

YOGA

журналъ славянского gZENa

#007 зима 2007

Сигерский А.В.

YOGA
ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЙ
ТРИЛЛЕР

Фэншуй
ПЯТЬ СТИХИЙ

Дж. Кришнамурти
**"Когда приходит смерть, возникает
нечто совершенно новое"**

Традиция Гуру Горакшанатха

Йога против наркомании

Женишбек Назаралиев

видеть реальность такой, какав она есть
Випассана



Кто листья раскачал за окном
Кто ветки раскачал за окном
Кто деревья раскачал за окном
Наверное ветер
Пожалуй он
Кто облаками небо прикрыл
Кто листьями землю прикрыл
Не иначе
Осень безбрежная
Осень безбрежная
Пожалуй она
Кто тишину раскачал за окном
Кто безмолвие дня раскачал за окном
Кто молчание наше раскачал снаружи
Несмотря на окно
Может быть это где-то далекое
Пожалуй оно
Денис Зикеев



Содержание

- 4 технология просветления
ВИПАССАНА. THE ART OF LIVING
Ольга Столярова
- 8 КАРМА
Сидерский А.В.
- 10 ВОПРОС СМЕРТИ
Джидду Кришнамурти
- 12 в здоровом теле – здоровый...
ОСТОРОЖНО, РЕКЛАМА!
Дмитриева А.В.
- 14 ЙОГА-ТЕРАПИЯ. ДИНАМИКА ВНИМАНИЯ
Вячеслав Смирнов
- 17 ZenZone
ДЗЕН КАМНЯ
Юлия Петрик
- 24 фишка номера
ЖЕНИШБЕК НАЗАРАЛИЕВ. ЙОГА ПРОТИВ НАРКОМАНИИ
- 30 персона
ТРАДИЦИЯ ГУРУ ГОРАКШАНАТХА. ЙОГИ МАТСЬЕНДРАНАТХА МАХАРАДЖ
- 38 психология сознания
ИГОРЬ ЕВГЕНЬЕВИЧ ВИНОВ
- 44 www.yoga23.info
УОГА23 психоделический триллер
Сидерский А.В.
- 52 ПОЕЗДКА НА БАЙКАЛ.
Андрей Дидык
- 54 заметки путешественника
ИНДИЙСКИЕ ЗАРИСОВКИ
Максим Ясочка
- 58 ЗАЛИПЭ НА ЛИПЭ
- 60 классика жанра
ШИВА САМХИТА. ГЛАВА 3. О ПРАКТИКЕ ЙОГИ
- 66 литературщина
КУДА ЯМА СПРЯТАЛ ИСТИНУ
Олег Назаров
- 68 фэншуй
ПЯТЬ СТИХИЙ
Владимир Захаров
- 70 чтиво
СИЛЬВИЯ БРАУН. КНИГА СНОВ
РАДЖНИШ. ПРОПОВЕДЬ НА КАМНЯХ
РАМИ ШАПИРО. ХАСИДСКИЕ ПРИТЧИ
- 72 кушать подано
ЕДА - ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ
- 76 ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЫЙ ЧАЙ
Светлана Глазунова

Мы приходим сюда подбуждаемые кармой, ибо она и ничто другое суть причина воплощения

8

Это зона... Может даже показаться, что она капризна. Но в каждый момент она такова, какой мы ее сами сделали своим содержанием... Все, что здесь происходит зависит не от зоны, а от нас...

17

У каждого "мира" - свое пространство событий со своей структурой и своей энергией. Все сие в "мирах" в итоге по трем координатам проецируется в "мир" минимальной размерности

45

Люди годами не свешивают грузе грузга, хотя жгут под огненной крившей и сном в огной постели...

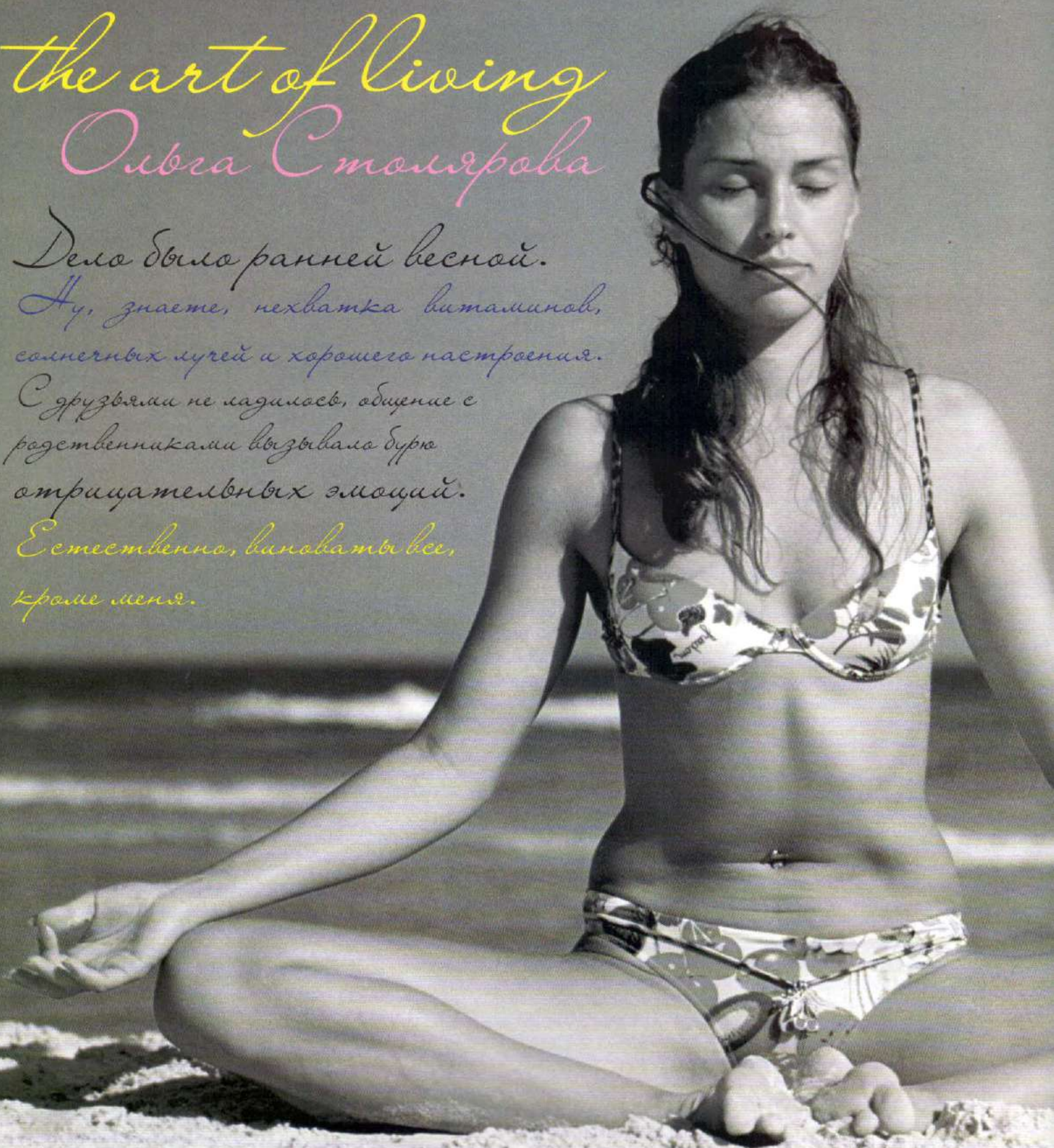
Дунасана

the art of living

Ольга Стоярова

Дело было ранней весной.
Ау, знаете, нехватка витаминов,
солнечных лучей и хорошего настроения.
С друзьями не ладились, общение с
родственниками вызывало бурю
отрицательных эмоций.
Естественно, виноваты все,
кроме меня.

Дошло до того, что находиться в городе стало просто невыносимо.
И тут оказывается, что куре Дунасаны начинается уже через пять-шесть.
Я записалась с большой радостью, так как это казалась наилучшей возможностью
с полугода для карьеры могла отдохнуть десять дней, ни с кем не выходя из отношений.





Випассана. При получении информации о данной технике, я обратила внимание на то, что в течение десяти дней медитации нужно молчать... Говорить не разрешают... Это показалось невероятно тяжелым условием и я подумала: техника несомненно очень хорошая, много в ней полезного, но десять дней молчать... ближе к пятидесяти годам займусь ее освоением... не раньше...

Но... «От вас не зависит момент рождения, от вас не зависит момент смерти. Неужели вы думаете, что между этими двумя событиями что-то зависит от вас?!» Кто-то может с этим согласиться или нет, но я сейчас не об этом. Просто я сейчас понимаю, что у меня не было выбора: попасть на курс Випассаны или нет. Точнее, выбор был, но так случилось, что он был единственным.

Дело было ранней весной. Ну, знаете, нехватка витаминов, солнечных лучей и хорошего настроения. С друзьями не ладилось, общение с родственниками вызывало бурю отрицательных эмоций. Естественно, виноваты все, кроме меня. Дошло до того, что находиться в городе было просто невыносимо. И тут оказывается, что курс Випассаны начинается дней через пять-шесть. Я записалась с большой радостью, так как это казалось благоприятнейшей возможностью с пользой для кармы молча отдохнуть десять дней, ни с кем не выясняя отношений.

В самом начале мне объяснили, что для чистоты практики необходимо подписаться под пятью предписаниями, которых каждый желающий пройти курс Випассаны должен строго придерживаться в течение десяти дней практики:

Во-первых – воздерживаться от убийства живых существ.

Во-вторых – воздерживаться от воровства.

В-третьих – воздерживаться от всех видов сексуальной активности.

В-четвертых – воздерживаться от лжи.

В-пятых – воздерживаться от принятия интоксикантов (опьяняющих веществ и наркотиков всех видов).

Затем – самое главное – техника. Мы начинаем с того, что всегда имеем в любой момент – с нашего дыхания. Всю жизнь мы дышим. Анапана – техника наблюдения за своим дыханием. Это не то же, что и управление дыханием. Мы наблюдаем дыхание таким, как оно есть.

Не используется визуализация и вербализация. За счет того, что в процессе практики наш ум успокаивается, мы все дольше можем наблюдать, не отвлекаясь, за дыханием, и наша чувствительность развивается. Это то, что присутствовало всегда, просто наш ум был груб и не мог кроме явных, интенсивных ощущений почувствовать тонкие вибрации.

Ну, подумала я, ничего сложного, если учесть, что Випассана проводится за городом

в тихом месте, где никто не тревожит. Мужчины и женщины живут, гуляют по территории и кушают отдельно. Даже в общем зале для медитаций медитируют отдельно (зал условно поделен на мужскую и женскую половины). Еду (кстати, вегетарианскую) готовят служащие – добровольцы из студентов, которые прошли хотя бы один десятидневный курс. Говорить, опять же, нельзя. Служащие заботятся о том, чтобы у практикующих не возникало просьб, а значит, и необходимости говорить. Каждое изменение деятельности указано в расписании и сигнализируется гонгом: подъем, начало и конец медитации и т.д. Никто никого не тревожит, все знают, что нужно делать. Делается это для того, чтобы практикующий не отвлекался на внешние объекты и не прерывал свою практику, так как Непрерывность Практики – Секрет Успеха.

Основой практики является шила (sila) – нравственное поведение. Шила обеспечивает основу для развития самадхи (samadhi) – сосредоточения ума; очищение процесса мышления достигается через панья (panna) – мудрость, интуицию.

Было, конечно, очень тяжело: боль; раздражение, усталость – привычное поведение ума реагировать, цепляться – все, что угодно, лишь бы не продолжать медитировать

На время курса студенты должны полностью подчиняться наставлениям и указаниям Учителя – соблюдать дисциплину и медитировать точно так, как просит Учитель, ничего не игнорируя и не добавляя. Такое доверие должно прийти на основе понимания, в результате рассуждений, а не путем слепой веры. Доверие к Учителю и технике необходимо для успеха медитации. На протяжении всего курса запрещается заниматься другими техниками, ритуалами и т.д. Опять-таки для того, чтобы получить технику в чистом виде.

Первые три-четыре дня прошли фантастически. А потом пошли «суровые будни» – нужно было (как оказалось!) продолжать работать. К тому времени спина начала поскрипывать, стало неудобно сидеть в любой позе (медитировать-то необходимо около двенадцати часов в день!). Вот первые дни и прошли на эйфории, а потом успокоилась, потихоньку по близким тосковать начала. По вечерам на диске ставили часовые беседы Учителя о Дамме – пронимало до слез.

Дамма – универсальный закон природы: все появляется и исчезает. Радость возникает и исчезает, но и боль, появляясь рано или поздно, утихает. Ничто не постоян-

но. Все люди, вне зависимости от пола, возраста, цвета кожи, наличия или отсутствия денег страдают. От болезней, потери близких, желания обрести неважно что – в общем, страдают все. Эти страдания универсальны, и лекарство от них также должно быть универсальным.

Випассана очищает ум от загрязнений, накопленных многими годами, редко осознанных, а чаще, неосознанных мыслей и действий. Каждую секунду что-то происходит, и наше тело постоянно реагирует на происходящее: с увлечением или с отвращением. Отсюда природа страданий: мы постоянно чего-то хотим или не хотим. И даже если получаем желаемое, спустя какое-то время мы все равно не удовлетворены. На уровне ума с этим согласится каждый, но пережить это на уровне личного опыта предоставляет возможным на Випассане.

Было, конечно, очень тяжело: боль, раздражение, усталость – привычное поведение ума реагировать, цепляться – все, что угодно, лишь бы не продолжать медитировать. А Учитель все повторял, что не нужно цепляться за болезненные или приятные ощущения, которые появляются и исчезают, а просто наблюдать, ничего не меняя или добавляя. Наблюдать реальность, как она есть, наблюдать истину внутри себя – значит познать себя на уровне переживаний реальности. Продолжая практику, мы освобождаемся от страданий и загрязнений.

Курс трудный. Явно не предназначен для тех, кто работает на количество техник и хочет «приобщиться еще и к тусовке медитирующих»

На десятый день все медитирующие получили, как бальзам на душу, замечательную технику Метта. Метта развивает любовь и сострадание ко всем существам.

С тех пор многое в моей жизни изменилось к лучшему. На сегодняшний день я прошла три курса Випассаны и собираюсь на четвертый...

Важно отметить, что данная техника – Випассана – бесплатна. Какова может быть цена освобождения от страданий? Випассана проводится на пожертвования предыдущих студентов – людей, прошедших курс и переживших на собственном опыте возможности данной практики. Поэтому новые студенты (люди, пришедшие впервые на данный курс) могут оставить свои жертвования только после окончания курса, если они найдут эту практику для себя полезной. Важно пройти курс от начала до конца. Прийти и посмотреть, а не понравится – уйти (ва-

риант для тех, кого изначально просят и не приходится). Техника серьезная, она требует серьезного, осознанного подхода.

Курс трудный. Явно не предназначен для тех, кто работает на количество техник и хочет «приобщиться еще и к тусовке медитирующих».

А еще говорят, что возможность попасть на курс Випассаны дается людям с хорошей кармой, то есть предыдущими положительными заслугами.

Занятиями медитацией уже никого не удивишь – определенный опыт есть у каждого. Некоторые индивидуумы, работая в данном направлении, достигли невероятных результатов, другие, кроме временного расслабления, ничего для себя не находят.

На сегодняшний день существует много направлений медитаций и у каждого есть свои подходы и преимущества, – данная статья не для осуждения или восхваления той или иной техники. Все это пустое и напрасно займет ваше драгоценное время. Данная статья лишь для того, чтобы ознакомить вас, насколько это возможно, с древней буддийской техникой медитации – Випассаной.

Важно еще раз подчеркнуть – Випассана – это не философия – это практика. Это путь к полному освобождению. Путь этот трудный и долгий, но ведь себя не обманешь – он того стоит.

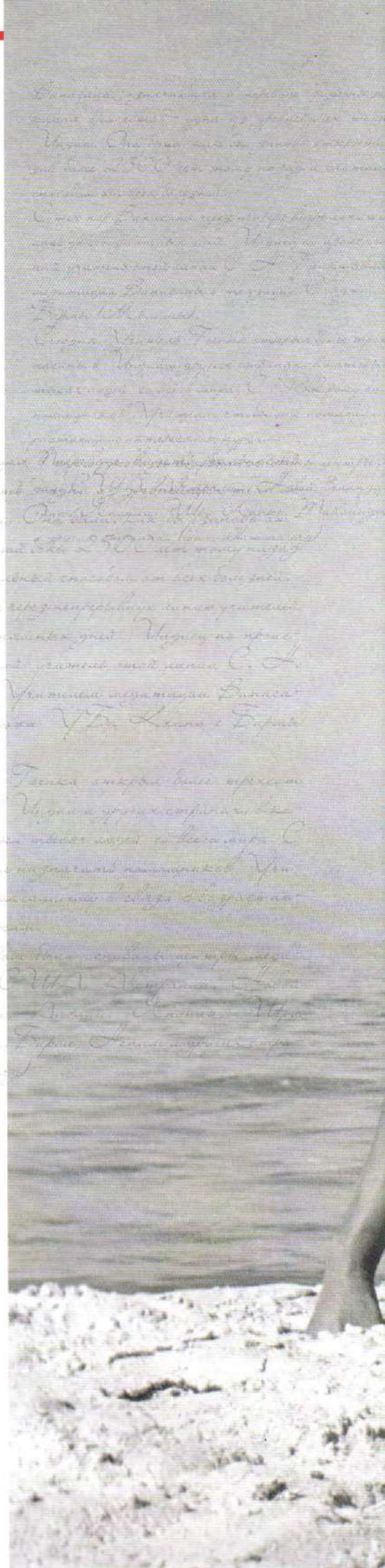
Випассана, означающая в переводе «видеть реальность такой, какая она есть» – одна из древнейших техник медитации в Индии. Она была заново открыта Готамой Буддой более 2500 лет тому назад и считалась универсальным способом от всех болезней.

С тех пор Випассана через непрерывную линию учителей передавалась до сегодняшних дней. Индеец по происхождению, сегодняшний учитель этой линии С. Н. Гоенка, является Учителем медитации Випассаны в традиции Саяджи У Ба Хина с Бирмы (Мьянмы).

Сегодня Учитель Гоенка открыл более трехсот центров Випассаны в Индии и других странах, в которых учатся десятки тысяч людей со всего мира. С 1982 года он начал назначать помощников Учителя, чтобы они помогали ему в связи с возрастающим интересом к курсам.

Под его руководством были основаны центры медитации в Индии, США, Австралии, Новой Зеландии, Франции, Англии, Японии, Шри-Ланке, Тайланде, Бирме, Непале и других странах. (www.dhamma.org)

Информация о ближайших курсах Випассаны на сайте www.vipassana.org.ua



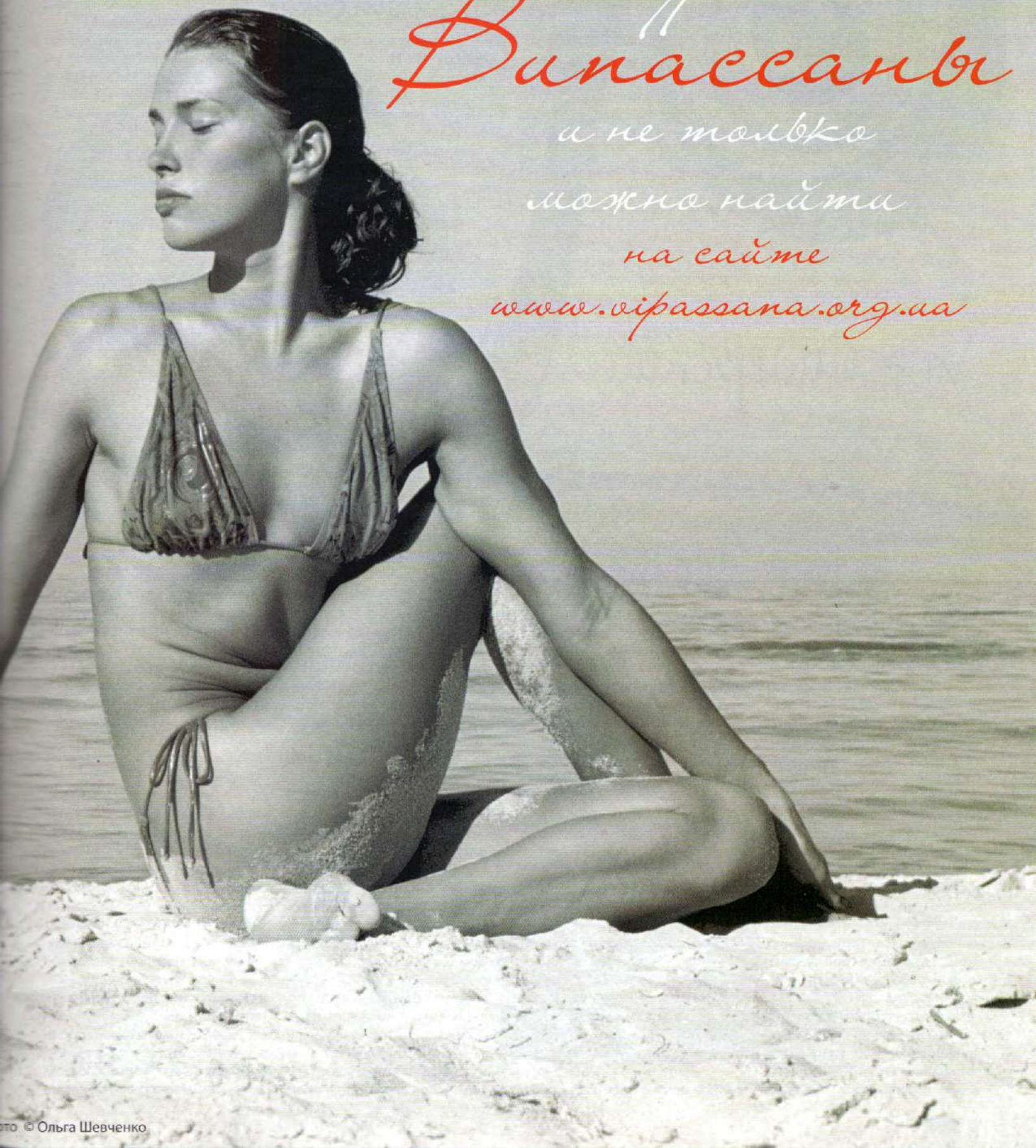
Информацию
о ближайших
курсах

Дипассаньи

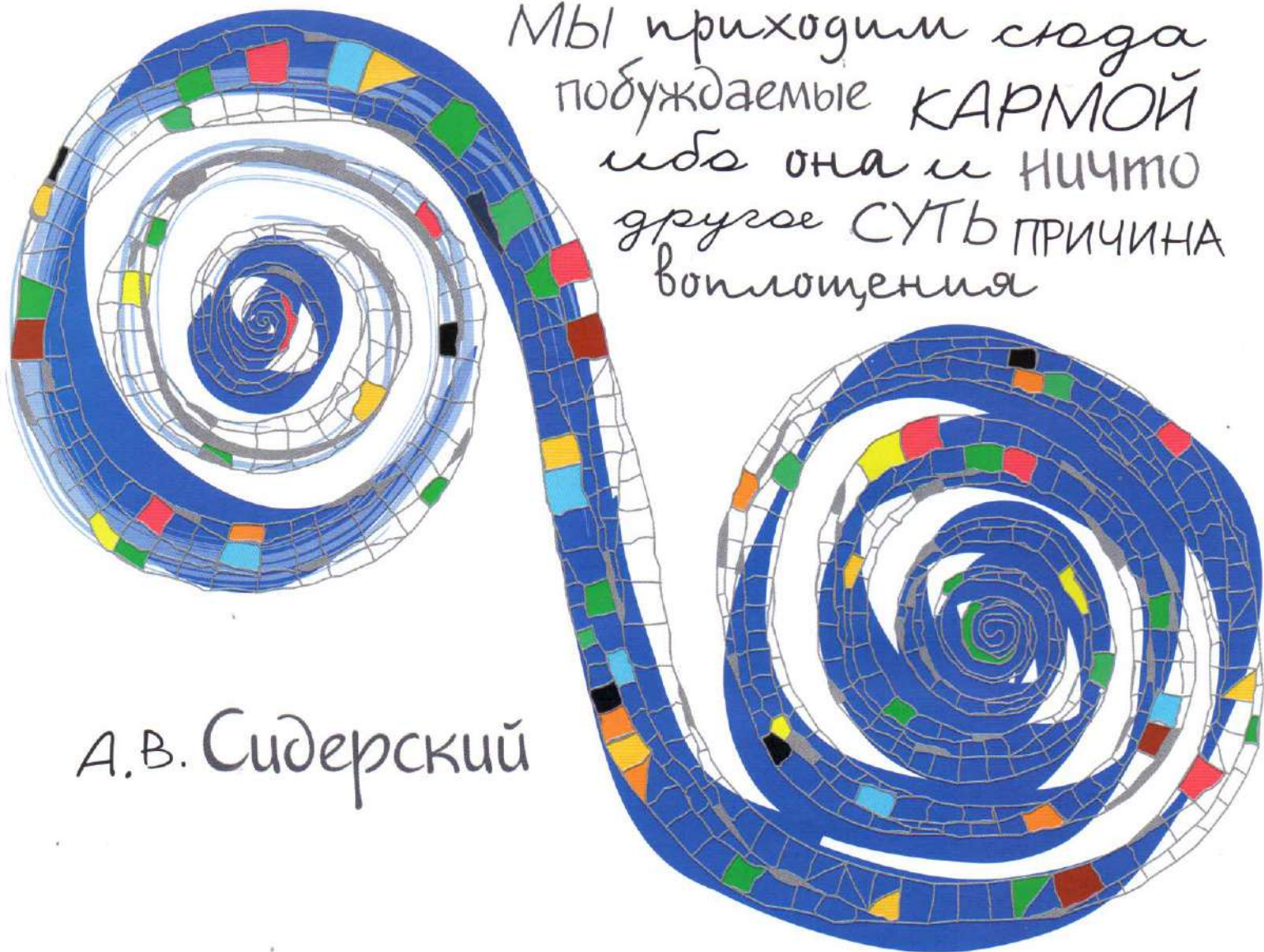
и не только
можно найти

на сайте

www.dipassana.org.ua



Мы приходим сюда
побуждаемые КАРМОЙ
ибо она и ничто
другое СУТЬ ПРИЧИНА
воплощения



А.В. Сидерский

Карма имеет два аспекта – сущностный и личностный. Сущностный аспект – дхарма – космическая функция существа. Личностный – собственно карма – набор программ-распорядков, всецело определяющих характер личностных проявлений.

Сущностная компонента – дхарма – может быть полноценно реализована лишь существом, осознавшим себя на сущностном – космическом уровне – и тем самым освободившим волю от ограничений личностных. В этом смысл исчерпанной или сожженной кармы.

Мотивации дхармического уровня обусловлены осознанием. Мотивации кармического уровня обусловлены автоматическими реакциями на флуктуации гормонального фона. Флуктуации гормонального фона обеспечиваются комплексным взаимодействием трех первичных инстинктов – инстинкта самосохранения, инстинкта продолжения рода и инстинкта сохранения вида. Количественное и качественное сочетание

кармических и дхармических мотиваций в комплексе побудительных мотивов, движущих проявлениями воплощенного индивида, определяется положением точки самоотжествления на шкале “отсутствие животного индивидуального самоосознания – стопроцентное человеческое самоосознание на уровне личности – стопроцентное самоосознание на уровне Бессмертной Сущности”.

Карма сжигается вспышкой освобождения – специфическим состоянием сознания, в котором осознается Сущность, а следовательно – Единство Мира и Воли. Тем самым личная воля перестает восприниматься как отделенная от Воли Мира, благодаря чему достигается абсолютная свобода и непосредственное знание.

Вспышка осознания требует наличия свободной энергии, чистоты всех семи структурных уровней существа и умения манипулировать энергией посредством контроля личной воли.

Для этого необходима полная интеграция всех семи

уровней организации структуры-энергии под контролем Сущностного “Я”. Единственная компонента трехсоставной системы “информация-структура-энергия”, по которой данная интеграция может быть осуществлена – информация. Структура-энергия на каждом уровне своя. Информация – единственный трансцендентный аспект Мира. Любая реально эволюционная практика направлена прежде всего на оптимизацию “сквозного” информационного метаболизма в трехсоставной семиуровневой системе “информация-структура-энергия”.

Пока мы живем исходной жизнью, мы не контролируем, но сами подконтрольны.

Каждое наше действие, слово, мысль и побуждение управляются кармическими порядками. Мы – как на ладони, и смерти, вышедшей на охоту, ничего не стоит выследить нас и пинками загнать в ловушку.

Мы не можем уйти от них по сути, ибо никто не может нарушить закон кармы, будучи ог-

раниченным его рамками. Уйти от распорядков просто так – значит уйти от жизни. Этим ничто не меняется. Разве что упускается очередной шанс на победу. И в исходном раскладе следующего шанса это будет учтено как поражение с полным переходом в следующее воплощение сущности всего букета старых автоматических инстинктивно-мотивационных программ, распорядков и испытаний в дополнение к новым.

Выйти из-под контроля кармы необходимо, а для этого нужно пожертвовать жизнью. Но что есть обычная вялотекущая и произвольно сама себя формирующая жизнь обычного человека, даже в самых жестких, критических и динамичных раскладах? Набор реакций, обусловленных некоторым набором распорядков. И при всем разнообразии желаний, страстей и проявлений неконтролируемой глупости сердцевина их остается одной и той же, и всегда это не более чем обусловленные гормональным фоном желание, страсть и некон-

тролируемая глупость. И пожертвовать жизнью потому не так уж сложно, ибо все известно с самого начала, и рано или поздно ловушка все равно захлопнется. Многообразие вариантов – лишь изменяющийся вследствие ветра перемен рисунок ряби на воспринимающей поверхности сознания – складки колыхаемого потоком бытия пестро раскрашенного занавеса неведения.

Пожертвовать жизнью, просто уйдя от нее, невозможно – кармические распорядки диктуют. Они обладают волей. Вложить в них свою волю личность не в силах. Пока индивид отождествляет себя со своей личностью – он обитает внутри изначальной западни.

Но, смещая осознание в направлении Бессмертной Сущности, мы в силах исподволь вытеснить карму. Заменить данные нам изначально распорядки на свои собственные, намеренно сформированные. Удалить из жизни все программы, не являющиеся жизненно необходимыми, замещая их собственными, под-

контрольными воле.

Когда все не физиологически критические распорядки будут таким образом заменены, личность из доминанты проявления превратится в один из инструментов, способствующих эффективному функционированию.

Те же из распорядков, что являются физиологически критическими автоматическими программами – дышать, есть, спать, испражняться и т.п. – не изживаются, но за счет возрастающего умения контролировать волю изменяются.

Они остаются на уровне рефлексов, но с помощью правильной тренировки суммарно оптимизируются из энергопотребляющих (в смысле потребления психической энергии) в энергогенерирующие.

Когда же, таким образом, все пространство и время жизни заполнены новыми целенаправленно сканированными, подконтрольными воле, осознаваемыми распорядками, старым не остается места. Они вдруг оказываются

ненужными и растворяются, не имея подпитки.

Уход от кармы завершен. Но осознание сущности требует еще одного шага – созерцания.

Правильные новые распорядки генерируют энергию, вместо того, чтобы ее пожирать.

Новые распорядки – минимум мощных осознаваемых программ, специально разработанных для того, чтобы на уровне информации упорядочить, очистить и, в результате, наполнить энергией все уровни существа.

Когда же полнота достигнута, необходимость в них отпадает. Их можно просто оставить, ибо они подконтрольны. Стереть, и тогда задействованная в них воля высвобождается.

