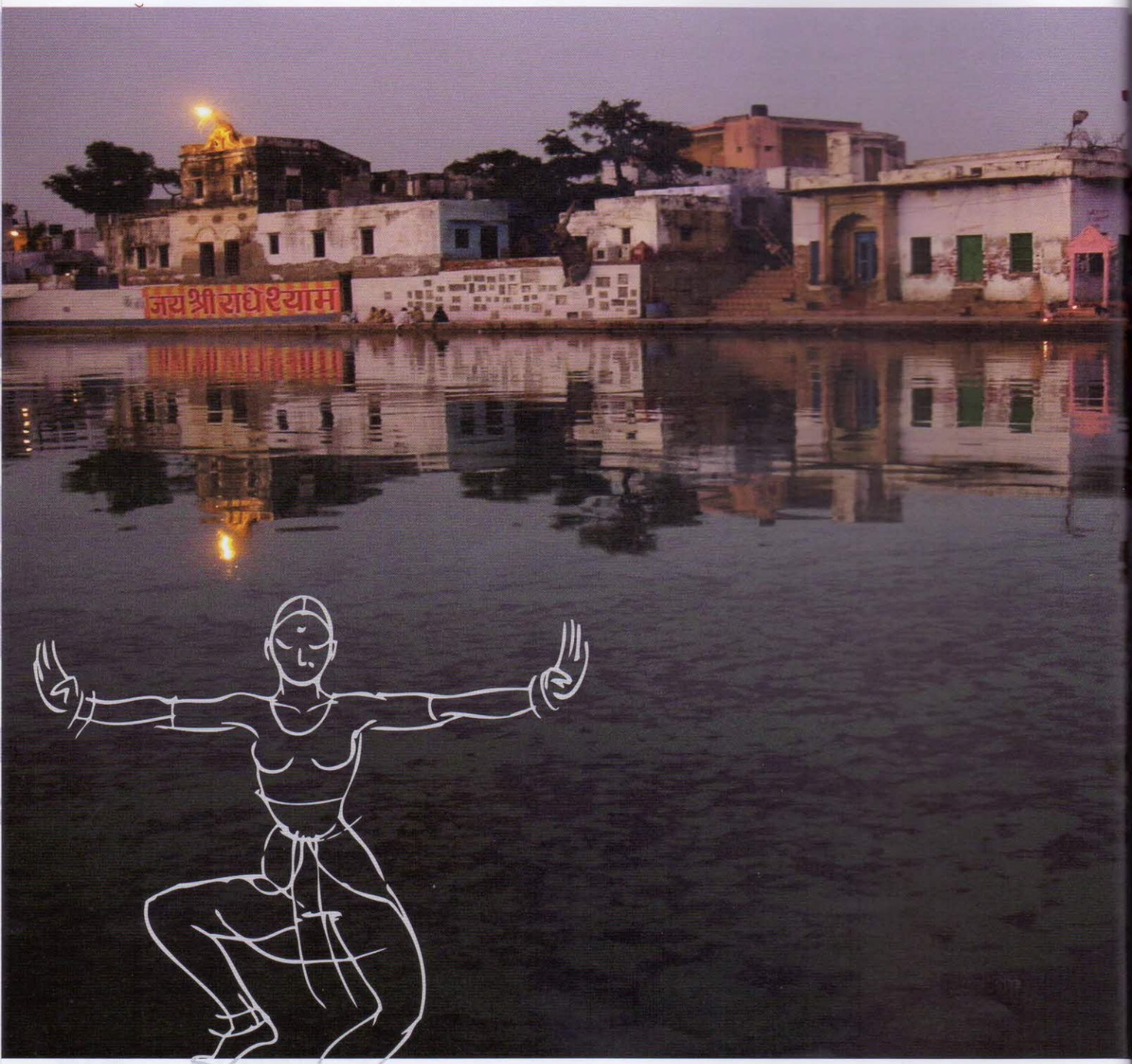
Джитендра Дас ☺



путь любви – парикрама,

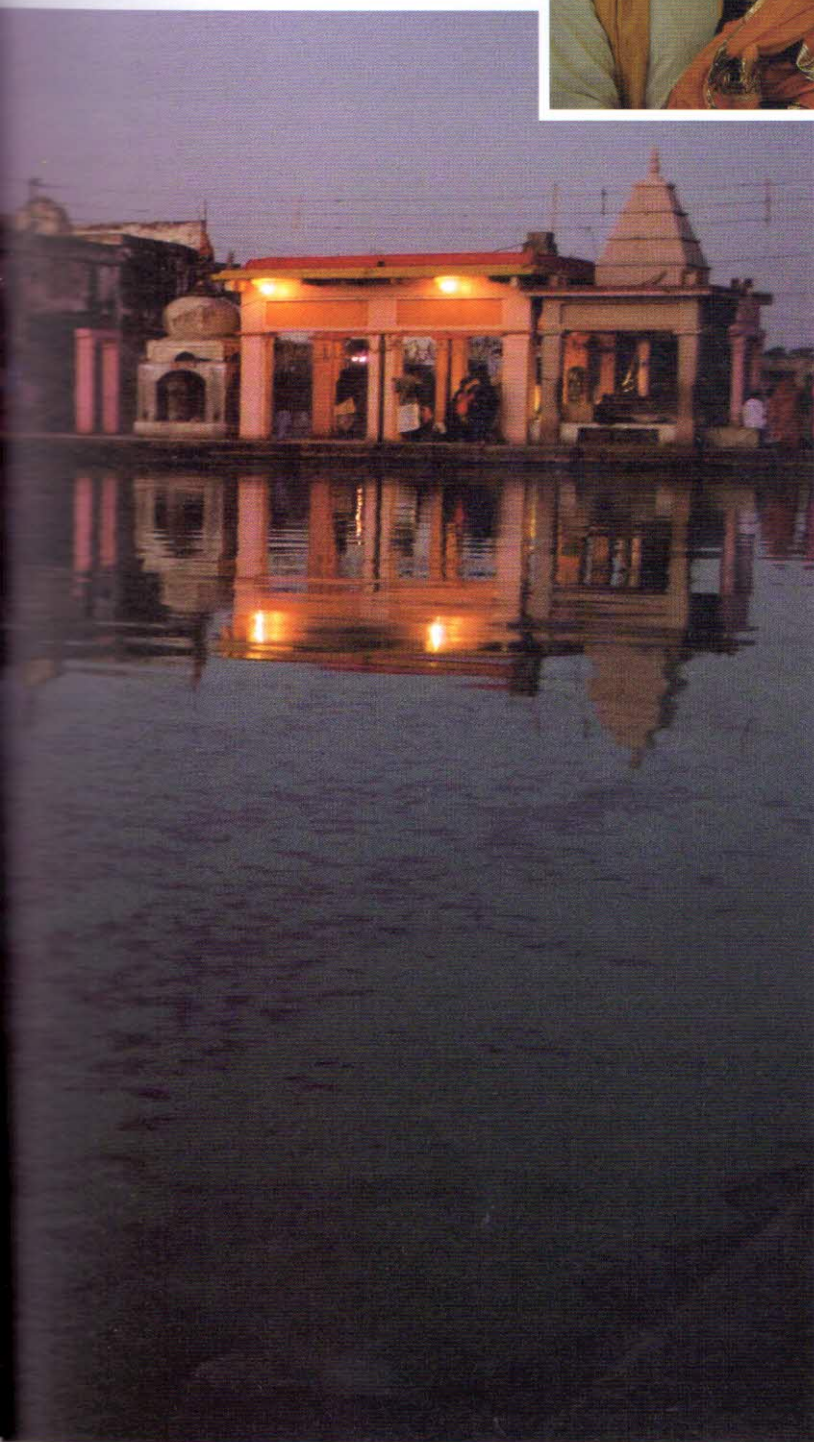
или чем отличается паломничество от туризма
продолжение. начало в №2

автор: Любовь Рыбакова





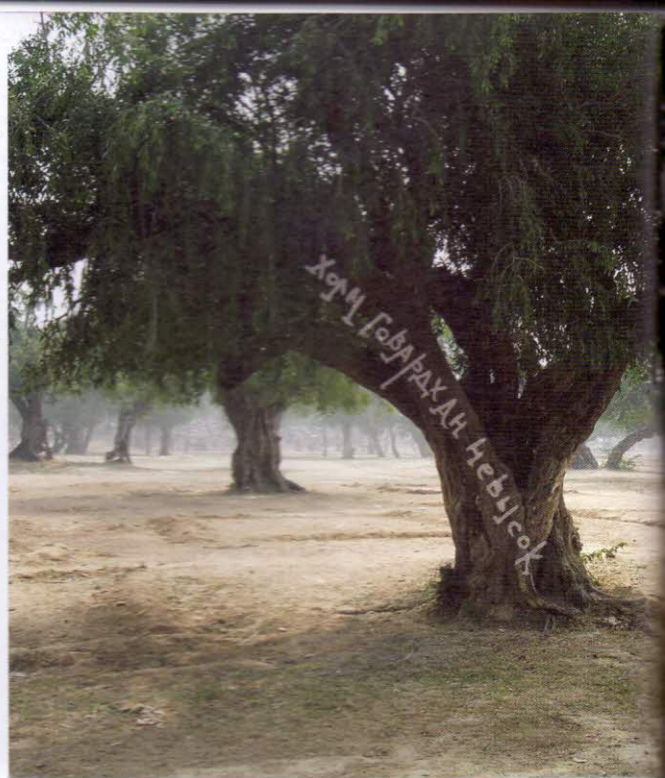
тдых в Ришикеше... После Гималаев все казалось подарком – горизонтальная плоскость под ногами, миролюбие далеких гор, не грозящих больше обвалить на голову тонны породы. И все вокруг занимаются йогой. Множество школ разных направлений, институты, ашрамы: Свами Шивананда, ашрам Махариши Махеш, мандир Свами Рама и множество других, с неизвестными названиями – на любой вкус. Заниматься можно прямо на берегу Ганги, перейдя через реку по подвесному мосту Лакшманджула, напротив которого располагается красивейший многоэтажный храм со статуями всех почитаемых в Индии божеств. В храме все жертвуют мелочь и свидетельствуют свое почтение божествам, прозванивая висящие по периметру каждого этажа колокола. С обзорной площадки верхнего этажа храма открывается панорама всего Ришикеша, раскинувшегося на берегу Ганги, от высоты даже закладывает уши. На мосту дети продают тесто, специально сделанное для кормления рыб, породу которых определить невозможно, но размеры впечатляют – их ясно видно в воде с тридцатиметровой высоты моста. На берегу, на «пляже» – белоснежный, сверкающий от слюдяных включений мелкий песочек, вода на просвет тоже поблескивает, и омовение в ней сразу избавляет от всего лишнего: усталости, пыли, суеты мыслей, очищает сознание. Индусы относятся к рекам серьезно, верят, что омовение очищает карму, и неукоснительно выполняют обряд приветствия. К священной реке они подходят, предварительно поклонившись, коснувшись лбом песка, дальше нужно обязательно



Радхакунда



Праздник в Ришикеше



Говардхан. Священный лес

и разбивается вдребезги. Везде продается тростниковый сок, так любимый местными; он вкусный и хорошо утоляет жажду. «Соковыжималки» экзотического вида стоят вдоль дорог. Похожие на телеги, перевернутые колесами вверх, и примерно такого же

вставать коленями, кланяться, касаясь его лбом (схема приветствия священных озер такая же, как и рек). Затем по скользким ступеням, на которых находится приблизительно человек двести одновременно, надо босиком спускаться к воде, что-

“Впереди скалы, на которых остались отпечатки божественных следов. У паломников не возникает сомнений, что это сами Кришна и Радха ходили здесь и камни плавилась под их стопами.

размера, они работают от двигателей, заправленных соляжкой, с жутким грохотом. Все предельно просто: черные зубчатые колеса размочаливают стволы тростника, и сок стекает в приемную емкость. Рядом обычно продается водяной орех, который тоже хорошо утоляет жажду. На вкус он напоминает нежный редис или капустную кочерыжку.

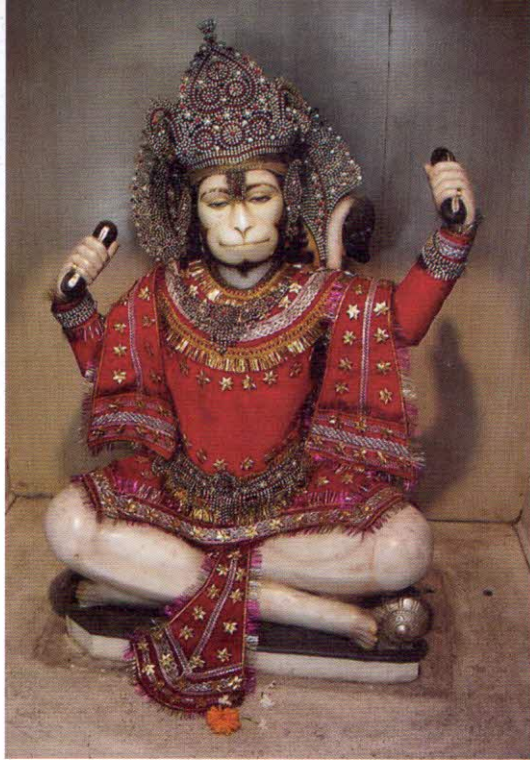
На следующий день парикрамы в шесть утра мы погрузились на автобусы и поехали к священным кундам – озерам, расположенным в нескольких часах езды от города. Первой была кунда отца Кришны, и все паломники отправились поклониться святому месту. Я не была преданной Господа Кришны и чьей бы то ни было еще. Я решила, что в шесть утра с меня достаточно холодного, мокрого и местами грязного мрамора, на который надо

бы коснуться ее, засвидетельствовав свое почтение. В общем, я решила обойтись без всего этого. Увидев неподалеку маленький храм Шивы, зашла внутрь и обошла алтарь; полюбовалась божествами, шивалингамом и вышла наружу. Основная часть паломников была еще у воды, я возвращалась, как вдруг увидела... даже не животное. Что-то несло как клубок абсолютной черноты, приковывая к себе внимание и гипнотизируя ощущением ужаса и нереальности происходящего. Я пришла в себя, когда передо мной мелькнули ноги взлетевшего в воздух человека и взбесившийся черный буйвол выскочил прямо на меня. Человек двадцать метался в проходе между стеной храма и бассейном, ища укрытия, но спрятаться было негде. Среагировало тело – оно прыгнуло изо всех сил, подстегнутое адреналином, куда-то влево, где

оказалась куча кирпича. Я закатилась за нее, пересчитав все кирпичи своими ребрами и коленями, а бешеный бык пронесся мимо, топча и сшибая людей по пути. К счастью, все остались живы, отделавшись стрессом и синяками, но все, кто был при этом, ощутили дыхание смерти. Придя немного в себя после случившегося, я поняла, что законы, по которым здесь живут, придуманы не мной, и идти в храм, даже не поклонившись святому месту, было по меньшей мере неуважительно. Буйвол – создание и излюбленный транспорт Шивы, появился незамедлительно. И с чего ему было беситься прохладным утром? Конечно, это было совпадение, но когда количество таких совпадений превышает все теории вероятностей, приходит понимание того, где ты на самом деле оказался и кто за всем этим стоит. А называть можно по-разному...

День начался ранним утром в новом храме Гаудиа Матха под сладкие звуки голоса знаменитого певца Кришны Даса, исполнявшего живую мантры и ведические гимны. Он был любимым исполнителем Гурудева и «devouted», преданным Господа Кришны. Несколько часов на автобусах – и колонна паломников, возглавляемая певцом и танцующими саньясинами, под звуки мантр и колокольчиков медленно пошла по дороге в гору.

