

YOGA

журналъ славянского gZENA

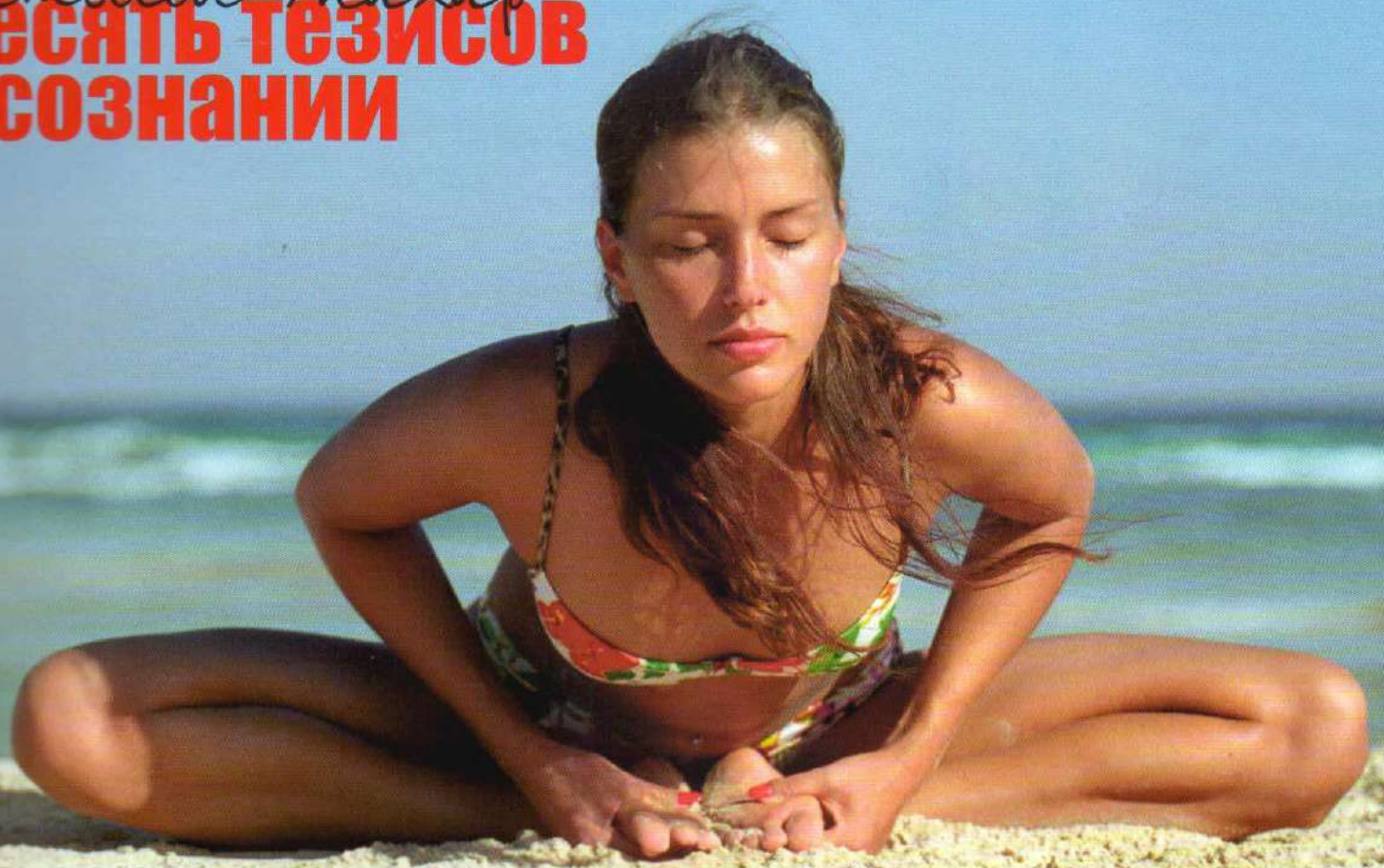
#006 2006
лето-осень

А.Сидерский
YOGA:ФМЪО2
портфолио

**Говорящий не знает,
знающий не говорит...**

ЛУЧШЕ ПЛОХО ИДТИ ВНИЗ, ЧЕМ ХОРОШО ПОЛЗТИ ВВЕРХ
логический переход Тамьяны Тибетъ

Самьян Унахар
**ДЕСЯТЬ ТЕЗИСОВ
О СОЗНАНИИ**



Путь к духовной реализации долог и тернист
Лалма Сонам Дордже
Страх сохраняет твой мир неизменным
Денис Зикеев



содержание

2 классика жанра
ШИВА САМХИТА

5 беседа с мастером
ДЖИОТИШ-АСТРОЛОГИЯ

технология просветления
11 ВОСЕМЬ ЧАСТЕЙ ЙОГИ: ПРИНЦИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ
С МИРОМ ВНЕШНИМ И МИРОМ ВНУТРЕННИМ. ЧАСТЬ ВТОРАЯ: НИЯМА
Анатолий Зенченко

14 без купюр
ПОСТ №1
Денис Зикеев

18 в здоровом теле – здоровый...
ЙОГА-ТЕРАПИЯ. ШАГ ТРЕТИЙ: ДИНАМИКА ТЕЛА. ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Вячеслав Смирнов

22 АЮРВЕДА – ИСКУССТВО ЖИЗНИ. РАСПОЛОЖЕНИЕ КОНСТИТУТИВНЫХ
ПРИНЦИПОВ В ОРГАНИЗМЕ, ИХ РАВНОВЕСИЕ И ДИСБАЛАНС
Дмитриева А.В.

26 дети – наше будущее
ДОДЖО. МЕСТО, ГДЕ ИЩУТ ИСТИНУ

30 фишка номера
КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?
Лама Сонам Дордже

34 персона
РЕЙНХАРД ГАММЕНТХАЛЕР

42 йога и психология сознания
МЕТАПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ: НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
Нежинский И.В.

46 ДЕСЯТЬ ТЕЗИСОВ О СОЗНАНИИ
Сатьям Упахар

48 ДУХОВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ИЗ ПРЕДИСЛОВИЯ
Джон Г. Беннет

52 фитнес-индустрия
ЙОГА: ОРГПРИНЦИПЫ + ФИТНЕСЬ МИНИМУМЪ В ВТОРОЙ СТАДИИ
Сидерский А.В.

58 портфолио
АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ

64 заметки путешественника
ЙОГИЧЕСКИЙ ПЕРЕХОД
Татьяна Пивень

70 кушать подано
ЕДА – ОДНО ИЗ ВЕЛИЧАЙШИХ УДОВОЛЬСТВИЙ
74 ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЫЙ ЧАЙ

76 вы нам писали
МОЖЕТ ЛИ ХАТХА-ЙОГА ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ АУТИЗМОМ?

77 ртвиба
ДЖИН ШИНОДА БОЛЕН. БОГИНИ В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ.
ДХАРАНА ДАРШАН. МЕТОДЫ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ.
РОБЕРТ А. УИЛСОН. КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ
Ольга Михайлова

78 в поиске бытия...
ФОТОРЕПОРТАЖ: ТРЕТЬЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА "ЙОГА"

Нужно научиться различать
воплоть нашего эго от той, какие мы
сильные и красивые, и негромкий
спокойный голос нашей изна-
чальной сущности.

13

5



Смысл йогической практики со-
стоит в целенаправленной сис-
темной оптимизации инди-
видуальной теловещеской матри-
цы в направлении шаблона тел-
века. Шаблонная матрица всегда
открыта в направлении даль-
нейшей эволюционной оптимизи-
зации и накоплении эволюцион-
но значимых мутаций.

53



58

64

Ученик спросил Мастера:
– Кто есть Будда?
Мастер ответил:
– Будда есть ум.
Ученик спросил:
– Тогда кто есть Путь?
– Путь есть не ум.
– Что, Будда и Путь – это
разные понятия?
– Будда – это открытая
вытянутая рука,
а Путь – это рука, сжатая в
кулак.

ШИВА САМЖИПА

Глава 2

Микрокосмос

2.1. Внутри тела гора Меру (т.е. позвоночный столб) окружена семью островами. Там же (внутри тела) - и реки, и моря, и горы, и поля, а также владыки этих полей и прочее.

2.2. Там же (внутри тела) - провидцы и мудрецы, а также звёзды и планеты. Там же - и священные места, и храмы, и божеества этих храмов.

2.3. В теле же движутся и солнце, и луна - посредники созидания и разрушения. И эфир, и воздух, и огонь, и вода, и земля - все они в теле.

2.4. Всё сущее, обитающее в трёх мирах, всё это - в теле. Окружая Меру, оно занято выполнением своих функций.

2.5. Обычные люди не знают этого. Тот, кто об этом знает - несомненно, Йогин.

2.6. В этом теле, которое называется Брамманда (микрокосмос, а буквально - мирское яйцо), на своём месте, т.е. на вершине позвоночного столба, находится излучающая нектар луна с восемью лепестками в форме полукруга.

2.7. Её лик обращен вниз, день и ночь источая нектар. Этот нектар разделяется на два тонких потока.

2.8. Один из них течёт по току под названием Ида и проходит по телу, питая его подобно водам божественного Ганга. Нет сомнений в том, что этот нектар питает всё тело, проходя по Иде.

2.9. Этот лунный ток расположен слева. Другой ток, сверкающий, как чистейшее молоко и источник великой радости, входит через срединный канал (под названием Сушумна) в позвоночный столб, чтобы создать эту луну.

2.10. У подножия Меру находится солнце с двенадцатью лепестками. А по правостороннему току (Пингала) владыка тварей устремляет поток своих лучей вверх.

2.11. Он поглощает жизненно важные выделения и излучаемый нектар. Вместе с воздухом солнце движется через все тело.

2.12. Правосторонний ток, то есть Пингала, - это еще одна форма солнца, которая ведёт к Нирване. Владыка созидания и разрушения (солнце) движется по этому каналу через благоприятные знаки эклиптики.

Нади

2.13. В теле - 350000 нади; среди них главенствующее положение занимают лишь четырнадцать.

2.14-15. Сушумна, Ида, Пингала, Гандари, Гастидживика, Куху, Сарасвати, Пуша, Шанкини, Пайясвани, Варуни, Аламбуша, Вишводари и Йашашвини. Среди указанных Ида, Пингала и Сушумна - наиважнейшие.

2.16. Из этих трёх наиглавнейшая – Сушумна; она же – возлюбленная Йогинов. Другие токи подчиняются ей.

2.17. Эти главенствующие нади направлены вниз и напоминают тонкие волокна лотоса. Их поддерживает позвоночный столб. Они представляют солнце, луну и огонь.

2.18. Самый внутренний из этих трёх токов – Читра, он – самый возлюбленный. В нём – тончайшая из всех пустот, которую называют Браммарандра.

2.19. Переливающийся пятью цветами, чистый, движущийся в центре Сушумны Читра – самая жизненно важная часть тела и сердцевина Сушумны.

2.20. Шастры называют его Небесным Путём, приносящим радость бессмертия. Созерцая его, Йогин очищается.

Шазовой отдел

2.21. Двумя пальцами выше анального отверстия и двумя пальцами ниже половых органов находится адхара лотос, размером в четыре ширины пальца.

2.22. Внутри адхара лотоса расположен треугольник прекрасной йони, которую хранят в тайне все Тантры.

2.23. В ней же покоится верховная богиня энергии – Кундалини. Она покоится, свернувшись подобно змее в три с половиной оборота, у входа в Сушумну.

2.24. Она – воплощение созидательных сил мира и всегда связана с созиданием. Она же – богиня речи, которую словами не описать, однако все боги её воспевают.

2.25. Нади под названием Ида исходит из левой стороны и, обвиваясь вокруг Сушумны, восходит к соответствующей ноздре.

2.26. Нади под названием Пингала исходит из правой стороны и, обвивая центральный канал, восходит к соответствующей ноздре.

2.27. Нади, что между Пингалой и Идой – несомненно, Сушумна. У него шесть уровней (отделов), шесть сил и шесть лотосов, известных Йогином.

2.28. Первые пять уровней (отделов) Сушумны известны под разными именами и по необходимости описаны далее.

2.29. Другие нади, поднимаясь из Муладхары, идут к различным частям тела, а именно: к языку, к половым органам, к глазам, к стопам, к пальцам ног, к ушам, ко внутренним органам брюшной полости, к мышечным впадинам, к пальцам рук, к мошонке и анусу. Исходя из надлежащего места, каждый из них достигает надлежащего места.

2.30. Эти четырнадцать нади постепенно разветвляются на более мелкие. Постепенно их становится 350000, и они питают надлежащие места.

2.31. Эти нади оплетают всё тело вдоль и поперёк, они – проводники ощущений и отвечают за движение воздуха, то есть регулируют двигательную функцию.

Брюшная полость

2.32. В брюшной полости горит пищеварительный огонь, расположенный в центре солнечной сферы с двенадцатью лепестками. Да будет тебе известно, что это – огонь Вайшванары. Он рождается из части Моей собственной энергии и служит перевариванию различной пищи, которую употребляют все твари.

2.33. Огонь этот поддерживает жизнь, дает силу и питание, наполняет тело энергией, уничтожает любые болезни и дарит здоровье.

2.34. Мудрый Йогин, возжигая огонь Вайшванары путём совершения надлежащих действий, обязан ежедневно приносить в жертву этому огню пищу, следуя наставлениям своего наставника.

2.35. Это тело, называемое Брамманда (микрокосмос), состоит из многих частей. Я перечислил лишь важнейшие, о которых, несомненно, следует знать.

2.36. У них много названий, и все места их расположения в теле перечислить невозможно. Их просто невозможно перечислить.

Дживатма

2.37. В описанном таким образом теле обитает Джива – вездесущая, украшенная гирляндой из бесчисленных желаний и прикованная к телу кармой.

2.38. Джива, обладая многими качествами и являясь причиной всех событий, вкушает плоды (своих) разнообразных карм, накопленных в прошлой жизни.

2.39. Все, что происходит с людьми (удовольствия или страдания), есть порождение кармы. Все существа получают удовольствие или же страдают в соответствии с результатами своих действий.

2.40. Желания, приводящие к удовольствию или к страданию, воздействуют в соответствии с прошлой кармой Дживы.

2.41. Джива, накопившая избыток добрых и достойных деяний, получает счастливую жизнь и без особых забот наслаждается приятными и добрыми вещами.

2.42. Человек страдает или наслаждается пропорционально силе воздействия своей кармы. Джива, в избытке накопившая деяния злые, никогда не успокоится – покой не отделим от кармы. В мире нет ничего, кроме кармы. Всё происходит из окутанного Майей Разума.

2.43. Как в надлежащие сроки твари рождаются для вкушения плодов своих карм, как ракушку принимают за серебро, так и человек – сквозь поволоку своих карм – принимает Брамман за вселенную вещей.

2.44. Из желаний возникают все заблуждения. Искоренить их трудно. Однако когда возникает освобождающее осознание нереальности мира проявлений, желания разрушаются.

2.45. Заблуждение по поводу того, что является выразителем, т.е., субъектом, возникает потому, что он (выразитель) окутан проявленным миром. Иной причины этого заблуждения нет.

2.46. Иллюзия проявленного мира разрушается, когда Творец Проявленного становится проявленным. Иллюзия не прекращается, пока считают, что “Браммана нет”.

2.47. Это ложное знание устраняется путем глубокого изучения предмета. Иначе его не устранить – иллюзия серебра остаётся.

2.48. До тех пор, пока не возникает знание о незапятнанном Творце вселенной, всё сущее представляется разрозненным и множественным.

2.49. Когда тело, полученное посредством кармы, становится инструментом достижения Нирваны (божественной красоты), лишь тогда ноша сия становится плодотворной, и никак не иначе.

2.50. Независимо от природы изначальных желаний, все они сопровождают Дживу в разных воплощениях; таковы и заблуждения, от которых Джива страдает в соответствии с деяниями потребными и непотребными.

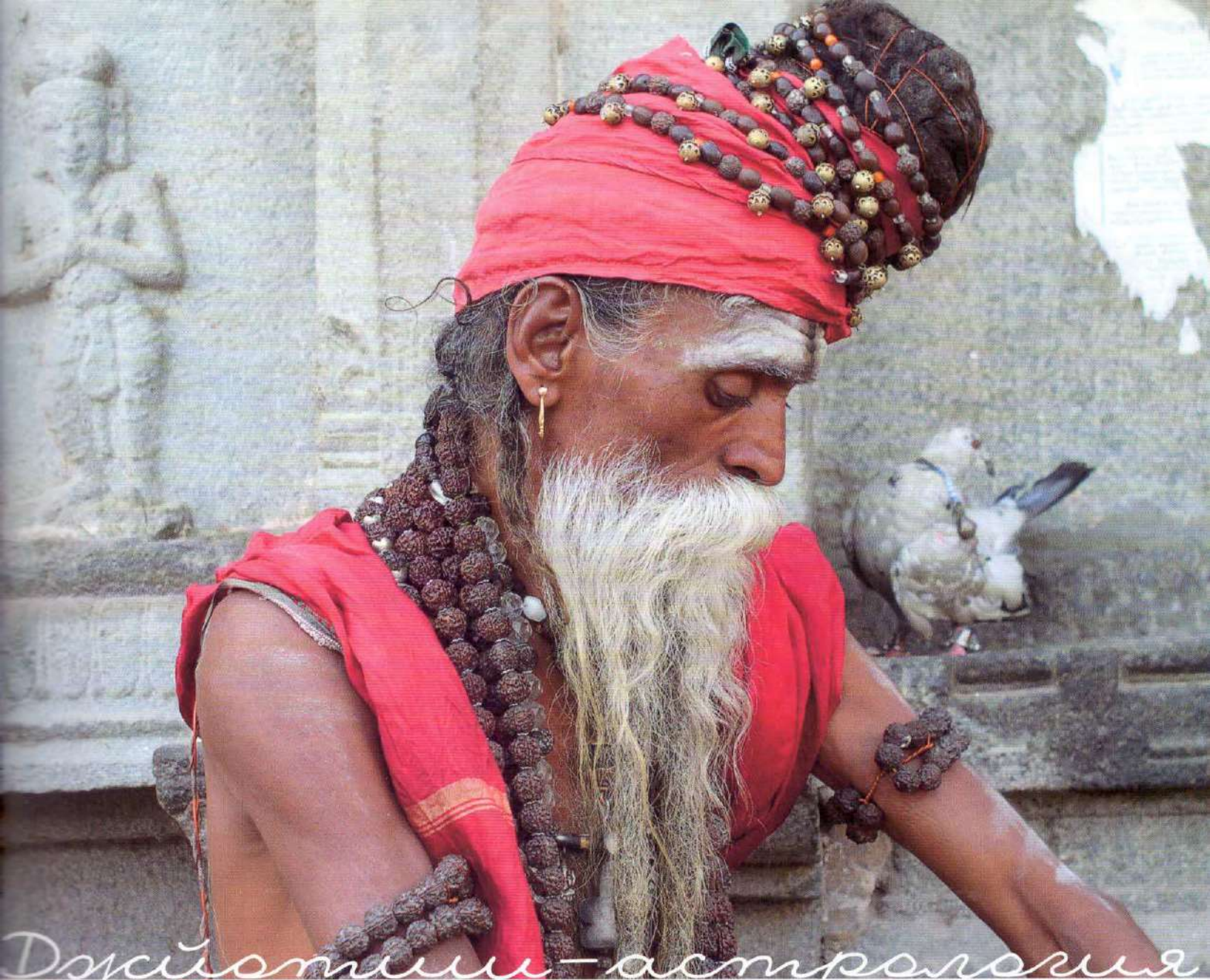
2.51. Если утраченный в Йоге желает пересечь океан мира, ему следует исполнять обязанности своего сословия (то есть, определённых условий жизни), не привязываясь к плодам своих трудов.

2.52. Особы, привязанные к чувственным объектам и чувственным удовольствиям, сходят с пути к Нирване в результате заблуждений и болтливости и погрязают в непотребных деяниях.

2.53. Когда человек, увидев Себя в себе, более ничего здесь не видит, нет ничего дурного для него в том, что он отрекается от ритуальных деяний. Таково Моё мнение.

2.54. Все желания, а равно и всё остальное устраняется лишь Познанием, и не иначе. Когда все незначительные таттвы (принципы) устранены, тогда проявляется Моя Таттва.

Конец главы



Джйотиш-астрология **ДЖЙОТИШ-АСТРОЛОГИЯ**

Нашу жизнь легко определяют планеты, стоящие в домах нашего гороскопа. Влияние этих планет определяет характер человека, его решения и поступки. При положительном влиянии планет человек склонен принимать правильные решения и его поступки идут на благо. Соответственно, наоборот – если планеты стоят в неудачных местах, то наступает неблагоприятный период, и принятые решения скажутся неверными.

Рубрику "беседа с мастером" представляет Черниговская технологическая линия хатха-йоги и интегрального тренинга (Сергей Сидорцов, Александр Таишев и Максим Ясочка).

Тема этой статьи – Джйотиш-астрология. "Джйотиш" (санскрит) – свет, светило. Джйотиш – ведическая система астрологии, наука древняя и, как показывает опыт, точная и мудрая. Она занимает свое прочное место в быту и жизни каждого индийца, независимо от его религиозных предпочтений. В нашем разговоре мы попытаемся взглянуть на Джйотиш глазами практикующего – действительно ли она может пролить свет на судьбу и садхану?

Наблюдая за повседневной жизнью индийца, не устаешь удивляться, как прочно,

с самого детства, вросла в них привычка согласовывать все свои поступки с астрологическими картами. Часто бедные семьи тратят немалые для них суммы на составление астрологических карт для предстоящих событий. Астрологи нередко становятся семейными советчиками, рекомендуя или отговаривая поступать так или иначе.

Так сложилось, что мы специалистами в этой области не являемся, зная о предмете лишь некий необходимый минимум. И посему обратились за помощью к нашему другу из Краснодара, профессиональному астрологу, йогатичеру и преданному практику – Евгению Лукьянову. С его помощью мы сформировали вопросы и подготовили этот материал.

Формат данной статьи был выбран

традиционно – как беседа с несколькими участниками – индийцами – известными специалистами в астрологии. Наши собеседники не всегда доходчиво раскрывали тему – отвечая нам, они пользовались понятными лишь индийцам культурными ассоциациями, поэтому мы позволили себе сделать несколько комментариев по ходу беседы.

В этой беседе принимали участие пандит (высокообразованный брамин) из Ришикеша Бхагвати Прасад Ранакоти и джйотиши (ведический астролог) из Мумбаи Шанкар Шаруки. Наши же комментарии, в большей части, опираются на размышления на тему астрологии мастера Крия-Йоги Шайлендры Шарма (интервью с ним было опубликовано в прошлом номере журнала "YOGA").

Изучать астрологию может только человек, имеющий склонность к расчетам, к расшивке различных символов, обладающий развитым воображением, чувствующий собеседника. Джайтиши обязательно должен уметь излагать понятным своим мысли и находить общий язык с собеседником

Каковы истоки астрологии? Это откровение, данное Господом, или эмпирические данные наблюдений, обобщенные и систематизированные мудрецами?

Астрология появилась одновременно с рождением нашего мира. Считается, что источником этих знаний является Брахма, а людям их передали риши (мудрецы). По сути своей, Джйотиш – это точная наука, основанная на математических расчетах, являющаяся естественным выражением неизблемых и вечных законов Вселенной.

У астрологов в Индии есть линии передачи? Необходима ли соответствующая дикша (посвящение) для занятий астрологией? Дает ли астролог какие-либо определенные обеты?

Да, для того, чтобы нести это знание без искажений, чтобы получать поддержку от мудрых мастеров прошлого, необходимо присоединиться к их традиции, получив соответствующее посвящение.

Однако необходимо также и долгое изучение предмета. Сейчас в Индии множество университетов, школ и курсов предлагают обучение разной продолжительности и соответствующие дипломы. Но опыт практической работы и мудрость наставника передаются только с традицией.

Наши собеседники действительно очень строги в принципах пандиты. Их поведение, этика общения и питание строго регламентированы. И без того вегетарианское меню периодически ограничено постом. Однако, кроме постов, у них есть еще одно важное ограничение – они не имеют права питаться «снаружи», то есть на улице, в незнакомых местах и домах. Едят только приготовленное у себя дома или людьми, которым они доверяют.

Кроме этого, они соблюдают целый ряд духовных обетов. Самым заметным для нас было проведение мини-служб утром и вечером независимо от обстоятельств. Все необходимое для этого они берут с собой.

В своей работе джйотиши используют только лишь расчеты гороскопа или пользуются каким-то “прямым видением”, ясновидением, сиддхами?

В некоторых особенных случаях, когда джйотиши получил от Господа милость видеть судьбу человека, он может пользоваться этими способностями. Однако при этом он должен быть уверен в истинности своих слов, подтверждая их расчетами, дабы не вводить спрашивающего в заблуждение и не давать ложных прогнозов.

В Индии нам довелось повстречать одного уважаемого дедушку, который получил особенные способности от Баларамы. Суть его способностей в том, что он умеет читать судьбу по именам. На крохотной дощечке он черточками записывает твое имя и имена ближайших родственников, после

чего минут пять задумчиво рисует еще разные черточки и начинает рассказывать о твоей судьбе. Факты из моего прошлого, сказанные дедушкой, меня поразили – это невозможно угадать. Будущее он определял тоже достаточно уверенно, но все же упустил нечто важное, о чем я напишу чуть позже.

Есть ли принципиальное отличие Джйотиш от западной астрологии? В чем именно различия?

В Западной астрологии важнейшую роль играет символ Солнца, который выражает индивидуальность человека, в то время как Джйотиш больше опирается на Луну – естественную связь с природными циклами.

Важное отличие в том, что в западной астрологии нет садханы, то есть обязательной духовной практики для астролога. Западный астролог может вести любой образ жизни и не сомневаться в своем праве кому-то что-то советовать. В индийской традиции астролог должен быть чист и обладать высокой культурой ума и сознания.

Какое божество покровительствует астрологии и астрологам? Поклонение ему и другим божествам обязательная практика для астролога? Джйотиши обязательно должен быть глубоко религиозным человеком?

Джйотиши почитают планету Юпитер, как своего Гуру, дающего знание и покровительствующего их профессии. Однако знания были переданы людям и развиты восемнадцатую риши, среди которых были Вяса, Васьишта, Вирго, Картри, Бхаргариши, Кашьяпа, Нарара, Гарга, Маричи и другие.

Все службы, отправляемые джйотиши, начинаются с поклонения Ганеше, слоноподобному сыну Господа Шивы и Парвати, милостью которого человечеству дается мудрость и интеллект.

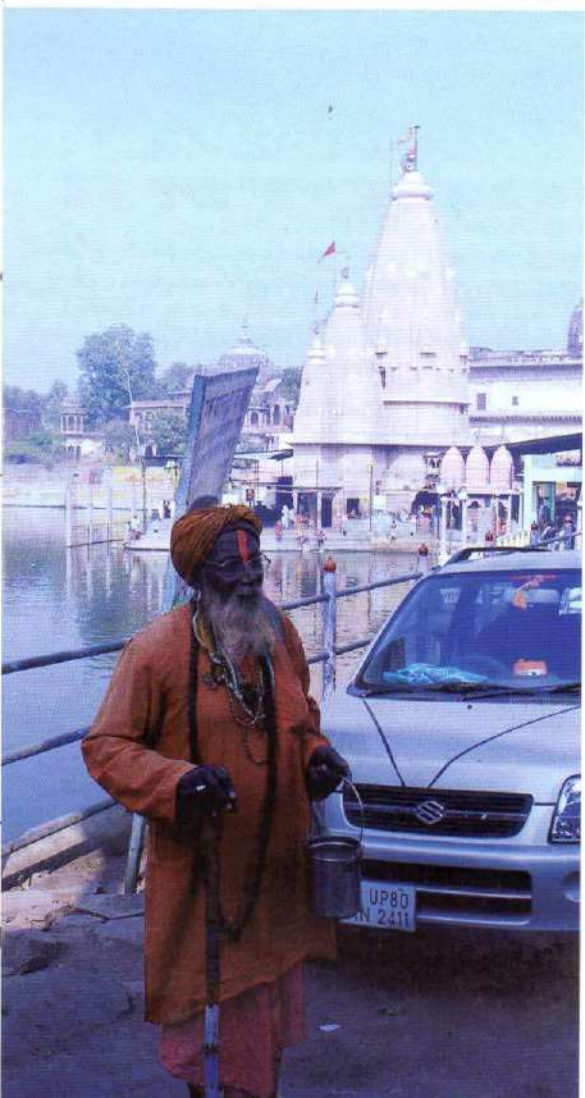
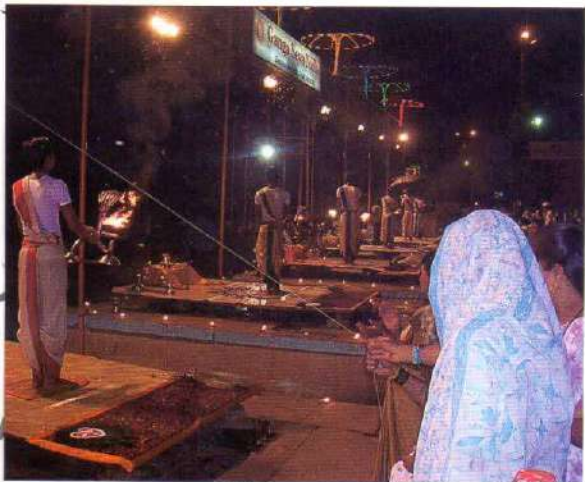
Практикующий астролог обязательно должен быть религиозным человеком, иначе его помыслы и мотивы не будут чисты, следовательно, толкования не могут быть правдивыми и полезными.

Как готовят традиционных астрологов (джйотиши)? Долго ли? Необходимо ли им заниматься йогой или выполнять иную садхану? Должен ли такой человек быть образованным и обязательно знать Веды?

Традиционно джйотиши не менее двух лет проводят в обществе своего учителя, перенимая у него знания и опыт. В целом полное образование может занять у вас шестнадцать лет, хотя есть частные четырехлетние курсы. Однако без опыта работы с людьми, общения и обратной связи, которая появляется с опытом, вы не станете настоящим специалистом-практиком.

Занятия астрологией предполагают духовную практику, обычно связанную со службами и почитанием божеств. Йогическая садхана при этом не обязательна.

Безусловно, изучать астрологию мо-



жет только человек, имеющий склонность к расчетам, к расшифровке различных символов, обладающий развитым воображением, чувствующий собеседника. Джйотиши обязательно должен уметь излагать понятно свои мысли и находить общий язык с собеседником, уметь правильно разъяснить ему значение гороскопа и растолковать свои рекомендации.

Не преследуя цели стать специалистом в астрологии, все же изучить ее стоит для себя. Никто, кроме нас самих, не сможет лучшим образом проанализировать и растолковать свой гороскоп.

Любой желающий может учиться на астролога-джйотиши?

Получить образование на курсах может каждый. Однако реально стать астрологом могут не все. Помимо склонности к анализу и свободному изложению, необходимо также иметь возможность практиковать и накапливать опыт. А все вместе: традиция Учителя, хорошее образование и опыт – доступно далеко не всем. Как правило, это видно из гороскопа – когда Сатурн в хорошем месте, Юпитер сильный, и Венера в благоприятных местах, то и путь обучения вы пройдете легко.

С точки зрения индийской традиционной астрологии, жизнь predetermined полностью или существует реальная свобода выбора? Для любого человека или только "для избранных"?

Нашу жизнь четко определяют планеты, стоящие в домах нашего гороскопа. Влияние этих планет очерчивает характер человека, его решения и поступки. При положительном влиянии планет человек склонен

принимать правильные решения, и его поступки идут на благо. Соответственно, наоборот – если планеты стоят в неудачных местах, то наступает неблагоприятный период, и принятые решения окажутся неверными. Джйотиши может предупредить вас об этом, зная в точности данные о вашем рождении – место и время до минут. Если в эти сведения закралась ошибка, то события могут и не произойти, либо произойти, но в иное время.

Влияние планет на человека безусловно и не подвергается сомнению. Однако джйотиши может предупредить вас об этом, и, возможно, вы успеете подготовиться. Это как с дождем – отменить дождь нельзя, но можно запастись зонтиком.

Предупрежденным быть лучше, чем оставаться в неведении. Вряд ли найдется трезвомыслящий человек, который станет отрицать влияние планет и звезд на все, что находится на этой планете. А раз есть влияние – значит его можно попытаться определить и использовать для своих нужд. Корыстных или нет – в данном случае не важно, но мы будем говорить в контексте духовной практики.

Да, планеты влияют на наш характер и на наши решения. Хотя влияют не только планеты, но их доля очень ощутима – значит, стоит это изучить. Например, у индийского астролога. И тогда, возможно, порывшись в своем прошлом, поймешь отчетливо, что же двигало нами и нашими решениями. Где мы умудрились вставить свои пять копеек свободы выбора, а где нашей волей управляли иные силы, например, планеты в гороскопе.

Традиционно индийский астролог скорее делает предсказания или дает рекомендации?

Джйотиши и делает предсказания, и дает рекомендации. Это еще одно из отличий Джйотиш от западной астрологии, где редко предлагаются пути решения проблем. Мы же, в зависимости от положения сильных и слабых планет и периодов, даем рекомендации по выполнению ануштхан и ношению камней.

Однако и в Индии есть астрологи, которые занимаются этим больше как хобби и вряд ли смогут предложить вам эффективное средство решения проблем.

Если астролог предвидит в жизни человека какую-то беду, тяжкие испытания, скажет ли он об этом прямо? Может ли джйотиши дать реальные рекомендации о том, что делать – как этой беды избежать?

Обязательно скажет, если сможет это прочесть в гороскопе. Именно это и есть его прямая обязанность – предупредить о проблемах и дать совет, каким образом их можно избежать или решить. Или наоборот, эффективно использовать возможность, если речь идет о благоприятном периоде.

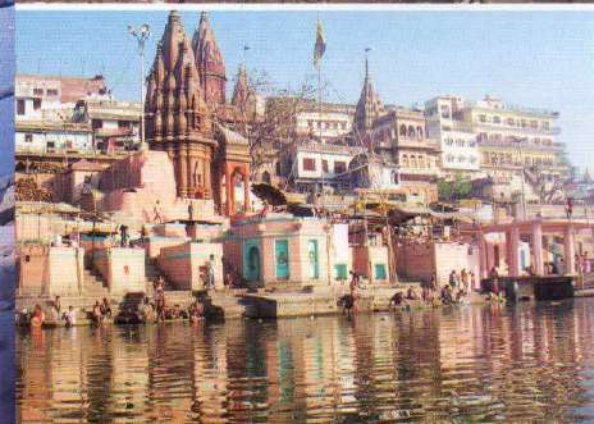
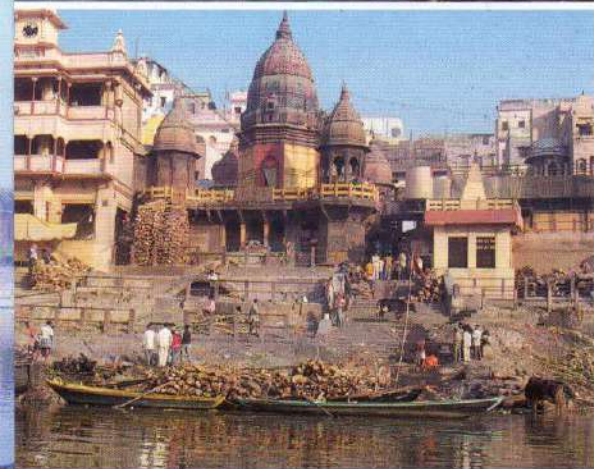
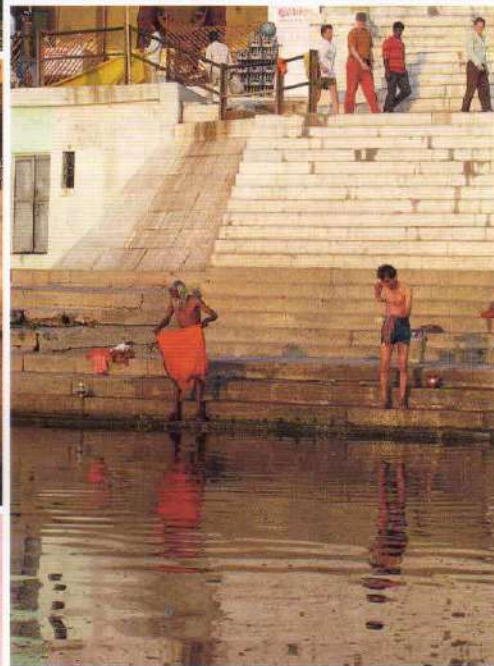
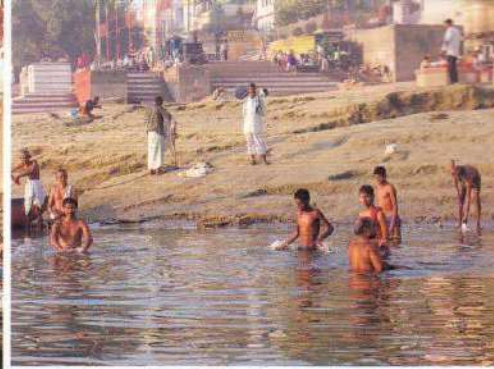
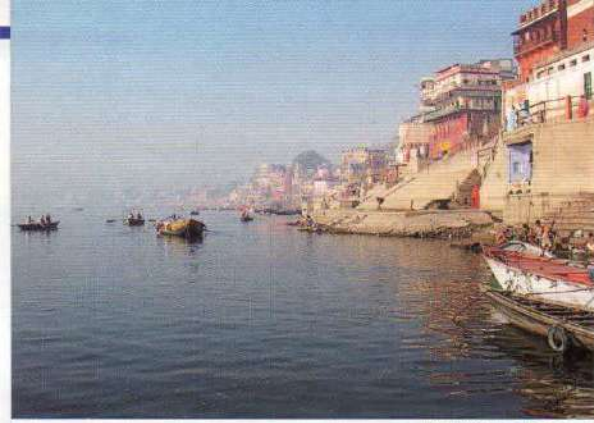
Джйотиши обязательно скажет человеку, что его ждет, как ему лучше поступать в данном случае, как себя вести, какие посты или службы провести, какие камни надеть, что лучше делать или не делать, какие ануштханы заказать.

Настоящий специалист несет ответственность за свои рекомендации, иначе его словам никто не будет верить.

Ануштхан – это специальная служба, которую проводит астролог с конкретной целью. Обычно она состоит из нескольких частей и проводится в храме, на берегу реки и на смашане (месте кремации). На смашане также проводятся ритуалы, но они имеют исключительно положительный характер –

Астрология появилась одновременно с рождением нашего мира





планеты и помочь вам принять правильные решения.

Однако доверять выполнение этой службы можно далеко не каждому астрологу – прежде нужно убедиться, что его помыслы чисты и им движет не желание вытащить у вас тысячу долларов, а действительно искреннее стремление помочь. Только в этом случае служба будет эффективна. К сожалению, встретить одновременно специалиста-астролога и искреннего человека в одном лице удастся крайне редко.

С камнями дело обстоит гораздо проще. Они, безусловно, работают. Необходимо лишь знать, в какой период какой камень и как носить. Часто астрологи также предлагают сделать пуджу на ваш камень, чтобы он начал работать. Но, на самом деле, ваше искреннее обращение к камню за помощью и уважение к нему – достаточный импульс для того, чтоб он начал служить вам.

Что касается рекомендаций, то и в западной астрологии они присутствуют. Хотя дают их далеко не все астрологи, тем не менее, встретить профессионала, работающего на стыке двух систем, западной и Джйотиш, можно.

Очень поучительно наблюдать за нашими соотечественниками, консультирующимися у индийских астрологов. Во-первых, они забывают о том, что упорно практикуют йогу и, соответственно, не смогут получить правдивых предсказаний (об этом позже). Во-вторых, не обращают внимания на культурную и языковую разницу. Как правило, астролог не задумывается об этом и, толкуя гороскоп, пользуется своими символическими образами и ассоциативными связями. На выходе к «пациенту» получается странная для него картина, которую понять и принять часто довольно сложно. Например, вам говорят, что у вас будет хорошая государственная работа. Вам странно – вы работаете в бизнесе и никогда не думали о работе чиновником. Однако для нормального индийца работа на государство – это самое лучшее, что может приключиться в их жизни. Поэтому, в соответствии с нашей системой ценностей, это будет звучать так – с работой у вас все будет наилучшим образом! Во всем остальном, что касается семьи, замужества, детей, аналогичная картина. Таким образом, полезно чуть больше узнать о культуре страны, прежде чем вы воспользуетесь ее системой предсказаний.

Можно ли прямо и достаточно точно ответить на вопрос “в чем предназначение конкретного человека”, “какова цель его инкарнации”?

Планеты умеют говорить о предназначении человека в этой жизни. Однако они не всегда делают это ясно и конкретно. Часто бывает так, что по гороскопу нельзя определить цель инкарнации, либо очень трудно ее толковать, и поэтому мудрые специалисты не станут этим заниматься.

Хотя в некоторых случаях, например, хорошо известных вам людей – бизнесменов, политиков, актеров, с целями в гороскопе

В индийской деревне часто можно наблюдать такую картину: в узкой, грязной улочке, где по бокам благоухают открытые стоки и коровы трутся о старую кирпичную постройку, у красочной двери в дом стоит группа людей и ждет. Внутри сидит старенький потемневший деревенский астролог. Каждый из пришедших идет к нему с просьбой и маленьким вознаграждением

когда повторяются имена Бога – ничего общего с магическим использованием местных духов в этом нет. Возможно, смахан – одно из самых чистых мест на земле, куда все приходят чистыми, будучи омытыми перед сожжением. В этой службе участвуют специально приглашенные брамины, которые на протяжении ряда дней (иногда недель) читают специальные мантры. Это делается с целью умиротворить влияние конкретной

все четко и понятно.

Великие святые, Махатмы или Махапуруши, приходят к нам с определенными целями, и их жизнь посвящена исключительно служению человечеству. Грамотный астролог способен заранее это предвидеть, рассматривая кундали (гороскоп) только что рожденного будущего Махатмы.

Также считается, что планеты имеют влияние на человека лишь сто двадцать лет его жизни. После этого периода астрологические расчеты не делаются. Даже после ста лет жизни влияние планет существенно ослабляется.

Джйотиш занимается только гороскопами людей или гороскопами государств и событий тоже?

Планеты влияют как на людей, так и на события и государства. Для всего можно составить расчет и сделать предсказания. В зависимости от грамотности астролога, большая или меньшая часть его предсказаний окажется правдой.

В индийской деревне часто можно наблюдать такую картину: в узкой, грязной улочке, где по бокам благоухают открытые стоки и коровы трутся о старый кирпич построек, у крохотной двери в дом стоит группа людей и ждет. Внутри сидит старенький потомственный деревенский астролог. Каждый из пришедших идет к нему с просьбой и маленьким вознаграждением. Благодаря его расчетам, они смогут выяснить благоприятные дни для самых мелких бытовых событий, вплоть до покупки новой коровы или дня для паломничества к святым местам.

Можно ли по гороскопу узнать точное соотношение трех дош в теле человека, его характер, проблемы физиологического плана?

Да, планеты, находящиеся в шестом доме – доме здоровья, достаточно четко говорят астрологу о состоянии здоровья человека. Цельная картина взаиморасположения планет в гороскопе позволяет судить о соотношении дош. Не забывайте, что астрология во все времена шла рука об руку с Аюрведой, дополняя друг друга.

Можно ли по гороскопу человека наверняка предсказать, что он станет йогом, достигнет самадхи или, наоборот, что он ничего не достигнет в йоге, несмотря на все попытки и потраченное время?

Астролог может вам сказать о склонности к духовной практике, о типе подходящей для вас практики. Об этом говорят, например, Юпитер и Луна, находящиеся в девятom доме. Так же можно сказать, насколько глубоко человек пройдет на своем духовном пути, станет ли это частью его жизни и основным занятием, либо он останется хорошо зарабатывающим бизнесменом, врачом или ремесленником.

Правду говорят те, кто утверждает – для практикующего йогу не существует правильных предсказаний. Грамотный астролог не станет браться за это, зная, что вы практикуете йогу. Ведь правильная практика – это путь к изменению своего Ума, а соответственно, и многих аспектов себя и своей судьбы. Йогин слишком быстро меняет свою судьбу, чтобы астролог успел ее предсказать. Об этом говорят и сутры:

«Бытующее представление о том, что человек не может избежать своей судьбы, применимо только к слабовольным и глупым никчемам»,

«Йоги, занимающиеся контролем дыхания, побеждают судьбу. Даже судьба не может навязать свои плоды йогам» (62-63, VII, Трипура Рахасья).

Считается, что в чакрах есть соответствие астрологическим домам. Следовательно, правильно выполняя практику, данную Гуру, йогин проходит вниманием по чакрам вверх и вниз, чем нейтрализует влияние находящихся в них планет.

Можно ли по гороскопу дать рекомендации по йогической практике?

Можно лишь в общем сказать о вашей склонности к ней, о подходящем для вас типе садханы, о возможных успехах и неудачах на этом пути. Попутно вам поможет прочая информация, которую вам даст астролог, например, о вашем состоянии здоровья на будущее, о ваших семейных отношениях, о том, что же будет с вашими финансами, и о том, как часто вы будете путешествовать, и так далее.

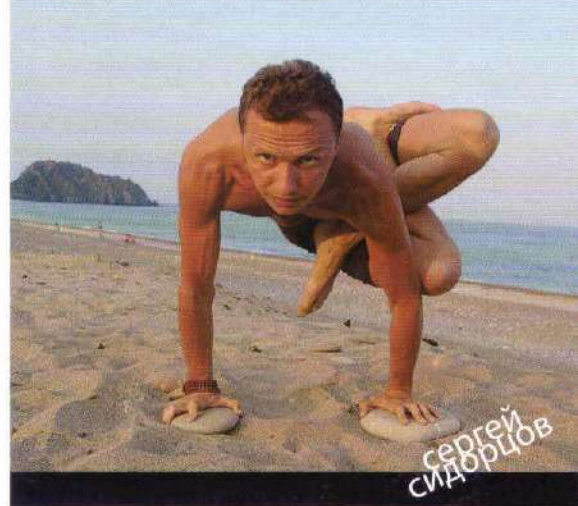
Понять себя – вот задача. Правильно понять себя – еще труднее. Пользоваться всем подряд, конечно, не стоит, но прислушаться к советам выверенной веками системы, пожалуй, стоит. Хотя йогину бесполезно что-либо предсказывать, тем не менее, услышать о тенденциях в своем характере, понять причину ошибочных решений в прошлом, проанализировать мотивы своего поведения, увидеть, наконец, их истоки – пожалуй, стоит. Астрологи в этом очень здорово могут помочь. И вооружившись затем чувством юмора, открытым умом и сердцем и, самое важное, практикой, можно смело шагать по жизни, осознавая и играя своими качествами, легко и совсем непринужденно.

Обвешавшись кольцами или истратив изрядные суммы в долларах, мы не сможем изменить себя или свою судьбу. Выслушав астролога, вряд ли поймешь, какое решение принять завтра. Без практики, без духовной садханы слова останутся словами. Но полезная, в каком-то смысле точная наука однозначно добавит чуть больше света на вашем Пути.