Воля – инструмент воплощения Намерения. Когда в пространстве Воли стерты рисунки распорядков, оказывается, что ее пространство едино для всего Мира, деление же его на личностные ячейки – вещь чисто кармическая.

Тогда становится очевидным, что сущностная сердцевина

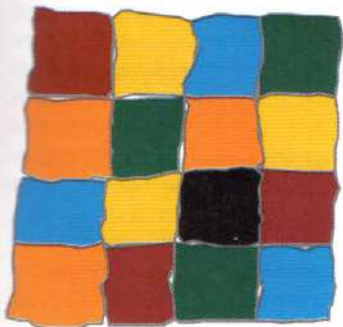
осознания – лишь вихрь в едином пространстве Самоосознания Мира.

Практическое же восприятие этой очевидности есть вспышка освобождения, дающая непосредственное знание.

В самом начале можно и, как правило, необходимо прибегнуть к помощи извне. Однако это будет лишь промежуточный этап. Но при всей своей правильности внедренные извне распорядки будут диктуемыми и потому диктующими, и, самое главное, они будут отражать чей-то опыт, опыт другой личности.

От них рано или поздно необходимо будет уйти. Одиночество на этом пути неизбежно, оно окончательно и являет собою самое тяжелое из испытаний. Одиночество среди людей. Но в итоге оно приводит к Единству.

Без полного и окончательного одиночества невозможно полноценное осознание Единства. Воин в поле – всегда один.



Пока мы живем
исходной жизнью

Мы не
контролируем
но сами
ПОДКОНТРОЛЬНЫ



Handwritten signature or initials.

Вопрос смерти

Джидду Кришнамурти

родился 12 мая 1895 года в городе Магангалле, Южная Индия. С 1929 года и до смерти в феврале 1986 путешествовал по всему миру, вел спонтанные беседы с большими аудиториями.

Постараемся разобраться в вопросе смерти, которая для большинства людей является огромной проблемой. Вы знаете смерть – она всегда рядом с вами. Можно ли подойти к ней целостно, чтобы вы не создали этой проблемы вообще? Для того, чтобы подойти к смерти таким образом, всякая вера, надежда, всякий страх по отношению к ней должны прекратиться. Ибо иначе вы подойдете к этому необычайному явлению с умозаключением, представлением, заранее надуманной тревогой, и, таким образом, ваш подход будет связан со временем.

Время – это интервал, промежуток между наблюдающим и наблюдаемым. Это значит, что наблюдающий, которым являетесь вы, боится встретить нечто, называемое смертью. Вы не знаете, что это такое. У вас имеются всякого рода надежды, теории относительно нее – вы верите в перевоплощение или воскресение, или в нечто, именуемое душой, Атманом, духовной сущностью, которая пребывает вне времени и которой вы даете разные имена; но выяснили ли вы для себя вопрос существования души? Или это идея, которую вам внушили? Существует ли что-либо постоянное, продолжающееся за пределами мысли? Если мысль может быть на этом сфокусирована, значит, это находится в сфере мышления и, следовательно, не может быть постоянным. В сфере мышления нет ничего постоянного. Чрезвычайно важно осознать это, ибо только тогда ваш разум будет свободен, вы будете свободны видеть, и в этой свободе – великая радость.

Вы не можете испытывать страх перед неизвестным, так как вы не знаете, что это такое, и, следовательно, нет того, чего можно бы бояться. Смерть – это слово, а слово, образ – это то, что вызывает страх. Итак, можете ли вы смотреть на смерть без образа смерти? Пока существует образ, представление, из которого возникает мысль, эта мысль должна всегда порождать страх. Тогда вы или стараетесь страх смерти побороть рассудком и сопротивляться неизбежному, или придумываете бесчисленные верования, чтобы защитить себя от страха смерти. Таким образом, создается брешь, интервал меж-

ду вами и тем, чего вы боитесь. В этом пространственно-временном интервале должен существовать конфликт, который есть страх, тревога и жалость к себе. Мысль, порождающая страх смерти, говорит: «Давай отсрочим ее, давай избежим ее, будем держать ее как можно дальше, не будем думать о ней», – но вы о ней думаете. Когда вы говорите: «я не буду о ней думать», вы уже обдумали, как ее избежать. Вы боитесь смерти, потому что хотите ее отсрочить.

Мы отделили жизнь от умирания, и этот интервал между жизнью и умиранием есть страх. Этот интервал, это время создано страхом. Жизнь – это наши каждодневные муки, обиды, печаль и смятение, разбавленные случайными проблесками, когда мы, как в раскрывающееся окно, видим чарующее море. Вот что мы называем жизнью, и мы боимся умереть, что означало бы прекратить эти страдания. Мы готовы цепляться за известное, чтобы не оказаться лицом к лицу с неизвестным. Известное – это наш дом, наша мебель, наша семья, наш характер, наша работа, наши знания, наша слава, наше одиночество, наши боги, – все то мелкое, что образует нескончаемый круговорот в самом себе со своим собственным ограниченным шаблоном полного горечи существования.

Мы думаем, что жизнь протекает всегда в настоящем и что смерть – нечто такое, что ожидает нас в отдаленном времени. Но мы никогда не задавали себе вопрос, является ли эта борьба каждодневной жизни жизнью вообще. Мы хотим знать истину о перевоплощении. Мы хотим получить доказательство о бессмертии души. Мы прислушиваемся к мнениям ясновидящих и к заключениям психологических исследований, но мы никогда, *никогда*, не спрашиваем, как жить, жить каждый день с восторгом, очарованием и красотой. Мы примирились с жизнью, какая она есть, со всей ее болью и отчаянием, мы к ней привыкли и думаем о смерти как о чем-то, чего надо старательно избегать. Но смерть – нечто такое же необычайное, как и жизнь, если мы знаем, как жить. Вы не можете жить без умирания. Вы не можете жить, если вы не умираете психологически каждую

минуту. Это не интеллектуальный парадокс. Чтобы жить полно, целостно, в каждом дне открывая все новую и новую прелесть, нужно умирать для всего вчерашнего; если этого нет, вы живете механически, а механический ум никогда не сможет узнать, что такое любовь или что такое свобода.

Большинство из нас боится умирания потому, что мы не знаем, что значит жить, мы не знаем, как жить, и поэтому не знаем, как умирать. До тех пор, пока мы испытываем страх перед жизнью, мы будем бояться смерти. Человек, который не боится жизни, не страшится и полной незащитности, ибо он понимает, что внутренне, психологически никакой защищенности не существует. Когда нет уверенности в безопасности, имеет место нескончаемое движение, и тогда жизнь и смерть – одно и то же. Человек, живущий без конфликта, живущий в красоте и любви, не боится смерти, так как любить – значит умирать.

Если вы умираете для всего, что вы знаете, включая вашу семью, ваши воспоминания, все, что вы чувствовали, тогда смерть – очищающий, обновляющий процесс; тогда смерть приносит чистоту, невинность, и только невинные, чистые люди обладают страстью, а не те, которые верят и хотят выяснить, что же происходит после смерти.

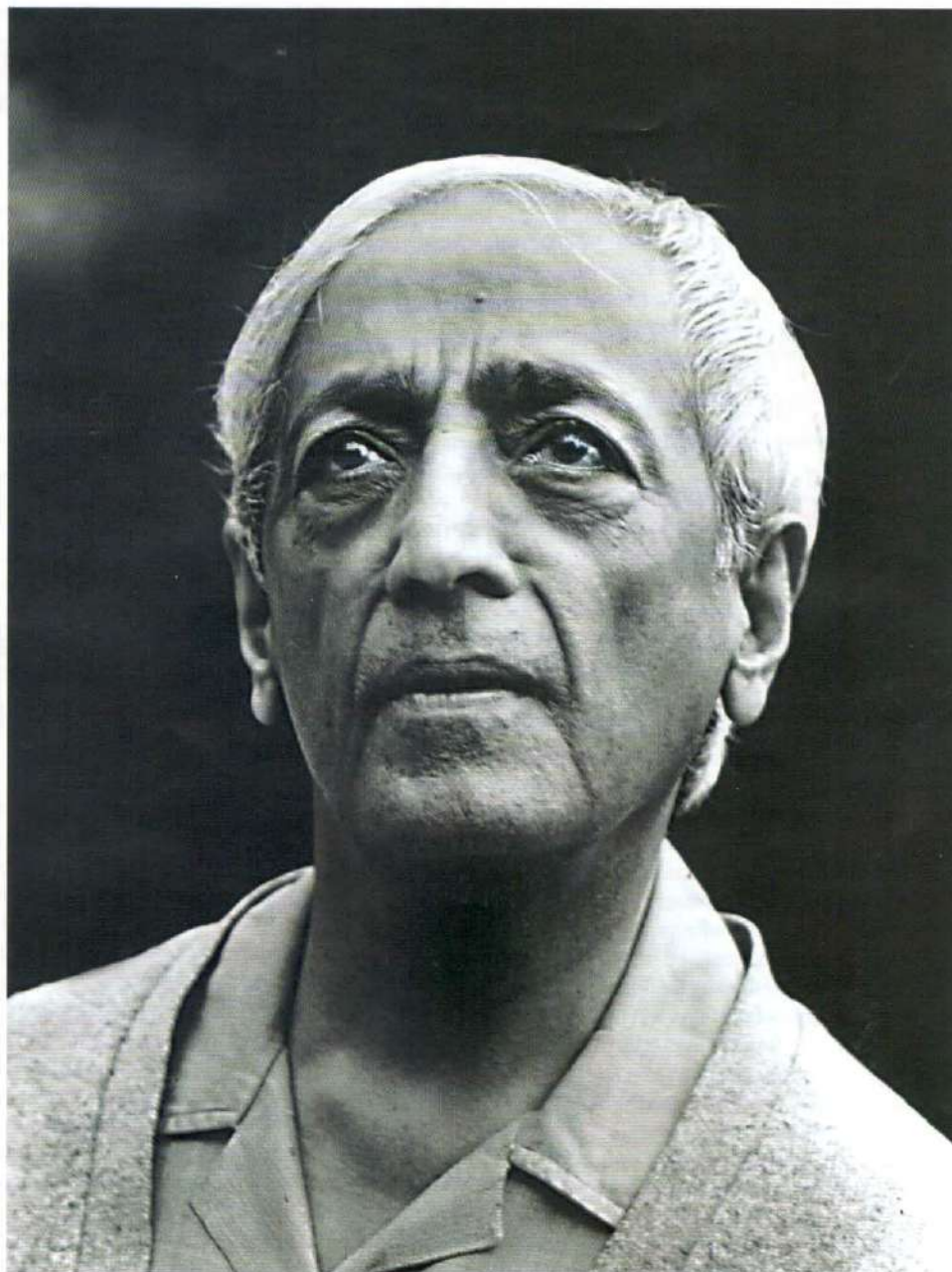
Для того чтобы действительно выяснить, что произойдет после, когда вы умрете, вы должны умереть. Вы должны умереть не физически, но психологически, внутренне умереть для всего, чем вы дорожите и что вас огорчало. Если вы умрете хотя бы для вашего одного удовольствия, самого малого или самого большого, умрете естественно, без какого-либо усилия или аргументации, вы будете знать, что значит умирать. Умирать – значит иметь ум совершенно пустой от своего собственного содержания, от своих повседневных стремлений, удовольствий и мук. Смерть – это обновление, мутация, в которой мысль совершенно не функционирует, так как мысль есть старое. Когда приходит смерть, возникает нечто совершенно новое. Свобода от известного есть смерть. И только тогда вы живете.

Учитель, чей приход теософы предсказали. Мировой Учитель, согласно многим священным книгам, время от времени принимает облик человека для спасения мира. Чтобы подготовить человечество к Его приходу, организация Орден Звезды Востока была создана в 1911 году во главе с молодым Кришнамурти.

В 1922 году Кришнамурти приобрел необычайный мистический опыт, который, как он говорил, помог ему коснуться того «сострадания, что излечивает все печали и муки». Несколькими годами позже он распустил Орден с его многочисленными последователями и вернул все деньги и собственность, собранные за время работы Ордена. В исторической речи в 1929 году он объяснил, почему религиозные организации не могут привести человека к истине и объявил, что единственная его забота это «сделать человека абсолютно, безусловно свободным».

На протяжении более чем шестидесяти лет, до самой смерти в 1986г., Кришнамурти путешествовал по всему миру, беседуя с людьми не как учитель, но как друг. Его беседы и обсуждения основывались не на книжном знании и образованности, но на интуиции и способности проникнуть в суть человеческой ситуации, на его видении духовного начала. Он не излагал какую-либо философскую доктрину, но скорее говорил о вещах волнующих всех нас в нашей повседневной жизни – о проблемах жизни в современном обществе с его коррупцией и насилием, о поиске безопасности и счастья, о необходимости для каждого индивидуума освободиться от внутреннего бремени страха, злости, зависти, печали и тому подобного. Он с величайшей точностью раскрыл тонкий механизм человеческого разума и указал важность привнесения в нашу обыденную жизнь глубоко созерцательного и религиозного качества. Только такая радикальная трансформация, говорил он, может породить новый разум, новую культуру.

Несмотря на то, что и на Востоке, и на Западе Кришнамурти признан одним из величайших религиозных учителей всех времен, он сам не принадлежал к какой-либо религии, касте, секте или стране. Нельзя приписать его и к какому-либо политическому или идеологическому течению. Наоборот, он настаивал на том, что все перечисленное и является факторами разделения людей и порождения конфликтов и войн. Кришнамурти неоднократно подчеркивал, что мы, в первую очередь, человеческие существа, такие же, как и другие люди и ничем не отличающиеся. Он просил, чтобы мы легко ступали по этой Земле, не разрушая себя и окружающую среду. Он передавал своим собеседникам глубокое чувство уважения к природе и всем ее созданиям. Учение Кришнамурти преодолело все барьеры верований, националистических настроений и сектантских мировоззрений. В то же время это учение дало новый импульс и направление поискам человеком Бога или Истины; учение это универсально и, будучи остро актуальным современности, остается вне времени.



Он вступал в диалоги с религиозными лидерами и учеными, писателями и психологами, людьми всехвозможных занятий, неизменно глубоко вскрывая противоречия и конфликты нашей обыденной жизни. Его беседы и диалоги были собраны и опубликованы в более чем пятидесяти книгах и переведены на множество языков мира.

Текст подготовлен по изданию: Freedom from the Known. By J. Krishnamurti. Edited by Mary Lutyens. HarperSanFrancisco. Pp 75- 78 Ch IX (ISBN 0-06-064808-2)

Статья подготовлена при поддержке Фонда Кришнамурти

Krishnamurti Foundation Trust

Brockwood Park, Bramdean, Nr. Alresford, Hants SO24 0LQ, ENGLAND, + 44 (0) 1962 771525; 771159

e-mail: info@kfoundation.org.uk, www.kfoundation.org

Ассоциация Джидду Кришнамурти в Украине (г. Запорожье)

Алексей Архангельский

тел.: +38(0612) 602511; 8(066) 7754625; e-mail: 77angel88@mail.ru; krishnamurti-1.narod.ru

Информационный центр - г. Москва

Николай Шорохов e-mail: garudabird@rambler.ru

Кришнамурти Киев Клуб e-mail: Krishnamurti@ukr.net

зая
не
мен
глуб
вскр
ва
прон
воре
икон
лик
нам
абв
денн
жиз
Его
седе
диал
бви
собра
и опу
кова
более
пят
деся
книг
пере
день
мно
язы
ми

Осторожно!

АМИРОВА А. В



автор

ЛЮДИ НЕ УМИРАЮТ, ОНИ УБИВАЮТ СЕБЯ САМИ.

Сенека

Сегодня ни для кого не секрет, что между питанием и нашим телом, нашими мыслями и качеством нашей жизни есть прямая связь. В нашем организме все взаимосвязано и основным связующим звеном является желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), который начинает процесс превращения того, что нами не является, т.е. пищи, в строительный материал для нашего тела. Отсюда логично вытекает вывод о чрезвычайной важности поддержания его, ЖКТ, в идеальном состоянии. Кроме трубки пищеварительного тракта сюда же следует отнести печень, желчный пузырь и поджелудочную железу. Когда начинаешь рассказывать человеку о вреде, который наносят нашему организму те или иные продукты, достаточно часто сталкиваешься с мнением, что если все время об этом думать, тогда и жить вредно. Надеюсь, что среди наших читателей таких нет. Жизнь прекрасна, и надо сделать ее как можно более активной, длительной и созидательной. Для этого не обязательно испытывать тело на прочность с помощью фенолов, ксенобиотиков, красителей и прочих представителей пищевой химии.

му попадают новички. Во-вторых – ложь частичная, полуправда: берется один из компонентов продукта и расхваливаются все его бесценные качества, которые прикрывают тонну химии, «прицепленную» к изюминке. На эту рекламу попадают многие. Сейчас рекламные деятели, зачастую представляющие диетологами, расхваливают и рекомендуют продукты, которые приносят колоссальные прибыли производителям и огромный вред потребителям.

Популярнейший рекламный трюк – «экологически чистый продукт» и зеленый крестик на этикетке. Экология – это наука о взаимосвязях живых организмов и их взаимодействии с окружающей средой. Продукты питания не являются объектами, которые исследует экология. Прицепив крестик на этикетку, нельзя сделать продукт съедобнее, но зато можно увеличить цену в 2-3 раза. Апофеоз экологической чистоты – суррогатные продукты: маргарины, копчености или йогурты с длительным сроком хранения, но с заветным крестиком на упаковке. Что интересно, например, производителям «Вологодского масла» или сахара рафинада в голову не приходит объявлять свои продукты экологически чистыми – их качество и так не подвергается сомнению. К мифической аргументации прибегают,

как правило, недобросовестные производители пищевых продуктов сомнительного качества.

Начнем, пожалуй, с жиров. В добрые старые времена жиры делили на растительные и животные и использовали по назначению – как источник энергии, особенно, в холодное время года, когда теплопродукция организма резко повышается. Самое ценное, что содержится в жирах, – это полиненасыщенные жирные кислоты, которых больше в растительных маслах, арахидоновая кислота, которой больше в животных жирах, и холестерин. Полиненасыщенные (омега-3 и омега-6) жирные кислоты являются мощными ловушками свободных радикалов и защищают наш организм от любых неблагоприятных для него условий. Арахидоновая и близкие к ней по строению кислоты животных жиров являются субстратом для синтеза простаноидов – большой группы биологически активных веществ, среди которых самые мощные вещества, расслабляющие сосуды, препятствующие агрегации тромбоцитов и образованию тромбов, регулирующие кровоснабжение и секрецию ЖКТ. Особенностью этих веществ является то, что они легко окисляются и, значит, присутствуют только в свежем жире!!! Поэтому масло зародышей пшеницы, косточковые масла, тыквенное, льняное, вино-

градное, масла из различных видов орехов лучше употреблять, добавляя их в салаты или готовые блюда. Кроме того, их нельзя нагревать и смешивать с окислителями, т.е. подогреть еду или пассировать овощи можно на жире, который не окисляется при повышении температуры. Для этой цели пригодны оливковое, кунжутное, растительные масла и топленое масло (ги). Очищенное топленое масло – это рафинированный животный жир, чистый субстрат для получения энергии, который не нагружает ни печень, ни поджелудочную железу. Этот продукт саттвичен и поэтому показан всем, от грудных младенцев до глубоких стариков. Ну а если захотелось вкусенького, то пользуйтесь сливочным маслом, купленным у сельских жителей, или маслом с жирностью 82,5%. Только это масло можно

маркет

пробитамин А3

ХОЛЕСТЕРИН

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ

модифицированные крохмалы!!! +H₂O

назвать сливочным и надеяться, что в него не домешали синтетических трансжиров. Гидрогенизированные, трансметилированные жирные кислоты, которые составляют до 30% от массы твердых растительных масел и кулинарных жиров, образуются при пропускиании перегретого пара под высоким давлением через не самые высококачественные растительные масла. Такие твердые растительные масла очень дешевы и еще более токсичны. Употребление в пищу таких жиров приводит к рождению детей с патологически малым весом, ухудшению качества и количества молока у кормящих матерей, повышению риска заболевания диабетом, связыванию пищеварительных ферментов и ухудшению процесса пищеварения, ослаблению иммунитета, снижению уровня половых гормонов и бесплодию. Кроме того, по данным английских врачей, употребление трансжирных кислот увеличивает риск развития ишемической болезни сердца. Отсюда следует вывод: читайте этикетки продуктов, которые вы покупаете.

Последним членом полезного семейства липидов является холестерин – герой и злодей XX века. Злодеем он стал после 1958 г., когда в США были опубликованы работы по исследованию влияния искусственных трансжиров на организм человека. Оказалось, что они чрезвычайно токсичны, накапливаются в организме и способны вызывать тяжелые заболевания: атеросклероз, болезни сердца, гормональные дисбалансы, в том числе ожирение, рак. Однако мощным маргариновым корпорациям удалось тогда переориентировать проблему «врага здоровья» с трансжиров на холестерин. И с тех пор труженник холестерин носит ярлык вредителя и основного фактора атерогенеза. Теперь постараемся вернуть холестерину его доброе имя. Прежде всего, холестерин является важным компонентом клеточных мембран, от которого зависит проницаемость и подвижность липидного бислоя, а значит, активность канальных и рецепторных структур клетки. Он является провитамином D₃ и обязательным составляющим оболочки нервных волокон. Кроме того, это субстрат для дальнейшего синтеза стероидных и половых гормонов, а также основных нейромедиаторов –

ацетилхолина, серотонина, мелатонина. На основании всего вышеперечисленного давайте представим себе, что страшнее для нашего организма: его избыток или недостаток? На сегодня четко установлено, что бесхолестериновая диета резко снижает устойчивость человека к стрессам, повышает частоту и продолжительность депрессивных состояний и активизирует суицидальные наклонности. Вспомним, что американцы, наиболее пострадавшие от бесхолестеринового питания, имеют самое большое в мире количество психоаналитиков на 1 тыс. человек населения. Значительную часть суточной потребности в холестерине организм может обеспечить за счет его синтеза, прежде всего печенью, но приблизительно треть нужного количества холестерина организм должен получать с пищей. Поэтому еще раз подумайте, нужно ли отказываться от яиц, топленого масла и молочных продуктов?

А от молочных продуктов со сниженной жирностью нужно отказываться обязательно! Из курса химии мы знаем, что молоко – это эмульсия жира в воде. Если извлечь жир, что произойдет с эмульсией? Она обязана расслоиться. Чем заменяют молочный жир в так называемых «легких» молочных и кисломолочных продуктах? – модифицированным крахмалом. Этот универсальный наполнитель является для нас ксенобиотиком, т.е. чужеродным веществом, которое организм не может использовать ни для извлечения энергии, ни для построения тканей тела. Это еще одна разновидность мусора, которым мы наполняем свой ЖКТ. Следующий момент, на который следует обращать особое внимание, – это срок хранения молочных продуктов. Обычные кисломолочные продукты хранятся 3 дня, после пастеризации этот срок продлевается до 12 дней, ну не может кефир или йогурт без использования стабилизаторов и консервантов храниться 30 дней! Не верьте рекламе! Кстати, очень часто в качестве замаскированного консерванта

используют «обогащение» продукта синтетическим витамином С (аскорбиновой кислотой), которая является мощным антиоксидантом. Особенно нелепо выглядит такое обогащение фруктовых соков. Еще раз повторим – читайте этикетки!

Теперь несколько слов о соевых продуктах. В этом случае как нельзя кстати древняя мудрость о времени и месте. С одной стороны, соевые продукты являются основой питания японских женщин, которые заслуженно пользуются славой долгожительниц. С другой стороны, существуют многочисленные свидетельства отрицательного влияния соевой диеты на здоровье мужчин. Секрет достаточно прост – соя содержит в большом количестве фитостерин, по строению являющийся предшественниками женских половых гормонов. Получается, что хорошо для женщин – не всегда хорошо для остальных. Оказывается, если беременная женщина, вынашивающая мальчика, злоупотребляет соевой пищей или младенца мужского пола вскармливают соевыми «гипоаллергенными» продуктами, то у этих мальчиков в период полового созревания возникают проблемы с половой дифференциацией или половой ориентацией. Это очередная проблема, которую человечество создает собственными руками.

И еще, чего следует старательно избегать – генетически модифицированных продуктов. Об этом можно долго спорить, но я приведу высказывание Лауреата Нобелевской премии за 1995 г. Дж.Ротблата: «Генную инженерию вполне можно отнести к достижениям науки, которые могут привести к созданию новых видов оружия массового поражения». Мы выпускаем очередного джина из бутылки.

Не покупайте в магазинах копченых продуктов! «Холодный дым» или коптильная жидкость более чем на 60% состоит из фенолов (яд для печени) и

карбонильных соединений. Эта группа веществ представляет собой команду наиболее мощных из известных канцерогенов.

И последняя ода глутамату (E-621). Он не имеет ни вкуса, ни запаха, но обладает особым чудесным свойством усиливать вкус любого продукта, вызывая обильное слюноотделение. Посыпьте солону глутаматом – и вкус обеспечен. Самое страшное, что если ребенок один раз попробовал пищу с глутаматом, то вся остальная еда становится для него пресной и невкусной. Он будет требовать у вас «вкусной», глутаматной, синтетической еды и тащить в МакДоналдс! А потом вы будете лечить своего



ребенка, который в возрасте 8-9 лет будет страдать от хронического холецисто-панкреатита, гастродуоденита и вегетососудистой дистонии. Читайте этикетки!

Цивилизованный, высокоразумный Ното должен отличаться от дикаря тем, что он не попадает на удочку ярких рекламных лучей современных пищевых технологий, способен противостоять шумному натиску рекламных словес и осознает, что его здоровье – это его собственность, его сокровище, которое является гарантом долгой и плодотворной жизни. Цивилизованный человек не должен пользоваться вредными продуктами сам и должен разъяснять другим людям, что нельзя позволять бесчестным производителям вредных продуктов питания зарабатывать бешеные деньги на здоровье ваших близких.

Читайте этикетки!

ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ!

глутамат
Обязательно!! и Внимательно!!!

Вячеслав Смирнов

Динамика внимания

...и твоя голова всегда в свете
за то, куда сядет твоя голова
за то, куда сядет твой зад.

В. Бутусов

Имеет смысл поговорить отдельно о том, что происходит в сознании человека при возникновении совершенно различных отклонений от нормального – то есть оптимального, – состояния. Любая возникшая проблема, будь то исключительно финансовые проблемы или внезапно возникшее заболевание, имеет первичную причину в сознании человека. Это утверждение так часто встречается в совершенно разноплановой литературе, что становится банальным. Тело и иммунная система ослабевают неправильным образом жизни и питанием. Мы могли тысячу и один раз слышать о том, что если мы будем вести правильный образ жизни и правильно питаться, болезней в нашей жизни будет значительно меньше. Точно так же мы слышали о том, что, собственно, подразумевается под этим самым «правильным образом жизни» и «правильным питанием». И мы даже в глубине души понимаем, что все это, скорее всего, правильно... Однако что-то все время мешает

образования информации. Таким образом, постепенно значительная часть психической энергии человека оказывается заблокированной внутри подобного рода структур. Эти же структуры оказывают огромное влияние на мотивационный и психоэмоциональный фон человека. Именно они во многом определяют активность и направленность так называемого «белого шума» в сознании – прекращающегося спонтанного движения мыслей и образов. Они проецируются от самых тонких, руководящих структур человеческого существа «вниз», к наиболее грубым – собственно «физическому» телу. На уровне энергетической структуры и органического тела постепенно формируются их копии – области напряжений, искажающих нормальное протекание энергетических процессов и работу внутренних органов и систем.

Один такой блок сам по себе вряд ли способен существенно повлиять на работу организма и психики. Постепенно, когда

собственно процесс лечения как перманентно длящееся во времени состояние, а реальное решение данной конкретной проблемы, имеет смысл вести войну по всему фронту. То есть использовать все доступные инструменты, которые позволяют охватить все основные составляющие человеческого существа: тело, энергетическую составляющую и собственно структуру сознания. А техника воздействия должна быть максимально корректной с одной стороны и максимально глубокой – с другой.

Так называемые «стрессовые блоки» – не абстрактная эзотерическая концепция, а вполне реальное, с одной стороны, психическое, с другой – физическое образование. Эта же теория используется, например, в телесно-ориентированной психотерапии как теоретическое обоснование вполне реальных действий, которые приводят к абсолютно предсказуемым результатам. Механизмы, которые задействуются при формировании и функционировании этих структур, на самом деле значительно сложнее, однако сейчас описанного выше будет вполне достаточно. Субъективно они часто ощущаются как своего рода узлы напряжения в теле, пространстве внутри или же вокруг него и в сознании. Они лишают внутреннее пространство тела и сознания качества, которое можно назвать однородностью. Они делают внутреннее пространство неоднородным. Наша задача – соответственно, развязать эти узлы и восстановить состояние однородности внутреннего пространства. По сути, это состояние можно определить как тотальное абсолютное расслабление. В пределе оно должно достигнуть такой глубины, когда остается только человек как таковой, тот, кем он является на самом деле, без вторичных наслоений.

Деление на тело, энергетическую структуру и сознание очень условно, ведь на самом деле это одна система. Техники, которые будут предложены для решения задачи разблокировки внутреннего пространства тела и сознания, воздействуют одновременно на все три составляющие, однако имеют более полноценное приложение к одному из трех описанных элементов. Итак, у нас есть три основных инструмента, которые в состоянии контролировать совершенно любой человек: тело, дыхание и внимание как одна из функций собственно сознания. Первичная причина нарушений нормального состояния организма чаще всего лежит на уровне сознания. Поэтому, регулируя собственно функции сознания, можно устранить первопричины заболевания. Однако само по себе это сделать достаточно сложно. Фундаментом, во многом определяющим функционирование сознания, является движение и

Поэтому, если нас интересует не собственно процесс лечения как перманентно длящееся во времени состояние, а реальное решение данной конкретной проблемы, имеет смысл вести войну по всему фронту.

нам воплотить это элементарное понимание в жизнь. Мешаем себе, естественно, мы сами. Даже если мы стали жертвой какого-нибудь несчастного случая, то имеет смысл винить не досадное стечение обстоятельств и судьбу, а внимательно разобраться в том, ЧТО заставило нас оказаться именно под этой стеной именно в это время, и в результате именно под этим кирпичом. Или же не вовремя стать на проезжую часть дороги... Причина тому всегда есть.

В одной из прошлых статей (см. YOGA №5) речь шла о так называемых «стрессовых блоках» – инкапсулированных в структуре сознания, или подсознания, как угодно это можно называть, негативных переживаниях. Это своего рода заряд, сформированный в структуре психики человека на основе ее же энергии, промоделированный негативной информацией. Снаружи он окружен чем-то вроде защитной капсулы – сформированной из энергии сознания оболочкой. Она защищает сознание от разрушающего действия заблокированной внутри этого

накапливается критическая масса подобных формирований, имеющих в основе однотипные заблокированные переживания – страх, например, – они вызывают те отклонения от нормального психического или физического состояния, которые человек начинает интерпретировать как симптомы заболевания.

Для того, чтобы восстановить нормальное состояние физического тела, энергетической структуры и нормальную динамику психических процессов, нужно разблокировать соответствующие зоны в физическом и энергетическом телах и в сознании. При этом высвободившаяся энергия должна, с одной стороны, не развалить психику человека валом нахлынувших воспоминаний и переживаний, ещё более усугубив проблему, и не должна бесследно испариться в окружающем Мире. То, что было заблокировано, должно максимально мягко и корректно высвободиться и раствориться в объемах человеческого организма.