Варшана... Город, где родилась Радха. Замки на холмах снизу кажутся



Хануман



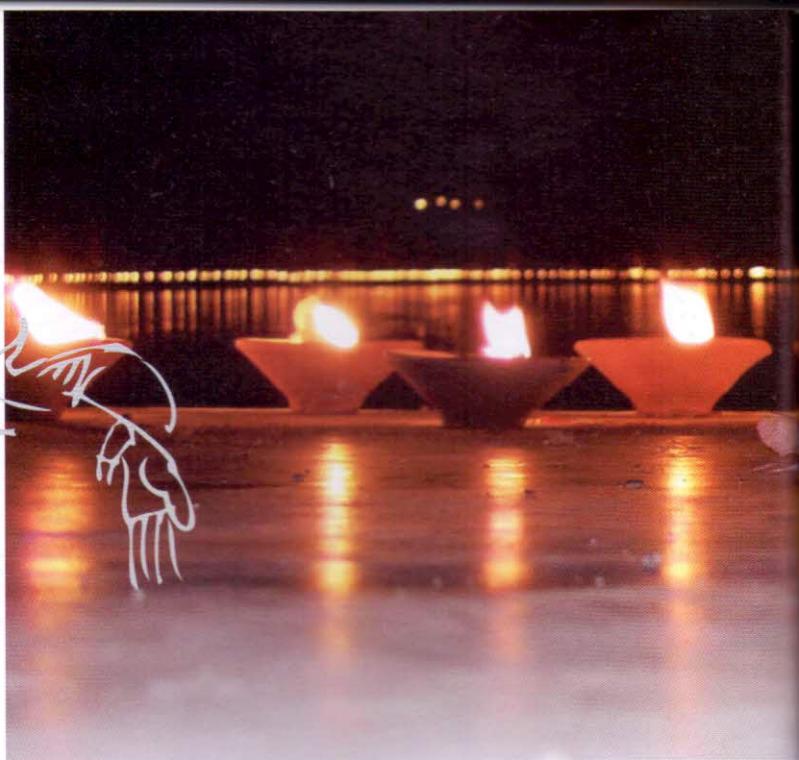
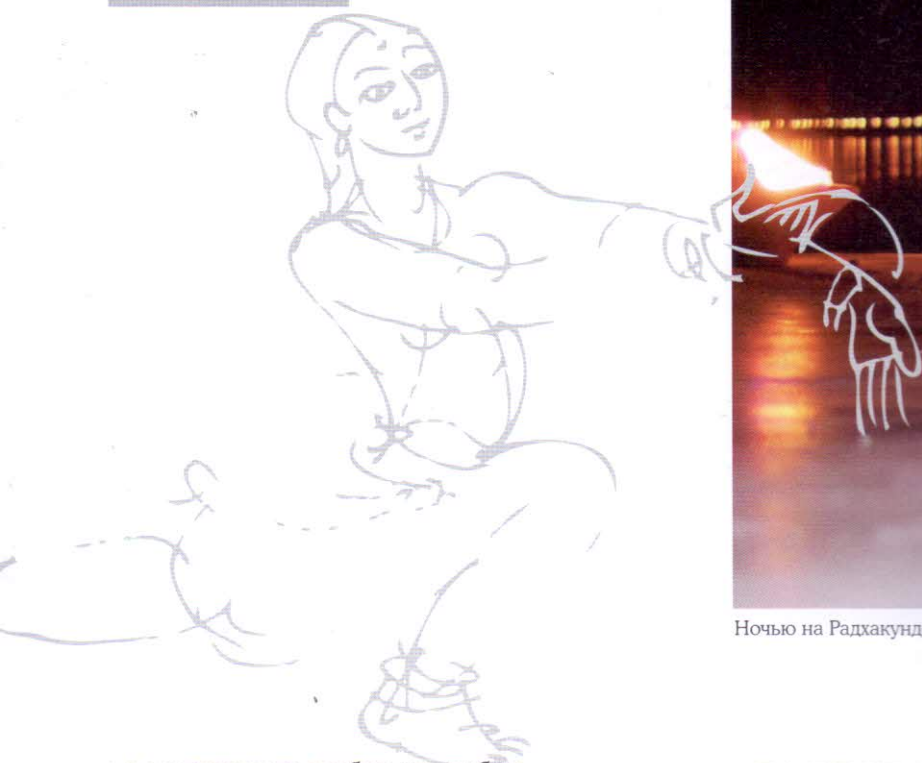
декорацией фильма в стиле фэнтези. Поднимаемся по лестнице в 108 ступеней, потом идем по дороге, утопающей в зелени и цветах, к еще одному замку, или храму. Белоснежные мраморные арки беседок, башенки, балконы; здание будто парит в воздухе, и теплые потоки, поднимающиеся из долины, усиливают это впечатление. В храме служат Радхе, молодой служитель-индус ходит между паломниками с мохнатым цветком бархатца в руке и чашечкой оранжевой краски. Цветком, как большой мягкой кистью, он проводит по моему лбу. Краска, замешанная на камфаре, холодит лоб, успокаивает мысли и головную боль, прохлада распространяется по всему телу. Выхожу на открытую террасу с мраморным полом – шахматной доской, его уже нагрело солнце. Ложусь на теплые плиты, головой в тень от резных перил, и сразу отключаюсь, блаженно проваливаясь в другое время, век, измерение...

Снова автобусы, и мы высаживаемся на окраине какого-то поля, где ничего не растет, кроме чахлах кустов акации; вдалеке поблескивают водой какие-то озера. Длинная вереница паломников растягивается на пару километров, многие идут босиком, а многие уже хромают – в мягкой пыли полно колючек. Узнаю, что впереди священные кунды – озера, а эта пронзительно печальная местность вокруг была некогда лужайками, на которых гопи – пастушки, покинутые Кришной, плакали так, что почва

стала соленой от слез, и умирали, не в силах пережить разлуку. Пробуем на вкус щепотку пыли – она и правда очень соленая... Впереди скалы, на которых остались отпечатки божественных следов. У паломников не возникает сомнений, что это сами Кришна и Радха ходили здесь и камни плавилась под их стопами. Скалы своеобразны на вид – среди равнины натурально кусок Гималаев, поставленный почему-то на ребро. Разглядываем камни, кто-то машет руками с большим энтузиазмом, подходим ближе – человек нашел на камне еле видимый, как на мокром песке, но отчетливый отпечаток ступни, никем до этого не найденный и не отмеченный. Подходят индусы, радуются, треплют его по плечу – хорошая карма найти такой след. Возвращаемся к нашему транспорту, утопая в пыли по щиколотку. День клонится к закату, и автобусы один за другим выезжают на дорогу, но неожиданно головной автобус колонны уходит на поворот, решив срезать изрядный кусок разбитого шоссе. Проселок подозрительно ровный, за первым автобусом (а всего их одиннадцать) уже стоит такой шлейф пыли, что трудно что-либо разглядеть, проезжаем еще метров пятьсот и встаем. Становится видно, что первый автобус по самое дно завяз в рыхлой и мягкой как пух пыли, укрывшей колею и ямы. Вязнем – безнадежно, как в болоте. Тут уже нелегко пришлось мужчинам. Собравшись вместе – 50 или 60 человек, белые

и индусы, они буквально на руках вынесли тяжелую машину из пыльной ямы. Женщины оставались внутри, где за плотно закрытыми стеклами и дверями было трудно дышать. Чем дышали люди снаружи, было страшно подумать. Прошел еще час, пока задние автобусы кое-как развернулись обратно на шоссе. Один сломался и был брошен. Человек 60 рассредоточились по близким автобусам, индусы, по обыкновению, полезли на крышу. Но не успели мы набрать скорость, как в крышу снаружи отчаянно заколотили. Деревья, невидимые в темноте, оказались большими старыми акациями, и низко нависающие над дорогой ветки, усеянные шипами, цепляли людей и резали на ходу, как бритвы. Поцарапанных и испуганных паломников разместили внутри, на полу. На Говардхан мы вернулись глубокой ночью.

На следующий день парикрамы (счет которым я уже потеряла) я решила остаться дома, и предчувствие меня не обмануло: наши доблестные индусы-водители завели колонну на дорогу, проходящую между двумя полями, которые другие доблестные индусы-аграрии одновременно подождгли, чтобы освободить от какого-то сухостоя. Остановить движение по этой дороге почему-то никому не пришло в голову. Слабонервные европейцы в первом автобусе повыскакивали на дорогу. Обошлось без жертв, но кто-то был сбит мотоциклом и госпитализирован. И тут я подумала,



Ночью на Радхакунде

а в состоянии ли вообще кто-нибудь объяснить индусу, что такое техника безопасности?

Через несколько дней мы решили переехать на Радакунд, или Радхакунду – городок вокруг священного озера Радхи. Сладкое место, земной

желание, и она штурмует невысокий мраморный бортик бассейна, собираясь выйти в город.

История появления священного озера трогательна. По несчастному стечению обстоятельств Кришна убил быка. Ведический мир содрог-

с другим. Омование в них очищает карму на два поколения, паломники в это верят. На белом мраморе, составляющем берег Шьяма-кунды, мы нашли отпечатки двух изящных пар стоп – мужских и женских. Они были рукотворные, но очень древние, сделанные, как нам объяснили, при жизни. Мы украсили их гирляндой из белых цветов жасмина. Я решила совершить омовение. После определенных колебаний вошла в оду по скользким ступенькам. Вода цвела и, мягко говоря, пахла. Колебания мои усилились, и я уже было собралась вернуться на берег. Но тут увидела, что паломники разгребают воду руками, и зеленая ряска расступается. Я сделала так же, и, к моему изумлению, вода оказалась прозрачной, без признаков цветения, и на меня пахло свежестью – так пахли реки у истоков в Гималаях.

Местные уверены, что так священное место защищается от посторонних глаз, а ярко-зеленый цвет верхнего слоя воды считается цветом Радхи и любви. По вечерам мраморные берега украшают крошечными глиняными плошками с зажженными огнями. Их сотни, если не тысячи – зрелище необычайно красивое и трогательное; по воде пускают гирлянды из живых цветов. Покой этого места сравним с покоем Гималаев, внешние вибрации полностью отсутствуют. Сам Шива защищает это место.

“Я раньше слышала выражение, что святые **«взглядом плавают сердце»**, но воспринимала это как сомнительный литературный оборот.

рай после нелегких дней парикрамы; и если Вриндаван – сердце вайшнавизма, то Радхакунда – его лоно. Здесь чтят Радху и поклоняются ей. «Радэ, Радэ!» – приветствуют вас везде: у прилавков лавочек и просто на улице. Вместо «поберегись» уличные рикши на велосипедах звонко кричат «Хари Бол!» – «Славьте имена Господа!» Жизнь городка, заведенная несколько тысяч лет назад, так и вращается вокруг священного озера по парикрамной дороге. И хочешь не хочешь, вместе со всеми, под постоянный напев «Радэ, Радэ!» и звон колокольчиков паломников обходишь кунду четыре положенных раза – то за сладостями, то за водой и фруктами-овощами к столу... Или выпить чая с молоком и хрустящим свежим хлебом, или зачем-нибудь еще. И все кружатся в этом водовороте, кроме большой водяной черепахи с ярко-зеленым от мелких водорослей панцирем. У нее за пару сотен лет, видимо, созрело другое

нуня, но больше всех была опечалена Радха. Она отказалась видеть его и разговаривать с ним, несмотря на все его уговоры. Но Кришна был настойчив. И тогда Радха поставила условие, что снова примет его, когда он смоеет грех убийства, окунувшись во все священные реки и озера. Кришна не сплеховал и, пользуясь своей божественной властью, просто топнул ногой и призвал все священные реки и озера проявиться в одном месте. Они повиновались ему, и появилась Шьяма-кунда, в которой Кришна омылся, выполнив условие Радхи. После этого он пришел к ней и сказал, что теперь она недостаточно чиста для него, и омыться в священных водах нужно ей. Радха заплакала от обиды и плакала, как водится в Ведах, несколько тысяч лет. Из ее бесценных слез образовалось озеро Радхакунда. Кришна был растроган, и мир воцарился в божественной чете. По сей день это два больших озера-бассейна с мраморными берегами, один рядом



Мы поселились в доме, где проживала часть немногочисленной «колони» белых на Радхакунде. Всего несколько десятков человек на несколько тысяч местного населения. Трехэтажный дом с маленькими квартирками. Мраморный пол приятно охлаждал ноги, а довольно просторные этажи между квартирками имели решетчатый пол, благодаря чему весь дом продувался и можно было пережить сильную жару. Среди европейцев были двое русских. Один из них, по имени Вишан (его духовное имя), приехал на Радакунд двенадцать лет назад, а затем, когда виза закончилась, просто выбросил паспорт в Ямуну, да так и остался в приходе местного Бабаджи Махараджа кем-то вроде его секретаря. В принципе все белые и, наверное, почти все индусы там – его прихожане и «devoted» – преданные Радхи. Секта немногочисленная, но уважаемая в Индии за то, что на протяжении нескольких тысяч лет сохранила неизменными традиции. Скромный храм украшен только одной большой фреской на ведическую тему. Прекрасная акустика позволяет слушать службу из любой точки. Медитативный голос Бабаджи сразу остановил внутренний монолог и, не понимая ни слова, я следила за повествованием, не отвлекаясь. Служба шла на хинди и бенгали, английский перевод зазвучал позже. Бабаджи считается в Индии святым, он известен в мире своими книгами, но доступен для своих прихожан

и просто гостей. Вишан договорился о приеме (даршане) для нас на следующее утро. Мои друзья задавали вопросы о мантрах, прихожане потихоньку входили-выходили, некоторые пытались коснуться с поклоном его стоп (что явно его смущало, он ежился в кресле, подбирая ноги). Его стол был завален книгами и бумагами какой-то рукописи, компьютера я не заметила; он сидел, опустив глаза, мягко и негромко отвечая по-английски. Вопросы были исчерпаны, мы собирались поклониться, как вдруг он поднял глаза и поочередно нашел каждого взглядом. Я раньше слышала выражение, что святые «взглядом плавят сердце», но воспринимала это как сомнительный литературный оборот. Ощущения, возникшие следом, я никогда не переживала раньше. И они не имели ничего общего с волнением – я не волновалась, или религиозной экзальтацией. Его взгляд был как будто подсвеченным и производил впечатление ярко-голубого (хотя потом я внимательно изучила фотографию Бабаджи – глаза у него карие). А дальше возникло такое ощущение, как будто сердце взяли одновременно со всех сторон, причем не рукой, а, к примеру, множеством лепестков, немного сжали и отпустили; а оно – «в ответ» – развернулось в два раза больше, как большой плоский блин. Физическое ощущение, я его хорошо запомнила.

А все уже кланялись и выходили. Вишан, наш знакомый, радовался,

что прием удался. Он рассказал, как однажды в Дели его остановила полиция и потребовала документы. Предъявить ему было нечего, кроме своего мотоцикла с номерным знаком, на котором были свирель и павлинье перо. На вопрос блюстителей власти – откуда он, Вишан отвечал, что с Радхакунды, а на грозный вопрос – кто он вообще, ответил, что слуга Радхарани. Полицейские были раздражены тем, что этот белый оборванец (после многочасовой езды по индийским дорогам на мотоцикле он выглядел именно так) явно морочит им голову; но, посоветовавшись, решили все же отпустить его с миром. Его жизнь стоила для них немного, посадить его в тюрьму до выяснения обстоятельств и забыть навсегда – для них было раз плюнуть, но они побоялись нанести оскорбление Божеству.

Все жители Радхакунда, рожденные там, считаются освобожденными от кармы. Они верят, что по истечении земной жизни их ждет воплощение в приближенных к Радхе и Кришне и их божественным играм на их лотосных землях.

И еще ощущалась абсолютная уверенность, что никуда отсюда ехать не надо. И отъезд, действительно, откладывался несколько раз...

☞ *Продолжение следует.
Читайте в следующем номере:
«Вриндаван».*

принципы и методы для развития медитативного ума, который составляет основу всех ведических знаний.

В классической ведической схеме аюрведа есть ведическая система, развитая специально для целей целительства. Не существует никакой другой ведической системы целительства, кроме аюрведы. Йога – это ведическая система духовной практики, или садханы. Все ведические садханы, или духовные практики, включают в себя те или иные формы йогической практики.

Следовательно, исходно и по существу, йога не является медицинской системой. Она не направлена в первую очередь на лечение физических или психических болезней. Йога нацелена на избавление от духовных страданий, которые она определяет в соответствии с клешами, или духовными недугами, вызванными незнанием (авидья) о нашей истинной природе как чистом сознании, которое ведет нас к ложной самоидентификации с преходящими телом и умом.

Йога – это внутренняя духовная практика, которая называется на санскрите садханой. Это не значит, что мы не можем использовать отдельные аспекты йоги в медицинских целях, но не в этом состоит ее главное намерение и направленность. Тогда нам приходится применять йогу несколько иначе, нежели в точном соответствии с ее предназначением.

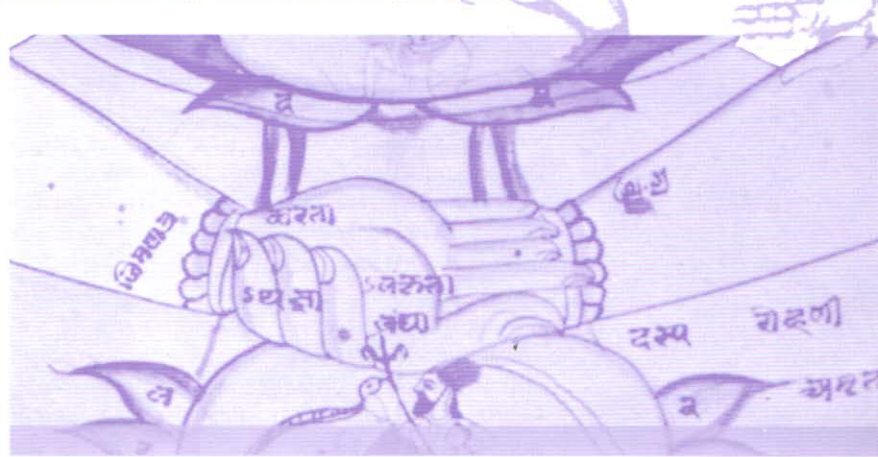
Если мы намерены превратить йогу в медицинскую систему, то, по ведической схеме, для этого требуется развернуть йогу в направлении аюрведы. Йога для целительства должна применяться в соответствии с аюрведическими принципами диагностики, лечения и сохранения здоровья, если мы хотим удерживать йогическое целительство в границах ведических знаний. В действительности, исторически не было никакой иной йогической системы медицины в Индии, кроме аюрведы, не только в среде последователей ведической традиции, но и у сторонников не-ведических традиций. Даже буддийская медицина в Индии и Тибете в основе своей – аюрведа.