Удачи, радости и любви в сердце!

Беседовал и переводил Максим Ясочка
фото © из архива Максима Ясочки.

www.yogasattva.com.ua
черниговская
технологическая линия
хатха-йоги и
интегрального тренинга



Сергей Сидорцов



Александр Тайцев



www.yogasattva.com.ua
черниговская
технологическая линия
хатха-йоги и
интегрального тренинга

уникальные
видеоматериалы
о всех аспектах
йоги и не только

коврики и
сумки-чехлы

www.yoga.info/shop
www.yoga.info/shop
интернет-магазин

www.yoga.info
портал славянского дзена

аудио
журналы
книги
одежда
аксессуары

новинка!

DVD
Фитнес
Минимум
стадия 01
семинар
А.В. Сидерского

анатомий зенченко

Восьмью частями йоговских принципов
взаимодействия с Миром
внутренним или с самим собой.
внешним.
Нияма. Анатомий Зенченко

НИЯМА

Итак, мы продолжаем обсуждение восьми частей Йоги. Тема данной статьи – пять принципов **НИЯМЫ**.

ЯМА И НИЯМА – пять принципов взаимодействия с Миром внешним и пять принципов взаимодействия с Миром внутренним или с самим собой.

НИЯМА – принципы, на которых основано правильное отношение к себе, позволяющее верно понимать внутренние законы, помогающие нам двигаться по пути духовного развития.

Пять принципов НИЯМЫ:

Шауча – чистота,

Сантоша – удовлетворенность (внутреннее довольство),

Тапас – устремленность,

Свадхья – самонаблюдение,

Ишварапранидхана – соединенность с Богом внутри себя (служение внутреннему божеству или соединенность со своим внутренним учителем).

Если **ЯМА** давала ответ на вопросы, как вести себя во внешнем мире, задавала базис мировосприятия и мировоззрения, то **НИЯМА**, как практическая часть учения, становится актуальна на этапе, когда ученик постепенно приходит к пониманию, что причиной всех событий, происходящих с ним в жизни, является его внутреннее состояние, а Мир внешний и жизнь, которой он живет, – это лишь зеркало, отражающее это самое внутреннее состояние.

Как результат, приходит понимание того, что суть техник, которые используются в практике, – прийти в состояние сознания, которое может быть определено как набор качеств: шауча – чистота, сантоша – удовлетворенность, тапас – устремленность, свадхья – самонаблюдение, ишварапранидхана – соединенность с внутренним Божественным началом. А постоянное развитие в себе этих качеств позволит прийти к состоянию Йоги.

Шауча – поддержание чистоты тела. Чистота должна быть не только внешняя, но и внутренняя. Отсюда идет обоснование применения различных очистительных практик в йоге. Считается также, что асаны и пранаямы – основные средства достижения внутренней чистоты тела.

Казалось бы, ну зачем нам эта чистота тела, мы ведь с вами идем к вершинам Духа и тотальной Осознанности. Гигиена, внешняя и внутренняя, диета, голодание, физические и дыхательные упражнения постепенно смещают наше внимание от жизни в теле к жизни в Духе. И выражения «В здоровом теле – здо-

ровый Дух» или «Наше тело – храм нашего Духа» постепенно обретают смысл и наполненность.

Поскольку **Нияма** – это принципы правильного взаимодействия с самим собой, или внутренние принципы, **Шауча** – чистота не столько внешняя, сколько внутренняя, в первую очередь касается чистоты нашего сознания и Духа.

Основные признаки чистого ума: жизнерадостность, не подверженность влиянию эмоций, стабильность, осознанность. Основными средствами к достижению состояния **Шаучи** являются, в первую очередь, пять принципов **ЯМЫ**: Ахимса, Сатья, Астея, Брахмачарья, Апариграхка. И если мы понимаем основные качества сознания пребывающего в **Шауче**, то мы можем практиковать и нарабатывать сами эти качества: жизнерадостность достигается практикой Сантоши, однонаправленность или стабильность достигается Тапасом, спокойствие или контроль над чувствами – следствие Свадхьи, видение самости или осознанность – результат Ишварапранидханы.

Сантоша – это наша способность принимать Мир таким, каков он есть, а Мир таков, каким мы его создаем своим к нему отношением и своим состоянием, что, в свою очередь, притягивает ситуации, события и само качество бытия. А если мы помним, что мир внешний – это зеркало мира внутреннего, то **САНТОША** – это наша способность принимать себя такими, какие мы есть.

Сантоша – принятие внутреннего и внешнего.

Человек, который не принимает себя, не может принять и свое существование, в крайней форме это может стать причиной суицида. И наоборот, способность принимать Мир и себя такими, какие мы есть, – ключ к счастью!

Если поразмышлять над этимологией слова счастье, то можно определить его смысл как согласие с участью, согласие с судьбой или, иначе говоря – способность принимать все происходящее в твоей жизни и пребывать в довольстве, быть удовлетворенным.

Еще один вариант понимания слова «счастье» – быть с частями – быть в согласии со всеми частями себя самого – принимать все части себя, быть целостным.

Но важно понимать, что принятие – это не пассивное отношение к миру и к себе, это способность, широко открыв глаза и сердце, понять, почувствовать положение





фото © Ewout Staartjes

НИЯМА – принципы, на которых основано правильное отношение к себе, позволяющее верно понимать внутренние законы, помогающие нам двигаться по пути духовного развития.

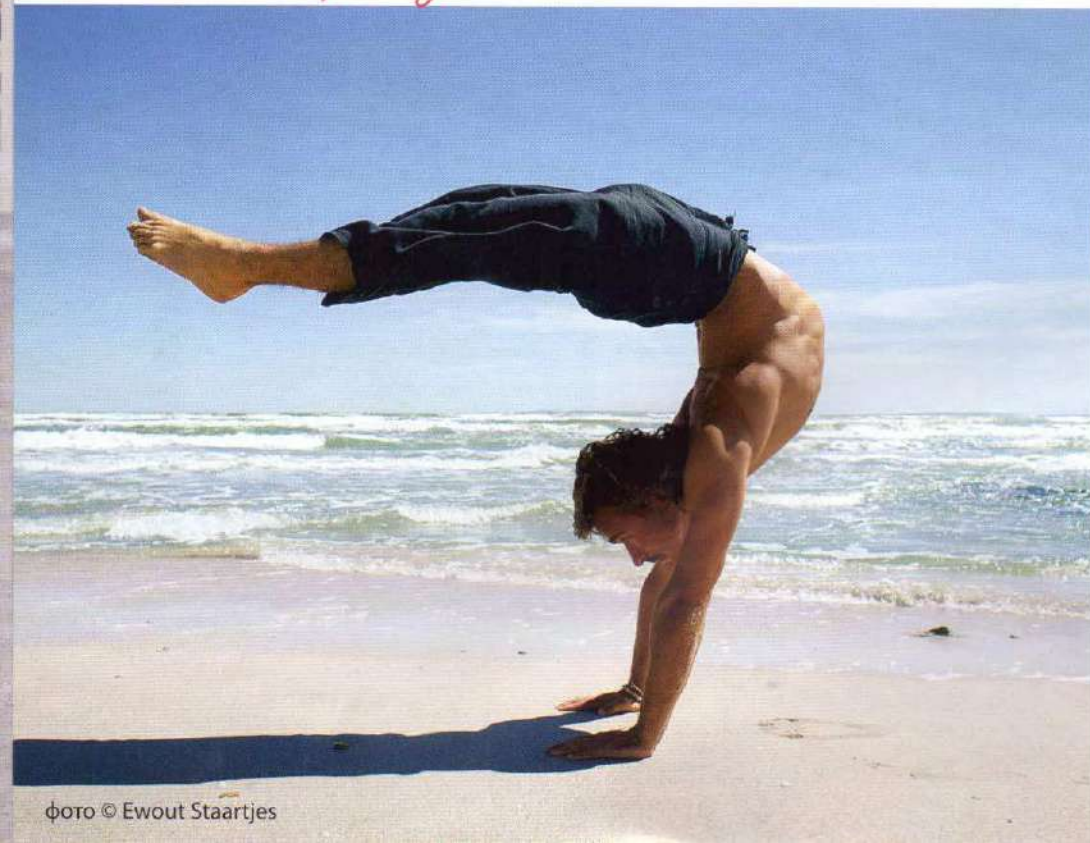


фото © Ewout Staartjes

вещей таким, какое оно есть, и с любовью начать жить, развиваться и накапливать опыт и изменять все к лучшему.

Человек, не способный быть в состоянии *Сантосхи*, будет ненавидеть себя, Мир, судьбу и бог весть что еще. Его ум постоянно будет пребывать в раздражении по поводу того, что он принять не в силах, и сил на изменения к лучшему уже не будет вовсе, ведь как можно изменить то, что не принимаешь.

Сантосхи – находится за пределами дуальности – хорошее и плохое, черное и белое, правильное и ошибочное. Человек, реализовавший данное качество, постоянно находится в состоянии беспричинного и всеобъемлющего счастья, он ни за чем не бежит и ни от чего не убегает, поэтому его ум пребывает в спокойствии.

Tanac – нагревание, усилие, усердие. *Tanac* – постоянные усилия, направленные на наше развитие, *та-нас* можно перевести как постоянное усердие в практике.

Применительно к телу этот аспект НИЯМЫ можно рассматривать как постоянные усилия, направленные на поддержание тепла в теле. Поддержание тепла можно понимать как состояние максимальной жизнечности, максимального количества энергии, поддержание достаточного количества огня в теле, что позволяет сжигать внутренние загрязнения.

Достаточное количество *Та-наса* – необходимое условие для работы всех органов чувств, что является проявлением правильной работы сознания и хорошей предпосылкой к успешной практике медитации.

Tanac в более широком понимании – это постоянные усилия, направленные на духовное развитие. И здесь особо важную роль играет аспект постоянства наших усилий, нашей практики.

Практики не должно быть слишком много – можно быстро “объесться”, а от этого иногда тошнит, и порыв выполнить план пятiletки ударными темпами за два года заканчивается крутым обломом или травмой, или наоборот по жизни, когда времени на практику нет совсем – суметь бы выжить.

Практики не должно быть мало. Усилия должны быть постоянными и регулярными, без скачков, сбоев, перепадов настроения и смены приоритетов в жизни, иначе цели нам не достичь.

Свадхья. СВА переводится как сам, себя, свой собственный. АДХЬЯ – изучение, исследование, приближение, процесс познания.

Свадхья можно перевести как самоисследование или самопознание. Пребывание в процессе постоянного осознания самого себя на всех доступных уровнях организации.

Два наиболее часто встречающихся перевода и описания данного принципа Ниямы:

1. Изучение священных текстов. Наверное,

Нужно научиться различать вопль нашего эго от того, какие мы сильные и красивые, и негромкий спокойный голос нашей изначальной сущности.

это имеет смысл в той ситуации, когда человеку нужен достойный повод к размышлению или пример для подражания и т. д.

2. Повторение мантр – это тоже одна из техник, которая позволяет развернуть внимание вовнутрь и успокоить ум, раздраженный потоком информации, поступающим через органы чувств.

Но два вышеперечисленных описания скорее можно считать ответом на вопрос нерадивого ученика – «а как практиковаться в Свадхья?» Но что нам мешает постоянно пребывать в процессе самонаблюдения или самоисследования?

Когда мы практикуем асаны, объектами нашего внимания будут: форма и положение тела в пространстве, все доступные нашему восприятию внутренние ощущения, плотность и качество энергии в тонком теле, чувства, эмоции и мысли, являющиеся фоном на данный момент.

В жизни способом практиковаться в Свадхья будет постоянное отслеживание наших реакций на те или иные события в жизни, постоянное наблюдение за собой, но не в качестве слежки, а в качестве попытки себя понять.

Человеку, которому не свойственно самопознание, нужен друг, психолог, умная книга для того, чтобы направить его внимание на понимание того, что творится в его внутреннем мире, что происходит в его душе. Тем, кто практикует Свадхья и делает это с интересом, не нужен внешний стимул или мотивация, это непрерывный процесс связи с самим собой. Результатом Свадхья является состояние целостности и соединенности с божественным началом внутри себя.

Свадхья может быть объектом для медитации. В процессе практики мы разворачиваем внимание вовнутрь и спрашиваем сами себя «КТО Я?», но мы не начинаем рассуждать на эту тему, пытаемся оправдать свое существование, не начинаем рассказывать себе в ярких словах и образах, какие мы замечательные. Мы просто используем вопрос «КТО Я?», как гайку, которую использует Сталкер, забрасывая на неизвестную территорию, и направляем за ней наше внимание, пытаемся дойти до самой сердцевины самих себя. Там уже нет слов, нет образов, там лишь

состояние «Я ЕСТЬ», не обусловленное ничем и не зависимое ни от чего.

Для любого действия должна быть мотивация, мотивация самопознания – перспектива открыть огромную, прекрасную и удивительную вселенную, которой является каждый из нас.

Ишварапранидхана. Ишвара – внутренний аспект божества, проявление Бога, не имеющее формы, Бог в чистом виде, внутренний учитель, внутреннее божественное начало в каждом из нас. Пранидханат – вверение себя, предание себя, смирение.

Распространенный перевод – предание себя в руки Бога, подношение всех своих действий и их плодов к стопам Всевышнего.

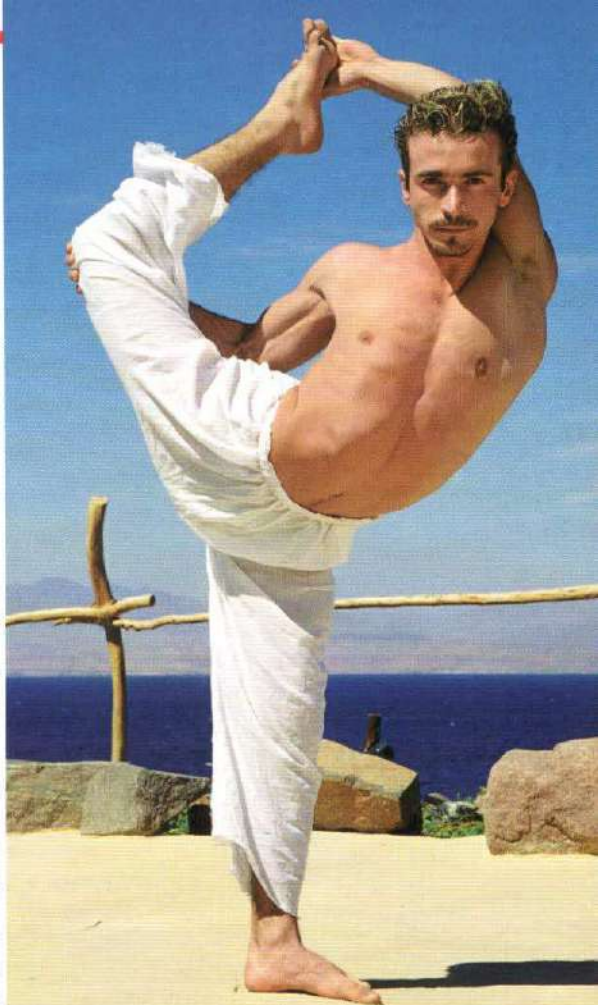
В Православии подобное состояние описывают как постоянное пребывание в Боге. Я бы описал Ишвару – пранидхану как состояние, в котором Свадхья достигает той степени, при которой мы становимся соединенными с Божественным началом внутри нас, когда мы находим Учителя и Наставника внутри самих себя.

Постепенно связь с Внутренним Учителем возрастает, становится устойчивой, и мы оказываемся в состоянии, когда наше эго затихает, и наше внутреннее Духовное начало начинает проявляться.

Нам ничего не нужно делать в этом состоянии, нам нужно только не мешать Духу проявляться через нас. Не мешать – значит поддерживать достаточный уровень внутренней чистоты, тишины и осознанности, довольства и усердия.

Не напоминает ли вам вышесказанное о первых четырех принципах Ниямы? И когда удается попасть в это состояние, с восторгом наблюдаешь, как Дух начинает творчески себя проявлять, преломляясь в особенностях нашего характера и мировосприятия. Просто становишься свидетелем того, как Дух внутри тебя взаимодействует с Божественным началом вселенной, с Божественным началом каждого существа этой вселенной.

Начиная заниматься Йогой, многие чувствуют прилив сил и рост уверенности в себе, вместе с этим растет и эгоизм, наверное, это необходимый этап в практике, ведь это тоже полноправная и необходимая часть нашего сознания и должна быть хорошо развитой и осознанной, но не гипертрофированной. Продолжая практику, мы понимаем, что в нас существует источник силы и знания гораздо более мощный, нежели наше эго, и для того, чтобы дать раскрыться этому громадному потенциалу, заложенному в каждом из нас, нам нужно научиться доверять внутреннему голосу. Нужно научиться различать вопль нашего эго о том, какие мы сильные и красивые, и негромкий спокойный, но преисполненный внутренней силы – голос нашей изначальной сущности, которая, проявляясь через нас, делает нас участниками таинства бытия, проявления Духа.



Регулярные занятия в Киеве
группы разного уровня

Yoga weekend
выездные тренинги под Киевом

Семинары:

Москва, Питер, Екатеринбург и др.

Выездные семинары-ритриты
(Крым, Египет, Турция, Индия)

Индивидуальное обучение

Семинары 2006:

Турция, Олимпос (17 – 24 сентября)

Египет, Синай, Аквасан
(28 октября – 4 ноября)

Индия (30 января – 12 февраля 2007)

Организаторы:

Киев – Алена Тарасова
моб. т.: +38 (063) 238-83-41
т. +38 (044) 456-82-24

E-mail: info@yoga.kiev.ua

Москва – Ирина Толкачева
моб. т.: +7 (926) 523-39-99

E-mail: moscow@yoga.kiev.ua

Питер – Валерий Мирошниченко
моб. т.: +7 (911) 940-00-60

E-mail: piter@yoga.kiev.ua

Самая свежая информация на сайте:
www.yoga.kiev.ua

Сознание. Ты носишься с этой штукой, пытаешься найти ей достойное применение.

Сознание – это все твои радости, мечты, цели и устремления.

Сознание – это также все твои проблемы, страдания и несчастья.

Ты хочешь, чтобы это было всегда. Ты очень этого хочешь.

Сознание. Похоже на темницу с узниками.

Это те, кого ты любишь.

Все они здесь, ходят строем, воспевают тебя.

В своем сознании ты упиваешься властью над ними,

Ведь они такие, какими ты хочешь их видеть.

Все остальные тоже здесь.

Болтаются на крестах твоих представлений,

Торчащих из благодатной почвы жизненного опыта.

Сознание. Похоже на подземелье с призраками.

Это те, кто в прошлом были тобой.

Это ужасное подземелье буквально кишит ими.

Вот этот был тобой пять минут назад,



Скорее всего, ты поселил в него Бога, которому поклоняешься.

Ты создал его по образу и подобию своему,

Только слегка приукрасил.

Он красив и светел, силен и справедлив.

Он любит тебя и всегда обещает что-то хорошее.

И еще твой Бог бессмертен.

Именно таким ты и хочешь быть.

Так сильно хочешь, что даже веришь, что это в принципе возможно.

Поэтому ты придумал путь к Богу.

Ты сделал этот путь трудным и опасным,

А таким ты был десять лет назад,

А вот этим – когда тебе самому было десять лет.

И всем им тесно. Их сводит с ума тот факт, что они – прошлое.

Таков твой внутренний мир.

Такой бесконечный и многообразный, он похож на камеру

С зеркальными стенами.

Ты бесконечно отражаешься в этих зеркалах,

И это вселяет в тебя чувство величия,

Которое также бесконечно отражается в тебе самом.

Твой мир.

Чтобы толпы конкурентов не смогли по нему пройти.

Ведь ты хочешь быть единственным.

Ты хочешь быть всемогущим.

Таким ты и выдумал Его.

Тебе ведь не нужен Бог

Беспомощный, как младенец,

Мимолетный, как вспышка,

Безразличный, как облако,

Тупой, как валенок.



ЧТОБЫ ДОЛЫ КОНКУРЕНТОВ НЕ СМОГЛИ ПО НЕМУ ПРОЙТИ.
ВЕДЬ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ.
ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ВСЕМОГУЩИМ.
ТАКИМ ТЫ И ВЫДУМАЛ ЕГО.
ТЕБЕ ВЕДЬ НЕ НУЖЕН БОГ
СВЕТЛОМОЩНЫЙ, КАК МЛАДЕНЕЦ,
ЯРКОСВЕТНЫЙ, КАК ВСПЫШКА,
ВНЕЗАПЛИЧНЫЙ, КАК ОБЛАКО,
ИЛИ КАК ВАЛЕНОК.

Сознание. Разбухает под натиском времени.

Всецело состоит из прошлого.

Опираясь на память, ты создаешь цели, стремления

И прочие образы желаемого будущего.

Ты хочешь, чтобы все это в неизменном виде

Перекочевало в ту же память под видом прошлого.

Ведь кроме памяти в твоём мире ничего нет.

Ты не знаешь себя. Ты себя помнишь.

Больше всего ты боишься забыть себя. Это ты называешь смертью.

Хотя тот, кем ты себя помнишь, умер секунду назад.

Каким бы ни был твой возраст,

В своём внутреннем мире ты беспомощный старик, живущий воспоминаниями.

Таково сознание. И ты озабочен его развитием.

Ты хочешь, чтобы это перетекание

Из пустого в порожнее

Достигло предела.

Ты хочешь, чтобы в твоей памяти

Появилось что-то,

На основании чего ты мог бы называть себя просветленным.

Точно так же,

Как память о том, что у тебя есть деньги –

Вызывает ощущение благополучия,

Память о том, что ты любишь и любят тебя –

Вызывает ощущение счастья,

Память о том,

Что секунду назад ты помнил,

Что вчера ты помнил,

Что год назад ты помнил –

Вызывает ощущение "я".

Говоря "я есть", ты подразумеваешь "я был".

В твоей реке времени нет настоящего момента.

В твоём сознании нет настоящего момента.

Ведь к этой доле секунды не применима память,

ПОСТ №1

ДЕНИС ЗИКЕЕВ

И в ней ты не можешь помнить себя.
 Настоящий момент, здесь и сейчас – это и есть смерть.
 Остановка мира сознания, прошлого.
 Ты боишься ее, хотя это именно то,
 Что происходит с тобой в эту секунду.
 Это то, из чего ты сделан,
 И это невозможно втиснуть в мыльницу ума.
 Сознание. Этот придуманный мир держит тебя,
 Потому что в нем живешь придуманный ты.
 Хотя раньше такой проблемы не было,
 Потому что не было тебя.
 И эта проблема – часть иллюзорного мира,
 Проблема памяти.
 Ты не можешь стёреть память, но держит тебя не прошлое,
 А только лишь твоё восприятие прошлого как настоящего,
 Восприятие мертвого как живого.
 Вся вселенная живет здесь и сейчас.
 Почему бы и тебе не встретить этот момент
 Без щитов памяти?
 Ты боишься.
 Тебе нужна опора.
 Тебе необходимо направление,
 Которое на самом деле всегда одно –
 Из прошлого в будущее.
 Из памяти в память.
 Здесь и сейчас нет ни прошлого, ни будущего.
 Здесь и сейчас не нужна память.
 Здесь и сейчас нет опоры и направления.
 Ты спрашиваешь, как это сделать?
 Ты спрашиваешь, что нужно сделать сейчас,
 Чтобы завтра с тобой случилось “здесь и сейчас”?
 “Здесь и сейчас” никогда не придет к тебе завтра.

Оно уже здесь.
 Прямо сейчас.
 Ты никогда не почувствуешь настоящий момент.
 Ты можешь только уйти, раствориться,
 И тогда он займет твоё место и будет жить вместо тебя.
 Столько людей тысячи лет скитались и скитаются
 По этому миру в поисках свободы.
 Вглядываются в туман, уединяются, молятся, проливают пот и кровь.
 Как печально. Ведь свободы нигде нет.
 Ни внутри, ни снаружи,
 Ни в людском муравейнике, ни в пустыне.
 Во всей вселенной нет такого места,
 Где можно было бы обрести свободу,
 Потому что сама вселенная – это и есть свобода.
 Реальность здесь и сейчас – это свобода.
 Она повсюду, как ее можно искать?
 Ты никогда не станешь свободным – это факт.
 Свобода сама займет твоё место,
 Когда ты перестанешь за него держаться.
 Ум не годится для этого, так оставь его в покое.
 Позволь ему следовать своей судьбе,
 Позволь ему умереть своей смертью.
 Ребенок, вырастая, забывает свои игрушки.
 Ты же носишься со своим умом всю жизнь.
 Сидя в песочнице, ты вцепился в него мертвой хваткой,
 Не желая знать ничего другого.
 Чем больше ты об этом слышишь,
 Тем сильнее сжимаешь.
 Так сильно, что даже не видишь, что же это у тебя в руках.
 Но и здесь нет проблемы.
 Это твоя реальность, что мешает ее принять?
 Страх.



Страх, что скоро наступит тихий час,
И у тебя заберут твою цацку
Навсегда.
Почему в тебе столько страха?
Страх сохраняет твой мир неизменным,
Защищая от перманентного натиска свободы.
Вся твоя память пронизана страхом.



Страхом потерять,
Страхом не найти,
Страхом того, что программа,
Делающая этот мир таким знакомым, комфортным и
скучным,
В один прекрасный момент даст сбой.
Само твое "я" – не более чем страх забыть о себе.
Каждый день ты насилуешь обстоятельства,
Загоняя хаос в привычные рамки.
Ты живешь для того,



Чтобы каждую секунду доказывать,
Что все, что ты про себя думаешь –
Правда.
Но если бы все это было правдой,
Ты бы не тратил столько сил на то,
Чтобы плыть против течения реальности.
Ты бы не тратил столько внимания



На поиски приемлемых интерпретаций
Очевидных фактов.
Неужели ты еще не устал
Стоять на часах у собственного мавзолея
Под вечный бой равнодушных курантов времени,
подавляя желание заглянуть внутрь
И воочию убедиться –
Там никого нет.



шаг третий: динамика тела

Вячеслав Смирнов

часть 2

Прежде, чем двигаться дальше, давайте резюмируем то, о чем писалось в предыдущих номерах журнала. Йога-терапия – это мягкий и максимально корректный вариант практики нормальной полноценной хатха-йоги, и базируется он на тех же самых принципах. По большому счету, если говорить о максимальной корректной практике для любого нормального человека, то и сам термин йога-терапии как таковой становится немного неуместным. Вряд ли стоит спорить о том, что любая практика должна быть максимально корректной и оптимизированной под состояние и потребности данного конкретного человека в данный конкретный момент времени. И крепкое здоровье – ее совершенно естественный «побочный» продукт. И техники, описываемые здесь, носят отнюдь не только терапевтический характер, их задача – максимально корректная глубокая проработка всех составляющих человеческого существа. Каковой и должна быть практика йоги... А потому и относиться ко всему сказанному ранее и всему тому, о чем речь пойдет ниже, нужно максимально внимательно. Иначе...

Признаюсь, этот материал писать достаточно сложно. Я слишком много раз видел, а за последние несколько лет благодаря достаточно интенсивной переписке существенно увеличилось и количество «заочных» наблюдений, чего удается добиться настойчивой регулярной практикой. Впрочем, иногда и не слишком настойчивой, и не очень регулярной... Здесь и серьезные повреждения внутренних органов, и инфаркты с инсультами, и практически необратимые травмы, и стойкие нарушения психики... Поэтому, когда письмо начинается словами «я занимаюсь йогой и правильно питаюсь», меня сейчас это больше пугает, нежели обнадеживает. Иногда просто не может прийти в голову, как человек может интерпретировать для себя вроде бы абсолютно понятный текст из какой-нибудь популярной книжки о здоровье. Соответственно, если не можешь тут же проконтролировать, что человек сможет или успеет сделать с собой, исходя из той информации, которую получает, появляется проблема максимально корректной и доходчивой подачи материала.

Хотя, судя по обратной связи с теми, кто использовал рекомендации из прошлых номеров, сделать это получилось. На достаточно большое количество удивленных «с моими диагнозами... в таком возрасте... с таким весом... с таким количеством препаратов... не прошло двух месяцев, необходимость в лекарствах исчезла, ушел вес, состояние замечательное, курить перестал, скинул лет десять...», негативных результатов пока не

В железной руде много шлаков, ослабляющих ее свойства; плавкой, ковкой и закалкой железо превращают в сталь и затем придают ей форму острого, как бритва, меча. Человеческие существа развиваются в той же последовательности.

М.Уэсиба!



www.katka-yoga.com.ua

было. То есть начинается большинство писем совершенно по-разному, а заканчивается достаточно похоже. Плюю через плечо, чтоб не сплзнуть...

Прежде чем перейти к делу, хочу еще раз напомнить: если мы сами не знаем, чего мы хотим, если вопрос о правильном питании и очистительных мероприятиях в очередной раз откладывается до лучших времен по причине грядущего дня рождения дальнего родственника жены соседа, то упражнения лучше тоже на всякий случай отложить до тех пор, пока не появится четкое осознание готовности сделать этот шаг. Главное только, чтобы не было поздно...

Иначе есть шанс, что будет хуже - самые простые на первый взгляд техники обладают на самом деле очень радикальным, глубоким и целостным воздействием.

Будем считать, что с базовой техникой для формирования правильного навыка дыхания мы разобрались. Эта тема на самом деле очень обширна, к этому разделу относится достаточно большое количество упражнений. Но этого пока будет достаточно.

К работе с асаной с терапевтической целью существует много показаний и противопоказаний. Это очень обширная тема, на которую было бы не лишним пообщаться с врачом. Проблема только в одном: современная медицина по большей части располагает точными сведениями о том, как человеку надлежит вести правильный образ жизни, как правильно питаться, потом - как правильно болеть, и, в конце концов, от чего и когда правильно умирать. Компетентных специалистов, обладающих другой информацией, очень мало, к сожалению. Сейчас обозначим только одно и самое главное: вряд ли оправдано начинать заниматься серьезной физической практикой в острой фазе какого бы то ни было заболевания.

Относительно механизма воздействия асаны на органическое тело нужно прежде всего понять следующее: любое упражнение оказывает целостное воздействие на весь организм, и нельзя выделять отдельные техники в категорию «для печени» или «для желудка». Сами по себе гимнастические упражнения обладают достаточно ограниченным и растянутым во времени эффектом, поэтому их желательно делать одновременно с другими, «наполняющими» техниками.

Потому мы не будем рассматривать сразу большие блоки упражнений, но каждое из них будем рассматривать максимально подробно, чтобы эффект от него был максимально полным.

Сейчас мы разберемся с еще одной базовой техникой, эффекты которой настолько разносторонни и обширны, что достойны отдельного большого разговора. Используя ее, мы сможем совершенно простыми упражнениями добиться разностороннего целостного воздействия на организм. В некоторых школах ее называют «дыхание пяти ворот» или «дыхание пяти сердец». Мы останавливаемся на ней так подробно потому, что далее в описании любых упражнений вы встретите указание дышать этим способом. Она будет использоваться нами в качестве

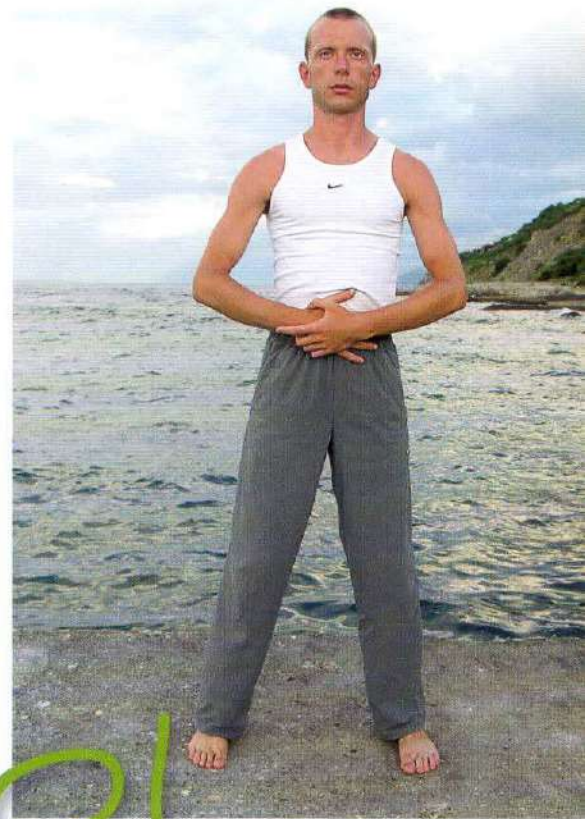
«наполнения» практически везде.

Техника выталкивания:

Наиболее эффективно отрабатывать эту манипуляцию сразу после работы с упражнением, описанным в прошлом номере. Остаемся в той же позиции: стопы расположены параллельно друг другу, примерно на ширине плеч (фото 01). Плотной, всей поверхностью прижимаем их к полу. Пальцы ног слегка подтянуты, но без напряжения. Колени полусогнуты так, чтобы коленные чашечки были над большими пальцами ног. Мышцы тазового дна и низа живота от пупка до лобковой кости в легком тонусе. Мы как бы слегка подтягиваем таз за лобковую кость вверх, к пупку, в результате чего вытягивается пояснично-крестцовая зона и спина становится ровной. Ладони складываем на животе: мужчины сначала накрывают живот правой ладонью так, чтобы основание большого пальца накрыло пупок, сверху симметрично накрываем ее левой ладонью. Женщины начинают с левой ладони. Плечи расправляем, пытаемся создать максимально свободное пространство в грудной клетке. Подбородок слегка подтягиваем к основанию шеи, в результате чего шея вытягивается и позвоночный столб становится практически прямым по всей длине. Внимание собираем в центре живота, как раз за ладонями. Это - физический центр нашего тела, его «базовая энергетическая станция». Наше состояние здоровья, равно как и то, что принято называть «жизненной силой», напрямую зависит от состояния этой зоны. Она формируется в результате взаимодействия трех нижних чакральных вихрей. Там пытаемся нащупать вниманием зону максимальной плотности, когда-нибудь там постепенно сформируется ослепительно-яркий плотный и горячий шар, напоминающий небольшое солнце.

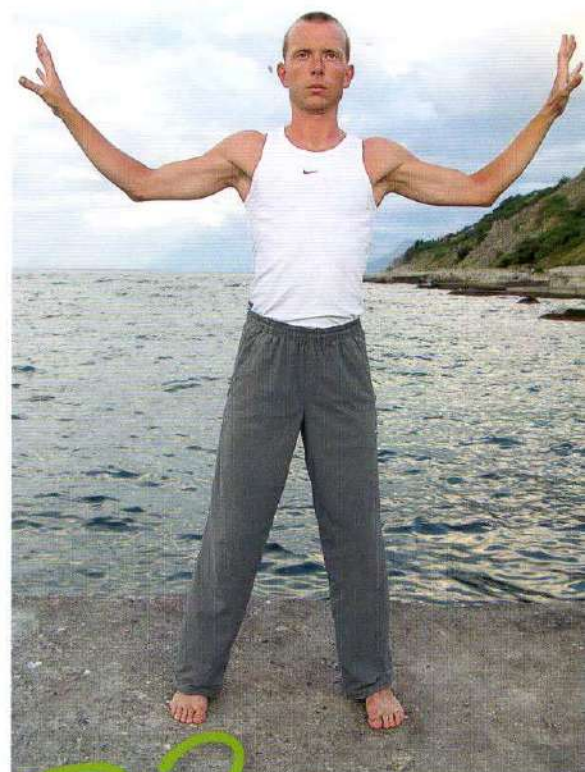
Теперь - самое сложное. В центре стопы, сразу под подушечками пальцев, практически по средней линии стопы есть точка, достаточно чувствительная наощупь, - «юнцюань» - «бьющий родник». Через эти точки, как и через центры ладоней и макушку, происходит наиболее интенсивный обмен энергией с окружающей средой. Постарайтесь почувствовать - это ощущение есть всегда, мы просто слишком многое успели забыть - ощущение связи между точкой в центре стопы и центром живота. Это может напоминать трубку, идущую от центра стопы вверх по ноге к центру живота. Теперь на вдохе пытаемся втянуть пространство под собой через центры стоп и поднять это ощущение вверх, к центру живота. Мы как будто втягиваем по ногам воздух в живот. В паузе после вдоха удерживаем внимание и появившееся в процессе ощущения в центре живота, выдыхаем по ногам вниз. Так дышим какое-то время, пытаемся найти и усилить специфическое ощущение от движения прохладного прозрачного «воздуха» по ногам.

Сохраняя то же положение тела, разводим руки и разворачиваем ладонями в стороны (фото 02), руки слегка согнуты в локтях, ладони находятся приблизительно на уровне плеч - так будет проще добиться необхо-

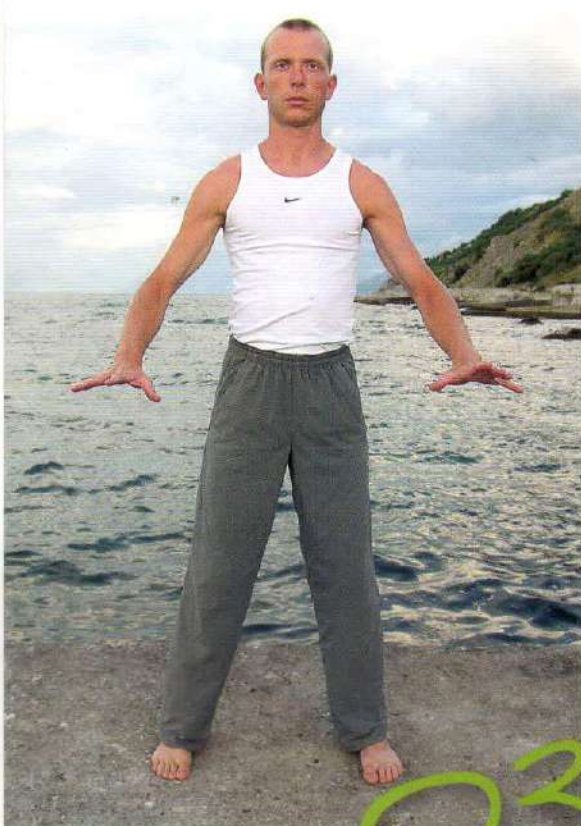


01

Самые простые на первый взгляд техники обладают на самом деле очень радикальным, глубоким и целостным воздействием.



02



димых ощущений. Теперь точно так же, как мы это уже делали на предыдущей стадии, начинаем дышать через центры ладоней. Вдох – втягиваем по рукам и опускаем по бокам от позвоночника в живот, выдох – выталкиваем наружу. Во время паузы после вдоха продолжаем удерживать внимание в центре живота, пытаюсь максимально усилить ощущения в этой области. Есть некоторая разница в том, как мы располагаем руки – ладонями вниз, в стороны или вверх. Это во многом определяет эффект. Если мы опустим руки ладонями вниз (фото 03), мы будем втягивать ту же силу, что и при помощи ног – Силу Земли. Она несет качество Инь, успокаивает, охлаждает, дает ощущение стабильности и устойчивости. Но если общее состояние и так малоактивное, либо же есть актуальное хроническое заболевание, то этот вариант подходит мало. Если мы разворачиваем руки ладонями вверх, то в организм начинает втягиваться Сила Неба – она несет качество Ян, активность и силу. Исходя из этого, в состоянии эмоционального перевозбуждения или в острых фазах заболевания этот вариант использовать тоже вряд ли стоит. Когда ладони развернуты в стороны, через них в организм поступает так называемая Универсальная Сила. Она образуется в результате взаимодействия восходящего потока Силы Земли и нисходящего потока Силы Неба и, как их результирующая, обладает нейтральными свойствами.

Возвращаем ладони на место и начинаем точно так же дышать через макушку. Имеем ввиду, что макушка – это не самая верхняя часть головы, а место, где находится большой родничок. Втягиваем вдох через эту область и проводим вдоль оси тела вниз, к центру живота. В паузе после вдоха снова фиксируем внимание в центре живота. Выдох поднимаем вдоль оси тела вверх.



После того, как были отработаны отдельные направления – от ног, от рук и от макушки к центру живота, начинаем учиться объединять их в одно целостное движение. Вдох втягиваем через что-то одно, выдыхаем через что-то другое. Например, вдох – по ногам, делаем небольшую паузу с фиксацией внимания в центре живота и выдыхаем через макушку. Подышав так какое-то время, подключаем руки: вдох втягиваем в живот по рукам, а выдыхаем через ноги. Таким образом прорабатываем все возможные варианты.

Когда этот навык сформируется, начинаем учиться дышать одновременно по пяти направлениям: вдох одновременно втягиваем через пять точек в центр живота, делаем паузу и фиксируем внимание и ощущения в центре живота, выдох точно так же выталкиваем наружу одновременно через пять точек. Этот навык и является ключевым. Постепенно появится ощущение, что крайние точки – макушка, ладони и стопы – вытягиваются в бесконечность. Это может быть похожем на солнце, которое постепенно формируется в центре живота, с упругими, вытягивающимися в бесконечность протуберанцами ослепительно-яркого света.

Всю эту последовательность можно также отработать и в позиции лежа (фото 04), при максимальном расслаблении – так проще убрать ощущения от тела и сосредоточиться на том, что происходит внутри.

Если вы через какое-то время наблюдаете за своим вниманием, то, скорее всего, окажется, что оно находится на периферии, в области крайних точек, и занято отслеживанием процесса втягивания и выталкивания. Эта ситуация закономерна, но совершенно противоположна тому, что требуется. Внимание должно постоянно оставаться в центре живота. Весь процесс, таким образом, должен напоминать, например, втя-

гивание сока из пяти стаканов одновременно через пять соломинок и его выталкивание обратно в стаканы, а не попытку каким-либо образом одновременно его протолкнуть со стороны стакана по соломинкам в рот. В результате мы не разрываем свое внимание на пять отдельно существующих частей, а, наоборот, стягиваем внимание к единому центру.

Эта техника одновременно создает огромное количество полезных эффектов. Сейчас имеет смысл назвать несколько.

Во-первых, нетрудно заметить, что каждая из описанных траекторий проходит через какую-то группу органов. Скажем, втягивая вдох по левой руке, мы проходим волной внимания по костям и суставам левой руки, захватываем левое легкое и частично сердце, селезенку и поджелудочную железу, левую почку, частично толстый и тонкий кишечник. Аналогично происходит и в остальных направлениях. Используя дыхание «Пяти Сердец», мы постепенно «вымываем» из организма тонкий субстрат, основу, на которой формируются болезни. Если внимательно понаблюдать за возникающими в процессе ощущениями, мы легко заметим, что в каких-то участках тела ощущение движущейся волны либо пропадает, либо становится заметно слабее. Это – своеобразный диагностический критерий. Как правило, такие ощущения возникают либо в тех областях организма, которые уже чем-то поражены, либо в ослабленных и находящихся на пороге нарушения функции. Одновременно с восстановлением нормальной «проходимости» основных объемов тела постепенно активизируются процессы выведения накопленных «балластных» веществ из всех тканей, по которым прокатывается эта волна. Это достаточно важный момент, потому что запустить процесс очистки и трансформации сердцевины организма –

Возвращаться из ниоткуда можно уже только в никуда

костной ткани и, в свою очередь, ее сердцевины – костного мозга – достаточно сложно, и обычно на это требуется много времени.

Во-вторых, эта техника очень эффективно гармонизирует пять базовых стихий, или энергий, в организме человека. Каждая из пяти точек символизирует одно из пяти базовых проявлений энергии и связанные с ними пять основных состояний сознания. Сейчас вряд ли стоит подробно останавливаться на том, что это за стихии и что они определяют. Достаточно будет сказать, что состояние здоровья и состояние восприятия во многом зависят именно от взаимодействия и степени уравновешенности каждой из стихий.

Восточная медицина и, в частности, акупунктура строится именно на этом принципе. Сбалансированное взаимодействие стихий восстанавливает нормальное взаимодействие внутренних органов и выравнивает процессы возбуждения и торможения в них. Обычно в результате ослабления функции одного органа часть нагрузки берет на себя какой-то другой орган, так или иначе связанный с первым. В результате через какое-то время его резервы истощаются, и из системы выпадает еще один орган... В нашем случае в результате восстановления нормального взаимодействия пяти базовых стихий, или состояний, а потом их объединения и смешения в центре постепенно формируется принципиально новое, так называемое шестое состояние сознания. Но это уже совсем отдельный разговор...

В-третьих, наверное, это самый важный эффект, этот прием помогает нам стянуть и зафиксировать в единое целое то, что можно назвать «утраченными единицами внимания». Это, по сути, частички нас самих, маленькие фрагменты нашего потенциально целостного единого поля внимания и осознания, разбросанные по впечатлениям и событиям прошлого и ожиданиям и опасениям будущего... Это является одной из основных причин, определяющих большинство наших неприятностей в жизни, со здоровьем в том числе. Восстанавливается нормальная полноценная связь периферии и центра. Это касается не только связи крайних точек и центра живота, но и руководящей инстанции – центральной нервной системы и вышних гормональных центров, и периферии. Один из основных признаков того, что навык дыхания «Пяти Сердец» сформирован и работает в достаточной степени, – ни с чем не сравнимое ощущение целостности тела и всего своего существа. Четко ощущается сильный центр, он формирует движение и взаимодействие всех частей тела, тело ощущается по-настоящему сильным и текучим. Сознание приобретает совершенно иные характеристики стабильности и функциональности.

По завершении тренировки можно сесть или лечь, оптимально – скрестив ноги и сложив руки на животе. Какое-то время фиксируем внимание в центре живота, усиливая в нем ощущение плотности и тепла.



www.yoga-free.ru



Александр Дудов

alex@yoga-free.ru

+7 (495) 142-13-62

+7 916 608-18-17

Пример:

Леонид Кушмузов

leo@yoga-free.ru

+7 960 242-17-03

Запись на семинары-тренинги
ЙОГА+фридайвинг: yoga@mail.ru

Распознавание конститутивных принципов в организме и дисбаланса равновесия

Дмитриева А.В.

С Питтмой ассоциируется лев — благородный царь, защитник и лва и славы.

Мы начинали знакомство с Аюрведой с того, что эта медицинская система исповедует иерархичный принцип построения как Вселенной, так и человека, а также примат духовного над физическим. Поэтому, прежде чем переходить непосредственно к теме нашего сегодняшнего изложения, я еще раз хочу обратить ваше внимание на следующее: Конститутивные принципы (Доши) формируют и управляют развитием и функционированием прежде всего нашего физического тела. Следует особо подчеркнуть, что качества тела, его развитие, чистота и гармоничность могут быть критическим фактором в реализации взаимодействия с более тонкими планами нашего бытия. Это почти физика — величина и объем проведения информации прямо зависит от качества проводника. В случае несоответствия входящего объема, его напряженности, с одной стороны, и возможностей проводника, с другой стороны, происходит повреждение последнего. В нашей практике это неврологические, психоневрологические, а иногда и психические расстройства людей, которые самостоятельно или под влиянием «наставника» пытались расширять спектр восприятия без соответствующей предварительной подготовки тела. В то же время длительная, последовательная и осознанная практика способна привести к спонтанному расширению самосознания, которое можно закрепить и развить с помощью специальных техник.