Поэтому, если нас интересует не



www.hatha-yoga.com.ua

designed by LL (ladmira@list.ru)

распределение энергии в организме. Одним из наиболее доступных инструментов для регуляции этого процесса является дыхание. Это своего рода мост между собственно сознанием человека и телом. Синхронизируя работу внимания и дыхания, восстановить оптимальное состояние организма на уровне первопричин нарушений будет намного проще. Правильное использование тела поможет быстрее и без искажений провести эффект манипуляций с уровня сознания к уровню тела. Очень часто, когда возникает необходимость восстанавливать здоровье, оздоровительные мероприятия касаются в лучшем случае только физической активности и диеты. При работе только через тело, или отдельно с телом, дыханием и вниманием, следует быть готовым к определенным неприятностям.

В самом лучшем случае действительно удастся убрать симптомы заболевания. Его наиболее явное, «физическое» проявление исчезнет. Останется более-менее активный след в энергетической структуре и практически нетронутый первичный субстрат в структуре сознания. Как следствие, при пер-

окончанию этого цикла – когда активность тела прекращается, – мы начинаем уже в обратной последовательности и в новом качестве стабилизировать дыхание и внимание. Правильная настройка внимания и дыхания «на входе» в занятие или в новый день – утром, например, – даст качественно иное состояние тела. Это позволит существенно сократить время, необходимое для достижения требуемого эффекта за счет элементарного повышения эффективности всех действий. На «выходе» – намного более глубокую и устойчивую стабилизацию сознания и энергетических процессов.

Существует много приемов, позволяющих привести сознание к состоянию если не абсолютно «чистого листа», то очень близкому к этому. Один из них был описан в прошлом номере журнала. Сейчас будет приведен еще один процесс, позволяющий привести структуру сознания в состояние, наиболее оптимальное для высвобождения находящихся там очагов напряжения.

В «Виджняна Бхайрава Тантре» (сборник классических тантрических медитативных практик, – по преданию, являющийся за-

тепло. Постепенно проявится ощущение, что от носоглотки на вдохе начинает растекаться ощущение приятной прохладной кристально-ясной прозрачности. Продолжаем дышать, и наблюдаем за тем, как это ощущение продолжает растекаться по телу. Никуда не торопимся и ничего специально не делаем – просто наблюдаем, как сам по себе происходит этот процесс.

3. Когда ощущение прозрачности растечется по всему объему тела, какое-то время ничего не делаем и просто наблюдаем прозрачное пространство внутри. Важно не позволять вниманию отвлекаться на всплывающие мысли и образы. Чем больше мы сможем расслабить саму по себе структуру внимания, тем более полноценно мы сможем освободить внимание и расслабить его. Мысли и образы проходят сквозь толщу сознания примерно так же, как пузырьки газа поднимаются со дна вверх в бутылке с минеральной водой. Они возникают, свободно поднимаются вверх и исчезают... Если в объеме тела в каком-то его участке ощущение прозрачности отсутствует, вместо него проявляется что-то тяжелое, плотное, темное, просто непрозрачное, – это говорит о том, что мы нашли как минимум проблемную зону. В местах локализации тех или иных заболеваний эти ощущения будут наиболее четкими. Растворяем эти очаги «непрозрачности» в окружающем их кристально-ясном прозрачном пространстве.

4. Теперь наблюдаем эффекты, которые неизбежно проявятся при полноценном разворачивании состояния прозрачности внутреннего пространства. Скорее всего окажется, что внимание более-менее равномерно распределено по всему объему тела, и мы воспринимаем и обрабатываем информацию от всех органов чувств всем объемом своего тела. Навык фиксации состояния объемности внимания является очень полезным. Также, скорее всего окажется, что внутри стало очень тихо. Мысли и образы, если продолжают возникать, то становятся вялыми и блеклыми, и внимание становится еще более свободным от них. Само же восприятие становится абсолютно безусловленным, чистым и ясным, как бы совершенно обнаженным...

Постепенно, по мере закрепления первичного навыка, появится способность удерживать это состояние и дальше, в обычной ежедневной деятельности. Есть способы дальнейшего развития этого состояния, однако сейчас нам этого будет вполне достаточно. Именно в этом состоянии, когда внутреннее пространство тела воспринимается как прозрачное пустое пространство, где нет совершенно ничего – ничего лишнего, внимание становится объемным, а суэта ума прекращается, появляется возможность прекратить деятельность всех неэффективных механизмов сознания и нейтрализовать первичные причины заболеваний. Это состояние позволяет добиться максимального освобождения от боли, живущей в каждом из нас. А эффективность всех оздоровительных мероприятий и обычной повседневной активности становится несравнимо выше.

Продолжение следует...

Правильное использование дыхания позволяет выравнять и оптимизировать распределение энергии в организме и, как следствие, стабилизировать состояние сознания, установить более полный контроль над его функциями

вом же подходящем стечении обстоятельств это приведет либо к возобновлению активности патологического процесса, либо возникнет какой-либо новый, имеющий в своей основе те же причины.

Как уже было сказано, правильное использование дыхания позволяет выравнять и оптимизировать распределение энергии в организме и, как следствие, стабилизировать состояние сознания, установить более полный контроль над его функциями. Неконтролируемое, а значит, чаще всего, абсолютно неправильное дыхание во время повседневной жизни или какой бы то ни было физической активности – той же практики асан, например, – еще больше нарушит течение энергетических процессов в организме (опять же, это совсем не касается эзотерических концепций – имеются в виду, прежде всего, абсолютно реальные физиологические процессы). Как следствие, это еще больше дестабилизирует психо-эмоциональную сферу. В итоге мы получим еще большую проблему.

Исходя из этого, представляется наиболее эффективным одновременное использование внимания, дыхания и тела. И по-

писью наставлений Шивы своей супруге для познания истинной природы вещей) можно найти следующие строки: «Предположи, что ты в своей пассивной форме есть пустая комната со стенами из кожи, что ты – пустота». Это довольно близкое описание техники, которая будет предложена вашему вниманию ниже. Прежде чем начать, будем иметь в виду, что все ощущения, о которых пойдет речь, на самом деле присутствуют в нашем поле внимания постоянно, нужно просто научиться их выделять из целостной совокупности ощущений.

1. Для того, чтобы ощущения были максимально четкими, имеет смысл лечь. Полностью расслабляем тело, особое внимание уделяем расслаблению стоп, кистей, плеч, шеи, лица – мимических и жевательных мышц, языка и глаз. Полностью отпускаем дыхание и перестаем его контролировать, пусть дышится, как дышится. Расслабляем внимание.

2. Мягко собираем внимание в области носоглотки. Наблюдаем за тем, как на вдохе в области носоглотки появляется ощущение приятной прохлады и свежести, выдох уносит из тела тяжелое отработанное

Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone

Дзен зона

ДЗЕН ЗОНА

Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone

Дзен зоны – места, где в силу определенной организации пространства, человек внезапно выпадает из потока времени, оказывается в ином измерении бытия. Где события разворачиваются вне пространственно-временного континуума. Где понятие Пустота Недеяние Вечность при определенном преломлении света, внезапном смещении привычной точки отсчета обретают почти осязаемую реальность. Где вдруг с предельной ясностью проявляются невидимые до этого момента связи и закономерности в картине бытия...

внезапно выпадает из потока времени, оказывается в ином измерении бытия

Где события разворачиваются вне пространственно-временного континуума

Дзен зоны – места силы, неважно какой, все зависит только от возможности сознательно или неосознанно ее воспринять, встроиться в ее пространство.

Где понятие Пустота Недеяние Вечность при определенном преломлении

света, внезапная смещением привычной точки отсчета обретают почти осязаемую

реальность. Где вдруг с предельной ясностью проявляются невидимые до этого момента связи и закономерности в картине бытия...

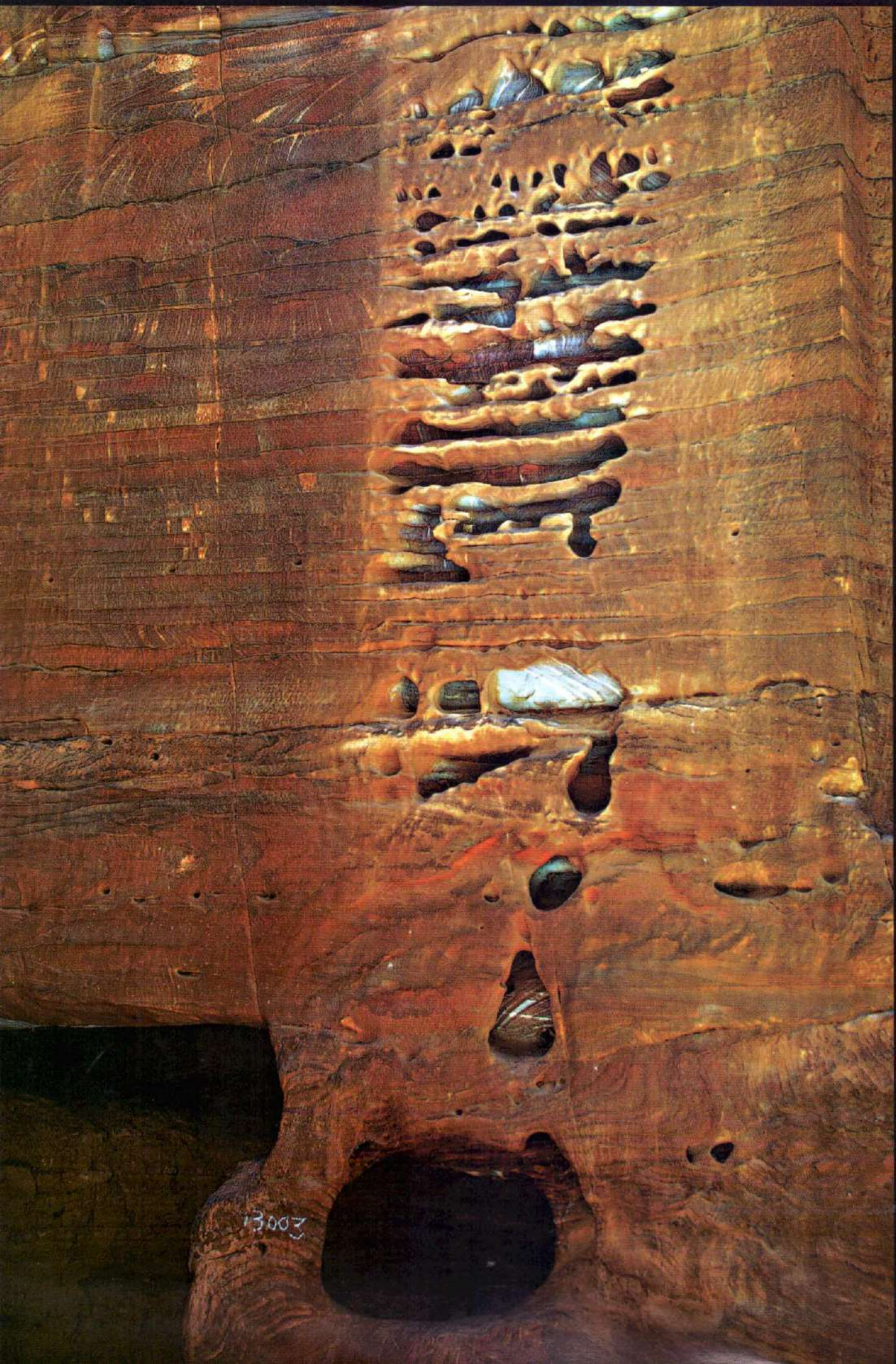
«Это Зона... Может даже показаться, что она капризна. Но в каждый момент она такова, какой мы ее сами сделали своим состоянием... Все, что здесь происходит, зависит не от зоны, а от нас...»

«Сталкер» А. Тарковский

Билет до определенной географической точки на карте не гарантирует попадания в Дзен Зону.

“Зона – она пускает...”





13003



ИОРДАНИЯ. ПЕТРА-ДЗЕН КАМНЯ

Иордания. Петра - Дзен камень

В переводе – петра – камень. Петра – город в самом сердце пустыни Вади Рам, построенный наботейми более двадцати веков назад.

Путь в Петру лежит через узкое ущелье в скалах.

Древние строители надежно скрыли свой город и все подходы к нему от посторонних глаз.

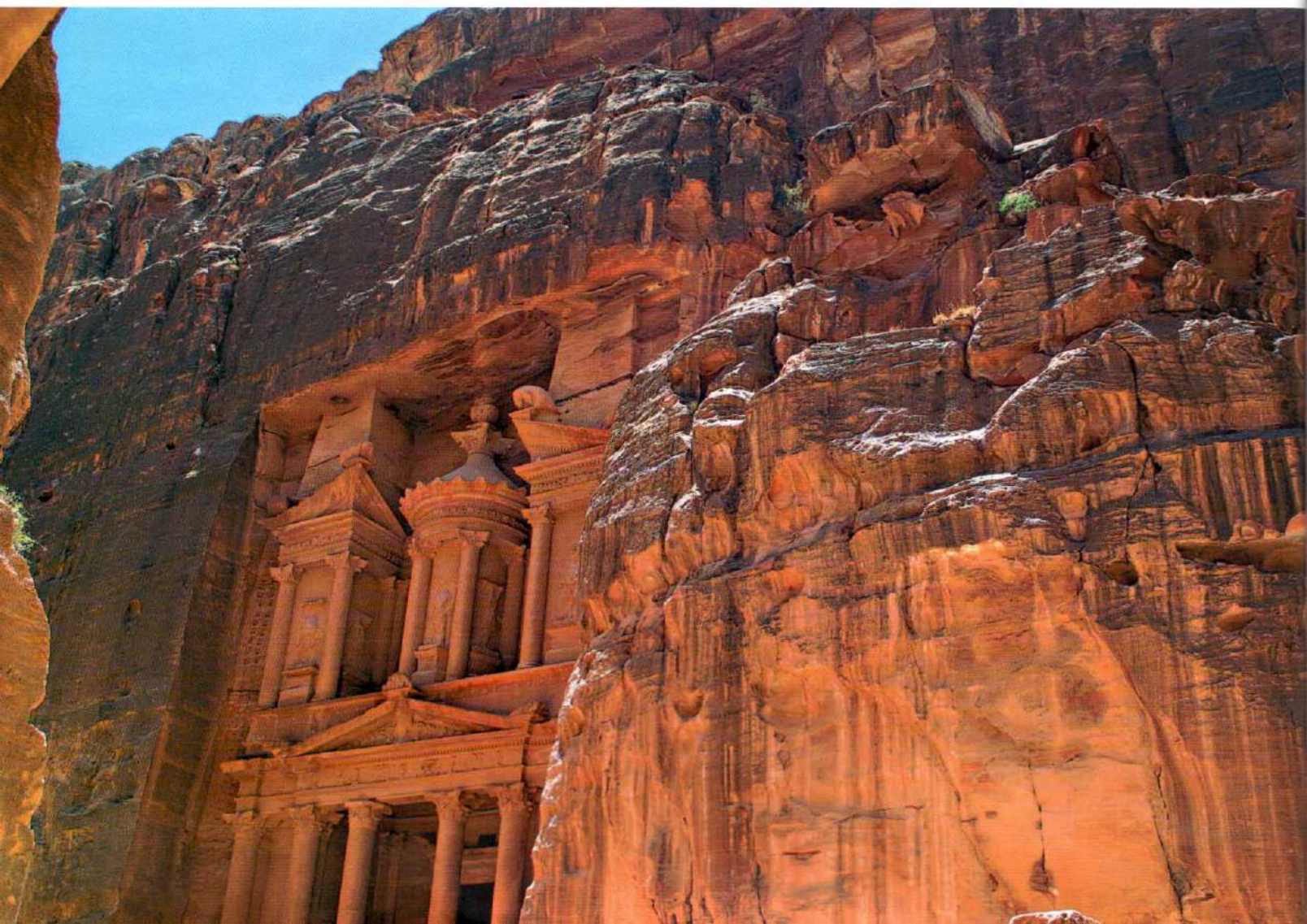
После гибели государства наботеев, Петра более чем на тысячу лет оставалась затерянной в песках и во времени. И только 200 лет назад вновь вышла из сумрака забвения, открывшись европейцам, путешествовавшим по Востоку.

Пронзительная красота с изощренным мастерством выточенных из скал колонн, храмов и древних гробниц поражает странной неуместностью здесь, в центре выжженной солнцем, иссушенной ветром пустыни, где жизни нет...

Только имея богатое воображение можно представить, как в каменных акведуках древнего города когда-то текла вода...

Четыре часа пути по раскаленному песку...

Кажется Солнце застыло в одной точке, неуклонно оставаясь в зените, температура воздуха приближается к пятидесяти градусам. Розовые скалы начинают плавиться перетекать друг в друга, меняя оттенки и очертания. Ощущение – начинаешь видеть внутреннюю природу вещей. Колонны, храмы теряют свои границы, сливаясь со скалами, исчезая и возникая вновь... Город живет, сам выстраивая себя из раскаленного камня...

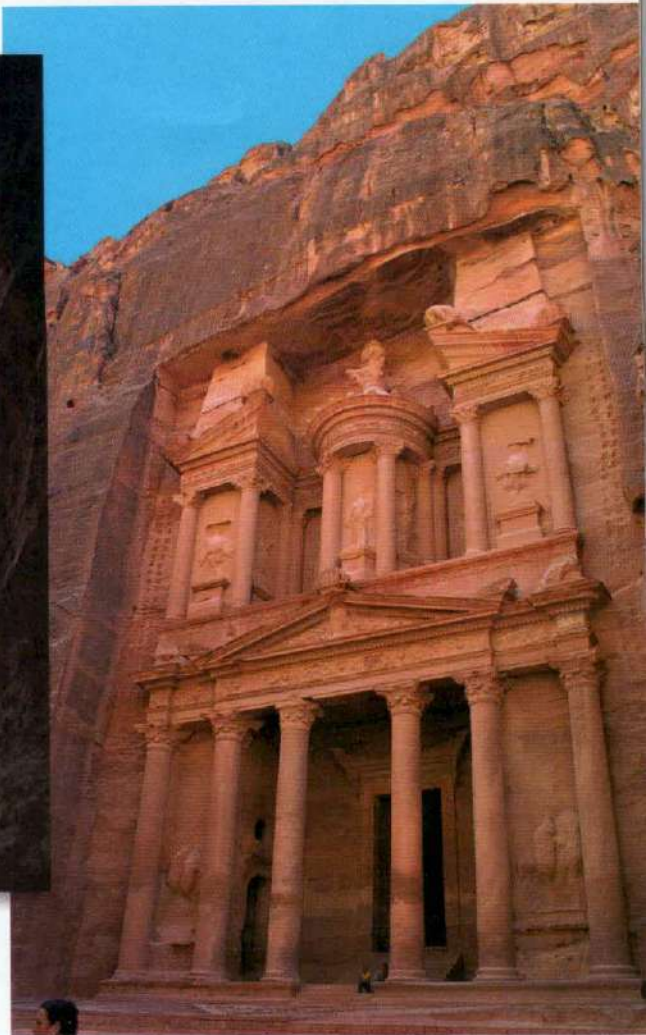
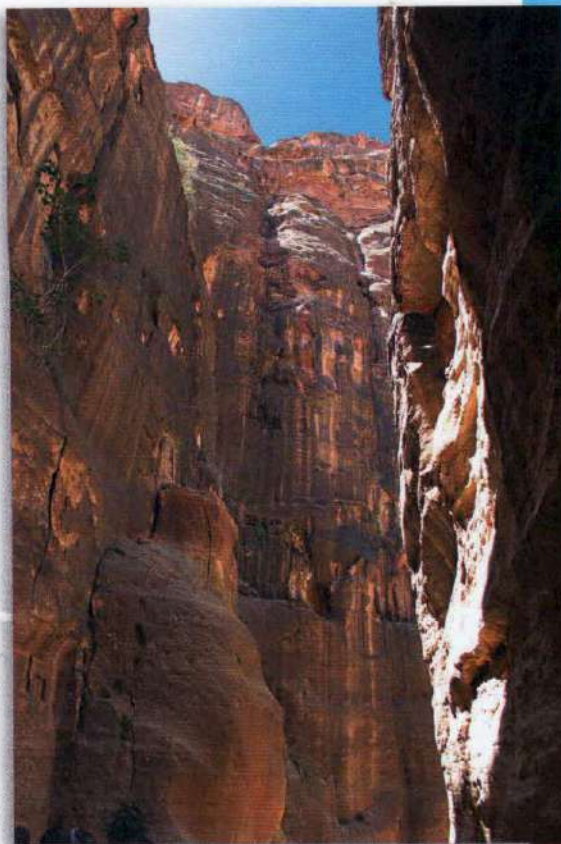


*в прорыве времени
лабиринты -
через...*

Прорытые временем
Лабиринты
Исчезли.
Пустыня - осталась.
Немолчное сердце -
Источник желаний -
Иссякло.
Пустыня - осталась.
Закатное марево
И поцелуи -
Пропали.
Пустыня - осталась.
Умолкло, заглохло,
Остыло, иссякло,
Исчезло.
Пустыня - осталась.

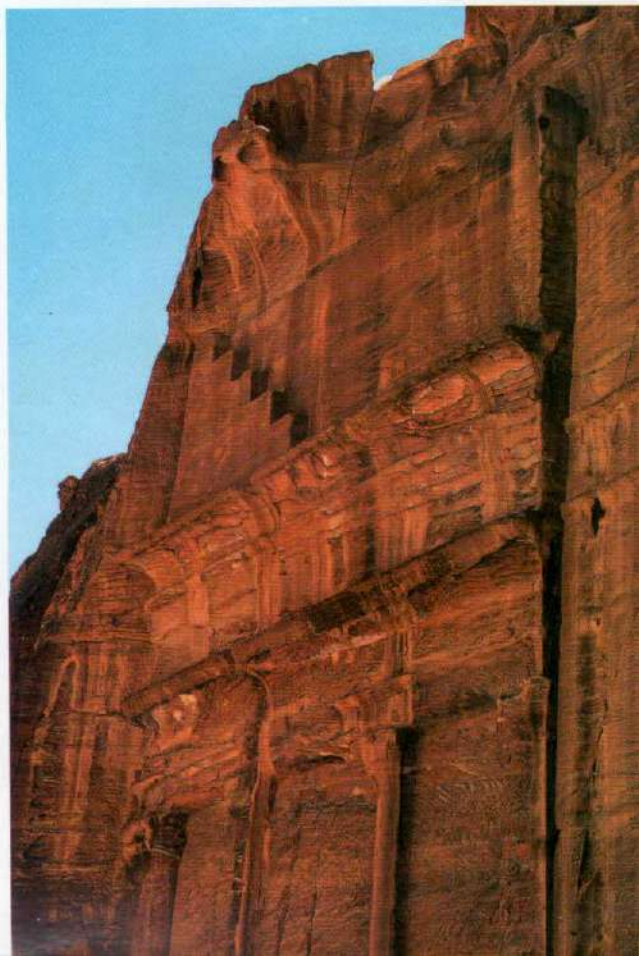
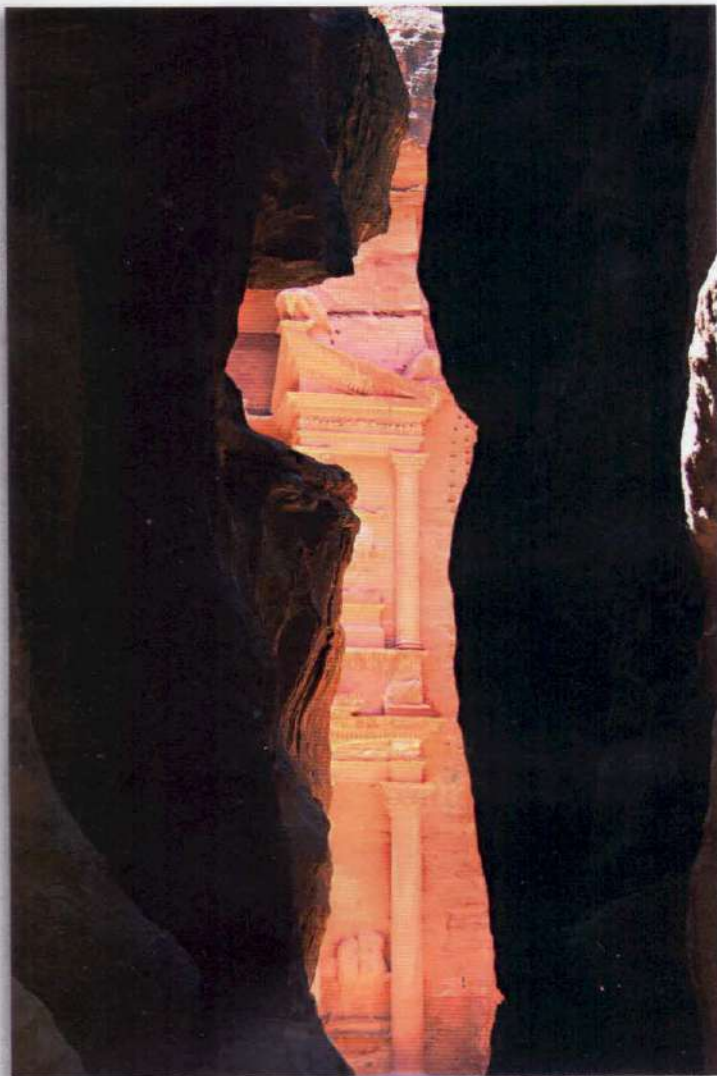
Федерико Гарсиа Лорка

*устойчив - осталась.
умолкло, заглохло,
устойчиво, иссякло,
через...
устойчив - осталась.
Федерико Гарсиа Лорка*



текст: Юлия Петрик
Дзен Воды: www.HomoDelphinus.ru

фото © из архива Юлии Петрик



Морганая. Петра - Дзен камня

Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Zen Zone Ze







ЖЕНИШБЕК НАЗАРАЛИЕВ



САМЫМ ЛУЧШИМ СОВЕТНИКОМ ЯВЛЯЕТСЯ ОДИНОЧЕСТВО

Используете ли Вы при лечении наркозависимости элементы народного целительства?

Вообще мы в клинике используем комплексный подход. Максимально берем прагматичные технологии Запада, такие как барокамера, ультрафиолетовое облучение, электрофарез, используем порядка ста медикаментов, – самые передовые препараты, разрешенные фармакопеей нашего государства: обезбаливающие, седативные, общеукрепляющие, витамины. Это все помогает пережить ломку. То есть прежде всего приводим в порядок тело – как на фабрике, восстанавливаем человека. У нас работают анестезиологи, терапевты, целый научно-исследовательский институт. Мы приглашаем по найму необходимых специалистов для консультаций. А после снятия абстинентного синдрома, когда проходит ломка, человек переходит в другое отделение, где уже включаются восточные методики. Любая форма психотерапии ведет начало издревле, от знахарей. Отрицать это нелепо, игнорировать мудрость Востока бессмысленно. И зачем два раза изобретать велосипед?

То есть, после медикаментозного лечения тела беретесь за лечение души?

У нас в клинике есть такая уникальная программа – «Седьмое небо». Я для начала опробовал ее на себе, кстати. Программа дает возможность больному и вообще любому человеку расширить сознание. Представьте – человек сегодня смотрит на мир в диапазоне 15 градусов, а все, что находится

Женишбек Назаралиев – кыргызский ученый с мировым именем, нарколог, разработавший уникальный по эффективности метод излечения наркоманов – стресс-энергетическую терапию. В его клинике (называется она Медицинский Центр Назаралиева, или МЦН) он, впрочем, применяет и другие методики лечения, которые разрабатываются с его участием большим коллективом сотрудников. Среди единомышленников доктора Назаралиева на сегодня – и Далай-Лама, и Кофи Аннан, и множество других влиятельных людей, которые своим членством поддерживают авторитет основанной Назарали-

евым общественной организации «Разум вне наркотика». А еще этот человек интересен тем, что его обращение к кыргызскому народу стало сигналом к началу революции в Кыргызстане в 2005 году. Имеющий большой авторитет среди кыргызов, он добровольно снял свою кандидатуру с президентских выборов, чтобы предотвратить намечавшийся раскол в обществе. Этот потомок древних родов Кытай и Саяк, чьи предки имели славу шаманов, провидцев и знахарей, побывал недавно в Киеве. Здесь проходила презентация перевода его книги «Фатальні маршрути», и он любезно согласился дать интервью.

за пределами этих 15 градусов, он не может увидеть. У него, естественно, проявляется неуверенность, нарушен сон, бывает беспричинно плохое настроение, раздражительность, появляется гипертония. Любой обычный человек смотрит на мир вот так – узко. А программа «Седьмое небо» предлагает семь психотехник (отсюда и название ее), потому что это непростое число – семь. Мы знаем, что не зря есть именно семь нот, семь дней недели, семь цветов радуги. Одна из психотехник – дыхательная гимнастика «вай-вэйшн», когда мозг насыщается кислородом и человек переходит в состояние транса. Методика разработана американским психиатром Джимом Ленардом в 1989 году на основании прана-йоги индийской традиции. Если путем ортодоксальной йоги заниматься этой формой медитации и выходить на высокий уровень безмолвия, то человеку понадобилось бы 3-5 лет достаточно интенсивно заниматься. А путем «вай-вэйшн» можно в одночасье оказаться там, на этой высоте.

А устойчивый ли результат получается?

Конечно, нет, удержаться там очень сложно. Но смысл уже в том, чтобы просто словить это состояние. Кто-то словит это состояние секунды на три, а может, минуты на три – это уже зависит от таланта человека, от его творческих способностей, от его вдохновения. Самое ценное – удержать это состояние, потому что все знания находятся в этой пустоте, в этом безмолвии. И после этого опыта мы «сажаем» больного на интегральную йогу Шри Ауробиндо. То есть – безмолвие, полное безмолвие. Все внимание концентрируется на макушке – так мы делаем уборку мозга. Как уборку квартиры, библиотеки. Можно сказать, что обычно у нас полный беспорядок в голове, или, иначе, в библиотеке, то есть там, где хранится информация. Потому мы рассеяны. Мысли не дают покоя ни на одну секунду, ни на секунду невозможно остановить свой мозг. Есть версия, что шахматисты именно этим и сильны – умением остановить поток мыслей, держать внимание под контролем. Когда они ловят это состояние, то получают возможность видеть все возможные диспозиции фигур. Шахматы, кстати, у нас в клинике в большом почете – эта достойная благородная игра тоже способствует излечению.

Что же, можно сказать, что Вы общаете наркозависимых людей к йоге?

Мы лечим, то есть занимаемся не совсем таким прямым приобщением к йоге. Правильнее будет говорить о психотехниках, которые мы взяли из индуизма, из буддизма и даосизма, – из восточных культур. Можно предлагать отдельные элементы йоги для больных, но после прохождения этих техник, если человек видит результат, ощущает духовный подъем, – пускай сам ищет учителя. В каждой религии есть мудрецы, на которых, кстати, держится и политика – Буш тоже своих мудрецов слушает. У каждого президента,



С 1989 ГОДА Я БЫЛ ДИССИДЕНТОМ – МЕНЯ ВЫГНАЛИ ИЗ КЫРГЫЗСТАНА КАК ИНАКОМЫСЛЯЩЕГО, ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ХОТЕЛИ ЖИТЬ ПО-СТАРОМУ, А Я УЖЕ ДУМАЛ – КАК БЫ ПО-НОВОМУ



думаю, есть советники – духовные авторитеты.

Думаете, у нашего президента тоже есть мудрецы-советники?

Не знаю. Все-таки большевизм уничтожил духовность. Над нами в течение 75 лет производился тотальный эксперимент. А вот новое поколение должно возродить эту почти утраченную духовную традицию – без этого пропадет нация.

Какие еще восточные практики у Вас применяются?