ВЕДИЧЕСКАЯ ЧИКИТСА (ТЕРАПИЯ)

На санскрите лечение называется чикитсой. Все аюрведические первоисточники, такие как «Чарака», «Сушрута» и «Вагбхатта», содержат разделы под названием «Чикитса-стхана», или «О лечении». В них есть также дополнительные разделы, подобно «Нидана-стхана» («О диагностике») и «Шарира-стхана» («О воплощенной душе»), которые включают анатомию и физиологию физического тела. Аюрведические взгляды на воплощенную природу (тело, ум и душу) и ее деятельность, причины заболеваний и лечение болезней, – все они связаны воедино в стройной, ясной, чудесной системе поддержания хорошего здоровья и полного благополучия.

Аюрведа обращается ко всем аспектам медицины, включая диету, травы, лекарства, хирургию, упражнения и особые клинические процедуры, наподобие Панча-кармы. Она вводит ритуалы, мантры и медитации для исцеления ума. Кроме того, она дает рекомендации по образу жизни, способствующие здоровью, долголетию и профилактике заболеваний, а также особые методы омоложения тела и ума. Она включает в спектр своих целительских средств йогические практики от асаны и пранаямы до мантры и медитации.

Йогические тексты, такие как «Йога-сутры», обычно делятся на следующие разделы: «Самадхи-пада» («О самадхи, или глубокой медитации»), «Садхана-пада» («О духовной



“Исходно и по существу, йога не является медицинской системой. Она не направлена в первую очередь на лечение физических или психических болезней.

практике)», «Вибхути-пада» («О йогических силах») и «Кайвалья-пада» («Об освобождении»). Все йогические исследования сознания, тонких энергий праны и ума, разных типов духовной практики взаимосвязаны. В йогических текстах рассматриваются медитация, сосредоточение, мантра, ритуал, пранаяма, асана и сопутствующие факторы, однако все они представляются как части духовной практики, а не формы терапии.

Мы нигде не находим «Чикитса-пады», или раздела «О лечении», в обычных йогических текстах. Термин «чикитса» не встречается в «Йога-сутрах» Патанджали, и он не входит в число основных предметов рассмотрения в йогической философии. Ведь задачей классической йоги выступает садхана, а не чикитса, которая относится к области аюрведы. А самое главное, мы не находим в йогических текстах обсуждения болезни, патологии, диагноза или стратегии лечения, помимо аюрведического подхода. Не существует йогической системы медицины в терминах диагностики, патологии и лечения, кроме аюрведы. Обычно

мы обнаруживаем в йогических текстах рассуждения о пране, чувствах, уме, нади, чакрах, богопочитании, внутренней Самости, природе сознания, а также типологию самадхи, или внутренней поглощенности. Болезни кратко упоминаются в некоторых йогических текстах, поскольку они составляют одно из главных препятствий в йогической практике. Но когда они встречаются, обычно употребляются термины аюрведы.

СОВРЕМЕННАЯ ЙОГА-ТЕРАПИЯ

Современная йога определяется главным образом в терминах асан, или физических поз. Обычно им обучают на групповых практических занятиях тех людей, которые заинтересованы прежде всего в физическом здоровье. Мы называем учителями йоги тех, кто проводит занятия по асанам. Некоторые из таких учителей обладают отдельными познаниями в более общей системе классической йоги, но многие не имеют их вовсе. Данная ситуация создает представление о так называемой популярной йога-терапии, которое отражает понимание йоги как практики асан.

Йога-терапия, или йога-чикитса, является новым, популярным и мощным течением в современной йоге, которое все еще пытается найти для себя определение и сферу применения. Однако по большей части современная йога-терапия, следуя практике асан как йогической модели, состоит преимущественно в применении асан или же стилей практики асан к лечению болезней и укреплению здоровья. Такой взгляд на йогу отличается, как упрощенная версия, от классической йоги, которая определяется преимущественно в понятиях духовной практики и глубокой медитации (садхана и самадхи).

Всякая терапия должна опираться на некую систему медицины для диагностики и всеобъемлющей стратегии лечения. Ни один терапевтический метод – будь то травы, лекарства, асаны или пранаямы – не может применяться независимо от медицинского подхода и осмотра пациента в целом. Итак, если кто-либо практикует йога-терапию, то возникает закономерный вопрос, на какую медицинскую систему опирается это лечение?

Современная йога-терапия состоит преимущественно в применении йогических асан как вспомогательной физической терапии для лечения болезней, в основном при их диагностике и лечении в современной медицине. Современные йога-терапевты нацелены на работу с врачами и медсестрами в больницах. Необходимо отметить, что такие йога-терапевты сами не обязательно являются врачами, оказывающими первичную медицинскую помощь, а действуют по большей части как лаборанты, применяющие техники асан в соответствии с предписаниями врача или медсестры. Хотя в таком подходе нет ничего плохого и он способен принести значительную пользу, йога-терапия как асана-терапия не раскрывает полностью целительский потенциал классической йоги и множества ее методов. Она удерживает йогу в подчиненном положении, сводя ее преимущественно к лечебной физкультуре.

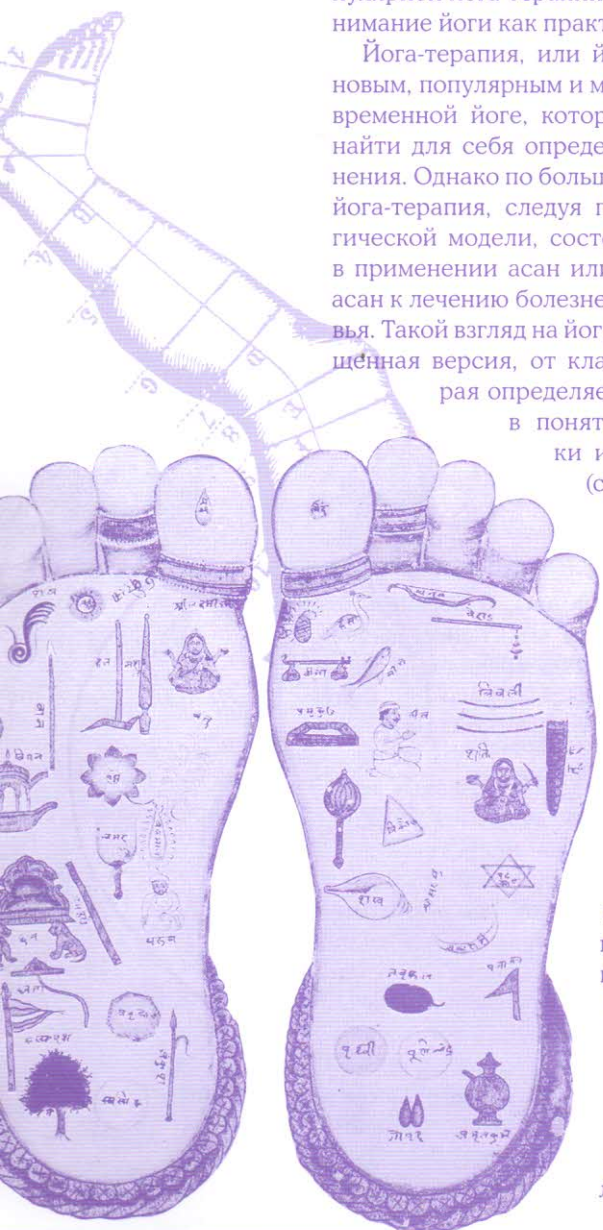
ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ МЕДИЦИНЫ

Для целостного применения йогических методов в лечебном процессе нам нужна завершенная медицинская система, которая следует философии, принципам и практикам йоги, которая способна применять в терапевтических целях не только асаны, но и пранаяму, пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи, и которая придерживается йогического образа жизни (яма и нияма). Хотя современная медицина может быть полезной как основа для применения физических аспектов йоги, ей недостает йогического понимания жизни и человеческого бытия для полного применения всего спектра йоги для тела, ума и духа.

Нам нужна йогическая система медицины не просто в виде асан, или физиотерапии, но также и для внутреннего исцеления путем применения диеты, трав и лекарств. Нам нужна йогическая система медицины не просто для лечения физического тела, но также и для лечения ума, эмоций и психических расстройств.

Такая всеобъемлющая йогическая система медицины не нуждается в изобретении. Она уже существует в форме аюрведы. Аюрведа развивает свои взгляды на тело и ум, природу и лечение с позиций философии йоги, обозначенных посредством 25 таттв системы санхья. Аюрведа обеспечивает нас целостной системой медицины, применимой к системе «тело – ум», в терминах всех аспектов диагностики и лечения, которая отражает ведический и йогический подходы, их ценности и мудрость.

Нам нужны «йоги-врачи», оказывающие первичную медицинскую помощь, следуя йогической системе медицины, которая включает все аспекты внутренней и внешней медицины, физического и психического здоровья. Эта задача выполнима путем обратного привнесения



аюрведы в йогу. Те, кто изучил аюрведу, оказываются в наилучшем положении для того, чтобы взаимодействовать с современными врачами и показывать, как йогические целостные и естественные подходы к целительству могут применяться в их практике, а также для здоровья и благосостояния всех и каждого.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ЙОГА И ИНТЕГРАЛЬНАЯ АЮРВЕДА

Самый термин «йога» означает «объединять», «сочетать», «согласовывать» или «составлять единое целое». Подлинный йогический подход по своему существу есть интегральный подход, гармонизирующий тело, прану, чувства, ум и сознание. Его невозможно свести к одному лишь телу. Йогический подход к целительству – это не некая специализация или прикладная техника, он требует синтеза всех уровней и аспектов целительства. Вот почему классическая йога обладает восьмичастным подходом: от установления образа жизни и ценностей через асаны и пранаямы до самадхи. Если мы сводим йогу к асанам, то мы не практикуем йогу как целостный подход, а попадаемся в ловушку сосредоточения на внешней материальной реальности как главной цели и теряем след внутренней реальности праны, ума и сознания.

Подлинная йога-терапия должна принимать во внимание все восемь звеньев йоги. Она не может изолировать только один физический аспект йоги, такой как асаны. В противном случае она оказывается уловленной в тот же самый вид механистического редукционизма, который слишком часто встречается в современной медицине. Не только асана имеет важное терапевтическое применение, но и все звенья йоги.

Первые два из восьми звеньев йоги – ямы и ниямы, или йогические принципы и практики правильного образа жизни, – обеспечивают необходимое основание для утверждения всякой духовной или целительской практики. Они также предоставляют идеальный кодекс поведения для врачей, терапевтов и учителей йоги.

Асану можно назвать «наружным средством» йоги. Она воздействует преимущественно на костно-мышечные нарушения, но может косвенно улучшать многие другие состояния и предоставлять идеальную форму упражнений для каждого. Однако без правильной диеты ее целительский потенциал ограничен, поскольку телесная активность призвана отражать питание, получаемое телом. Асана действует наилучшим образом в контексте аюрведического режима питания и рекомендаций касательно образа жизни.

Пранаяму можно назвать «внутренним средством» йоги. Она доставляет прану, или жизненную энергию, непосредственно в тело и может применяться, по необходимости,

самыми разными способами. Пранаяма напрямую воздействует на доши, или биологические факторы аюрведы (вату, питу и капху), которые представляют собой модификации праны. Главным образом пранаяма улучшает состояние дыхательной, кровеносной и нервной систем, но через них она оказывает значительное влияние на все физические и психические условия. Пранаяма – это прекрасное подспорье для применения трав, она действует во многом подобно им, чтобы скорректировать потоки энергии внутри физиологических и психологических систем.

Поскольку все формы целительства включают изменение движения праны и усиление



“Подлинная йога-терапия должна принимать во внимание все восемь звеньев йоги. Она не может изолировать только один физический аспект йоги, такой как асаны.

пранической целительной силы, пранаяма выступает главной и непосредственной формой лечения тела и ума, тогда как асана – вторичной и косвенной. А значит, настоящая йога-терапия даже на уровне физического тела должна отдавать предпочтение пранаяме перед асаной и применять асану в контексте пранаямы.

Пратяхара есть интериоризация («сведение внутрь») энергии, необходимая для проведения глубинного целительства или истинной медитации. Если мы не достигли стадии пратяхары, то мы все еще не практикуем йогу как садхану, или духовную практику. На стадии пратяхары мы втягиваем прану и ум вовнутрь. Для настоящего исцеления тело и ум должны быть приведены в расслабленное состояние, а энергия – направлена внутрь. Многие формы целительства, подобно массажу или Панча-карме, в значительной мере воспроизводят формы пратяхары, погружая пациента в состояние глубокого покоя, в котором легко устранить из тела все токсины.

ЙОГА КАК ПСИХОЛОГИЯ

Дхарана представляет собой необходимое сосредоточение ума и развитие силы внимания, которое требуется для того, чтобы упрочить любую целительскую практику. Дхьяна есть рефлексивная медитация, внутреннее равновесие сознания, которое позволяет уму исцелять самого себя. Самадхи – это целостное состояние ума, праны и сознания, которое развивает полную целительную силу тела и ума и избавляет нас от физических, эмоциональных и духовных страданий. Высшие аспекты йоги способствуют установлению правильной позиции и состояния ума для целительства, проводимого на любом уровне.

Главные внутренние йогические практики (дхарана, дхьяна и самадхи), или внутренний аспект йоги, предназначены преимущественно для исцеления ума и используются в аюрведе главным образом при лечении психических расстройств. А значит, классическая йогатерапия есть преимущественно психология с применением мантры и медитации. Применение йоги в соответствии с аюрведой – это один из самых мощных подходов для исцеления ума и эмоций, которым мы располагаем сегодня в мире.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важно вновь воссоединить йогу и аюрведу, чтобы полностью задействовать целительный и духовный потенциал обеих. Введение аюрведы в йогу обеспечивает йогическую и ведическую систему медицины, пригодную для целостного лечебного применения всех аспектов йоги. Она предоставляет диагностику и лечение в гармонии с йогической философией, а также диету и траволечение, которые следуют духовному подходу йоги. Введение йоги в аюрведу добавляет духовное и психологическое измерения к аюрведическому лечению, без которого аюрведа имеет тенденцию сводиться к механистической модели, в которой невозможно успешно применять всю полноту ведических целительных средств.

Аюрведа обеспечивает нас подобающими рекомендациями касательно образа жизни для практики йоги, а также основанием для полного раскрытия целительского потенциала всех аспектов йоги. Йога обеспечивает духовную

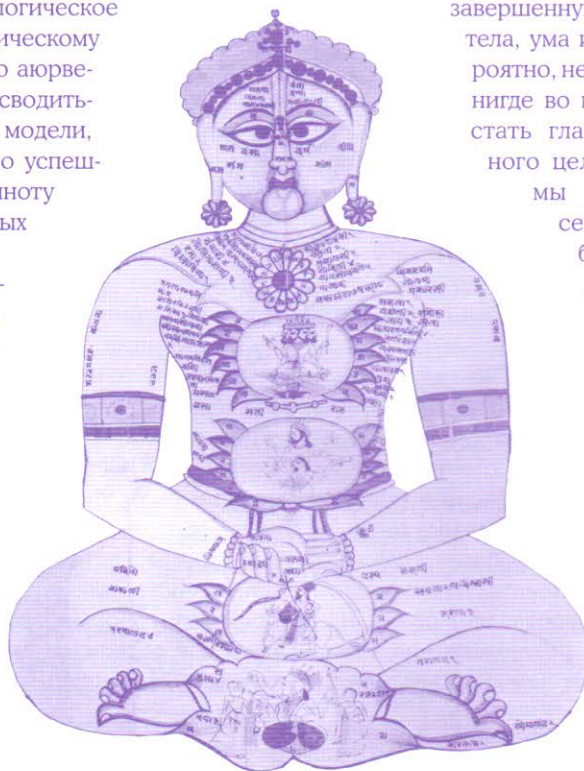
и психологическую основу аюрведы и ее высшего применения.