В предыдущей статье из этой серии мы уже касались понятий витальных

проекций Творческих сил (Гун), которые, взаимодействуя, образуют витальную матрицу нашего физического тела. Если Прана, Теджас и Оджас сбалансированы и сильны, то любые неполадки на уровне физического тела легко устранимы, но если их количество и качество уменьшаются, то нашему здоровью грозят серьезные проблемы. Первыми и ведущими по отношению к физическому телу являются изменения витальные, если они накапливаются и углубляются, то через некоторое время последствия этих изменений проявятся на физическом уровне. Прана и Теджас являются более легкими манифестациями, проявляющимися в свойствах принципов Движения и Энергообразования, поэтому их качества и количество регулируются легче, чем Оджас. Прану мы получаем из окружающего нас пространства через все сенсорные органы, именно поэтому так важны и нужны прогулки и практики на свежем, живом воздухе среди растений. Регулировать активность Теджаса можно с помощью контроля эмоций, режима питания и диеты. Деятельность первых двух витальных проекций Гун направлена прежде всего на выработку в теле Оджаса, который продуцируется репродуктивными тканями в очень малом количестве и является основой принципа Адаптации. Древние греки называли его элейроном (поднимающим), западная традиция — виталом. Наши дети получают запас Оджаса от нас — родителей. Это отдельная и очень важная тема — ответственность родителей за духовное, душевное и

физическое здоровье своих будущих детей. Канонически считается, что главным местом средоточия Оджаса в теле является сердце, откуда он разносится по всему организму. Пока его запасы достаточны, человек здоров и деятелен. Оджас считают фундаментом витальной матрицы, а значит, и нашего физического тела. Оджас уменьшается под действием гнева, голода, беспокойства, печали, уныния, переутомления. Кроме того, этому способствуют гиперсексуальность, наркотики, стрессы, синтетическая и недоброкачественная пища и грязная, агрессивная окружающая среда. Если уровень Оджаса падает, развиваются хронические дегенеративные системные заболевания и загадочные и трудноизлечимые инфекции. Этому перечню очень точно соответствуют СПИД, рассеянный склероз, склеродермия, гепатиты, синдром хронической усталости. Количество Оджаса естественно снижается к старости, что и обуславливает дистрофические изменения тканей с возрастом. Преждевременное истощение запасов Оджаса вызывает раннее старение. В Бостоне в геронтологической клинике сейчас наблюдаются люди в возрасте от четырнадцати до двадцати семи лет с проявлениями системного атеросклероза и далеко зашедшими проявлениями синдрома Альцгеймера и Паркинсона. Столь ранние признаки деградации свидетельствуют о катастрофическом снижении у людей запасов Оджаса. По своей природе Оджас саттвичен, поэтому его восстановлению способствуют молитвы и ме-



Человек со сбалансированной Питтмой имеет отличное пищеварение, высокую продукцию, высокую интеллект, хорошо развитое тело и потенциал лидера. Человек со сбалансированной Питтмой имеет отличное зрение, высокую теплопродукцию, высокую память, хорошо развитую интеллект, хорошо развитое тело и потенциал благородного лидера. Питтмой имеет отличное зрение, отличное пищеварение, высокую продукцию, высокую интеллект, хорошо развитое тело и потенциал лидера. Питтмой имеет отличное зрение, отличное пищеварение, высокую продукцию, высокую интеллект, хорошо развитое тело и потенциал лидера. Питтмой имеет отличное зрение, отличное пищеварение, высокую продукцию, высокую интеллект, хорошо развитое тело и потенциал лидера.



дитация, открытое сердце и любовь. Восполнить Оджас можно с помощью молока, ги, меда, расаян. Из всего вышесказанного следует единственный вывод: нельзя заниматься развитием только одного из аспектов нашего тела, лишь гармоничное и синхронное развитие тонких и плотных составляющих дает нам возможность развиваться и эволюционировать.

А теперь вернемся к Конститутивным принципам (Дошам), которые управляют нашим телом. Их описания и рекомендации по балансу грешат множеством неточностей. Основной причиной этих разночтений есть то, что каждая из Дош имеет различные характеристики в состоянии баланса, возбуждения и дисбаланса. Соответственно и воздействия на тело с целью снятия возбуждения Доши или восстановления баланса тоже будут значительно отличаться. Начнем с Принципа Движения (Ваты). Вата в сбалансированном состоянии проявляется как энтузиазм, экспрессивность, открытость. У человека с доминантной Ватой поверхностное легкое дыхание, высокая скорость мыслительных процессов, быстрые высококоординированные движения, гипермобильность суставов, сбалансированное развитие всех тканей, хорошая функция выделительной системы. Аюрведический ка-

нон ассоциирует с каждой из Дош определенное животное, для Ваты это будет серна. Что же может вывести подвижную чувствительную Вату из равновесия? Прежде всего, бессонница (бодрствование по ночам, недосыпание), страх, печаль, беспокойство, чрезмерное ментальное или физическое напряжение, голодание, неполноценное питание, нерегулярный режим дня, падения, переломы, болтливость, холодная, грубая, сухая, вяжущая и горькая пища, резкое снижение веса. Активность Ваты повышается в старости, а также во время сухой, холодной и ветреной погоды. Как можно определить, что именно Вата возбуждена, что из управляющего принципа она превращается в Вата-дошу? Доша в дословном переводе с санскрита означает "порча", "поломка". Поэтому если мы говорим – доминантная Вата – это означает конститутивный тип, а Вата-доша – это Вата-дисбаланс, нарушения циркуляции и функции Конститутивного принципа. Изменение нормального, обычного цвета кожных покровов, резкая, но краткосрочная блуждающая боль, хруст в суставах, снижение аппетита, отрыжка, икота, метеоризм, спазмы в кишечнике, нарушение дефекации, повышенная тревожность, бессонница, непереносимость холода – все это при-

знаки, свидетельствующие о возбуждении Ваты. Если не обращать внимания на эти тревожные симптомы, то через не очень продолжительное время мы получим Вата-дошу во всей ее красе. Что может натворить разбушевавшаяся Вата? Представьте себе сильный ветер, который иссушает и разрушает, вот именно такой эффект и произведет разбушевавшаяся Вата. Избыток Ваты вызывает иссушение (атрофию) слизистой оболочки кишечника, нарушение переваривания пищи, всасывания питательных веществ и потерю веса, тремор, хронические запоры, бессонницу, головокружение, страхи, депрессию, быструю утомляемость, головные боли, тахикардию, обмороки. Внешне для таких случаев очень характерна сухая, огрубевшая, шероховатая кожа, всегда холодные конечности, тусклые, сухие, ломкие волосы, быстрая невнятная речь, плохая память. Обычно процесс возбуждения и накопления начинается в доме Доши. Домом Ваты является толстый кишечник, и первоначальное портящее действие она проявляет именно там. Нужно обязательно предпринимать профилактические меры, если спазмы, газообразование и сухой плотный стул повторяются более чем два-три раза к ряду. Если этих мер не принять, то скопившаяся Вата станет искать слабое

Аюрведический ассоциирует гой из Дош определенное животное, для Ваты это будет серна



Вата в сбалансированном состоянии проявляется как энтузиазм, экспрессивность, открытость. У человека с доминантной Ватой поверхностное легкое дыхание, высокая скорость мыслительных процессов, быстрые высококоординированные движения, гипермобильность суставов, сбалансированное развитие всех тканей, хорошая функция выделительной системы.

Вата в сбалансированном состоянии проявляется как энтузиазм, экспрессивность, открытость. У человека с доминантной Ватой поверхностное легкое дыхание, высокая скорость мыслительных процессов, быстрые высококоординированные движения, гипермобильность суставов, сбалансированное развитие всех тканей, хорошая функция выделительной системы.



место в вашем организме, куда бы она могла мигрировать и там продолжать свое разрушительное действие. На последнем этапе развития болезни уши Вата-доши будут торчать из всех систем органов и тканей, а кроме того, она потащит за собой и лишит равновесия остальные Конститутивные принципы, что в конечном итоге приведет к развитию тяжелых системных заболеваний. А теперь еще раз сравните портрет блестящего, подвижного, открытого человека, описанный в начале абзаца, с запуганным, дрожащим, немощным полуинвалидом, полученным в конце. И первое и последнее – это проявления принципа Движения (Вата).

Человек со сбалансированной доминантной Питтой имеет отличное зрение, мощное пищеварение, высокую теплопродукцию, жизнерадостность, мощный интеллект, отличную память, хорошо развитое тело и потенциал благородного лидера. С Питтой ассоциируется лев – благородный царь, защитник малых и слабых. Питту возбуждают: ментальное или физическое перенапряжение, чрезмерная двигательная активность, перегревание, чрезмерные эмоции, нерегулярное пита-

ние, горячая, острая, кислая и соленая пища, алкоголь и курение. Максимально активна Питта в молодости и зрелом возрасте, а также в жаркую и солнечную погоду. Очень важно помнить, особенно молодым родителям, что юноши с Питта-праkritи наиболее чувствительны к алкоголю и табаку, зависимость от этого зелья развивается у них очень легко и быстро. Что может свидетельствовать о возбуждении Питты? Прежде всего, преобладание красного цвета на коже, слизистых оболочках, глазах, появление кислой изжоги, горечи, ощущения жгучей боли или жжения на языке, в прямой кишке, уретре, кровотечений, воспалительных гнойных процессов, а также раздражительность, гневливость, деспотизм, агрессия, невозможность переносить жару. Представьте себе льва в дурном расположении духа... Если не охладить горячую Питту сладкой нежностью, то тогда сжигающее и расщепляющее действие огня из ее дома (двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника) распространится по всему организму. Избыток Питты вызовет генерализацию ощущения жжения, голод и неутолимую жажду, чрезмерное потообразование

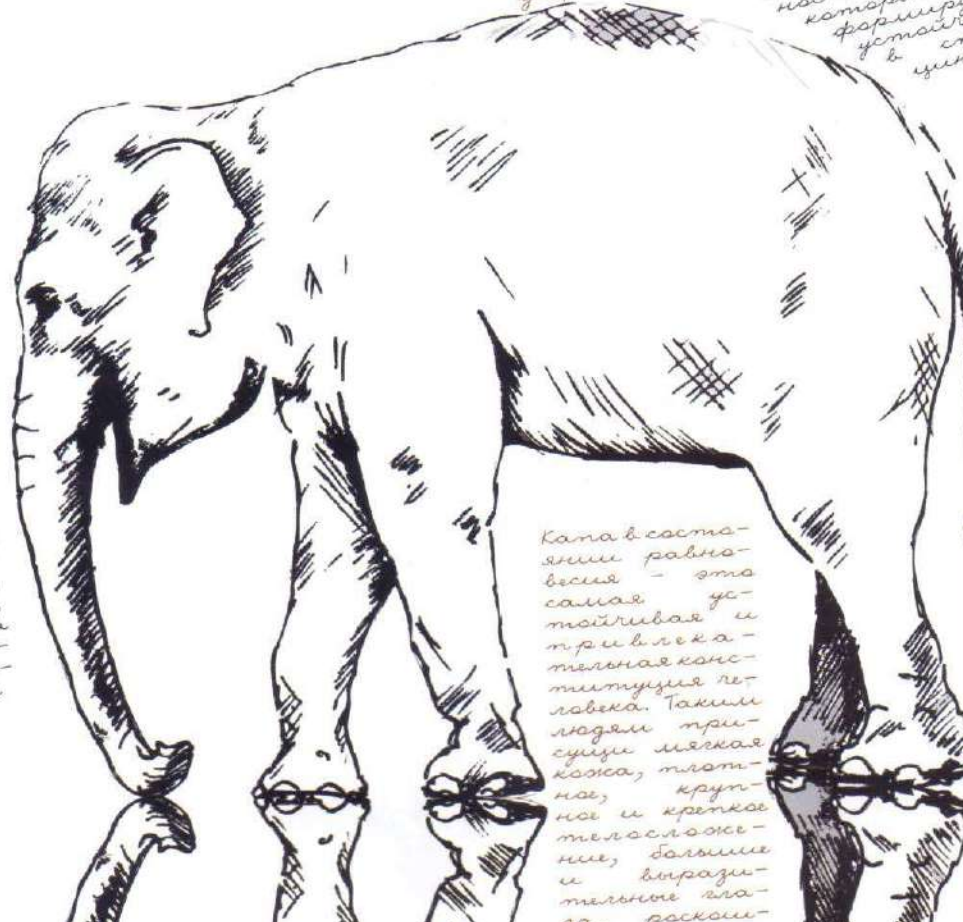
с резким дурным запахом, ухудшение сна, желтушность глаз и кожи, лихорадку, воспаления, гнойные инфекции, кожные заболевания. Очень характерно для Питта-доши образование эрозий и язв желудка, двенадцатиперстной кишки с последующей их перфорацией. Эту страшную картину можно исправить, если вовремя использовать успокоительные средства и уроки трансформации отрицательных эмоций и агрессии. Умение вовремя сбросить внутреннее напряжение, расслабляться и управлять своими эмоциями – это залог здоровья людей с Питта-праkritи.

Капа в состоянии равновесия – это самая устойчивая и привлекательная конституция человека. Таким людям присущи мягкая кожа, плотное, крупное и крепкое телосложение, большие и выразительные глаза, роскошные волосы, большая физическая сила и выносливость, терпимость, доброта, благожелательность. Аюрведа величает Капу слонем. Самым страшным врагом для устойчивой Капы является монотонность и рутина, которые трансформируют ее устойчивость в стагнацию. Чрезмерный отдых и сон (особенно дневной или



Капа в состоянии равновесия - это самая устойчивая и привлекательная конституция человека. Таким людям присущи мягкая кожа, плотное, крупное и крепкое телосложение, большие и выразительные глаза, роскошные волосы, большая физическая сила и выносливость, терпимость, доброта, благожелательность.

Капа в состоянии равновесия - это самая устойчивая и привлекательная конституция человека. Таким людям присущи мягкая кожа, плотное, крупное и крепкое телосложение, большие и выразительные глаза, роскошные волосы, большая физическая сила и выносливость, терпимость, доброта, благожелательность. Аюрведа величает Капу слонем. Самым страшным врагом для устойчивой Капы является монотонность и рутина, которые трансформируют ее устойчивость в стагнацию. Чрезмерный отдых и сон (особенно дневной или



после еды), отсутствие со-ответственных физических и умственных нагрузок, недостаточность общения, свежих впечатлений, новой информации, лень, слиш-ком обильная, холодная, тяжелая, жирная, сладкая, кислая, слизистая пища спо-собны превратить милую Капу в мерзкого, злобного, занудного собственника. Дом Капы в грудной клетке и антральном отделе же-лудка, со скопления слизи в этой области начинает-ся Капа-дисбаланс. Затем вовлекаются носоглотка, придаточные пазухи, ки-шечник. Капа максимально активна в детстве, а также в холодную и сырую пого-ду. Следовательно, бледная, тестообразная кожа, тупая длительная тяжелая боль, субфебрильная темпера-тура, слюнотечение, за-медленное переваривание пищи, камнеобразование, отеки, лишний вес, зуд, апатия, сонливость, жадность, инертность, отвращение к холоду – все это признаки накопления Капы в орга-низме. Капа, как и Вата, хо-лодная по своим свойствам, но ее, в отличие от беспок-ойной Ваты, нужно посто-янно подталкивать, пинать и стимулировать. Движение и нагрузки жизненно необ-ходимы для медлительной Капы, чтобы компенсиро-вать тяжесть воды и застой слизи. Если избыток Капы не разгонять, то она вызывает избыточное слизеобразо-вание, снижение пищева-рительного огня, тошноту, вялость, тяжесть, слабость, влажный кашель, тяжелое дыхание, сонливость – все это приводит к увеличению веса и накоплению воды в организме. В конечном счете развиваются тяже-лые мокнущие аллергии, обструктивные бронхиты, астма, сахарный диабет, заболевания придаточных пазух (синусит, фронтит, гайморит), атеросклероз, ригидность шеи. Женщи-на с Капа-пракрити – это идеальная жена и мать, но ее нельзя запираить дома в четырех стенах и лишать общения и положительных эмоций. Если Вы, конечно, не хотите превращения ве-ликодушной принцессы в

вечно всем недовольную каргу.

Еще раз хочу под-черкнуть, что нет хороших и плохих конститутивных ти-пов, есть только их баланс или дисбаланс. Кроме того, самый сложный, измен-чивый и капризный тип с доминантной Ватой можно сделать устойчивым и гар-моничным за счет исполь-зования саттвичных прак-тик, режима дня и диеты. Саттва через баланс Праны, Теджаса и Оджаса способна извлечь максимальные воз-можности из нашего брен-ного тела. Ответственность за наше здоровье лежит только на нас, и если мы не предпринимаем ради него никаких усилий, нам некого в этом винить, кроме самих себя. Только наши собствен-ные усилия могут нас изме-нить, ибо только они при-водят к изменению нашей внутренней природы.

“РАСАЯНА” предлагает уни-кальные методики диагно-стики и лечения, основанные на древних традициях Аюр-веды:

- пульсовая диагностика, индивидуальное лечение фитопрепаратами;
- массаж (аюрведический, точечный, классический, лимфодренажный, медо-вый, антицеллюлитный);
- психологическая реабили-тация;
- панча карма: 5 очиститель-ных методик, возвраща-ющих гармонию, молодость, здоровье;
- йога-терапия для детей и взрослых;
- услуги астролога.

“РАСАЯНА” пригла-шает всех, кто хочет жить здоровым до глубокой ста-рости, восстановить нару-шенное здоровье, научиться сохранять внутреннюю гармонию при любых обсто-ятельствах.

“РАСАЯНА”.
г. Киев, пр.Победы, 15;
тел.: 238-72-22, 236-89-53;
www.rasayana.com.ua

“РАСАЯНА” приглашает всех, кто хочет жить здоровым до глубокой старости, восстановить нарушенное здоровье, на-учиться сохранять внутреннюю гармо-нию при любых обстоятельствах.

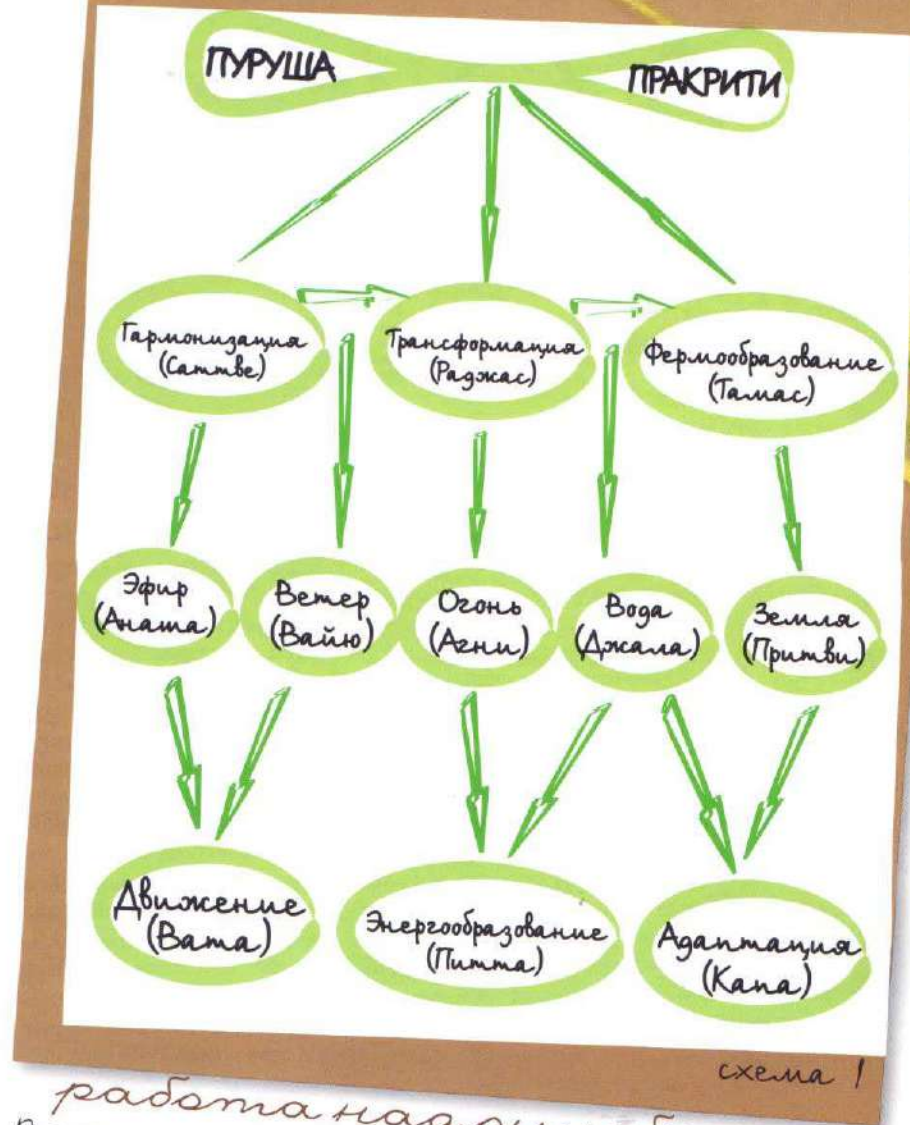


схема 1

работа над ошибками

Редакция журнала приносит извинения за ошибку, допущенную в таблице, которая была опубликована в весеннем номере

“РАСАЯНА”

предлагает уникальные методики диагностики и лечения, основанные на древних традициях Аюрвед.

- пульсовая диагностика, индивидуальное лечение фи-тотепаратами;
- массаж (аюрведический, классический, лимфодренажный, медовый, антицеллюлитный);
- психологическая реабили-тация;
- панча карма: 5 очиститель-ных методик, возвра-щая гармонию, моло-дость, здоровье;
- йога-терапия для детей и взрослых;
- услуги астролога.



“ДОДЖО”

МЕСТО, ГДЕ ИЩУТ ИСТИНУ

Дети и подростки, их воспитание и взаимоотношения с ними. Олег Иванович Добко, учитель истории и руководитель спортивного клуба «Доджо», мастер спорта, мастер киокушинкай каратэ (второй дан), тренер и судья национальной категории согласился побеседовать с нами на эту тему.

Олег Иванович, у Вас большой стаж педагогической и тренерской деятельности?

Я собирался заниматься наукой и никогда не думал работать в школе. В пединститут я поступил после армии, а до этого я закончил речное училище, работал на флоте, а потом... Когда произошла Чернобыльская катастрофа, я, еще будучи студентом исторического факультета, поехал с детьми в лагерь вожатым, и мне там настолько понравилось, что я решил посвятить себя учительской работе. До этого я даже не представлял себя в школе. Мои одноклассники сейчас профессора, политики, и я мыслил себя где-то там. Многие считают, что школа – это какой-то тупиковый вариант в карьере, а на Востоке говорят, что родители дают тело, а учитель дает душу. Учитель – главная фигура в педагогической деятельности. Мне кажется, что

карьерный рост – не от учителя к министру образования, а совершенно наоборот. Например, Сухомлинский был академиком, а продолжал работать в простой сельской школе. Я занимаюсь тем, что мне нравится.

Прошло уже девятнадцать лет с тех пор, как я начал преподавать в школе. А когда дети узнали, что я еще и “каратист”, то сами предложили создать что-то типа секции. Тогда были очень модными военно-патриотические клубы, поэтому появился военно-спортивный клуб “Тайфун”. Сразу пришло много ребят, но восточными единоборствами тогда нельзя было заниматься, это была статья криминального кодекса, поэтому мы занимались рукопашным боем, как подготовкой для службы в армии. Это был наш первый клуб, который мы открыли в 1988 году.

Мы знаем, что известный украинский йогатичер Роман Рокотел у Вас учился. Вы и йогу преподавали?

Рома Рокотел тренировался у меня несколько лет. Он был хорошим учеником по каратэ, но, видимо, йога ему пришлось больше по душе, хотя и боец он был хороший. Тогда на тренировках я вводил элементы хатха-йоги, потому что сам ею очень увлекался,



был вегетарианцем. Я и сейчас мясо употребляю очень ограниченно, а тогда долго не ел вообще.

Сейчас появилось много книг по йоге, в те времена этого не было. Я йогу изучал по болгарской книге “Индийская йога”, переведенной на украинский язык. Она мне очень нравилась, все так доступно, и как самоучителю равных ей не было. Еще в детстве меня очень поразил фильм “Индийские йоги, кто они?”, мы с ребятами даже с уроков удрали, чтобы его посмотреть. Но в конце концов каратэ взяло верх.

А где Вы учились каратэ?

Это было еще в советские времена, я учился сначала по книжкам. А вообще, я с самого детства занимался спортом. Сначала это была классическая борьба, сейчас она называется греко-римская, потом было самбо, дзюдо, а потом уже каратэ, которым я занимался с шестнадцати лет. Занятия велись подпольно (был небольшой период, когда каратэ разрешили и даже провели три чемпионата Советского Союза, но потом опять запретили), тренировки стоили двадцать пять рублей в месяц. Чтобы заработать на тренировку и не брать деньги у родителей, приходилось разгружать вагоны. Служил я в спортроде в Узбекистане и там освоил основы восточного единоборства и рукопашного боя, там же тренировался у корейцев. Потом, уже в период независимости Украины, когда все это стало открытым и появилась возможность ездить в разные страны, к нам стали приезжать японцы. Я смог учиться непосредственно у мастеров – носителей этой культуры. А моим первым учителем стал Виктор Георгиевич Лященко – известный в мире киокушин каратэ мастер.

Расскажите о том клубе, который существует сейчас.

Спортивный клуб “Доджо” был создан на базе военно-спортивного клуба “Тайфун” в школе №31 и имеет филиалы в других школах Киева. Основная цель деятельности – это привлечение детей и молодежи к занятиям киокушинкай каратэ как одним из видов спорта, духовного и физического совершенствования человека. Спортивный клуб “Доджо” входит в Международную организацию киокушинкайкан Тезука Групп, а также в Украинскую федерацию киокушинкай

ДОДЖО-КУН

КЛЯНЕМСЯ! МЫ БУДЕМ ТРЕНИРОВАТЬ НАШИ СЕРДЦА И ТЕЛА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ТВЕРДОГО НЕПОКОЛЕБИМОГО ДУХА.

КЛЯНЕМСЯ! МЫ БУДЕМ СЛЕДОВАТЬ ИСТИННОМУ СМЫСЛУ ВОИНСКОГО ПУТИ, ЧТОБЫ НАШИ ЧУВСТВА ВСЕГДА БЫЛИ НАГОТОВЕ.

КЛЯНЕМСЯ! МЫ БУДЕМ СТРЕМИТЬСЯ КУЛЬТИВИРОВАТЬ ДУХ САМООТРИЦАНИЯ.

КЛЯНЕМСЯ! МЫ БУДЕМ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА, УВАЖАТЬ СТАРШИХ И ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ.

КЛЯНЕМСЯ! МЫ СТРЕМИМСЯ К МУДРОСТИ И СИЛЕ, НЕ ВЕДАЯ ДРУГИХ ЖЕЛАНИЙ.

КЛЯНЕМСЯ! МЫ БУДЕМ СЛЕДОВАТЬ НАШИМ БОГАМ И ВОИНСКОМУ ПУТИ И НИКОГДА НЕ ЗАБУДЕМ ИСТИННУЮ ДОБРОДЕТЕЛЬ – СКРОМНОСТЬ.

КЛЯНЕМСЯ! ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ, ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ КАРАТЭ, МЫ БУДЕМ СТРЕМИТЬСЯ ВЫПОЛНИТЬ ИСТИННОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ПУТИ КИОКУШИНКАЙ. ОС!!!

каратэ. Наши ребята принимают участие в спортивных соревнованиях, в разделах "кумитэ" (свободный поединок) и "ката" (техника формальных упражнений). В клубе тренируется более трехсот спортсменов в возрасте от пяти до пятидесяти пяти лет. Среди них чемпионы Украины, победители и призеры соревнований разных уровней. Ученики принимают участие в спортивных семинарах и сборах, каждое лето дети отдыхают и тренируются в спортивно-оздоровительных лагерях на берегу Черного моря и в Прикарпатье.

Наш спортивный клуб "Доджо" является одним из лучших клубов киокушинкай каратэ в городе Киеве на протяжении последних лет.

Конечно, организация не смогла бы существовать без поддержки родителей, государственных органов и некоторых замечательных людей, прежде всего, председателя Днепропетровского спорткомитета Евтушенко А.А., директора школы №31 Доброханской О.Ю., директора школы №42 и депутата Днепропетровского района Галактионовой Л.А. Причем, эти люди помогают нам потому, что им это действительно интересно.

Что означает название клуба "Доджо"?

"До" – это путь, "Джо" – истина. Место, где ищут истину, просветление. А в узком понимании – это спортзал. Основоположителем стиля киокушинкай каратэ является Ояма Масутацу. Во всем мире существует несколько организаций киокушинкай каратэ. Переводится киокушинкай каратэ тоже очень романтично, как "общество искателей абсолютной истины". Из всех единоборств это направление относится к самым жестким видам единоборств, таким как тайский бокс и кикбоксинг. Вообще существуют разные виды каратэ, разные направления, разные стили, но мне по душе больше киокушинкай. На Украине существует несколько федераций киокушинкай каратэ. Я возглавляю не только клуб, а еще являюсь национальным представителем Международной организации Тору Тезука в Украине – бранч-чифом.

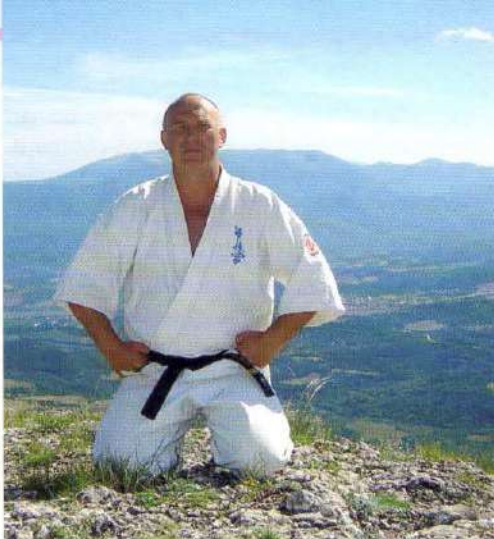
Можно подробнее, что это значит?

Бранч-чиф – это человек, которому японцы дают право быть носителем стиля. Это решают только японцы, предоставляя право быть экспертом в этом стиле и принимать экзамены.

Ваши ученики принимают участие в соревнованиях?

Да, конечно, ученики нашего клуба участвуют во всех соревнованиях, начиная от районных, и уже несколько лет подряд занимают ведущие места. Дети очень активные и стремятся выступать. Наши ученики входят в юниорскую сборную Украины и уже четыре года подряд участвуют во всех международных соревнованиях.

Достижения – это здорово, но все-



КАРАТЭ — ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЭТО — ДЗЕН. ДЗЕН, ПОТОМУ ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ — МГНОВЕННОЕ, НЕ ПУТЕМ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ, А СРАЗУ ИЗ ПОДСОЗНАНИЯ

таки цель киокушинкай каратэ другая. Все мастера говорят, что соревнования – это не главное. Главное – воспитание человека.

Каким образом?

Через каратэ. Вот такой пример. Едем мы в прошлом году в Крым – мы тренировались в горах возле Алушты. Как правило, едет около ста человек. Все удивляются: "Как вы с ними справляетесь?". На сто человек нас трое: я, врач и инструктор. И когда мы подошли к вагону, проводница схватилась за голову – дети! Дети – это плохо... Потом подходит ко мне и говорит: "У вас какие-то не такие дети... Не курят, не матерятся, пиво не заказывают, девчонки на коленях у ребят не сидят, не балуются, что это за дети?" Вот так. Когда говорят: "сейчас плохая молодежь", я этого не понимаю. Молодежь разная. Разные есть моменты в воспитании. Во многом виновато государство. Я только что вернулся из Будапешта, где мы участвовали в чемпионате Европы, и что мне бросилось в глаза – нигде нет молодежи с пивом. У нас, особенно по праздникам, просто идет спаивание молодежи. А там продажа и распитие спиртных напитков разрешены только в специально отведенных местах и с определенного возраста. У нас, к сожалению, запросто продают пиво, водку, сигареты прямо на улицах, там, где собирается молодежь.

Ребята, которые тренируются в нашем клубе, совсем другие – это прекрасная молодежь!

Что же Вы с ними делаете?

Делает система, я ничего не придумываю нового. Это то, о чем говорил великий педагог Макаренко: "воспитание коллективом". Те ребята, которые занимаются в клубе, ходят в походы, ездят в спортивные лагеря и на соревнования, часто становятся другими.

Многие из моих учеников выросли у меня на глазах.

Любая система – это путь. Я не буду грешить на какие-то другие виды спорта, но именно в восточных единоборствах много внимания уделяется вопросам морали. Это и Доджо-кун – клятва, которую произносят по окончании тренировки о преданности, о том, что надо быть скромным и удерживаться от насилия. Спортсмен киокушин свято относится к тому месту, где он занимается, он заходит туда и говорит "ос", что в переводе означает "терпение".

Хочу подчеркнуть, что неорганизованные ребята, которые к нам приходят, в том числе и драчуны, перевоспитываются коллективом. У нас, можно сказать, "дедовщина" наоборот – старшие действительно помогают младшим. Если мы едем на соревнования, то старшие всегда помогают младшим, переживают за них. Если мы едем в спортивные лагеря, то старшие несут палатки, несут вещи малышам, помогают стирать и убирать.

Сказка какая-то.

Это действительно так. И мне приятно, что все мои ученики стали хорошими, нормальными людьми. Не все спортом занимаются, но каратэ у них остается в душе. Киокушин – это воспитание характера.

Так все-таки, что же такое каратэ на Ваш взгляд?

Каратэ – это прежде всего образ жизни. Это – дзен. Дзен, потому что правильное решение – мгновенное, не путем логического мышления, а сразу из подсознания – это так, потому что это так. Мне очень нравится выражение "говорящий не знает, знающий не говорит, истина передается от сердца к сердцу" – это чувствуешь! Дело не в словах. Сколько бы я не рассказывал, это надо почувствовать и показать своим личным примером. В каратэ развивается это чувство, интуиция, это очень важно – сразу принять нужное решение подсознательно. Через пот, кровь, боль, трудности наступает просветление.

В каратэ можно продвигаться и по спортивным разрядам, и по линии каратэ – это десять разрядов "кю" для учеников и "даны" для мастеров. Можно заниматься каратэ, не ставя целью высокие спортивные достижения. Бывают ограничения по здоровью, например, у нас несколько детей занимается с астмой. Кстати, у меня тоже была астма года четыре, и я от нее избавился.

Каким образом?

Закаливание и каратэ. Я задышался,



ходил с баллончиком – это было в студенческие годы. Сначала был хронический бронхит, который никак не вылечивался, потом это перешло в астму. Я усилил закаливание, усилил тренировки, отказался от медикаментов, использовал их только в крайнем случае, когда были приступы. Спортсменов я тоже приучаю к закаливанию. Это и походы, и обтирания снегом.

Сам я уже шесть лет занимаюсь моржеванием и понял, что боязнь холодной воды чисто психологическая.

А девочки у Вас тоже занимаются?

А как же! Каратэ не портит красоту, а совершенствует ее. Девочки даже серьезнее относятся к тренировкам, чем мальчишки. Бывает, на тренировке пятьдесят человек, из них тридцать – девочек. Они более самостоятельные и настойчивые в тренировках, целеустремленные. Они занимаются с особым рвением, особенно когда почувствуют победу, почувствуют, что у них получается, тогда они отдаются этому полностью. Моя дочь занимается каратэ с четырнадцати лет, кандидат в мастера спорта, была серебряным призером чемпионата Украины среди юниоров. Закончила Киевский национальный университет им. Т.Г. Шевченко по специальности китайская и английская филология.

А как спорт влияет на учебу?

Многие считают спортсменов ограниченными людьми. Скажу, что это далеко не так. Я закончил исторический факультет с отличием. Многие мои ученики – отличники в школах и университетах. Спорт мобилизует и организует человека.

Что нужно для занятий каратэ?

Каратэ, так же как и йога, не требует каких-то специальных условий. Когда ко мне родители приводят ребенка и спрашивают "что нужно, какие условия?", я отвечаю, что нужно желание. Тогда будут хорошие результаты. Часто после первых нескольких занятий родители спрашивают: "Ну как, будет с него толк?" Может это грубо, но в таких случаях я отвечаю: "Слушайте, когда вы его родили, вы спрашивали у акушерки – ну что, будет с него толк, есть смысл?" Если глобально, то вообще, возможно, нет никакого смысла ни в чем, или наоборот, во всем смысл.

Ребенок попадает в хорошую, нормальную среду для воспитания его характера, духа, воли, чувства ответственности.

Коллектив развивается, если есть движение. У нас это движение все время. Сейчас мы готовимся к спортивному лагерю. Будем две недели под Алуштой. Только это не так, как отдыхают родители с детьми: комната, базар, пляж – этот треугольник. Это горы, экскурсии, тренировки. Когда ребенок поднимается на Димерджи, особенно, когда облака внизу – это супер! Или водопад Джур-Джур, Красные пещеры, Мраморные пещеры, Аю-Даг, Шанкая – все эти горы...

Олег Иванович, что Вы можете сказать о поколениях? Вы уже долго работаете с детьми, насколько нынешнее поколение отличается от тех, которые были раньше? Нынешние дети другие?

Нет. Когда говорят, что это плохое поколение, это говорят люди, которых молодежь пугает. Меня не пугают группы молодежи на улицах, потому что я знаю, как с ними общаться, с любимыми – трудными, разными. И сказать, что они другие и время другое... Мне не нравится, что нет государственной поддержки детским спортивным клубам. Но когда мне говорят, что в советские времена поддерживали спорт, я отвечаю: "Я не знаю". Может, кого-то и поддерживали, но каратэ запрещали. Мне сейчас нравится. Сейчас открытость, возможность поехать куда угодно. Если родители заботятся о своем ребенке, то они обязательно приведут его в какой-нибудь спортивный клуб. Бывает, что люди ищут какой-то закрытой информации, какой-то еще советской подпольности, секретности. У нас все открыто, никакой таинственности – пожалуйста, приходите, занимайтесь.

Сейчас существует много спортивных клубов единоборств, а каким видом заниматься – это зависит от самого человека, его характера, к чему у него лежит душа, это внутреннее. Нельзя сказать, что одно направление хуже, а другое лучше. Я никогда не считал себя великим мастером, я всегда говорил: "Ребята, я тренируюсь, становитесь вместе со мной, давайте тренироваться вместе".

В зале, где Вы занимаетесь, висит портрет Оямы Масутацу.

Да, некоторые говорят – идолопоклонничество. Киокушин каратэ – одно из самых массовых каратэ – им занимаются более пятнадцати миллионов человек в мире. Поэтому это дань уважения основателю традиции. Ученик должен равняться на своего учителя. А прогресс будет заключаться в том, что ученик будет лучше учителя. Я знаю мастеров, которые были лучше Оямы, во всяком случае не хуже Оямы, но Ояма дал каратэ широким кругам населения, он сделал каратэ доступным для всех. Причем сначала киокушин каратэ пошло в Штаты, потом в Европу, а потом вернулось в Японию. В Японии нужно было провести массу показательных выступлений, победить на многих соревнованиях, победить другие школы, чтобы доказать право на существование своей. Поэтому мы должны сказать спасибо этому человеку.

Олег Иванович, Вы разный, когда преподаете историю в школе и каратэ в зале, или всегда один и тот же?

Это такой хитрый вопрос. Воспитание в каратэ – это, прежде всего, воспитание воина, но в душе я демократ. Но и на уроках истории, и в спортзале я искренний, я не играю, не надеваю и не снимаю маски. Но если на уроке истории или обществоведения допускается и даже поощряется свободомыслие, дискуссия, то в каратэ – нет. Некоторые



**КАРАТЭ НЕ ПОРТИТ КРАСОТУ,
А СОВЕРШЕНСТВУЕТ ЕЕ**



ГОВОРЯЩИЙ НЕ ЗНАЕТ, ЗНАЮЩИЙ НЕ ГОВОРИТ, ИСТИНА ДАЕТСЯ ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ





думают, что каратисты любят насилие – как раз наоборот! Ребятам, которые тренируются, уличные драки и хулиганство просто не интересны. Воспитание воина требует жесткости. Не жестокости, но жесткости. Нельзя допускать демократии на занятиях каратэ – это жесткая дисциплина, но без унижений. Баловство может привести к травмам.

А какие используются меры наказания?

В основном это физическое воздействие: отжиматься, присесть – это всегда идет на пользу ученику. Еще такой момент – в каратэ практически все группы смешанные по возрасту. Когда мне говорит взрослый, что не будет заниматься вместе с детьми, я отвечаю, что его познания в каратэ такие же, как и познания ребенка. А если ему стыдно, что он не отождествится десять раз – это другой



вопрос. А так, становимся все вместе и занимаемся.

А почему группы смешанные?

Когда я набираю группу, то очень тяжело работать, если все “с нуля” – нет среды. Не на кого равняться, дети не знают, как себя вести. В каратэ есть определенный этикет, который нужно соблюдать.

И еще – сейчас новое поколение родителей. Они могут не только оплатить поездку ребенку на соревнования, но поехать с нами, помочь. Результат всегда хороший, когда есть взаимодействие – ребенок, родители, учитель, коллектив – тогда общее устремление. У всех у нас что-то есть, нужно только это найти, открыть. Не бывает, чтобы ничего не было, а проявляются способности в коллективе, только в коллективе можно узнать, какой ты человек.

Какие советы Вы даете родителям по воспитанию детей?

Это справедливость в отношении к ребенку. Мягкость и в то же время строгость. Когда дети балуются, это нормальное состояние. Если щенок больной, он лежит себе, он грустный и несчастный. А если он здоровый, то хочет играть. Точно так же и ребенок.

Очень часто родители оберегают детей от самостоятельности, и, когда я их детей вытягиваю в поход, родители в ужасе: как же они там постирают? Как постирают, так и постирают. Когда приедут домой, вы перестираете. Не надо давать четырнадцать трусов на каждый день, чтобы потом дома в машинку-автомат бросить.

В школе есть проблема адаптации учеников младшей школы к старшей. Для детей-спортсменов такой проблемы нет. Они не боятся, они чувствуют себя нормально. Бывает, приходят дети замкнутые, стеснительные, но проходит время, и смотришь – это уже совершенно другой ребенок – веселый, озорной, даже не верится, что поначалу был замкнутым.

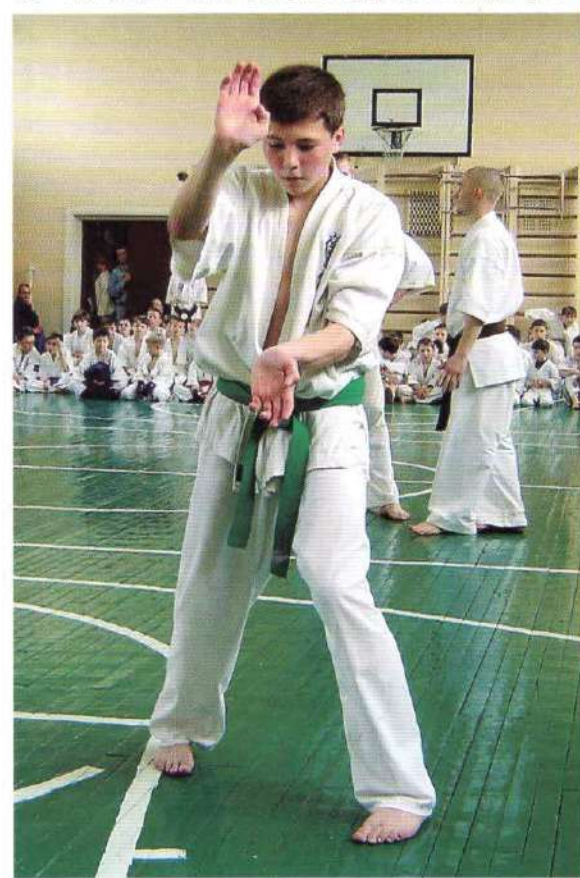
Очень часто к нам приходят домашние дети. Куда пойти скромной и домашней девочке? В компанию на улице – она не может, в ночной клуб – тоже, но ей хочется куда-то пойти, ей хочется общаться. Она идет к нам и здесь находит друзей, интересное занятие. Они могут не участвовать в соревнованиях, не участвовать в аттестации, но они общаются в нормальной среде. Не обязательно стать спортсменом, но найти среду общения – это очень важно.

У меня много тренируется детей, чьи родители тренировались здесь же. Меня это очень радует, значит, они оценили то, что им дал наш клуб.

За время существования клуба уже сложились собственные традиции. Например, на Новый год мы собираемся и наносим столько ударов руками, какой по счету год наступает, в этом году две тысячи шесть ударов киа. Кто-то считает... Кимоно все мокрое. Мы входим в транс. Минут тридцать без остановки. Это настолько захватывает...

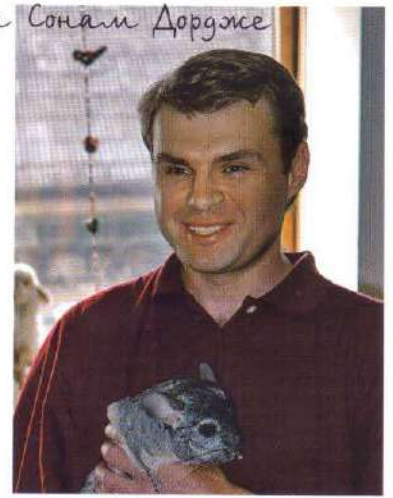


НАШ АДРЕС: КИЕВ, УЛ. БЕРЕЗНЕВАЯ, 5
 Тел.: +38-050-581-22-67
 WWW.OOJO.UA.COM.UA
 E-MAIL: ANNA.OOVKO@GMAIL.COM



КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

Лампа Сонам Дордже



ТОТ УЧЕНИК, КОТОРЫЙ НЕ КУРИЛ, СПРОСИЛ УЧИТЕЛЯ: «РАЗВЕ МОЖНО КУРИТЬ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ?». УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ: «НЕЛЬЗЯ». ТОГДА ВТОРОЙ УЧЕНИК СПРОСИЛ: «А МОЖНО ЛИ ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ МЕДИТИРОВАТЬ?». УЧИТЕЛЬ ОТВЕТИЛ: «МОЖНО».