Расскажу вам про танец дервиша. Как вы думаете, почему мусульмане – такие смелые люди, готовы на джихад, на то, чтобы стать шахидом? Сегодня ни в одной религиозной традиции подобного нет, – только шииты на такое способны. А дело в том, что шииты пронесли через века память о проповеди Зороастра, благодаря чему они стали обладателями Знания. Я говорю о суфизме и о технике, известной как танец дервиша. Человек просто крутится против часовой стрелки – до исступления. Отталкиваясь правой ногой, он крутится против часовой стрелки и при этом возбуждается правое полушарие. Кружение вызывает у человека чувство бесстрашия, смелости. Это уже чисто неврологическое объяснение, а чтобы у нашего прагматичного человека не было сомнений, я хочу это сравнить с центрифугой, которую применяют для подготовки космонавтов. Я как ученый связываю эти вещи. Вообще не прибегая к привычной медицинской лексике, невозможно быть услышанным – тебя завтра же профессура накажет. Для академически образованного человека так понятнее – ну, как ему объяснить, почему я ссылаюсь на каких-то дервишей? Совсем с ума сошел, что ли? Когда человека крутят на центрифуге, у него появляется ощущение избранности, счастья. Даже взять русский хоровод – чувство радости и в нем ощутимо. У космонавтов же появляется такая установка – все вокруг зыбко и относительно, а только ты стабилен. И мы используем этот элемент для наших больных. Нас постоянно гложет сомнение, а наркомана – и подавно, он боится своей тени, боится социума. Нужно дать ему силу духа, уверенность. Современные медикаментозные технологии не могут этого сделать. И танец дервиша мы используем именно для того, чтобы у человека появилось это бесстрашие, эта уверенность. Ну, а кроме того, мы еще преподаем практики расслабления. Шавасана – это индийская практика расслабления, она начинается с правой ноги, с большого пальца, и потом распространяется на все тело в течение 15 минут. И еще очень важный элемент – 48-часовой обет молчания. Он нужен для того, чтобы накопить энергию. А кроме того – чтобы принять решение, и еще для самоочищения. Человек может проходить при этом даже самобичевание. Проведя тысячи больных через эту программу «Седьмое небо» (14 дней), показатели мы имеем про то

ошеломляющие. С больных сходит наркотический налет, к ним это слово больше не относится. Это вполне нормальные люди.

Вы упоминали, что программу можно применять и среди здоровых людей. Какие в таком случае можно ожидать результаты?

Да, недавно мы провели через «Седьмое небо» десять непослушных семнадцатилетних троечников – исключительно добровольно. Взяли потом и молодую спортивную элиту, художников, писателей – кыргызских, конечно. Но говорить о результатах пока рано.

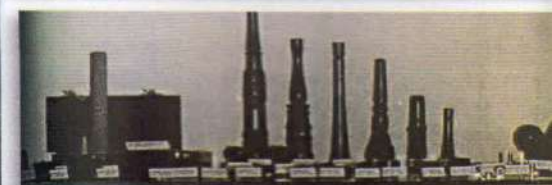
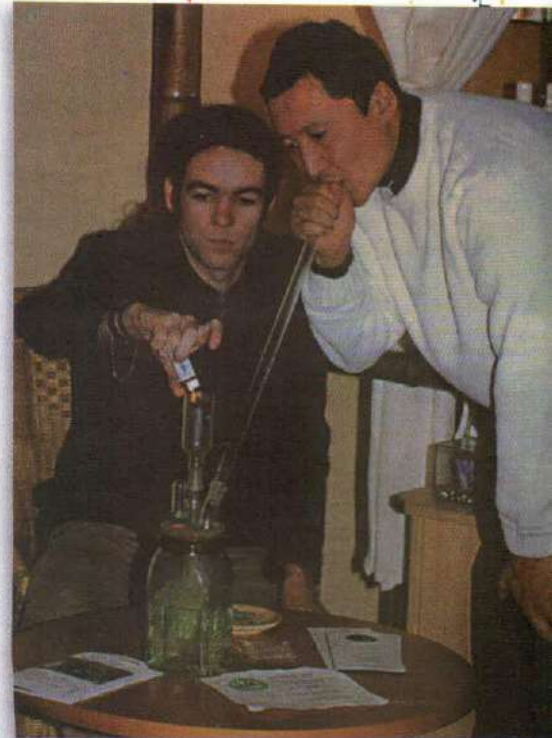
Вы открываете филиалы Вашей клиники по миру?

У меня были филиалы в Нью-Йорке, в Москве. Представительства были в Германии и в Греции. Но четыре года назад я сосредоточил внимание на работе в Кыргызстане и поэтому даже закрыл представительство в Москве. Мне надо было вложить весь капитал в Кыргызстан – я занялся там воссозданием святой горы Таштар Ата. Если точнее, это была часть более глобального проекта по созданию Всемирной лиги «Разум вне наркотиков». Я инициировал появление этой общественной организации и стал привлекать к сотрудничеству в ее рамках видных деятелей культуры, политики, спорта – причем, мирового класса. Меня поддержали Его Святейшество Далай-Лама, Генеральный секретарь ООН Кофи Аннан, губернатор Калифорнии Арнольд Шварцнеггер. Мне нужна была поддержка этих людей, ведь иной поддержки у меня не было – ни со стороны государства, ни со стороны частных инвесторов, ни со стороны моих родственников или близких. А мне нужна была такая «крыша», что ли. Эта организация – как защитный орган, как щит, и она очень поддержала меня во время нашей кыргызской революции. К тому же, покинуть Москву меня склонило еще и то, что мне сделали какое-то время тотальную антирекламу, даже церковь на меня напустили. Наверное, как раз потому, что лечение в клинике было довольно результативным. И еще ревность своеобразная была, наверное, – как это так, какой-то доктор из Кыргызстана, где на барабанах стучат, и лечить берется...

Вы упоминали об особой роли горы в процессе лечения. Расскажите, что это за гора?

К горе Таштар Ата много веков приходили люди – бросали там свои камни и оставляли свои болезни таким образом. У русских, кстати, неслучайно есть такое выражение – сбросить камень с души. Думаю, имеется в виду та же практика освобождения от тяжелого бремени, только вот в этом случае – от болезни. Вокруг этой горы достаточно легенд, это гора-спасение, гора-освобождение. В моей программе роль этой горы проступает не с самого начала, а где-то через пару недель после госпитализации, когда больной уже приходит в себя. На одном из этапов лечения

он заговаривает свой камень. Эта техника называется лакетопсихотерапия – научное название работы с камнем. Идет проецирование своего тяжелого состояния, своего негатива на камень. И этот камень он оставляет у горы во время окончания лечения. Так совершается ритуал освобождения. Но это не единственная символическая практика из тех, что работают в рамках моей программы. Есть у нас еще и ритуал паломничества. Больной идет 250 километров по трассе Ош-Хорог. Это трасса, по которой везут наркотики



HASH		
Blue Hash	2.5 gram	25 guldin
White Hash	2.5 gram	25 guldin
Green Hash	2.5 gram	25 guldin
Yellow Hash	2.5 gram	25 guldin
Orange Hash	2.5 gram	25 guldin
Red Hash	2.5 gram	25 guldin
Purple Hash	2.5 gram	25 guldin
Pink Hash	2.5 gram	25 guldin
Brown Hash	2.5 gram	25 guldin
Black Hash	2.5 gram	25 guldin
GRASS		
Blue Grass	2.5 gram	25 guldin
White Grass	2.5 gram	25 guldin
Green Grass	2.5 gram	25 guldin
Yellow Grass	2.5 gram	25 guldin
Orange Grass	2.5 gram	25 guldin
Red Grass	2.5 gram	25 guldin
Purple Grass	2.5 gram	25 guldin
Pink Grass	2.5 gram	25 guldin
Brown Grass	2.5 gram	25 guldin
Black Grass	2.5 gram	25 guldin
SPECIAL OFFER		
Blue Hash	4.5 gram	50 guldin
White Hash	4.5 gram	50 guldin
Green Hash	4.5 gram	50 guldin
Yellow Hash	4.5 gram	50 guldin
Orange Hash	4.5 gram	50 guldin
Red Hash	4.5 gram	50 guldin
Purple Hash	4.5 gram	50 guldin
Pink Hash	4.5 gram	50 guldin
Brown Hash	4.5 gram	50 guldin
Black Hash	4.5 gram	50 guldin
HIGH QUALITY		
Blue Hash	2.5 gram	30 guldin
White Hash	2.5 gram	30 guldin
Green Hash	2.5 gram	30 guldin
Yellow Hash	2.5 gram	30 guldin
Orange Hash	2.5 gram	30 guldin
Red Hash	2.5 gram	30 guldin
Purple Hash	2.5 gram	30 guldin
Pink Hash	2.5 gram	30 guldin
Brown Hash	2.5 gram	30 guldin
Black Hash	2.5 gram	30 guldin



из Афганистана, и таким образом он как бы бросает вызов наркомании. Представьте, что он со своим заговоренным камнем 250 километров проходит! Еще одно важное действие – это то, что он завязывает на ветке дикого боярышника на этой горе ленточку. Здесь србатывает смысл «завязать». Весь мир состоит из символов, без них вся религия, вся культура рассыпется. Есть еще и третья составляющая – он сжигает свои вещи. Здесь работает идея сжечь все старое, акция у нас называется «Я чистый, я свободный». А вообще на святую гору Таштар Ата традиционно приезжают праздновать свадьбы, студенты во время сдачи экзаменов тоже приходят сюда. Гора удивительна не только своей историей, – даже тот, кто ничего про нее не знает, будет потрясен, когда увидит удивительные камни с этой горы. Это округлые камни – почти идеально округлые. Они очень интересны сами по себе. Можно сказать – произрастают, как жемчужины, но из земли. Их, говорят, 10 000, – как 10 000 душ. Камням по 350 миллионов лет, и они являются символом духа, трезвого разума и силы воли. По поверию эти камни когда-то служили ядрами для богов, которыми они отстреливались от демонов, одерживали над ними победы.

Расскажите о прославившей Вас стресс-энергетической терапии.

Во время сеанса стресс-энергетической терапии больной вводится в судорожное состояние. Это напоминает сеанс экзорцизма, будто мы изгоняем дьявола из человека. Но мы изгоняем наркозависимость. Этот путь в какой-то мере – подавление личности, как, впрочем, любая форма психотерапии. А вот паломничество – это не подавление «я» пациента, а возвеличивание, ведь все он делает сам. На протяжении 5-6 дней, погруженный в себя, он побеждает себя. Восточная мудрость утверждает – сильный не тот, кто победил тысячу воинов, а тот, кто победил самого себя. И еще. Если человек дал другому деньги – это хорошо, это благородный жест. Когда дается образование – это еще лучше, но возможность вступить на духовный путь – это самый щедрый дар.

“В ГЛУХОМ ЧЕРНОМ ОДЕЯНИИ, ОТКИНУВ ОДНУ НОГУ НАЗАД, Я КРУЖУСЬ ВОКРУГ ПАЦИЕНТА, ЗАПРОКИНУВШЕГО ГОЛОВУ, ПОЧТИ СДЕЛАВШЕГО «МОСТИК»; ОДНОЙ РУКОЙ Я ПОДДЕРЖИВАЮ ЕГО, НЕ ДАВАЯ РУХНУТЬ НА МАТ, И СМОТРЮ, КАК ДРОЖАТ ПАЛЬЦЫ ЕГО ВЫТЯНУТЫХ РУК, ОН ВЕСЬ ДРОЖИТ, ЗАКАТИВ ГЛАЗА. СУДОРОГА ОТЧЕТЛИВО ВЫРАЖЕНА, И Я ДОВОЛЕН – В ЭТОМ СОСТОЯНИИ БОЛЬНОЙ ЛУЧШЕ ВОСПРИНИМАЕТ ВСЕ, ЧТО ВРАЧ ЗАКЛАДЫВАЕТ В ЕГО СОЗНАНИЕ. ПАЦИЕНТ ТИПИЧНЫЙ: ВЕНЫ НА ПОКРЫТЫХ ТАТУИРОВКАМИ РУКАХ ИСКОЛОТЫ, ВСЕ ТЕЛО В ССАДИНАХ ОТ ШПРИЦОВ – КАЖДЫЙ КВАДРАТНЫЙ САНТИМЕТР, ДАЖЕ, ПРОСТИТЕ, СКРЫТАЯ В ТРИКО МУЖСКАЯ ГОРДОСТЬ. ЛИЦО ПЕРЕКОШЕНО, ЗУБЫ ОСКАЛЕНА, ПОТ СТЕКАЕТ ПО БЛЕДНОМУ ЛИЦУ НА ГРУДЬ. МЫ С НИМ ОБА РАБОТАЕМ, ОБА МОКРЫ, ТАК ЖЕ КАК И МОИ КОЛЛЕГИ СО СВОИМИ БОЛЬНЫМИ.

– СЕЙЧАС МЫ ЗАМЕНЯЕМ ТВОЕ НАРКОТИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ НА НОВУЮ ЖИЗНЬ. ЭТО НЕ ГИПНОЗ, ТЫ БУДЕШЬ ВИДЕТЬ, БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ, КАК ТВОЕ ТЕЛО ДРОЖИТ. ТЕПЕРЬ ТВОЕ ЖЕЛАНИЕ ОТКРЫТО ЧИСТЫМ И ДОБРЫМ МЫСЛЯМ. У ТЕБЯ ПОД НОГАМИ ТВЕРДАЯ ЗЕМЛЯ. ИЗ ТЕБЯ ВЫХОДИТ СИЛА, КОТОРУЮ ДАВАЛИ НАРКОТИКИ, МЫ НАКАЧИВАЕМ ТЕБЯ ДРУГОЙ СИЛОЙ, МОЩНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СИЛОЙ, НАЧАЛО КОТОРОЙ ПОЧУВСТВУЕШЬ КОГДА ПРОСНЕШЬСЯ ПОСЛЕ СТРЕССА...” (отрывок из книги Ж.Назаралиева “Фатальні маршрути”)

Как Вы относитесь к легким наркотикам?

Думаю, сначала надо разобраться с тяжелыми наркотиками, а потом уже ставить себе другие задачи. Прежде всего – с теми наркотиками, которые наносят непоправимый ущерб здоровью человека, а к таким относятся героин, амфетамины и кокаин.

Как Вы определились с тем, что будете заниматься психиатрией?

Я был непослушный мальчик, слишком прямодушный, всегда в лицо взрослым смотрел, глаз не прятал. Мне было непонятно,

зачем так много лукавства вокруг. И мне люди были интересны – зачем они так часто врут, у меня такой протест против этого был! Но главную роль в моем профессиональном выборе сыграл мой отец. Он у меня был – как скала, внутри которой лежал ценнейший бриллиант, и я видел, что он там находится, и что к нему стоит добраться. Отец был психиатром и потому я как бы стою на его плечах. Я и родился недалеко от психиатрической больницы, потому что там работал отец. Как-то малышом какое-то лекарство съел, красивую желтую таблетку, – и на три дня заснул. Когда мне было 14 лет, мы приехали в деревню к родственникам, и там отца попросили посмотреть одну женщину. Как я сейчас понимаю, у нее был истерический паралич.

В течение нескольких месяцев у нее умерла вся семья, и она обездвижилась – шок. Через несколько сеансов гипноза я уже пошел с ней на рынок. Я видел этот гипноз, и для меня это было чудо. В результате со временем определился, что буду психиатром. Сейчас защитил и кандидатскую, и докторскую в Российской Академии наук. Я вступил во Всемирную федерацию здоровья еще в 1996 году, намного раньше всех коллег по постсоветскому пространству. Дело в том, что я первым ушел от тоталитарной схемы, которая была внедрена в психлечебницах и практиковалась при лечении наркозависимости, в частности, больных алкоголем. В Союзе таких больных держали предпочтительно в ЛТП, давали различные медикаменты – травили, одним словом. Я же предложил принципиально другую методику.

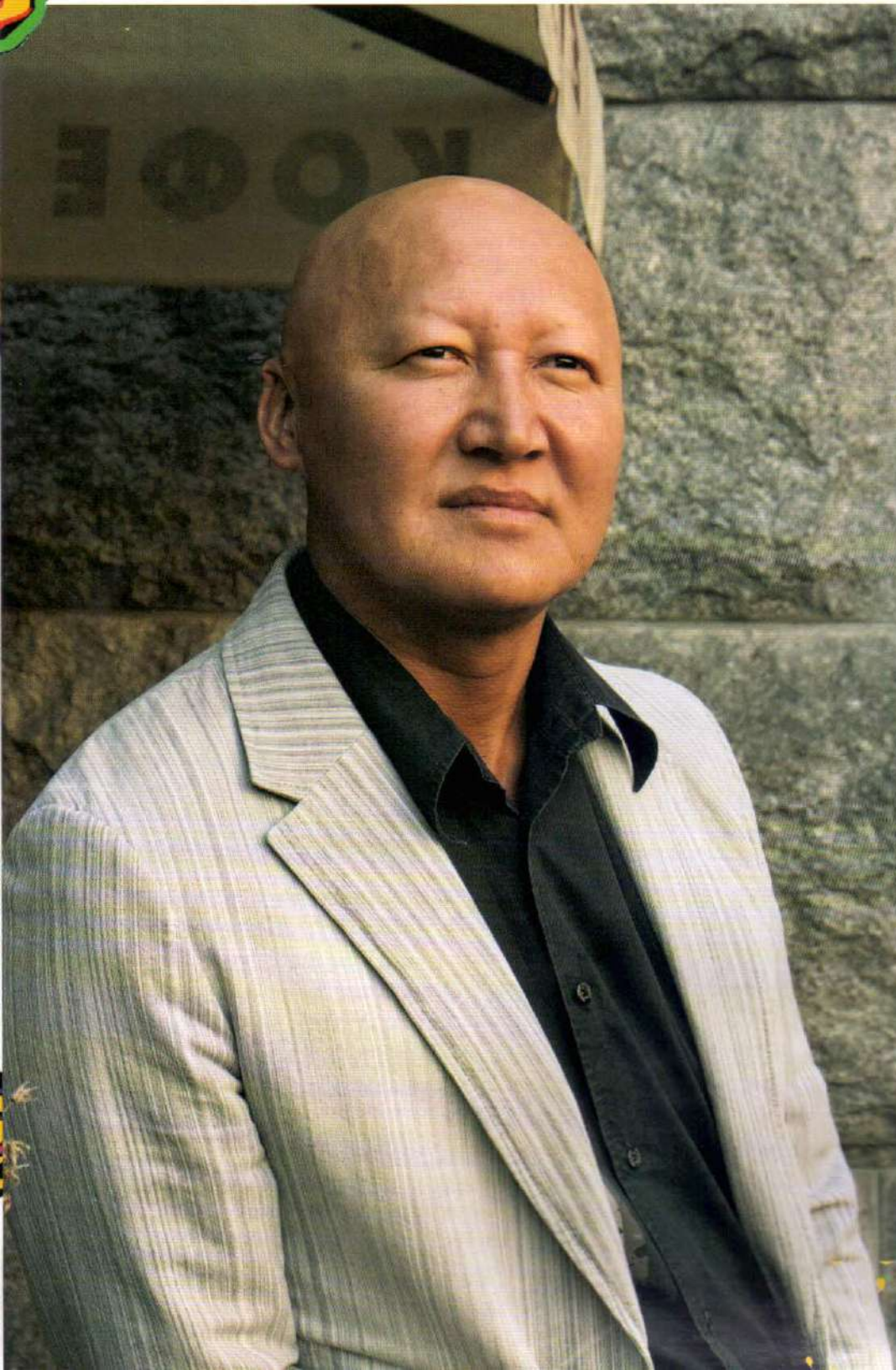
Сложно было идти наперекор устоявшимся стереотипам в психиатрии?

С 1989 года я был диссидентом – меня выгнали из Кыргызстана как инакомыслящего, потому что все хотели жить по-старому, а я уже думал – как бы по-новому. В 1991-м году, когда пришла независимость, я вернулся в Кыргызстан и открыл свою частную клинику. Перед созданием клиники у меня было 110 рублей – это цена одного велосипеда. Я пошел в министерство юстиции, зарегистрировал Медицинский Центр доктора Назаралиева, и так начался мой центр.

Наверное, я слишком рано стал известным человеком. Доктора приобретают известность к 60-ти, а я был известен уже в 27 лет. Это, кстати, очень серьезное испытание. Звездная болезнь держалась у меня где-то года три. К счастью, я, как психиатр, могу смотреть на себя со стороны, – это очень интересное наблюдение было. Такая вседозволенность! Но, надо сказать, быть известным человеком в Кыргызстане небезопасно.

А Вы сами к какой ветви духовного знания себя относите?

Вообще я мусульманин. Но я практикую интегральную йогу Шри Ауробиндо, нисходящую йогу. Считаю, он великий авторитет последнего столетия. Был политиком, философом, поэтом, революционером, без его участия были изгнаны англичане из Индии. Он был образованным человеком, закончил Кембридж с золотой медалью, и он получил просветление, эту особую энергию, и через йогу предложил эту энергию всем. Практически я начал заниматься йогой два года назад. У меня появилась ясность, выносливость, – я сплю всего четыре часа и потому многое успеваю. И не напрягаюсь при этом. Раскрываются новые энергетические возможности, весь потенциал. Полчаса времени каждое утро – и чувствуешь себя таким свежим! Если бы я этим не занимался, наверное, я бы не выдержал тот постреволюционный накал, который был у нас в Кыргызстане. Я бы обязательно залез в какую-то политическую кашу.



А каково было в Кыргызстане после революции?

Как откат наркоманский – неприятное было время. Политическая наркомания – очень тяжелая штука. Народ меня знает и слушает, но для меня было важно, – наоборот, смирить себя, сдержать. Если бы я не смирился тогда (а для этого понадобилась вся моя воля), возможно, меня бы тогда и пристрелили, как наших шестерых депутатов. Ведь наш регион хотят взять несколько сил – это и американцы, и русские, и китайцы, и арабы.

А кыргызы? Они хотят быть хозяевами на своей земле?

Они управляемы. Ими управляли и будут управлять. Сейчас мы загнаны в горы, а было время – в XIII веке кыргызы достигли вершины своего величия, у нас была своя письменность. Занимали огромную территорию от Енисея до Тянь-Шаня, но одна часть народа пошла на северо-восток (чукчи и эвенки – это ведь тоже кыргызы), а те, что пошли на юг – это и есть нынче наш народ. По Тойнби мы – древняя нация, 1200 лет. И естественно, что имеют место процессы деградации. Любая народность живет не более 1200 лет. И нам не хватает энергии, мы уже в лунной фазе, мы засыпаем как народ. Поэтому у нашего народа апатико-абулический синдром, я как психиатр в этом уверен. Отсутствие воли налицо. Люди как будто замерзли. Я это увидел 23 года назад, когда приехал впервые домой из Москвы. Вижу – люди медленно ходят. А когда начал с ними разговаривать, понял – они еще и медленно думают. Тогда первым порывом было – уехать, но потом все равно пришлось возвращаться на родину. Вернулся – и оказалось, что я уже слишком далеко ушел. И поэтому я живу один – в основном. Но я занимаюсь йогой и поэтому знаю, что самым лучшим советником является одиночество. Божественную красоту следует искать в себе – путем медитации.

А у нас на Украине Вы не замечаете подобного синдрома?

Вы молодцы здесь, на Украине, здесь здорово. У вас есть динамика, и есть большое пространство. Очень сложно управлять людьми, которые живут в большом пространстве. Так что вашему руководству приходится сложно. Пространство дает широту души. Вы геополитически находитесь рядом с Европой – и хотите или нет, вы войдете в Европу и ваши перспективы просто замечательны. Это совсем не то, что у нас в Азии.

Вот Вы много путешествуете, а не было ли у вас пожелания как-то переварить это на уровне эстетическом? Может быть, Вы рисуете?

Нет, но фотографирую. Провел уже несколько фотовыставок – «Африка глазами доктора Назаралиева», «Дорога на Тибет» и

«Мир в лицо». На этой последней выставке я представил только глаза – глаза людей со всех континентов, около 60 фотографий. Мне предлагали представить эту выставку и в Пекине, но я отказался, потому что ко мне пришел мой коллектив, и люди сказали: «в конце концов, доктор Назаралиев, вы же врач!».



ТРАДИЦИЯ ГУРУ ГОРАКШАНАТХА

ЙОГИ МАТСЬЕНДРАНАТХА МАХАРАДЖ

Свое духовное имя, Матсьендранатх, я получил в Индии от Сад Гуру Шри Митхлешнатха Махараджа, а также Сиддха Гуру джи Шри Девнатха Махараджа, который мне передал саньясу. В традиции натхов принято получать две основные дикши от разных учителей.

В Индии Матсьендранатха многие знают с одной стороны как основателя тантрической сампрадаи Каула-марга, а с другой – как основателя йоги натхов.

Матсьендранатх был учителем Горакшанатха, он покровитель Непала, в его честь в Катманду были построены два храма, однако на данный момент тантрическая система, идущая от Матсьендранатха, практически не сохранилась или, правильнее сказать, она обрела другой вид, растворившись в других духовных школах (в ордене Горакшанатха практикуется в основном хатха-йога).

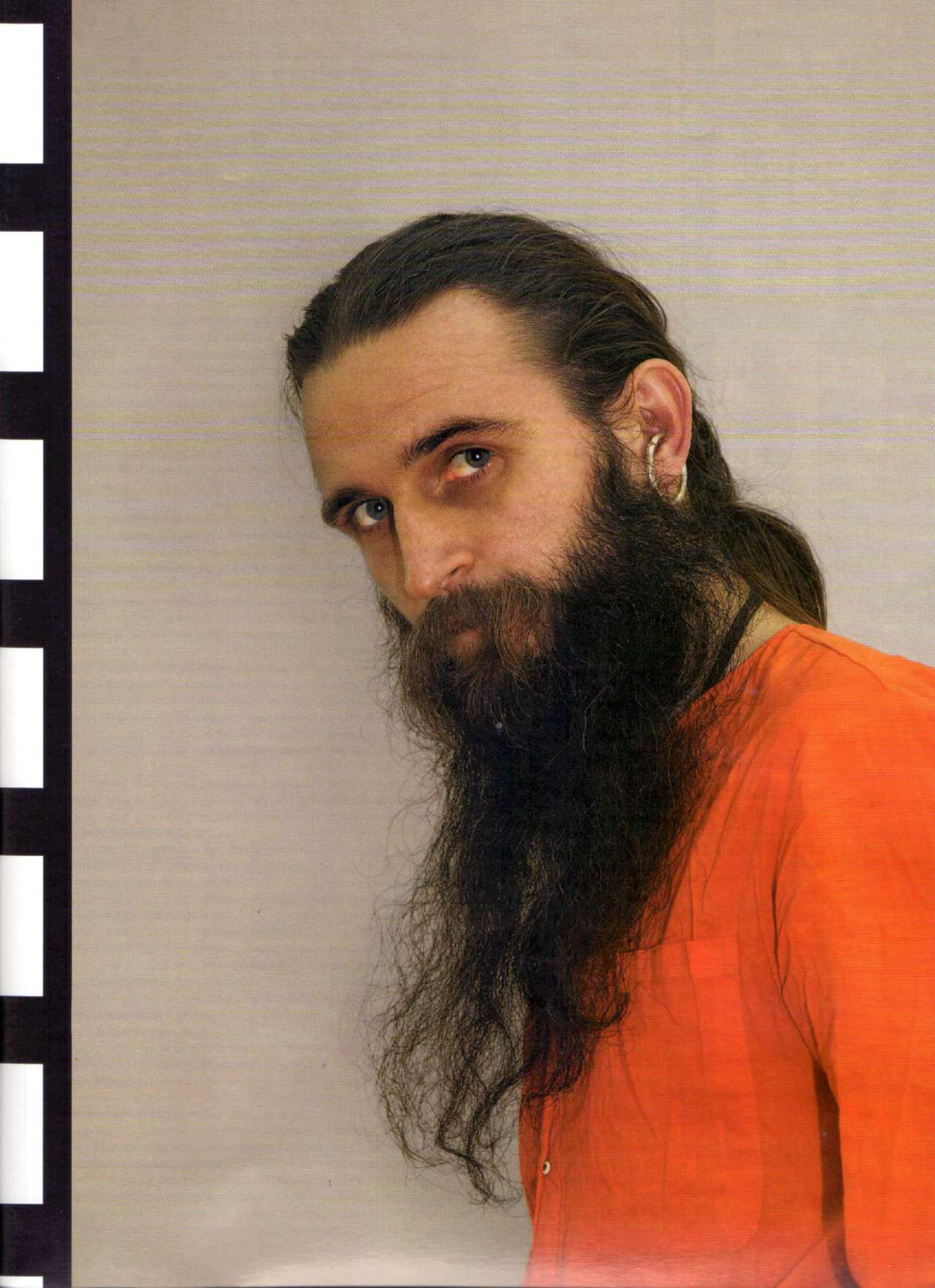
Несмотря на то, что имя непростое, мои Учителя, учитывая мои интересы в области тантры и данные гороскопа, решили, что такое имя мне может вполне подойти. Йоги и Натх – это приставки к имени того, кто принадлежит к нашей школе, а Махарадж – тот, кто получил саньясу в традиции. Разумеется, меня не стоит сравнивать с тем Матсьендранатхом, который являлся более тысячелетия назад.

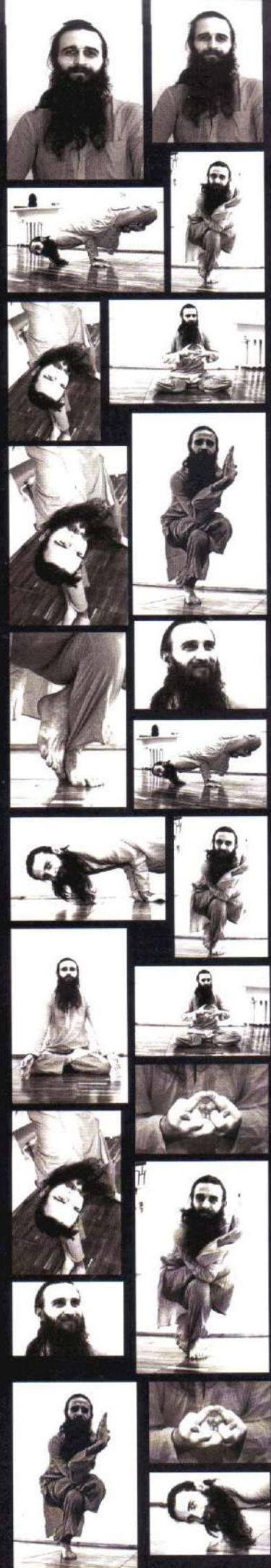
Для того, чтобы вам было понятно что означает слово «Натх», которое является именем Бога Шивы, приведу ряд примеров. Например, Шива известен и как Рудра (разрушитель), как аскет и как муж Парвати одновременно, он известен как Пашупати (владыка всех живых существ), потому последователей этого проявления Шивы называют пашупатами, он известен как Махешвара (великий владыка) и так же как Натха (повелитель). Категория садху шиваитов поклоняется Шиве Адинатху и его различным проявлениям, это, как правило, девять наиболее известных Натха-йоги.

Шива в традиции натхов – владыка всей проявленной Вселенной и единой с ним его духовной силы – Ниджа-шакти, которая является проявлением его воли «иччха-шакти или адеша». Так как все живые существа изначально являются тождественными Шиве, то все они как микровселенные, подобно Шиве способны управлять ею, то есть телом. Тело Шивы и наши тела также взаимосвязаны. В этом плане натхи придерживаются воззрения «саткарья-вады», утверждающей, что следствие изначально содержится в своей причине, соответственно, все души и тела, проявленные в этом мире полностью, на всех уровнях тождественны «Шива-таттве», сущности Шивы. Путь натха ведет в конечном счете к такому уровню, хотя не всегда и не все этот уровень могут реализовать. Натха или Сиддха (совершенный) – определение Абсолюта и его неотъемлемых частиц, которые его дублируют, как например, генетическая память детей содержит данные родителей.