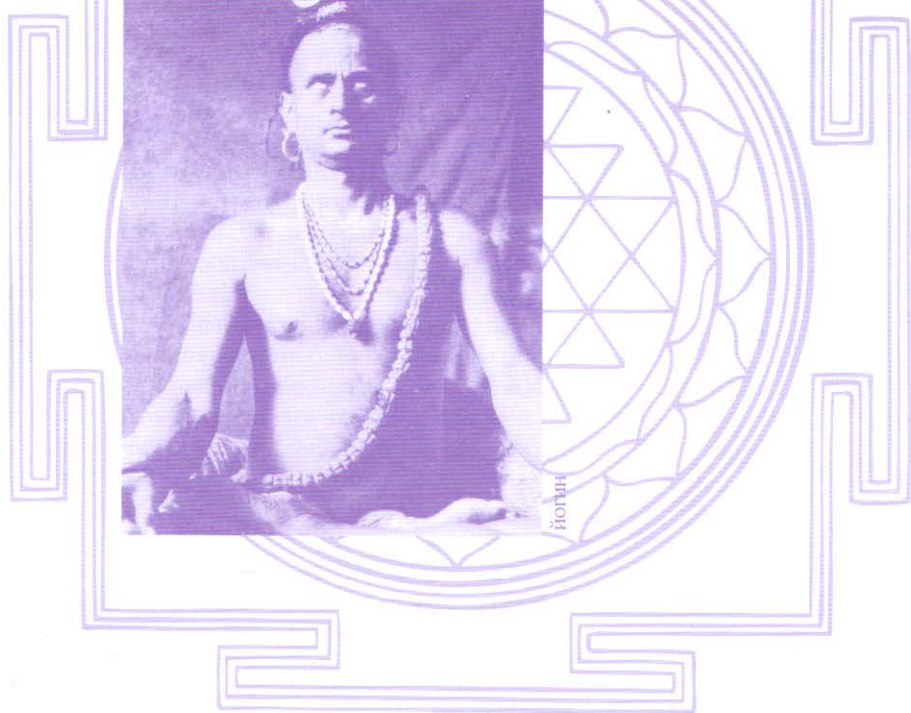
Для подлинно целостного духовного подхода к медицине и целительству нам одинаково нужны йога и аюрведа, причем аюрведа предоставляет медицинское основание, а йога – духовную цель и практики. Это – исходная ведическая схема. Ключ к всесторонней йога-терапии и йогической системе медицины скрыт в восстановлении соединения йоги с аюрведой. Такое восстановление связи йоги и аюрведы также обеспечит основу для взаимопонимания в диалоге с современной медициной относительно не просто особых методов лечения, а понимание истинных причин болезни и способов упрочения здоровья и благосостояния общества.

Следовательно, мы должны предпринять основательный пересмотр своих взглядов на природу аюрведы и йогическое целительство и лечение. Мы располагаем огромными ресурсами как в аюрведе, так и в йоге, которые мы можем черпать для этой цели, особенно в классических текстах. Мы должны исследовать древнюю литературу йоги и аюрведы и искать таких учителей, которые их сочетают, включая более глубокое применение пранаямы, пратьяхары, мантры и медитации.

В то же самое время мы должны исследовать связь йоги с другими ведическими науками, включая не только аюрведу, но и ведическую астрологию (джьотиш), васту (стхпатья-веду) и музыку (гандхарва-веду). Мы должны исследовать целительский потенциал не только хатха-йоги и раджа-йоги, но также и бхакти-йоги (преданности), джняна-йоги (знания) и карма-йоги (ритуала и служения).

Сочетание йоги и аюрведы в их целостном применении и более широком контексте ведических знаний предоставляет нам завершённую систему здоровья тела, ума и сознания, которая, вероятно, не имеет аналогов больше нигде во всем мире. Оно может стать главной силой планетарного целительства, в котором мы отчаянно нуждаемся сегодня. Оно может добавить духовное и предохранительное измерение к современной медицине, давая нам также новые важные ключи для понимания болезни и применения естественных методов лечения, которые способны снизить все возрастающую стоимость высокотехнологичной медицины. ☺





ОСНОВНЫЕ ШКОЛЫ ХАТХА-ЙОГИ

автор: Мария Николаева

научный редактор: к.ф.н. А. В. Парибок (каф. Востока, философский факультет СПбГУ)
Санкт-Петербург: «Петербургское востоковедение» & «Азбука-классика», 2007.

В этом номере мы публикуем несколько выдержек из научного труда Марии Николаевой «Основные школы хатха-йоги». Публикуется с разрешения главного редактора издательства «Петербургское востоковедение».

ХАТХА-ЙОГА: ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ

Самый общий вывод из проведенного исследования, отвечающий на вопрос об отношении хатха-йоги к философии, можно сформулировать предельно абстрактно в двух умозаключениях. Хатха-йога – это не просто часть йоги, но и вполне самостоятельное средство реализации основной цели йоги, то есть йога сама по себе. Йога – это не просто система индийской философии, но и универсальное средство работы с сознанием, вводимое в той или иной форме в любую систему индийской философии, то есть философия сама по себе. Итак, хатха-йога есть философия, которая в западном смысле ближе к «практической философии» – сфере, где деятельность воли преобладает над деятельностью разума, или «философии тела» – сфере рефлексии, где самосознание опосредствовано намеренной трансформацией телесных функций, хотя иногда индуистскую йогу, подобно буддийской, пытаются отождествить с феноменологией. Однако, поскольку в данной книге заведомо не предполагалось

проведение параллелей с парадигмами западной философии, мы остановимся на открывающейся возможности подобных сравнений лишь вкратце, сосредоточившись в основном на соотношении философии и практики непосредственно в индийской философии.

Главное внимание следует уделять методологии, которая в «чистой» философии предполагает последовательное устранение из мышления всех объектов, приводящее к «мышлению мышления» в качестве констатации бытия как такового. Соответственно, методология в хатха-йоге требует последовательного устранения из всех кош (тел разной степени «тонкости») всех самскар (ранее объективизированных внешних впечатлений), приводящего к самосознанию, которое также выступает в качестве констатации бытия как такового. Если в первом случае тело попадает в число объектов мышления, подлежащих устранению, то во втором случае оно само попадает в сферу сознания, подлежащую очищению. Важнейшее отличие хатха-йоги от «физической культуры», которая имеет свою рассудочную

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Николаева Мария Владимировна (Атма Ананда, Шанти Натхини, Долма Джангху) – специалист по западной и восточной философии и психологии личности; действительный член Индийской академии йоги; автор пятидесяти статей в научных и периодических изданиях, нескольких монографий и двадцати популярных книг по разным аспектам восточных культур и практических руководств (общим тиражом около ста тысяч). Постоянный корреспондент йогических журналов, переводчик классических текстов, редактор эзотерической литературы. Более пятнадцати лет занимается духовными практиками и исследованием разных традиций. В целом пять лет провела в Индии, проживая в ашрамах и совершая паломничества к святым местам. Прошла курсы асан, пранаям и мудр в йогашалах, обучалась у тридцати индийских учителей, сертифицирована как инструктор по йоге. Имеет посвящения в крийя-йоге (в двух линиях), традиции натхов (джигьясу) и тантрическом буддизме ваджраяны (школа карма-кагью). Приняла обеты карма-санньясы в ордена Шанкарачарьи (адвайтическая дашанами-санньяса в линии передачи Бихарской школы йоги). Практиковала випассану в Гималаях, проходила ретриты в медитационных центрах и монастырях Непала, Шри-Ланки и Таиланда. В настоящее время пребывает в странах Юго-Восточной Азии.



методологию, ориентированную на нужды поддержания здоровья тела, состоит в изначально заданной конечной цели – самадхи, после достижения которой поддержание не только здоровья тела, но и его существования вообще теряет всякий смысл в рамках реализации данной личности и впредь может представлять ценность лишь для выполнения миссии работы с другими носителями сознания. Таким образом, хатха-йога есть разумная система практических методов воздействия на состояние сознания путем трансформации состояний тела, иными словами, система рефлексивная.

ЭСХАТОЛОГИЯ ТЕЛА В СПЕКТРЕ НАУЧНЫХ ВЫВОДОВ

Место системы йоги в «историях философии». Прежде чем перейти к выводам, вытекающим из герменевтического исследования корпуса текстов современных школ хатха-йоги, следует обратиться к известным попыткам сделать общие выводы о месте йоги

В первом издании «Индийской философии» С. Радхакришнана, увидевшем свет в 1926 году, встречаются достаточно показательные объяснения философии йоги в целом. Так, он вполне признает, что посредством переделки психической организации йога позволяет достигнуть более высокой ступени сознания, выходящей за пределы, установленные для обычного человеческого опыта. Многие, знакомые с системой йоги, уже тогда соглашались с ее необходимостью для коррекции умонастроения, слишком отягощенного внешними вещами и удаленного от истинной жизни духа. Йогическая истина, по Радхакришнану, может быть достигнута постоянным удалением сознания как от внешних действий, так и от внутренних процессов. Относительно асан хатха-йоги автору пришлось привести курьезное разъяснение, а именно: когда западный критик уверяет читателей в том, что индийские философы думают, что сидеть, поджав ноги, и созерцать собственный пуп – это лучший способ проникать в глубины Вселенной, подразумевается одна из поз йоги. Однако само развитие хатха-йоги в то время не позволяло Радхакришнану пойти дальше в определении ее

“Считается, что все школы хатха-йоги зародились в лоне тантризма, откуда в средневековой Индии исходило новое отношение к человеческому телу и телесному существованию вообще.

среди философских систем, предпринятым историками индийской философии в течение последнего столетия. Как отмечается во введении к одному из таких изданий, когда в современной Индии появился ряд трудов, посвященных древнеиндийской философии, их авторов объединяло общее стремление выступить против извращения систем индийской философии «реакционными философами», подчеркнуть широкий круг ее проблем и национальные особенности ее развития. Под определение «реакционных философов» в то время можно было подвести едва ли не всех западных философов, включая Гегеля с его общепризнанным ныне недопониманием этих особенностей. Наши выводы с неизбежностью оказываются не только результатом данного исследования, но и следствием восприятия усилий индийских философов, развивающих общую тенденцию «реабилитации» всех индийских философских систем в культурном контексте.

целей, и он остановился на неприемлемом ныне постулате: «Хатха-йога ставит целью совершенствование телесного организма, освобождая его от склонности к усталости и приостанавливая его тенденцию к разрушению и старению».

Подобное отношение к хатха-йоге внушал западной аудитории и Свами Вивекананда в своих первых лекциях в Нью-Йорке еще в 1894 году. Если о йоге он высказывается как о всеобъемлющей философской методологии, то хатха-йогу он исключает из спектра философских средств. Все ортодоксальные системы индийской философии имеют одну цель – освобождение души через ее совершенствование, и именно целостный метод совершенствования Свами Вивекананда называл йогой. Такое понятие чрезвычайно емкое, однако в той или иной форме оно составляет непременную часть как санкхьи, так и веданты. Он подчеркивал, что все другие философы, хотя и расходятся с Патанджали



в некоторых тонкостях, тем не менее, как правило, признают действительность практических методов. Свами Вивекананда не избегал сравнений с западной философией, но настаивал на ее ограниченности. Кант убедительно доказал, что человек не в силах заглянуть за мощную стену, именуемую разумом, однако индийская мысль исходит именно из этой точки и отыскивает нечто, превосходящее разум, в чем содержится единственное объяснение смысла земной жизни. Постоянно подчеркивая, насколько связаны ум и тело, Свами Вивекананда все же не признавал хатха-йогу в качестве философии йоги и считал, что ее предметом является только физическое тело, сильно укрепляющееся в результате упражнений. Однако его контраргумент «мое тело принадлежит мне, а не я – моему телу» принят всеми современными школами хатха-йоги.

Почти в той же мере «апологий» йоги как философской системы пришлось выступить труду С. Чаттерджи и Д. Датты «Индийская философия» в 1939 году. Так, после всестороннего рассмотрения положений йоги Патанджали авторы отмечали в заключении, что недоброжелательному критику йога может показаться не столько системой философии, сколько школой мистицизма и магии. Понимание философии йоги самости как трансцендентного субъекта, совершенно отличного от тела, ума и эго, очень далеко от здравого смысла и обычного психологического понимания. Однако они старались обратить внимание читателей, что учение йоги о самопознании имеет основу в метафизике санкхьи, которая обосновывает реальность самости как метафизического и вечного начала сознания. Проблески более глубокой реальности авторы усматривали не только в откровениях пророков и святых различных стран, но и в трудах таких великих философов, как Аристотель и Гегель. Но хотя школа психоанализа к тому времени внесла большой вклад в область познания темных сторон психической жизни, скрытых от обычного взора, авторы настаивали, что йога в этом отношении идет еще дальше, формулируя некоторые практические методы очищения и самоконтроля для осознания истинной самости. Однако

мы по-прежнему встречаем весьма «умеренные» заявления об асанах: «Дисциплина тела столь же необходима для достижения сосредоточения, как и дисциплина ума... Йога устанавливает детально разработанные правила для поддержания здоровья тела и делает его удобным средством сосредоточения мысли».

ХАТХА-ЙОГА КАК САМОДОСТАТОЧНОЕ САМОСОЗНАНИЕ

Можно предусмотреть еще одно существенное возражение, способное опрокинуть все построения, предназначенные для возведения оснований хатха-йоги к принципам систематического философствования. Оно исходит из аргумента от исторической реальности, приводимого в «Энциклопедии йоги» такого современного авторитета, как Г. Фёрштайн. Считается, что все школы хатха-йоги зародились в лоне тантризма, откуда в средневековой Индии исходило новое отношение к человеческому телу и телесному существованию вообще. Тантрических наставников вдохновляла идея создания преображенного тела, которое они называли «алмазным» (ваджра) или «божественным» (дайва), сотворенным не из плоти, а из бессмертной субстанции, или света. В итоге, для них просветление касалось непосредственно самого тела. Однако при исследовании ступеней хатха-йоги и полной реализации Фёрштайн заключает, что экстаз здесь относится не к одному из нижних видов самадхи, связанных с самопроизвольно возникающими образами, но к постижению совершенного тождества с запредельной реальностью. Искомым самадхи оказывается именно нирвикальпа самадхи, или «внеобразный экстаз», который приравнивается к освобождению или просветлению. В конце концов даже Фёрштайн принимает точку зрения основателей хатха-йоги, сформулированную в «Хатха-йога-прадипике», что конечная цель хатха-йоги не отличается от конечной цели раджа-йоги.

Вопрос о соотношении йоги и тантры довольно сложен, и в разных



источниках можно встретить противоположные утверждения, будто йога произошла от тантры или, наоборот, тантра произошла от йоги. Справедливым представляется «компромиссное» мнение, согласно которому тантрическая и ведическая традиции, находясь в постоянном взаимодействии и даже взаимопроникновении на протяжении веков, образовали в современной Индии, по сути, единое целое. Показательно в этом смысле издание сборника «Упанишады йоги и тантры», составитель которого Б. В. Мартынов отмечает, что оба этих необъятных комплекса теорий и практик невозможно свести к какому-либо одному учению и разделить, как нельзя без вреда расчленив целостный живой организм. И все же в процессе самоопределения современных школ хатха-йоги все они стремятся отождествиться с классической йогой, а не с тантрой, каковы бы ни были подлинные истоки происхождения

философию йоги как продукт расудочной герменевтической деятельности, где сознание при работе с текстом не выходит за рамки контекстуальных значений и не соотносит их с соответствующей им действительностью. Однако, например, Х. Чапл (США) в предисловии к изданию сутр возвращается к дискуссии о методологии Патанджали, подчеркивая, что сутры выступают в качестве зафиксированной связи различных школ, среди которых можно выделить ниродха-йогу, самадхи-йогу, крийя-йогу, аштанга-йогу, наряду с практиками буддизма, джайнизма и других направлений. Достижение Патанджали заключалось в том, что в тексте констатируются не позиции, а практики, цели которых за пределами философским спекуляциям, поэтому только единство опыта, превосходящее разумный синтез, и удерживает отдельные сутры вместе. Задача данного текста – освобождение (кайвалья) –

“Любая практика, нацеленная на освобождение, то есть снятие всякого опосредования в чистом самосознании, тождественном чистому бытию и чистому блаженству, принципиально возводима к «Йога-сутрам».