У одного мастера Дзена было два ученика. Оба довольно усердно занимались медитацией, но один из них курил. Другому это казалось возмутительным, и он постоянно порицал своего товарища. В конце концов они решили подойти к своему учителю, чтобы разрешить конфликт. Тот ученик, который не курил, спросил учителя: «Разве можно курить во время медитации?». Учитель сказал: «Нельзя». Тогда второй ученик спросил: «А

сексу, эмоциям, еде и прочему. Часто бывает, что духовные практикующие не придают особого значения тем или иным вредным привычкам, думая, что духовный прогресс – это результат одних лишь йогических упражнений и медитативных практик. Но это ошибка. Сами по себе практики йоги и медитации, если заниматься ими в отрыве от реальной жизни и не интегрировать их гармонично в каждый момент жизни, не принесут быстро-

пятствием для многих практикующих. В чем состоит вред от курения для человека, занимающегося йогой или медитацией? В первую очередь, курение загрязняет прану. Что такое прана? Прана – это энергия, ответите вы. А что конкретно представляет собой эта энергия? Почему-то многих, даже опытных практикующих этот вопрос ставит в тупик. Все на самом деле просто. Прана бывает многих видов, но у нее два основных типа – кармическая или грубая прана, и тонкая прана мудрости. О пране мудрости мы поговорим позже. Кармическая прана – это все те потоки, которые текут по энергетическим каналам. Их природа происходит из вселенской праны, которая содержится во всем. Как эта прана наполняет наше тело? Посредством дыхания. Если говорить упрощенно и примитивно, то по нашим каналам течет то, что мы вдыхаем носом и ртом. Причем функция праны не только в том, чтобы просто течь по каналам тела, а, в первую очередь – чтобы транспортировать сущностные элементы, которые в тантре называются бинду (на тибетском – тигле). Вся система метаболизма, обмена веществ зависит от чистоты праны и, соответственно, вдыхаемого воздуха. Поэтому, вдыхая загрязняющие прану вещества, мы не только загрязняем энергетические каналы, но и пагубно влияем на весь обмен веществ.

ПУТЬ К ДУХОВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОЛОГ И ТЕРНИСТ. НА НЕМ МЫ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ СПОСОБСТВОВАЛИ, А НЕ ПРЕпятствовали ДУХОВНОМУ ПРОГРЕССУ

го и полноценного результата. Исключением может быть ситуация, когда человек не занимается ничем другим, кроме духовных практик. Не совсем правильно искать спасения в используемых методах духовной трансформации, если мы не трансформируем свою

можно ли во время курения медитировать?». Учитель ответил: «Можно».

Когда человек достигает такого высокого уровня в медитации, при котором ничто не отвлекает его от медитативного состояния, он может совмещать ее с любыми действиями. Когда ум человека просветлен, то все его действия становятся просветленной активностью. Но если ум не просветлен, то никакие оправдания не смогут сделать не благие и вредные действия положительными. Как узнать, что ум просветлен? Один из моих учителей сказал: «Если кто-то считает, что он освободился от двойственности и достиг высокой реализации, и думает, что может делать все что угодно, не различая добро и зло, то ему стоит поместить свою руку в огонь. Если ему не больно, возможно, он уже свободен. Если больно и горячо, то не стоит себя обманывать».

Путь к духовной реализации долг и тернист. На нем мы должны научиться использовать все жизненные ситуации так, чтобы они способствовали, а не препятствовали духовному прогрессу. Это относится ко всему: к работе, отношениям, сну, болезням,

повседневную жизнь, которая в результате кажется чем-то таким далеким от духовной практики, как земля от небес. Это то же самое, если человек, болеющий язвой желудка или гастритом, ищет спасения в таблетках и антацидных сиропах, продолжая пить алкоголь и есть острую, жирную и копченую пищу. Чтобы достичь полноценного результата духовной практики, важно сделать каждый момент своей жизни практикой. Звучит это понятно и логично, но не так быстро приходит такое понимание. Оно приходит с опытом. Если человек искренне и самоотверженно занимается духовной практикой, то с годами практики он замечает все больше и больше своих слабых мест и понимает, как с ними можно работать. Что же делать начинающему? Самый простой и эффективный путь – отказаться от вредных привычек и соблюдать основные заповеди, прописанные во всех (или выбранных им) духовных традициях. В конце концов, эти заповеди были переданы мудрыми людьми, и именно их мудрость стала для нас источником вдохновения на духовную практику.

В этой статье речь идет о курении. Оно, по моим наблюдениям, может быть пре-

Согласно тантрической метафизике, ум неотделим от праны, поэтому, загрязняя прану, мы загрязняем и лишаем ясности свой ум. А просветление, как известно, заключается в том, чтобы очистить свой ум от омрачений. Так что если кто-то думает, что может получать пользу от занятий йогой или медитацией, одновременно с этим загрязняя свою прану и ум, то он что-то недопонимает. Ниже вы можете прочесть интересное учение великого тибетского мастера Дуджона Ринпоче, которое представляет недостатки курения и наркомании в традиционном тибетском стиле и очень красочно дополняет написанное выше.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ КОТОРЫЙ УВОДИТ СЛЕДИЦА С ТРОПЫ ВЕДУЩЕЙ К ПРОПАСТИ

*Да будет это
благоприятным!*

Отдавая дань глубочайшего уважения великому Ургьену³, воплотившему в себе Мудрость всех Будд и Бодхисаттв, соединившему в себе благие качества всех Семейств Будд, я изложу историю возникновения дурманящих веществ. Очень давно, около ста лет спустя после паринирваны великого Будды Шакьямуни, на территории Китая жила девушка - демоница. Перед смертью, омраченная собственным ужасающим неведением, она произнесла следующее проклятие: «Я молюсь, чтобы все существа Земли оказались в низших мирах. Заройте мое тело в землю, и спустя некоторое время из моей утробы вырастет цветок, равного которому до сих пор не было в мире. Только вдохнув его аромат, вы испытаете невыразимое блаженство. Ощущения вашего тела и ума будут приятнее во сто крат, чем от союза мужчины и женщины. Это растение распространится по Земле, и так будет продолжаться, пока все люди не испробуют его».

Этим цветком был табак.

Сейчас мы можем видеть, что ее проклятие успешно сбывается. Причем в очень широких масштабах. Курение и потребление иных опьяняющих веществ ртом, вдыхание их через нос или введение в кровь в виде инъекций⁴ не помогают избавиться от голода и жажды, не имеют приятного вкуса, в них нет ни малейшей пользы для здоровья и жизненного тонуса. Более того, эти вещества стимулируют развитие заболеваний нервной системы, повышают кровяное давление, а курение приводит к раку легких и другим болезням дыхательных путей. В наши дни почти каждый потребляет их бесконтрольно, по разным причинам, начиная от успокоения нервов и заканчивая данью моде. Вот так, в конце концов, пожелание демоницы принесло свои плоды.

О вреде табака и особенностях тех времен, когда он обретет силу, идет речь в очень многих терма.

Так, например, в терма, найденном великим мастером Чогьялом Ратна Лингпа (1403 - 1478), излагается еще одна история происхождения табака: «Когда Гуру Падмасамбхава победил и связал клятвой Девятиртых Братьев, нарушителей самаи⁵, младший из них сказал: «Братья, не расстраивайтесь. Слушайте, что я вам скажу. Я перерожусь в Китае в виде табака. Его будут называть "черным ядом". Он появится сначала в пограничных землях, а потом будет перенесен в Центральный Тибет. Люди Тибета начнут потреблять его. Сила табака позволит возродиться пяти великим ядам⁶. Отвернувшись от десяти добродетелей⁷, люди начнут вершить десять пагубных деяний⁸. Жизнь держателей буддийс-

кого учения будет исполнена опасностей.

Дым этого яда, проникнув вглубь земли, разрушит сотни тысяч поселений нагов⁹. Дожди не будут идти, урожаи не будут появляться, начнутся национальные конфликты, эпидемии, и будут происходить разнообразные нежелательные события. Ядовитый дым, поднимаясь в небеса, разрушит жилища богов, и появятся преждевременные затмения и кометы.

Жизненно важные жидкости и энергетические каналы тех, кто курит, пересохнут. Табак станет причиной появления 404 болезней. Каждый, кто его курит, переродится в низших мирах. Если кто-либо курит, а другим приходится вдыхать этот запах, то это равносильно тому, что он вырывает сердца у шести миллионов существ».

Но на этом перечень вредных последствий табакокурения не заканчивается. В соответствии с терма мастера Сангье Лингпа (1340 - 1396) утверждается следующее: «В этот период упадка люди погрязнут в различных неблагих и нездоровых деяниях. В частности, вместо того чтобы есть вкусную и здоровую пищу, они будут потреблять ядовитые и зловонные продукты. Чем бы они ни занимались, они будут постоянно прерывать свои дела, чтобы поглощать их. Люди будут все время плевать, отхаркиваться, и из носу у них будет постоянно сочиться».

В терма, найденном Ригдзином Годэмом (1327 - 1387), говорится: «В этот последний период упадка люди будут потреблять ядовитую гадость - пищу голодных духов. Лишь вдохнув эту гадость, человек рискует отправиться в ад. Поэтому бросьте это сейчас же».

А вот несколько предсказаний Падмасамбхавы, открытых Дудулом Дордже (1615 - 1672): «Монахи и монахини будут наслаждаться курением растений и нюхать их пыльцу. Таким образом, страна будет наводнена нарушителями самаи. С возникновением этого принудительного влечения, возобновляемого непрерывно, люди будут вовлечены в игру обманщика Мары¹⁰, и, как знак исчерпания заслуги, слезы потекут ручьями».

Лосал Нынго (XVII в.), согласно открытому им терма, предсказал следующее: «Времена, когда люди будут курить вредные вещества, - это период, когда лучшие друзья будут отравлять друг друга».

В откровениях Тхукочка Дордже (XVII в.) говорится: «Из-за пяти великих ядов страсти, ненависть, трудности, ссоры и скорбь будут полыхать неугасимым пламенем. Десять добродетелей будут заброшены, а злодеяния обрушатся на головы людей подобно буре. Праведные деяния будут забыты, тогда как извращенные практики распространятся. В этот дьявольский век божества-защитники практически исчезнут, в то время как демоны будут набирать силу. Люди будут вдыхать табачный дым, каналы различающей мудрости таким образом закупорятся, усилятся беспокоящие и омрачающие эмоции. Центральный канал бу-

*Дуджом Ринпоче
(библиографическая справка)*

Его Святейшество Дуджом Ринпоче (1904 - 1987) родился в аристократической семье в тибетской провинции Пемако, был признан реинкарнацией Дуджом Лингпа, знаменитого мастера, который открыл множество тайных учений терма¹. Наставниками Дуджом Ринпоче были многие выдающиеся учителя его времени, он учился в таких прославленных монастырях, как Миндроллинг, Дордже Драк и других. Со временем Дуджом Ринпоче получил известность как один из величайших мастеров традиции Ньингма, и, в частности, такого глубочайшего учения, как Дзогчен. Другие учителя посылали к нему своих учеников, когда считали, что те готовы к прямой передаче знания о природе ума. Дуджом Ринпоче считается великим тертоном², а его тексты стали неотъемлемой частью учения Дзогчен. Дуджом Ринпоче занимает почетное место в ученом мире. Собрание его трудов по философии и практике буддизма, поэтике, истории и астрологии насчитывает сорок томов. В настоящее время его реинкарнация проходит обучение.



дет забит шлаками, и прозрачная ясность пробужденности замутится и исчезнет. Все заслуги исчерпаются, и это станет причиной на растения тревоги во всем мире. Религиозные объекты и источники благословения будут вырождаться, а ложные воззрения и религии - распространяться. Защитные божества отвернутся и будут смотреть лишь в сторону горы Меру. Центральный Тибет наводнят иностранцы, а тибетцы будут вынуждены искать себе пристанище в соседних странах. Доктрины Мары обретут силу, и земля станет настоящим адом».

Дродул Лингпа (XVII в.) обнаружил следующее предсказание: «Тот, кто вдохнул дурман этих трав и листьев, пропитанных ядом крови демоницы, отправится в Ваджрный ад».

А вот еще несколько предсказаний, сделанных Мачик Лабдрон (1055 -1143), самой знаменитой тибетской йогиней: «В этот последний период упадка обретет популярность нечто, что люди будут класть в рот, и будет оно пропитано пятью ядами. Оно придет из Китая, распространится в Монголии, а потом привьется и в Тибете. Эта вещь станет причиной нерегулярных дождей, великих морозов и страшного града. Если практикующий медитацию будет потреблять это, то даже практика в течение сотни кальп¹¹ не позволит ему постичь в себе благие качес-

ЕСЛИ ПРАКТИКУЮЩИЙ МЕДИТАЦИЮ БУДЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ ЭТО, ТО ДАЖЕ ПРАКТИКА В ТЕЧЕНИЕ СОТНИ КАЛЬП НЕ ПОЗВОЛИТ ЕМУ ПОСТИЧЬ В СЕБЕ БЛАГИЕ КАЧЕСТВА СОЗЕРЦАЕМОГО ИМ БОЖЕСТВА, И В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ЖИЗНЕЙ ОН БУДЕТ ПЕРЕРЕЖДАТЬСЯ В НИЗШИХ МИРАХ

тва созерцаемого им божества, и в течение многих жизней он будет перерождаться в низших мирах. И даже сострадания Трех Драгоценностей не хватит, чтобы защитить его».

Так сказано в бесчисленных предсказаниях. Употребление табака и других наркотиков было запрещено многими мастерами, достигшими высокой духовности, как старых, так и новых традиций. Ваджрные слова Ургьена Ринпоче никогда не бывают неистинными, так что воздерживайтесь от таких ошибочных мнений как: «Как может быть столько вреда от курения произрастающего из земли растения?». Акони́т¹² также продукт полей, но, съев лишь несколько грамм, человек умирает. Почему же в таком случае то, что родилось в результате этого пожелания демоницы, не может стать причиной духовной смерти?

Таким образом, мудрые люди безусловно принесут себе добро, решительно отказавшись от этого.

Пусть верующие и мудрые люди, которые избегают пути, ведущего к пропасти, будут счастливы и отыщут полный блаженства сад освобождения.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Терма – учения-клады, укрытые в разных местах Падмасамбахавой для того, чтобы их обнаружили ламы-тертоны, или «открыватели сокровищ», когда в этом появится необходимость.

² Тертон – см. терма.

³ Великий Ургьен – более известен под именем Падмасамбхава, почитается как второй Будда, принес буддийское учение в Тибет.

⁴ Ринпоче не отделяет курение от других видов наркотической зависимости.

⁵ Самая – духовный тантрический обет или духовная связь.

⁶ В буддизме пять эмоциональных ядов – это ненависть, жадность или страсть, тупость, гордость, зависть.

⁷ Десять добродетелей – воздержание от десяти неблагих дел, поступки тела, речи и ума, прямо противоположные им, см. дальше.

⁸ Убийство, воровство, распутство, ложь, грубая речь, клевета, пустословие, алчность, злонамеренность, ложные воззрения.

⁹ Могущественные духи воды, имеющие облик змеи или полужмеи-получеловека, считаются хранителями учения.

¹⁰ Мара – Предводитель Сил Зла, в буддийской философии рассматривается как олицетворение негативных тенденций, мешающих духовному преображению.

¹¹ Кальпа – в буддийской метафизике обозначает период в несколько миллионов лет, с начала до конца существования цивилизации на данной планете.

¹² Волчий корень, волкобой – ядовитое растение семейства лютиковых.



УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ БЫЛО ЗАПРЕЩЕНО МНОГИМИ МАСТЕРАМИ, ДОСТИГШИМИ ВЫСОКОЙ ДУХОВНОСТИ, КАК СТАРЫХ, ТАК И НОВЫХ ТРАДИЦИЙ



Padma Lingpa



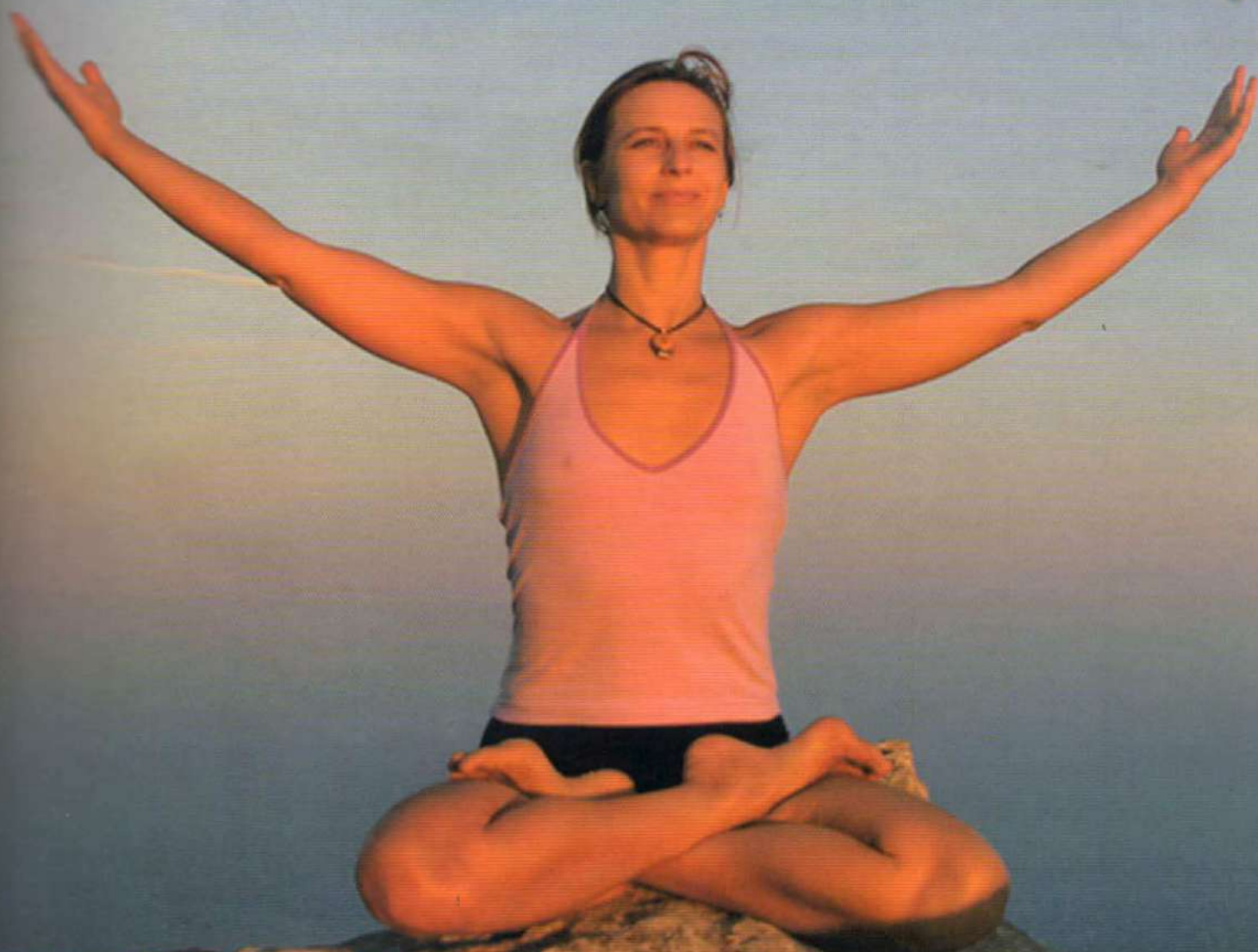
Padmasambhava



ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПЕРВЫЙ ЖУРНАЛ О ЙОГЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

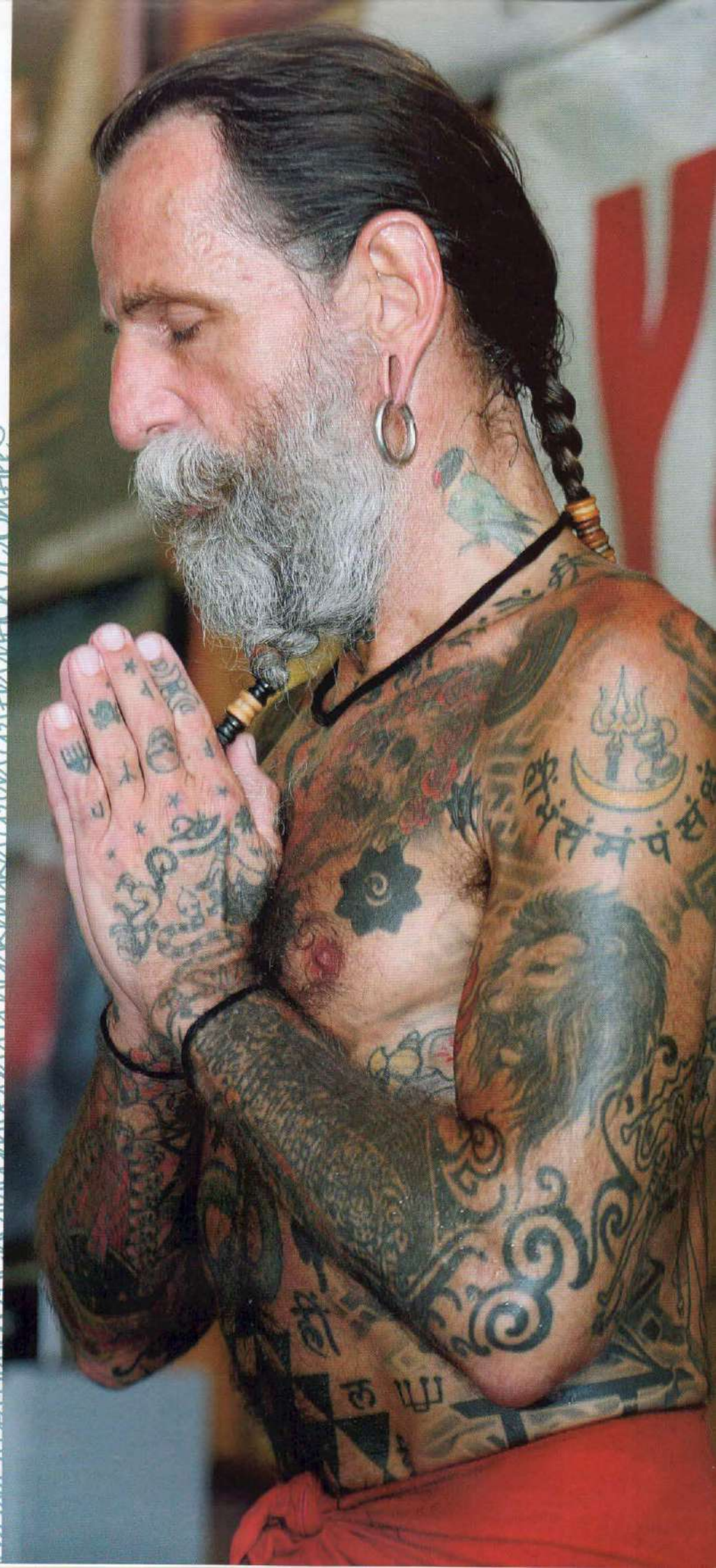


WWW.YOGAMAGAZINE.RU

фото Дмитрия Ковалёва

Райнхард Таппенхарт

Без Туру вы не сможете научиться. В начале практики йоги многие Туру — это самый важный момент. Я всегда мечтаю найти настоящего Туру, ведь во всех книжках говорилось, что многие учителя — самое важное для практики йоги. Я думаю, что именно Туру дал мне главное ощущение в практике йоги. Без него, без его угастья, без его энергии я бы ничего не почувствовал и практика была бы намного сложнее.



В апреле в Киеве состоялся семинар Рейнхарда Гамментхалера – ученика известного Гуруджи Дхирендры Брахмачари. Мы, конечно, не упустили возможности побеседовать с Мастером.

Как строились Ваши отношения с Гуруджи – Вашим Учителем Дхирендрой Брахмачари?

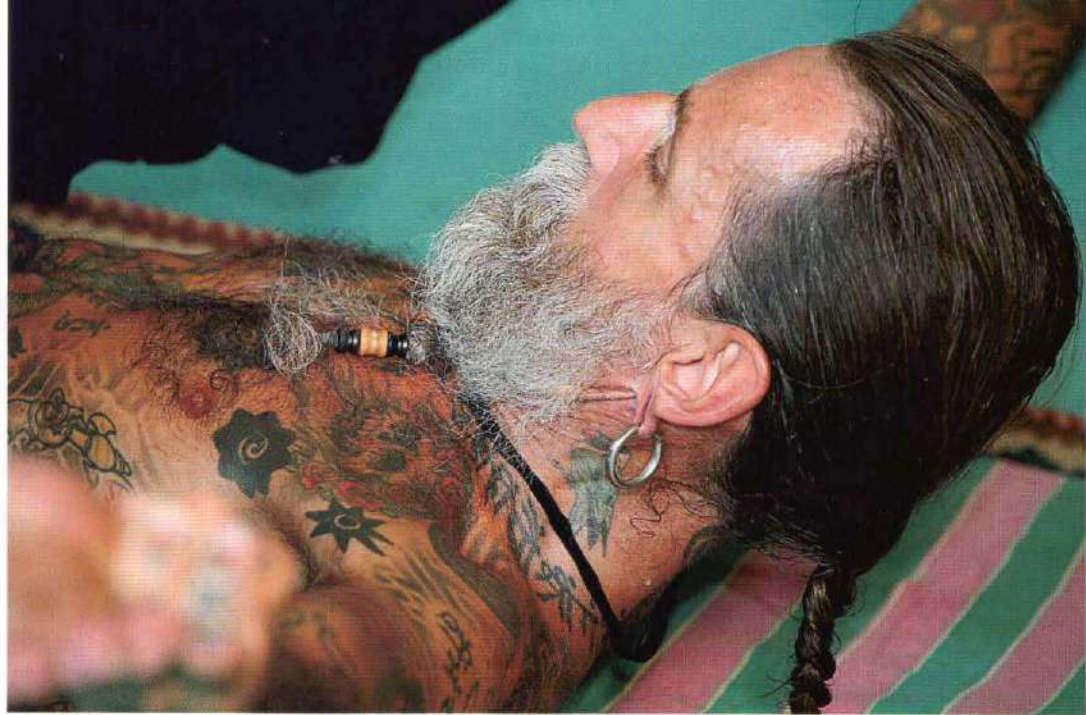
Эта история началась давно – в 1979 году. Я нашел книги Дхирендры Брахмачари в Швейцарии в книжном магазине. В то время я вел не очень правильный образ жизни, был не совсем здоров и искал что-нибудь, что могло бы мне помочь. Сначала я увидел книгу Дхирендры Брахмачари "Йога Сукшма Вьяяма" ("Простые йоговские упражнения" прим.ред.) и прочитал в ней, что с помощью практики йоги можно вылечить многие болезни.

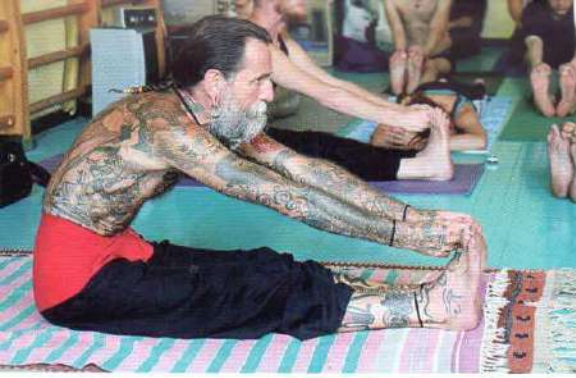
Это была первая книга по йоге, которую я читал. И в ней было точно описано, что нужно делать, чтобы добиться определенного результата. Мне понравился человек, изображенный на фотографии, и я подумал, что он выглядит, как настоящий йогин. Я купил книгу и начал регулярно заниматься, практиковать. Очень быстро я почувствовал и осознал серьезность и силу этой практики.

Уже через пару месяцев моя жизнь стала меняться. Через некоторое время, продолжая практиковать, я начал ощущать и понимать вещи, о которых в книге ничего не было написано. Я делал такие упражнения, как Ганеша-крия и другие, которых в книге не было. Я как будто изнутри слышал голос, который говорил, что нужно делать, и направлял меня. Внутренний голос становился все сильнее и указал мне, что нужно поехать в Африку. Этот голос сказал, что в Африке сила мира спит, и я подумал, что Африка – это как Муладхара-чakra внешнего мира. Я поехал в Африку и провел там около года.

Вернувшись домой в Швейцарию, я понял, что хочу продолжать практику йоги, хочу больше узнать, хочу стать йогиним. Я стал работать разносчиком газет всего один час в день. Час работы давал мне около пяти-сот долларов в месяц. Этого было достаточно для дешевого проживания в Швейцарии. Все остальное время я проводил в практике йоги.

В 1982 году все мои друзья мечтали вернуть меня к прежней жизни, в которой они курили гашиш, слушали рок-музыку и занимались другими подобными вещами, от которых я уже отказался. Однажды ночью наступил решительный момент, я как бы завис в критической точке и не знал, возвращаться мне назад к друзьям или идти по пути йоги. В эту ночь я решил принять обет безбрачия (брахмачарья). Я читал в Прадипике, что человек, который хочет стать йогиним, должен отказаться от женщин. Я решил не иметь с ними интимных отношений, чтобы сдерживать свое семя внутри тела. Той ночью случилось еще что-то очень странное. У меня на стене висел портрет Дхирендры Брахмачари. Я смотрел на фотографию и спрашивал





Асана - это не только поза, не только внешняя форма. Вы можете принять определенную форму, а внутри вы можете делать различные вещи

о том, что случилось. А утром, когда я наконец-то начал ему рассказывать, то вдруг почувствовал, что мое тело изменилось. Когда я двигался, я чувствовал в теле что-то, чего раньше не чувствовал. Это было очень странное, но приятное чувство. Мне захотелось продолжать рассказ о своих переживаниях, я вернулся домой и начал практику. Практикуя, я продолжал обращать внимание на это ощущение, понял, что могу на нем концентрироваться, и всей своей практикой старался это чувство усилить.

Теперь я знал, что Дхирендра Брахмачари будет учить меня.

Я писал ему письма, но он не ответил ни на одно из них. Я даже не знал, читал ли он их, потому что писал на адрес его ашрама, указанный в книге. Однажды в 1986 году почтальон принес мне посылку – в ней были книги Брахмачари – я был очень счастлив. Через два года у меня скопилось достаточно денег, чтобы поехать в Индию. Адрес Брахмачари я нашел в газете в одном из интервью. В Индию я прилетел около трех часов утра, взял такси и поехал по этому адресу. Подъехав к дому, я увидел темные окна и закрытые двери, но все же позвонил. К воротам подошел какой-то человек и сказал, что они меня ждали, провел в комнату, приготовленную для меня, и предупредил, что нужно подождать – Брахмачари придет через несколько дней.

Через неделю Брахмачари приехал из Бомбея. Первый раз я увидел его с балкона своей комнаты. Во внутренний двор дома заехал белый мерседес с затемненными стеклами, открылась дверца, и я увидел ногу в тяжелой деревянной сандали. Когда Брахмачари вышел из машины, я увидел, что он довольно высокого роста. Увидев его с балкона, я даже немного испугался – он выглядел очень серьезным, даже суровым. По мере того, как он поднимался в свою комнату, я слушал стук его деревянных сандалей и скрип ступенек. Потом он зашел в свою комнату, дверь закрылась, и в течение нескольких дней я его не видел.

Я очень хотел его встретить, но пришлось ждать. Все это время я практиковал в своей комнате. А через несколько дней старик, который встретил меня ночью, сказал, что Гуру хочет меня видеть. Когда я зашел в комнату Брахмачари, то увидел, что у него нет кровати – просто большая деревянная доска. На этой доске лежало что-то типа ковра, там он спал и практиковал. Один большой телевизор, пять телефонов разных цветов, тренажер, над телевизором – статуя Ганеши. У Брахмачари все было большим – он сам, машина, дом, телевизор, ему нравились большие вещи.

Он много не говорил, сказал, чтобы я сел, и взял мою руку – он хотел почувствовать мой пульс... Потом Брахмачари попросил, чтобы я принес все, что имел с собой. У меня были специальные приборы для чая и маленькие коробочки со специями. Брахмачари сказал, чтобы я принес эти специи. У меня было около двадцати различных специй. Он начал их пробовать, иногда ему нравилось, иногда он выплевывал. И я понял, что те, которые он выплевывал, я больше использовать не буду. Брахмачари сказал, что счастлив меня видеть. Я подарил ему баночку меда, которую привез из Швейцарии, и сказал, что это – лучший мед в Швейцарии. Он посмотрел на мед и позвал старика, который встречал меня ночью. Тот пришел и принес с собой бочку, внутри которой были соты с медом. Брахмачари сказал, чтобы я попробовал этот мед. Такого вкусного меда я еще не пробовал и спросил, откуда такой мед, и он сказал, что из Манталае. Именно туда Брахмачари отправил меня практиковать.

В Манталае я везде искал такой мед, спрашивал у фермеров, у продавцов магазинов, но такого же вкусного так и не нашел. Когда Брахмачари умер, я подумал, что он хотел показать мне, насколько сладкой может быть сладость. Так строились наши взаимоотношения. Тогда, в 1988 году, Брахмачари закрыл практически все свои ашрамы в Индии, даже передали по телевидению, что он больше не

себя, следует мне продолжать идти по пути йоги или нет. И внезапно этот портрет ожил. Это было очень необычно, это сложно объяснить. Он не разговаривал, но было ощущение, что он движется, и было ощущение разговора. Фотография Брахмачари была очень красивая, казалось, что его глаза излучают свет, проникающий прямо в мое сердце. Это было очень сильное и приятное переживание.

Я не мог заснуть и хотел тут же ночью поехать к своему лучшему другу и рассказать

будет учить людей, а будет практиковать йогу только для себя, чтобы достичь самадхи. Когда я встретил его в Нью-Дели, Брахмачари сказал, что не чувствует себя счастливым, потому что в его жизни было очень много учеников, но ни один из них не стал йогой. Все они не практиковали достаточно много, а потом бросали. Брахмачари посмотрел на меня и сказал, что я смогу стать йогой, если захочу. Конечно же, я хотел. И он сказал, что возьмет меня в ученики и будет обучать. Но еще будучи в Швейцарии, я осознавал, что Брахмачари меня учит. Однажды я заметил, что имя Дхирендра и Рейнхард состоят из одних и тех же букв, и подумал, что между нами есть какая-то сильная связь.

Почему Индира Ганди выбрала своим личным врачом именно Брахмачари?

Брахмачари жил какое-то время в Кашмире, но никто не знал, откуда он. Некоторые говорят, что он из Кашмира, некоторые, что из Бихара, никто не знал, сколько ему лет. Некоторые люди в ашраме говорили, что он был очень старым, что ему было около 130-150 лет. Другие – что ему было 70-80 лет. Он никогда не говорил о своем возрасте. Он был учителем Неру – первого президента Индии, отца Индиры Ганди. Индира Ганди не родственница Махатмы Ганди, она из другой семьи. Девичья фамилия Индиры Ганди – Неру, она вышла замуж за человека по фамилии Ганди. Однажды Индира Ганди была на празднике в Кашмире. В то время Брахмачари был довольно привлекательным молодым человеком, ему нравилось кататься на лошадах. И Индира Ганди, гуляя в горах, встретила человека на белой лошади. Я думаю, что она влюбилась в него и хотела, чтобы он поехал в Нью-Дели. Она начала помогать ему строить ашрамы. Я думаю, что он ей нравился, потому что излучал хорошую энергию. В Индии в то время были и другие – такие как Айенгар, Паттабхи Джойс. Но среди них только Дхирендра Брахмачари мог показать реальные результаты в теле. Он не мерз, например, и мог полностью контролировать все физические процессы. Он мог поднять температуру тела, мог ее понизить. Все остальные скручивались в асаны, но больше ничего не могли делать. Индира Ганди выбрала человека, которого она считала настоящим йогой.

Как сочетать следование традициям с индивидуальным подходом? Должны ли инструкции учителя строго выполняться?

Это очень сложный вопрос. В той традиции йоги, которой обучался я, есть некоторые правила и ограничения: что-то не следует употреблять в пищу или чего-то не следует делать. Что касается практики асан, то школа, в которой я обучался, не похожа на школу Айенгара, где все должно выполняться строго в соответствии с правилами. То, чему учился я, называется эмпирический путь – путь опыта. У меня были книжки Брахмачари. В этих книгах написано, что падмасану нужно делать таким образом, другие асаны другим

образом, но какие-то тонкие моменты не указаны. Через некоторое время я понял, что мне нужно делать, а что не нужно.

Асана – это не только поза, не только внешняя форма. Вы можете принять определенную форму, а внутри вы можете делать различные вещи. У меня было новое ощущение внутри, и когда я начал практиковать асаны, всегда пытался найти в себе это ощущение и усилить его. Существует очень много всевозможных положений нашего тела. И у каждой асаны есть очень много различных проявлений. Брахмачари мне говорил: «Всегда делай то, что гуру говорит тебе делать, но никогда не делай то, что делает твой гуру». Тогда я не понимал значение этих слов, но потом понял. Иногда Гуру делает странные вещи, которые мы сразу не понимаем. Были такие времена, когда я не следовал указаниям своего Гуру и всегда попадал в неприятности.

Ученик должен самостоятельно прийти к определенным тонкостям практики или, все-таки, его должен привести к этому учитель?

Без Гуру вы не сможете научиться. Вначале практики йоги наличие Гуру – это самый важный момент. Я всегда мечтал найти настоящего Гуру, ведь во всех книжках говорилось, что наличие Учителя – самое важное для практики йоги. Я думаю, что именно Гуру дал мне главное ощущение в практике йоги. Без него, без его участия, без его энергии я бы ничего не почувствовал и практика была бы намного сложнее.

Очень много людей на семинаре сейчас задают разные вопросы – делать ли мне это, делать ли мне то. Раньше я тоже задавал такие же вопросы. И конечно же, нужен кто-то, кто даст первый совет, покажет направление. Для меня Гуру всегда усложнял процесс – он не давал мне прямых ответов. Только в редких случаях, как, например, в истории со специями, указание было четким и конкретным. Чаще всего Брахмачари хотел, чтобы я сам находил ответы на свои вопросы. Когда он отправил меня в Манталай, то на первое время распisał мне программу. Подъем в три утра, холодный душ, утрення пранаяма, затем практика асан, мудр, пранаям. Проблема была в том, что раньше я не практиковал пранаяму и не знал, как это делать. Но Брахмачари сказал, чтобы я ехал, а он придет позже. Это место находится в горах – два километра над уровнем моря – и я был там один, Брахмачари так и не приехал. Но мне надо было практиковать, и кто-то принес мне книги Брахмачари, и по книгам я начал практику. Я очень старался. А когда пришло время, и Гуру рассказал, как нужно делать пранаяму – я понял, что практиковал правильно. Опыт был в том, что я понял: если человек хочет что-то узнать, то, практикуя, он сможет узнать это сам.

Как сегодня воспринимают йогу Дхирендры Брахмачари в разных странах?

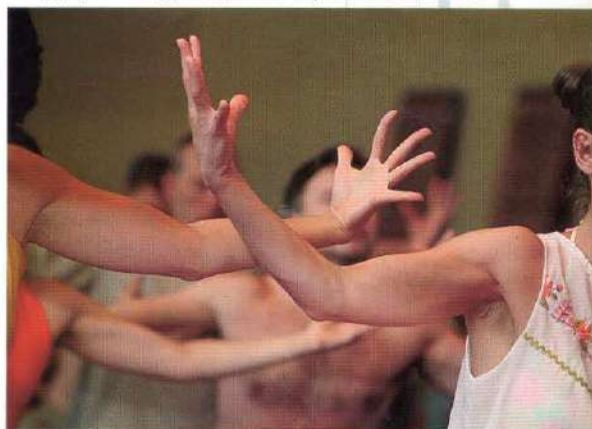
Некоторым нравится, некоторым не

нравится. Я знаю одного человека в Германии, работающего на журнал йоги и написавшего в своей статье, что книги Брахмачари устарели... Некоторые люди сегодня думают, что нужна модная йога, сейчас много новых направлений. Но Брахмачари не учил своей йоге, он просто учил йоге, традиционной настоящей хатха-йоге. Я думаю, людям, которым нравится традиционный путь, понравится направление Брахмачари. Другим нравятся другие направления, такие как Аштанга Виньяса или что-то еще.

Считаете ли Вы себя йогой?

Нет, но хотел бы им стать. Брахмачари говорил, что йогой – это тот человек, который достиг самадхи. Йогин – человек, который пришел к единению... Сейчас я считаю себя садхаком, то есть практиком. Моя мечта – стать йогой. В Прадипике написано, что достигший самадхи достигает единства, для него нет больше двойственности. Дхирендра Брахмачари никогда не мерз. Даже при сорокаградусном морозе он себя чувствовал прекрасно. Зимой практически без одежды он приезжал в Россию и при этом не мерз и не болел. Он мог медитировать высоко в горах в пещере в одной набедренной повязке.

Я думаю, что Брахмачари достиг самадхи, но когда люди его спрашивали, он от-



вечал, что нет. Но всегда говорил, что хотел бы достичь. Люди спрашивали, может ли он поднять Кундалини, поднял ли он Кундалини? Многие отвечают на этот вопрос утвердительно и могут даже написать книги о своем опыте подъема Кундалини. Брахмачари же говорил, что мало знает о Кундалини. И он говорил, что работает над этим. Он был очень скромным, никогда не афишировал себя. Он мог ездить на велосипеде, водить любую машину, бульдозер, он мог летать на самолете, но он не очень хорошо читал. Ему просто нравилось это... Это все были подарки богатых людей. Он никогда не претендовал на статус важного человека.

Однажды, когда я был в Манталае, Брахмачари получил приглашение на встречу, на которой присутствовали очень влиятельные политики, некоторые губернаторы и даже Махараджа. И когда Дхирендра Брахмачари зашел в комнату, то абсолютно все поднялись, даже Махараджа, а ведь он был король, и поклонились ему. Даже для них он был очень могущественным. Многим он не нравился из-за его влияния на Индиру Ганди, многие хотели ему навредить. Хотели посадить его в тюрьму; отобрать у него ашрамы, подавали на него в суд, обвиняя в растрате правительственных денег. Но никому никогда не удавалось навредить ему, его это не беспокоило, это не имело значения – он понимал бесплодность этих попыток.

Расскажите о том, как Брахмачари предсказал собственную гибель.

Брахмачари погиб 9 июня 1994 года. Я в то время был в Швейцарии. Мой друг прислал мне вырезку из газеты, в которой сообщалось, что Брахмачари разбился на самолете. Через месяц мне удалось поехать в Индию. Одна женщина, миссис Мала, она была управляющей в ашраме Брахмачари, рассказала, что перед его гибелью ей приснился сон, в котором самолет разбивается, падая прямо на ашрам. Сон был очень четким, и она испугалась. На следующий день она встретила Брахмачари и рассказала ему об этом сне, он сказал ей, что не стоит беспокоиться, это всего лишь сон. А следующей ночью ей приснился точно такой же сон. На этот раз она очень сильно разволновалась и опять рассказала Брахмачари. Это было в тот день, когда он собирался поехать в Манталай. Он ей сказал, что не стоит слишком беспокоиться об этом, потому что вся жизнь – это всего лишь сон.

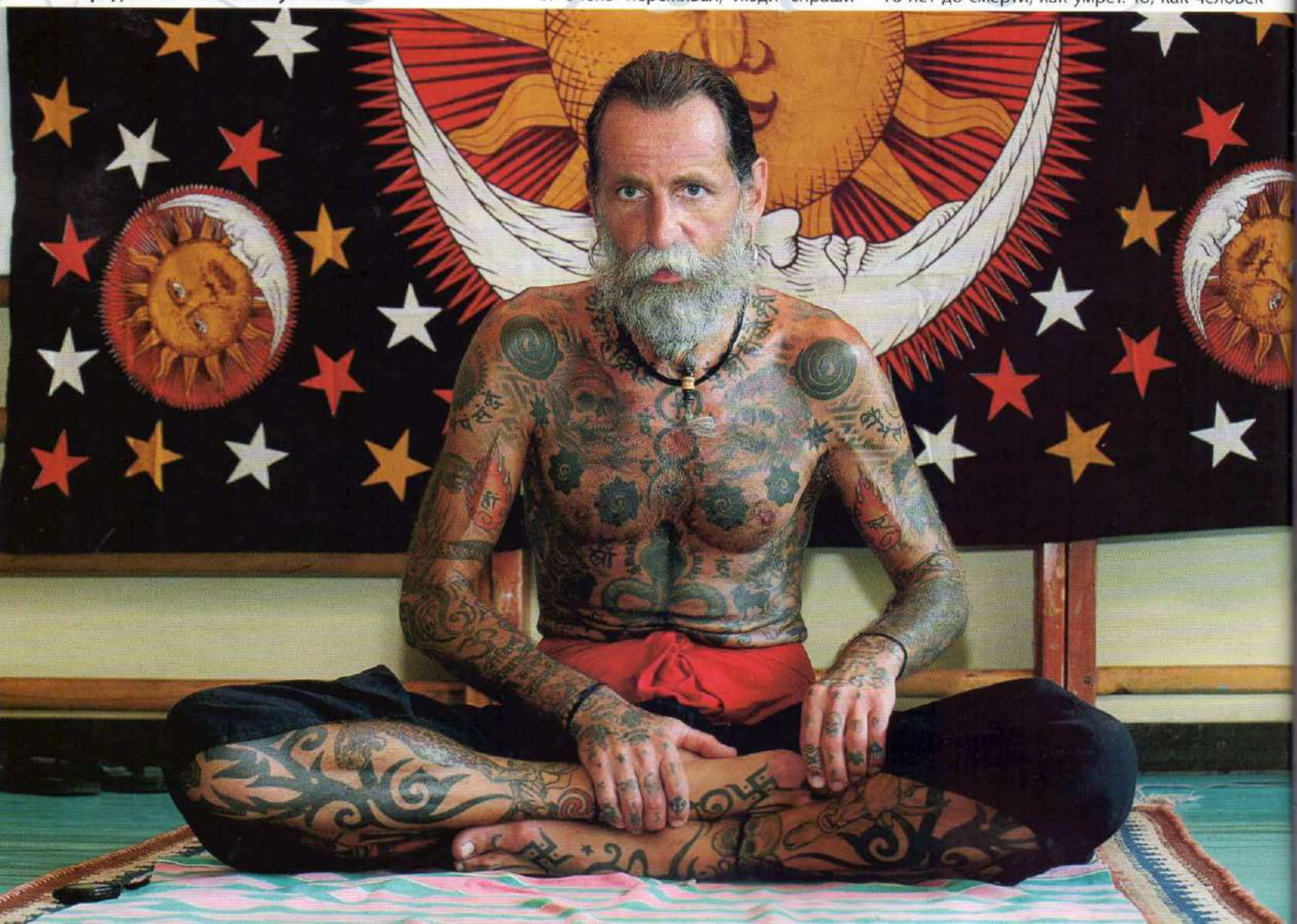
В это утро всем в ашраме он сказал, что поедет в Манталай и больше не вернется, но все подумали, что он шутит. Он полетел в Кашмир и оттуда в Манталай на своем собственном самолете. На этот раз за штурвалом сидел не он, а пилот. Самолет разбился в деревне Манталай. Это очень маленькая деревня, и там очень маленькая посадочная полоса, им не удалось приземлиться – в десяти метрах от взлетной полосы они врезались в холм. Когда я приехал в Манталай, самолет все еще был там. Полиция все проверила и не нашла никаких неисправностей.

Я очень переживал, люди спраши-

вали, как йогин мог погибнуть в авиакатастрофе? Многие последователи Брахмачари оставили практику, испугавшись. После всех этих историй они говорили, мол, Индира Ганди убита, один ее сын погиб в авиакатастрофе, другой был взорван. Люди стали думать, что Брахмачари был не так уж хорош. Но для меня это не важно, я так не думаю и до сих пор чувствую с ним сильную связь.

А как ощущается эта связь сейчас?