Однако существует ошибочное представление о йогидах сиддхах, что это некие колдуны, которые ориентированы на магию и желание контролировать этот феноменальный мир. Но это на самом деле заблуждение, ведь для того, чтобы развивать оккультные силы, не обязательно быть ориентированным на духовное. Путь мага опасен тем, что маг может попасть под влияние низших духов, натх же – изначально ориентирован на Бога.

Свой духовный поиск я начинал не с Индии, а с г. Брянска, в котором жил еще до распада СССР. В то время о йоге только начинали открыто говорить и не было такого обилия школ и учителей как сейчас. Многие практиковали подпольно. Я в то время занимался восточными единоборствами. Позже я встретил человека, который учился у вьетнамского мастера школы "Красный дракон". Он сказал, что для серьезных занятий внутренними практиками идеально подходит йога. Я стал искать литературу по йоге, перекопал все, что было, и кое-что нашел. Конечно же, я искал преподавателей йоги и в своем городе. Тогда йогу у нас преподавала лишь одна женщина, которая ездила в Индию всего на неделю, но где-то успела чуть-чуть поучиться, то ли в Дели, то ли в Варанаси, и учила простеньким асанам. Через какое-то время мой инструктор по тай-цзи-цюань сказал, что в город приезжает кто-то из "Академии йоги". Я решил посмотреть, это оказалась школа Г.Г. Стаценко. Они практиковали различные комплексы упражнений, делали асаны из Айенгара, знакомили немного с йога-сутрами. Позже я решил съездить в Харьков, где встретился с известным тогда преподавателем Л.М. Беленицким. В то время я много эксперименти-





ровал. Например, брал «Хатха-Йога Прадипику» и делал все, что там было написано: написано четыре раза в день делать Нади-шодхану – я так и делал в течение полугода, уходил надолго в ритриты, которые сам себе устраивал. После чего понял, что надо ехать в Индию, так как на все вопросы о том, что со мной происходило тогда, никто не мог дать адекватных исчерпывающих ответов.

Интересная история, и где-то даже смешная, случилась со мной еще во время первой поездки в Индию. Я хотел поехать через Нагаленд в Бирму, а оттуда в Таиланд. Нагаленд – это христианский штат, он воюет с Индией, о чем я, конечно же, не знал. Сами индусы говорили, что там спокойно и что я свободно могу туда въехать. На самом деле там террористические отряды ходят через границу – ситуация, примерно, как в Чечне. В то время я был уже с длинными волосами и бородой – ну, вылитый индус. Ехал в поезде, уснул и проехал нужную остановку. На границе меня задержали, я сказал, что я русский и попал в их страну случайно, на что мне улыбнулись и сказали, что верят. Потом какой-то чиновник, выяснив, что у меня нет денег (я им не сказал, что живу на пожертвования – объяснить им это было довольно сложно), пожертвовал мне 10 000 рупий. Мне сказали, что все выяснят в русском посольстве. После этого мы приехали в Димапур, в тюрьму, где меня попросили просто немного подождать. Тюрьма оказалась нормальной. Приходил христианский священник, американец по имени Джон Роутон. Он все спрашивал, почему я – русский, а выбрал индуизм. Я объяснял все как мог, и в результате многие по утрам начали практиковать йогу. Представляют, занимались террористы, киллеры, торговцы оружием и наркотиками. Все было очень славно. Однажды мне даже предложили: «Если тебя не выпустят – ты не волнуйся. Ты же хотел в Бирму попасть, мы все устроим и тебя проведем без визы, она террористам не нужна».

Конечно, тюрьма – есть тюрьма. Хотя можно сказать, что это обычная жизнь, только сжатая во времени. Да еще этот американский священник позвонил в Россию, а потом приходит ко мне и говорит: «Не волнуйся, мы сообщили твоей маме, что ты сидишь в тюрьме, чтобы она не беспокоилась». Мама, конечно, была в шоке. Продержали меня там два месяца, а когда отпускали из тюрьмы, пришел журналист и попросил описать, как мне сиделось. Я сказал, что хорошо и если они будут очень приглашать, то могу еще раз приехать отдохнуть.

Был еще забавный момент. Через месяца полтора после моего пребывания в тюрьме ко мне пришли из местного правительства – расспрашивали, где я находился все то время, пока путешествовал по Индии. Нужно было вспомнить каждый день, указать место, дату, время и срок пребывания и обо всем написать. Я сказал, что был у Саи Бабы. В ашраме нужно было платить за проживание, а хотелось как-то сэкономить. Три дня я прожил там платно, потом обнаружилось здание с выступающими арматурами, почти до самой крыши. Так мы со знакомым альпинистом забрались по арматуре, матрац перетасили и жили месяц на крыше бесплатно. Так вот меня и спрашивают: «Как там, в ашраме у Саи Бабы?» Я говорю: «Все нормально, Саи Баба хорошо виден с крыши». А они так заволновались, мол, может я снайпер, раз с крыши все хорошо разглядеть смог. Говорят: «Можно получить десять лет тюрьмы». Но все перепроверив и уточнив, они выпустили меня. Все следующие поездки в Индию меня задерживали на чек-посту. Я подумал, раз такие дела, надо менять фамилию. И сменил фамилию на духовное имя – Максим Матсьендранатх. Поэтому, когда я в Россию приезжаю – думаю, что я индус. А когда приезжаю в Индию – смотрят с почтением. Такая забавная история. А совсем недавно меня один знакомый Йогачарья из Варанаси пригласил присутствовать в качестве члена жюри на чемпионате по йоге в Калькутте, и я там встретил чиновника из штата Нагаленд. Он меня сразу узнал и мы приятно пообщались.

В Индию я поехал в надежде найти натхов, о которых упоминали известные всем тексты по хатха-йоге. Везде спрашивал о них, но на мои вопросы все отвечали: «Учись у нас». Когда я начинал задавать более подробные вопросы по традициям, становилось ясно, что человек учился в разных школах, знает много практик и, действительно, каким-то образом мог соприкоснуться с натхами, но где они находятся и что это такое, говорить не хотел, так как это не в интересах его «йога-бизнеса». Пожив в Индии, пообщавшись с местными, я понял, где искать натхов. Найди их, я также понял, что о натха-сампрадае и ее учении ничего толком не знаю. Все то, чему учили разного рода нео-натхи на Западе, да и просто разношерстные эзотерики, было лишь одним названием и массой самых различных спекуляций. Мне пришлось очень многое переосмыслить, несмотря на уже имеющийся стаж в практике асан и пранаям, я стал по-другому воспринимать йогу, да и мир в целом. Первое время мои братья не особо стремились со мной беседовать на высокие темы, хотя относились довольно хорошо. За время нахождения в мандире, я проходил этап проверки на приверженность школе. Сначала я был практикующим мирянином, временно остановившемся в храме. Гуруджи сделал для меня большое исключение, позволив находиться в храме, ведь даже садху и саньяси различных школ и религиозных орденов не могут более трех дней останавливаться здесь. По прошествии нескольких месяцев Гуру передал мне дикшу, после чего я и стал монахом.

Я жил в храме, когда проходил обучение. Там есть класс йоги, на который могут ходить все, независимо от религиозной и кастовой принадлежности. В классе практиковалась обычная сукшма-вьяяма, в конце занятия читалась мантра, прославляющая Горакшанатха. Сукшма-вьяяма длилась где-то часа три, в нее вставлялись асаны и пранаямы без бандх, но с кумбхаками, например, Нади-шодхана. Это просто оздоровительные занятия для всех желающих. Я был удивлен, мне даже казалось, что некоторые упражнения несовместимы, но потом я понял, что в принципе, все нормально, все грамотно расставлено. В целом, асана рассматривается как статическое положение тела, в котором легко контролировать дыхание, делая его плавным. Позы, которые используются в динамических элементах вьяямы или сурья-намаскар, мой Гуру называет «стхити», т.е. позиция. Когда, по определению Патанджали, это положение становится легким и устойчивым, его можно смело назвать асаной. Т.е. до тех пор, пока вы чувствуете дискомфорт – это не асана, а процесс подготовки к ней. Гуру мне иногда задавал вопросы, на которые я должен был сам ответить, тем и развивал меня. Например, он у меня спрашивал: «Ну как ты можешь контролировать прану,

если прана – это проявление шакти, неужели ты хочешь делать то, чем занимается Шива?” Это сейчас мне понятно, почему в Нияме рекомендовано почитание Ишвары перед практикой асан и пранаям, однако, в тот момент я думал, что Нияма – это просто моральная и бытовая попса. Возможно, для кого-то оно так и есть. Однако Гуруджи всегда говорил, что аштанга-йога – это не ступени, а части (анги) йога-садханы и в зависимости от уровня практикующего, они могут по-разному восприниматься. Все разделы практики, такие как карма-кханда (ритуализм), джняна-кханда (постижение и обретение чистого знания), упасана-кханда (поклонение и преданность Шиве), являются элементами одной садханы.

Шло время, я ходил на даршан к Гуру, потихоньку учил хинди и санскрит, поскольку того, что я знал, для общения было недостаточно. Когда я спрашивал у Учителя о посвящении, он советовал ходить на занятия. Вскоре меня стали пускать в алтарную и разрешили участвовать в пуджах, а чуть позже я сам стал проводить пуджу и давал благословения обычным хинду-мирянам, которые приходили к нам в храм. Тогда мне и передали вторую дикшу, ее мне передал Гуруджи Митхлешнатха.

Дикша – это посвящение, инициация. Многие думают, что дикша – это передача каких-то техник, каких-то конкретных практик. У натхов – это просто приобщение к традиции. Определенное посвящение налагает определенную ответственность, предписывая, чему должен следовать садхака, какой он должен вести образ жизни. Существует три дикши. Первое посвящение – это джигьясу (натх-мирянин). Человек, продолжая вести привычный образ жизни, придерживается “упадеш” (наставлений), полученных от Учителя: должен быть вегетарианцем, совершать какое-то поклонение Горакшанатху. Ему передается мантра, передаются четки и одежда. Он ежедневно практикует и регулярно приходит к Гуру, который дает ему определенные практики йоги и наставления, касающиеся жизненных ситуаций. Второе посвящение – это Аугхар. Человек может стать монахом или же вести обычный образ жизни и иметь семью, однако он должен предварительно длительное время пожить в храме, то есть определенное время пожить непосредственно возле Гуру, выполняя садхану. Гуру передает человеку практики, в основном мудры и кое-какие пранаямы. Третье – это саньяса. Даршани – тот, кто принял саньясу. Она заключается в том, что ты полностью принял традицию, полностью принял Гуру и придерживаешься учения. Если аугхар (корень “аугха” – движется) – это, можно сказать, подвижник, который постоянно практикует, то тот, кто окреп в садхане и утвердился в своем подвижничестве, получает саньясу. В зависимости от уровня приверженности пути-йоги и даются соответствующие посвящения. Некоторые Гуру-натхи иногда передают дополнительные посвящения “упа-дикши” и практики, имеющие отношение к какой-то из этих трех основных.

Мой опыт общения с мастерами йоги других духовных и мистических систем разных стран (большую часть времени я проживаю в Южной Корее и объехал почти всю Юго-Восточную Азию) позволил увидеть, как многообразны методики работы с телом и сознанием. Но, все же, Индия мне близка больше, потому что ее духовные системы постоянно совершенствовались. Все их невозможно изучить даже за всю жизнь, не говоря уже обо всех остальных, существующих в мире.

В Индии я оказался перед выбором, я понял, что надо выбрать что-то одно и начинать двигаться в этом направлении – практиковать, обретать опыт. Нужно отметить, что именно учение Горакшанатха, с одной стороны, позволяет хорошо увидеть различные мистические системы индуизма, имеющие тесную взаимосвязь с работой над своим телом и сознанием; с другой же стороны – йогический орден Горакшанатха находится вне индуизма, если можно так сказать.

В Натхи мог быть принят любой человек, который глубоко понимал суть их учения, независимо от кастовой системы и многих других социально-религиозных ограничений, которые в Индии до сих пор имеют место быть. К примеру, в некоторых религиозных системах считают, что нужно родиться поочередно в семьях, принадлежащих к разным кастам, и только родившись в семье брахмана можно в этой жизни достичь самадхи.

В поклонении Учителям и самому главному Гуру и основателю – Горакшанатху, который считается проявлением Шивы, есть свой смысл. На Востоке почтительное отношение к Учителю играет большую роль в практике, независимо от того, какое это учение. Мой Гуру – Митхлешнатха Махарадж. Я встретил его в Горакпуре. Этот город расположен на Севере Индии, и назван в честь Горакшанатха, которого натхи считают Аватаром Шивы.

Я не выбирал Гуру – это произошло естественным образом. Когда я остановился в храме, где посещал занятия и практиковал сукшма-вьяяму, асаны и т.д., в мою комнату зашел садху, я не знал еще, что он Гуру и не знал о его мистических силах. Он не говорил мне вообще ничего про йогу в отличие от всех тех людей, которые ходили на утренние занятия. Он только сказал, как лучше «стелить» асану утром, когда просыпаешься, и что после омовения не нужно ни с кем разговаривать, а сразу приступать к мантре. Он говорил простые вещи, которые моментально запоминались.

С самого начала, как я встретил Гуру, я почувствовал, что со мной рядом другая реальность, которую мне до этого никто не способен был дать. Подобное состояние меня и раньше периодически посещало, когда я экспериментировал с различными практиками, но здесь это происходило самопроизвольно и намного сильнее. Я спросил Учителя: “Кто Вы?” Он ответил: “Гуру”. И я, не контролируя себя, машинально спросил: “Стану ли я учеником натхом?”, на что он спокойно ответил: “Да.” И сразу же мне подкинул ряд ценных советов по садхане.

Позже с братьями мы проводили в храме пуджи, где я был помощником, и собирались вечером в комнате у Гуру, беседуя на разные темы. Учитель знал все мои мысли, рядом с ним не нужно было внешне практиковать никакую йогу для обретения мистического опыта, я учился многому, просто общаясь с ним. Он отвечал всегда так просто и коротко, при этом точно и исчерпывающе, что я удивлялся, как можно столько знаний передать за такое короткое время?

Гуру всегда говорил, что время – это ничто. Гуру большой эксперт в тантрах, он объяснил многие нюансы традиции, которых не узнаешь из книг. За все это время со мной происходило много такого, во

Работа
с телом – это
база,
фундамент,
без которого
человек
не способен
правильно
понять,
что такое
медитация.
Когда тело
является
целостным,
оно подобно
шару,
ваше
сознание
становится
подобием
зеркала,
которое
все явления
отражает
в чистом
виде.
Так меня
учил мой
Гуру
и этому
учу я

Я не выбирал
Гуру – это
произошло
естественным
образом
С самого
начала, как
я встретил
Гуру, я
почувствовал,
что со мной
рядом
другая
реальность,
которую мне
до этого
никто не
способен
был дать
Подобное
состояние
меня и раньше
периодически
посещало,
когда я
эксперимен-
тировал с
различными
практиками,
но здесь это
происходило
самопроизвольно
и намного
сильнее

что сложно поверить. То, что о сиддхах написано в художественной литературе, оказалось не вымысел. Сам Гуру довольно скромный, он часто говорил даже, что он не Гуру вообще и что Гуру в традиции только один – это Шива Горакшанатх, но для меня это одна сущность. Уважительное отношение к Гуру необходимо для того, чтобы ученик смог через него воспринимать знания и опыт, которые нарабатывались веками многими поколениями йогов.

Гуру – не тело, которое мы видим обычным зрением. Через Гуру проявляется иная реальность, он приобщает к обществу натхов. В этом обществе много существует различных практикующих, которые, видя, что у тебя есть Учитель и посвящение, будут делиться знаниями. Гуру – для того, чтобы пробудить в тебе знание. Читая мантру Горакшанатху, мы можем со временем получить даршан самого Горакшанатха. Многие считают, что это мистический аспект и он мало вероятен, но я уверен, что это может произойти.

Тот, кто не способен видеть божественное в Гуру, в другом человеке, не сможет найти божественное начало и в самом себе. Поэтому поклонение Гуру, по большому счету, нужно для самого себя. Задача Гуру не привязать ученика к себе или еще кому или чему-либо, а помочь найти себя, раскрыть свои возможности, данные свыше, при этом не важно, во что ты веришь: в догмы христианские, буддистские, индуистские или даосские. Главное, чтобы ты становился совершеннее в целом, живя в гармонии с мирозданием.

Собственно и человек не может принять Гуру как авторитет, не имея сам достаточной чистоты восприятия, которая обретается через практику, изучение традиции, да и просто через глубокий и богатый жизненный опыт. Поэтому путь натха – для людей достаточно мудрых, т.е. тех, кто стал в высшей степени адекватным человеком. После этого есть смысл говорить о йоге как о пути, на котором много "подводных камней" и испытаний.

Орден Натхов состоит из двенадцати главных ответвлений, несколько из них связаны с буддизмом, джайнизмом, вайшнавизмом и даже мусульманством. Йога натхов не отрицает никакие религиозные доктрины, но и не утверждает, что каждый натх должен верить только в какую-то одну религию или же систему йоги, которых бесконечное множество. В это сложно поверить, но это так. Несмотря на то, что я учеников, увидев натхов, были крайне удивлены тем, что эти садху, несмотря на то, что живут в Индии, не похожи на хинду ни внешне, ни манерой поведения, ни мышлением. Даже став саньяси и выбрав окончательно эту традицию, я не чувствую себя замкнутым от других религий и мистических систем, наоборот, мне легче их понимать и воспринимать трезво, без фанатизма, а их опыт, в свою очередь, позволяет более глубоко понимать мое учение натхов.

Практически все традиционные школы йоги в той или иной степени многое позаимствовали от натхов, последователей Горакшанатха. Сиддханта (учение) натхов направлено именно на йогу, оно дает понимание того, что такое пинда (тело), как с ним работать. Мировоззренческая часть учения связана с хатха-йогой, чего я не встретил в других традициях.

Во многих традиционных духовных школах йога и ее практики были, скорее, наносным элементом на то, что школа из себя представляла в целом. Еще есть современные школы йоги, они придерживаются мировоззрения веданты или вайшнавизма, но только формально, внешне же они практически учат только практике йоги. Отсюда и название школ Шивананда-йога, Сатьянанда-йога, Айенгар-йога, а не орден Сарасвати или Вишишта-адвайта Шри Рамануджи. Вполне очевидно, что эти великие современные Гуру пришли к тому, что путь йоги наиболее эффективный из всех существующих.

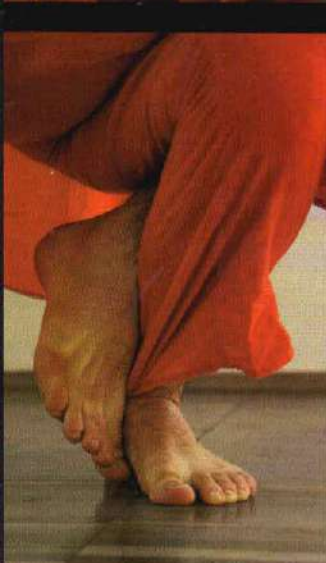
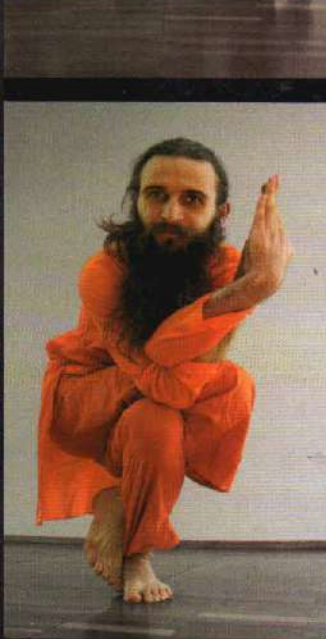
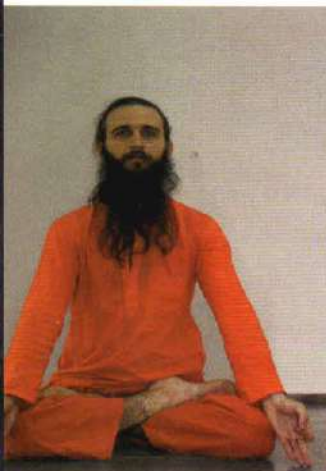
Что же касается Горакшанатха, то кайа-садхана рассматривается не только как некий инструмент школы, она связана с основным мировоззрением натхов, что для меня имеет большое значение. Я не рассматриваю йогу просто как утреннюю гимнастику, для этого можно было бы выбрать обычную практику работы с телом, которых довольно много.

Йога намного больше, чем лечебная физкультура. Школы Айенгара, П.Джойса и, пожалуй, Кришнамачарья являют собой синтез методик, которые заимствованы и построены на основе текстов более поздних учителей, опирающихся, отчасти, на сиддханту (учение) натхов, таких как Сватмарама, Гхеранда. Да и это лишь в определенной степени, поскольку то, чему учит Айенгар или Джойс, вы не встретите даже в этих текстах. Их йога ориентирована на Запад. Я не хочу сказать, что в них нет ничего ценного, – эти Учителя сделали многое в современном мире йоги. Вся проблема в том, что бесчисленное множество учителей дробят йогу на стили, а это формирует у людей костное представление о практике, что сильно отличается от йоги натхов. Ситуация человека, желающего практиковать хатха-йогу, напоминает историю о сороконожке, которой задали вопрос о том, как она умудряется синхронизировать работу каждой ноги. В результате, задумавшись над этим вопросом, сороконожка не смогла сделать ни шагу.

Мы сейчас не знаем, что практиковал сам Кришнамачарья, ведь каждый из его учеников учит своему стилю и считает его наиболее правильным, причем стили совершенно разные. Более того, натхи не ограничены только работой с телом, существует также мантра-йога, тантрические садханы, которые предшествуют практике хатха-йоги, а ведь ни Айенгар, ни Джойс не учат этому. В свое время Горакшанатх также заимствовал многое из различных традиционных школ тантры, но натхи не стремились идти в ногу со временем без опоры на опыт других, более ранних традиций, в результате чего система не содержит в себе раздвоения на мистическую часть традиции и на прикладную, которой надо учить западных людей. Важно и то, и другое.

Я учу тому стилю, который освоил в Горакшанатх-мандире, в него входит сукшма-вьяяма, она отличается от той, что у Дхирендры Брахмачари. Только после освоения вьяямы, когда в теле нет блоков и энергия свободно циркулирует, мы работаем с асанами. На своих занятиях я стараюсь с самого начала дать понимание того, что такое асана и пранаяма, их основные духовные аспекты, после чего можно приступать и к практике. Я разъясняю основные трактовки асан из более ранних текстов нашей школы, таких как «Сиддха-сиддханта-паддхати», «Горакша-вачана-санграха», «Вивека-мартанда» и других. Конечно же,





многое зависит и от практики, но с самого начала нужно знать, что такое правильная асана в хатха-йоге и только тогда от тех практик, которые описаны в более поздних текстах, можно получить намного больше пользы. Я не собираюсь противопоставлять себя и свое учение Айенгару или кому-либо из современных мастеров – это не принято у натхов. Все стили (Айенгара, П. Джойса, Свами Шивананды, Дхирендры Брахмачари, Йоги Баджана и др.) принимаются нами.

Традиция натхов – это не просто упражнения, выстроенные в определенной последовательности, это нечто более глубокое. Традиция натхов – это конгломерат опыта различных духовных направлений. Важна не форма техники йоги, а ее наполненность. Большинству современных школ присущ такой подход: «В здоровом теле – здоровый дух», у натхов – скорее наоборот, но с другой стороны важен сам результат. В Горакша-вачана-санграхе Горакшанатх говорит о том, что все тела были созданы из бинду. Бинду – это то, что соединяет в себе таттвы Шива и Шакти, Ха и Тха. Точка символизирует не только совершенную целостность, но и идентичность человеческого тела со вселенским телом.

Наше человеческое тело не является чем-то отдельным от духа. В хатха-йоге мы обретаем целостность всего нашего физического существа и постепенно мы одухотворяем наше тело, можно сказать, что мы проявляем себя как духовное существо в физическом теле. Посредством работы с телом мы понимаем, что дух – это не сказка, описанная в книгах и не запутанные спекуляции философов. Дух вполне реален и мы это познаем на собственном опыте. На санскрите слово «Пинда» переводится не только как синоним слов «кайя» или «деха» (тело), но также как «шар». То есть, шар является подобным точке (бину) или «брахманде» (вселенной). Шар является средой, которая уравновешена.

Рассмотрите знак Инь-Ян, он образует круг, две части которого находятся в полной гармонии. Ха-Тха – то же самое.

Тело – это шар. При совершенно уравновешенном теле вы обретае целостность. Правильная практика методов хатха-йоги ведет к этой целостности, а неправильная – имеет обратный эффект.

Работа с телом – это база, фундамент, без которого человек не способен правильно понять, что такое медитация. Когда тело является целостным, оно подобно шару. Ваше сознание становится подобием зеркала, которое все явления отражает в чистом виде. Так меня учил мой Гуру и этому учу я.

Мой Гуру говорил, что через работу с телом ты обретаешь правильное видение всех духовных систем. Поэтому хатха-йога и практика совершенствования своего физического существа отразится и на духовном видении.

Что такое тело? Давайте посмотрим на него с точки зрения тантр. Тело – это Атма, причем натхи считают Атманом не что-то от нас далекое и абстрактное, но и физическое тело. Атма, Шива и Шакти – три основные таттвы. Атма проявлена в сукшма-шарире (тонкое тело), Шива в карана-шарире (причинное тело), а Шакти (Ха) в Шиве (Тха). Тело – это соединяющая таттва между Шивой и Шакти, это их союз – «Йога» или «Ямала», как говорят тантры. Тело сакральное, в теле все совершенство, посредством тела вы становитесь совершенными в хатха-йоге, посредством хатха-йоги вы в теле обретае состояние идеального равновесия (самарасью).

На своих занятиях и семинарах я сначала преподаю сукшма-вьяяму. Она достаточно простая, но очень эффективная. Она подготавливает тело для практики более сложных асан. Также используются шестнадцать асан, совершенно безопасных на начальном этапе. Все это подходит для всех. Сукшма-вьяяма немного отличается от комплекса Дхирендры Брахмачари, она начинается с Сурья Намаскар, затем идет Чандра Намаскар, потом сукшма-вьяяма для конечностей – простые вращения в сидячем положении. Далее то же, что и у Брахмачари. Добавлены асаны в положении лежа.

Я немного рассказываю о самом учении, чтобы было более-менее понятно. Из очистительных практик мы делаем шаткармы.

Мне Гуру разрешил передавать дикши – посвящения. Пока у меня есть только ученики, которым я передал первые посвящения. Я стремлюсь не искажать традицию натхов, ее стержень, пытаюсь чуть-чуть адаптировать йогу, чтобы практиковать здесь и сейчас. Дело в том, что в стране преобладает христианская вера и когда я говорю, что мы – натхи, то некоторые считают это религией или какой-то очередной сектой. Поэтому мне приходится объяснять людям, что такое йога на самом деле. В храме натхов находятся практически все божества. Единственное отличие натхов от христиан в том, что христиане верят, что Иисус Христос пострадал за всех людей, тем самым искупив все наши грехи.

В йоге подход немного иной: йоги считают, что нужно работать над собой, а не думать, что исключительно вера в тот или иной аспект религии навсегда избавит от кармы.

Термин «Кундалини» используется во многих направлениях – это один из ключевых механизмов, который должен включиться для того, чтобы происходили определенные трансформации, но при неподготовленном теле – это будет во вред. Все должно быть гармонично. Для пробуждения и поднятия Кундалини-шакти используются методы очищения, например, как в мантра-йоге: долго читаются определенные мантры. Существуют различные предписания Ниямы. В конечном счете пробуждается Кундалини.

Кундалини – это собственно не только энергия, как многие думают, но и сознание, «Читти-шакти». Кундалини можно пробудить определенными методами хатха-йоги: асанами, мудрами и бандхами, но не всегда этого достаточно.

Человек должен хорошо понимать принципы ямы и ниямы, собственно, сознание, душа и тело должны быть чистыми, и тогда практики и техники хатха-йоги будут приносить большие результаты. Иначе человек может думать, что это Кундалини, а на самом деле – это будет движение каких-то пран в теле.

Прежде всего, должно измениться сознание и поменаться мировоззрение. В тантрических школах говорится о двух Кундалини: о нисходящей Кундалини и восходящей. Нисходящая Кундалини пробуждается как Шактипат, когда человек принимает Гуру, принимает традицию и тесно соприкасается с духовным миром. Нисходящая Кундалини или Ануграха-шакти, меняет у практикующего мировосприятие, делает его устойчивым на пути йоги. Так пробуждается Кундалини, которая находится в канде в

муладхара-чакре, поднимаясь сквозь чакры, она позволяет осознание себя и мира переносить на более высокий уровень. Человек в таком состоянии не просто социально адекватен, но и более осознан, чем стандартная человеческая особь.

Настоящих саньяси и Гуру из иностранцев (то есть не индусов), имеющих реальное отношение к ордену Горакшанатха, всего три. Это Махант Йог Аджайпалнатх (он родом из Италии), Йог Омкарнатх Махарадж (из Китая) и я. На территории СНГ учение натхов представляю я, Гуруджи дал мне право представлять традицию и проповедовать.

Есть еще несколько людей, получивших посвящение в Индии, например Аугхар Йогирадх Шивендранатх из Австрии, хинду по происхождению, Шарабанда Гири из Австралии, но, насколько я знаю, он оставил орден натхов и получил дикшу в ведантическом ордене Гири. Только двое, из вышеупомянутых, могут передавать посвящения. Разумеется, есть и самопальные секты различных нео-натхов, но к натхам они не имеют никакого отношения.

Кому интересна история Натха-сампрадаи, я советую прочитать книгу Дж. Бриггса, он более-менее верно все описал. Недавно была издана неплохая книга по алхимии и традиции сиддхов и натхов «Алхимическое тело», автор Дэвид Гордон.

Также рекомендую книги, которые переводим мы. Это книга «Введение в натха-йогу», «Философия Горакшанатха», изданные на английском благодаря известному Гуру джи Маханту Аведьянатху. Эти книги мне помогает переводить и редактировать моя ученица Шанти-натхни (Мария Николаева), которая известна своими работами, освещающими различные школы йоги.

Мы планируем издать также ряд ценных текстов, которые принадлежат самому Горакшанатху, некоторые из них впервые переведены с санскрита. Многие классические тексты, такие как «Сиддха-сиддханта-паддхати», требуют комментариев, поскольку буквальный перевод для человека, не знакомого с учением, будет малопонятен.

Я хочу ознакомить как можно большее количество людей с традицией Горакшанатха и найти единомышленников, заинтересованных в развитии этой традиции в странах СНГ и дальнего зарубежья.

На данный момент, те, кто практикует йогу, как правило, в основном знают по популярным текстам о таких Учителях как Сватмарама, Гхеранда, но мало кто знает о том, чему учил Горакшанатх, хотя его значимость в мире йоги не меньше.

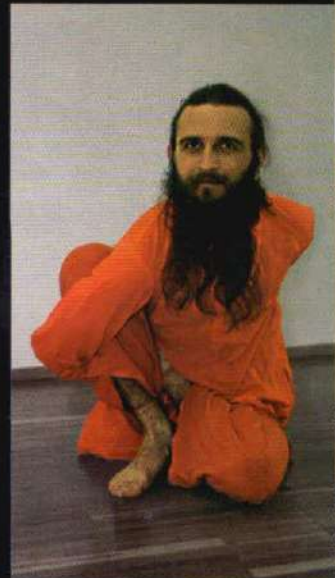
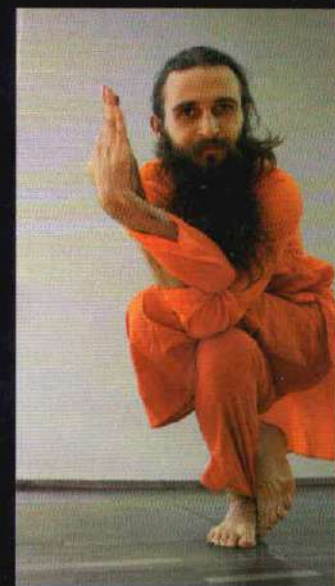
С моей точки зрения, то, что он сделал для мира, не уступает по величине деяниям Иисуса Христа и Будды. Он дал нам хатха-йогу, да и путь йоги как таковой, которые мы все практикуем. Влияние, оказанное им на мир – весьма ощутимо.