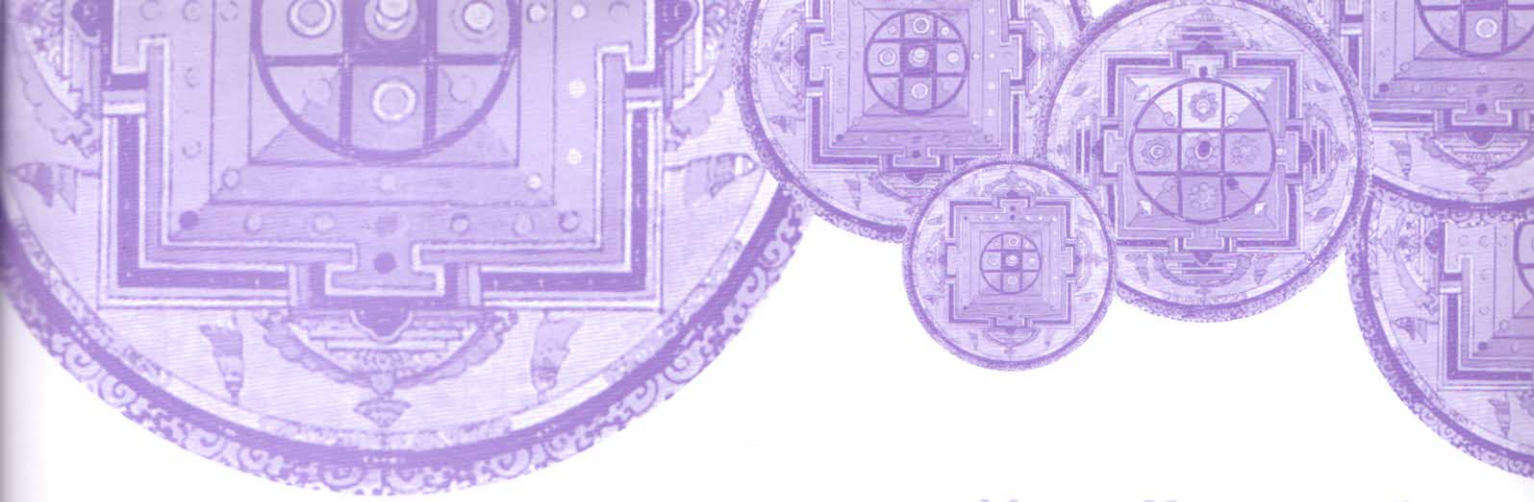
– требует практически стереть все значения, а вовсе не доказать их логическую совместимость и преемственность.

Итак, любая практика, нацеленная на освобождение, то есть снятие всякого опосредования в чистом самосознании, тождественном чисто-

хатха-йоги. Только в одной статье Свами Сатьянанды мы встречаем решительное заявление, что асаны и пранаямы относятся не к йоге, а к тантре, а все попытки прикрасить данные практики названием «йоги» исходят из общего страха признать свою причастность к тантре, имеющей двусмысленную репутацию на Западе. Но данное исключение лишь подтверждает правило.

Сама возможность вторичного укоренения хатха-йоги в «Йога-сутрах» Патанджали, с произведением полной инверсии центра (субъекта) и периферии (всех степеней объективности) в сфере осмысления практики, так что раджа-йога становится «частью» хатха-йоги, а не наоборот, заложена в самих сутрах. Множество попыток исследователей разбить этот текст на исходные секции (от двух до пяти) сводятся к определению сутр Дасгуптой как «мастерской и систематической компиляции». Такой вывод представляет

му бытию и чистому блаженству, принципиально возводима к «Йога-сутрам». Собственно, методология такого возведения и формирует философские основания каждой школы йоги. Пересмотрев различные попытки самоопределения в философии, где вопрос «Что есть философия?» выступает началом рефлексивной деятельности отдельного индивида, мы увидим, что хатха-йог нацелен на поиски основания всего сущего гораздо радикальнее, чем западный философ. Если при снятии всех «недоверенных» составляющих самосознания Юм мог удовлетворяться чувством, а Декарт – мышлением, то хатха-йог не только чувство, но и естественное мышление не признает за нечто устойчивое, на что можно опереться в своем существовании. Неизменное «я мыслю» выступает как очередной «покров бытия», и постижение идеи истины при отождествлении с божественной рефлексией требует прекратить



новые книги Марии Николаевой

мыслить. Реализация данной задачи имеет техническое обеспечение, где «как мыслить» безусловно доминирует над «что мыслить», то есть форма определяет содержание. Деятельность мышления не только осмысляется, но и переосмыляется, предполагая не просто «факты сознания» (Фихте) и «опыт мышления» (Гегель), но и конструктивный подход к трансформации самой идеи истины. Подобное преобразование личности означает, что данные процессы сами по себе протекают на субстанциальном (тонком) уровне, отражаясь во взаимодействии философских школ, и к ним можно «подключиться». ☸

Сайт Марии Николаевой:
<http://maria-yoga.narod.ru>

Шанти Натхини (Мария Николаева)

Практика хатха-йоги: Ученик без «тела»

Данная рукопись представляет собой логическое завершение трилогии «Практика хатха-йоги». Первые две книги были опубликованы ранее: «Ученик среди учителей» (СПб., 2004) и «Ученик перед стеной» (М., 2005). Если первая книга была посвящена практической ориентации среди многообразных современных стилей хатха-йоги, а вторая предоставляла вариант построения самостоятельной практики, то в третьей речь идет об устойчивости во взаимодействии с духовными традициями, имеющими пограничные области с хатха-йогой. Книга написана на личном опыте контактов с представителями разных индийских традиций и снабжена множеством фотографий.

Атма Ананда (Мария Николаева)

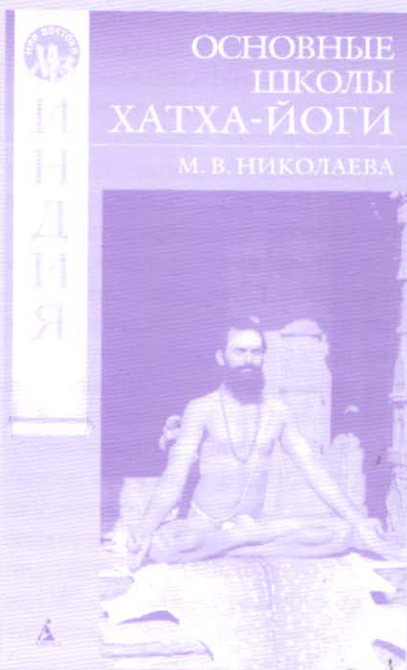
Культура сублимации: Опыты самодостаточности

В книге рассматриваются малоизвестные тантрические практики одиночной сублимации сексуальной энергии в духовную силу, аналогичные даосскому совершенствованию сексуальной энергии без партнера, но построенные на ритуальной основе. Применение подобных практик вводится в широкий контекст сравнительного анализа различных способов сублимации во многих культурах, что позволяет выработать осознанную позицию в выборе или при самостоятельном построении сублимационных техник, не требующем принятия религиозных обетов. Предназначается для занимающихся йогой и другими духовными практиками.

Долма Джангху (Николаева & Тарасова)

Травы для аюрведы. Опыт адаптации к умеренной зоне

Большинство книг по аюрведе обладает существенным недостатком: если в них рекомендуется применять растения, приводятся только названия, причем в основном индийские или обиходные английские. Что за растение – понять трудно, соответственно, невозможно использовать. К тому же традиционные индийские травы трудно раздобыть, а в повседневной оздоровительной практике лучше применять местные растения, эквивалентные по воздействию. Все эти недостатки призвана исправить данная книга, где рекомендации по «йоге трав», данные американским специалистом по аюрведе д-ром Дэвидом Фроули, адаптированы для России.





современная альтернатива шанк-пракшалане

автор: Татьяна Попова, член научного Общества натуральной медицины,
консультант по спортивному питанию и БАД

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Как начинающие, так и опытные практики хатха-йоги регулярно должны решать вопросы очистки внутренних сред организма. Традиция предлагает всем известные шаткармы, которые должны быть испробованы и освоены каждым занимающимся. Но, к сожалению, на практике часто оказывается, что нам катастрофически не хватает времени для того, чтобы качественно и регулярно выполнять традиционные рекомендации.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Современная фитотерапия предлагает решение проблемы. Это комплексные многокомпонентные природные энтеросорбенты, оказывающие разноплановое благоприятное воздействие как на желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), так и на весь организм в целом. Одно из наиболее эффективных на сегодняшний день средств – питательный ферментативный фитокомплекс с хлореллой «Нутриклинз» (производство NSN (США), дистрибьютор в России и СНГ «Витамакс – XXI век»).

При правильном использовании является наиболее физиологичным средством очистки

кишечника и восстановления нормального состояния слизистой ЖКТ. Применяется как составляющая различных систем детоксикации, уменьшения массы тела и лечебного голодания в США – 20 лет, в России и СНГ – 12 лет.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Нутриклинз сконструирован по тем биохимическим и фармакологическим механизмам, которые могут нарушаться в кишечнике. Он мягко очищает кишечник и желчные пути от шлаков и токсинов, солей тяжелых металлов, аммиака, радионуклидов. Стимулирует движение межклеточной жидкости, активирует лимфодренаж, нормализуя работу всех выделительных систем организма.

Содержит неферментируемые пищевые волокна, слизееобразующие компоненты (мука семян белого подорожника, стеркулия платанolistная), набухающие и являющиеся энтеросорбентами, связывающие вредные и токсические вещества и оказывающие стимулирующее воздействие на тонус и перистальтику кишечника. Является питательной основой для формирования колоний вносимой симбионтной микрофлоры (ацидофильные бактерии).

Хлорелла, шиповник, чеснок, алоэ являются источником биологически активных веществ, восполняющих потери за счет сорбции и обогащающих системы организма. Антиоксиданты и антигипоксанты (шиповник, чеснок, бета-каротин, органический германий) способствуют энергетическому обеспечению клеток ЖКТ и их антиоксидантной защите. Растительный протеолитический фермент папаин помогает переваривать белки. Черный грецкий орех вместе с послабляющими компонентами очищает кишечник от гельминтов и простейших. Гамма-оризанол из риса, алоэ, шиповник нормализуют состояние слизистой ЖКТ и кишечника, а кайенский перец и чеснок стимулируют его моторику и секреторную функцию.

Применение фитокомплекса предельно просто: один раз в день размешиваем в стакане воды 1/3 чайной ложки порошка, некоторое время ждем, еще раз размешиваем и выпиваем. Вот и все.

Курс очистки – один-два месяца, иногда больше. Эффективность программы составляет примерно один год.

МЕХАНИЗМ РАБОТЫ

Позволим себе небольшую цитату из отчета лаборатории кафедры технологии химических волокон Московского государственного текстильного университета:

«Нутриклинз» – типичный энтеросорбент, относящийся к ограниченно набухающим растительным полимерам. Энтеросорбция – метод, основанный на связывании и выведении из ЖКТ с лечебной и профилактической целью экзо- и эндотоксинов. Процесс поглощения токсинов, подлежащих удалению из ЖКТ, происходит всем объемом сорбента, в качестве которого выступает «рабочее тело» – набухшие до гелеобразного состояния растительные волокна.

При приеме рабочей дозы НК внутрь и прохождении ее по ЖКТ концентрация токсинов в ЖКТ снижается практически до нуля, а в «рабочем теле» возрастает. В процессе дефекации «рабочее тело» удаляется из ЖКТ, затем через кишечную стенку из крови и лимфы поступают дополнительные порции токсинов, концентрация их в ЖКТ вновь увеличивается. При последующем приеме НК процесс повторяется вновь, однако каждая последующая равновесная концентрация токсинов в ЖКТ меньше предыдущей, а общее содержание токсинов в организме тоже снижается до пороговой, обуславливающей наличие заболевания».

Неоспоримым достоинством комплекса является восстанавливающее, регенерирующее действие на эпителий и пристеночную микрофлору, так называемый мукоидный слой кишечника (мукус – слизь). Это тот эффект, который ни Шанк-Пракшалана, ни клизмы дать не могут. Представим себе всем известный подорожник: приложив его к ранке, мы тем самым ускряем

процесс выздоровления. То же самое происходит и на стенке кишечника: проблемное место – будь то трещинка или изъязвление – нежно обволакивается коллоидным раствором из семян подорожника, образуется своеобразный пластырь, а остальные четырнадцать компонентов залечивают «дырку» в обнаженной базальной мембране, восстанавливая ее свойства и функции, и подселяют на нее полезные микроорганизмы, жизнедеятельность которых обеспечит в дальнейшем ее (мембраны) целостность.

ПОЛУЧАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Напомним читателю некоторые критерии здоровья кишечника и основные моменты физиологии. Опорожнение содержимого кишечника должно происходить столько раз, сколько человек ест. Сам акт дефекации происходит мягко, одновременно, без натуги и занимает гораздо меньше времени, чем мочеиспускание. Какашка, простите, человека разумного должна напоминать мягкую колбаску, а не овечьи катышки или кучку всеядного медведя.

В результате программы очищения при помощи фитокомплекса «Нутриклинз» наблюдаются разнообразные положительные эффекты:

- Перистальтика кишечника и консистенция стула приходят в норму.
- Происходит нормализация работы всех выделительных систем организма (кожа, мочеполовая, бронхо-легочная системы тоже очищаются).
- Улучшается пищеварение, появляется тенденция к нормализации обмена веществ: снижается активность хронических панкреатитов, гастритов, холециститов и дискинезии желчевыводящих путей.
- Часто наблюдается исчезновение кожных новообразований: папиллом, бородавок, иногда рассасываются «липомы» под кожей.
- Хорошо проявляет себя комплекс при остеохондрозе: на втором месяце применения постепенно исчезают приступы головных болей, движения становятся более свободными, уменьшается хруст при движении в шейном отделе.
- И т.д., и т.п.

Желаем всем здоровья и безоблачной практики!

Задать интересующие вас вопросы вы можете по телефону: +7 921 339 8742.

Приобрести препарат можно в офисе Петербургской школы йоги «Поток Странствий» по адресу: Санкт-Петербург, станция метро «Спортивная», ДС «Юбилейный», вход №60, офис 249.

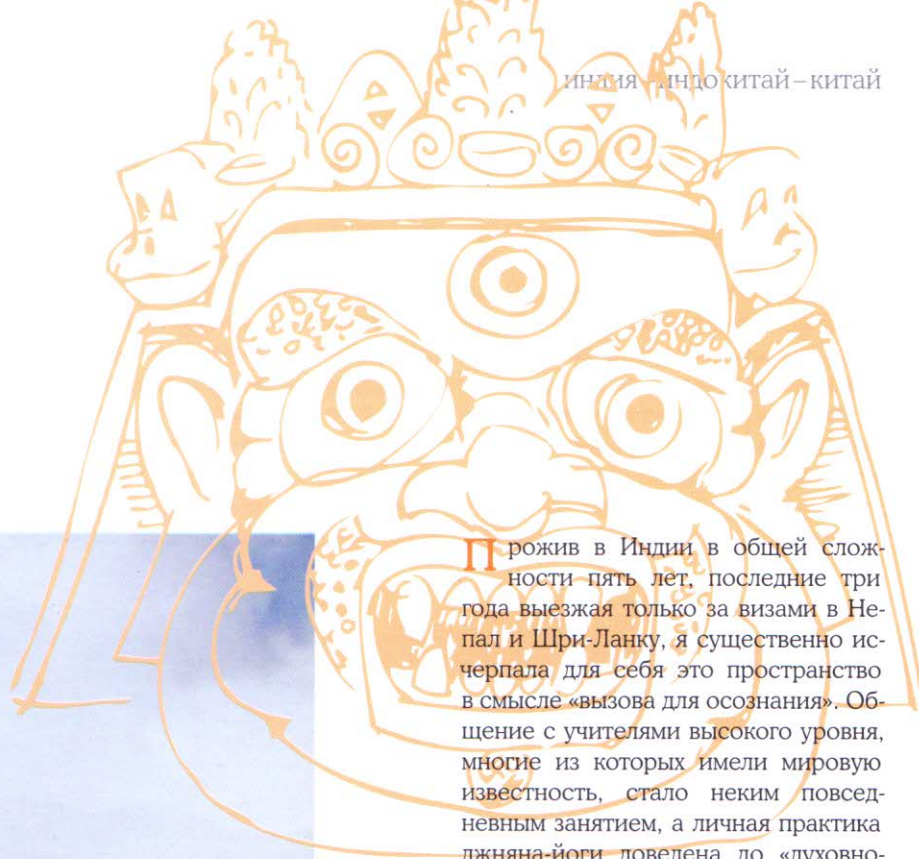
P.S. В следующих номерах журнала мы расскажем про средства очистки печени («Гепаклинз» и «Детокс+» – безболезненная альтернатива известной очистки оливковым маслом), почек («Нефроклинз»), легких («Спириоклинз»). ☺



ИНДИЯ – ИНДОКИТАЙ – КИТАЙ

автор: Долма Джангкху (Мария Николаева)





Прожив в Индии в общей сложности пять лет, последние три года выезжая только за визами в Непал и Шри-Ланку, я существенно исчерпала для себя это пространство в смысле «вызова для осознания». Общение с учителями высокого уровня, многие из которых имели мировую известность, стало неким повседневным занятием, а личная практика джняна-йоги доведена до «духовного автоматизма», если такое сочетание уместно. Но здесь речь пойдет не о моих «личных достижениях», а о том расширенном пространстве, в котором я провела еще целый год после того, как покинула Индию. В мои планы входило вполне намеренно сосредоточиться на Индокитае, прежде чем я попаду в Китай. Центром этих поездок стал Таиланд, вокруг которого был описан первый самый тесный круг: Малайзия – Лаос – Китай, с возвратом в Таиланд после каждой страны. Я не буду описывать здесь свои приключения, неизбежные в длительном странствии, а сосредоточусь на культуре, с которой мне довелось взаимодействовать – буддизме тхеравады в Индокитае, тибетском буддизме и дзен-буддизме в Китае, тайцзы и даосизме в Китае. Географически Малайзия не относится к Индокитаю, но культурно там представлены все храмы – тайские, бирманские, китайские, и большую часть населения составляют китайцы. Так что она послужит нам в качестве «внешней рефлексии».