Я чувствую, что он по-прежнему ощущается моим Гуру, он всегда был и всегда будет моим Гуру. В жизни человека Гуру имеет даже большее значение, чем отец и мать. Я думаю, что Брахмачари всегда был со мной, что он знал меня с самого моего рождения, всегда был рядом и влиял на некоторые события моей жизни. В прошлом году я был в Индии, и одна женщина принесла мне книгу 1981 года, содержащую интервью с выдающимися людьми того времени, влиятельными политиками, и было там интервью с Дхирендрой Брахмачари – в то время, в 1981 году, он пользовался очень большим авторитетом. Но вокруг него плелась множество интриг... В этом интервью два журналиста общались с Брахмачари в его ашраме в Нью-Дели. Разговор шел о его Гуру, который умер в возрасте 336 лет, уйдя в Махасмадхи. Они интересовались, поступит ли Брахмачари так же. Он ответил, что хотел бы, а если нет, то погибнет в авиакатастрофе. Он знал за много лет до смерти, как умрет. То, как человек



умирает, может быть иногда шокирующим, но это ничего практически не говорит о том, что это был за человек. Я не боюсь умереть в авиакатастрофе – если это должно произойти, пусть произойдет, мне все равно. Что должно случиться – случится, зачем мне об этом беспокоиться?

Вы пишете книгу, расскажите о ней, пожалуйста.

Это странная история, и она связана с Молдовой... У меня есть две первые книги Дхирендры Брахмачари, но, как и многие другие, я хотел иметь и третью его книгу – "Мудра и пранаяма". И после смерти Брахмачари я спрашивал об этой книге повсюду: в Нью-Дели, в Манталае, но так и не нашел ее. А потом один человек, его звали Мудли Чодри, сказал, что он племянник Дхирендры Брахмачари. Он унаследовал дом Брахмачари в Нью-Дели. Я был в том доме много раз, он всегда говорил, что рукопись третьей книги находится в доме, но не мог достать ее, потому что якобы она была спрятана в сейфе. После смерти Гуру до сих пор идет спор об этой книге и вообще о наследии Брахмачари, которое никак не могут поделить.

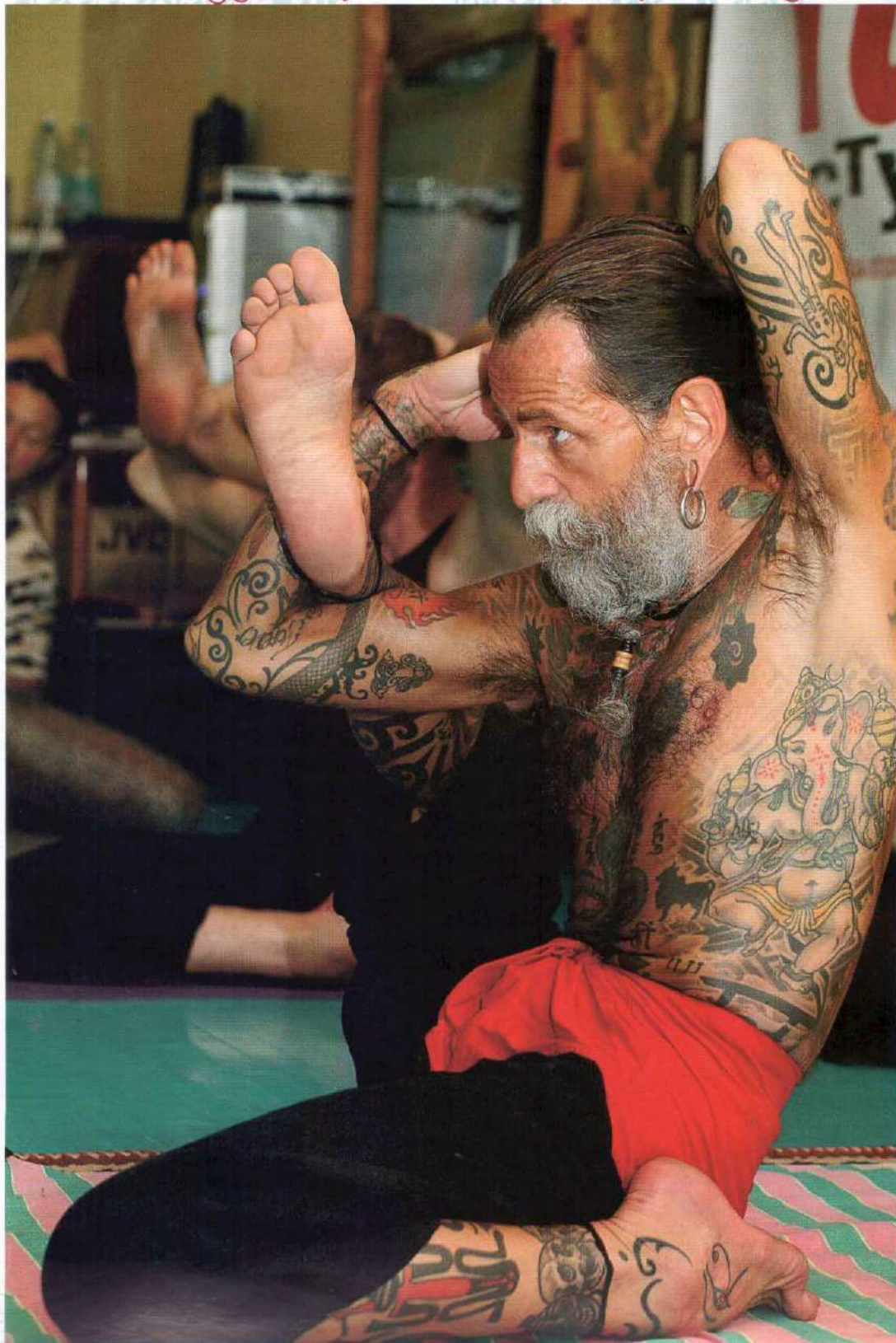
Я всегда надеялся, что смогу получить эту рукопись. Около двух лет назад, когда я был в Индии, мне посоветовали обратиться в суд и получить разрешение, чтобы открыть этот сейф. Я пошел в суд и обратился к человеку, в чьей компетенции было решение этого вопроса, но он сказал, что думает, что на самом деле рукописи не существует. Это было в ноябре, а в декабре я поехал в Молдову. Однажды мы разговаривали о книгах Брахмачари, и одна девушка подошла ко мне и сказала, что должна передать мне привет из Румынии от человека, бывшего большим почитателем Брахмачари. Этот человек тоже пытался найти эту книгу, я думаю, он искал ее еще несколько лет назад, когда Дхирендра Брахмачари был еще жив. Девушка сказала, что этот румынский парень спрашивал Брахмачари о третьей книге, и тот ответил, что книга в Швейцарии. Этот парень удивился, как такое может быть, и спросил, где именно она находится. А Брахмачари ответил, что она в голове у Рейнхарда. И я понял, что мне нужно написать ее.

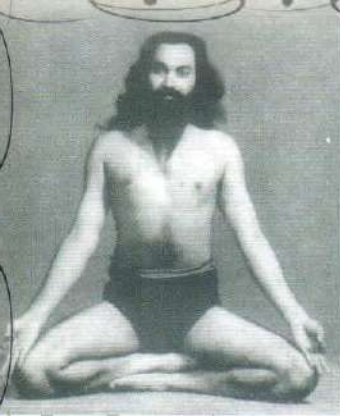
Возможно, когда я закончу свою книгу, появится настоящая книга Брахмачари, и меня поднимут на смех. Сейчас я пишу книгу, которая содержит весь материал первых двух книг, она будет состоять из шести частей, содержащих Сукшма-Вьяяму, все крийи, даже больше, чем в книгах Брахмачари, затем мудры и пранаямы. Сейчас уже готово около трехсот страниц. Я думаю, книга скоро будет готова, осталась еще работа над фотографиями. Но у меня есть друзья – профессионалы, которые мне помогут.

Когда можно начинать практиковать пранаяму?

Существуют определенные правила или, скорее, требования. Человек становится готовым к пранаяме, когда он может сидеть

Вы готовы к пранаяме, если правильно сидите в падмасане, два колена на земле, и уверенно выполняете все три бандхи. При этом пранаяму следует практиковать только в том случае, если вы правильно питаетесь. Если вы не употребляете достаточное количество масла и молока, вам не следует практиковать пранаяму.

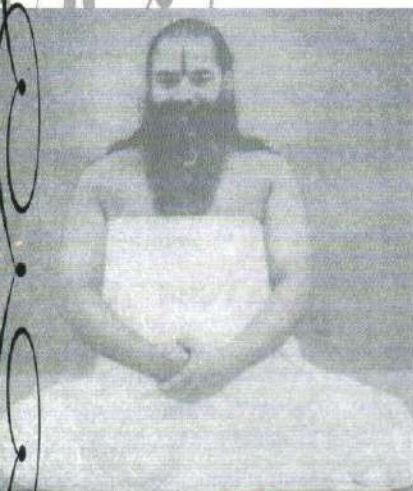




Свами Дхирендра Брахмачари (1925–1994) – ученик святого йогина Шри Махариши Картикейи, признанный Мастер и Учитель йоги, наставник Джавархарлала Неру и Индиры Ганди. Написал уникальные книги, относящиеся к “золотому фонду” трудов по йоге. Первая книга Д.Брахмачари “Йога Сукшма Вьяяма” была издана на хинди в 1956 году в Калькутте и в ней подробно описана переданная ему его Гуру система динамических и статических йоговских упражнений – сукшма и стхула вьяяма, описан ряд важных очистительных процедур – шаткарм и метод выравнивания набхи (пупочного центра). Вторая книга “Йогасана Виджняна” была издана в 1970 году.

Великий пророк и святой Шри Махариши Картикейя родился в семье брахмана из Уттар-Прадеш штата в Северной Индии и прожил, по убеждению его учеников, более трехсот лет. Он ушел через махасамадхи, сидя в сиддхасане на берегу реки Сарайю в Гуптаргхате (штат Аюдхья, Индия) перед многочисленным собранием народа 24 сентября 1953 года в 20 часов 30 минут. По желанию Картикейи он не был ни похоронен, ни сожжен, его останки были преданы священным водам реки Сарайю.

В своей книге Д. Брахмачари писал, что Шри Махариши Картикейя обладал блестящими способностями и имел представление почти обо всем. Глубокие познания делали его уникальным знатоком людских характеров, их способностей и возможностей. Его сердце было настолько исключительно добрым, что все, о чем он говорил, было буквально пронизано безграничной любовью ко всем людям и всему живому на земле. Еще за два года до того, как он ушел, он начал заговаривать о необходимости своего существования в некоем другом мире, не на Земном шаре.



в падмасане около двадцати минут. Причем это должна быть качественная падмасана, с обоими коленями на полу. А не так, как у Айенгара – одно колено всегда в воздухе. Посмотрите в его книгах, он никогда не делает правильно падмасану. Он же не может правильно выполнить мула-бандху, ведь для этого оба колена должны лежать на полу.

Вы готовы к пранаяме, если правильно сидите в падмасане, два колена на земле, и уверенно выполняете все три бандхи. Причем пранаяму следует практиковать только в том случае, если вы правильно питаетесь. Если вы не употребляете достаточное количество масла и молока, вам не следует практиковать пранаяму.

А как насчет чистых энергетических каналов?

В традиционной йоге пранаяма не практикуется всю жизнь. Это один из уровней. Считается, что вы должны практиковать три-четыре месяца. Именно этим я занимался в Манталае – я практиковал пранаяму три-четыре раза в день ежедневно. Именно так вы очищаете свою систему каналов Нади.

Каковы критерии правильного выполнения трех бандх? Критерии правильного выполнения пранаямы?

Вы знаете, есть такая пранаяма Бхастра-Кумбхака?

Бхастрика?

Нет, Бхастрика – это не пранаяма, это крийя. А Бхастра-Кумбхака – это пранаяма, в которой используются Бхастрика и все бандхи. Это – микс разных дыхательных техник. Бхастра-Кумбхака – самая сложная и самая мощная пранаяма. Ее можно выполнять только в том случае, если вы на самом деле можете правильно делать бандхи. В противном случае она повредит сосуды головного мозга. Гуру знает, когда ученик готов к пранаяме. Есть другой путь – вы можете начать с более простых практик или с такой асаны, как Йога-сана. Вы сидите в Падмасане, на вдохе задерживаете дыхание и выполняете бандхи. Если вы начинаете потихоньку и медленно, то вы со временем поймете, как нужно практиковать правильно, чтобы себе не навредить. Есть люди, которые в результате неправильной практики пранаямы навредили своему здоровью.

Вы говорили, что в йоге каждому человеку необходим гуру. У Вас есть Гуру, с которым Вы чувствуете постоянную связь. А как быть тем людям, которые приходят к Вам на занятия, приходят в школу Дхирендры Брахмачари, Вы ведь не считаете себя Гуру? Что этим людям делать дальше – продолжать заниматься здесь или искать гуру где-то еще? Получается, что развиваться без гуру они не могут. Где взять гуру?

Если у них есть вера в эту традицию,

им следует просто практиковать. Может быть, случится то же самое, что случилось со мной. Придет осознание того, что Брахмачари не умер и тоже их направляет. Гуру – это как энергия Шакти. Он приходит, когда человек готов к этому. Нет смысла бегать по миру в поисках гуру, можно остаться дома и практиковать, гуру появится, вы его ощутите. Я уверен, что в процессе практики это произойдет. В книгах Брахмачари все написано достаточно точно, и вы не сделаете ошибок, следуя этим описаниям.

К сожалению, в процессе перевода книг и их печати появляются досадные ошибки.

В книге на немецком языке тоже есть некоторые ошибки. Но человек думающий поймет в процессе практики – как правильно. В йоге всегда есть какие-то препятствия, вам необходимо будет самостоятельно принимать решение, как поступить.

Можно ли сочетать путь йогина с супружеством?

Можно. Большинство йогин не имеют семей. Сейчас у меня нет семьи, но я был женат однажды на африканке, хотя это был очень короткий брак. История была интересная и тоже связана с моим Гуру, но я не буду ее рассказывать – это слишком долго. Брак возможен. Мужчина может практиковать брахмачарью, даже если он женат. Один из вариантов перевода слова “брахмачарья” – непрерывная концентрация на Господе. Другой перевод – способность человека контролировать свою сексуальную энергию. Поскольку это очень сложно, то практикующий йогу, как правило, должен полностью отказаться от сексуальных отношений. Обычному человеку, особенно молодому, трудно контролировать желание избавиться от семени. Настоящий брахмачарин в йоге – это тот, кто полностью контролирует семя и сконцентрирован на божественном. Таким образом, брахмачарин может иметь отношения с сотнями женщин или ни с одной. И брахмачарин останется брахмачарином, даже если у него за одну ночь будет сто женщин, но он не утратил ни капли семени.

Но это же разврат. В Библии сказано – не прелюбодействуй...

По Библии многие мужчины имеют двух жен и больше. В Библии написано, что грех терять семя. Одна из библейских историй – это история о человеке по имени Онан, у которого было несколько женщин. Не желая, чтобы они забеременели, Онан прекращал половой акт перед наступлением оргазма и сбрасывал семя на землю. И Бог наказал его за это. В йоге мастурбация – это тоже очень плохо. Йогины говорят, что даже слово “поллюция”, в переводе означающее потерю семени, имеет другое значение – загрязнение мира. Для йогина семя – это самое ценное, что есть в теле мужчины. Это бинду. У женщин это называет раджас. Раджас – это

менструальная кровь. Йогини говорят, что эти две жидкости очень важны и их необходимо удерживать. Поэтому мужчинам следует всегда сдерживать свое семя. Разрешается иметь сексуальные отношения, но при этом не терять семя. Это как Тантра, настоящая Тантра. Если мужчина будет практиковать такой подход, со временем его сексуальная энергия трансформируется. Брахмачари говорил, если мужчина хочет пробудить Кундалини, то не сможет этого добиться, растрчивая свое семя. Каждый из вас может попробовать этот подход. Это очень трудно, но со временем вы сможете ощутить всю мощь этой силы, и это изменит вашу жизнь. Удерживать свое семя внутри – это как дать рождение самому себе. Начав практиковать брахмачарью, я стал очень маленьким, как младенец. Иногда у меня было такое ощущение, будто я возвращаюсь назад во времени. И еще один момент. Когда вы практикуете все очистительные техники желудочно-кишечного тракта, в сознании всплывает очень много воспоминаний. Иногда это происходит в виде картинок, ты не помнишь, когда это было, но по ощущениям знаешь, что это случилось с тобой. Это очень хорошая практика, потому что таким образом можно решить все свои проблемы, корнями уходящие в детство.

Является ли Кундалини-йога основой школы Дхирендры Брахмачари, подразумевает ли это прямую работу с подъемом духовной силы Кундалини?

Кундалини-йога не является основой именно школы Брахмачари, она является основой йоги. Когда я открыл свою школу в Швейцарии, я не хотел называть ее школой хатха-йоги, потому что у многих людей сложилось неправильное понимание хатха-йоги. Я решил назвать ее Кундалини-йогой, потому что Кундалини – основа в этой традиции. Я думаю, что и Кундалини-йога, и Хатха-йога, и Раджа-йога, и Аштанга-йога – это все разные названия одного и того же явления.

Существует ли связь между частями тела, его органами и чакрами?

Это сложный вопрос. Истинные знания о чакрах не описываются в литературе, в книгах содержится только базовая информация. Это знание приходит с практикой. Вы осознаете, что ваше физическое тело содержит в себе всю Вселенную. Это не просто слова, это истина. И разные чакры продуцируют вокруг различные аспекты мира. Йогини сознает, что мир не приходит снаружи, а он существует благодаря проекции изнутри. В практике йоги вы начнете создавать связь между частями внешнего мира и

вашими чакрами. Это очень полезно, потому что потом, путешествуя, вы осознаете, что вы путешествуете внутри вашего тела. Вы начинаете понимать, почему в разных частях света различные традиции. Например, какая разница между традициями в Африке, в Европе и т.д. После двух или трех лет практики я узнал о чакрах то, чего он не знал раньше, и то, чего не читал в книгах. Я даже нарисовал большой плакат. На нем была изображена географическая карта и фигура мужчины, причем так, что было понятно, какая часть света принадлежит какой чакре. Это было очень красиво, и я очень гордился этим плакатом. Однако, когда я встретил своего Гуру, он велел уничтожить его.

Вы проводите параллель с планетой, а вопрос был о связи частей тела и чакр.

Я немного неправильно понял вопрос. Но в этом нет никакой тайны. Первая чакра, Муладхара-чакра, соответствует таким частям тела, как анус, ноги и стопы и содержит в себе элементы земли. К тому же она имеет отношение к носу, но нос сам по себе не является частью Муладхары, он просто связан с ней. Но это очень долгий разговор – если подробно рассказывать о каждой чакре. В моей книге подробно описаны чакры и все важные энергетические точки в теле. В главе о чакрах подробно написано об этом – какая часть тела связана с какой чакрой. Но даже если у нас будет книга, все равно постоянно будут возникать вопросы, на которые вам придется искать ответы.

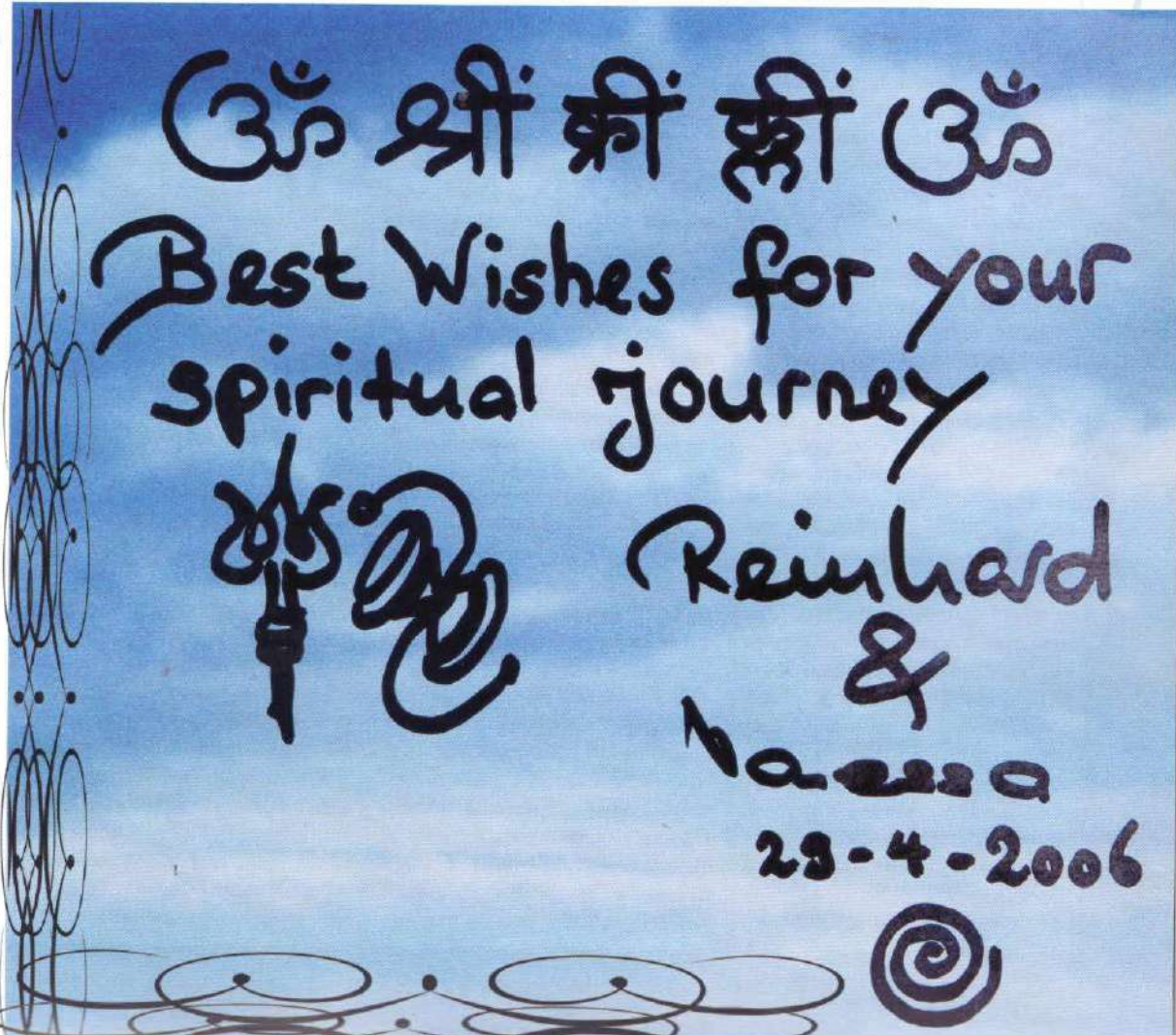
А что это за история с бананами?

В Индии есть традиция – до того как вы находите своего гуру, нужно отказаться от многих вещей. Я практически от всего отказался, кроме дыхания и еды. И когда я встретил своего Гуру, нужно было еще от чего-то отказаться, например, от еды, которую я очень любил. Мне всегда нравились бананы – и я отказался от них. С тех пор – уже почти двадцать шесть лет – я не ем бананы.

Большое спасибо за беседу.

Если вы ее опубликуете, я хотел бы иметь журнал. Я могу рассказывать много историй. Но иногда, когда описываешь то, что происходит с тобой в жизни, это звучит настолько неправдоподобно... И люди думают, что ты все выдумал. Мне попадались такие книги, которые я считаю выдумкой, и я не хочу уподобляться их авторам. Я не хочу, чтобы люди думали, будто бы я рассказываю какие-то сказки. Я уверен, что если люди начнут практику йоги по моей книге, с ними тоже случится что-то волшебное. Намного лучше пережить опыт самому, чем читать об этом. Многие люди рассказывают разные истории, не стоит верить всему. Даже русские... Например, Гурджиев рассказывал невероятные вещи – вы всему этому верите? Нужно быть очень внимательным и не всему верить. В России было много странных сильных людей...

фото к статье © Ольга Шевченко



У нас в гостях журнал «Lapsit Exillis (традиция, культура, эзотеризм)». «Lapsit Exillis» является уникальным изданием, в котором публикуются в основном оригинальные работы по традиционному символизму, истории духовных традиций, эзотерическому христианству и учению Гурджиева, «новому гностицизму», метапсихологии. Главный редактор журнала «Lapsit Exillis» Игорь Нежинский – исследователь духовных традиций и автор ряда публикаций.

МЕТАПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ: НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

И.В. НЕЖИНСКИЙ

ДУХОВНЫЕ ТРАДИЦИИ И ПСИХОЛОГИЯ

В современном восприятии слово «психология» обладает странным свойством. Оно явно ассоциируется, прежде всего, с различными «комплексами» и «психическими структурами», затем - с подсознанием и бессознательным и, наконец, с многочисленными «психотехниками». Пожалуй, менее всего это слово ассоциируется с душой. А ведь дословно психология – это «учение о душе» (от греческого *психэ* – душа и *логос* – учение).

Подобным же образом дело обстоит и с содержанием самих психологических концепций, к каким бы направлениям современной психологии они не относились. Эти концепции будут рассматривать отдельные эмоциональные импульсы и ментальные установки, проблему мотивации и восприятия, автономные комплексы и архетипы бессознательного, перинатальные матрицы и тому подобное. Но при этом душа, которая имеет к этому прямое отношение, как-то «выносится за скобки», и о ней вспоминают достаточно редко, если вспоминают вообще. Да и сама «проблема души» практически не обсуждается. Полагают, что душа представляет собой простую совокупность всех психических структур, их механическую «сумму».

Не менее часто душу отождествляют с умом; при этом эмоциональная природа человека, если и не игнорируется вовсе, то рассматривается как нечто «дополнительное» по отношению к уму. В лучшем случае под душой понимают опять-таки простую совокупность ума и эмоциональных компонент. При этом очевидный вопрос - как быть с бессознательным, включать ли и его в душу и в каком виде - чаще всего игнорируется. Это приводит к тому, что душа как бы «растворяется» в бессознательном, теряя свою индивидуальную суть.

Между тем совершенно

понятно, что душа не может сводиться к простой совокупности более или менее явных феноменов и структур психики, даже тех, которые обнаруживает безупречная интроспекция. В древнегреческой традиции понятие психэ отражало некую целостность. Имеет ли ввиду подобную целостность современная психология, говоря о душе? Вряд ли. Впрочем, ее трудно винить. Психологи основывают свои выводы на том «эмпирическом материале», который они находят в своих пациентах, клиентах, да и в себе самих. И этот материал говорит о том, что не только «в теории», но и «на практике» трудно или просто невозможно обнаружить тот момент внутренней целостности, который можно было бы соотнести с душой.

Более того, подобная постановка вопроса должна была бы предполагать дальнейшее изучение связей души с двумя другими фундаментальными уровнями человеческого существования - с лежащим «выше» духовным уровнем и с уровнем телесным, лежащим «ниже». И если изучением последней современной психология как-то занимается, то о связи души и духа она вообще не имеет что сказать. Между тем на этой связи делают акцент все духовные традиции – и прежде всего индийские – подчеркивая при этом, что речь идет не о «теориях», но о практическом изучении.

Любая духовная традиция, даже в самой своей простой интерпретации, выделяет три фундаментальных уровня бытия человека. Этим трем уровням соответствуют три его фундаментальные компоненты: тело, душа и дух. Может быть использована различная терминология, может варьироваться контекст, но эта «человеческая» триада остается неизменной в любой традиции. При этом важно отметить, что здесь пока речь не идет об эзотерических доктринах; даже в своих самых внешних формах духовные традиции выделяют упомянутые три уровня челове-

ческого существования, как это делает, например, христианство. Что же касается индийских традиций, то концепцию «Трех Миров» (Трибхувана) принимают они все, поскольку она восходит к Ведам и даже, как полагают, к самой Веде, то есть к изначальному откровению, как его понимает традиция индуизма. В скобках здесь уместно будет вслед за Рене Геноном напомнить, что, как утверждает индийская традиция, Вед – четыре, но Веда – одна, и она, в отличие от Вед, никогда не была записана.

С учетом всего сказанного выше становится совершенно понятно, что говорить о психологии в контексте любой духовной традиции, мягко говоря, некорректно. Столь же некорректно говорить и о психологической компоненте самой традиции, например, йоги. Подлинная традиция не содержит в себе никакой «психологии» в современном понимании этого слова, поскольку делает акцент прежде всего на духе и на его связи с разумом и душой. Затем любая традиция описывает связь между «я» и сознанием, то есть между мгновенным эмпирическим опытом человеческого восприятия (внешнего или внутреннего) и его глубинной основой. Здесь, опять-таки, возникает триада, которую обычно выражают так:

ЭМПИРИЧЕСКОЕ Я –
ПОДЛИННОЕ Я –
ВЫСШЕЕ Я.

Об этой триаде мы подробнее еще будем говорить ниже.

Таким образом, для обозначения тех аспектов традиционных доктрин, которые принято называть «психологическими», лучше использовать другое слово. Здесь предлагается термин «метапсихология», который кажется более подходящим. Действительно, греческая приставка *мета-* означает «больше, шире, за пределами». Метапсихология или духовная психология трак-

тует то, что находится «за пределами» психологии: «проблему души», связь души и духа, а также связь «я» и сознания.

Приходится с сожалением констатировать, что метапсихологический подход сегодня является исключительно редким. Если не говорить о серьезных исследованиях духовных традиций, он представлен в единичных трудах, и именно в трудах тех мыслителей, которые осваивали ту или иную традицию «на практике». Самым ярким примером здесь является книга Дж.Г. Беннетта «Духовная психология» и некоторые другие работы того же автора. В своем исследовании Беннетт опирался на учение Г.И. Гурджиева, учеником которого считал себя всю свою жизнь, а также на индуистскую и суфийскую традиции, которые он практически осваивал долгие годы. Стоит подчеркнуть, что подход Беннетта выгодно отличается от примитивного эклектизма некоторых «эзотерических философов», пытающихся механически соединить элементы различных эзотерических традиций и построить на этой основе некую «синтетическую» доктрину. Подобный «синтез» оказывается не только ложным в своей основе (поскольку соединяются «несочетаемые» фрагменты различных традиций), но и совершенно бесполезным на практике, так как игнорирует некоторые существенные, бытийные аспекты традиционного знания, крайне важные именно с точки зрения его практического освоения.

Книги Беннетта сегодня легкодоступны, благодаря Интернету. Однако они остаются малоизвестными не только в среде профессиональных психологов (что вполне понятно с учетом вышесказанного), но и среди современных «духовных искателей», иногда даже в тех редких случаях, когда кавычки в этом последнем словосочетании можно убрать.

<p>ОБ ОДНОМ АФОРИЗМЕ «ЙОГА-СУТРЫ».</p>	<p>совершенно по-разному переводят (и понимают) отдельные афоризмы Патанджали.</p>	<p>тальном понятии духовной психологии индуистской традиции, понятии, в отличие от других, малознакомом не только обычным читателям, но и специалистам. Имеется ввиду следующий афоризм (Йога-сутра, 4.4):</p>	<p>Не правда ли, «редкое единодушие» различных переводчиков?! Между тем, если основываться на чисто этимологических и грамматических моментах, перевод должен звучать так:</p>
<p>Как известно, Йога принадлежит к числу шести даршан традиции индуизма, восходящей к четырем Ведам и к единой Веде, которую Р. Генон считал частью изначальной традиции. Термин <i>даршана</i> иногда переводят как «философская школа», что по сути является неверным. Дословно <i>даршана</i> означает «видение»; использование этого понятия в контексте индийской традиции означает, что речь идет о знании, выходящем за рамки философской рациональности. По существу, имеются ввиду различные духовно-практические школы, существовавшие в поле единой традиции.</p>	<p>В ряде моментов современным исследователям трудно понять и «логику изложения» сутры, что приводит к потере «неявных смыслов» текста, а иногда и к совершенно произвольной интерпретации. Впрочем, данная особенность лишь отчасти связана с проблемами перевода. В значительной мере она обусловлена принадлежностью «Йога-сутры» живой традиции, частью которой она в той или иной мере была, возможно, еще задолго до Патанджали. Имеется ввиду то обстоятельство, что эти (или подобные) афоризмы были «формулами» устной передачи живого знания и умения от учителя к ученику. Эти формулы «духовной технологии» в такой ситуации и не предполагали создания некоей целостной доктрины, но были призваны фиксировать определенные ключевые моменты практики, связанные со всем объемом духовного знания данной традиции. Вот почему, в</p>	<p>НИРМАНА ЧИТТАНИ АСМИТА МАТРАТ (NIRMANA CHITTANI ASMITA MATRAT).</p>	<p>«Все отдельные формы сознания произошли из асмиты».</p>
<p>Чаще всего йогу рассматривают в совокупности с санкхей, которая также является одной из шести даршан. Иногда йогу и санкхью сближают настолько, что считают почти что одной даршаной, утверждая при этом, что санкхья описывает метафизический и космологический аспекты традиционного учения, в то время как йога – его практический и метапсихологический аспекты. Не имея возможности остановиться здесь подробнее на этих важных вопросах, мы можем лишь отослать заинтересованного читателя к соответствующей литературе прежде всего, к работам Р. Генона «Человек и его осуществление согласно Веданте» и «Очерки об индуизме», не так давно опубликованным в русском переводе) и сосредоточить внимание непосредственно на теме данной статьи.</p>	<p>«Созданные мнения произошли только от эгоизма» (Вивекананда); «БЕСЧИСЛЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ РАЗУМА МОГУТ БЫТЬ СОЗДАНЫ НЕИЩЕРПАЕМОЙ ЭНЕРГИЕЙ КОСМИЧЕСКОЙ ЧИТТЫ» (РАММУРТИ МИШРА); «Сотворенные сознания [могут возникнуть] только из самости» (Е.Островская и В.Рудой); «СОЗНАНИЕ «Я ЕСМЬ» ОТВЕТСТВЕННО ЗА СОЗДАНИЕ ОРГАНОВ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ НАСЛАЖДАЕТСЯ ЧУВСТВО ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ» (Д.К. ИЛИ «ТИБЕТЕЦ»).</p>	<p>Ключевыми понятиями здесь являются <i>читтани</i> и <i>асмита</i>; они же и представляют в данном контексте некоторые сложности для перевода. Слово <i>читтани</i> происходит от слова <i>читта</i> - «сознание», точнее, «субстанция сознания». В данном контексте <i>читтани</i> означает «формы сознания» или «индивидуализированные (отдельные, созданные) сознания», и этот момент не представляет особых трудностей. Трудности связаны со словосочетанием <i>асмита матрат</i>. Вот как этот афоризм переводят различные авторы:</p>	<p>Как видим, все упирается в термин асмита. Это слово не так часто встречается в традиционной индийской литературе, хотя и входит в число основных терминов шести даршан. Совершенно точно перевести его на русский и другие европейские языки невозможно в силу специфики санскритской грамматики. Обычно этот термин переводят как «самосознание» или «самость», хотя этот способ трансляции не является прямым и точным и, что главное, он не связан с этимологическим смыслом данного понятия.</p>
<p>Одним из основных письменных источников йоги является «Йога-сутра», авторство которой приписывается Патанджали, жившему, предположительно, в II-I веках до Р.Х. Стиль изложения Патанджали крайне афористичен, так что проблема перевода, интерпретации и понимания этого текста до сих пор не снята с повестки дня. Дело состоит в том, что если большая часть текста «Йога-сутры» допускает вполне однозначный перевод и толкование, то отдельные места являются достаточно «темными» и допускают различную интерпретацию. Ввиду этого обстоятельства, различные переводчики</p>	<p>частности, компетентные исследователи всегда рассматривают йогу не только в совокупности с санкхей, но и в контексте всей индуистской традиции, метафизической и метапсихологической терминология, которой является общей для всех шести даршан. Чтобы проиллюстрировать трудности перевода, о которых идет речь, обратимся к одному афоризму четвертой части (пады) Йога-сутры. Этот афоризм крайне важен в контексте нашего изложения, поскольку в нем речь идет об одном фундамен-</p>	<p>«Созданные мнения произошли только от эгоизма» (Вивекананда); «Бесчисленные субстанции разума могут быть созданы неисчерпаемой энергией космической читты» (Раммурти Мишра); «Сотворенные сознания [могут возникнуть] только из самости» (Е.Островская и В.Рудой); «Сознание «Я есмь» ответственно за создание органов, через которые наслаждается чувство индивидуальности» (Д.К. или «Тибетец»).</p>	<p>Дословно <i>асмита</i> означает «естность» – то, что прямо и непосредственно связано с бытием в самом широком метафизическом контексте. Это слово происходит от корня <i>ас</i> (<i>as, es</i>) – одного из древнейших индоевропейских корней, встречающемся, кроме санскрита, практически во всех европейских языках, где он слегка варьируется, сохраняя, однако, свою форму. Русское – <i>есть</i>, латинское <i>est</i>, английское <i>is</i>, – все эти базовые модальные глаголы образованы от данного корня. Более того, в старорусском языке сохраняется способ сопряжения данного глагола, свойственный санскриту: <i>Aham asmi</i> - я есмь; <i>Twam asi</i> - ты еси; <i>Tat asti</i> - то есть. Здесь хорошо видно, что в старорусском языке корень соответствующих глаголов меняется в соответствии с изменением санскритского корня (<i>asmi</i> - есмь, <i>asi</i> - еси, <i>asti</i> - есть). Из вышеупомянутых авторов только Тибетец дает практически точный перевод асмиты – он переводит данный тер-</p>

мин как «сознание я есмь».

Действительно, из приведенной выше схемы санскритского глагольного сопряжения видно, что речь идет не просто о «естности», не о безличном бытии, но о личном, неким образом индивидуализированном бытии, для обозначения которого в санскрите используется корень *асм*. В другом случае, а именно в случае безличного бытия, используется корень *аст*, как, например, в знакомом всем слове свастика (св-аст-ика), которое означает «благое бытие».

Что же касается перевода афоризма 4.4 Вивекананды, то его приходится признать совершенно неудовлетворительным, поскольку для слова «эго» в йоге и других даршанах существует совершенно четкий термин –

высокий первичный уровень, уровень асмиты, и составляет практическую цель йоги (равно как и других духовных дисциплин) на первых этапах практики.

ЙОГА И САНХЬЯ

Здесь, очевидно, необходимо уделить более пристальное внимание метапсихологическому аспекту индуистской традиции и, прежде всего, санхьи. Эта даршана описывает развертку космического бытия (и возникновение человека как его части), как результат воздействия *Пуруши* (Духа) на *Пракрити* (Субстанцию). В результате этого воздействия в Пракрити последовательно возникают фундаментальные элементы (*таттвы*),

и циркулирует в самой себе, то есть обеспечивает бессознательное автоматическое функционирование инстинктивных и двигательных органов; на четвертом уровне читта «запечатана» (т.е. сознание присутствует только виртуально).

«Над» всеми этими уровнями проявленного существования (если бы здесь можно было бы говорить о каком-то «над») – *Брахман*, метафизический Абсолют. Индуистская традиция полагает, что *Брахман* тождествен *Атману* – человеческому Духу или, точнее, истоку человеческого Духа. Атман рассматривается традицией и как метафизическая, и как метапсихологическая категория; в послед-

но воспринимаемые человеком в его внутреннем опыте; выше этой границы, в высших состояниях сознания, человек воспринимает и познает совершенно особым образом, фундаментально иным по сравнению с опытом повседневной жизни.

Здесь важно подчеркнуть, что «ниже» уровня асмиты, в состоянии эго-помрачения, сознание человека не только не способно воспринимать импульсы и вибрации высших уровней, но и находится в сколько-нибудь связанном состоянии, необходимым для реальной медитации (дхьяны). Ахамкара непрерывно вовлекает читту в те или иные формы, а

Если поставить задачу, ни на что не отвлекаясь, внимательно следить за движением секундной стрелки, то окажется, что «безупречное созерцание» будет возможным лишь в течение двух-трех минут; затем в голове возникнут совершенно посторонние мысли...

ахамкара (от корня *ахам* – «я»). Ахамкара составляет тот самый «принцип эго», который, согласно санхье, огрубляет все элементы и структуры сознания, переводя их с первичного уровня на вторичный, более «плотный». На этом вторичном уровне формируется эго-сознание, непосредственно связанное с обычным (низшим) «я». В то же время *асмита* связана с более высоким (первичным) уровнем сознания, с сознанием «я есмь».

Именно на такое понимание асмиты, кстати говоря, в ряде своих бесед указывал Ошо. В психологическом или, точнее, в метапсихологическом аспекте здесь имеется ввиду некое глубинное осознание, некое тотальное чувство «я есть», о котором говорят многие индийские Учителя, от Рамана Махариши до Ошо (да и не только индийские - вспомним Гурджиева). Это чувство-осознание существенно отличается от обычного «я», от осознания повседневного опыта. В нашем привычном переживании присутствует только эго, ахамкара, «эмпирическое я», как его называют современные психологи. Это «я» способно функционировать лишь на низшем уровне сознательного бытия, где недостижима внутренняя целостность, «целостность души». Переход с этого уровня на более

которые все более «уплотняются» (огрубляются) по мересвоеговозникновения. Первой *таттвой* является *Махат* или Буддхи – чистый интеллект. Затем возникает *ахамкара* – (эго) и при его посредстве *Манас* (ум). Далее возникают еще 15 *таттв* – пять базовых качеств или сущностей (*танмантвр*), связанных с пятью органами чувств (*джнянindra*) и пятью способностями действия (*кармандрия*); наконец, пять последних, самых грубых *таттв* – пять физических элементов или телесных начал (*бхута*).

Так образуется проявленный мир (макрокосм); человек как микрокосм возникает аналогичным образом и содержится в себе те же 23 *таттвы*. То, что важно подчеркнуть в контексте данной статьи, – это уровни возникновения различных *таттв*. Эти уровни качественно разнятся. Первым из них является уровень Буддхи, вторым – уровень ахамкары и Манасы. Далее следует уровень пятнадцати *таттв* витального плана, которые имеют отношение к инстинктивно-двигательным функциям всех живых организмов и, наконец, уровень телесного проявления или физического мира.

Считается, что *читта* – субстанция сознания – явно проявляется на первых двух уровнях. На третьем уровне, как полагают, она как бы «свернута»

нем случае она является как бы вершиной сознания. Вершина сознания – это точка, отличная от всего его содержания. Именно в этом смысле Атман – «высшее Я» человека. Атман суть «Зрящий», совершенно Отделенный от «зримого», «Познающий поле» (кшетраджна), отличный от самого «поля» всего проявленного существования, безмолвный Свидетель, не отождествляющийся ни с чем.

Что же касается *асмиты*, «сознания «я есмь»», то она связана с первым уровнем *таттв*, но не с первой *таттвой* (Буддхи). Асмита, как и читта, не является *таттвой*, то есть базовым элементом, хотя, конечно, пребывает в Пракрити, так как все проявленное бытие пребывает в Пракрити. Говоря несколько приблизительно, асмита находится на границе, отделяющей первый уровень *таттв* от второго. Можно также сказать, что асмита отделяет область тончайшей читты от области читты, облеченной в конкретные формы; это, в частности, и имеет ввиду упомянутый выше афоризм Йога-сутры. Иными словами, «сознание «я есмь»» пребывает на границе между «прозрачным» или «чистым» сознанием (но не изначальным сознанием) и сознанием, «помраченным эго». Ниже этой границы возникает эго-сознание (эмпирическое «я»), а также все конкретные формы и структуры сознания, непосредствен-

никакой власти над эго, являясь, скорее, его инструментом. Сознание пребывает в постоянном отождествлении.

Только на уровне асмиты возникает возможность освобождения от грубых форм читты, хотя их остаточные следы (*самскары*) остаются и здесь. Начиная с этого уровня, сознание приобретает определенную степень связности и целостности, позволяющую ему освободиться от непрерывного отождествления. В этой связи асмиту также можно назвать подлинным я, «я», свободным от эго и отождествления. Достигнув уровня «я есмь», сознание обретает способность определенное время пребывать в дхьяне и, в частности, в той форме «высшего самовопрошания» (*атмавичара*), которая ведет к прямому постижению Атмана.

Это непосредственное постижение Атмана как Зрящего, кардинально отличного от всего феноменального мира проявленного бытия, и является высшей целью йоги (Йога-сутра, 4.24-4.25). Тогда становится возможным достижение Кайвалья, Изначального Единства. *Кайвалья*, фактически, является синонимом Мокши, Освобождения и ей по существу посвящена вся четвертая часть текста Патанджали, – «*Кайвалья-пада*» («Часть о Кайвалье»).

ДУХОВНАЯ ВЕРТИКАЛЬ

Духовная вертикаль – это путь восхождения человеческого сознания от его исходного состояния отождествления и помраченности к высшему Я. Йога, как и вся индуистская традиция, дает совершенно ясный образ этой внутренней вертикали:

эмпирическое я - подлинное я - высшее Я, или в терминах индуистской традиции

ахамкара - асмита - Атман.

Все три термина последней триады фигурируют в одной из «священных формул» традиции: *Ахам Атма Асми* (я есмь Атман). Наряду с иными подобными «формулами» (самой известной из которых является *Тат Твам Аси* - ты еси То) она используется как для медитации, так и в качестве способа «устной передачи».

Поскольку рассматривать «переход» от асмита к Атману или от подлинного «я» к высшему Я - переход, составляющий содержание конечных стадий духовной практики, - здесь вряд ли имеет смысл, даже если бы такая возможность и была, стоит обратить все внимание на «вектор» ахамкара – асмита или эмпирическое «я» - подлинное «я». Наше низшее «я», которое мы только и можем «ощущать» в обыденной жизни, функционирует на уровне ахамкары и манаса. Постоянное отождествление, обусловленное воздействием эго, является сущностной характеристикой данного уровня. Обычный «нормальный» человек, далекий от каких бы то ни было форм духовной практики, не замечает этого отождествления, поскольку оно «срабатывает» автоматически. Более того, обычный человек полагает, что никакого отождествления и нет, а его сознание находится в отличном состоянии, лишь изредка впадая в крайности, когда его уж слишком выведут из себя. Для того, чтобы обнаружить и реально увидеть отождествление, о котором тут идет речь, необходимо не просто интроспективный взгляд внутрь; нужна некоторая более или менее постоянная практика не критического самонаблюдения, требующая вполне конкретного усилия и намерения.

Впрочем, самый простой эксперимент с наблюдением секундной стрелки часов позволит увидеть нечто в самом себе. Если поставить задачу, ни на что не от-

влекаясь, внимательно следить за движением секундной стрелки, то окажется, что «безупречное созерцание» будет возможным лишь в течение двух-трех минут; затем в голове возникнут совершенно посторонние мысли, потоки ассоциаций и т.п., и чистое созерцание будет нарушено. В данном случае, конечно, речь идет только об отождествлении ума, но стоит помнить, что отождествление касается всех «сознательных» частей человеческого существа.

В процессе реального самонаблюдения могут возникать моменты, резко отличные от привычного «внутреннего фона». Это моменты, в которые приходит необычная ясность, человек вдруг начинает видеть и понимать что-то новое в себе самом и в окружающем мире, человек впервые реально сознает себя. В христианском исихазме для подобной практики используется характерный термин – *трезвение*. Действительно, ощущение очень похоже на то, как если бы человек на одно мгновение вдруг протрезвел и обвел ясным взглядом мир вокруг и внутри. В это мгновение факт обычного отождествления становится предельно ясен и уже не требует никаких «доказательств» и пояснений. Кроме того, в глубине, во внутреннем пространстве, возникает некое особое тотальное чувство. «Я есть» становится простым и всеобъемлющим фактом; так начинает пробуждаться подлинное я.