Конечно, современная йога во многом отличается от того, чему учил Горакшанатх и его последователи, но так или иначе любой учитель йоги опирается на те идеи и тот дух, который был заложен великим Гуру.

Возможно, имя Горакшанатха и его учение остаются для многих малоизвестными, потому что традиция мистическая и направлена на собственную трансформацию, а не на совершенствование каких-либо социальных явлений. Натхи не были активными проповедниками по своей сути, их учение направлено на тех, кто хочет изменить себя и раскрыть в себе высшие качества души и тела. К сожалению, на данный момент очень много информации о натхах утеряно. Что-то лежит в библиотеках храмов в виде древних манускриптов. Я хочу восполнить этот пробел, насколько это будет возможно.

www.dharmanathi.narod.ru

Кундалини – это собственно не только энергия, как многие думают, но и сознание, “Читти-шакти”. Кундалини можно пробудить определенными методами хатха-йоги: асанами, мудрами и бандхами, но не всегда на самом деле этого достаточно. Человек должен хорошо понимать принципы ямы и ниямы, собственно сознание, душа и тело должны быть чистыми, и тогда практика будет результативной...





АБНОМНЫЕ СТАРЕЧЕСКИЕ / ПОСХОДЫ
 АФФЕРЕННИ
 АГЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ
 ОПЫ ТИПЫ ЭПАЛЕТИЧЕСКОГО
 СЛАБОУМЯ
 ГОФЕРЕННИ
 ХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
 ХОПАТИИ

Игорь Евгеньевич Винов

СИДОРЖНО-СПАСТИЧЕСКИЙ
 ПСЕВДОДАРАВИТЕЛЬСКИЙ
 ПСЕВДОДЕМЕНЦИЯ
 ГАНЗЕРОВСКИЙ
 СИДРОМ

Автобиография
 КАНИЧЕСКИЕ ФОТОМЫ
 ЭТАПЕРЕННИ
 ИЛЛЮЗИИ
 ФИЗИКОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ
 ПСИХИЧЕСКИЕ
 АМНЕСТИЧЕСКО-ОЛИГОФРЕННИЙ
 ПАРАЛОГИЧЕСКИЙ
 ПАРЛОЛОГИЧЕСКИЙ

Вспоминаю себя в различные времена и в различных состояниях: не уверен в возможности диалога с этими персонажами. Когда кто-то, пытаюсь говорить о своей жизни, перечисляет факты биографии, хочется застрелиться, однако... Жил и вырос в Киеве, закончил школу, занимался спортом, в частности борьбой... Пожалуй именно в спорте я впервые ощутил запах смысла – победу над собой. Занимался в Киевском институте культуры (это было ужасно), затем поступил в литературный институт им. Горького в Москве и работал в творческой лаборатории Евгения Винокурова. Этот человек учил нас не только писать, но и читать, что, на мой взгляд, говорит о нем, как о настоящем поэте и учителе. Пересекался с методологическим движением (именно с движением) Г. П. Щедровицкого¹, сотрудничал с театром, телевидением, кинематографом и прочими институтами так называемой культуры. Уже лет двадцать как занимаюсь консультированием, психотерапией и, сравнительно недавно, психоанализом. Здесь, значимым является работа по методу символдрамы (одна из разновидностей психодинамической терапии, использующая работу с образом в качестве базового средства), сотрудничество с лакановским психоаналитическим обществом, работа в УСП (Украинский Союз Психотерапевтов) и Школе Мышления. Психотерапия и психоанализ для меня сегодня являются идеальной площадкой для исследования и экзистенциально-онтологического эксперимента, объектом которого является жизнь в проблемном регистре, то есть само время. Вообще жизнь и в психологическом плане штука неоднородная, нелинейная, вернее, не только линейная. Иногда я двигался по кругу, иногда топтался в тупике и, вероятно, только в последние годы начинаю осваивать форму поступательного движения, которое на самом деле всегда является поступательно-возвратным. Чтобы продвигаться хоть на шаг вперед («вперед» в смысле экзистенциальном), необходимо каждый раз вернуться к самому истоку своего существования, истоку изначальному, а значит несуществующему. Одним словом, мыслить, а, следовательно, и жить надо в движении.

Занимались ли Вы литературной деятельностью?

Были публикации еще в советское время (чем и горжусь) – это стихи, пьесы, проза.

Сформировать сборник не хватает времени. Сейчас художественные тексты практически не пишу – не вижу смысла. Необходимо новая форма. Искусство в прежнем (романтическом) значении слова умерло, поэтому пусть мертвецы пишут, поют и пляшут для своих мертвецов. Необходимо искать, искать не жанр, не стиль, не форму в искусствоведческом смысле слова, а саму возможность искусства. Можно сказать современность (как состояние мира) нуждается в пространстве возможности. Такое пространство, кстати, мы пытаемся сейчас создать в наших творческих мастерских. Одна из них сейчас работает в режиме рекреации – восхождения в точку автора, в структуры порождения того или иного произведения. К примеру, работая с пушкинским «Евгением Онегиным», мы высобождаем авторский способ мышления из под могильных плит школьных интерпретаций. К письму надеюсь все-таки вернуться, но поступательно. Создание текста и работа с ним штука удивительная – есть в этом эффект неожиданности – сама сложность, сама изысканность текста ничто без его величества Случая.

Вы иногда цитируете Патанджали. В Вашей жизни было какое-то соприкосновение с йогой?

Из восточных мыслителей я цитирую не только Патанджали, однако последний – это радикал мышления как такового, это уровень и форма первого порядка. И еще это красота самого способа мысли. Такая же красота и в текстах суфийских или дзенских мастеров, адептов которых я не являюсь. Вообще не люблю адептов, поскольку именно они и убивают своих учителей уже после смерти. Никогда не считал себя йогом, хотя какие-то асаны пытался когда-то делать и кое-что практиковать, но это всегда носило характер, скорее, экспериментальный, чем методический. На мой взгляд, йога в нашем культурном регионе в лучшем случае является прикладной психотехникой, очищающей практикой, одной из единиц психологического мышления. А если мы говорим о йоге, как о целостном мировоззрении, это, на мой взгляд, в наших условиях (и культурных, и исторических) просто невозможно, а лично для меня духовно неприемлемо.

В основании йоги лежит концепция космоса, единения с божественным началом, которое реализует неличностный мировой порядок, что радикально устраивает меня не устраивает. В йоге упраздняется такая нетривиальная версия человека как личность, вернее в йогической системе таковая просто немислима. Если вы последовательный йог, то это слово не должны произносить. Космическое единение и связь – это одно, а личность – это немножко другое – это не только связь.

А где можно встретить такой концепт, как личность?

Личность – это, прежде всего, событие выбора и его ответственное исполнение. Так, условие личности, например, возникает в христианстве благодаря самому событию Христа. Таковое создает условие для понимания уникальности человеческой жизни и ее предназначения. При этом я ни в коем случае не хотел бы интерпретировать в данном случае Личность в религиозных терминах, в трактовке, которая может иметь место у некоторых современных религиозно ориентированных литераторов и богословов. А святоотеческую литературу и мистиков я цитировать здесь не хочу, они требуют, во-первых, безмолвия, затем внимательного всматривания и вслушивания. С ними следует вести себя так же, как с высокопоставленными особами: ждать пока вас примут. Однако сразу же отмечу, для меня каждый человек имеет право на выбор, в том числе и выбор: быть или не быть Личностью.

Иными словами Личность – это особая форма существования, которая обеспечивается не только культурно-историческими, политическими и прочими обстоятельствами, но и... Событиями. Поступками человеческими. Оказывается, можно действовать вопреки толпе, вопреки истории, которая повторяется из века в век. Христос не позволял бубнить «истины», но совершал действия на личном основании. Поэтому христианство по духу – это учение о свершении Личности. В то же время, уже сформированная категория Личность, не может быть ограничена никакой конфессией. И это вовсе не противоречие. Не обязательно человек, проявляющийся как Личность, должен быть христианином в плане религиозной принадлежности, но по духу он будет христианином.

Но это же Бог послал своего сына искупить грехи всего человечества, в этом было предназначение Христа, его космическая задача?

Космические задачи решаются в небесной канцелярии, а Христос действовал – совершал выбор...

То есть, исключая феномен свободы и ответственного выбора, мы лишаемся сути. Да, он был божественен, мы это видим из писания. Выражаясь философским языком, он имманентен Богу с одной стороны, но в то же время он был человеком. Он был смертен как человек, и умирать ему было настолько же не в кайф, как и большинству современников. Для обыденного и космически ориентированного философствующего сознания это неразрешимый парадокс. Это было прекрасно выявлено у Кьеркигора в произведении «Страх и трепет». Подлинная жертва с точки зрения прагматически невозможно. А космос, по крайней мере в античном и языческом смысле слова, – это порядок, он уже установлен и неизменен. И таким образом, космологическая задача всегда заранее оправдана, и ни о какой жертве тут уже и речи быть не может. Если на Голгофе состоялся маскарад, то ни о каком личностном предназначении и говорить не стоит. Необходимо понимать такую простую вещь – свобода как предельная характеристика человеческой личности самой

сущности человека не может быть понята в парадигме космических законов или естественных наук, но каждый раз осуществляется в качестве духовного самоопределения, выбора собственной духовной стратегии. В христианстве были показаны условия такого выбора, свобода формирования личной позиции и свободной личности. Эти условия – непосредственный диалог человека с абсолютной и безграничной инстанцией. В религиозном дискурсе имя этой инстанции – Бог, в нравственно-онтологическом – совесть. Способ осуществления диалога с совестью и Богом – любовь. Поэтому не законы космоса, а трансцендентный компонент совести в человеческом сердце, т.е. трансцендентный личностный Бог движет свободной личностью. И это положение противостоит, в том числе и религиозному начетничеству.

Сегодня в помойном теляшике хватает всякого христианского барахла, когда все и вся в скрытом или явном виде сводится к прагматике: «Аллилуйя, братья! Мы вас излечим! Мы вас научим зарабатывать большие деньги! Вы только сдайте десятину».

В психотерапевтическом подходе нет и быть не может таких понятий как карма и дхарма, хотя в настоящее время можно встретить объявления типа «психология кармы». Вам приходится сталкиваться с такой трактовкой?

Люди не часто пользуются такими терминами. Чаще они говорят, что их кто-то сглазил, или просто – «эта ведьма мне всю жизнь испортила», реже используют йогический или восточный лексикон, чаще всего вульгаризированный. Но иногда имеет место особая действительность, в которой находится человек. Он мыслит магическими категориями и они «работают». Нельзя забывать такую простую вещь: мы создаем пространство нашего существования собственными представлениями. И при этом тяжелее всего избавляться от иллюзий. Мое отношение к магии, сектанству и прочим издержкам образованщины, мягко говоря, отрицательное. Но каждый человек, зашедший в мой кабинет, обладает в моих глазах абсолютным правом на собственный мир, собственные убеждения. Истина в психоанализе всегда осуществляется на стороне субъекта. Поэтому я каждый раз впервые и заново пытаюсь понять, что такое карма в смыслеловом пространстве этого конкретного человека, что такое чакры в данной интерпретации.

В восточной традиции карма – это сила, создаваемая действиями человека, что согласно индуизму или буддизму увековечивает перерождения и по своему этическому последствию определяет его судьбу в следующем существовании. Карму обычно понимают, как совокупность каких-то программ, которые определяют поведение человека.

Вполне корректное описание того состояния, в котором находится психологизированное, не осознающее себя человечество. Во что человек верит, так он и будет себя интер-

претировать, можно и через карму. Только любящая объяснительная модель имеет свое основание. Какое же? Воображаемое. Полагаемое априорно, на веру в основание самого мышления. Наше поведение детерминировано, предопределено нашими представлениями. И так называемые поступки являются чаще всего комбинацией наших представлений на материале бывшего поведения. Осмысленное действие величайшая редкость. Мы творим определенный образ своими «поступками», а «поступки» полемикой и компромиссом представлений. И эта программа поведения становится все более запутанной, невыносимой и, главное, привычной. Тяжело быть горбатым, но еще тяжелее изменить жизнь и начать делать зряче. Образ Я – с ним расстаться тяжелее всего. И поэтому карма, если говорить психоаналитически, это ни что иное, как образ Я, который мы не можем сами осознавать, который мы не рефлексируем. А в анализе мы избавляемся от кармы. И понимаем, что карма – это воображаемое. Потому что когда мы осуществляем выбор, то это уже не карма, это уже не программа, мы становимся программистами, а не пользователями или ящиками металла. Есть носитель – машина, есть программист, который вкладывает туда программу, но сам программист в данном случае должен осознавать, что делает он своей программой, и программу он осуществляет на символическом уровне, если он занимается психоанализом. И в психоанализе мы напоминаем, что все реальности эквивалентны. Например, йога – это тоже программа. Есть буддизм, мне эта программа нравится намного больше, чем йога. Есть чань-буддизм – это тоже программа, которая, как и христианство учит избавляться от программы. Мы являемся адептами или референтами, сторонниками или противниками этих программ. Но надо понимать: это всего лишь программы. А программы созданы для того, чтобы их использовали по назначению, а не тотально! Суббота – для человека, а не человек – для субботы. Когда у одного дзенского мастера спросили, что он обрел после просветления, тот ответил: когда я хочу, я сплю, а когда не хочу, не сплю.

Вы сказали, что в психоанализе можно от кармы избавиться. Каким образом это происходит? Осознать себя.... Ведь в йоге мы тоже стремимся к осознанию себя.

Можем прийти в йоге, можем прийти и без йоги. Можем прийти в христианстве, можем прийти и без христианства. Можем прийти, а можем не прийти. Можем прийти и в психоанализе. Однако чтобы прийти к осознанию, необходимы не только так называемые объективные, но и субъективные условия. А именно наличие: а) кому осознавать, б) что осознавать, и: а) конец, в) зачем осознавать. Эти три условия психоанализ и должен обеспечить. Что осознает славянская йога для меня, по крайней мере, неясно и неясно, может ли таковая вообще ставить вопрос об осознании.

Почему?

Потому что для осознания в нетри-

виальном смысле этого слова необходим аппарат, обеспечивающий выше показанные условия. Необходимы не только и не столько техники и знания, сколько мировоззренческие и нравственные основания, а также такая штука, как принудитель. Когда же мы имеем дело с эксплуатацией экзотики, вне культурного контекста и рефлексии традиций, о каком осознании может идти речь? Каждый неопит будет мнить себя великим посвященным. Мировоззрение, как таковое, не рефлектируется многими практиками йоги и в самой Индии, но там сама земля за них мыслит. А здесь мы сталкиваемся с технократическим контекстом. При чем не в аристотелевском, а в современном смысле – техника, которая как говорил Хайдеггер², сожрала и науку и саму способность мыслить. В основном в этом технократическом контексте ищут не смысл, а эффект. Нужно здоровое тело, необходимы какие-то способности – сиддхи, сиддхи и еще раз сиддхи. Но какое они имеют отношение к самосознанию? И обратим внимание на сам образ мысли и стиль высказывания наших «йогов», оккультистов и прочих «ангелов». Как правило, это набор метафизических штампов и нарциссические «откровения». Слова, слова... восторженное описание психических состояний. Категория состояния не является для меня аргументом в плане самосознания.

Это неправильные йоги.

Я и говорю о том, что это неправильные йоги, а правильных не видел. Не повезло, не видел ни одного правильного йога.

Дхарма – предназначение, некая космическая функция, долг, ради которого душа воплощается в человеческое существо. Что Вы можете сказать о дхарме?

Когда мы говорим о дхарме в обозначенном вами смысле, то сталкиваемся с весьма сложной диалектикой, в которую включается процесс самопознания, формирования духовного тела, эффект просветления, но главное, обретение целевого проекта собственной жизни в целом. Здесь такая категория как предназначение вроде бы является синонимом дхармы, но при этом при всем, если внимательно вглядеться, то предназначение, например, когда речь идет о современных смыслах этого слова в европейском лексиконе, философском, экзистенциальном не совсем уместно. Говорим мы о предназначении в традиционной культуре, в традиционной метафизике или же мы говорим о предназначении в обыденном смысле слова? Когда мы говорим о дхарме в восточном смысле слова, то, насколько я это чувствую и понимаю весьма убого, речь идет именно о соответствии с божественной инстанцией, которая реализуется в качестве безусловного – абсолютного субъекта просветления. Если говорить о дхарме, то это в каком-то смысле есть ни что иное, как именно коррелятивное отношение Атмана и Брахмана. Если рассматривать это отношение как диалогическое единство, это очень близко к экзистенциально-онтологической трактовке личности и меня бы это определение устраивало, но сомневаюсь в том, что это бу-

дет традиционной трактовкой дхармы. Для меня предназначение обретает смысл лишь в горизонте Личности и это, прежде всего, усилие во времени, преодоление инерции существования – то, ради чего ты живешь, из себя же самого прокладывая своей волей и смыслом траекторию истины в бытие на личном основании – ответственно. Соотносимо ли оно дхарме – не знаю. Может быть, в каких-то трактовках и соотносимо, может быть в каких-то интерпретациях оно может соседствовать, но сомневаюсь, потому что понятие дхармы носит метафизический характер, а значит, оно уже предполагает истину, которая есть, которая существует помимо индивидуального творческого акта. Наше усилие связано с уже существующей истиной и само по себе понятие времени будет всегда в чем-то относительным. В моей же онтологии время не безразлично и не условно по отношению к таким понятиям, как смысл, смысл бытия, истина. Я в своем мышлении опираюсь на то, что обладает безусловной очевидностью и убедительностью в действии и рефлексии, а не в абстракции или фантазии.

Известный мыслитель 20 века Жак Лакан на вопрос о том, когда психоанализ можно заканчивать, сказал примерно следующее: "Сначала к Вам приходит клиент и говорит либо о себе, но не с Вами, либо с Вами, но не о себе. Когда клиент говорит с Вами и о себе, психоанализ может быть завершен".

Вы процитировали одну из моих любимых лакановских формулировок. Таковая возникла в результате рефлексии дискуссий о целях психоанализа. Когда рассматривается вопрос о критерии завершения и естественно, продуктивности психоанализа, то многие психоаналитики затрудняются что-то по этому поводу сказать. Лакан же смог ясно и просто определить критерий завершения анализа, а заодно подарил миру формулу адекватной коммуникации. Жак Лакан – это выдающийся философ, прекрасный литератор и мыслитель, и, конечно же, в первую очередь, психоаналитик. В приведенной вами формулировке вскрыта сама суть человеческого общения и проблемы взаимопонимания. Один из основных концептов Лакана – понимание человеческого бытия как произведения трех регистров: символического, воображаемого и реального. Мы находимся в этих трех измерениях одновременно, но то и дело наше сознание проваливается в одно из них. Воображаемое доминирует в нашем повседневном общении. Чаще всего мы общаемся не с реальным собеседником, а с собственным представлением – фантомом собеседника, это представление-фантом и определяет наше обыденное мышление и поведение, наши реакции и наши суждения. Символический регистр доминирует в коммуникациях, отвлеченных от тела желаний, от межличностного взаимодействия. Это царство логической функции – слов без связи с реальным миром – с действительностью коммуникации. Реальное – одна из самых сложных категорий в этой триаде. Это, прежде всего, встреча с невообразимым в лице другого, можно сказать в

присутствии другого. Можно также указать на то, что реальное – это всегда трансценденция (выход за пределы известного и видимого) – трансценденция в коммуникации. Теперь обратимся к приведенной вами формуле. Итак, «когда клиент говорит с вами, но не о себе». Здесь мы имеем дело с довольно привычной коммуникацией, а вернее, ее отсутствием. Субъект подчинен желанию другого, он живет в его зеркале, он заглядывает ему в рот, но не знает и не слышит себя самого. Эта же схема «работает» и в символическом регистре: клиент говорит то, что логически соответствует ситуации – ситуации нормативной или же типичной. Экзистенциально при этом он отсутствует. «Когда клиент говорит о себе, но не с вами». Это настолько же узнаваемая и типичная ситуация не только для психоанализа. Субъект схвачен переживаемым образом, он растворен и поглощен повествуемой реальностью, но не видит и не слышит вас, его речь звучит поверх собеседника. И в первом и во втором случае царствует воображаемое, но конституировано оно различным образом. В первом, критерий существования находится в воображаемом сверхзначимом собеседнике, который проецируется на аналитика. Во втором – субъект подобно младенцу вещает из собственной вселенной свой «абсолютный смысл» никак не соотнося его с сидящим напротив человеком. Я и другой. Эти две позиции очень редко удерживаются в реальном времени обыденного общения. Мало того, люди годами не слышат друг друга, хотя живут под одной крышей и спят в одной постели. Все это сегодня происходит постоянно, но в психоанализе мы это прекращаем. Мы не позволяем клиенту говорить и не слышать себя. Мы не позволяем клиенту говорить и не слышать другого, говорить и не видеть другого. Смотреть и не слышать. Работать аналитически, то есть мыслить, сложно, а подчас и больно, но если мы достигаем цели, игра стоит свеч. Итак, в этой краткой формуле разыграна возможность встречи и смысла. И это, по сути, ключ к анализу и подлинности человеческого общения.

Осенью состоялась международная конференция «Разум и безумие в постгуманистическом обществе». Вы считаете нынешнее общество постгуманистическим?

Конечно, настоящее определение может шокировать не только обывателя, но и так называемую интеллектуальную элиту. Ведь всего лишь несколько лет назад нашим интеллектуалам в академических кругах открылся доступ к гуманистической парадигме, экзистенциалистам и философии присутствия, а тут, вдруг поезд ушел. Однако поезд действительно ушел и не вчера, а уже пару столетий назад – незаметно, но бесповоротно. Речь даже не о психологах типа Маслоу или Роджерса, Франкла или Бюджентала, но и философских системах, которые лежат в основании современной картины мира. Дело в том, что гуманизм и гуманистический подход, гуманистическая форма мировосприятия – это, прежде всего, ставка на человека как точку опоры и отсчета бытия в мире в целом. При этом человек понимается вначале как себе-

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

Люди годами не слышат друг друга, хотя живут под одной крышей и спят в одной постели

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

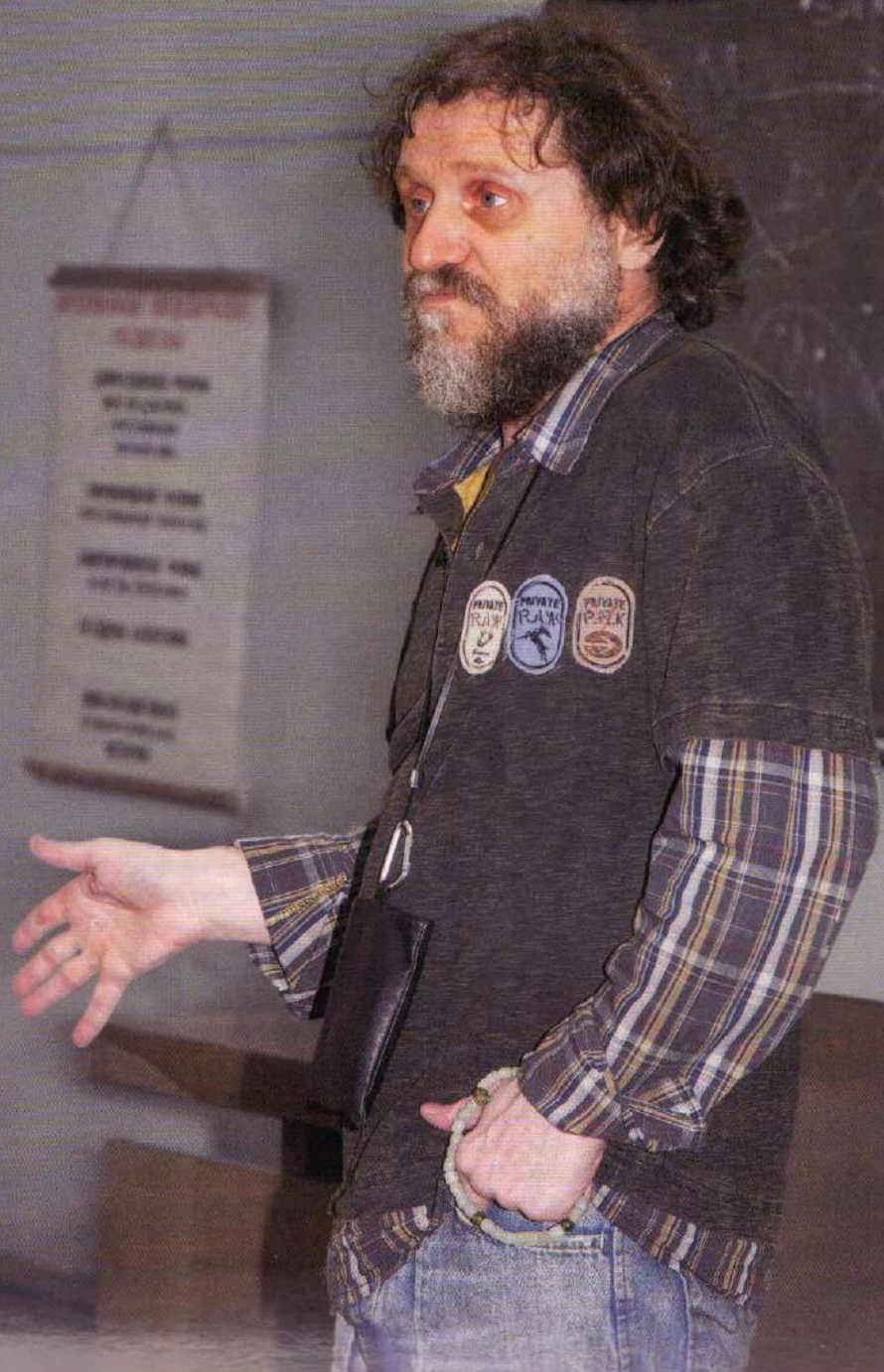
РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ

РАССТРОЙСТВА ВОСПРИЯТИЯ





седник Бога и его равносильный оппонент. Но затем происходит онтологическая секуляризация – его отделение от божественной инстанции. А это уже совсем иная установка мышления, иное мироощущение, мироотношение и мировоззрение. Начало этого мироощущения, этого мировосприятия формировалось, как мы знаем, в эпоху Возрождения. Человек оказался соотносен, сорасположен с такой инстанцией, как господь Бог и вошел с таким в одну систему координат. Он стал духовно равносильным божественной инстанции. И мы знаем, что именно возрождение, реформация производит ни что иное, как секуляризацию церкви. Но что происходит после провозглашенной Ницше смерти Бога. По сути этот философ лишь констатировал

то, что произошло в обществе и, прежде всего, в европейской культуре – исчезновение большого Другого. Исчезновение из общественного сознания абсолютной внечеловеческой инстанции. Человек становится абсолютным и тотальным, а следовательно, тоталитарным субъектом. Оказавшись центром смыслообразующей вселенной, он сам лишается какого-либо смысла.

Здесь очень непросто проследить в двух словах все базовые условия того, что мы сегодня имеем в качестве раритетов и симулякров гуманизма. Мы ведь имеем сегодня ту ситуацию, в которой сама по себе культура оказывается, с одной стороны, формой реализации некой вырабатываемой человечеством системы ценностей, идеалов,

тех или иных критериев, с другой стороны, после «смерти Бога» культура же оказывается единственным полем, в котором может формироваться смысл существования. И здесь оказывается под огромным вопросом возможность так называемого трансцендирования – выхода за пределы себя, выхода за уже существующие системы и структуры нашего миропонимания. За пределом культуры оказывается снова-таки культура, за пределом человека... Дурная бесконечность. Что такое гуманизм? Это, прежде всего, утверждение за человеком возможности и необходимости реализовать себя как абсолютную ценность и удерживать позицию в пространстве культуры, в пространстве общественных отношений, поддержание существования ценности человека как такового. Но когда исчезает горизонт духовных институтов и, главное, оппозиция человека существующего его духовной инакости, иначе говоря, идеалу существования, само понятие человека повисает в пустоте.

Поэтому само понятие «человек» к концу двадцатого века деградировало, оно лишилось своего смысла. И поэтому Жиль Делез³ говорит, что мы не заметили того, что человек исчез. Поэтому сейчас, когда мы сталкиваемся с проблемами самоопределения, независимости, самореализации, самоактуализации, – такие звучат весьма и весьма нелепо, поскольку лишены какой-либо, кроме психологизмов и мистицизмов, подосновы.

Давайте задумаемся и вслушаемся в это положение вещей. Может ли субъект реализовать самого себя? Может ли человек реализовать самого себя? И какими бы ни были на сегодняшний день привлекательными те или иные пассажи политического дискурса по поводу свободы нации, свободы личности т.д., мы упираемся в одно и то же: в отсутствие каких бы то ни было оснований, истоков, начал самого по себе человека и человечества именно в измерении смысла.

Если мы пытаемся сегодня определить смысл существования в качестве общества потребления и потребление оказывается ведущей ценностью, то что такое человек? Поэтому понятие гуманизм, как оно было сформировано за последние лет четыреста, терпит на сегодняшний день глубочайший кризис. Нет самих условий и возможности для использования именно этой категории, этого понятия как того, что может организовать наше мышление, наше взаимопонимание, наше взаимодействие, в конце концов.

Конечно же, речь идет о мыслящих существах, а не о потребителях. Посему мы на сегодняшний день находимся в состоянии кризиса, и речь идет не просто о том, гуманны мы или нет, а о том, что сами понятия человек и человечность должны быть переосмыслены, пересмотрены. Какое место «человек» или то, что придет ему на смену, должен занимать в той картине мира, которая формируется сейчас в настоящее время? Какова цель человеческого, не как слишком человеческого, как говорил Ницше, а как некоего вектора развития, как того, к чему стоит стремиться. Может ли человечество существовать без и вне такой категории как идеал, может ли оно существовать вне простран-

Само понятие "человек" к концу двадцатого века деградировало, лишилось своего смысла

ТИПЫ ЭПИЛЕПТИЧЕСКОГО СЛАБОУМЬЯ

ОЛИГОФРЕНИЯ
ПСИХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПСИХОПАТИИ

СЕНИЛЬНЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ / ПОС-ОЛИГОФРЕНИИ
СЛАБОУМЬИ
ПСИХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

тва будущего, вне горизонта грядущего, вне критериев наших изменений, вне понимания, к чему может привести развитие того или иного сектора наук, гуманитарных знаний, философских, концептуальных машин, можем ли мы без всего этого существовать? Если можем, остаемся ли мы людьми? Если мы можем положиться на некую ситуативно раскрываемую и осуществляемую сущность в качестве потребительской способности либо в качестве возможностей реализации по случаю, как придется, как под руку ляжет, то чем мы отличаемся от наших меньших братьев? И, наконец, мы можем просто-напросто сегодня зафиксировать следующее, что те формы, те символы, которые еще недавно создавали условия для нашего переживания чего-то как реального, чего-то как действительного, чего-то как насущного, сегодня выглядят в виде определенных фантомов, фантазмов, симулякров. Они уже не обеспечивают нам встречу с тем, что можно было бы осмыслить в качестве истинного, в качестве реального. Они выглядят, по крайней мере, весьма и весьма смехотворно. Мы видим по телевидению, мы читаем в журналах, мы слышим на улицах от политиков и журналистов, которые принадлежат к различным партиям, к различным регионам, к противоположным лагерям одни и те же символические фигуры: защита прав личности, прав человека, прав ребенка, прав животных и т. д., презумпция свободы воли, свободы слова, свободы печати, свободы желаний и т.д.