Индия завершилась для меня летом 2007, целиком проведенным в Ладакхе, который разительно отличается от всей страны своей тибетской культурой. Лей – столица Ладакха – расположен на высоте 3500 метров, поэтому сюда удобнее всего добираться самолетом. Пустынные горы пересекает зеленая долина верховьев Инда, в которой находится множество поныне



Мария Николаева

действующих монастырей. Крупнейший монастырь Хемис, основанный в XIII веке, насчитывает пятьсот монахов, и многие другие монастыри датируются приблизительно XII веком, производя впечатление не столько древности, сколько вечности. Как известно, в Ладакх ежегодно летом приезжает Далай Лама, и послушать его учение сходятся буддисты со всего Ладакха. Изоляция Ладакха начала нарушаться лишь в последнее время, что отнюдь не радует самих местных

славится тремя десятками буддийских храмов дивной красоты, которые оставляют незабываемое впечатление. Монахи в желтых одеяниях на улицах города составляют просто неотъемлемую часть будничной жизни. На вершине горы в окрестностях города находится великолепный храмовый комплекс XIV века Дои Сутхеп со священными реликвиями Будды. В бывшей столице Аюттхае сохранилось множество храмов XIV века без реставрации, хотя уже не действую-

разработанная специально для випассаны некая тайская «йога скручивания», мастер которой лично заверил меня в ее автохтонности.

малайзия

Малайзия преимущественно мусульманская страна, однако почти повсюду высятся как буддийские, так и индуистские храмы. Причем, буддийские храмы представлены не каким особым малайзийским стилем, а собраны всевозможные школы буд-



Тибет, Шангрила



Таиланд, Аютия

жителей. Так, монах Рэв Робдзанг из монастыря Сомкар в Лее посетил с лекциями множество стран, как европейских, так и азиатских, но решительно сожалеет о наплыве туристов в Ладакх. Лютые зимы (до -40°) дают редкостную возможность для уединения и практики не только коренным жителям. Обнаружив в Лее новый корейский храм, я узнала историю его создания: некий корейский монах построил его специально для того, чтобы прилетать туда на зимние

месяцы для углубленного ретрита, что показательно.

Таиланд известен россиянам больше своими курортами, тогда как северный город Чиангмаи

еще. Ват Ратчабурана был построен как царская усыпальница, где с верхней башни ведет лестница в подземелье, служившее мне прекрасным местом для медитации. Таиланд является второй страной после Бирмы, где еще сохранилась культура длительной випассаны, когда в медитации сидят не только месяцами, но и годами. В Чиангмаи випассану можно практиковать в Ват Рампоенге, а помимо храмов создано также немало медитативных центров, притягательных для иностранцев. Менее известны «лесные монастыри», в одном из которых у северной границы Таиланда под названием Там Вуа я побывала, а мой знакомый француз «отсидел» в лесу пять лет. Существует

дизма – храмы так и называются: китайский, бирманский, тайский... Большинство из них реально действуют: так, в бирманском храме в Джорджтауне при мне проходила церемония принятия буддийского прибежища. Китайские храмы, по всем отзывам, сохранились лучше, чем в самом Китае, в чем мне впоследствии довелось убедиться. Внушительный китайский храм высится на горе в центре острова Пенанг, откуда открывается вид на город с жалкими небоскребами. Весьма интересна история создания Змеиного Храма: китайский монах Чхор Соо Конг перебрался на Пенанг и жил с лесными змеями, а когда в его честь построили храм (XIX век), то в нем тоже немедленно поселились

змеи, которых держат там до сих пор. На Пенанге немало индийцев и новоотстроенных индуистских храмов, которые после Индии кажутся «ненастоящими». В одном из храмов меня пригласили на общее собрание индийцев, посвященное проблемам их бедственного положения в Малайзии, с которыми они собирались обращаться к английской королеве, но я отклонила эту честь, благо вообще не люблю вмешиваться в политику.

картина в Луанг-Прабанге, расположенном в северных лаосских горах, где монахов на улицах не меньше, чем в Таиланде, а старый город почти наполовину состоит из храмов, подобно Чиангмаи. Однако вывод о почтительном отношении к буддизму пришлось подкорректировать, когда мне довелось наблюдать совсем уж забавную сцену. В одном из храмов шло «отпевание»: покойника положили перед статуей Будды, вокруг расселись его родные и близ-

который невозможно сразу осветить тусклым фонарем, и вдруг свет выхватывает из мрака золотой великолепный Лик...

тибет

Тибет в составе Китая представляется отдельной страной, да и административно имеет статус автономии. И поскольку до сих пор речь шла о буддизме, сначала я отмечу свои наблюдения касательно тибетской культуры в провинциях Юннань и Сычуань, где



Лаос, Луанг-прабанг

“ Таиланд является второй страной после Бирмы, где еще **сохранилась культура длительной випассаны**, когда в медитации сидят не только месяцами, но и годами.

лаос Лаос в качестве «народной республики» довольно лояльно относится к буддийской религии. Правда, в столице Вьентьяне можно лицезреть совсем разные сюжеты: в малом храме проходила заказная семейная пуджа, а крупнейший храм города превращен в музей, куда привозят на автобусах заслуженных работников фотографироваться на фоне Будды. Совсем другая

картина, но им было явно скучно, поэтому наикосок от Будды поставили большой телевизор, и все собравшиеся были сосредоточены на том, что происходило на экране. Таким образом, был соблюден разумный компромисс между гражданской панихидой и обрядовым действием. Наибольшее же впечатление на меня произвела статуя Будды в одной из горных пещер в окрестностях Ванг-Вьенга. Вы входите в огромный грот,

она, по отзывам старожилков, сохранилась гораздо лучше, чем собственно в провинции Тибет, из-за политики китайских властей. Неожиданно я обнаружила в окрестностях Лиджэнь несколько крупных монастырей школы карма-кагью в традиции ваджраяны. Благодаря переводу на китайский практикующей американки Молли Рилей, мне довелось пообщаться с ваджра-мастером Гонгсангом Вангдуном в храме Жиюн, который служит резиденцией верховному ламе карма-кагью во всем Китае. Проведя в Тибете более трех лет, она помогла составить маршрут по лучше всего сохранившимся тибетским городам, однако мне удалось посетить всего несколько

из них, включая Шангрилу и Литанг. Во-первых, в марте все дороги на север Сычуаня оставались еще под снегом. Во-вторых, мое путешествие было внезапно прервано вторжением китайских войск, направляющихся на подавление тибетского протеста в Лхасе. Отчасти мне довелось стать свидетелем их противостояния, но это уже целая отдельная история, которая касается больше политики и экономики, и лишь опосредованно – культуры.

посетителями, а для меня все же сделали исключение, поскольку я провела там весь день в ожидании церемонии. Такую же картину являют и даосские храмы в городе и на священных горах в окрестностях: дорогой входной билет в «музей», но внутри обнаруживаются мастера тайцзы. В главном храме Двух Бесмертных (Чиньян) в центре Чэнду я провела целый день в обществе даосского мастера Хэ, обучающего не только форме тайцзы, но и внутрен-

от Чоки Нима Ринпоче, известного в России благодаря Борису Гребенщикову. Передачу на нэндро (четыре предварительных практики) в карма-кагью (тантрическом тибетском буддизме ваджраяны) мне дал десять лет спустя Лама Фунцок, который постепенно становится известен в России благодаря Андрею Лаппе.

В Непале с наибольшей очевидностью смешаны индийские и китайские влияния: с одной стороны,



Китай, Лиджяннг. Старый город.



Малайзия, Пенанг Кек-Лок-Си

китай

Китай в процессе «культурной революции», как известно, искоренил все реальные линии преемственности практиков, и поныне там строго запрещена религиозная пропаганда. Дзен-буддийский монастырь Веншу в Чэнду, где мне довелось побывать, представляет собой странное зрелище. Вы платите за входной билет, как в музей, однако территория храма полна монахов, а когда главные ворота закрываются, в храме собираются десятки монахов, приходят также верующие миряне, и проходит богослужение в присутствии главного дзен-мастера. Всех иностранцев выдворили вместе с праздными

ним практикам, глубокое общение с которым состоялось благодаря его американскому ученику Ли Баю, прожившему в Китае пять лет. Они поведали мне, что даосизм глубоко изучают на священной горе Чиньчен и на первой кафедре религии, открытой в 1980 году в Сычуаньском университете, куда я и направилась.

непал

Непал исторически служил более прямой связью Индии и Китая, нежели Индокитай, вот почему мне хотелось бы вернуться к воспоминаниям о своих трех гораздо более ранних поездках в Катманду, первая из которых была еще в 1996 году. Тогда я только получила буддийское прибежище

здесь отождествляют Будду и Шиву (особенно в Пашупатинатх Мандире), Авалокитешвару и Матсьендранатха, а с другой – в пантеоне прочно занимает место исходно китайская богиня Тара, имя которой я и получила при прибежище (Долма Джангкху значит Зеленая Тара на тибетском). Отсюда она «снизошла» также и в Индию. В Непале мне повезло больше, чем в Тибете, – я покинула страну с новой индийской визой непосредственно накануне кровавой непальской революции 2006 года, превратившей королевство в республику. Но годом позже я не могла отметить никакого ущерба для культуры страны из-за политического переворота.

Шри-ланка

Шри-Ланка издревле выполняла подобную же «связующую» роль Индии и Китая с другой стороны Индокитая, только не через горы, а по морю. Однако ближайший морской путь в Китай вел, разумеется, тоже через Индокитай. Хотя столица переехала в прибрежный город Коломбо, роль «культурной столицы» по-прежнему выполняет старый город Канди в горах в центре

вихарэ недалеко от Канди датируется I веком и содержит пальмовые листья, на которых впервые было записано буддийское учение на Шри-Ланке. Когда я оказалась в Таиланде, при чтении жизнеописаний монахов в храмах часто обращала внимание на упоминания вроде «он был необыкновенно ученым, ибо странствовал на Шри-Ланку с целью изучения буддизма». На острове также немало центров медитации, где классическая бирманская випассана в тради-

монахов против существующей военной диктатуры, которые впервые за десятки лет вспыхнули и были подавлены осенью 2007 года. Тем не менее, культура випассаны сохраняется там в монастырях в наиболее чистом виде. Индонезия, как сейсмически активная зона, подверженная частым землетрясениям, требует выбора наиболее спокойного времени для ее посещения, а смешение религий часто приводит к столкновениям между их последователями. Интересен так-



Таиланд, Чангмай Дой-Сутхеп

“Дзэнские и даосские храмы в Китае **являют собой странное зрелище**: вы платите за входной билет, как в музей, однако внутри обнаруживаются и монахи, и мастера.

острова. Поскольку на Шри-Ланку я прилетела вскоре после разрушительного цунами в декабре 2004 года, от которого сильно пострадало побережье острова, все время я пробыла именно в Канди. Главный буддийский храм города содержит священную реликвию – зуб Будды, который тайно вывезли на Шри-Ланку вскоре после кремации, а впоследствии возвели особый храм для его сохранения. Пещерный храмовый комплекс Алу-

ции тхеравады причудливо смешана даже с практикой индуистской йоги, но об этом я уже писала ранее.

В мои планы входит описать повторный «концентрический круг» вокруг Таиланда на более отдаленном расстоянии: Бирма – Индонезия – Вьетнам – Гонконг. Однако реализация планов не так проста. Мне уже пришлось однажды отменить свой визит в Бирму из-за начавшихся там репрессий после выступлений

же Ангкор Ват в Камбоджи как «оазис» индуистской культуры посреди стран, где преобладают буддизм и мусульманство. Вьетнам же выступает одной из стран, где китайские храмы сохранились лучше, чем в самом Китае. Кроме того, оттуда удобнее всего снова вернуться через Гонконг в Китай. Надеюсь, мне удастся осуществить свои проекты в течение следующего года, а сейчас скоро наступит сезон дождей – не лучшее время для странствий, которое лучше всего провести в медитации и литературных трудах, ибо данная статья составляет лишь общий обзор полученного опыта.

☞ апрель 2008

обзор русскоязычной литературы по аюрведе

автор: Сергей Агапкин

Сергей Агапкин,
медик, психолог, специалист
по традиционным системам
оздоровления.
www.yogin.ru

Рано или поздно, так или иначе, любой человек, занимающийся йогой, слышит это загадочное и манящее слово – Аюрведа. Чаще всего робкий интерес неопитов продвинутые адепты удовлетворяют ссылками на книги, многие из которых не приносят особой ясности. Мало того, чтение их иногда откровенно пагубно действует на читателя – в силу плохого стиля автора или безграмотности переводчика, слишком сложного или излишне упрощенного текста.

Целью данной статьи является немного структурировать список литературных источников, которые доступны русскоязычному читателю. Источники на английском и тем паче на санскрите рассматривать не буду, так как люди, языками владеющие, обычно легче составляют себе представление о предмете.

Всю литературу по Аюрведе можно разделить на несколько категорий:

1. Первоисточники. К таковым в традиционной Аюрведе относят Сушрута самхиту, Чарака самхиту и Аштанга хридайя самхиту, а также ряд менее известных трактатов, например Мадхава нидана самхиту, Аштанга самграха самхиту и Бхела самхиту.

На русский большинство этих текстов полностью не переведилось, отрывки встречаются в отдельных книгах в качестве цитат. Исключение составляет перевод Аштанга-хридайя самхиты, сделанный нашим соотечественником М. Мезенцевым (Матхура Мандал Дас), который в ближайшее время должен быть издан.

2. Книги практикующих аюрведистов. Практик всегда отличается от теоретика ясностью взглядов и точностью формулировок.

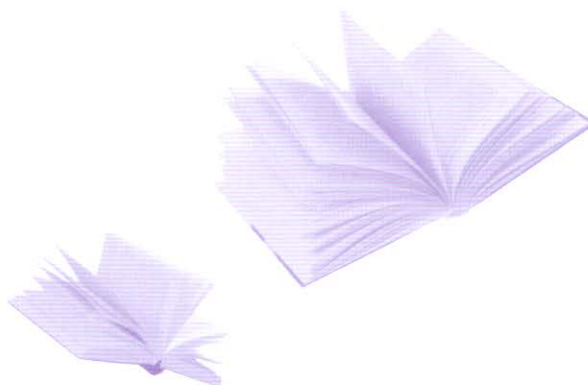
5 НОМИНАЦИЙ

ЛУЧШАЯ КНИГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

«Аюрведа – наука самодиагностики и самоисцеления», В. Лад. Проста, доступна, адекватна. Само имя автора является гарантией. Васант Лад воспитал, наверное, не одно поколение аюрведистов, его ученики сами уже пользуются немалой популярностью и пишут книги. Как вариант – «Совершенное здоровье», Д. Чопры, «Аюрведа: мировоззрение и применение» Б. Мартынова.

ЛУЧШАЯ КНИГА ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ АЮРВЕДЕ

«Аюрведа в лечении общих расстройств», Т. Л. Деварадж. Данная книга является своего рода справочником аюрведического фельдшера. Особо рекомендуется людям, которые едут в Индию, так как в ситуации, когда доступны только аюрведические препараты, книга вполне может спасти жизнь. Возможной альтернативой может служить книга В. Лада «Домашние средства Аюрведы» и книга Д. Фроули «Аюрведическая терапия».



Из таковых авторов можно выделить В. Лада, С. Джоши, Т. Л. Девараджа, Б. Даша.

3. Книги энциклопедического характера. Содержат много информации – полезной и не очень, достоверной и не совсем. Весьма полезны людям, уже имеющим представление об Аюрведе, умеющим анализировать и структурировать информацию. В данном жанре пишут Р. Свобода, Д. Фроули (оба – ученики В. Лада), Б. Мартынов. Не так давно издана весьма интересная книга Ханса Ринера «Новейшая энциклопедия Аюрведы». Чуть ранее издавалась «Энциклопедия Аюрведы» С. Неаполитанского и С. Матвеева.