Конечно, в начале это приходит как проблеск, который вскоре меркнет. Внутренняя жизнь возвращается к обычной рутине, и отождествление продолжается. Но даже этот единственный проблеск способен изменить жизнь: переживший его уже знает, что существует иной уровень бытия, уровень асмита, «я есмь». Переход на этот уровень требует много усилий и долгой работы. Методы и «техники» этой работы сегодня достаточно известны – они описаны в книгах Гурджиева и его учеников (Успенского, Беннета и других). Сама подобная практика, получившая название *самовоспоминание*, конечно, не является изобретением Гурджиева, поскольку была хорошо известна различным духовным традициям. В индуистской традиции (в том числе и в йоге) именно это имел ввиду термин *самьяк смрити* (правильное вспоминание), известный также в буддизме как *самасати* (палийский

эквивалент данного понятия). В христианском исихазме, как уже упоминалось, практиковалось «трезвение ума»; сходное понятие существовало и в гностицизме.

Различие между двумя уровнями бытия, о которых идет речь, уровнями ахамкары и асмита, становится совершенно ясным при достижении сколько-нибудь устойчивой фиксации подлинного «я» («устойчивого самосознания», как иногда говорят эзотерические психологи). Действительно, эго не осознает себя, поэтому на уровне низшего «я» не может быть никакого прямого знания об эго и отождествлении. Более того, эго нельзя ни почувствовать, ни ощутить; можно увидеть даже на низшем уровне сознания лишь отождествление ума как постоянный поток внутренних ассоциаций. С другой стороны, на уровне подлинного «я» становится совершенно реальным чувство «я есмь», а зачатки ясного осознания, возникающие здесь, дают возможность детально наблюдать процесс отождествления.

Кроме того, одним из первых признаков достижения подлинного «я» будет пробуждение способности распознавания или различения. Речь идет о том, что в йоге называется *вивека*, а в христианстве – способностью «различения духов» – то есть о возможности осознания качественного различия энергий и вибраций тонкого мира. Эта способность различения сразу дает возможность человеку полностью сориентировать себя по отношению к уже зародившейся духовной вертикали и воспринимать вещи на основе собственного внутреннего чувства («чувства истины»), уже не полагаясь на чье-либо мнение или на внешние «авторитеты».

Наконец, последнее замечание. Мы начали статью с упоминания о душе, и стоит сказать об этом еще два слова. Именно на уровне асмита, подлинного «я», где человеческое сознание при своем восхождении впервые становится доступным для прямого воздействия Духа, происходит процесс формирования той внутренней целостности, которую однозначно и полно можно соотносить с душой. Здесь, конечно, нет возможности подробнее остановиться на этом ключевом моменте; да это и не входило в нашу задачу, тем более, что богатый материал по данному вопросу можно найти в упомянутой выше книге Дж. Беннета.

ДЕСЯТЬ ТЕЗИСОВ О СОЗНАНИИ

<p>1 Проблема сознания во всех духовных традициях освещается одновременно и как метафизическая, и как «практическая», то есть соотношенная с реальной жизнью и опытом человека. В этом – кардинальное отличие подхода Традиции от чисто интеллектуальной постановки проблемы в европейской философии XX века, равно как и от «психологических» теорий сознания, игнорирующих его природу и метафизические корни.</p>	<p>«низких» и конкретно определенных уровнях бытия. Здесь своего рода интенциональность также присутствует в самой природе сознания: вся область его «предметности», все аспекты и модальности сознания творятся им самим. Однако это свойство сознания раскрывается в традиционных доктринах одновременно и с онтологической, и с метапсихологической точек зрения. Здесь, как и в любой духовной традиции, человеку показан Путь, который он должен пройти, если, конечно, в нем присутствует необходимая мотивация, выталкивающая его из вязкого социального поля Великого Среднего.</p>	<p>нить свои глаза, изменить свой взгляд, найти его новый – реальный и устойчивый – фокус. Этот новый фокус, новый «центр» человеческого существа традиционные учения называют самосознанием, подлинным «я». Обретая этот истинный фокус зрения, человек сначала научается «смотреть в чистое Небо», – дневное голубое Небо, озаренное светом Солнца; затем человек учится всматриваться в космическую Бездну, где пребывает исток его духа, его высшее божественное Я.</p>
<p>Очевидно, что для человека, «ищущего Путь» или стремящегося к подлинному самопознанию, именно традиционный подход является конструктивным и единственно реальным: необходимо уделять серьезное внимание <i>метафизическому пониманию сознания</i> (на чем настаивают традиционные учения) и, в то же время, столь же необходимо <i>находить и видеть в самом себе</i> проявление функций сознания.</p>	<p>3 Чистое сознание – это бездонное голубое небо, которое зрячий созерцает в безоблачную погоду, – такова основная метафора традиционных учений. Тучи и облака, возникающие в атмосфере, закрывают небо. Если небо постоянно затянуто тучами, человек видит только их. Если он никогда не видел чистое небо, он принимает за небо затянувшиеся его облака и думает, что серый рассеянный свет, пробивающийся сквозь них, и есть свет Неба, свет сознания.</p>	<p>5 Подлинное «я» (самосознание) обретается на пути, известном в традиционных учениях как самовоспоминание (анамнезис). В индийской традиции буквально таков же смысл понятия <i>самьяк смрити</i>, в буддийской – <i>самасати</i>; оба этих слова (санскритское и палийское) означают одно и то же: правильное вспоминание.</p>
<p>2 Метафизика сознания обычно раскрывается через понятие <i>трансцендентального сознания</i>. Однако в европейской философии это понятие остается чисто интеллектуальным конструктом, практически полностью оторванным от человеческого бытия. Для эмпирического существа человека данный конструкт является «дурной абстракцией», пригодной лишь для ментальных игр. С другой стороны, в традиционных учениях трансцендентальное сознание (или непроявленное чистое сознание) рассматривается как глубинно связанное со внутренним существом человека, как основа его духа. Все функции сознания и значимые состояния сознания человек учится видеть в себе самом в процессе «движения по Пути», контуры которого, так или иначе, очерчены во всех духовных традициях.</p>	<p>«Внутренние тучи» человека – это его мысли, комплексы эмоций, конstellации смутных чувств и ощущений, внутренние импринты и т.п., большей частью вытесненные в бессознательное и закрывающие «внутреннее Небо». Цель человека – «высветлить» или «растворить» эти «облака», успокоить эти «волны сознания».</p> <p>«Йога суть прекращение (успокоение) волн сознания (<i>читта вритти ниродхи</i>)», – гласит основной тезис «Йога-сутры» Патанджали (Йога-сутра, 1.2). Эти волны (<i>вритти</i>) сознания (<i>читта</i>) оно же само и порождает. Все они – первичные и вторичные структуры сознания, в конечном итоге создающие эмпирическое существо человека.</p>	<p>Подлинное «я» человека противостоит легиону его мимолетных ложных «я» (субличностей) как устойчивый и постоянный фокус самосознания. Вся совокупность ложных «я» возникает на уровне вторичных структур сознания и обретает известную автономность в результате их неправильной работы. Порочное функционирование вторичных структур сознания является неизбежным следствием деградации человека в поле Великого Среднего по мере приближения к концу человеческого Цикла (<i>Манватары</i>). «Вечерние сумерки» Кали-юги, Железного века – время полного забвения человеком Неба и самого себя.</p>
<p>В философской феноменологии Э.Гуссерля (XX в.) очень точно подмечено одно из основных свойств сознания: его способность создавать (конституировать) свои структуры и функции, саму свою «предметность». Гуссерль назвал это свойство <i>интенциональностью сознания</i>; в его философии, впрочем, и это свойство во многом несло черты «интеллектуального конструкта», оторванного от человеческого опыта и переживания. Все попытки современных психологов использовать гуссерлевскую феноменологию в «практическом» аспекте оказались несостоятельны: желанного слияния философии и практической психологии не возникло (не смотря на отдельные интересные результаты), да и в принципе возникнуть не могло.</p>	<p>Трансцендентальное сознание – это черное ночное небо, небо без Луны и без звезд, космическая бездна, пред которой трепещет человеческое существо. Это – Небытие, Божественное Ничто, в котором пребывает Абсолют традиционной метафизики (Брахман).</p>	<p>Совокупность ложных «я» человека, его ложная личность, основана на принципе эго (санскр. <i>ахамкара</i>), лежащем в онтологии традиционных учений на порядок (на уровне) ниже принципа самосознания (санскр. <i>асмита</i>). В йоге Патанджали асмита – основа всех структур и функций сознания: «Все созданные формы читты происходят из асмить» (Йога-сутра, 4.4). Социальное Великое Среднее существует исключительно на уровне эго, уровне вторичных структур и функций сознания, совершенно игнорируя уровень его первичных функций (уровень самосознания, <i>асмить</i>).</p>
<p>В традиционных учениях, прежде всего индийских (йога, санньяса и т.п.) прослеживается глубинная связь трансцендентального сознания со всеми его структурами и функциями, порождаемыми на более</p>	<p>Сможет ли человек выстоять пред лицом этой Бездны?!</p>	<p>Санскритское слово <i>асмита</i> происходит от корня <i>асм</i>, который означает принадлежность к бытию (<i>Ахам Асми – Я Есмь</i>). «Жизнь реальна только если Я Есмь», – это название последней неоконченной книги Гурджиева исходит из самого сердца великой духовной традиции.</p>
	<p>4 «Всматриваться в Бездну, но глазами орла», – говорит Ницше. «Обычного зрения» не достаточно. В социальном Великом Среднем человеческое существо не имеет «орлиных глаз»: тут господствуют исключительно свиные глазки, видящие только то, что под ногами. Свиные не нужно Небо – подножный корм она находит, не подымая глаза вверх.</p>	<p>6 Корень самосознания (асмить) покоится в трансцендентальном сознании (Йога-сутра, 4.5). На уровне асмить разворачиваются первичные функции сознания. В их числе: – ясное осознание (в христианской традиции – «бодрствование» и «трезвость»);</p>

- способность различения качества состояний и качества энергий (в Йоге – *вивека*, в христианской традиции – «различение ду-
хов»);

- прямое интуитивное знание («безмолвное знание»);

- реальная Воля;

- подлинная Вера («Вера сознания есть свобода, Вера чувств есть слабость, Вера тела есть глупость» – Гурджиев).

Для многих первичных функций сознания наш язык не имеет подходящих понятий; в социальном Великом Среднем эти функции остаются совершенно не востребованными и не известными.

Вторичные функции сознания создают эмпирическое существо человека. Это – три основные, знакомые каждому функции: интеллектуальная, эмоциональная и инстинктивно-двигательная. В учении Гурджиева-Успенского им соответствуют три основных центра, отвечающие за работу всей «человеческой машины», которая представляет собой совокупность вторичных структур сознания.

7

Как справедливо подчеркивает Гурджиев, первичные функции сознания имеют свой собственный фокус («высшие центры»). Это – высший интеллектуальный, высший эмоциональный и креативный центры. Их работа обычно не заметна для свинных глазок, но в определенных случаях может совершенно реально ощущаться любым человеком.

Высшие центры даны человеку «от начала времен», но могут работать только на уровне первичных функций сознания (уровне *зомиты*). Эмпирическое существо человека, как правило, полностью отрывается от этого уровня, замыкаясь во вторичных функциях «нижних центров» (на уровне ахамкары, эмпирической личности). Традиционные метафоры, используемые для описания такого положения вещей, – «сон», «опьянение», «забывание себя».

8

На уровне вторичных функций сознания существует только одна функция, непосредственно связанная с высшим (первичным) уровнем. Эта функция – *совесть*, которая служит как бы интегрирующим фактором всех вторичных структур сознания. В данном отношении совесть противостоит морали, интегрирующей влияния социального Великого Среднего (влияния «среды»).

Подлинная совесть («Объективная Совесть» Гурджиева) не сводится к остаточным явлениям совести, только и знакомым современному человеку («угрызения совести»), и нуждается в определенных усилиях для своего пробуждения. Подлинная совесть суть «категорический императив» бытия в его жизненном, практическом измерении. Гурджиев подчеркивает, что рудименты Объективной Совести присутствуют в каждом человеческом существе даже сегодня, свидетельствуя о том, что в человеке смут-

но жива слабая память о своем сакральном предназначении.

По мере пробуждения Объективной Совести человек начинает восстанавливать в себе священную вертикаль – ту внутреннюю иерархическую (ценностную) координату, которая единственно различает качественный порядок всех феноменов (внутренних и внешних) и является сакральным вектором подлинного гнозиса. Не имея в себе священной вертикали, современный человек занимает «духовно-горизонтальное» положение, полностью растворяясь в «мире количества» Великого Среднего. Этот «мир количества», такой удобный и понятный для свинных глазок алчущего социума, сегодня стремительно втягивает в себя все «духовные остатки» подлинных традиций, превращая их в чечевичную похлебку для толпы. Совесть же, с другой стороны, всегда говорит человеку о том, что любые идеалы толпы ложны, и только в одиночестве, в пространстве самовоспоминания, возможно становление духовной вертикали, дарующей «взгляд орла».

9

Даже представители трансперсональной психологии, в общем-то далекие от какой-либо подлинной традиции, признают качественное различие состояний сознания, необычных для современного человека. Это различие, установленное в ходе эмпирических исследований, не сводится к количественным характеристикам «параметров состояния», но определяется качеством и сутью переживания. Речь идет, таким образом, о различной «иерархической координате», о различном положении эмпирического сознания относительно духовной вертикали.

Так, трансперсональная психология рассматривает две большие группы состояний сознания: *измененные состояния сознания*, связанные с необычными переживаниями, восприятиями и ощущениями, и *высшие состояния сознания*, связанные с подлинным мистическим опытом и гнозисом. Качественное различие этих двух групп состояний понятно: измененные состояния принадлежат уровню вторичных функций сознания, в то время как высшие состояния – уровню первичных функций. Измененные состояния сознания по сути являются *измененными режимами восприятия*; необычные переживания и ощущения (расширенное восприятие пространства и времени, «перемещение» в мир животных, «неорганических существ» и т.п.) возникают здесь вследствие усиления энергетического метаболизма за счет внутренних резервов человеческого организма, либо при его подключении к мощным «внешним» энергетическим полям (поле Земли и т.п.). При этом субъективное «чувство я» человека не меняется: сознание остается на том же уровне по отношению к духовной вертикали (хотя все иные ощущения и чувства, обусловленные возросшим потоком энергии, могут меняться драматическим образом).

Высшие состояния сознания связаны

с изменением субъективной основы переживания, «чувства я». Эти изменения обусловлены продвижением «вверх» вдоль духовной вертикали, т.е. достижением уровня первичных функций сознания. Характерным для этих состояний является изменение понимания: человек начинает понимать или непосредственно знать вещи, относительно которых в обычном состоянии пребывает в полном неведении.

Впрочем, для трансперсональной психологии остается проблематичным (и по сути невозможным) различение модальностей высших состояний; так, мистические переживания часто смешиваются с гностицистским опытом, хотя они и связаны с различными высшими центрами: первые – с высшим эмоциональным, второй – с высшим интеллектуальным. И уж конечно, трансперсональные исследователи ничего не могут сказать по существу об инициатическом опыте, в котором интегрируются различные первичные структуры сознания. Этот опыт посвящения может адекватно воспроизводиться только в пространстве Традиции, и в Великом Среднем о нем лучше молчать.

10

Метафизика и онтология сознания, как и его практическое «освоение» в духовном праксисе, базируются на законе Триады Тернера (у Гурджиева – «Закон Трех»). Этот закон проще всего формулируется в терминах «зрящий – зримое – процесс зрения» (как это делается в индуистской традиции), что соответствует формуле «субъект познания – объект познания – процесс познания». Однако здесь возникают существенные нюансы, поскольку данный закон по-разному раскрывается в различных измерениях («вертикальном» и «горизонтальном»), и его «применение» зависит от избранной «точки отсчета».

Последний афоризм «Йога-сутры», который отсутствует в ряде вариантов текста, но неизменно включается в него индуистской традицией, гласит: «Сат-Чит-Ананда (Бытие-Сознание-Блаженство) присущи проявленному Пуруше (Сагуна Пуруша); но непроявленный Пуруша (Ниргуна Пуруша) выше этого» (Йога-сутра 4.38).

Здесь, кроме всего прочего, обозначена высшая Триада индуистской традиции, возвышающаяся на онтологическом горизонте, «пред лицом» Непроявленного (трансцендентального) Сознания (Ниргуна Пуруша).

Как справедливо отмечает Р. Генон, именно эта Триада (Сат-Чит-Ананда), а не индуистская Тримурти (как некоторые наивно полагают) полностью соответствует христианской Троице. В связи с этим возникает весьма интересное соотношение средних компонентов данных триад: Универсальное Сознание (Чит) оказывается Христом-Сыном-Логосом христианской традиции. Разумеется, в данном контексте речь может идти только об эзотерическом христианстве, в котором слова апостола Иоанна о том, что «в Слове – Жизнь, и Жизнь суть свет человеков» обретают реальное содержание.

ДЖОН Г. БЕННЕТТ ИЗ ПРЕДИСЛОВИЯ *духовная психология*

Наука о поведении, изучение человеческого сообщества, программ-модельное обучение, компьютеризированное благосостояние, социальное посредничество — все эти многообещающие линии развития оказались, в сущности, тупиковыми

До шестидесятых годов нашего века в обществе преобладал оптимизм относительно будущего человеческой расы. Приверженцы каждой из трех основных точек зрения на развитие человечества были полностью уверены в том, что их образ жизни окажется единственным успешным и наконец возобладает. Однако за последние несколько лет произошли весьма драматичные изменения. Только профессиональные оптимисты сегодня могут утверждать, что отчетливо видят дальнейший ход событий. Ни политическая, ни экономическая, ни даже финансовая структура современного мира не внушают спокойствия. Раньше всегда был под рукой какой-нибудь враг, на которого можно было все свалить. Сегодня же мы видим всеобщее бессилие и обеспокоенность в отношении будущего. Никто до конца не уверен в окончании войн и революций. Вопреки ожиданиям, за социальной реформой не последовало социальное благоденствие. Социальная инженерия выросла на ровном месте, подобно мыльному пузырю, и ее крах стал одним из наиболее живописных событий последнего десятилетия. Наука о поведении, изучение человеческого сообщества, программированное обучение, компьютеризированное благосостояние, социальное посредничество — все эти многообещающие линии развития оказались, в сущности, тупиковыми. Подрастающее поколение мечется от наркотиков к политическому протесту, от политики к популярной музыке, а от нее — к духовному поиску. Ничего не получается, и никто не знает почему. Странно, что это происходит именно в тот век, который гордится своим прагматичным реализмом и когда достижения в области науки и техники, казалось бы, подтверждают способность человека добиться всего, чего бы он ни пожелал.

Безусловно, эта проблема гораздо глубже и серьезнее, чем принято считать. За последнюю тысячу лет внешний образ существования человека изменился до неузнаваемости, в то время как его внутренняя природа осталась столь же загадочной и непостижимой. Пока

мы на Западе пытались достичь власти над материальным миром, жители Востока с усердием проникали в глубины человеческого существа. В результате они знают гораздо больше о человеке и его природе, чем мы, и в этом смысле нас вполне можно назвать "отсталой частью света". Мы стараемся настичь упущенное, заимствуя психологические методики Востока так же, как они заимствуют у нас технологические разработки. При этом мы совершаем глубочайшую ошибку, пытаюсь использовать техники или "ноу-хау", о сути которых мы не имеем ни малейшего представления. Мы даже приступаем к своего рода инженерии человечества, совершенно не понимая человека.

Каким-то образом мы всегда упускаем из внимания большую часть спектра человеческих возможностей. Человека нередко сравнивают с айсбергом, только одна восьмая часть которого видна над водой. Даже те, кто верит в совершенствование человека, как правило, занимают в этом смысле наивную поверхностную позицию. Следует отметить в связи с этим, что "невидимый человек" является не только источником громадного потенциала, но также постоянно и совершенно непредсказуемо воздействует на "видимого человека". Таким образом, если мы используем слово "духовный", подразумевая ту часть природы человека, которая недоступна для обычного наблюдения и анализа, то под "Духовной Психологией" мы должны понимать изучение человека в целом, включая человека потенциального и человека актуального. С этой точки зрения можно сказать, что инженерия человечества на Западе потерпела крах, поскольку игнорировала духовную сторону человека...

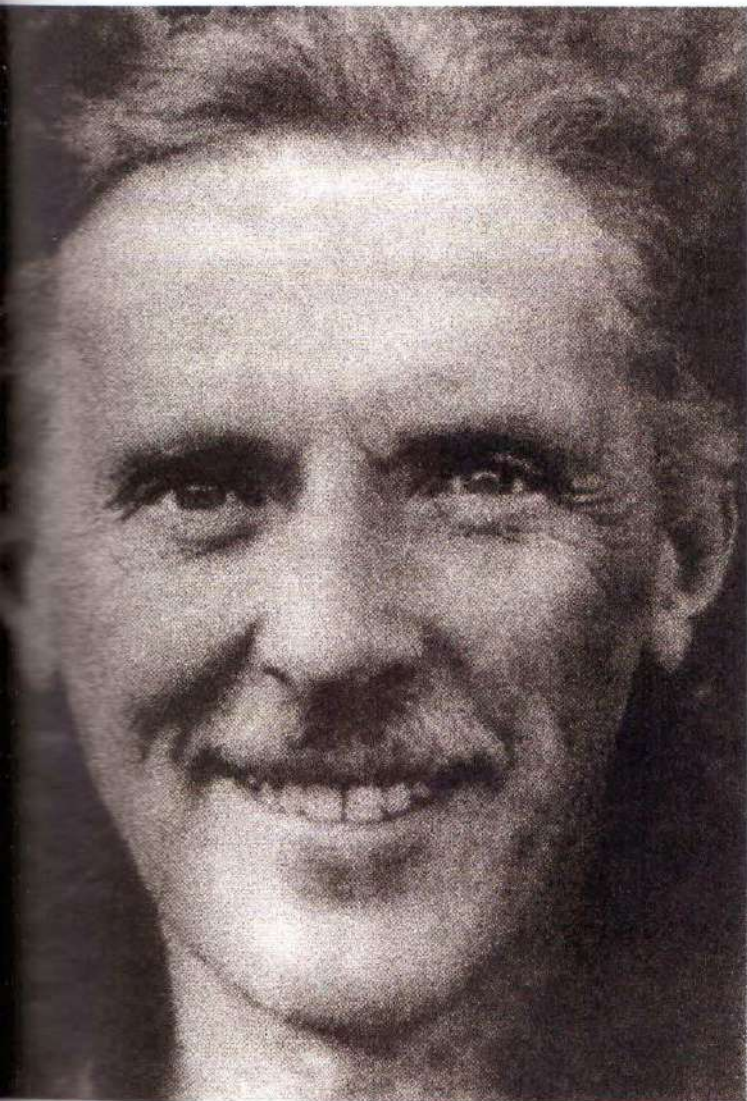
Однако все это не объясняет провала многочисленных "духовных" движений современности. В настоящей книге я попытался ответить на этот вопрос, а также предложить путь, соответствующий потребностям нашего времени. В основу книги легли результаты более чем пятидесяти лет поисков и экспериментов, которые я начал осуществлять с тех пор, как впервые

ощутил, что могу существовать вне собственного тела. Это произошло, когда я чуть было не погиб на Западном Фронте 21 марта 1918 года. В тот момент я раз и навсегда понял, что в человеке есть нечто, кроме ума и тела, что-то не подверженное ограничениям пространства и времени. С тех пор я шел по этому следу через множество стран, и в моих поисках мне помогало очень много учителей и мудрых людей. Надо сказать, я был очень везучим человеком с точки зрения духовного окружения. Кроме того, я убедился на собственном опыте, что духовный мир не является привилегией какой-либо одной религии или учения. Даже среди таких мрачных сектантов, как Друзы, Езиды и Ал-и-Хакк, я встречал высокодуховных людей. То же самое относится и ко многим возникшим недавно движениям, таким как, например, Субуд. Наконец, самое значительное влияние на мою жизнь оказал Георгий Гурджиев, и львиная доля духовной психологии, о которой пойдет речь в этой книге, была основана именно на его учении...

С моей точки зрения, важно с самого начала определить различия между психическими опытами и духовным развитием. Наше состояние сознания обычно флуктуирует между сном и бодрствованием. Лишь очень редко мы переживаем моменты, или даже периоды особого, расширенного состояния сознания, когда воспринимаем себя и весь мир в совершенно непривычном ракурсе. Эти редкие состояния, как правило, оказывают на человека неизгладимое впечатление и подают надежду прорвать тесный кокон нашей повседневной жизни. Характерно, что такие состояния обычно непредсказуемы и сопутствуют тяжелым стрессам и болезням. Кроме того, они могут быть вызваны наркотиками и другими искусственными средствами, а также использованием определенных практик, таких как пост, медитация и долгосрочный отказ от сна.

Все эти изменения сознания могут быть приписаны различным реакциям нервной системы и изменениям химического состава крови. Сами по себе они не имеют никакого духов-

ДУХОВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



В течение двадцати лет я учился вместе с Гурджиевым и Успенским

ного значения. Впрочем, это не означает, что подобные состояния сознания не могут возникать благодаря исключительно духовным обстоятельствам. Их вполне можно сравнить с симптомами, которые могут быть обусловлены самыми разнообразными заболеваниями. В то же время подлинно духовное развитие человека происходит вне его сознания. Оно "сверхментально", по словам великого индийского борца за национальное освобождение и йога, Шри Оробиндо Гоша. Космическое сознание занимало умы мыслителей Запада с тех пор, как Буке опубликовал свою бессмертную, хотя и наивную работу. "Понимание Бога" является еще одной заманчивой фразой, которую не стоит бросать на ветер. Безусловно, существуют состояния, свидетельствующие о духовном прогрессе, однако они ни в коей мере не являются целью наших усилий. Мы совершаем серьезную ошибку, ставя знак равенства между понятиями "состояние" и "стадия", в Суфийской терминологии – хал и мукам. Так, мы можем входить в высочайшие состояния сознания и, тем не менее, оставаться такими же, какими мы были до того. То, что различные состояния сознания ошибочно принимались за трансформацию бытия, повлекло за собой серьезные последствия. Например, распространено мнение, что поскольку высшие состояния сознания как раз и являются целью наших поисков, то о значительности того или иного движения следует судить именно по возможности пробуждения этих состояний в своих последователях. Другим следствием стало предположение о том, что цель достижения высших состояний сознания оправдывает любые средства, в том числе использование психоделических наркотиков. Все эти идеи свидетельствуют о нашем полнейшем невежестве в сфере духовной жизни. Духовность прежде всего связана с понятиями воли и бытия...

Мысль о том, что мы должны выйти за пределы пространства и времени, для того чтобы понять хоть что-нибудь, включая физический мир, пришла ко мне более пятидесяти лет назад. Вскоре после этого

я впервые встретился с Гурджиевым в Константинополе. К этому времени я был уже готов понять, что дремотное существование в пространстве и времени представляет собой всего лишь отблеск того, во что может трансформироваться наше бытие. Таким образом, для меня не составило большого труда перейти от математической физики к космологии Гурджиева. Во время нашей первой беседы с ним во дворце принца Сабахеддина в Куру Хешме на берегах Босфора я поделился с ним своим заключением о том, что вечность не менее реальна, чем пространство и время. Его фраза полностью изменила ход моей жизни: "Что толку знать то, чем не можешь быть? Безусловно, есть высшие измерения, но это не имеет для нас никакого значения, пока мы не сможем жить в них". Естественно, я спросил у него, что нужно было сделать для этого. Его ответ раскрыл передо мной идею трансформации бытия. Я ясно понял, что, хотя и могу бесконечно расширять свои знания о мире, я останусь тем же человеком, если не изменюсь сам. Я достаточно хорошо знал себя, и мысль о бесполезности "знания без бытия" не показалась мне странной.

Таким было начало моего долгого поиска реальности. Я путешествовал из страны в страну, учился у разных учителей. Поиск приводил меня к различным движениям, группам и сообществам, каждое из которых научило меня чему-нибудь. И все же сквозь все мои странствия меня путеводной звездой вела "система", или учение, Гурджиева. Именно он дал мне основную часть того, что я сегодня считаю важным для понимания "смысла нашей жизни"...

В течение двадцати лет я учился вместе с Гурджиевым и Успенским, а затем еще двадцать лет экспериментировал с многочисленными и небольшими группами в Кумб Спрингс, недалеко от Лондона. Один из этих экспериментов лег в основу настоящей книги. Кумб Спрингс был для меня домом в период с 1944 по 1966 год. Впрочем, в 1948 и 1949 годах я проводил все свое свободное время с Гурджиевым в Париже и Нью-Йорке. Тогда же

РАСТАЮЩЕЕ ПОТ-
ПРОТИВ К СОС-
ПРОТЕСТУ,
МУЗЫКЕ АРТ-
ДУХОВНОМУ
...
ПАСКУ...

легко не получается, и кто не знает почему. странно, что это происходит именно в тот век, который гордится своим галматийным реализмом, и когда достижения в области науки и техники, казалось бы, подтверждают способность человека достичь всего, чего бы он ни захотел



Lapsit Exillis – загадочный термин, который ввел средневековый немецкий поэт Вольфрам фон Эшенбах в своем романе о поисках Святого Грааля. Это, прежде всего, Lapsit ex Coelis – небесный камень. Это – Алтарь славянских мифов и легенд. Это – Lapsit Elixir, алхимический “философский камень”. Наконец, это – сам Грааль, который в мифе, восходящем к Примордиальной Традиции, раскрывается и как небесный камень, и как таинство со священной сущностью.

<http://lapsitexillis.info>

он назначил меня “представителем в Англии” и возложил на меня множество разнообразных миссий. Тем не менее, хотя основной частью моей собственной духовной психологии я обязан Гурджиеву, по моему мнению, у каждого человека должно сложиться свое собственное представление о “Человеке, Мире и Боге”. Такое представление, подобно мозаике, складывается из фрагментов, которые приходят из разных источников, объединяются в нашем поиске и скрепляются нашим собственным духовным опытом. Даже если нам не удастся создать свою уникальную картину мира, та картина, которую мы в итоге принимаем, должна стать нашей собственной, прошедшей через наш личный опыт и выверенной нашей жизнью...

Если структура моей духовной психологии практически полностью заимствована у Гурджиева, то значительную часть ее содержания я почерпнул из других источников. С 1924 года я придавал огромное значение Буддийской психологии, описанной в Пали Питакас. Я изучал эту работу с Рис Дэйвис, которая вместе со своим мужем открыла эти древние тексты для англо-говорящего мира. Основным текстом является Самана Фала Суттана – потрясающий рассказ о плодах жизни Шрамана. Впервые изучив его в оригинале, я был убежден в том, что этот текст представляет собой объективное описание духовного развития посредством дисциплины и медитации. Четыре Джаны, или высшие состояния сознания, стали неотъемлемой частью моего собственного понимания духовного пути. Я также изучил санскрит для того, чтобы проникнуться духом Вед и Упанишад, включая Бхагават Гиту. Много лет спустя мне довелось общаться с величайшим йогом Шивапури Баба, которому было сто тридцать пять лет, когда я впервые его увидел. Его три дисциплины тела, ума и духа составляют суть практической психологии Упанишад, и я использовал их для того, чтобы восполнить некоторые недостающие связи системы Гурджиева.

Кроме того, мне довелось общаться с Саидом Идрис Шахом, влияние которого

на Западный мир как писателя и практического психолога уже сегодня можно отчетливо проследить. Шах настолько известен по своим собственным книгам, что мне остается лишь подчеркнуть значительность его вклада в понимание опасности для будущего человечества, которую таит в себе “человеческая инженерия”...

С 1957 по 1961 год я был вовлечен в Субуд. Название этого духовного направления взято из Санскрита: Субуд – это сокращение от Сушила Будхи Дхарма, что означает “хорошая духовная дисциплина”. Тем не менее, Субуд по своей сути является производным Суфизма. Его основатель Бапак Мухаммед Субух приехал в Англию в 1957 году по приглашению небольшой группы учеников Гурджиева. Они очень заинтересовались тем, что слышали об учении Бапака, которое было весьма похоже на систему Гурджиева...

Все учения и все религии утверждают, что от человека в этой жизни требуются определенные действия, но ни одна из них до сих пор не объяснила, почему и с какой целью. Гурджиев предложил очень древний ответ на этот вопрос, восходящий, по крайней мере, к Зороастру, но в то же время очень актуальный в том смысле, что затрагивает все волнующие человека сегодня вопросы. Сохранение нашей планеты является священным долгом, а наградой служит лучшее будущее наших потомков и собственное бессмертное бытие.

В настоящей книге я описал несколько первых шагов на пути к Свадхарме или Бытие-партдолг-обязанности. Как только вы начнете понимать принципы этой работы и ощутите, как она может изменить вашу жизнь, вы почувствуете вкус к ней. Вы увидите, что требуемое от нас вполне выполнимо, и что только так можно прожить свою жизнь достойно.

Дж. Г. Беннетт
Шерборн Хаус
25 апреля, 1973

Перевод с английского
Л.Н. Долгопольского.
Полный текст книги Беннетта «Духовная психология» можно найти на сайте:
<http://bennett.chat.ru>



Журнал **YOGA**
в городе Харькове:
Юлия Серебрякова
Тел.: +38 050 716 55 65
E-mail: yoga-effekt@mail.ru

центр йоги nataradje *nat*
школа а.сидерского, э.жарука

антохина наталия
+7 926 102 80 31
natas9@yandex.ru

Москва, м. Савеловская
ул. Вятская, 28, СДЮШОР 25:
пн., чт. 20-22ч.,
сб. 1 стадия А.Сидерского 16-19ч.
Москва, м. Октябрьская,
Ленинский просп., 18, корп. 2,
клуб «Ротонда»: вт., пт. 16-18ч., сб. 12-14ч.

проводятся выездные семинары
в конце июня в Крыму

www.nataradje.ru

YOGA

ЖУРНАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА

Предлагаем вам разместить
рекламные модули.

Размер модуля:

1. 6,0 * 5,5 см. стоимость 320 грн.
2. 6,0 * 2,5 см. стоимость 260 грн.

Модули принимаются готовыми (оригинал-макет предоставляется на цифровых носителях или электронной почтой).

Макет можем изготовить сами за дополнительную оплату.

Оплата: система Анелик, VMT, Контакт, Быстрая Почта, или любая удобная вам.

Получатель: Болгов Геннадий Юрьевич
тел.: +38 050 440 14 09

e-mail: com@yora.info

www.yora.info

www.yoga-studio.org

ДЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Тертычный Евгений

Семинары и пр. работа

моб.: +38050 444 11 99
+38044 234 61 12

road8@mail.ru



YOGA

ПИТЕРСКИЙ ПОРТАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА

Новости

аюнос и проведение мероприятий по йоге...

Инструкторы

список инструкторов, с расписанием занятий...

Магазины

видео, DVD, коврики, футболки...

Фотогалерея

фоторепортажи мероприятий по йоге...

www.piter.yoga.info

ПИТЕРСКИЙ ПОРТАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА

YOGA: ОРГАНИЦИСЫ

+ ФИТНЕСЬ МИНИМУМЪ 2ОЙ СТАДИИ



01

КАТЕГОРИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТЕХНИК

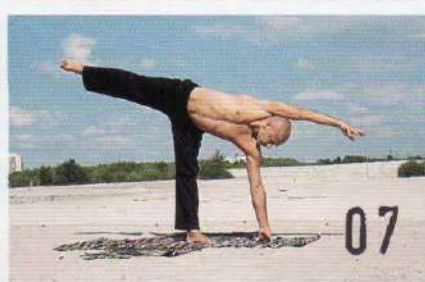
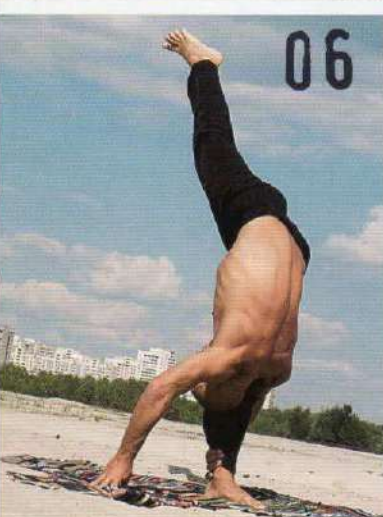
Базовые тренировочные техники (безусловно положительные)
 – (+) – тренировочные техники, потенциально обладающие ярко выраженной способностью при корректном применении оказывать системное оптимизирующее воздействие на информационно-энергетический и пластический метаболизм биологической единицы вида HSS.
Опциональные тренировочные техники (безусловно нейтральные)
 – (0) – тренировочные техники, не обладающие способностью оказывать системное оптимизирующее воздействие на информационно-энергетический метаболизм биологической единицы вида HSS. При системном подходе к построению индивидуальных тренировочных программ в категорию (0) попадают также те техники, которые в незначительной мере обладают способностью при корректном применении оказывать системное оптимизирующее воздействие на информационно-энергетический и пластический метаболизм биологической единицы вида HSS, но уступают аналогичным по структуре системного воздействия техникам из категории (+).

Не рекомендуемые тренировочные техники (безусловно отрицательные) – (-) – тренировочные техники, обладающие безусловным разрушительным воздействием на структуру органического носителя и/или угнетающе действующие на процессы системного информационно-энергетического и пластического метаболизма биологической единицы вида HSS.

ПРИНЦИП МИНИМАЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИЧНОСТИ

При составлении общего системного перечня применяемых тренировочных техник (матрица тренировочной практики) за основу берется принцип минимальной характеристичности.

Если данная конкретная техника может быть положительной хотя бы для одной потенциально способной к существованию индиви-



дуальной биологической единицы вида HSS, техника попадает в категорию (+).

Если данная конкретная техника не может быть положительной ни для одной потенциально способной к существованию биологической единицы вида HSS, техника попадает в категорию (0).

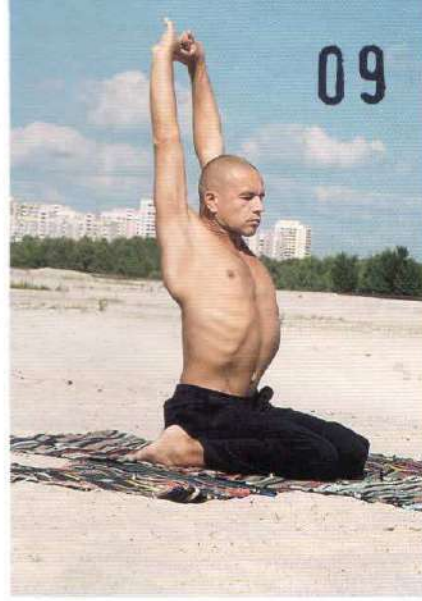
Если потенциально не может существовать ни одной биологической единицы вида HSS, на структуру органического носителя и /или процессы системного информационно-энергетического и пластического метаболизма которой данная техника не действовала бы разрушительно и/или угнетающе, техника попадает в категорию (-).

ПРИНЦИП ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРАКТИКИ

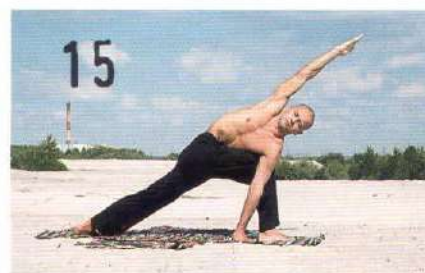
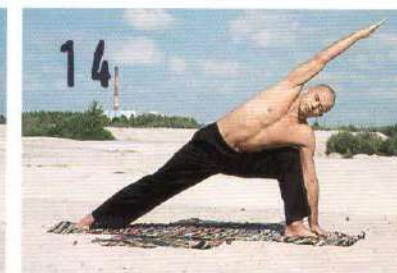
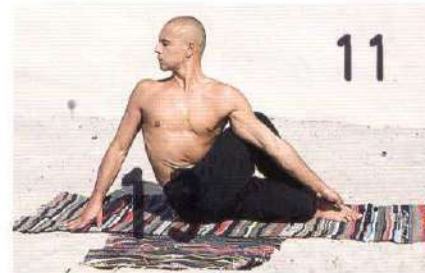
Засорение тренировочных матриц большинства йогических систем практики безусловно нейтральными и безусловно отрицательными техниками является следствием нездоровой тяги к самодовлеющим переживаниям психоделического характера, не подкрепленным фактической готовностью системы к адекватному восприятию, интерпретации, переработке, осознанию и пониманию информационно-физической подоплеку квазирелигиозного мистического опыта. Кроме того, большую роль в накоплении балластного багажа бессмысленных и откровенно вредных практических приемов и техник в арсеналах школ различной стилистической направленности играет типичный для последних четырех-пяти веков формально-гимнастический подход к йогической практике и полное отсутствие понимания принципов оптимизации практики. Последние два фактора приобрели особенно существенное значение в связи с современным превращением йогической практики в объект модного увлечения и массовой популяризации. Картина тотального профанирования дополняется также попытками (зачастую весьма успешными) выхолощивания йоги медработниками и профессионалами сферы досуга – как для узко терапевтического применения в медицинских и общеоздоровительных учреждениях различного профиля, так и с целью повышения объемов продаж “духовного продвижения” в структурах “индустрии просветления”.

Смысл йогической практики состоит в целенаправленной системной оптимизации индивидуальной человеческой матрицы в направлении шаблона человека. Под шаблоном человека понимается предельно оптимизированная универсальная информационная матрица биологического вида HSS, включающая в себя все опции и достижения – как вида в целом (эволюционная оптимизация), так и наиболее эффективно эволюционирующих индивидуальных особей (условно случайные и безусловно намеренные эволюционно значимые мутации) – на текущий момент эволюционного развития вида. Шаблонная матрица всегда открыта в направлении дальнейшей эволюционной оптимизации и накопления эволюционно значимых мутаций.

Оптимизация тренировочной практики предполагает формирование индивидуальной матрицы тренировочного алгоритма, максимально эффективного по своему оптимизирующему воздействию на системный информационно-энергетический и пластический метаболизм биологической единицы вида HSS. Максимальная эффективность тренировочной практики по соотношению “затраченное время/результат” достигается при возможно более полном исключении из индивидуальных тренировочных программ техник категории (0) – как системных, так и перешедших в эту категорию из категории (+) в процессе формирования индивидуальной тренировочной матрицы. Отдельные техники категории (0) могут применяться в динамической комбинаторике как “скользящие” переходные связи между последовательно выполняемыми техниками категории (+). Данный вариант является компромиссным и допустим лишь в особых случаях, когда физически невозможно обойтись применением только техник категории (+). Применение системных и индивидуальных техник категории (-) в тренировочной практике недопустимо ни при каких обстоятельствах и ни под какими предлогами.



СМЫСЛ ЙОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СОСТОИТ В ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ СИСТЕМНОЙ ОПТИМИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МАТРИЦЫ В НАПРАВЛЕНИИ ШАБЛОНА ЧЕЛОВЕКА. ШАБЛОННАЯ МАТРИЦА ВСЕГДА ОТКРЫТА В НАПРАВЛЕНИИ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ЭВОЛЮЦИОННОЙ ОПТИМИЗАЦИИ И НАКОПЛЕНИЯ ЭВОЛЮЦИОННО ЗНАЧИМЫХ МУТАЦИЙ.



ВОЗМОЖНЫЕ ПЕРЕХОДЫ ТЕХНИК ИЗ КАТЕГОРИИ В КАТЕГОРИЮ

В индивидуальных тренировочных матрицах системные техники категории (+) могут переходить в категории (0) и (-) с принципиальной возможностью обратного перехода. Системные техники категории (0) никогда не переходят в категорию (+), но в индивидуальных тренировочных матрицах могут переходить в категорию (-).

Системные техники категории (-) свою категорию никогда не покидают. Индивидуальные техники, перешедшие в категорию (-) из системных категорий (+) и/или (0) вследствие индивидуальной дефектности биологической единицы вида HSS, могут возвращаться в свои категории по мере исправления соответствующих дефектов за счет применения техник категории (+).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТЕХНИК

Категория (-) содержит техники, априори разрушительно действующие на организм биологической особи вида HSS на уровне анатомического базиса. Использование техник категории (-) недопустимо как в тренировочной, так и в терапевтической практике. Своим возникновением и проникновением в стилевые системы практики техники категории (-) обязаны некомпетентности и неадекватной самооценке отдельных персонажей, применивших формально-гимнастические принципы в подходе к конструированию практики.

Категория (+) формировалась на основе отбора техник, наиболее эффективно оптимизирующих функцию системного информационного метаболизма. Все техники категории (+), безусловно, обладают ярко выраженным терапевтическим воздействием.

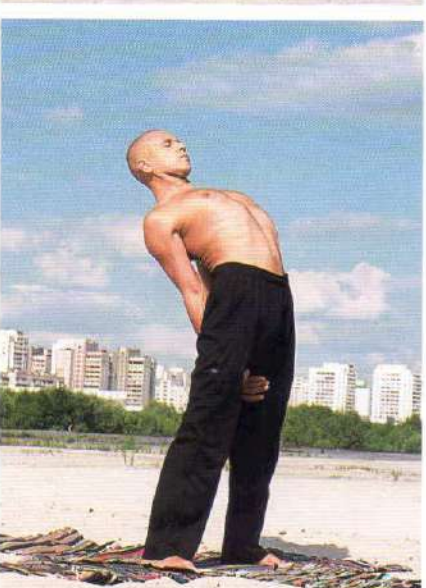
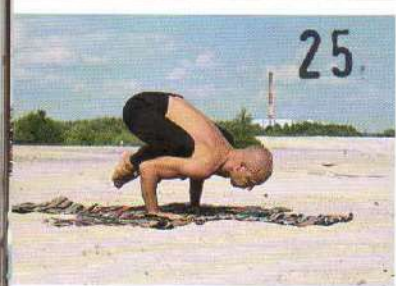
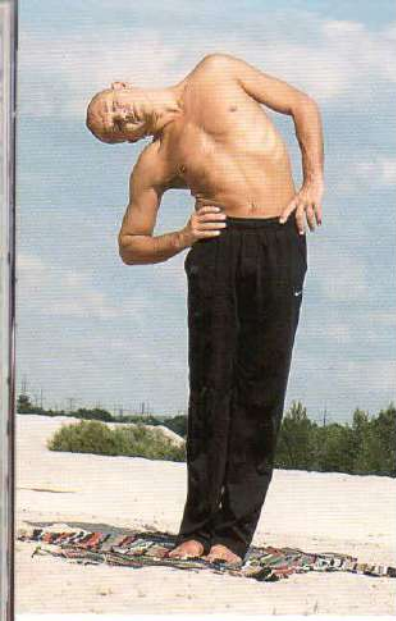
Техники категории (0) обладают значительно менее ярко выраженным оптимизирующим воздействием на функцию системного информационного метаболизма, чем техники категории (+), и в большей степени ориентированы на проработку периферии, нежели ядра организма. Тем не менее, во многих случаях техники категории (0) могут успешно применяться в качестве терапевтических методов локального воздействия, либо как смягченные терапевтические варианты сходных по структуре воздействия, но работающих более жестко, техник категории (+).