Символический план уже давно существует в отрыве от реальности, вещей и дел. Поэтому сегодня необходима рефлексия, анализ и глобальное осмысление всего того, что произошло и происходит на наших глазах, рефлексия эпохи, которая безвозвратно ушла, как это зафиксировали (простите за каламбур) и классики постмодерна, и поэты в спомним Иосифа Бродского), и те люди, которые каким-то образом все-таки ощущали время и ухватывали смысл происходящего. Постановка проблемы исчезновения человека, на мой взгляд, является самым актуальным эффектом нашего безвременья, поэтому конференция посвящена этой теме, этой проблеме, этому еще не вполне прорисованному феномену.

Такое впечатление, что люди забывают на ходу то, что происходит у них на глазах. Я полагаю, это также должно стать темой для анализа и философской, а не политической рефлексии. Как произошла смена формации, как произошла смена режимов, начиная от перестройки, как это происходит с каждым человеком в отдельности и, как это мы наблюдаем сегодня, хотя бы когда являемся свидетелями, соучастниками всевозможных социально-культурных перверзий⁴. Возьмите слово «революция», на сегодняшний момент такое слово не может не вызывать улыбку

даже у журналистов. Может ли революция рассматриваться как механизм некоего политического транспорта. Что есть на сегодняшний момент понятие любовь в контексте широко понимаемой сексуальности. Что есть понятие нравственность, когда ученик седьмого класса может заявить, как само собой разумеющееся, что вообще-то совесть – понятие условное и множественное (это цитата), при этом он наверняка знает, что «Анну Каренину» написал Евгений Онегин (это также цитата). Что есть эстетика, если образцы культуры и искусства могут быть использованы в пиарном регистре, в машинах рекламы, и дизайн становится площадкой художественной самореализации. То есть это вопросы, которые, собственно говоря, обращены в одну и ту же точку – в точку исчезновения того, что мы еще недавно называли человеком. Поэтому если Диоген ходит в дневное время и ищет человека, то это вовсе не есть то состояние, в котором находимся мы. Он не находит человека, но он знает, что именно и кого именно ищет. Мы же все время кого-то от кого-то защищаем, за кого-то боремся, но уже давно не знаем, кто мы сами.

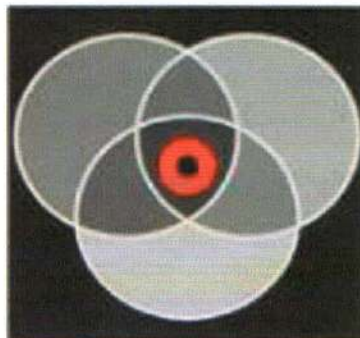
Вы создали Школу Мышления, которая существует уже пять лет. Там учат людей мыслить? Этому вообще можно научиться?

Мне трудно сказать, что я создал эту Школу. Так получилось, что то, чем я занимался долгие годы, а не только пять лет, и те, с кем я сотрудничал последние лет пятнадцать, осознали общность и организованность не на тривиальном основании. Сравнительно недавно это было названо Школой Мышления. Поскольку я инициировал эту деятельность, то называю себя руководителем Школы Мышления. Но вообще-то я не столько учу, сколько посредствую Школы Мышления учусь сам мыслить, а также жить. В определенном смысле я создаю условия для возникновения Другого. Иногда он возникает. Может быть, каким-то образом я воздействую на других, может быть, каким-то образом я как-то создаю условия для того, чтобы мышление имело место в этом месте – в месте Школы. Мы также занимаемся исследованиями, которые касаются самих инновационных форм мышления – психоанализом, философией, всевозможными критиками и аналитиками философского мышления. Еще мы занимаемся художественным творчеством в плане понимания этого удивительного явления, и в плане его непонимания. Очень интересна методология мышления. И здесь, прежде всего, нужно было бы обратить внимание на грандиозную школу Георгия Петровича Щедровицкого, которая сейчас, на мой взгляд, адекватным образом оформляется в специфический дискурс философской методологии его сыном Петром

Георгиевичем Щедровицким. Наша школа имеет отношение к конкретным предметным областям, так сказать, гуманитарным практикам. Видите, парадокс, мы вроде бы и имеем дело с этим феноменом – человек – но не вполне можем сейчас четко говорить об этом в широком контексте. Но Школа Мышления – это не культурная, а протокультурная позиция. Нужен широкий контекст и большой бахтиновский диалог⁵.

Кто такой мыслитель?

Это отвратительнейшее существо. Это тот, кто создает невыносимые условия для существования находящихся поблизости людей. Но без этого монстра человечество не существовало бы. Их приходится терпеть – мыслителей. В различные эпохи мыслители ведут себя по-разному: то засиживаются на унитазе, то бьют кого-то по голове палкой, но есть у них кое-что общее, величина вне измерений – безумие. Однако об этом в другой раз.



Школа Мышления
www.mysl.kiev.ua
 e-mail: mysl@ukr.net
 тел. 8 (097) 260 81 60

¹Щедровицкий Г.П. – выдающийся российский философ, методолог, автор системомыследеятельностного подхода.

²Мартин Хайдеггер – немецкий философ, создатель фундаментальной онтологии и Dasein-аналитики.

³Жиль Делез – французский философ, один из родоначальников философского постмодерна, автор многочисленных исследований по философской эпистемологии, герменевтики, деконструктивизма и т.д.

⁴Перверзия – в данном случае – превращенная форма сознания, в бытовом, в бытовом смысле – извращение.

⁵Бахтиновский диалог – понятие, разработанное российским философом и литературоведом М.М. Бахтиным, обозначающее особый тип коммуникации, обеспечивающий понимание и порождение новых смыслов.

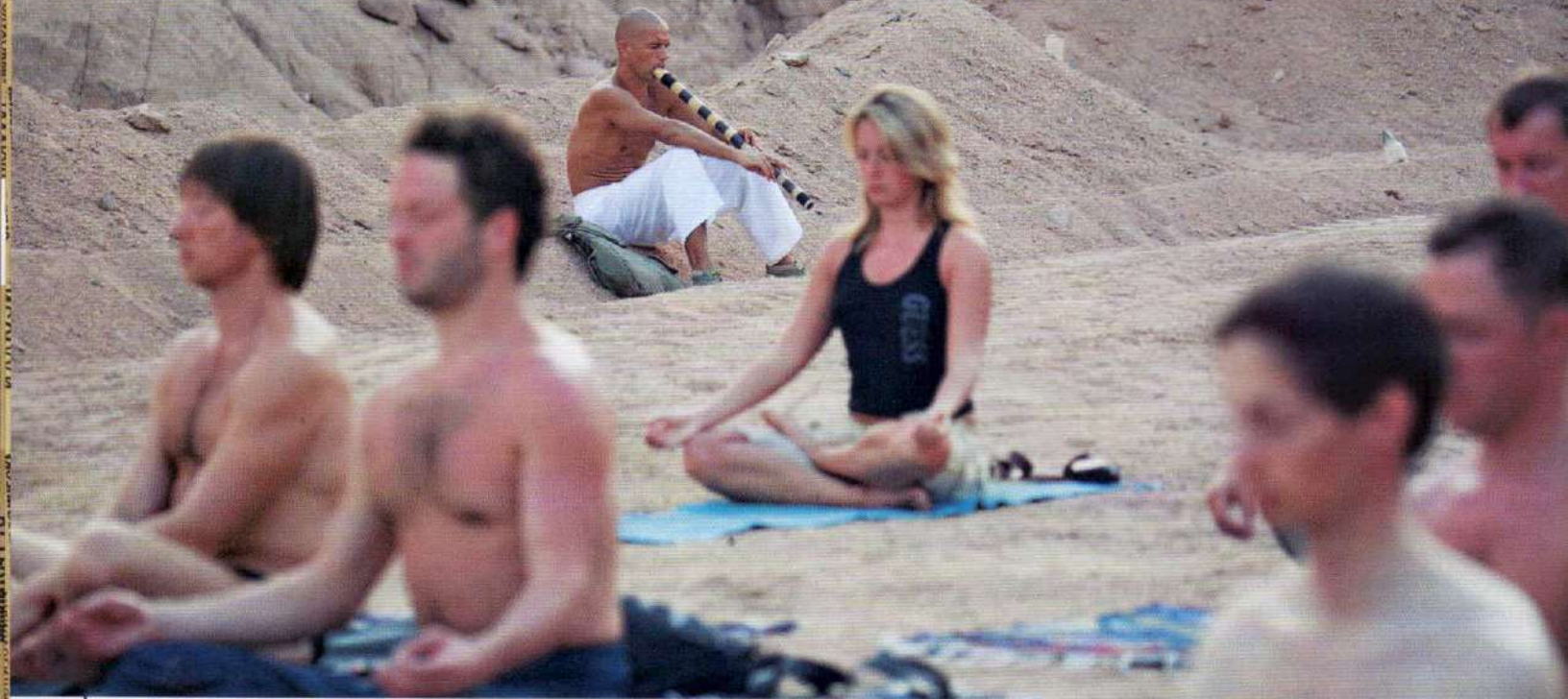
САМОУМНОЖЕНИЕ
 АРФРЕКТИВНЫЙ
 ЦЕРКОВЬ-РАВАТЕНСКИЕ. ПОСЛЕ
 ПСИХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
 ПСИХОПАТИИ
 И ПАТОЛОГИИ
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ
 ПСИХОПАТИИ
 И ПАТОЛОГИИ
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ
 ПСИХОПАТИИ
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ
 ПСИХОПАТИИ

САМОУМНОЖЕНИЕ
 АРФРЕКТИВНЫЙ
 ЦЕРКОВЬ-РАВАТЕНСКИЕ. ПОСЛЕ
 ПСИХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
 ПСИХОПАТИИ
 И ПАТОЛОГИИ
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ
 ПСИХОПАТИИ
 И ПАТОЛОГИИ
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ
 ПСИХОПАТИИ
 И ПАТОЛОГИИ
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ
 ПСИХОПАТИИ

ОСНОВНЫЕ СИНДРОМЫ
 ПСИХОГЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
 ГАЛЛЮЦИНАЦИИ:
 ИСТИННЫЕ
 ТРАДИЦИОННЫЕ
 ТРОСТНЫЕ
 СЕНИЛЬНЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ / ПОС-ОЛИГОФРЕНИИ
 СЛАБОУМЬИ
 ПСИХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
 ПСИХОПАТИИ

YOGA

ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР



СИДЕРСКИЙ А.В.

Данный текстовый материал является вспомогательным методическим пособием и ни в коем случае не претендует на роль общетеоретического или философского труда. Поэтому не имеет смысла усматривать здесь попытку изложения некоей целостной картины мира. Это – отдельные соображения, призванные упростить понимание принципов работы тренировочной системы, не основанные ни на чем другом, кроме как на результатах ее практического применения.

Итак, “стартовым” уровнем “записи” генерируемой сверхсознанием Абсолюта информационной матрицы в структуре пространства являются первичные “струны кручения физического вакуума” или “линии мира”. Это – первый после Абсолютного Ничто Великой Пустоты уровень “нисхождения намерения осознания в проявленное” – “до-энергетический”. Для индивидуального осознания – это уровень тринадцати-

мерного пространства, в котором “обитает” “тело души”.

Универсальная информационная матрица – “душа мира”. Индивидуальная информационная матрица – “индивидуальная душа”. Душа – “психея”. Информационные эффекты практики – “пси-эффекты”.

Семь тел – это семь уровней структурно-энергетической организации биологической единицы вида Homo Sapiens Sapiens (HSS) принадлежат соответственно семи структурно-энергетическим уровням организации пространства Вселенной, или семи “мирам” – семи “пространствам событий”, или пространственно-временным континуумам.

Ни структура, ни энергия в системе семи тел не трансцендируют, поскольку все они “обитают” в разных “мирах”, пространство каждого из которых обладает своей “бытийной” структурой.

Существование “бытийной” структуры пространства семи “миров” обеспечивается

присущей данному “миру” энергией. Энергия возникает как свойство, обусловленное искривлением пространства событий в результате возникновения кривизны как следствия кручения. Соответственно, наличие энергии как таковой и плотность ее распределения обусловлены “плотностью кривизны” структуры пространства событий. По мере увеличения кривизны пространства событий плотность распределения энергии повышается, структура усложняется, количество степеней свободы уменьшается, что приводит к скачкообразному снижению мерности бытийного пространства – формированию нового “мира”, “вложенного” в “предыдущий” в виде проекции по “усеченному” множеству координат. Соответственно, более сложная организация пространства требует наличия большего количества объективных законов, описывающих поведение пространства событий.

Минимально возмож-



У КАЖДОГО
 "МИРА" –
 СВОЕ
 ПРОСТРАНСТВО
 СОБЫТИЙ
 СО СВОЕЙ
 СТРУКТУРОЙ
 И СВОЕЙ
 ЭНЕРГИЕЙ
 ВСЕ СЕМЬ
 МИРОВ
 ПРОЕЦИРУЮТСЯ
 В МИР
 МИНИМАЛЬНОЙ
 РАЗМЕРНОСТИ



Фото © Андрей Сидерский

ная мерность "бытийного" пространства – три. Трёхмерный "физический мир" характеризуется максимальной "жесткостью фиксации" структуры пространства, максимальным количеством объективных законов, жестко определяющих физические бытийные предпосылки поведения пространства событий трёхмерного "мира". Вследствие различной мерности пространств событий разных "миров" и качественно различной "законодательной базы" их бытия, структура и энергия оказываются "континуумно локальными" и из "мира" в "мир" не трансцендируют.

Свойством безусловной трансценденности обладает только информация, поскольку вся она внедряется в "бытийную кинетическую проявленность структурированного Все" из "до-бытийной потенциальной непроявленности однородного Ничто". Внедряется – и реализуется в структурно-энергетических "конструкциях".

Потенциальная непро-

явленная Абсолютная осознанность однородного Ничто трансформируется в проявленное осознание структурированного Все – частично фиксированного в форме законов, определяющих строение структуры "мира" и принципы поведения событий в нем, частично – в форме "коконов осознания" неживых и живых материальных объектов, "обитающих" в его "бытийном пространстве".

У каждого "мира" – свое пространство событий со своей структурой и своей энергией. Все семь "миров" в итоге по трем координатам проецируются в "мир" минимальной размерности – трёхмерный "физический мир" (МИР 03). Взаимосвязь структурно-энергетических флуктуаций (изменений) бытийных процессов в трёхмерных проекциях "миров" возможна за счет "информационной индукции" – информационного взаимодействия.

Один из существенных аспектов тренировочной практи-

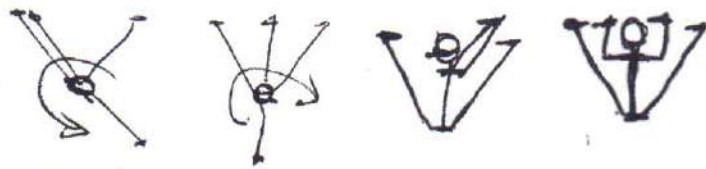
ки – формирование и развитие навыков управления процессами информационной индукции посредством намерения седьмого уровня – намерения осознания. Это позволяет "по ведущей вниз лестнице" информационно-коррелятивных взаимодействий подняться до самоосознания на уровне первичной информационной матрицы – "увидеть" изначально итоговую тождественность структурированного индивидуального осознания распределенному осознанию Великой Пустоты – Абсолютного Ничто... Для осуществления этого решающего шага эволюции сознания требуется информационная интеграция системы "тел".

Информационная интеграция системы семи "тел" обеспечивается системой информационного контроля, состоящей из десяти элементов: семи терминалов информационного контроля, традиционно именуемых "чакрами", и трех интертерминальных каналов, традиционно именуемых "ида-нади",

"пингала-нади" и "сушумна-нади". Мерность "чакры" эквивалентна мерности "мира", в котором "обитает" "тело", информационно контролируемое данной "чакрой". Интертерминальные каналы структурно принадлежат комплексу трёхмерных проекций "тел" и "чакр", и в трёхмерном "физическом мире" осуществляют энерго-информационный обмен между трёхмерными проекциями "чакр", организуя ядро трёхмерной системы вложенных друг в дружку "коконов", или "кош" – трёхмерных проекций "тел", на которой "собрана" их многомерная инфраструктурная композиция.

Семь терминалов информационного контроля, или семь чакр, – комплекс виртуальных органов в системе семи "тел". "Чакры" являются "управляющими выходами" информационной матрицы в энерго-структурную реальность, "системой внедрения" информационных программ в сферу материальной "реализации". Функционально





“чакры” в этой реальности “опираются” на результаты взаимодействия определенных групп органов и системных функций. Энерго-структурно “чакры” есть виртуальные производные групп физиологических системных функций, подобно тому, как работающие программы есть виртуальный результат определенных функций “железа”. Для оптимизации системного информационного контроля необходимо оптимизировать функциональные характеристики “чакр”. Это достигается за счет оптимизации структурно-энергетических телесных функций, ответственных за реализацию функций “чакр”. Однако собственно функциональная оптимизация на физиологическом уровне может быть достигнута путем “переписывания” в универсальной информационной матрице содержимого “ячеек”, описывающих соответствующие аспекты индивидуальной информационной матрицы. Это осуществляется путем использования “эффекта формы” в практике фигур.

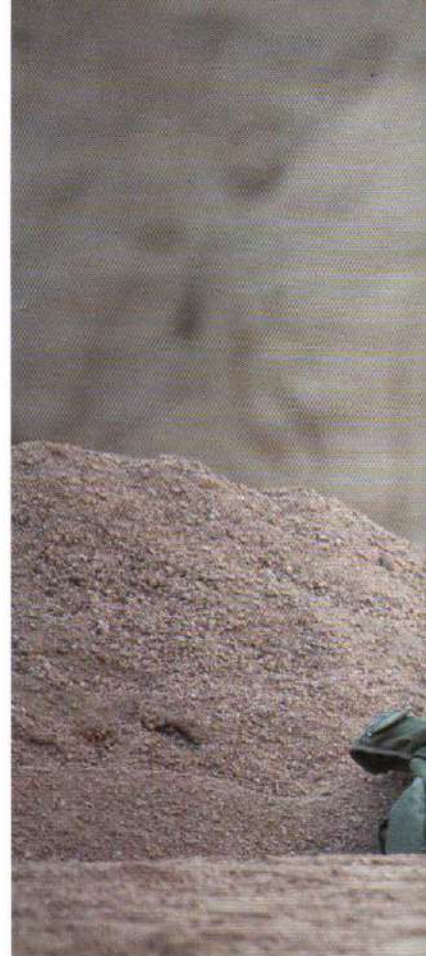
онной матрицы. Техники в этом случае выполняют роль структурно-энергетических символов, посредством которых в системную информационную матрицу внедряются побудительные импульсы намерения.

Все изменения в информационном обеспечении системного функционирования достигаются только при адекватном использовании рабочих ресурсов центральной нервной системы (ЦНС), поскольку другого “персонального процессора” в распоряжении индивидуальной биологической единицы вида HSS просто нет. Любые информационные процессы в системе выводятся на уровень структурно-энергетической реализации через “центральный биопроектор” – ЦНС.

Очищение поля восприятия (традиционно формулируемое как “читта-вритти-ниродхах”) с целью подготовки ЦНС к работе с “информационными импульсами намерения осознания” достигается путем применения фиксируемого предельного статического напряжения и растягивания больших групп скелетной мускулатуры. Собственно статически фиксируемое напряжение больших групп мышц заставляет мозг “выключать” “паразитные” процессы, прежде всего – в самом себе. Предельное растягивание сухожильно-мышечных комплексов дает тот же эффект, но с параллельным накоплением энергии в тканях, так как мышцы при этом полностью расслаблены, и такой расход энергии, как при статическом напряжении, отсутствует.

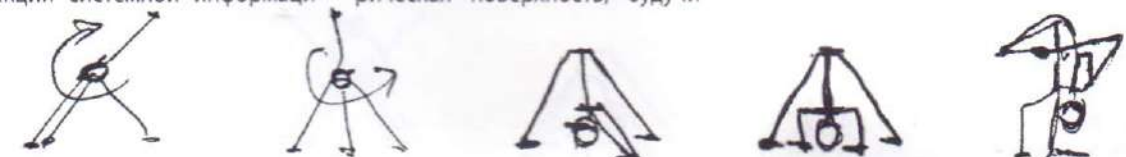
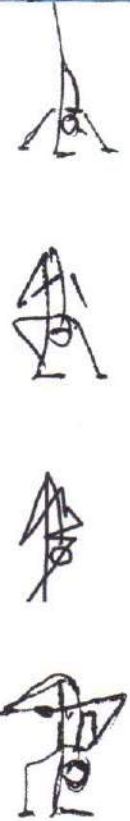
Придание телу определенных форм в практике фигур, в частности и в особенности – тех из них, которые предусматривают продолжительную статическую фиксацию определенных поз – асан, позволяет задействовать так называемый “эффект геометрической формы”.

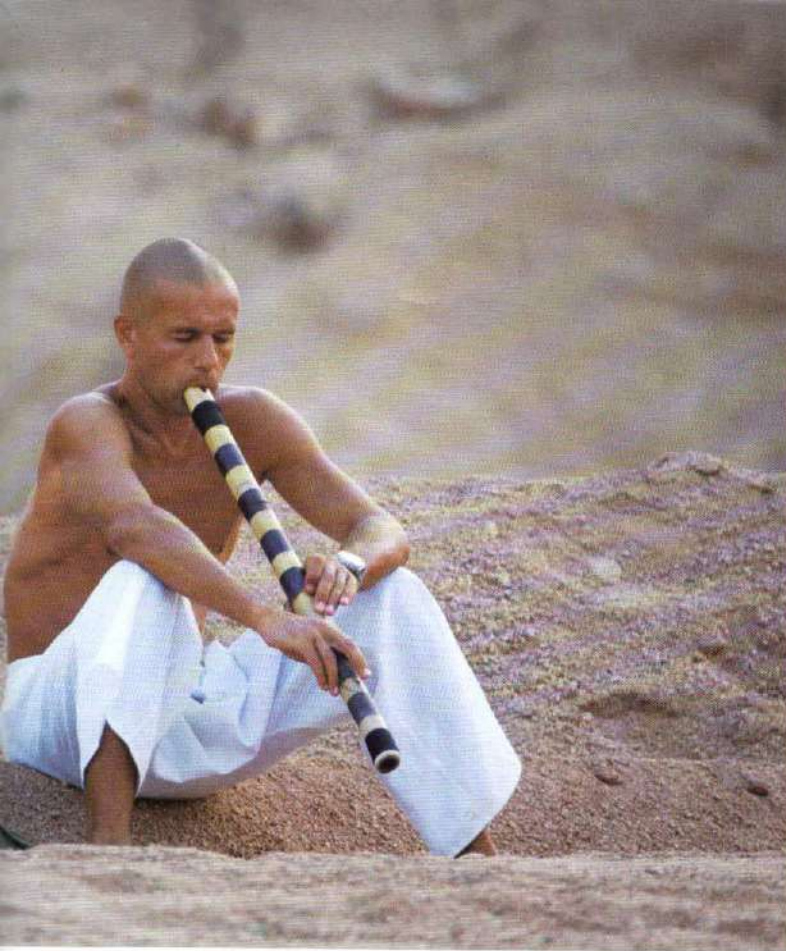
Любые геометрические поверхности обладают свойством поляризовать физический вакуум по спине, в первом приближении – вне зависимости от субстанции, заполняющей ограничиваемые ими объемы. Это означает, что любая геометрическая поверхность, будучи



НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ИЗОБРАЖЕНИЕ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ “ФИГУРОВСВЯЗУЮЩИХ КРАСИВОСТЕЙ” В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ОНИ ВЫПАДАЮТ ИЗ КОНТЕКСТА ПОСТРОЕНИЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ТЕХНИК, ОПТИМИЗИРОВАННОГО ПО ЭФФЕКТУ ФОРМЫ

ИМЕННО ФИГУРЫ ЯВЛЯЮТСЯ САМОЙ ГЛАВНОЙ КАТЕГОРИЕЙ ТЕХНИК – ЕДИНСТВЕННЫМ КЛАССОМ ТЕХНИК, СПОСОБНЫХ ЧТО-ТО НА САМОМ ДЕЛЕ РАДИКАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ В СОЗНАНИИ





помещенной в пространство, изменяет пространственные характеристики первичного торсионного поля – параллельной сетки “линий мира” в интерпретации Карлоса Кастанеды. Первичное торсионное поле фактически является первичной записью универсальной информационной матрицы в структуре пространства – еще не искривленного. Возможность существования торсионных струн с правым и левым кручением обеспечивает возможность записи информации в двоичном коде. Отсутствие локальности событий в пространстве шестого уровня обеспечивает голографичность информации. У первичного торсионного поля энергия и импульс равны нулю, поэтому говорить о скорости распространения этого поля не имеет смысла. Оно существует сразу во всем пространстве – везде и всегда. И воздействие на него является прямым воздействием на запись информационной матрицы на самом первичном – предэнергоструктурном – этапе ее перехода из виртуальной нереальности сверхсознания Абсолютного Ничто в материальную реальность Бытийного Всего. Главный и наиболее мощный аспект пси-действия фигур – не физиологический, не энергетический, а структурно-информационный. Отсюда с неизбежностью следует, что несовершенное – а в некоторых случаях даже откровенно “корявое” – исполнение правильно сформированных последовательностей правильно отобранных фигур дает несравненно более радикальный пси-эффект, чем совершенная практика тренировочных последовательностей, составленных без целенаправленного учета информационной составляющей эффекта формы. И именно поэтому же одна неудачная попытка выполнить “правильную” фигуру на “правильном” месте в сто раз более полезна, чем сто удачных попыток выполнить “подводящие” и “замещающие” элементы, которые при всей их физиологической, энергетической и чувствособственноважноублажающей оправданности и целесообразности не обладают главным свойством – они чисто структурно не со-

ответствуют необходимой “рабочей” конфигурации соотношения положения основных геометрических объемов тела.

По той же причине не имеет смысла тратить время на изобретение и осуществление “фигуросвязующих красивостей” в тех случаях, когда они выпадают из контекста построения последовательности техник, оптимизированной по эффекту формы.

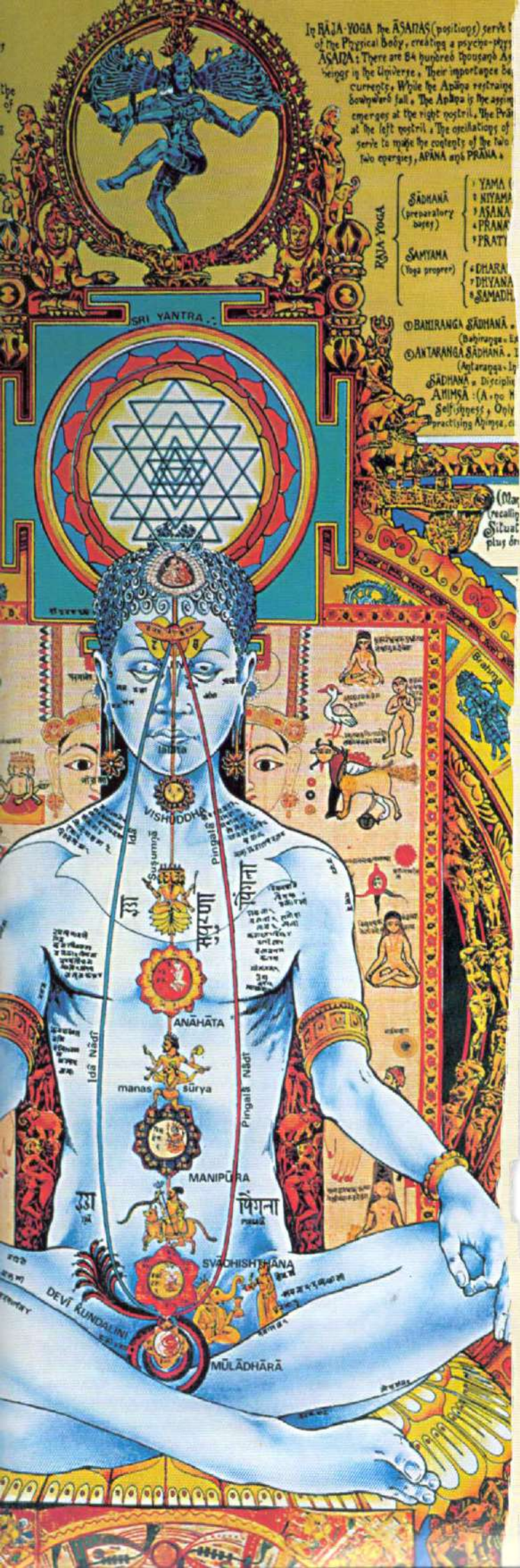
И, разумеется, по той же самой причине именно фигуры являются самой главной практической категорией – единственным классом техник, способных что-то на самом деле радикально изменить в осознании. Любые другие техники могут лишь способствовать кристаллизации пси-эффективности фигур (дыхательные и динамические практики) и развивать системную способность осознанно пользоваться информационными результатами тренировочной практики (созерцательно-медитативные техники).

Множество элементов индивидуальной информационной матрицы биологической единицы вида HSS в качестве подмножества входит во множество элементов видовой информационной матрицы вида HSS. Видовая информационная матрица вида HSS – “шаблон человека” – 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.

В идеале множество элементов индивидуальной матрицы биологической единицы вида HSS и множество элементов видовой шаблонной матрицы совпадают. Шаблонная матрица всегда открыта в направлении дальнейшей эволюционной оптимизации и накопления эволюционно значимых мутаций. Элементы видовой информационной матрицы вида HSS в качестве подмножества входят во множество элементов первичной информационной



Уровень организации бытия	Мерность пространственно-временного континуума (ПВК) и агрегатное состояние (плотность реализации)	Структурно-энергетический уровень (тело)	Терминал информационного контроля (ТИК) чакры	
7	15 Абсолютное Ничто – первичный вакуум (Великая Пустота) – потенциальность тотальной осознанности – первичный импульс намерения как мотивация “нисхождения в проявленное”	15 тело осознания, или тело духа, источник универсального намерения (осознание – информационное проявление духа)		ТИК 15 сахасрара чакра <i>sahasrara-chakra</i>
6	13 Физический вакуум, зарождение внимания и потенциала воли, внимания как движущей силы “нисхождения в проявленное”; двоичная поляризация по спине – торсионное поле или “линии мира” – универсальная информационная матрица – “до-энергетическое проявление бытия” (“поле судьбы”),	13 тело внимания, или тело души, индивидуальная информационная матрица (внимание – информационное проявление души)		ТИК 13 аджня чакра <i>ajna-chakra</i>
5	11 Развертывание картины мира в физическом вакууме за счет “волевой поляризации” по спине – структурированное торсионное поле, первичное искривление пространства, первичная структура материи, энергия, физические поля	11 ментальное тело, уровень понимания		ТИК 11 вишуддха чакра <i>vishuddha-chakra</i>
4	9 Искривление пространства, элементарные частицы, плазма	9 каузальное тело, или тело причин		ТИК 9 анахата чакра <i>anahata-chakra</i>
3	7 Конгломерирование частиц в вещество, атомное и молекулярное конгломерирование, газообразное состояние	7 астральное тело		ТИК 7 манипура чакра <i>manipura-chakra</i>
2	5 Уплотнение пространства, ограничение количества степеней свободы в веществе, снижение подвижности – уменьшение температуры, газообразное состояние, жидкое состояние	5 эфирное тело		ТИК 5 свадхистхана чакра <i>svadhishthana-chakra</i>
1	3 Максимально возможное ужесточение структуры, ограничение подвижности на молекулярном уровне, газообразное состояние, жидкое состояние, твердое вещество	3 физическое тело		ТИК 3 муладхара чакра <i>muladhara-chakra</i>



In RAJA-YOGA the ASANAS (positions) serve of the Physical Body, creating a psycho-phys ASANA: There are 84 hundred thousand Asanas in the Universe, Their importance depends on the currents. While the Apāna restrains downwards fall. The Prāna is the energy emerges at the right nostril, the Pāni at the left nostril. The oscillations of serve to make the contents of the two two energies, APANA and PRANA.