4. Книги различных авторов, чаще всего эзотерической и натуропатической тематики, использующих свое понимание Аюрведы для привлечения читателей, пропаганды своих религиозных воззрений и просто с целью наживы. Авторы называть не будем, при желании эти работы найти несложно – они выделяются среди серьезной литературы рекомендациями «почистить печень», купить книги Ш. Прабхупады и лечить все болезни упаренной мочой и яблочным уксусом...

Наш краткий обзор закончен. Указанных книг вполне достаточно для того, чтобы создать первое впечатление об Аюрведе. Но не стоит ограничиваться рамками одной традиции – Аюрведа, трансформируясь, дала начала другим медицинским системам. Это тибетская, китайская и персидская медицина. Изучение книг по этим направлениям позволит более глубоко понять Аюрведу, выделить ее основу, базис и проще смотреть на вещи, обусловленные культурными, религиозными и социальными традициями. ☺



ЛУЧШАЯ КНИГА ПО ТЕОРИИ

«Панчакарма», С. Джоши. Автор имеет многолетний стаж врачебной деятельности, что в сочетании с живым языком изложения и образностью мышления делает его книгу наиболее понятным источником по теории Аюрведы. Для углубленного изучения можно рекомендовать «Фундаментальные основы Аюрведы» Матхуры Мандал Даса.

ЛУЧШАЯ КНИГА ПО АЮРВЕДИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ

Поскольку основными средствами лечения в аюрведе считают диету, образ жизни и прием лекарств, значение правильного питания сложно переоценить. Неоценимую помощь в этом вопросе могут оказать книги В. Лада «Аюрведическая кулинария» и А. Морнингстар «Аюрведическая кулинария». На всякий случай – это две разных книги с одинаковым названием.

ЛУЧШАЯ КНИГА ПО АЮРВЕДИЧЕСКИМ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВАМ

«Травы и специи», В. Лад и Д. Фроули. Замечательная книга, где анализируется действие различных лекарственных растений на организм человека с аюрведических позиций. «Алхимия и применение лекарств на основе металлов в Аюрведе» Б. Даша служит замечательным дополнением, будучи целиком посвященной работе с минеральным сырьем в аюрведической алхимии. Весьма достойной является книга Матхуры Мандал Даса «Аюрведические лекарственные средства и масла».



искусство йогического потока от Анжелы Фармер и Виктора Ван Кутена

автор: Наталья Перепелкина

Ежегодно на острове Лесбос Анжела Фармер и Виктор Ван Кутен проводят свои семинары, не похожие ни на одно мероприятие такого рода.

Один из таких семинаров посчастливилось посетить Наталье Перепелкиной – опытному преподавателю йоги для беременных и в то время еще инструктору петербургской школы йоги «Поток Странствий». Впечатление от семинара было сильным, Наталью после поездки было трудно узнать, настолько ярким и ровным светом светились ее глаза. Бывают люди и бывают события, способные глубоко воздействовать и перевернуть всю жизнь человека, по-настоящему влюбленного в йогу... После семинара Наталья приняла решение странствовать дальше в мире йоги вне контекстов, вне обусловленности рамками школ, традиций и пребывать постоянно в том ощущении «потока», которое ей удалось почувствовать с двумя величайшими Мастерами современности. Остается только поблагодарить Наталью за прекрасный рассказ и пожелать реализовать все, что она задумала. Счастливых Странствий! Счастливого Потока!

Ночной переезд Петербург – Хельсинки, перелет Хельсинки – Афины, несколько часов в Афинах, еще тридцать пять минут полета до Митилин, и мы на острове Лесбос.

Нас встретили таксист по имени Йорус – старинный друг Анжели и Виктора. Человек, который знает почти всех йотов, приезжающих на семинары в Эфталу.

От аэропорта до отеля, где нам предстояло остановиться, около часа езды. Но почти двое суток без сна привели меня в такое состояние, что все впечатление слилось в одно оливкового цвета с безумным ароматом разорванных сосен, миллионов оливковых деревьев, розмарина и горных трав. Йорус рассказывал об острове, его приятный голос и крутые повороты серпантина, как колыбельная, поруждали меня в сон, но фраза «вы заснули?» возвращала в такси, которое быстро мчалось к нашему отелю.

На следующий день, выспавшись, мы и сами смогли убедиться, что остров действительно прекрасен. Первое впечатление: я выхожу на балкон, вижу горы, сосны, море; слышу шепот ласточек, стрекот цикад, и... о, чудо! Ни домов, ни машин, ни людей! Я, живущая на восьмом этаже с окнами на оживленный проспект, не могла поверить своему счастью. То ли Крым, то ли Турция... Что-то очень знакомое и абсолютно новое.

Отель Пансионос располагается в поселке Эфталу, там же находится йота-холл Эфталу – это пара отелей, пара ресторанов, несколько домов местных жителей, среди которых, как небольшой розовый замок, стоит дом Анжели и Виктора. И совершенно чудесный подарок (бонус ко всей этой тишине, красоте) – горячий источник. Но о нем позже.

До йота-холла нужно было идти минут двадцать. И эти пешие прогулки для меня стали частью семинара. Бегущая вволю моря пустынная дорога утром помогала настроиться на занятия, а забываемый закат, который случался как раз когда мы возвращались домой с вечерних классов, усиливал глубокое медитативное состояние, в котором мы все себя находили.

Первая встреча с Анжелой оказалась очень интересной. По дороге на первое занятие я перебрала кучу вариантов знакомства с Анжелой и Виктором. То мне казалась, что это будет лекция, на которой все с нетерпением подчас ждут лекторов, то я представляла «мегазвезд» и очередь желающих взять автограф... Пока я была занята этими мыслями, лоджика привела меня к йота-холлу. В Ланеша-гарден, дворе этого дома, я увидела людей с ковриками, среди которых колела высокая стройная



женщина с длинными седыми выюшимися волосами. Это была Анжела. Она кормила дюжину окруживших ее белых уличных котов. «Настоящая ведьма, только коты – белые», – подумала я. К каждому вновь прибывшему Анжела подходила, знакомилась и сердечно обнимала. Просто удивительно, как много разных сторон женственности она могла продемонстрировать! Ее можно было увидеть и полуобнаженной русалкой, выходящей из пены морской, иногда она напоминала одну из окружавших ее кошек, а временами перед вами предстала настоящая королева, один поворот головы которой выражал всю ее царственность. А Виктор, как настоящий мужчина и истинный рыцарь, всегда предоставлял ей пространство для всего этого.

Когда пришло время, сполоснув ноги в специальном тазу, мы все зашли в дом. Их дом – это и есть йога-холл. И надо сказать, что за много-много лет это их первый собственный дом. Первый этаж – огромный зал (150 квадратных метров, я думаю) с высоким потолком, в который

Все то, чему они хотят научить, отражается в каждом их движении, каждом слове, повороте головы, взгляде и том состоянии, в котором они пребывают. Просто находиться рядом с ними – уже глубокий процесс. Процесс, в котором ум очень быстро теряется, не успевая фиксировать, анализировать, вешать ярлыки и раскладывать по полочкам. Растворяется напряжение, уходит ненужное (иногда со слезами). На последней неделе плакали многие, и мы все чувствовали, что нет смысла сдерживать слезы. И когда ты обнаруживал, что плачешь, то следующее, что ты чувствовал – что кто-то обязательно есть рядом с тобой, чтобы обнять и просто подставить плечо (отдельное спасибо Сатье Шеппард, ученице Анжелы, за поддержку).

Незабываемыми остались походы всей группой на горячий источник. Эта купальня была выстроена еще во времена владычества турок, завоевавших когда-то остров, а теперь сюда едут люди со всего мира лечить свои недуги. Купальня представляет собой каменный бассейн под большим глиняным куполом. Расположен он у самой кромки моря. Вода в него поступает прямо из под земли, температура же колеблется от 43 до 46 градусов. Так вот, по средам вечером, после закрытия, его снова открывали, но теперь уже только для йога-пилл. Так как электричества в купальне нет, все ее освещение составляет свет, попадающий через небольшие отверстия в потолке. А вечером были только свечи. В полумраке мы погружались в горячую воду, буквально растворяясь в ней, затем остужались в море, потом снова в источник, и в какой-то момент под этим куполом, который создавал прекрасный резонанс, все начинали спонтанный чантинг. После очередного погружения, раскинувшись на теплых камнях, ты вдруг находишь себя в читта-вритти-ниродхах – нет ни мыслей, ни желаний, ни вчера, ни завтра...

В последнюю такую среду мы все вместе пошли в ближайшую таверну, где нас ждал огромный

вкусный торт, который испекла для нас Анжела.

Все это было так естественно, так гармонично, так красиво, как и сами эти люди, которым почти семьдесят, но жизни, красоты и мудрости в них столько!.. Глядя на них, я осознала, что самое главное – это принятие. Это как платформа, как базис, из которого произрастают такие качества как любовь, естественность, мудрость, видение, медитативность. Мы можем ежедневно выполнять практики, делать сложнейшие асаны, тратить годы на самосовершенствование, но если нет принятия, мы никуда не придем.

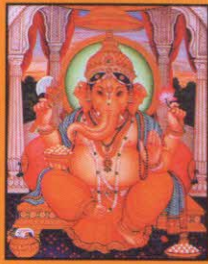
Всю обратную дорогу я повторяла как мантру: «Расслабиться, быть принимающей, давать пространство всему». Я не могла подумать, что через несколько дней, по возвращении домой, я встречу с этим опытом в буквальном смысле. Я узнала, что беременна, и хотя мы совсем не планировали третьего ребенка, я и сейчас говорю себе: принимай, давай пространство для роста. Это и есть тот самый подход. Я верю, что продолжение следует, я путешествую, и в путешествии ко мне присоединяются другие... ☺

встроены стеклянные пирамиды, идеально гладким душистым сосновым полом, сдвигающейся в жаркий день стеной, ганешами, привезенными из Индии, вырезанными на дверях. В общем – мечта!

Занятия проходили два раза в день: три часа утром, которые были посвящены работе с телом, и два часа вечером, отведенные для дыхания, медитативных практик и чантинга (я никогда не ощущала раньше, каким мощнейшим средством для меня является работа со звуком).

Обстановка на курсе была очень свободной и расслабленной, у этих учителей, на первый взгляд, нет никакой системы. Основа всему – спонтанность, это скорее диалог, где люди высказываются, делятся (если хотят) своим опытом, своими откровениями. Анжела с Виктором тоже рассказывают о своем опыте – в общем, прямая передача. Виктор много рисует... Отправной точкой для нового занятия часто служили чьи-то вопросы. Начиналось все с какой-либо асаны, которую затем делали в парах, потом компенсация в парной работе. Анжела и Виктор всегда находились среди людей, помогая, поправляя, а иногда, если это было нужно, и просто обнимая. На самом деле важным было не то, что они говорили – они могли бы вообще ничего не говорить! Важным было пространство, которое они там создавали. Пространство, где каждый мог раскрыться. Важным было то, что они собой являли.





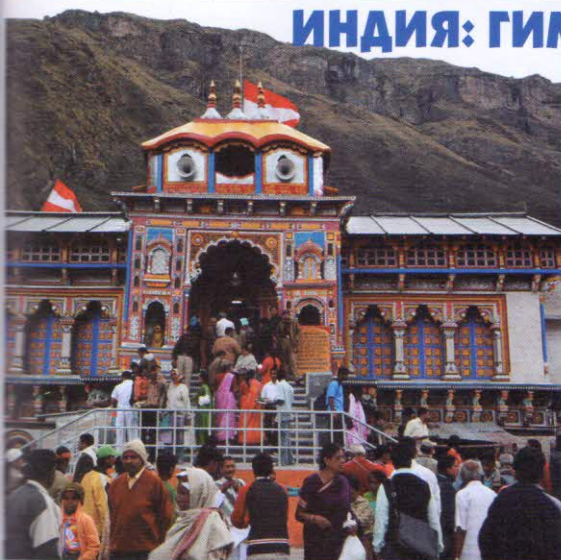
GANESH TOUR

+7 905 274 76 05

+7 911 942 34 17

www.ganeshtour.ru

ИНДИЯ: ГИМАЛАИ ЗОВУТ!



Йогатур с 25 сентября по 13 октября + семинар Балмукунда Сингха.

Путешествие начнется в Ришикеше – столице йоги, продолжится к истокам Ганги в Ганготри, Кедарнатх и Бадринахт. Мы будем встречать рассвет у Кунджапури Темпл и увидим красивейший храм - храм Синегоролого Шивы...



ГРЕЦИЯ

Йогатур с 15 по 27 сентября 2008 г.



Семинар Анжелы Фармер и Виктора Ван Кутена, уважаемых и известных в мире учителей йоги. «Бархатный» сезон на островах в Адриатике, самом чистом море Европы; релакс в горячих термальных источниках; экскурсии в Афины и йога – 2 тренировки в день.

ТАЙЛАНД – В ПОИСКАХ МЕЧТЫ

Новогодний отдых и плавание по тёплым водам

Полный релакс на островах и неспешное плавание по теплым водам Индийского океана и Андаманского моря – такое общение с Миром способствует сближению сознания с его естественным состоянием; неделя или две обернется для Вас глубоким внутренним путешествием.



АВСТРАЛИЯ – КРУГЛЫЙ ГОД

Увлекательнейшие туры в национальные ЗООпарки; Голубые горы, реликтовые пещеры, водопады; прогулки по Сити, знаменитый Опера-Хаус; отдых на океане и кварталы ресторанов с моредарами...



НЕПАЛ

Йогатур с 15 по 30 октября 2008 г.
КАТМАНДУ
ПОКХАРА
АЖОМСОМ



Королевство Непал – тонкая полоска земли у подножья Гималаев между мистическим Тибетом и Индией. Непал впитал традиции этих стран, и непротиворечиво соединил их, показав миру рождение самобытной новой культуры, основанной на единстве двух духовных начал. Непал это маленький Эдем, спрятанный в чертогах Гималаев, Катманду - его Ворота, а Покхара – это начало Садов Эдема...

риелторский бизнес в стиле yoga

Известно, что занятия йогой расширяют сознание, меняют взгляды на жизнь, открывают духовное зрение, что в понятиях большинства людей очень плохо совместимо с бизнесом. Человек, углублённо занимающийся какой-либо практикой, часто совершенно отрывается от обычной жизни, полностью выпадая из социума, отказываясь от высокооплачиваемой работы и удачного бизнеса после того, как погрузится в изучение эзотерики.

В последнее время занятия йогой стали модными в бизнес-среде. Но, как правило, это делается исключительно для поддержания здоровья и хорошей физической формы. А потом со многими происходит нечто непредвиденное: умнеет тело – и начинает умнеть душа. Рано или поздно даже те, кто шел на занятия йогой исключительно с целью поправить здоровье, начинают читать эзотерическую литературу, и... происходит расширение сознания. Никакой мистики! Просто человек узнает, что его собственное, знакомое до последней черточки тело, чьи возможности казались ужасно ограниченными, обладает на самом деле почти безграничным потенциалом. Это осознание наталкивает на простую мысль, что если у тела нет границ развития, то и у психических, душевных возможностей их тоже не должно быть. Так человек встает на бесконечный путь духовного самосовершенствования.

И вот именно на этом этапе у многих происходит ломка. Как жить по-старому? – Оказывается, неинтересно общаться с близкими и друзьями, которые не разделяют (и не хотят разделять!) твоих взглядов, скучно становится в рамках привычной работы. Хочется творчества во всех смыслах слова, хочется найти людей, которые тебя понимают. Дальше – у всех по-разному: кто-то все бросает и фанатично «просветляется», кто-то замыкается в себе и страдает от одиночества, кто-то меняет свое окружение, а кто-то пытается соединить свои новые знания и возможности с привычной жизнью.

И мне думается, что это – единственно верный подход! Потому что сама жизнь требует интеграции «тонких» и «плотных» планов. Легко верить и просветляться где-нибудь в лесу или в горах, оторванно от людей, а ты попробуй быть просветленным в каждодневной суете, попробуй сохранять спокойствие духа, попробуй любить людей, не исключая их набора негативных качеств. Попробуй жить так, чтобы своим примером высветлять пространство вокруг. Собери тех, кто думает так же, как и ты. Вместе – это уже реальная сила. Хочу рассказать об одной из таких попыток.

Иногда люди занимаются бизнесом – вполне успешно, но... душе чего-то не хватает. И вот в их жизни появляется йога – мир открывается с новой стороны. Дальше – искушение (через которое проходят многие) отойти от дел, тем более что финансы вполне позволяют. Но есть в этом что-то неправильное: ведь если тебя, твоей энергии становится больше, то надо отдавать эту энергию – что-то создавать, строить, делать так, чтобы всем стало радостнее жить.