Таким образом, при построении тренировочных программ, ориентированных на терапевтическое воздействие, целесообразно использовать как техники категории (+), так и техники категории (0).

ПОСТАДИЙНАЯ АЛГОРИТМИЗАЦИЯ

Для обеспечения корректного входа в практику все техники полного каталога сведены в системный алгоритм, состоящий из пяти стадий ввода техник в индивидуальную практику. Для каждой стадии – четыре варианта матрицы тренировочного алгоритма. Матрица тренировочного алгоритма – упорядоченное множество тренировочных техник. Порядок распределения техник во множестве матрицы тренировочного алгоритма позволяет получить гармоничный сбалансированный набор тренировочных комплектов. Тренировочный комплект – упорядоченная последовательность упорядоченных связей тренировочных техник. Единичная тренировка может быть составлена любым количеством комплектов, практикуемых в определенном порядке. Как показывает опыт применения схемы постадийной алгоритмизации, в большинстве случаев тренировка бывает составлена одним-двумя, максимум – тремя комплектами.

Матрицы тренировочного алгоритма: "FULL MOON PARTY", "фитнес минимум", "леди микс", "джентльмэнский набор".



Построение оптимального индивидуального алгоритма практики:

1. Определение стадии, на основе тренировочных матриц которой должен строиться алгоритм.
2. Определение типа матрицы.
3. Определение множества индивидуальных показаний по техникам матрицы. Техники, не вошедшие в алгоритм, удаляются из матрицы. Матрица сжимается.
4. Разбивка полученного алгоритма на комплекты.
5. Выделение связок внутри комплектов.
6. Определение общего характера и частных аспектов сочетания статики и динамики в связках и комплектах.
7. Определение количества и динамики повторов связок и индивидуальных техник внутри них.
8. Определение порядка чередования комплектов и ритма практики по дням.
9. Определение промежутка времени, в течение которого полученный алгоритм сохраняет актуальность для данного индивида.

ВНИМАНИЕ! Матрицы типа "FULL MOON PARTY", начиная со второй стадии, достаточно бескомпромиссно "выжимают" индивида за пределы "человеческой формы" – от личностного аутоотождествления (либо частичного отсутствия аутоотождествления) в направлении сущностного аутоотождествления. Поэтому строить индивидуальные тренировочные алгоритмы на их основе целесообразно только в случае прямых показаний. "Усеченные" матрицы – "фитнес минимум", "леди микс", "джентильмэнский набор" – в значительно меньшей степени, чем "FULL MOON PARTY", обладают свойством "выжимать" индивида за пределы человеческой формы.

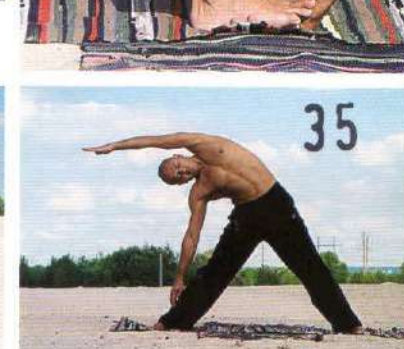
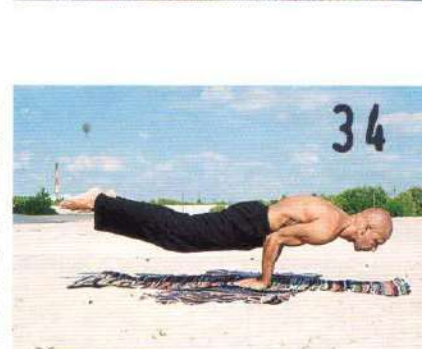
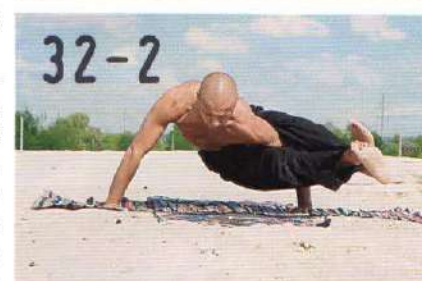
Из всех четырех типов матриц только "фитнес минимум" пригоден для применения в групповой работе как в условиях специализированных "групп йоги", принадлежащих к сфере "индустрии просветления", так и в условиях предприятий, специализирующихся на оказании фитнес-услуг в сфере досуга. Все остальные типы матриц могут применяться лишь в качестве основ для разработки персональных программ практики.

"EXPRESS КОМПЛЕКТ"

Помимо матриц тренировочных алгоритмов пяти стадий, существует отдельная матрица, именуемая "express комплект". "Express комплект" составлен базовыми техниками, наиболее эффективно действующими в качестве системных оптимизаторов информационного метаболизма. На основе матрицы "express комплекта" строятся индивидуальные тренировочные алгоритмы для профессионального применения и тренировочные алгоритмы для срочного устранения терминальных состояний (смертельные заболевания, радикальные социопсихические сдвиги, непредвиденный выход за пределы человеческой формы в ситуациях "наведенного" разрушения системы личностных мотиваций). Неадекватное применение алгоритмов, полученных на основе матрицы "express комплекта", чревато разрушением личности, искажением комплекса личностных мотиваций, что может привести к потере личностной аутоидентификации. "Express комплект" в качестве основы индивидуального тренировочного алгоритма "выжимает" индивида за пределы "человеческой формы" во много раз жестче, чем стадийные матрицы типа "FULL MOON PARTY". В случае неподготовленного индивида наиболее вероятные исходы неадекватного и несвоевременного применения матрицы "express комплекта" – утрата смысла жизни, как следствие – суицид, тяжелые нервно-психические расстройства. Применение матрицы "express комплекта" допустимо исключительно в случае прямого показания.

Построение индивидуального тренировочного алгоритма на основе матрицы "express комплекта":

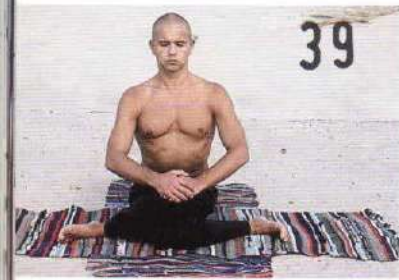
1. Определение множества индивидуальных показаний по техникам матрицы. Техники, не вошедшие в алгоритм, удаляются из матрицы. Матрица сжимается.
2. Разбивка полученного алгоритма на комплекты.
3. Выделение связок внутри комплектов.
4. Определение общего характера и частных аспектов сочетания статики и динамики в связках и комплектах.
5. Определение динамики повторов связок и индивидуальных техник



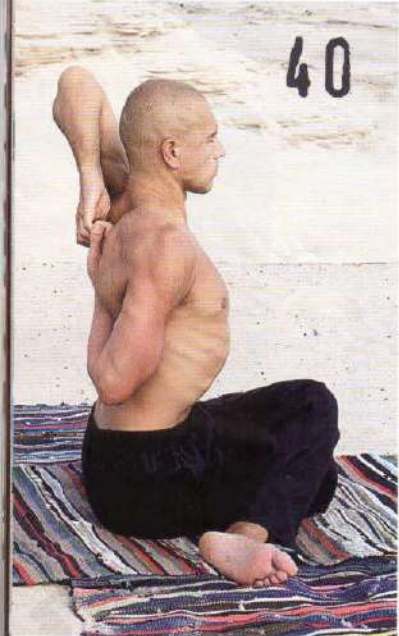
МАТРИЦЫ ТИПА "FULL MOON PARTY", НАЧИНАЯ СО ВТОРОЙ СТАДИИ, ДОСТАТОЧНО БЕСКОМПРОМИССНО "ВЫЖИМАЮТ" ИНДИВИДА ЗА ПРЕДЕЛЫ "ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФОРМЫ"



38



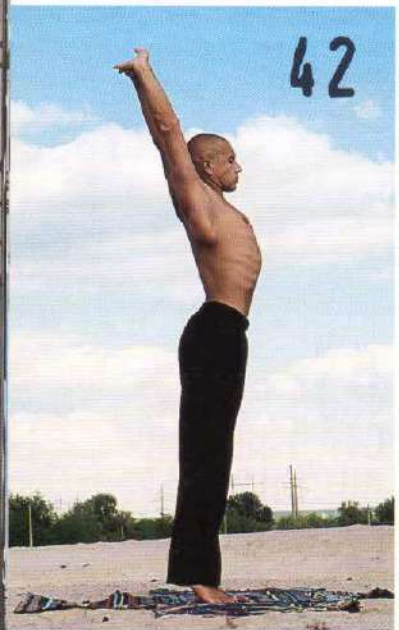
39



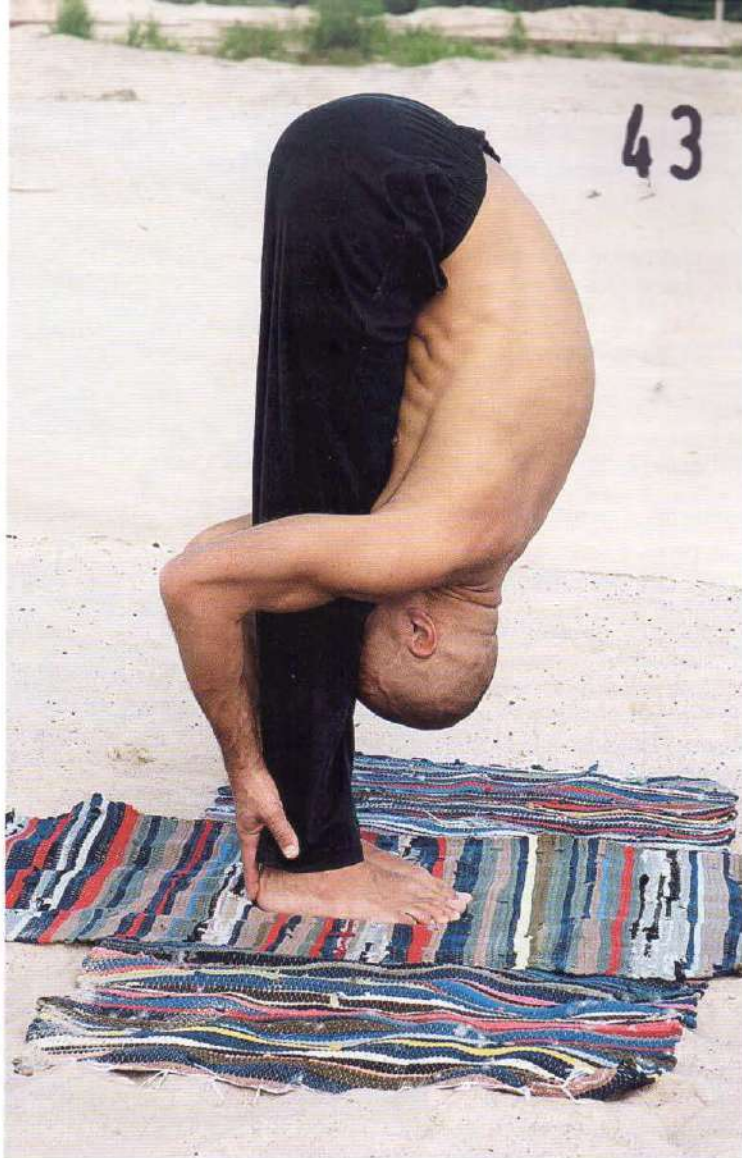
40



41



42



43

ИЗ ВСЕХ ЧЕТЫРЕХ ТИПОВ МАТРИЦ ТОЛЬКО "ФИТНЕСЬ МИНИМУМЪ" ПРИГОДЕН ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ



44



45



46



47

внутри них.

б. Определение промежутка времени, в течение которого полученный алгоритм сохраняет актуальность для данного индивида.

Выяснение характера чередования комплектов по дням, определение количества повторов связок внутри комплектов и отдельных техник внутри связок в случае работы по алгоритму, построенному на основе матрицы "express комплекта", осуществляется самим практикующим по принципу "сегодня на сегодня" и "сейчас на сейчас".

ПРИНЦИПЫ ДИНАМИЧЕСКОЙ КОМБИНАТОРИКИ

"О, йогин, никогда не практикуй асану без виньясы!"
(Кришнараджан Вадияр "Шри Таттва Ниддхи")

"Виньяса – порядок следования..."
(Санскритско-русский словарь)

Тренировочная последовательность, построенная с применением хотя бы одной техники категории (-), обладает безусловно разрушительным действием на систему как минимум по одному из параметров – психофизиологическому, структурно-энергетическому и/или информационно-метаболическому.

Тренировочная последовательность, построенная с применением техник категорий (+) и (0), но организованная неправильным образом, может обладать разрушительным действием на систему по любому из вышеупомянутых параметров.

Неправильно организованная тренировочная последовательность, состоящая исключительно из техник категории (+), также может обладать разрушительным действием на систему по любому из трех параметров.

Применение тренировочных техник категории (+) без учета пра-



вил оптимальной организации последовательности снижает психофизиологическую, структурно-энергетическую и информационно-метаболическую эффективность практики на два-три порядка (в 100-1000 раз).

Применение оптимально организованных тренировочных последовательностей, составленных из техник категории (+), в динамическом варианте практики с однократным выполнением каждого элемента снижает психофизиологическую, структурно-энергетическую и информационно-метаболическую эффективность практики на один-два порядка (в 10-100 раз).

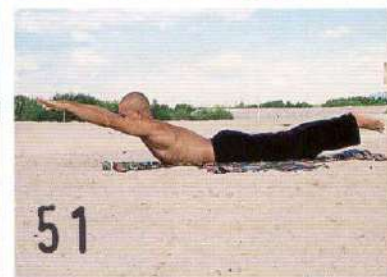
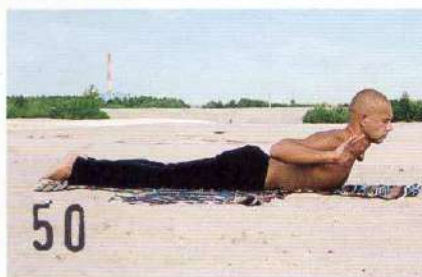
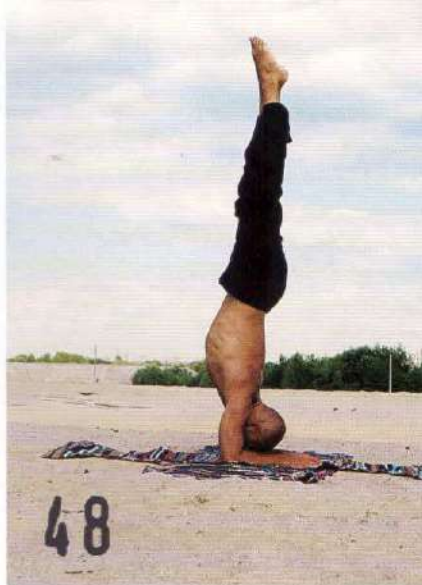
Применение оптимально организованных тренировочных последовательностей, составленных из техник категории (+), в статическом варианте практики с однократным выполнением каждого элемента снижает психофизиологическую, структурно-энергетическую и информационно-метаболическую эффективность практики в 5-10 раз.

Применение оптимально организованных тренировочных последовательностей, составленных из техник категории (+), в статико-динамическом варианте практики с однократным выполнением каждого элемента снижает психофизиологическую, структурно-энергетическую и информационно-метаболическую эффективность практики в 3-7 раз.

Максимальной эффективностью обладают корректно организованные последовательности, составленные из повторяющихся в статико-динамическом режиме связок тренировочных техник категории (+). Для достижения максимально возможного уровня эффективности практики как последовательности в целом, так и составляющие ее связки должны быть индивидуально оптимизированы для каждого практикующего. Индивидуальной оптимизации требуют также режим сочетания статики с динамикой, количество подходов к выполнению каждой связки, количество повторов динамически повторяющихся элементов внутри связок, частота, продолжительность практики и ее распределение по времени суток.

Базовое количество проходов каждой связки или повторов индивидуальной техники – три. Первый проход или повтор – “обустройство” формы. Второй – наполнение формы. Третий – проработка глубины наполненной формы.

Количество повторов встроенных динамических элементов определяется индивидуально и в большинстве случаев оказывается не меньше семи.



54

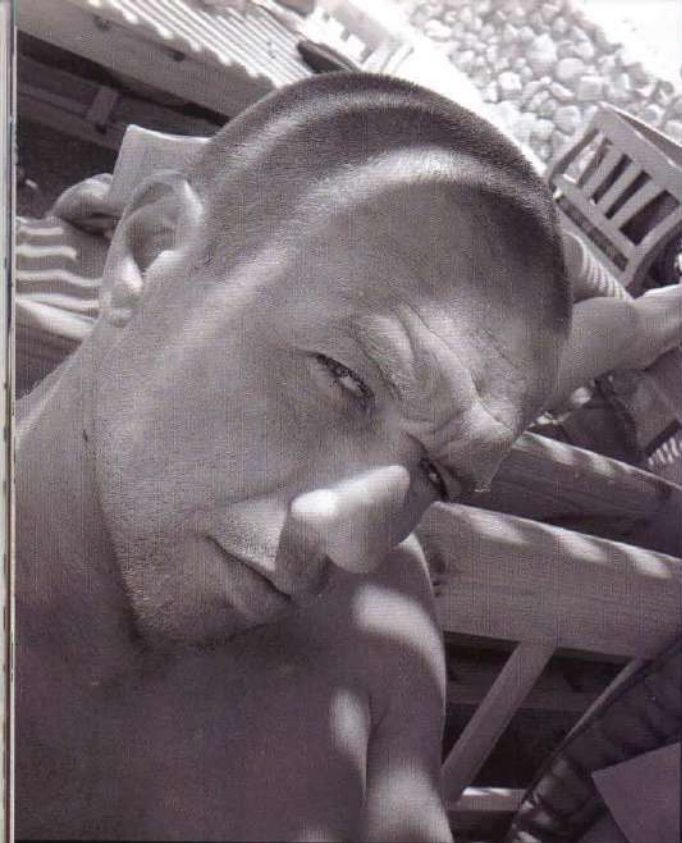


ПОРТФОЛИО

АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ

КИЕВ

ПУСТОТА, ПОКОЙ И БЕЗМОЛВИЕ... ТРИ КЛЮЧА К БЕСКОНЕЧНОСТИ... ОНИ ВСЕГДА ЗДЕСЬ - ЧТО БЫ НИ ПРОИСХОДИЛО, КАКИМ БЫ НАСЫЩЕННЫМ, СУЕТЛИВЫМ И ШУМНЫМ НИ БЫЛ ПОТОК ОКРУЖАЮЩЕЙ РЕАЛЬНОСТИ... И НЕ НУЖНО НИЧЕГО ПРИДУМЫВАТЬ. ДОСТАТОЧНО ПРОСТО УВИДЕТЬ ТО, ЧТО ВИДИШЬ, ТАКИМ, КАКОЕ ОНО ЕСТЬ... И ВОВРЕМЯ НАЖАТЬ КНОПОЧКУ...









BUREAU
DE
CHANGE
GOLD & SILVER
FOR CASH

Odd bills

No Entry

17	287	81
18	318	228
19	252	

DENT GAGE
HOME





Татьяна Пивень Йогический переход



фото © Евгений Танковский

УЧЕНИК СПРОСИЛ МАСТЕРА:

– ЧТО ЕСТЬ БУДДА?

МАСТЕР ОТВЕТИЛ:

– БУДДА ЕСТЬ УМ.

УЧЕНИК СПРОСИЛ:

– ТОГДА ЧТО ЕСТЬ ПУТЬ?

– ПУТЬ ЕСТЬ НЕ УМ.

– ЧТО, БУДДА И ПУТЬ – ЭТО

РАЗНЫЕ ПОНЯТИЯ?

– БУДДА – ЭТО ОТКРЫТАЯ

ВЫТЯНУТАЯ РУКА,

**А ПУТЬ – ЭТО РУКА, СЖАТАЯ В
КУЛАК.**



фото © Евгений Танковский

Нет такого места «далеко». И время – понятие относительное... Здесь еще можно вспомнить о голографической природе нашей вселенной – в каждой точке вселенной, в каждом мгновении скрыто все – и если уметь разворачивать, то можно получить доступ к любой информации, событию прошлого, настоящего или будущего. Так и в страницах и буквах этого журнала скрыто много полезного и, в частности, – наш опыт, Непал, трекинг, одна маленькая история большого путешествия....

Мы путешествовали полгода по странам Юго-Восточной Азии – Таиланду, Индии, Камбодже и Шри-Ланке. Но свои заметки путешественников начнем с «вечного» - Гимала-

ев, обители богов.

Не представляя, насколько причудливо сложится наш путь, мы знали точно – начнем с Непала. Ведь лучше гор могут быть только горы – и если вы побываете там однажды (в Гималаях), то обязательно вернетесь, и не раз...

Гималаи – они совсем рядом, протяни руку и достанешь. Однако по правилам этой реальности все же необходимо сделать несколько простых действий: очень захотеть туда попасть, открыть индийскую визу (с возможностью как минимум двойного въезда-выезда), купить билет Киев-Дели, собрать рюкзак и найти хорошего спутника. И не забудьте раздобыть хороший путеводитель

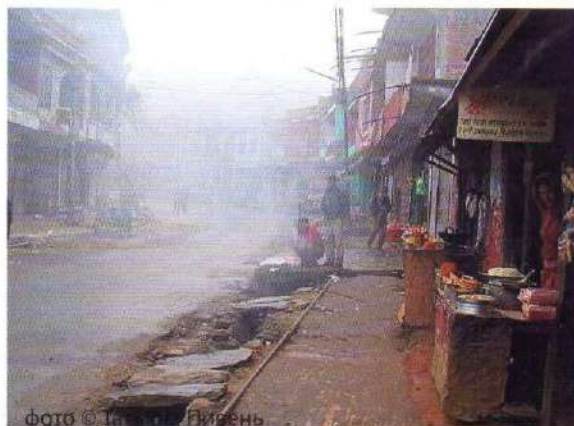


фото © Татьяна Пивень



фото © Евгений Танковский

Lonely Planet (на английском языке – если вы собираетесь в самостоятельное путешествие, по умолчанию предполагается, что у вас как минимум разговорный плюс «читаю со словарем»).

Проверенный оптимальный (более познавательный и дешевый) маршрут таков: вы прилетаете в Дели, ночным скорым поездом Дели-Горакхпур добираетесь до границы с Непалом, которую пересекаете на автобусе, идущем прямо от ж/д станции. Визу в Непал получить проще всего именно на границе – и здесь главное просто заметить эту границу (большие ворота, мимо которых снуют толпы местных людей). От непальской границы до Покхары (второго по величине города) можно добраться на джипе, причем успеть нужно до комендантского часа: после семи-восьми часов вечера главные дороги перекрываются шлагбаумами и на посту обычно никого не найти – так случилось и с нами в 30 км от Покхары. Политическая ситуация в Непале нестабильна, поэтому перед выездом лучше ознакомиться с последними событиями в стране. На самом деле ситуация «изнутри» всегда более спокойна и безопасна, чем передают в новостях или пишут в интернете. Нас предупреждали, что в любом месте в горах к нам может подойти группа маоистов и, угрожая гранатой, любезно попросить нас пожертвовать небольшую сумму «на благо трудового народа»... А при въезде-выезде из города и на стратегически важных дорожных развязках всегда присутствуют вооруженные солдаты, возле дорог иногда лежат противотанковые ежи и мотки колючей проволоки, построены блиндажи и вырыты окопы... К этому уже привыкли и местные жители, и тысячи туристов, приезжающие сюда из года в год и уже переставшие замечать этот военный маскарад.

Девяносто процентов путешественников приезжают в Непал именно с целью треккинга. Треккинг – это горный туризм: вы гуляете пешком по определенному маршруту с рюкзаком на плечах или без (если его несет нанятый шерп). Отправными точками основных треккинг-маршрутов являются Катманду и Покхара. Маршруты можно выбрать «под себя» как по сложности переходов, так и по продолжительности. Коротким трекком считается трех-семидневный переход, средним – двухнедельный, а длительный треккинг может занять тридцать и более дней. Лучшее время для посещения



фото © Евгений Танко-Стил

Непала с целью совершить персональный туристический подвиг – октябрь-ноябрь и апрель-май (но об этих месяцах знают все, и поэтому цены на жилье могут быть выше и все приличные гостиницы заняты). На самом деле все равно в какое время года вы выберетесь в треккинг – в любом месяце есть свои плюсы и минусы. В зимний период людей поменьше, но и погода не балует, а в некоторых местах перевалы становятся непроходимыми из-за снега, или же целые высокогорные города бывают отрезаны от мира непогодой. В апреле-мае туманное марево обволакивает предгорья, но, тем не менее, фотографы считают, что это лучшее время для съемки в высокогорных районах.

Наверняка читателя интересует стоимость подобной поездки. Итак, перелет Киев-Дели-Киев – около 600\$, индийская виза (30-90 дней) – около 40\$, непальская виза (на два месяца) – 30\$, разрешение на треккинг – 30\$, дорога от Дели до Покхары – около 60\$, покупка необходимого снаряжения – около 150\$, и проживание-питание (а также сувениры и прочее) из расчета 40\$ в день на двоих (или 30\$ на одного).

Всю необходимую экипировку для треккинга имеет смысл покупать на месте и оставить там же на хранение до следующего посещения горного царства. Эта опция есть

почти во всех отелях Катманду – многие туристы и альпинисты (а это «две большие разницы») предпочитают не носить с собой зимнюю одежду, ботинками и ледорубами из страны в страну, а отдать на бесплатное хранение в непальскую гостиницу или турфирму. Покупая вещи для треккинга или положив глаз на сувенир – всегда торгуйтесь. Умение торговаться на Востоке возведено в ранг искусства, и если покупатель соглашается сразу на предложенную цену, его попросту посчитают невоспитанным «глупым белым человеком». Цены на товар в принципе изначально не существует – она формируется в процессе торга между покупателем и продавцом. Для получения удовольствия от шоппинга следует придерживаться нескольких простых



фото © Татьяна Пивень

В ЗИМНИЙ ПЕРИОД В НЕКОТОРЫХ МЕСТАХ ПЕРЕВАЛЫ СТАНОВЯТСЯ НЕПРОХОДИМЫМИ ИЗ-ЗА СНЕГА, ИЛИ ЖЕ ЦЕЛЫЕ ВЫСОКОГОРНЫЕ ГОРОДА БЫВАЮТ ОТРЕЗАНЫ ОТ МИРА НЕПОГОДОЙ. В АПРЕЛЕ-МАЕ ТУМАННОЕ МАРЕВО ОБВОЛАКИВАЕТ ПРЕДГОРЬЯ...

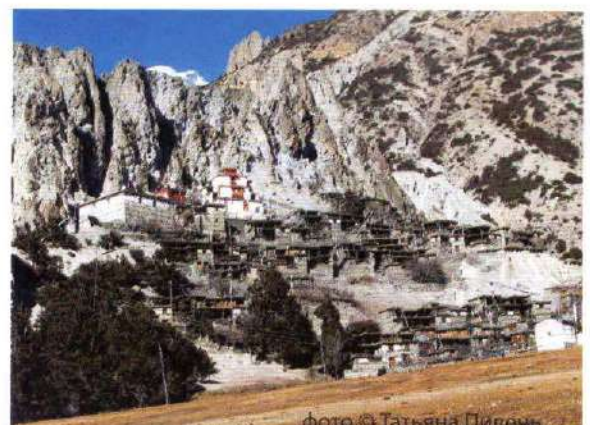


фото © Татьяна Пивень



фото © Евгений Танковский



фото © Евгений Танковский

правил: во-первых, не начинайте торговаться просто так, не планируя купить предмет торга; во-вторых, если вы намерены приобрести товар – ни в коем случае не показывайте свою заинтересованность в нем; в-третьих, торгуйтесь мягко, с улыбкой, не обрывайте торг на полуслове; любой диалог должен быть завершен; и последнее, если продавец согласился с вашей ценой – вы не можете уйти, не купив понравившуюся вещь. Проявлять агрессию, недоброежелательность и недовольство нехорошо в принципе, но на Востоке это особенно «неприлично» - там придают огромное значение умению «сохранить лицо». И если в нашей стране мы с детства адаптированы к «выговору перед строем», то в азиатских странах такой позор (унижение на глазах других) не забыть всю жизнь. Возможно, у непальцев это не так проявлено, но лучше учитывать такие национальные особенности. В целом жители этой горной страны очень гостеприимны, приветливы и открыты, они гордятся своей принадлежностью к тому или иному племени, клану, касте, расе. Более шестидесяти этнических групп выделяет антропологи на территории Непала, у большинства из них своей родной язык, но почти все говорят также и на языке непали. А в туристических местах вы всегда найдете англоговорящего туземца. В крайнем случае вас выручит язык жестов!

Мы располагали временем и желанием совершить длительный треккинг, поэтому и выбрали маршрут «Around Annapurna» продолжительностью шестнадцать дней с максимальной высотой 5416м и протяженностью более 300 км. Для того, чтобы посетить заповедные территории, необходимо купить разрешение на треккинг, и сделать это легко в Покхаре. Этот город расположен на высоте 800м на берегу озера Phewa, в котором отражаются снежные вершины Южной Аннапурны (7219м) и живописного Рыбьего Хвоста (Machhapuchhre, 6993м). Наш путь начался от городка Besi Sahar (760м), и сначала он вился по предгорьям, которые местные жители весьма эффективно использовали для выращивания злаков. Холмы и склоны покрыты террасами, на которых в период муссонов выращивают рис, а как только собран урожай, миниатюрные поля тут же засевают пшеницей на зимний период. То, что непальцы - народ трудолюбивый, подтверждало все: поля-террасы, дороги и дома, выложенные из камня, подвесные мостики над пропастями и стремительными горными реками (ходить по этим мостам – одно сплошное удовольствие!). Конечно, есть еще где-то высокогорные селения, куда цивилизация дотянулась лишь на уровне «мыло-керосин-бумага-спички», но в основном по дороге вы будете видеть в «мини-шопах» знакомые товары и торговые марки (кока-кола, сникерс, тампакс и ариэль всегда будут рядом). Местные детки ненавязчиво просят у туристов: «Мистер! Свиит! Шкульпэн!» (хотят конфет и школьных ручек). Заблудиться на маршруте очень сложно – дорога одна, и если вдруг белый человек в поселке свернул не на ту улицу, ему обязательно укажут путь местные жители. Дорога здесь не предназначена для машин, обычно она проходит вдоль реки, то поднимаясь, то спускаясь к очередному мостику. И всегда жаль терять высоту – идти вверх чем больше высота, тем сложнее. Маршрут проходит через множество поселений, расположенных на расстоянии 15-60 минут ходу, поэтому вы можете очень гибко планировать дневной переход и пообедать в любом понравившемся пункте. По этой же дороге идут все – туземцы, туристы, шерпы, стада и ослиные караваны. Благодаря этим бедным животным люди имеют в домах газ, туристы - пиво, а идущие по горным тропам путники наслаждаются урино-ароматерапией. Шерпы часто нанимаются носильщиками (а чаще на полставки и гидом) к европейцам. И следующая картина весьма распространена: на подъеме, то и дело останавливаясь, пытит турист (упитанный, «кровь с молоком»), а впереди все дальше уходит его носильщик-портер (из-под горы рюкзаков торчат две ножки в шлепанцах и так быстро и уверенно топают). Чаще всего шерпы переносят груз не в удобных рюкзаках с ремнями и поясом, а удерживают его на спине благодаря повязке, которая держится на лбу и привязана к грузу.

Почти половина нашего пути (подъем к перевалу Thorung Phedi) проходила вдоль реки Marsyangdi - мы слышали ее живой голос днем и ночью, а дорога вниз струилась рядом с рекой Kali Gandaki. На второй день мы решили попробовать идти с палками (как это делают почти все туристы), чтобы побереечь ноги – сначала это было непривычно, но потом воспринимается, как еще одна конечность. Надо же - значительно лучше! И довольно бодро на третий день мы вошли в провинцию Мананг - высота около 1700м, впереди уже вид-



ВОЗЛЕ НАШЕЙ ГОСТИНИЦЫ ПРЯМО ИЗ СКАЛЫ БИЛ ГОРЯЧИЙ ИСТОЧНИК, НО КУПАТЬСЯ В ПОДОБНЫХ МЕСТАХ ОБЫЧНО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ – ВОДА СЛИШКОМ ГОРЯЧАЯ. ВПАДАЕТ ИСТОЧНИК В ЛЕДЯНУЮ РЕКУ И ЛИШЬ ГДЕ-ТО НА ГРАНИЦЕ СМЕШЕНИЯ ОЧЕНЬ ХОЛОДНОЙ И ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ МОЖНО ПОПЛЕСКАТЬСЯ...



неются снежные шапки гор, а над нами парят огромные орлы... И «небо становится ближе с каждым днем»...

В городке Chame (2670м) мы отдохали и акклиматизировались, любуясь горными пиками Lamjung Himal (6932м) и другими пяти-шеститысячниками. Возле нашей гостиницы прямо из скалы бил горячий источник, но купаться в подобных местах обычно не получается – вода слишком горячая. Впадает источник в ледяную реку, и лишь где-то на границе смешения очень холодной и очень горячей воды можно поплескаться...

Свыше 3000м туристов становится меньше, группы веселых и шумных немцев остаются позади, и дальше идут лишь те, кто намерен пройти перевал на высоте 5416 м. Постепенно ароматные хвойные леса сменяются скудной растительностью, и мы подходим к селению Нижний Пизанг – очень колоритные днем каменные дома, улицы и дороги при лунном свете выглядят мистически. На карте все больше символов, обозначающих монастыри или чортены (каменные монументы, обычно круглые, содержащие реликвии). Мы привычно раскручиваем молитвенные колеса, внутри которых плотным рулоном уложены священные тексты. Вращать их нужно по часовой стрелке, и это сра-

батывает как усилитель молитв о благе всех живых существ. По дороге нас поражали каменные плиты, на которых были вырезаны мантры и фрагменты священных текстов – эти камни горами лежат у храмов и просто вдоль дороги, словно оживляя кадры из фильма «Сансара».

Можно идти быстро, можно медленно – все зависит от вас, никто не торопит, время течет по-другому, и здесь очень легко жить от момента к моменту, наслаждаясь и осознавая происходящее. Можно в каждом селении останавливаться (на день, неделю – да хоть на всю жизнь!) и практиковать... А можно просто идти, и это будет само по себе практикой осознания, ходьба превратится в йогу, дыхание – в пранаяму, и ум-сознание естественным образом проявит свою истинную природу пустоты, света и чистоты.

Постепенно мы переходим из осени в зиму, и на высоте около 3500м над уровнем моря (о котором мы иногда мечтаем, моясь в холодном душе) нас окружают «взрослые» горы: панорама, на триста шестьдесят градусов состоящая из четырех-пяти-шеститысячников. И здесь ты понимаешь, что да, боги живут именно здесь! Ну а где им еще жить?

Невольно думая о высоком, мы в скором времени неизбежно превратились

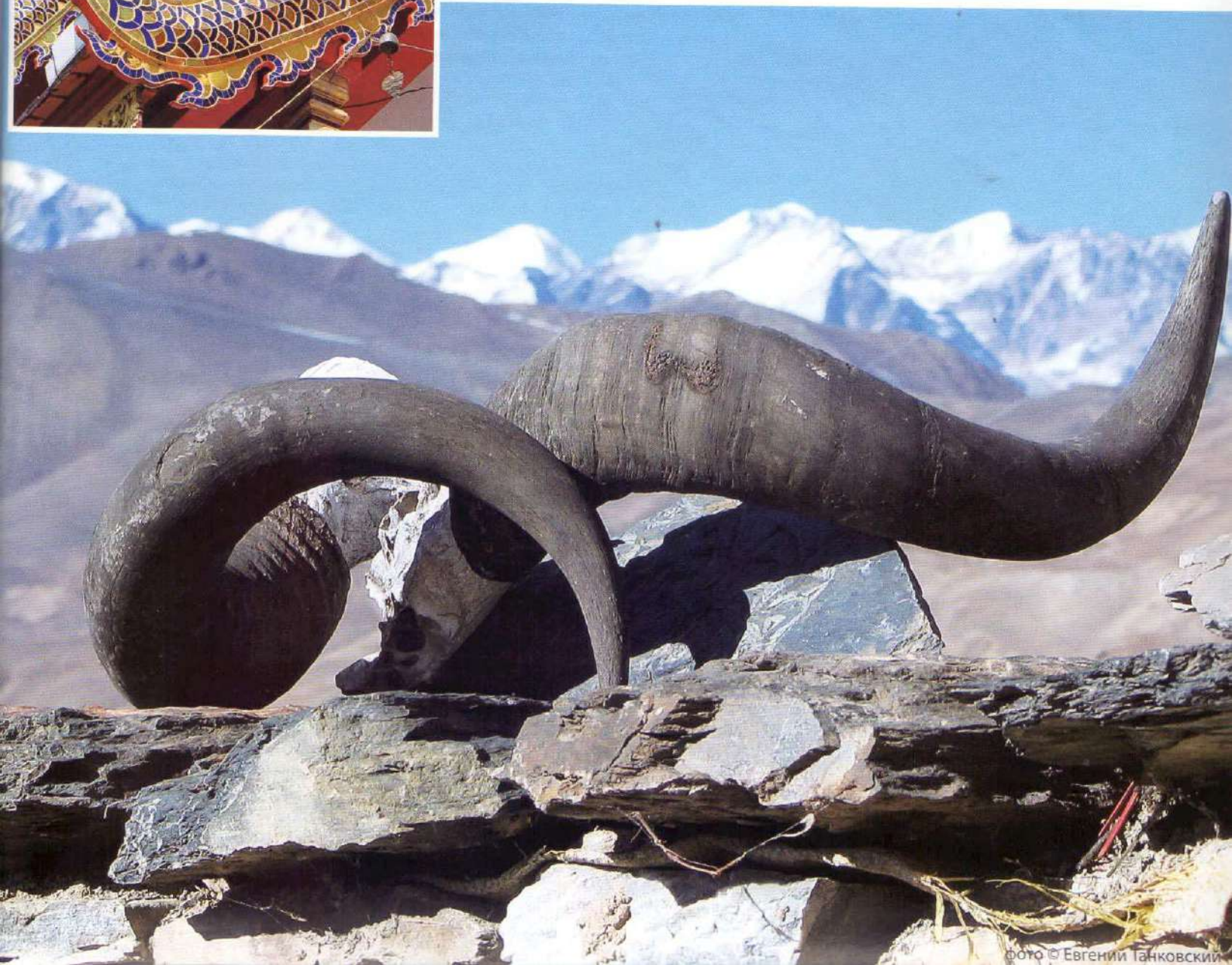




фото © Евгений Танковский

В уютном городке Марфа мы отдыхали целый день и не упустили возможность побывать на службе в монастыре Tashi Lhakhang. Нам любезно разрешили не только помедитировать со всеми монахами, но и погулять по территории с фотоаппаратом

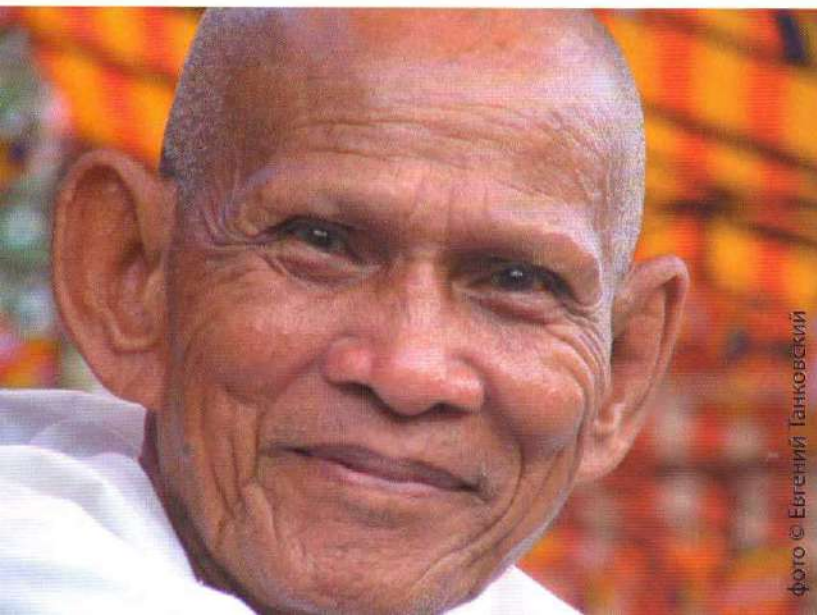
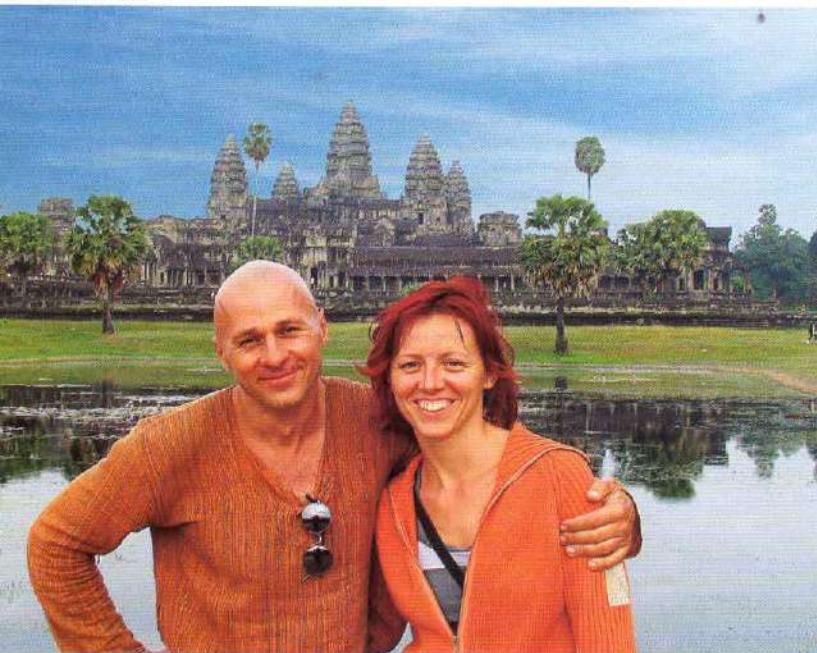


фото © Евгений Танковский

бы в ангелов, если бы не человеческая природа с ее ограничениями и постоянной неудовлетворенностью. Организм так увлекся очищением, что капха (слизь) выходит через нос непрерывно, чистится кишечник, у некоторых обнаружился месячный цикл в самый трудный день перехода, плюс обгорели носы так, что притронуться больно. Очищается и сознание – об этом можно судить по снам, ярким и необыкновенным. Горная болезнь прошла мимо нас – судя по аппетиту и бодрости духа. Наверняка нас поддержала облепиха, сок которой продают везде в провинции Мананг, а в ресторанах подают в огромных термосах. Говорят, облепиху активно использовали в традиционной китайской медицине, и витаминов в ней больше, чем в любом другом фрукте или овоще.

А между тем наступил десятый день, и нам предстоял подъем еще на 1050м – к перевалу, и затем спуск на 1620м к городу Муктинатх. По путеводителю на это должно было уйти шесть с половиной часов, но мы шли дольше из-за очень скользкого спуска. Но утром мы еще не знали, что нас ждет, и, выспавшись, вышли позже всех, в семь утра (хотя другие туристы начали восхождение в четыре часа ночи). Энтузиазм довольно быстро поутих, и мы чувствовали себя немощными старичками (Дышать-то как тяжело! Десять метров набрал – и стоишь, дышишь. Кислороду не хватает!). Или накатывало ощущение, что мы просто две пылинки, ползущие куда-то по обледеневшим предгорьям на краю Вселенной. И вся воля, намерение, свобода выбора, цели, желания, концепции, мысли, эмоции, чувства – все это ушло или трансформировалось в пульсацию, дыхание и шаги. Иногда я заглядывала вперед, и мне казалось, что воон там, за очередным холмом будет перевал, ведь подниматься-то уже некуда, все горные пики остались внизу, и впереди только небо, настолько темно-синее, что невольно думаешь о фотопше. И каждый раз после очередного «победного пика» открывалась перспектива еще на час пыхания.

Склоны и тропинка подталяли на солнышке, а потом прихватились ледяной коркой – в самый раз пригодились бы коньки. Предприимчивые молодые люди из чайного домика (которому так не хватало названия «У погибшего альпиниста») предложили нам «як-сервис» (транспортировку на яках до перевала). Не поддавшись искушению и обаянию этих морозоустойчивых зверей, мы потопали самостоятельно и еще через пару часов наконец-то вошли на перевал Thorung Phedi (5416 м). Такого пронизывающего холодного ветра вы не встретите нигде, и вряд ли захочется сфотографироваться, отдыхать или позвонить другу и сказать: «Привет! Я тут как раз на самом высоком перевале, к боженьке близко – если хочешь, могу спросить у него, что нужно, или привет передать...» Нет, Поднебесная надолго вас не задержит – выдует, поморозит, трансформирует и отправит вниз.

Обмерзающими пальцами раздев фотоаппарат, мы запечатали пару раз место нашего туристического подвига и помчались к спуску. От одной мысли, что теперь только вниз, к теплу, к уровню моря – становилось легче. Солнце садилось, и долина постепенно заполнялась медовым светом. Мы убедились, что цвета на картинах Рериха не преувеличенно-насыщенные, что Гималаи действительно голубые и синие, а склоны порой окрашены в совершенно неестественные оранжевые, розовые и фиолетовые цвета, и что снег бывает удивительным зелено-голубым, а не белым.

«Лучше плохо идти вниз, чем хорошо ползти вверх!» – приговаривала я, который час наблюдая город, который не желал приближаться и все маячил миражом далеко впереди. Солнце село, а мы добрались лишь до трех пастушьих домиков, которые были над долиной, спускавшейся к городу-призраку. Там мы узнали, что до города еще час. В итоге мы добрались туда уже в темноте, предварительно набегавшись «а-ля Кастанеда» в сумерках по пересеченной местности. Гостиница «Bob Marley» ласково приняла наши тела в свои теплые объятия, накормив и убаюкав знакомыми песнями.

Муктинатх – обязательное место паломничества любого «настоящего» индуиста или буддиста. «Мукти», кстати, обозначает «освобождение». Здесь вы можете встретить аскетического вида садху разной степени раздетости, чьи тела натерты пеплом, с традиционными трезубцами в руках, мистиков-шиваитов и множество буддистов. Под сенью гималайских тополей, на территории одного монастыря соседствуют древние буддийские храмы Gompa Sarwa и Marne Lhakhang, храм Шивы и пагода Вишну. В тибетском буддизме, к примеру, Вишну считается Авалокитешварой, он является защитным божеством Тибета и воплощен в Далай Ламе. Также говорят, что в VIII веке Муктинатх

посетил Гуру Ринпоче (Падмасамбхава). На этой святой земле из-под земли бьют сто восемь священных источников и горит вечный огонь. Считается, что побывав там, окропив себя водой из каждого источника, можно избавиться от болезней и очистить карму. Мы пили эту водичку – вкусно. По поводу Муктинатха проще и вернее сказать традиционное: «Лучше один раз увидеть...»

На следующий день мы отправились в путь около трех часов дня (т.к. до следующего города Кагбени по плану было два с половиной часа ходу), и некоторые уже знающие нас туристы шутили «не слишком ли рано мы выходим». Конечно же, стемнело быстро, и мы вновь имели возможность попрактиковать «сумеречный бег» по садам и огородам Кагбени. Этот город отличается особым лабиринтом улиц и множеством ручейков – здесь сливаются реки Jhong Khola и Kali Gandaki. При свете дня мы влюбились в этот средневековый город – время здесь остановилось, жители ходят в традиционной тибетской одежде, улицы стиснуты между каменными строениями, к которым не подходит слово «дом», но в которых живут спокойные и приветливые тибетцы. Кагбени – самая северная точка долины, граничащей с королевством Мустанг, куда можно попасть без специального разрешения. Сразу за городом начинается «закрытая зона» «затерянного тибетского королевства», столица которого в

городе-крепости Ло Мантанг. Говорят, что эту часть тибетского плато не затронуло китайское нашествие и культурный геноцид, но попасть туда можно лишь за большие деньги и только в сопровождении офицера (конечно, китайского).

Мы любовались тибетскими пейзажами с крыши монастыря Kagchode Thubten Shampeling gompa, монахи которого принадлежат к секте «желтошапочников» Гелугпа (одна из школ буддизма Ваджраяны, которая образовалась в конце XIV – начале XV века на основе школы Кадампа). Мы узнали много интересного о Тибете, буддизме и жизни в монастыре и были приятно удивлены тем, что настоятель монастыря отлично владеет английским и в курсе политических событий – развеялись наивные представления о том, что в такой глуши монахи вообще ничего не знают, кроме священных текстов. И было очень приятно, что хоть кто-то здесь знает о такой стране, как Украина. А то ведь устали объяснять, что это не в Африке.

Двенадцатый день пути, высота около 2800м, на пути от Кагбени к Джомсому включили встречный ветер. Как оказалось, в этих районах ветер живет все время, и селения строят так, чтобы лабиринты двух-трехэтажных каменных строений запутывали ветер, и вся жизнь здесь протекает в небольших внутренних двориках. Туристам здесь предлагают, помимо всех прочих сувениров,

салиграммы – черные камни, внутри которых находятся окаменелые остатки аммонитов (это такие удивительные животные, жившие на нашей планете примерно 390-65 млн. лет назад). Салиграм пользуется такой же славой в Индии, как и рудракша; их можно купить или просто собрать самим вдоль реки Кали Гандаки. Глядя на причудливые спирали морских моллюсков, невольно представляешь, как вместо Гималаев на этом самом месте когда-то был океан.

В уютном городке Марфа мы отдыхали целый день и не упустили возможность побывать на службе в монастыре Tashi Lhankhang. Нам любезно разрешили не только помедитировать со всеми монахами, но и погулять по территории с фотоаппаратом. Все уже привычно – молитвенные колеса, цветные флаги, танки (тибетские религиозные символические картины-иконы). Вот гневные божества, хранители учений, Будды, знаменитое «Колесо жизни», с изображением шести миров, где может перевоплощаться сущность в бесконечном процессе сансары (мир божеств, полубогов, людей, животных, голодных духов и демонов). И, что весьма обнадеживает, в каждом из миров имеется свой Будда, призванный помочь нам выскользнуть из безостановочного потока оборотов колеса рождений и смертей...

YOGA
STUDIO

представляет

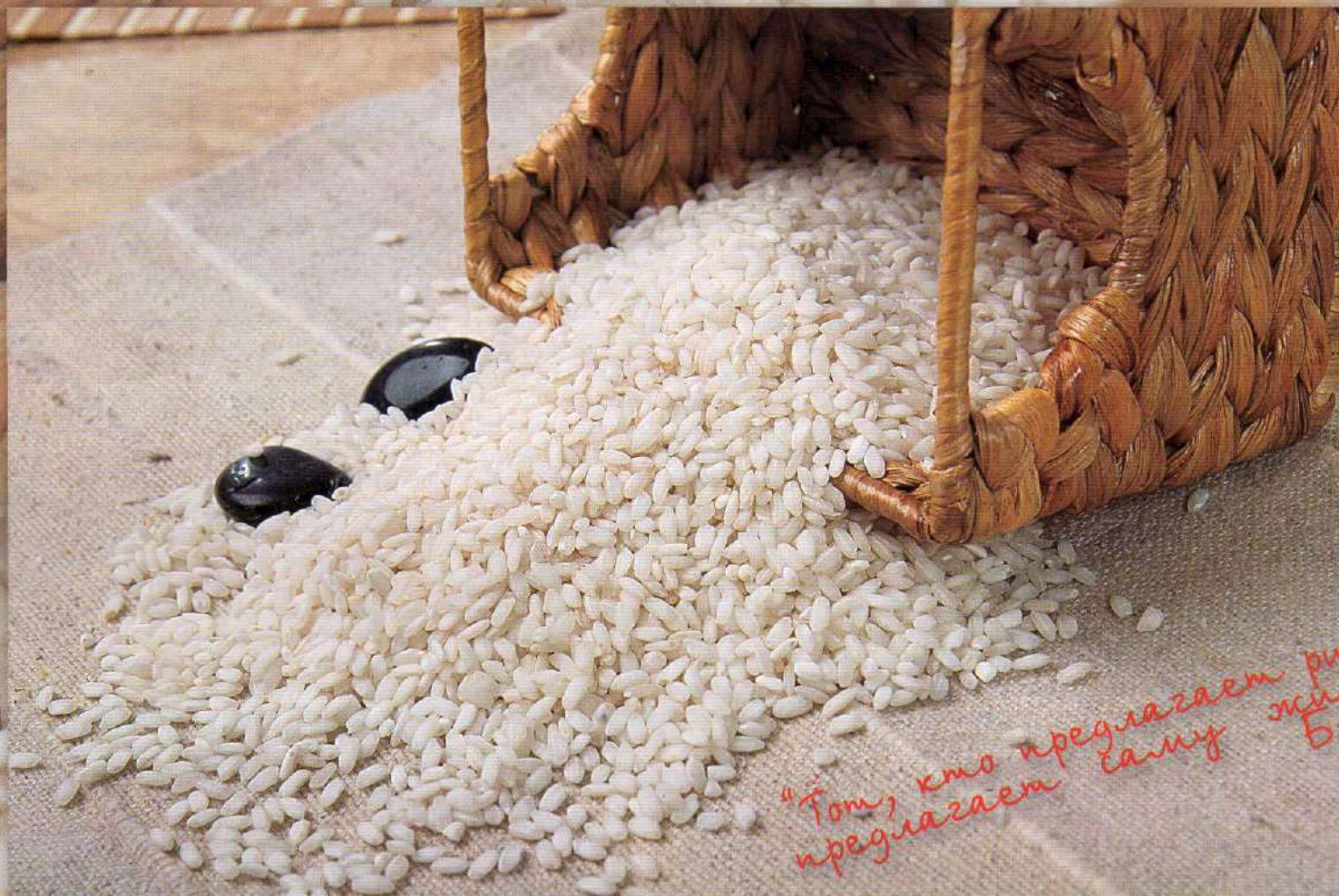
Йога-тренинги в Турции
с Татьяной Пивень
и Евгением Танковским

с 23 по 30 сентября
"ADRASAN-2006.
Бархатный сезон"

и "ADRASAN-2007"
с 19 по 26 мая

www.kievyogastudio.com

Еда – одно из величайших удовольствий



«Тот, кто предлагает саму жизнь, предлагает рис.» Будда

Главная особенность еды в том, что это важнейший и решающий фактор здоровья, который целиком находится в наших руках. За нами окончательное решение, что и в каком виде мы будем есть.

Выбирать такие решающие факторы здоровья, как качество воздуха или эмоциональный климат собственного окружения – нам не всегда под силу, но мы всегда можем выбрать чем питаться. Вкус и запах – прекрасные эксперты, которые помогают определить, что для нас полезно. Доверяйте им. Постарайтесь развить эти чувства и обращайтесь на них внимание.

Современная кухня в большей степени старается раздражить чувства, нежели обеспечить хорошее полноценное питание, и в этом есть риск утратить способность наслаждаться простой, приготовленной без излишеств пищей.

Чтобы разумно выбирать продукты, необходимо знать, что входит в их состав и какими питательными веществами они богаты. Сбалансированная пища должна отличаться правильным соотношением углеводов, белков и жиров.

Самыми важными и одновременно простыми являются углеводы. Когда мы едим пищу, богатую углеводами, наш организм в процессе обмена веществ «сжигает» их, высвобождая заключенную в них энергию, и снова разлагает на воду и углекислый газ.

Углеводы являются полностью сгорающим топливом, потому что для разложения этих соединений и высвобождения их энергии нужна относительно небольшая работа. Крахмалы – сложные углеводы, они являются превосходной, легко перевариваемой и усваиваемой пищей, быстрым и эффективным источником энергии. Крахмалы способствуют ожирению при двух условиях: если вы смешиваете их с жирами или не занимаетесь физическими упражнениями.

Поступая в человеческий организм, все углеводы преобразуются в глюкозу, которая является основным источником энергии для работы мышц.

Большим содержанием крахмала среди зерновых культур отличается рис и пивоваренный ячмень. Исследования, проведенные учеными-диетологами, дают основание считать, что коэффициент усвояемости рисовых блюд достигает примерно девяноста восьми процентов. При этом рис не содержит глютена, на который у многих людей проявляется аллергия (непереносимость белков злаков).

Родиной риса считается Азия. По археологическим данным, человек впервые начал возделывать и употреблять в пищу рис шесть-семь тысячелетий назад на севере современных Таиланда и Вьетнама. В рукописях древней Индии и Китая рис перечисляется в ритуальных подношениях богам и обожест-

вляется сам.

В Европе относились к рису как к экзотической приправе, готовили из него десерты в праздничные дни. Блюда из риса могли позволить себе только состоятельные сословия. В тринадцатом веке, после эпидемии чумы рис начали культивировать в Сицилии и Валенсии. Со временем рис распространился в Центральной и Северной Европе.

«Тот, кто предлагает рис, предлагает саму жизнь», – сказал Будда. Гиппократ заставлял древних олимпийцев есть рис до и после соревнований, готовя для них смесь, состоящую из разных круп, воды и меда.

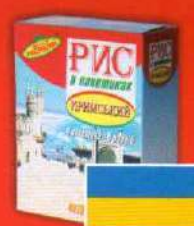
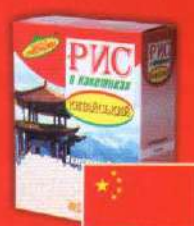
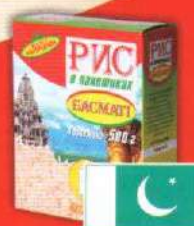
В Украине рис начали выращивать после 1917 года. В 1926 году корейцы привезли на Украину высокоурожайные японские сорта. Но рис выращивали на примитивных рисовых системах. Отсутствовали дренажные сети и системы севооборотов. В семидесятых годах посев риса на Украине полностью прекратился, и лишь через лет десять занялись его возобновлением.

Существуют тысячи различных сортов риса. На больших рисовых плантациях Азии и Италии каждое поле дает свой собственный сорт риса. Однако структура рисового зерна для всех сортов риса одинакова. Цельное зерно называют «необрушенный рис» или «падди». Необрушенный рис может храниться несколько лет, но через год-пол-

WORLD'S
RICE 



Рис усього світу



Ви можете придбати цю та іншу продукцію в магазинах Вашого міста.

З питань співробітництва звертайтеся: м. Київ, вул. Дорогожицька, 13.
Тел.: +38 (044) 425 05 03, +38 (044) 425 34 82, +38 (050) 334 37 38.

тора он приобретает желтоватый оттенок и теряет часть своего аромата. Снаружи пади окружен жесткой шелухой желтого цвета, под которой находится отрубевая оболочка коричневого цвета, затем зародыш с белоснежным рисовым зерном, содержащим крахмал.

Шелуха богата кремнием, тверда и непригодна для употребления в пищу человеком. Удаление шелухи - первая стадия об-

работки риса.

Рис, лишенный шелухи, называется «коричневым» или НАТУРАЛЬНЫМ. Отрубевая оболочка придает ему коричневатый оттенок и ореховый привкус. Удаление отрубевой оболочки называют шлифовкой. Шлифованный белый рис содержит большое количество крахмала.

Выделяют два основных подхода к потреблению риса: восточный и западный.

Рис Парбунг имеет свои преимущества: при обработке паром до 80% витаминов и минералов, содержащихся в отрубевой оболочке, переходит в зерно риса, а сами зерна становятся менее ломкими



На Востоке рис является неременным атрибутом каждого дня жизни, каждого приема пищи. В Азии рис застал формирование языков некоторых народностей. Выражение «приятного аппетита» на некоторых восточных языках означает «угощайтесь рисом», а «прием пищи» - «рисовое кушанье». Рис стараются не смешивать с другими продуктами. Как правило, пиала с рисом подается отдельно; она стоит в середине стола, символизируя чистоту и значимость этого блюда. В восточной кухне рис редко солят и приправляют специями. Рис, зерна которого при варке слипаются, в Азии принято есть руками, собирая его в небольшие комочки. Японское суши также принято есть руками. Длиннозерный рис на Востоке едят палочками.

В Европе рис не почитали, как на Востоке, и считали возможным смешивать с другими продуктами. В Европе рассыпчатый рис, пазлю и густые ризотто едят при помощи вилок, а более жидкие ризотто, рисовые супы и пудинги - при помощи ложек.

Не так давно у нас в стране отсутствовала культура потребления риса. Было известно о существовании круглого и длинного риса. Считалось главным, чтобы рис был белым и после варки не слипался. Сегодня у покупателя появился широкий выбор, но не каждый знает, какой рис купить и что из него можно приготовить. Качество риса, в первую очередь, зависит от того, где и как его выращивали. Второе и немаловажное значение имеет то, на каком оборудовании проходила обработка риса сырца и какой процент лома получился после обработки. Чем больше процент лома, тем выше вероятность, что рис во время варки превратится в слипшуюся кашу. Покупая рис, обращайте внимание на посторонние примеси, которые могут присутствовать при некачественном просеивании в процессе производства. Это является основными факторами, влияющими на цену одинаковых сортов риса. При выборе торговой марки, которой вы хотели бы отдать предпочтение, обращайте внимание на цену риса, очень дешевый рис не может быть качественным. Купив рис, постарайтесь вдохнуть его аромат. Качественный рис имеет натуральный запах зерна с молочными нотками (кроме сортов басмати и жасмина). У некачественного риса может присутствовать запах химикатов. Это связано с тем, что при выращивании были использованы в большом количестве средства борьбы с вредителями и (или) при обработке использовались химические средства для отбеливания риса.

Мы постараемся рассказать о многообразии риса и блюд, приготавливаемых с его участием. Начнем с путешествия по Италии.

Италию можно по праву считать одним из старейших очагов цивилизации на земле, а Римскую империю - одной из могущественнейших когда-либо существовавших.

Римляне были знакомы с рисом, но они не ели его, а использовали для изготовления кремов и получения лечебных отваров. Рис был впервые официально упо-

мянут в документе XV века в Милане, в письме Гиангалеццо Висконти, герцога Милана. В XVI веке Милан был полностью окружен рисовыми полями с их типичными каналами, блестящими на солнце. Сегодня Италия - крупнейший поставщик риса в Европе. В чем же, кроме формы и цвета, отличие разных сортов риса?

Парбоилд. Необрушенный рис замачивают в воде, а затем обрабатывают горячим паром под давлением. После зерна сушат и шлифуют на высокотехнологичном оборудовании. Обработанные зерна риса приобретают однородный янтарно-желтый оттенок. Рис Парбоилд имеет свои преимущества: при обработке паром до 80% витаминов и минералов, содержащихся в отрубевой оболочке, переходит в зерно риса, а сами зерна становятся менее ломкими.

Желтоватый оттенок риса Парбоилд исчезает при готовке, и он становится белоснежным, как и белый шлифованный рис. Время приготовления риса составляет 20 минут из-за того, что зерна после обработки становятся тверже и развариваются медлен-

нее обычного риса. Парбоилд у вас не разварится, даже если вы случайно не проследили за часами. После варки зерна риса никогда не слипаются, кроме того, он остается таким же вкусным и рассыпчатым даже после повторного разогрева блюда.

Арборио. Этот итальянский сорт среднезерного риса - один из самых известных сортов как в самой Италии, так и за ее пределами. Его название произошло от наименования одного из городов провинции Верчелли на северо-западе страны. В широком полупрозрачном зерне риса "арборио" можно увидеть непрозрачную сердцевину зерна. При варке этот рис приобретает кремообразный вид и вбирает в себя вкус и аромат других составляющих блюда.

Рис арборио очень мягок и его легко переварить, поэтому специалисты рекомендуют снимать блюдо с огня до полной готовности риса - тогда рис доварится сам через несколько минут, однако зерна сохранят свою форму. Этот сорт риса идеален для приготовления ризотто и супов. Ризотто - это даже не блюдо, а способ приготовления

риса, постигнув основы ризотто, вы можете изменять рецепт по вашему желанию, вкусу и имеющимся продуктам в холодильнике.

Карнароли известен как "Король итальянского риса". Этот сорт риса получен в результате скрещивания японского риса с сортом виалоне. Карнароли самый дорогой рис из ризоттовых сортов, но и самый универсальный. Рис карнароли - именно та золотая середина, о которой только можно мечтать! Ризотто из карнароли - это блюдо нежнейшей сливочной консистенции в стиле «аль денте»(немножко твердый).

Карнароли очень легок в приготовлении, никогда не склеивается и не образует "кашеобразную" массу, прекрасно сочетается со многими вкусовыми добавками и идеально подходит для рыбы и овощей. Зерна этого сорта отличаются повышенным содержанием крахмала, который во время приготовления мягко обволакивает рис, придавая готовому блюду необходимую сливочно-бархатную текстуру.

Ризотто с грибами (регион Италии: Пьемонт)



Ризотто — это традиционное блюдо итальянской кухни, но чтобы его приготовить, нужен определенный опыт. Непременное условие — хорошее качество риса.

Вам потребуется на 4-6 порций: 40 г сушеных белых грибов, 400 г риса арборио (или карнароли), 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стебель черешкового сельдерея, 1 небольшой пучок петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г тертого пармезана, соль, свежемолотый черный перец.

Время приготовления: 40 мин. (плюс 30 мин. на замачивание грибов). Калорийность (1 порция из 6): 290 ккал

Приготовление:

Грибы замочить в воде на 30 мин, вынуть из воды и нарезать. Воду, в которой замачивались грибы, не выливать.

Морковь, лук и сельдерей мелко нарезать. Налить в сотейник оливковое масло и обжарить овощи. Добавить грибы и продолжать жарить.

В сковороде (желательно чугунной и большой) разогрейте сливочное масло, немного обжарьте чеснок, добавьте рис и продолжайте обжаривать, постоянно помешивая, пока рис не станет прозрачным. По мере того, как рис будет впитывать жидкость, подливайте воду, в которой замачивались грибы. Рис всегда должен быть покрыт водой. Время приготовления риса 20 мин. Смешайте овощи с рисом.

Готовое ризотто имеет кремообразную консистенцию. Рис не должен развариться, а оставаться немного твердым (al dente). Снять сковороду с плиты, добавить сливочное масло, тертый пармезан, поперчить и посолить. Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Мы ждем ваших вопросов по адресу: vitaliy_averkin@ukr.net фото для статьи © Эдуард Стельмах, Елена Ладыгина

Знакомый незнакомый чай

Светлана Глазунова

Чай можно пить из большой цветной кружки, заедая пирожными, а можно – из белоснежной чашечки с золотой каемочкой, разбавляя его молоком. Можно под стук колес – из стакана с подстаканником, с лимоном и бутербродами, а можно – из калюбаса, называя его мате.

Однако сегодня наш рассказ о других чаях. О чаях, которые пьют из совсем маленьких глиняных или фарфоровых чашечек. О чаях, которые завариваются в чайниках, легко помещающихся на ладони у ребенка. О чаях, вкус которых настолько самодостаточен, что их пьют без сладостей, молока или лимона. О чаях, питающих одновременно и тело, и дух! В общем, о редких коллекционных чаях!

«Коллекционность» чая означает, что он обладает особым тончайшим ароматом и вкусом. Как правило, за каждым таким редким чаем стоит своя легенда или история, достаточно сложная и не всегда до конца известная технология сбора и изготовления и, конечно же, особый способ заваривания. А еще коллекционный чай – это чайные люди, чайное пространство и особые чайные настроения и состояния.

*Виши, раз и омы обратенность сна,
В настроенях и мыслях
приятность от неба до земли.
Виши еще, и остился дух у меня,
Как будто ветренный дождь
приди легкую иль.
Виши три, и вот постиг путь,
Что за нужда странникам сердца
разбивать толмачийся мозг.*

Чем же отличаются эти редкие коллекционные чаи от других, которые можно купить в супермаркете? Обычные магазинные чаи производят, именно производят. Их собирают и обрабатывают с помощью специальных машин по известным технологиям. Коллекционные чаи создают. Выращивают такие чаи в нужном месте, собирают в нужное время, обрабатывают только вручную по старинным, передающимся из поколения в поколение рецептам. Коллекционные чаи бережно хранят до продажи в специально созданных для каждого вида условиях. В рождении таких чаев существует огромное количество тонкостей, нюансов и секретов, среди которых нет неважных.

Секреты рождения чая

Первый секрет. Чтобы получить настоящий коллекционный чай, его необходимо собрать в нужном месте. Именно там существуют определяющие необходимый

химический состав листа микроклиматические условия. Китайцы говорят, что качество чаев напрямую зависит от сочетания туманов, окутывающих деревья, и солнца, оживляющего лист. Чай «Лун Цзин», например, производится в самых разных провинциях и районах Китая. Однако, чтобы получить настоящий императорский чай «Си Ху Лун Цзин» с присущим исключительно ему особым вкусом и ароматом, его необходимо выращивать и собирать только на склонах гор, окружающих озеро Си Ху в провинции Ханчжоу.

Секрет второй: чтобы из выросшего чайного куста родился хороший чай, его необходимо собрать вовремя. Чайный лист собирают всего несколько дней в году, с раннего утра до двенадцати часов дня, иначе полуденное солнце ускорит обмен веществ и изменит тем самым химический состав сырья. Более того, чай не собирают, когда идет дождь, выпадает роса или наступает сильная облачность, поскольку непогода может испортить вкус и аромат. Лист для разных сортов чая собирают в разное время года: для зеленых чаев – в сезон «чистоты и ясности» (первые числа апреля), а для большинства улунских – в период «морозные росы ясности» (октябрь).

Для каждого сорта чая существуют свои секреты сбора. Легенда об известном чае Да Хун Пао повествует о том, что вот уже на протяжении пятисот лет этот чай собирают одни и те же Чайные Девы. Они сохраняют вечную молодость долгим сном в тайных пещерах и пробуждаются лишь тогда, когда нужно собирать чай. В краткие часы бодрствования от старения их защищает аромат чайных листьев. Говорят, что сын наместника провинции, в которой растет этот чай, юноша благородный и благочестивый, увидев Чайных Дев за работой, забыл всех женщин Поднебесной и захотел жениться на одной из них. Отправившись следом за Девами, он нашел их пещеры, но, увидев их приготовление ко сну, был сражен их чистотой и невинностью и навсегда остался охранять их покой от непрошенных гостей. Всех, кто ищет Дев, он встречает на полпути к пещерам в разных образах и, предлагая услуги проводника, уводит в горы. Там растут грибы мудрости и смирения - Чжи, отведав которых, ищущие Дев забывают о своих намерениях и возвращаются к людям, сохранив в душе ощущение прекрасной тайны.

Третий секрет коллекционных чаев – качество чайного листа. Не каждый листик может попасть в коллекционные чаи! А только верхняя почечка и два молодых, примы-

кающих к ней листа. Для чаев, приготовленных промышленным способом, это не важно, ведь в любом случае чайные листья порежет машина. Для получения одного килограмма императорского желтого чая Цзюнь Шань Инь Чжень необходимо вручную собрать тридцать тысяч молодых чайных почечек!

Четвертый секрет. Коллекционный чай делается только вручную. Рождение чая, как, впрочем, любое необыкновенное дело, требует внимания мастеров. Известный улунский чай «Те Гуанинь» («Железная Ботхисаттва») проходит сорок ручных скручиваний, чередуясь с прожаркой. Кроме этого, не все технологии приготовления чая сегодня являются достоянием общественности! В провинции Юнань практически в каждой семье, где производят черный чай «Пу Эр», есть свои секреты приготовления напитка. Есть особо редкие сорта черного чая Пу Эр, которые для получения особого аромата и вкуса хранят под землей.

Пятый секрет – правильные условия хранения. В виду специфики каждого чая они уникальны. «Пу Эр», например, нуждается в доступе воздуха, а улунские чаи, наоборот – в отсутствии, поэтому их хранят в холодильнике в вакуумных упаковках. А «Лун Цзин» сохраняют в емкостях, на дне которых находится известь.

Секреты приготовления

Китайцы считают, что приготовление чая следует рассматривать как взаимодействие и трансформацию пяти стихий – земли, воды, дерева, огня и металла. «Земля» представлена глиняным чайником, «вода» – кипятиком, «дерево» – чайным листом, «огонь» – живым пламенем и «металл» – вниманием человека, готовящего напиток. Качество чая напрямую будет зависеть от того, насколько во время чайной церемонии будут сбалансированы все пять элементов.

Правильно выбранный чайник является «воспитателем» чая, помогая ему максимально раскрыться. Вода должна быть мягкой, живой, без лишней примеси. Важно, чтобы чай был не только хорош сам по себе, но и правильно выбран, соответствуя намерениям и состоянию людей, которые его пьют. О человеке, заваривающем чай, китайский мыслитель Лу Шушен говорил: «Приготовление чая – занятие не из обыденных. Для этого потребуются подходящий человек, который достоинством своим был бы равен достоинству чая. Такой человек должен обладать душой возвышенного отшельника, хранящего в себе красоту туманной дымки,



горных ключей и могучих скал».

Таким образом, чтобы заварить хороший чай, человеку, находящемуся в благодушном состоянии, необходимо взять настоящий и правильно выбранный чай, мягкую воду, нужную посуду, огонь и, собрав вместе все пять стихий, уравновесить их, создать нечто единое, гармоничное, целое.

Секреты воздействия

«Люди, утончающие свое поведение и накапливающие качество-ду, пьют его горячим, и он утасляет каждую, избавляет от головных болей, проясняет зрение, наполняет конечности силой, от него легко начинаются двигаться все сто суставов. Легко справляется он с сотней видов болезней, и он по своему воздействию подобен дождевой сладкой росе...»

Лу Юй (733 – 804 г.г.), «Чайный канон»

Благодаря содержанию дубильных веществ танинов, эфирных масел, алкалоидов (кофеин, теоромбин, теофиллин), белков, аминокислот и витаминов чай при правильном употреблении может оказывать благоприятное, балансирующее влияние на

организм человека. Безусловно, важным является правильный выбор, так как разные чаи оказывают абсолютно разное воздействие на организм человека.

Черный чай «ПуЭр» хорош для тех, кто стремится похудеть. Его полезно пить, если вы голодаете или же страдаете желудочными заболеваниями, например, язвой. Зеленый чай поможет снять интоксикацию, маски из него питательны для кожи и полезны при чрезмерной чувствительности зубов.

Сегодня насчитывается полторы тысячи названий чая, возникших в Китае в разное время. Однако все чаи можно разбить на десять групп, которых будет достаточно для ориентации во всем многообразии чаев.

Чаи делятся на типы в зависимости от степени ферментации чая – зеленые чаи, например, являются наименее ферментированными, а черные чаи Пу Эры – наиболее ферментированными. К слабоферментированным чаям, кроме зеленого, можно отнести белый и желтый чаи. Известные улунские чаи, или, как их еще называют, «чаи черного дракона», являются полuferментированными.

Выбирая чай, важно ориентироваться не на мысли, а на свои телесные ощущения, возникающие, когда мы дегустируем аромат

сухого листа. Нельзя выбрать чай «навсегда», поскольку наше состояние постоянно меняется, а с ним меняется чай, который должен прийти к нам именно в этот момент.

Больше, чем просто чай

Чайная культура или чайный путь – это один из способов осознания человека себя в своих отношениях с миром. Сердце чайного искусства находит проявление в таких понятиях как «распознать», «распробовать». Когда мы пьем чай, мы «настраиваем» нашу душу, делаем ее более тонкой и чувствительной, становясь более восприимчивыми, открывая для себя мир и себя миру. Поняв суть чайного искусства, человек становится способным увидеть, распознать, почувствовать от истинного вкуса и аромата чая до сути происходящего. С помощью чая создается пространство для общения, в котором сам чай, окружающая обстановка, все эстетические составляющие становятся ниточками, протягивающимися от собеседника к собеседнику и способствующими взаимодействию на более глубоком уровне. И, безусловно, чайная культура остается бескрайним открытым пространством, в котором каждый может найти для себя что-то свое.

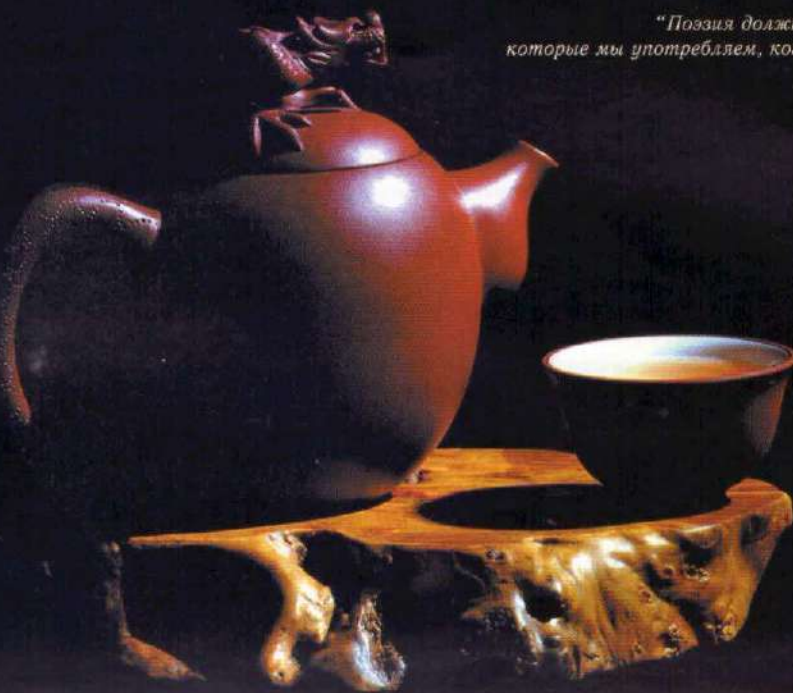


ЧАЙНЫЙ КЛУБ
КИТАЙСКИЙ КОЛЛЕКЦИОННЫЙ ЧАЙ

иев, 6-р Дружбы Народов 7, к. 60
тел.: (044) 451 42 83
www.cha.com.ua

“Поэзия должна быть соткана из слов, которые мы употребляем, когда пьем с друзьями чай.”

Анна Ахматова



Вы нам писали...



Может ли хатха-йога помочь больному аутизмом?

С таким вопросом обратилась три года назад в севастопольский Центр реабилитации детей-инвалидов мать, искавшая методы борьбы с болезнью сына. Тогда, три года назад, ничего конкретного ей пообещать не могли. Однако в результате интенсивных трехлетних занятий с ребенком, диагноз которого нельзя было назвать оптимистичным, появился отдельный методический материал с названием: «Хатха-йога помогает лечить аутизм».

Непонятно, кто главный герой этой истории – мальчик Алеша, которому был поставлен страшный диагноз «аутизм», его мать, не смирившаяся с этим, или инструктор Юрий Гурьянов, принявший решение заниматься с трудным ребенком. В письме, которое пришло на адрес нашего журнала, и была изложена эта история – драматическая и обнадеживающая одновременно.

Из методической записки: «Алеша до двух лет развивался нормально, разговаривал, общался с детьми, как все нормальные дети того возраста. После очередных прививок через два-три месяца стал биться головой об стену, пол, когда ему что-то не нравилось, стал плохо спать. К трем годам перестал разговаривать... Врачи реабилитационного центра детей-инвалидов города Севастополя (по адресу ул. Н. Музыки) поставили диагноз – аутизм». По словам матери, ребенок был совершенно необучаем: не сидел на месте, а все время ходил или бегал по кругу, кричал, махал руками, не хотел ни с кем общаться. В специализированном детском саду с ним намучились воспитатели, а когда ребенку исполнилось семь лет, встал вопрос о специализированном интернате. Мать отказалась поместить туда Алешу, решив бороться с болезнью, несмотря на отсутствие какой-либо помощи в семье, мизерную пенсию (37 гривен 60 копеек) и невозможность устроиться на работу. Биологически активные добавки в комплексе с ноотропными препаратами, а также занятия массажем в какой-то мере стабилизировали состояние ребенка. Узнав о занятиях хатха-йогой в Центре реабилитации детей-инвалидов, мама Алеши решила использовать и этот шанс.

Из методической записки: «От дома, где он живет, до ЦДРИ нужно добираться троллейбусом. Поначалу мама, в буквальном смысле этого слова, затаскивала ребенка в троллейбус. Мальчик не хотел входить в троллейбус, возмущался, кричал, набрасывался на мать, хватая ее за волосы... В спортзал приходилось его впахивать: он ничего не хотел делать, швырял гантели, кричал... Другие дети, с которыми он занимался, не могли понять его поведение и прекращали заниматься вместе с ним. Он создавал невыносимую обстановку в спортивном зале».

Понадобилось полгода для того, чтобы ребенок хоть немного стал понимать, что инструктор от него хочет. Еще в течение года элемент принуждения в занятиях был существенен (с согласия матери, конечно). Например, Алеша категорически отказывался делать Урдхва Дхану-расану (мостик). Приходилось насильно укладывать его на пол, прижимать ладони и стопы к полу и вручную, силой отрывать спину от пола. Однако и этот этап остался в прошлом.

Сейчас Алеше 13 лет. Это значит – десять лет он живет с диагнозом, который во многих случаях становится приговором. Но у мамы Алеши появился наконец настоящий оптимизм: «Три года мы с ним занимаемся хатха-йогой, и я его не узнаю. Он сам раздевается, подходит к инструктору и протягивает свою руку (здоровается) и ведет инструктора в свой любимый угол. Там садится в Падмасану... Сын стал заниматься дома. Он пишет, лепит, рисует гуашью, играет на компьютере... Стал входить в контакт с другими детьми. Начинает произносить слоги. Надеюсь, что скоро скажет слово». Эти сдвиги в состоянии мальчика, по ее мнению, обусловлены исключительно занятиями хатха-йогой.

О благотворном воздействии пранаямы на детей-аутистов говорит доктор К.С.Брахам, декан факультета пранаямы Сигарского университета йоги (Индия). По его мнению, центр речи, который блокируется по какой-то причине, можно разблокировать пранаямой. Но как ребенку, который не желает идти на контакт и не разговаривает, объяснить технику выполнения пранаям? Пока, во всяком случае, это не удалось сделать ни матери Алеши, ни инструктору Юрию Гурьянову, возглавляющему «Севастопольский центр йоги Айенгара». Кроме работы в центре, Юрий Гурьянов имеет уже более чем десятилетний опыт работы с детьми-инвалидами в ЦРДИ Севастополя. А еще – невероятную и чудесную историю собственного приобщения к йоге, избавившей его от тяжелейшей болезни и открывшей новые перспективы в жизни. Но это уже другая история.

Свидетельства позитивного воздействия занятий йогой не единичны, но проблема в том, что массив наработок нельзя обозначить как хорошо изученный и структурированный. А значит – существует проблема, как этими наработками воспользоваться тем, кто в них нуждается. Руководитель Московского центра «Классическая йога» В. Бойко уже давно рекомендует учителям, психологам и психиатрам подключать хатха-йогу к развитию детей, особенно с проблемами здоровья. Понимание того, насколько важен обмен этим уникальным опытом, и привело Юрия Гурьянова к написанию методического пособия «Хатха-йога помогает лечить аутизм». К сожалению, пока его попытки найти единомышленников (в частности, в Киеве) не были удачны. Может быть, такие единомышленники, а вернее – соратники, все же найдутся?

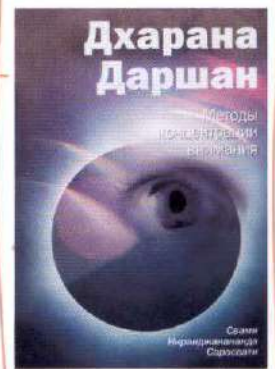
Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. «София», 2006. - 263с.

Тренинги и спецкурсы с таким названием проходили в Киеве уже лет пять назад – так что появление книги американско-японской писательницы (и психоаналитика) на русском языке не было, пожалуй, неожиданностью. Напротив – было предсказуемым и ожидаемым явлением. Либо про-явлением? Проявить в полную силу потенциал книги, чтобы ничего не потерялось при переводе – это не только знание языка, но и опыт переживаний в заданной сфере (таков уж вечный удел переводчиков издательства «София»). Ведь отсутствие опыта воспринимается как ложь и опознается интуитивно и сразу. Здесь перевод выполнил еще и такую роль, как адаптация к нашему эстетическому вкусу – поскольку «упрощающие понимание» американизмы первоисточника неизбежно резали бы слух и рождали недоверие к нему. В результате проникновенно передана не только оригинальная идея, но и мотивация автора – настолько же обыденная, насколько и возвышенная, мотивация женщины, которая ищет осознания своих состояний, личных туликов, взлетов и трансформаций. Трезво очерчен круг вопросов, на которые распространяется компетенция автора, а это, надо сказать достаточно интересные вопросы. Апеллируя к архетипам, как честная последовательница Юнга, доктор Болен находит их в греческой мифологии. Она предлагает рассматривать те или иные проявления женского естества как проявление в женщине какой-либо из знаковых богинь – например, девы-воительницы Афины, либо ревнивой зевсовой супруги Геры. Наблюдения о качестве внимания (концентрированном у девственных богинь, рассеянном у богинь зависимых) доктор Болен завершает «триумфом Афродиты», присваивая ей почетный титул «алхимической богини». Такие поэтические обобщения обладают не только эстетической ценностью. Несомненно, что воодушевление от прочтения «Богинь» для кого-то станет тем топливом, которое раскошегарит увлекательные процессы осознания собственной природы (а еще – природы многих знакомых женщин!). Так что книга рабочая, и это тоже (а не только дизайнерское решение) роднит ее с «Бегущей с волками» Клариссы Эстес.



Дхарана Даршан. Методы концентрации внимания Свами Ниранджанананда Сарасвати. Москва, «Северный ковш», 2005. - 407с.

Книга, заявленная как сугубо технологическая, почему-то с первых страниц навеивает мысли не о технологиях, а о мифологии. Наверное, потому что прежде, чем предложить читателю техники, автор считает необходимым приобщить его к своему видению мира. Этот взгляд на мир достаточно жестко очерченный, дидактично преподанный, но самое главное – недоказуемый. Разве что на веру (да и то – человеком легковерным) могут быть приняты утверждения типа «земля, вода, огонь, эфир и ум – шесть основных элементов, из которых состоит наше существо». Нужно признать, что множество других версий относительно того, из чего же все-таки состоит наше существо, гораздо более вняты. В отдельных случаях авторы книги охотно апеллируют к данным современной науки, но слишком выборочны и произвольны эти апелляции. А по причине недостаточности доказательного аппарата приходится читателя кое-где уговаривать, а кое-где придавливать авторитетом – иначе как трактовать ультимативное: «пока канал сушумна закрыт, духовное сознание не может развиваться». Такая – отнюдь не толерантная – уверенность в единственно правильном знании, в единственно эффективной технологии заставляет улыбнуться обитателя глобализованного общества. Притом, надо признать – эффективность предложенных в книге техник неоспорима. Более того, до освоения техники дхараны нельзя говорить о том, что реальна практика медитации. Дхарана – подготовка к ней. Ведь, честно говоря, в наших палестинах всякий сразу, сходу, слету норовит записаться в медитирующие, как будто достаточно загореться – и уже можно назвать таким значительным и модным словом любую попытку сосредоточения. Книга Свами Ниранджанананды Сарасвати предлагает многоступенчатый, поэтапный план по освоению практик сосредоточения на дыхании и мантре в каналах ида, пингала и сушумна, практику визуализации (даршан), а также фундаментальную технику тратака – сосредоточение на точке. Но даже тот, кому не удастся во всей полноте освоить предложенный спектр техник, прикоснется к традиции не без пользы для себя. Даже не слишком последовательная и интенсивная практика принесет плоды, успокоив нервы, очистив ум, благоприятно отразившись на здоровье. А возможно, сформирует новый взгляд на жизнь и возможности восприятия.



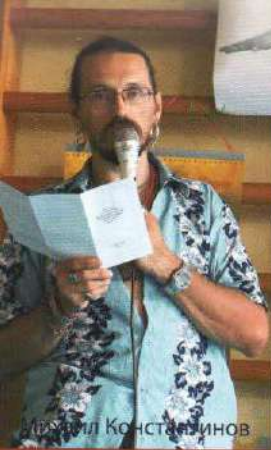
Роберт А. Уилсон. Квантовая психология. «София», 2005. - 206с.

По мнению Роберта Антона Уилсона, физики отправили в могилу аристотелеву логику еще в 20-х годах XX века. Но значимость этого переворота в науке прошла, не задав (пока) вектора перемен в общественном сознании и обыденном мышлении. А откладывать эти перемены некуда. Книга Уилсона не только теоретически отстаивает необходимость появления нового мышления – квантовой психологии, она настаивает на выполнении ряда практических рекомендаций и настраивает мозг читателя на свою волну. Специфика этой волны – культ инструментов, который противопоставлен культу чистого умозаключения Платона и Аристотеля. Их стремление вырваться за пределы чувственно-обусловленной относительности направило европейскую интеллектуальную традицию по пути навешивания ярлыков. В итоге догматические суждения и преждевременная, до опытного подтверждения, уверенность стали в этой системе ценностей признаком ума и мужественности. Но стоит лишь притормозить с навешиванием ярлыка – и в мире становится гораздо меньше узнаваемого, а реальность все более точно описывается фразой «может быть». Науки, изучающие материю, как и науки, изучающие сознание, давно оперируют этой «ненаучной» фразой. Статистическую истину, не надеясь на истину абсолютную, отстаивает квантовая механика. Игру вероятностей отслеживает современная нейронаука. В этом их глубокое принципиальное родство, давнее повед Роберту А.Уилсону заявить о квантовой психологии не только как о своей очередной книге, но как о новой дисциплине, задача которой – перенастроить мозг, отучив его выносить вердикты. Дефектное, ущербное программное обеспечение компьютера гарантирует, что ответы на поставленные вопросы не будут правильными. Но ведь то же происходит и с человеческим мозгом, программное обеспечение которого должно быть адекватно сложным задачам на острие современности. Так книга ставит вопрос о необходимости осознанного отношения к языку как к инструменту программного обеспечения сознания. Вирус-паразит нашей речи – и нашей осознанности – слово «является», «is». Его следовало бы вообще исключить из языка, что и было сделано физиками Кожибским и Борландом, создавшими язык «А-прим». Впрочем, никто не питает иллюзий – и сам Уилсон признает, что в «идентификационность» мы будем неизбежно впадать и через десятилетия пользования таким языком. На котором, кстати, в основном и написана эта книга.



Ольга Михайлова

Дхарана Даршан. Методы концентрации внимания Свами Ниранджанананда Сарасвати. Москва, «Северный ковш», 2005. - 407с.
 Роберт А. Уилсон. Квантовая психология. «София», 2005. - 206с.



Андрей Константинов



Андрей Дидык



Андрей Журавлев



Андрей Баранов

Третья международная конференция журнала "ЙОГА" Симеиз 01-06.07.2006



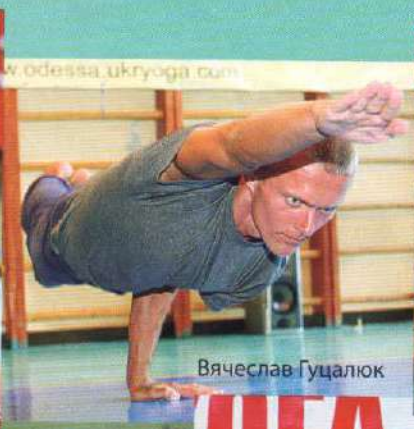
Денис Гарцун



Денис Зикеев



Александр Новиков



Вячеслав Гуцалюк



Денис Заенчковский

Татьяна Пивень и Евгений Танковский



Рейнхард Гамменхалер



Андрей Лидерский и Денис Зикеев



Александр Никитин



Венедикт Натарадж



Вячеслав Смирнов



Роман Рокотел, "Аштанга-клуб"

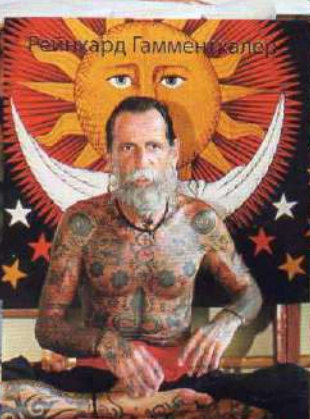


Алексей Зин и Мария Воробьева



Мария Воробьева и Александр Никитин

www.yoga.com.ua



Сергей Ильин и Наталья Смирнова





главный редактор

Тамара Буденная

e-mail: tamara@yora.info

творческий директор

Андрей Сидерский

коммерческий директор

Геннадий Болгов

тел.: +38 (050) 440 14 09

e-mail: com@yora.info

редакция

Елена Груздева

Екатерина Болгова

Ирина Хинчук

Андрей Рожнов

над журналом работали

Татьяна Буденная

Ольга Михайлова

иллюстрации

Сергей Шапко

дизайн и верстка

Елена Сидерская

design@yora.info

верстка и техническое

редактирование

Василий Синеокий

издатель

Издательский двор «Sid & Co»

03037 Киев, ул. Краснопартизанская, 14-6

тел. +38044 270-44-78

e-mail: info@yora.info

свидетельство государственной регистрации

КВ № 9781. Дата регистрации: 20.04.2005г.

цветоделение и печать

Образцовая типография «Блиц-Принт»

г. Киев, ул. Довженко, 3

Общий тираж 5000 экземпляров

Цена договорная

Обложка:

1 стр. – Ольга Столярова, фото © Ольга Шевченко

2 стр. – Александр Дудов, фото © Ольга Шевченко

3 стр. – Юлия Рагозина, фото © Ольга Шевченко

4 стр. – фото © Анна Добко



Подписка!

Вы можете оформить подписку на журнал "YOGA", обратившись в подписное агенство "KSS"

тел.: +38 044 270 62 20

подписной индекс 10979

www.kss.kiev.ua

Доставка по Украине.



Все материалы журнала «YOGA» являются объектом авторского права и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора «Сид и Ко» не допускаются. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Издательский двор «Сид и Ко» исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Полученные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Внимание!

Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Сид и Ко» категорически не рекомендует заниматься какими-либо из вышеупомянутых тренировочных практик без руководства компетентного инструктора, тренера или преподавателя. Никакая часть этого издания не может рассматриваться как руководство или учебное пособие.

www.breitagga.ru

www.photosyoga.info



www.yora.info