А ведь и вправду, если задуматься, то бросить бизнес, который ты сам создал, вряд ли чем-то лучше, чем бросить ребенка. «Мы в ответе за тех, кого приручили» – и за своих работников тоже. Но проблема состоит в том, что, по-новому глядя на мир, не хочется строить бизнес по-старому. Хочется работать с теми, кто «говорит с тобой на одном языке», и чтобы бизнес стал воплощением твоего мировоззрения, а слово «работа» не противопоставлялось слову «жизнь». Значит надо найти людей, которые тоже хотят гармонично развиваться и в духовном, и в социальном плане, которым также интересно пройти «срединным путем».

Именно так была создана команда профессионалов ЦАН (Центрального Агентства Недвижимости), Компании, где все больше сотрудников открывают для себя йогу как стиль жизни. Удалось собрать команду людей, которым нравится не только вместе работать, но и вместе путешествовать, изучать мир, познавать себя. И не важно, занимается человек йогой или рейки,

цигуном или пилатесом, тай-цзы или ушу. Важно только, чтобы он хотел развиваться, расширять свои горизонты, ведь высокий уровень бизнеса требует высокого уровня Личности. Поэтому компания целенаправленно вкладывает силы и деньги в обучение сотрудников, проводит различные тренинги, коучинг-обучение. Два раза в год лучших сотрудников награждают поездками за счет фирмы в Непал, Индию, Иорданию.

ЦАН на пороге 15-летнего юбилея готов совершить переход на новый уровень развития. Для этого есть конкретная и очень четкая программа.

1. Абсолютная инновация в риелторском бизнесе – количество агентов строго ограничено сотней человек. Все ныне существующие агентства расширяются за счет хаотичного разрастания: в некоторых – количество сотрудников доходит до двух тысяч человек. Для хозяина это выгодно: две тысячи человек по определению должны приносить больше, чем сто, а собственник ничем не рискует, так как юридически не имеет с ними никаких взаимоотношений. При этом все как-то забывают, что рынок недвижимости ограничен. И если представить его в виде большого пирога, то станет ясно, что лучше делить его на сто частей, чем на две тысячи. Поэтому у агентов в большинстве фирм – две-три сделки в год, а некоторые агенты ЦАН уже сегодня закрывают по три-четыре сделки в месяц.

2. Все агенты ЦАН абсолютно легализованы (имеют статус ПБОЮЛ – частного предпринимателя), в отличие от других агентств, где агенты даже не числятся. Честность и достоверность – одна из главных ценностей компании.

3. Компания с каждым агентом заключает договор о сотрудничестве – индивидуальное соглашение, которое юридически закрепляет права и обязанности и компании, и риелтора. Это реальная страховка для сотрудника.

4. Компания формирует новый имидж ЦАН на рынке недвижимости, позиционируя себя не просто как абсолютно надежного коммерческого партнера, но и как безупречную, солидную фирму, которая предоставляет совершенно эксклюзивные услуги. Крупные бизнесмены постоянно вкладывают деньги в недвижимость и хотят иметь собственного агента. ЦАН ввел новую позицию на рынке услуг: «эксклюзивный риелтор», то есть специалист экстра-класса. А эксклюзив – это всегда другие деньги и другая ответственность. Поэтому, позиционируя фирму таким образом, ЦАН планомерно реализует задачу перевести всех своих агентов с уровня ремесленников на уровень Мастеров.

5. Фирма обеспечивает индивидуальную рекламу своих агентов в таких солидных изданиях как «Деловой Петербург», «Топ-менеджер», «Бюллетень недвижимости» и т.д. Проводятся пиар-компании непосредственно агентов, потому что настоящий бизнес начинается там, где имидж фирмы транслируется в эмоциональный план, и за компанию «голосуют сердцем». Такой подход сильно повышает кредит доверия к фирме. Не может меня обмануть человек, лицо и фамилию которого знает половина города! – именно так психологически воспринимается персональная реклама.

Обучить риелторскому искусству гораздо легче, чем найти людей, разделяющих твои ценности. Поэтому хотим со страниц этого журнала обратиться ко всем, кто хочет «делать бизнес чистыми руками», работать в команде единомышленников, к тем, кто готов разделить наши ценности – мы вас ждем!

Ждем маркетологов, рекламщиков, юристов, менеджеров. И конечно, агентов! Если у вас нет опыта, мы научим всем тонкостям риелторского бизнеса. Думается, для многих людей, которые занимаются йогой, работа агента – это просто находка: свободный график, хорошие заработки, зависящие только от самого себя, и – возможность дарить радость людям, гармонизировать пространство нашего города!

Звоните нам по телефону: (812) 324-4000. Просьба при обращении назвать пароль «Йога». ☺

Риелторский бизнес как искусство



Мы приглашаем в нашу команду специалистов разных областей: маркетологов, рекламщиков, юристов, менеджеров.

Ждём агентов с опытом и без опыта работы: научим всем тонкостям риелторского бизнеса! Мы убеждены, что истинное удовольствие от работы можно получить только в компании единомышленников, которые ценят гармонию жизни. Мы вместе работаем и отдыхаем, познаем себя и познаем мир!

Приходите к профессионалам. Приходите в ЦАН.

(812) 324-40-00, Невский пр., 107, www.allestate.ru
пароль «йога»

В поисках гармонии - приходите в ЦАН

ЦЕНТРАЛЬНОЕ
АГЕНТСТВО
НЕДВИЖИМОСТИ

ЦАН

Адвокат Вечхайзер Олег Анатольевич

Юридическая помощь в предпринимательской сфере:

- консультации
- операции с недвижимостью (купля-продажа, аренда, залог)
- регистрация коммерческих и некоммерческих организаций
- налоговое планирование, декларирование
- разработка и анализ договоров, международных контрактов

телефон:
+7 904 3 307 307

веб-сайт:
pravo.narod.ru

e-mail:
pravo@gmx.net



**Новый проект
МАРИИ НИКОЛАЕВОЙ
в странах юго-восточной Азии
в 2009 году:**



«ИЗУЧЕНИЕ ВОСТОЧНЫХ
КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ
НА УРОВНЕ ДУХОВНОЙ
ПРАКТИКИ».

Место проведения –
Индокитай (Таиланд
– Лаос – Вьетнам –
Камбоджия).

Программа семинара
изложена в рукописи
«Стратегия
самобытности».

www.ganeshtour.ru,
www.maria-yoga.narod.ru

**АВТОРСКИЕ
СЕМИНАРЫ
ГАЛИНЫ
МЕНЖИНСКОЙ:
«СВЯТЫЕ МЕСТА
ИНДИИ,
САКРАЛЬНОСТЬ
ПАЛОМНИЧЕСТВА»**

Серия семинаров по йоге
и путешествия от святых
мест севера
к святым местам юга.
Ришикеш, Варанаси,
Орисса, Пури, Тамил Наду,
Керала, Путтапарти...

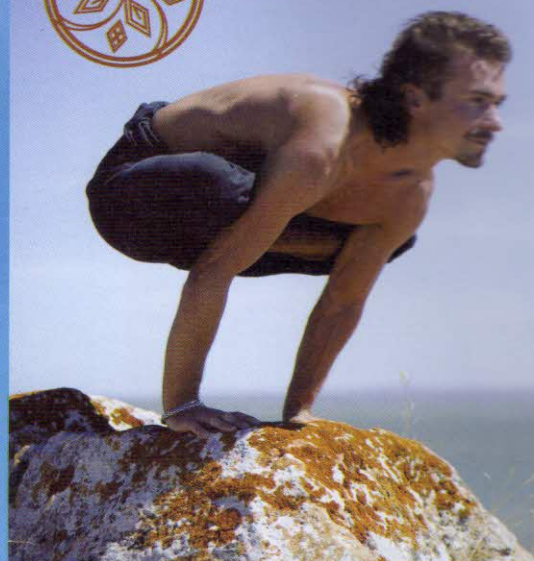
Осень-зима 2008/2009
(октябрь-март).

WWW.GANESHTOUR.RU





ИШВАРА ЙОГА-ЦЕНТР



Групповые
и персональные
занятия

Семинары, йога-туры

Экипировка для йоги

Киев, м. Шулявская,
ул. Смоленская, 4
+38 044 361 68 40
+38 044 361 68 10
yoga.kiev.ua

Все о йоге и для йоги

info YOGA

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ЙОГЕ

С уникальной возможностью добавить
новость и зарегистрировать инструктора

www.infoyoga.ru

YOGA
market

все для йоги
продажа эзотерических товаров

www.yogamarket.ru

Десятилетний опыт проведения семинаров
по ХАТХА ЙОГЕ

Регулярные семинары:

Санкт-Петербург, Москва, Чернигов.

Расширенные информационно-практические тренинги:

Египет (Аквасан), Индия, Таиланд, Турция (Черали).

Проводят:

Сергей Сидорцов,
Александр Таишев.

**Дополнительная информация
и регистрация:**

yogaalex@mail.ru
ryba108@mail.ru

+7 916 015 03 84

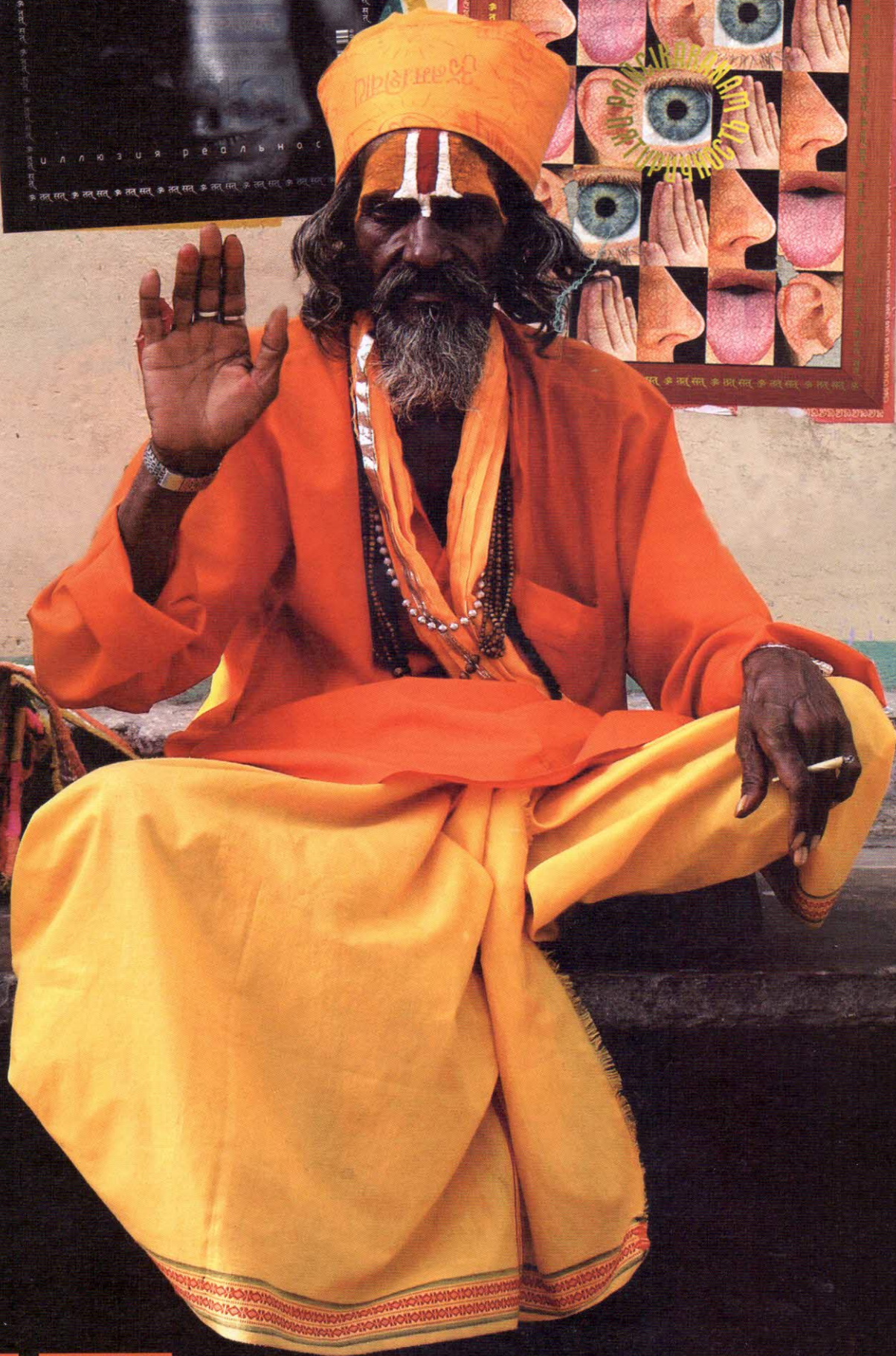
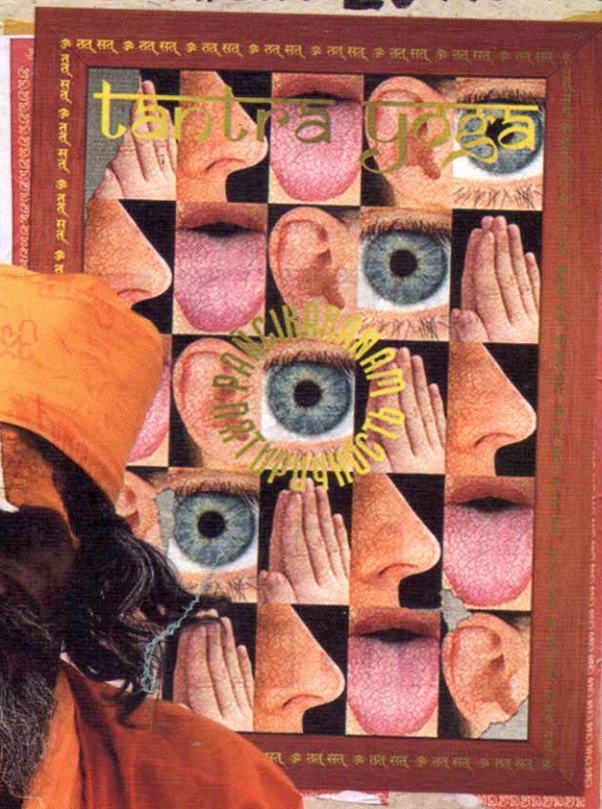
+7 906 043 59 07

+38 050 943 37 69



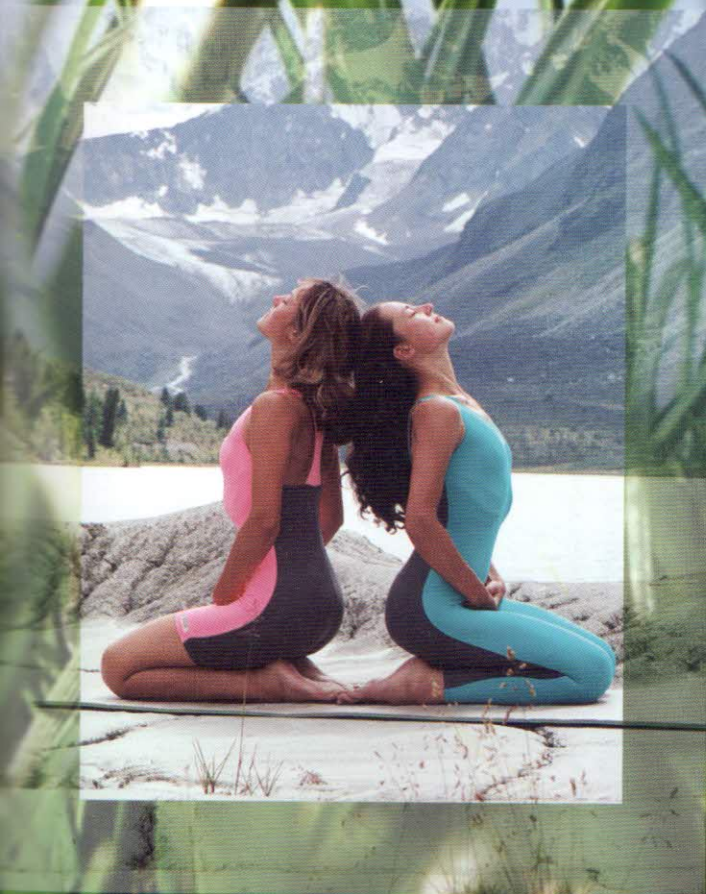
www.yogasattva.com.ua

A



tantra yoga

журнал вне времени и пространства



 yoga
laboratory

ОДЕЖДА ДЛЯ ЙОГОВ

Новая коллекция одежды. Отличается оптимальным сочетанием сверхлегких и незаметных для тела материалов, экологичностью и оригинальным дизайном. Идеально подходит для практики йоги в индивидуальных и групповых занятиях, в зале и на природе. Приобрести одежду можно в офисе Петербургской школы йоги (ДС Юбилейный), и через интернет-магазин www.yogamarket.ru

www.yogaflow.ru
+7 (901) 314-314-8



Йогатуры на Алтай:

«Кочевник»,

восхождение на Белуху (4506 м)

июль-август 2009

ISBN 5-89329-841-3



9 785893 298413