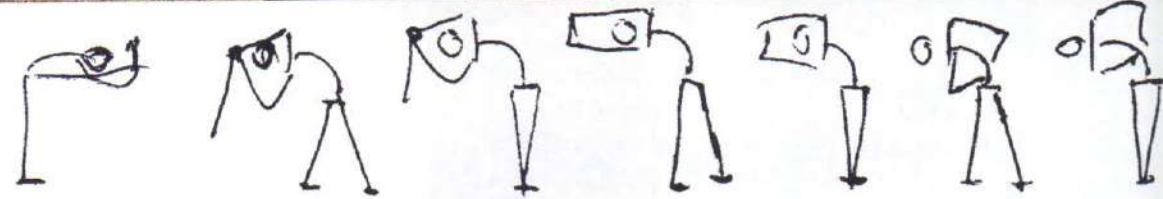
RAJA-YOGA
 SĀDHANĀ (preparatory body)
 SAMYAMA (Yoga proper)
 YAMA (NITYAMA)
 ASANA
 PRANA
 PRATI
 DHARA
 DHYANA
 SAMADHĪ

BAHIRANGA SĀDHANĀ (Bahiranga - External)
 ANTARANGA SĀDHANĀ (Antaranga - Internal)
 SĀDHANĀ (Discipline)
 ANIMSA (A - ego, N - Selfishness, Only practicing Animsa, is)

Трёхмерная проекция (кокон)	Сфера информационной ответственности	Оперативный инструмент преобразования информации
П 15-3 атмамайя коша "кокон осознания"	Контроль на уровне осознания	Намерение осознания
П 13-3 читтамайя коша "кокон сознания"	Контроль на уровне внимания	Воля внимания
П 11-3 анандамайя коша "кокон радости" (радость – результат понимания)	Ментальный контроль	Ментально-выстроенная мотивация
П 9-3 виджнянамайя коша "кокон знания" ("истинное знание – знание сердца")	Эмоциональный контроль	Эмоциональное намерение
П 7-3 маномайя коша "психический кокон"	Контроль на уровне желаний	Воля желания
П 5-3 пранамайя коша "кокон силы"	Инстинктивный контроль	Инстинктивное намерение
П 3-3 аннамайя коша "органический кокон"	Органический контроль	Органическая воля



**В ПРОЦЕССЕ
ПЕРВИЧНОГО
ОТБОРА ТЕХНИК
ДЛЯ СИСТЕМЫ
ЙОГА 23
И ПРИ
ФОРМИРОВАНИИ
МАТРИЦ
АНАЛИЗУ
БЫЛО ПОДВЕРГНУТО
БОЛЕЕ
ТРЕХ ТЫСЯЧ
НАИБОЛЕЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ТЕХНИК**



матрицы мира.

Использование эффекта формы в практике фигур позволяет за счет осознанного повторения модификаций соответствующих элементов универсальной информационной матрицы включить в работу намерение седьмого уровня – намерение осознания и получить устойчивые модификации индивидуальной информационной матрицы. Оптимизация информационного воздействия практики дает возможность превратить намерение осознания в перманентно действующий и единственный источник мотивационных импульсов, за счет чего сформировать тенденцию накопления изменений индивидуальной информационной матрицы в направлении установления соответствия множества ее элементов множеству элементов

шаблона человека. Достижение тождественности этих двух множеств открывает индивидуальной биологической единице вида HSS “дхармический доступ” к целенаправленному внедрению эволюционно значимых изменений в видовую матрицу.

В отличие от многих известных тренировочных систем, которые по принципу действия являются структурно-физиологическими и/или структурно-энергетическими, система YOGA 23 – тренировочная система нового поколения – структурно-информационная, или пси-тренинговая.

23 базовые матрицы представляют собой основу для построения тренировочных алгоритмов – как персональных, так и предназначенных для групповой работы. В матрицах отдельные техники распре-

лены таким образом, чтобы структурно-энергетическое взаимодействие всех техник в совокупности максимально усиливало информационную составляющую системного эффекта каждой отдельной техники подобно тому, как в толково составленном тексте слова обретают смысловую насыщенность.

В строении матриц реализовано одно из ключевых свойств информационного поля – голографичность. При создании конкретного тренировочного алгоритма на основе той или иной матрицы некоторые – зачастую многие – техники из матрицы устраняются. Матрица сжимается. Структурно-энергетическое действие полученного алгоритма может быть несколько иным, нежели структурно-энергетическое воздействие полной матрицы, за счет чего удастся



Возвращаться из ниоткуда
можно уже только в никуда

избежать разрушительного воздействия тренировочной практики в случаях, когда состояние индивидуальной биологической единицы вида HSS характеризуется неким специфическим профилем структурно-энергетической ущербности (у каждого человека имеется свой индивидуальный набор физиологических и психологических проблем). Информационная эффективность полной матричной схемы сохраняется в любых частичных алгоритмических компоновках. Необходимое условие: порядок следования отдельных техник остается таким же, каким он был в исходной матрице. Кроме того, имеет значение правильная компоновка связок на основе оставшихся а алгоритме техник, а также правильное определение характера динамики и количества повторов связок и отдельных техник внутри них. Во избежание потери эффективности метода, при построении тренировочных алгоритмов не следует нарушать матричный порядок следования техник.

Вряд ли является упущением или досадной оплошностью отсутствие в матрицах некоторых техник, которые, согласно "логике вещей", должны были бы там быть. Скорее всего, их там нет, потому что их там быть не должно. И не нужно пытаться их туда впахнуть... В процессе первичного отбора техник для системы YOGA 23 и при формировании матриц анализу было подвергнуто более трех тысяч наиболее распространенных тренировочных техник, из которых в систему вошли лишь 555. Критерием отбора служила максимальная эффективность. В матрицах системы используются только техники категории (+) – техники, наиболее эффективно работающие в качестве системных информационно-оптимизаторов. Помимо повышения информационно-метаболических к.п.д. чакральных функций и системного информационно-метаболического к.п.д., системная оптимизация индивидуальной информационной матрицы биологической единицы вида HSS неизбежно влечет за собой соответствующую структурно-энергетическую оптимизацию на всех уровнях организации системы.



www.yoga-free.ru



Александр Дудов
alex@yoga-free.ru
+7 (495) 142-13-62
+7 916 608-18-17

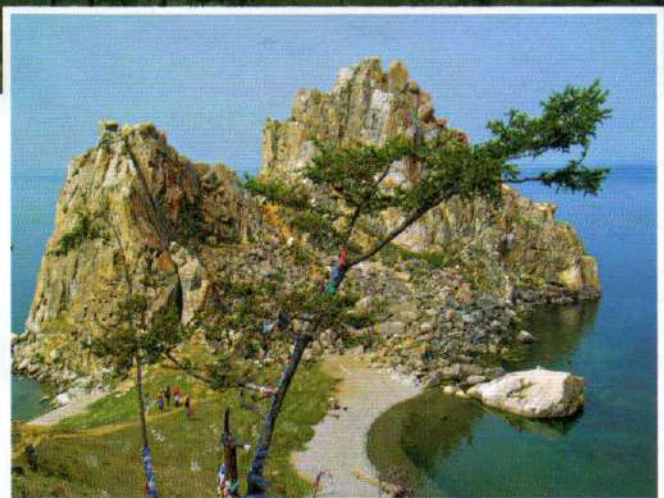
Пример:
Леонид Кушуров
leo@yoga-free.ru
+7 960 242-17-03

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

Поездка на Байкал

Андрей Дигык

На третий день ужин явно отличался от предыдущих дней почти осязаемой тишиной, которую нарушало только потрескивание костра да шум ветра в деревьях



В жизни происходит много случайностей. Что-то произошло, а ты ничего не планировал, или планировал, но совсем не так. Часто последовательность случайностей приводит к важным событиям в твоей жизни.

Так и в этот раз.

Олег Назаров нашел меня сам и предложил организовать проведение семинара в удивительном месте – Байкал, на острове Ольхон. Я ничего не знал о месте, кроме того, что «о. Ольхон – сакральное сердце Байкала, центр шаманской культуры и просто СИЛЬНОЕ место...». Можно ли было найти место получше? Зачем? Место, куда мы собрались – стоящее. И мы туда поехали!

Семинар организовывался в основном для ближайших к Байкалу «дальних» районов России, где информации не так много и появляется она нечасто. Однако это место настолько сильно притягивает, что половина группы приехала из Киева, были ребята из Минска и Питера.

В Москве в аэропорту вылет задержали на три часа, и через каждые полчаса откладывали еще на час. А всего за две недели до нашего рейса в Иркутске разбился самолет. Было не до шуток – почти каждый видел в происходящем ЗНАК! На часах – 23.00 и возможность заночевать на скамейках аэропорта никого не радовала. Но больше всего люди изнемогали от вынужденной необходимости НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. Время есть, а поставленных задач нет!

Мы часто жалуемся, что не хватает времени на главное – на взгляд на себя со стороны и осмысление, что поток действий засосал и нет времени остановиться и оценить. Его не хватает, чтобы просто отдохнуть – ничего не делать, не думать... А тут вот ОНО, БЕРИ! Ешь – не хочу, радуйся каждой свободной минуте. Мы никуда не торопимся, впереди неделя, нас не ждут близкие, не ждут начальники и сотрудники, без нас не улетят, без нас не уедут, без нас не начнут семинар. Ан нет. Не в радость было... Городская суматоха нас не отпускала, и мы цеплялись за каждую возможность контролировать все, в том числе время и себя в нем.

Как только эта мысль была озвучена – люди расслабились, попытались изменить свое восприятие происходящего. А через десять минут объявили посадку. Ситуация нас отпустила.

Мы взлетели. Спать было неудобно, но нас «развлекали» едой. Поздний ужин

подали где-то к двум часам ночи, когда всем уже успели поднадоесть неудобные кресла и позы для сна. Народ оживился. А за окном, то есть иллюминатором, рождался рассвет. Мы летели навстречу солнцу...

Через пару часов, решив, что пассажиры заскучили – подали чай и кофе. Опять все оживилось. А за «окном» уже было светло, и я наблюдал бесконечность в виде облаков. Непостижимые творения то ли природы, то ли ума. И благодатный восторг непонимания увиденного.

Мы снижались. Несмотря на густой туман и морозящий дождь пилот отлично посадил самолет. Стюардесса почему-то с дрожью в голосе сообщила что, «несмотря на ужасный туман, командир посадил самолет успешно и заслуживает аплодисментов». И уже взорвавшись аплодисментами, мы проехали ангар с остатками разбившегося две недели назад самолета.

Иркутск встретил нас странного вида «конструкцией» с надписью «Зона выхода пассажиров», самолетами, разъезжающими по улицам, и розовым автобусом, в котором нам и предстояло ехать.

Тут же произошел «странный» случай. Был один человек, которого встретили на ж/д вокзале в Иркутске. Он приехал без запаса одежды, хотя длинный перечень вещей, даже с излишком, был вывешен на сайте. Удивленно указав парню на такую странность, Олег порекомендовал прикупить чего-нибудь в Иркутске. Утвердительно кивнув, парень сел в такси и укатил в недра города. Больше мы его не видели. И только СМС от его жены:

«...найдите мужа!». Забегая вперед скажу, что уже уезжая после семинара, мы опять получили СМС «...муж нашелся!».

Всего пять часов пути, паромная переправа – и вот мы на острове!

Думаю, что только здесь потихоньку начали обрываться связи с городской суетой и обычной «мирской» жизнью. Мы на краю земли... и даже электричество тут провели только два года назад. Хотя мобильный уверенно ловил даже в дальней части острова, но включать его как-то не очень хотелось.

До места мы добрались к вечеру и сразу принялись разбивать лагерь. Вот тут и сказалась индивидуальность каждого. Почти у всех были свои палатки, и разброс мест установки был около 200м от центра лагеря. Как опытный турист я привык, что лагерь ставят плотно, что бы все было на виду. Но пока было что скрывать. Самого себя!

Как оказалось – Байкал, и в частности о. Ольхон – пространство дЗЕНа, и не нужно сильно напрягаться, чтоб войти в это состояние. Каждому действию вы отдаетесь целиком и полностью. В этом месте достаточно было просто быть, чтобы растворение произошло само собой. Не нужно прилагать усилий, чтобы не думать ни о чем, или чтобы просто следить за одной единственной мыслью, появившейся в твоём мозгу... и видеть ее со стороны... и следить, как она реализуется в действии.

Семинар начался. Народ потихоньку познавал азы корректной и эффективной работы в асане по системе YOGA, медленно, но уверенно изучал Ян-цигун по утрам, дыхательные фильтры и прочие аспекты практики. Изменения не заставили себя долго ждать.

Это можно было проследить во время ужина и после него, т.к. ужин был всегда после вечерней тренировки. Первых два вечера люди активно обсуждали события дня,

мению или еще что-то. Часто слышался смех, почти истерический, народу не сиделось на месте, могли часто пересаживаться и т.п. На третий день ужин явно отличался от предыдущих дней почти осязаемой тишиной, которую нарушало только потрескивание костра да шум ветра в деревьях. Разговоры, если и были, то по теме ужина, палаток, принципов практики, да иногда смысла жизни. Возможно, я немного утрирую, но контраст был очень сильным. К тому же плотность работы группы нарастала с каждой тренировкой, и это не могло не влиять на *состояние мозгов*. Сильно помогло само место проведения тренировок. Тотальный дЗЕН – как внешний, так и внутренний. Внешний – потому что вокруг была необычайной красоты природа – на острове присутствуют четыре типа ландшафта одновременно: пустыня (пески), тайга (леса), тундра (степь) и горы (скальные выходы у берега). Внутренний – потому что, наблюдая все это великолепии, погружаешься в спокойствие природы, ее тотальную отрешенность, граничащую с безразличием. Когда под палящим солнцем ледяной ветер выдувает из тебя остатки суеты, и ты радуешься увиденному красивому камню, необычайной фигуре из облаков, возможности и способности искупаться в воде с температурой +8°C, заходу солнца после 22.00.

Семь дней пролетели незаметно.

Экскурсии на г. Шаманка, где по преданию шаманы уходили в другой мир и тел их не находили; в Иньское сердце о. Ольхон – оз. Шара-Нур, которое обладает целебной силой и сильно «пахнущей», но омолаживающей грязью; Янское сердце острова – мыс Хобой, где сливаются большое и малое моря, и энергия Ян ощущается даже самым «нечувствительным» практиком.

Опыта и эмоций было много. Пришла пора возвращаться в бытовую суету и применить полученный опыт на практике в жизни. Мы возвращались...

Некоторых по возвращению в город «накрыла» цепь неприятных событий: то ли со здоровьем, то ли на работе. Наверное, пришла пора отработать скрытые страхи и блоки, к которым добрались во время семинара. У некоторых произошли кардинальные изменения в потоке жизни, и то, что они не решались

начать делать, – пришло к ним и дало новый толчок для проявления себя. Но все вспоминали эту поездку как важное событие в их жизни, которое оставило след не только в памяти, но и где-то еще... Яркие сны, камешки с озера у изголовья кровати, запах Байкала по ночам, непонимание утром, почему ты не в палатке и за окном кирпичная стена...



По системе YOGA 23

проводятся
регулярные тренировки

в Киеве в

YOGA-студіи

по адресу

ул. Краснопартизанская, 146

тел. 270-44-20,

270-46-78, 270-46-80,

www.yoga-studio.org

в Москве

e-mail: y23m@mail.ru

в Санкт-Петербурге

e-mail: y23p@mail.ru

Информацию о
проведении семинаров
ищите на сайтах:

www.yoga23.info

www.yora.info

www.yoga-studio.org

Видеоматериалы:

Фітнесъ минимумъ:

стадия 01

стадия 02

Стартовая матрица

первой стадии

www.lavka.yora.info



YOGA
студія

Андрей Сидерский
представляет



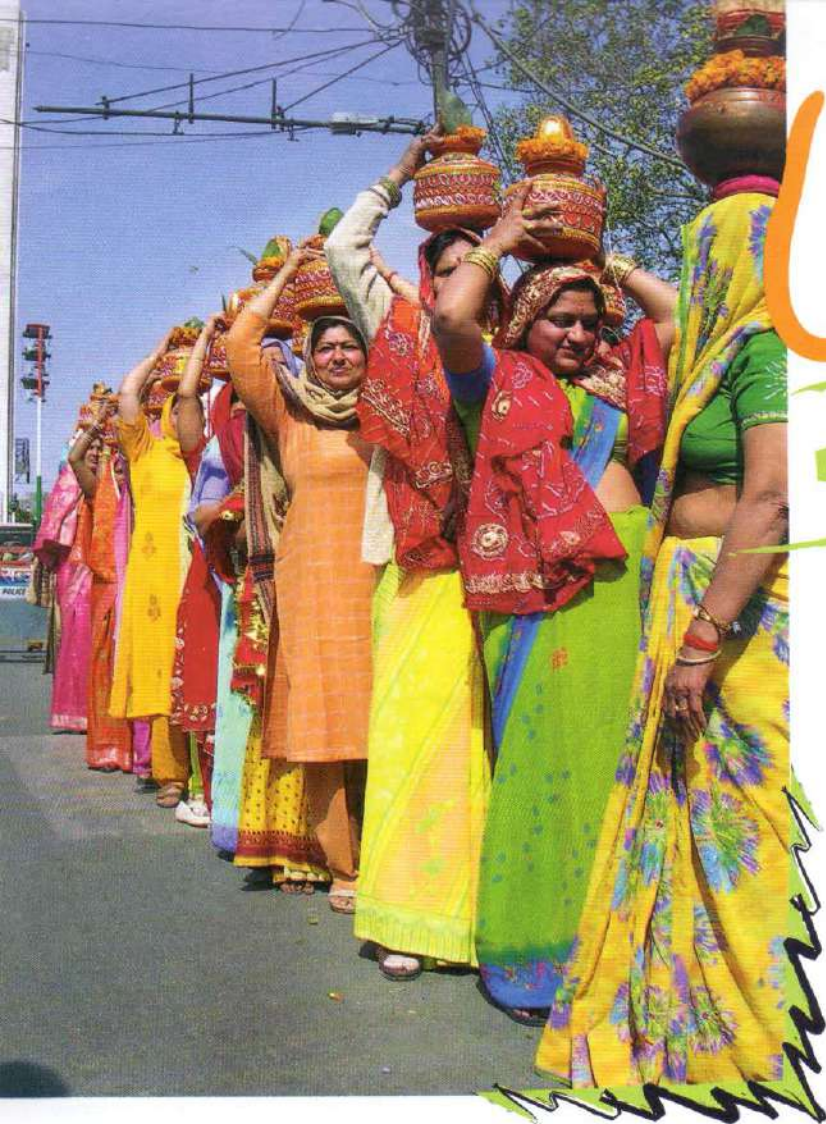
Стартовая матрица первой стадии

Диск 1 - программа первого дня

Диск 2 - программа второго дня



www.yoga-studio.org



У З Максим Зочка

Рождество в Дели & Поездка в Товардхан

К этой стране надо привыкнуть. В том смысле, что сразу вынести смену часового пояса, климата, резкого повышения количества децибелов в пространстве, спящих туда-сюда аборигенов – нелегко человеку даже с колоссальными запасами терпения и толерантности. Об их кухне, медлительности и внешнем виде – в шарфах, обмотанных поверх ушей, я просто молчу. Тут нечего сказать, можно лишь тяжело и многозначительно вздохнуть. Но, как оказалось, есть чудесное решение этой проблемы. Мгновенное и почти безболезненное – нужно всего лишь самолет на Дели завернуть в Калькутту. То есть, долететь до Дели на часик позже, покружить, а потом полететь на восток, почти за полторы тыщи километров, чтобы дозаявиться, поругаться с пограничниками, переждать туман в Дели и, наконец, вернуться назад. При этом в Калькутте из самолета, конечно же, выходить нельзя. Еды тоже уже нет – все съели по дороге в Дели. Воды тоже,

почти... Итого: еще лишних часов десять в самолете – и на выходе в аэропорту Дели все местные культурные прелести принимаются с радостью и обожанием... Другими словами, становится уже безразлично все, что происходит вокруг, а такой вещи как терпение или раздражение уже нет просто как явления...

На следующий день рано мы не встали. Планировали встать, но не встали. Спалось долго и сладко, а потом быстро и нервно ехалось... Ну нервничали мы всего капельку – как только поняли, что на даршан (беседу) к Гуруджи мы не попадаем, сразу расслабились и стали глядеть по сторонам. Точнее – я стал, потому как мой спутник вертел в руках огромную баранку, прямо к которой без гидроусилителя были привязаны два здоровых колеса творения местного джилопроизводства. Джило он только снаружи, то есть большой, и его все «риксшаки» пропускают, а вот как дело дойдет до песка, так такую дуру толкать – сплошное «удовольствие».

Казалось бы, дорога длиною в двести километров – пустяк, но для Индии это почти вызов. У нас ушло почти пять часов, чтобы добраться до академии Гуруджи Шри Шайлендры Шарма. Остановились мы всего раз – купили несколько нитей цветов. Все остальное время мы ехали и сигналили, сигналили и ехали. Сигналили для того, чтобы ехать быстрее. Когда собрался обгонять – надо посигналить, когда обгоняешь – тоже сигналишь. Когда подъезжаешь к перекрестку – сигналишь, когда проезжаешь мимо другой машины – сигналишь. Когда видишь пешехода, мирно бредущего по обочине – сигналишь. При виде коровы вдалеке, тоже сигналишь, думаю, приветственно. На ж/д переезде тоже сигналишь – шлагбауму, чтобы открылся быстрее. Возможно, еще надо сигналить самолетам – но я точно не уверен, крыша в машине была железная, я их не разглядел. Но сигналили мы все пять часов.

Несколько раз платили предприим-



мер люкс со всеми удобствами: туалетом, теплым душем, вентилятором, отоплением, двумя огромными кроватями, полдюжиной одеял, веником, замками...уже улыбаются? Я тоже, но номер был правда хороший, и туалет совсем недалеко... Вода горячая только в том случае, если кто-то из местных служек не соизволит выключить титан, а это было их любимое развлечение! Ты включаешь, идешь в номер пить чай и ждать тепленькой водички, они выключают! Или собак выпускают. Собаки добрые, милые, играют... Но если ты к ним спиной, то они могут, мимоходом пробегая, совершенно по-дружески тяпнуть тебя за ногу... Не сильно, не прокусывая, а так лишь, только чтобы царапины и синячки были, и ты бы взбодрился... Эдакое благословение от имени Бхайравы...

Прикормились мы в одном ресторанчике поблизости «пакхорами с картошкой». Их готовили при нас из обжаренного горохового теста с картофельной начинкой, и была надежда, что количество микробов в них позволит нам выжить. Назвать это ресторанчиком можно очень условно. В нашем лексиконе слова подходящего нет. Я даже не пытаюсь его как-то окрестить, ибо приличных не подбирается. Чего стоит только куча глиняных одноразовых стаканчиков, сваленных в двух метрах от нашего столика, по которым взад-вперед снуют «мыши (они нас сильно не боятся, не отбегают даже)... Именно из этих куч достаются потом стаканчики, в которые наливается чай для посетителей...

Интернет в Индии – отдельная тема – конечно он есть... но какой!!! Мы часок поработали на втором этаже небольшого захлащенного особняка, где стояло несколько компьютеров и прочей периферии, напрочь черных от пыли... Я даже себе представить не мог, что техника, будучи такой грязной, может работать... От неожиданности проникся уважением к производителю и понял, что надо расслабиться со всеми салфетками для мониторов, корпусов и прочих поверхностей... Интернет здесь тоже был – «диалап», и скорость еще та... Оказывается, те кафе, что ставят выделенку, быстро разоряются в конкуренции с «диалапщиками». То есть качество никого не интересует, важен сам факт присутствия – интернет же есть! А вообще, вся работа в Индии делается по принципу «каам чалега»... Это значит: я сейчас сделаю, оно как-то будет (работать, висеть, держаться – нужное подчеркнуть), а что с этим произойдет позже – уже совершенно не мои проблемы...

Сейчас трудно понять, чем же были заняты наши дни.

Но они были заняты настолько, что спать мы «убаюкивались» часам к трем-четырем, силой вытаскивая себя в семь утра из постели. Впрочем, мы еще умудрились посетить главный местный кришнаитский храм, в котором выслушали длинную проповедь на хинди, заканчивающуюся совершенно стандартной для всех храмов и браминов фразой: «Рупий дай!» Причем цифра рупий чаще всего оговаривается тут же, и становится ясно – с голоду брамины не помрут... Возле следующего алтаря новый брамин начал

Интернет в Индии – отдельная тема – конечно он есть... но какой!!!!...

чивым индийцам – первый раз за выезд на хайвей – четырехполосная трасса с присутствующим асфальтовым покрытием и отсутствующими коровами. Зато вяло шатающихся прохожих было вдоволь. Второй раз платили за пятиминутный паркинг возле ж/д переезда, где остановились подождать, пока сторож доест свой ужин и поднимет шлагбаум. Третий раз заплатили уже за въезд в Говардхан.

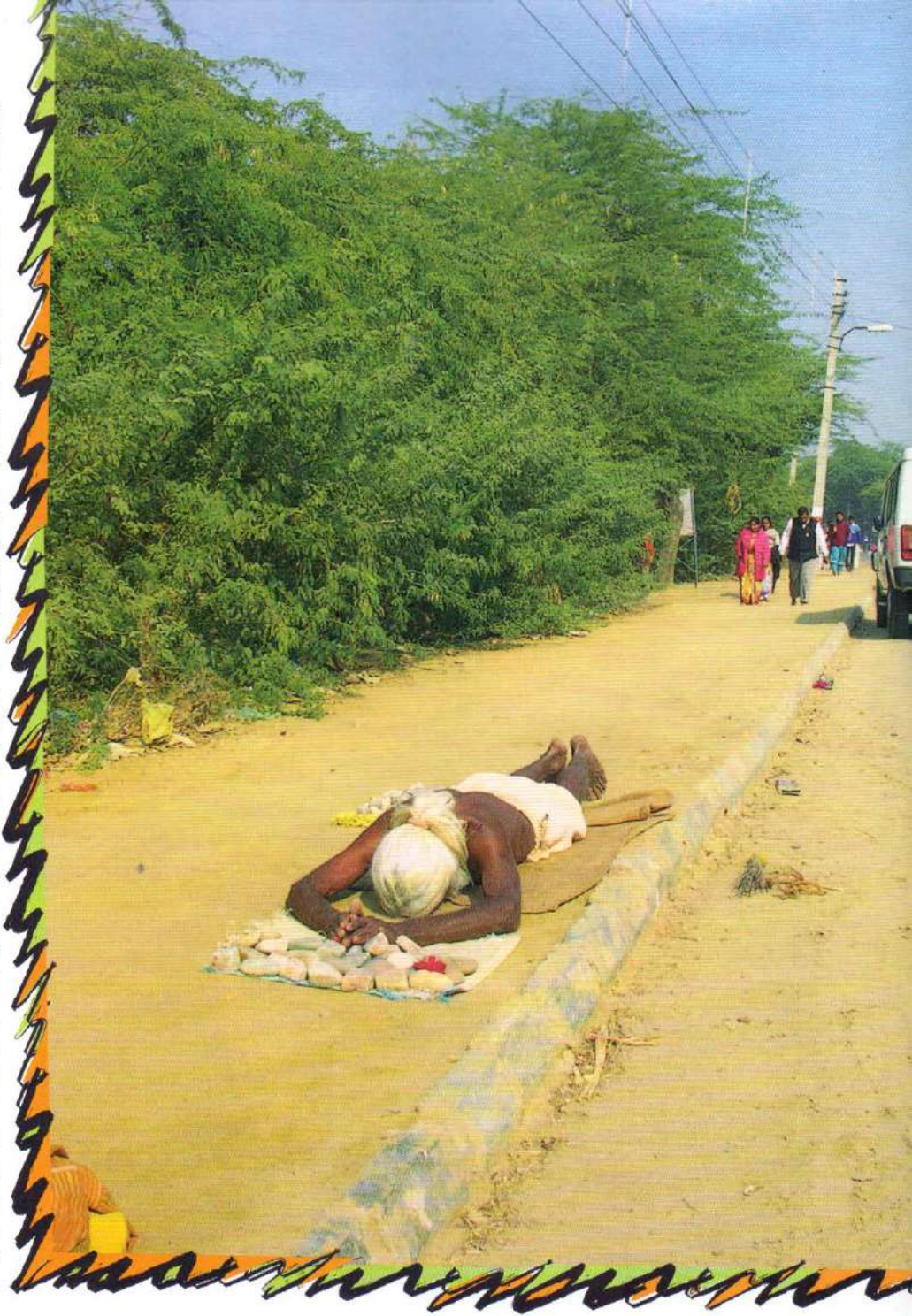
Ночевать в эту ночь нам пришлось в гостинице. Она была новая, но чем она отличается от старой, я так и не понял. То, что она новая, мне сказали, так как сам бы не догадался. На всем такой слой пыли и

грязи, что возраст сооружения становится неопределенным. Индийцы, по-моему, уже давно в списках книги рекордов Гинесса по скорости загрязнения окружающих предметов. Иногда я смотрел на их грязные вещи и поверхности, пытаюсь понять – ну чем и как можно так все испачкать??? Ответа нет до сих пор... Понял только то, что убирать грязь им самим запрещено... Не законом, но устоями... Для этого есть внекастовое сословие, и если вдруг это сословие взяло выходной – ни одной грязной бумажки не будет убрано... В общем, мы переночевали, а на следующий день уже переехали жить в ашрам-академию, в но-

свое колдовство, и по мере приближения его к заветной фразе о рупиях, мы отшагивали все дальше и дальше... Все же жаль, иногда хочется спокойно несколько минут постоять, о чем-то подумать... А не крутить на индийский манер руками и головой, пытаюсь подобрать фразы помягче... В этом же храме я был подвергнут жестокому нападению молодой, но слава богу, неопытной макаки. В руках я нес пакет, в котором было еще несколько пакетов помельче со сладостями. Почему-то в голову не пришло, что обезьяны нападают на все, что в руках, а не только на кульки с фруктами. Но меня спасло то, что сладости были разложены по другим небольшим кулкам. Когда обезьяна разорвала главный пакет, все высыпалось на бетонный пол, и она недоуменно замерла, раздумывая за что бы ухватиться. К ней на помощь уже спешили три макаки постарше и поопытнее, но я не сплеховал – чуть ли не грудью упал сверху на провизию и спас все!

Совсем недалеко от нас, вдруг, нашлось чудесное озеро – Манси Ганга, то есть "воображенная в уме Ганга". По легенде это озеро вообразил Кришна, когда ему необходимо было совершить омовение в Ганге. На краю его стоит красивый храм Кришны, от которого к озеру идут гхаты – ступени. Вот на них по вечерам мы частенько сидели, всматриваясь в противоположный берег – огни в окнах домиков, фонари, и обсуждали различные философские темы...

По самому храму ходить было не легко – возле каждого алтаря сидел хорошо обученный брамин, достаточно быстро переходящий к суммам. Поскольку культурно ругаться на хинди мы еще не умели, а совсем обижать их не хотелось, мы предпочитали сделать круг по храму на почтительном расстоянии от них и оседать на гхатах. У входа в храм нам всегда предлагали за пару рупий купить глиняные пиалочки со свечками и сделать арати (молитву) для Ганга. Мы всегда покупали, спускались по высоким ступеням к воде, опускали горящие пиалочки в воду – и они почти всегда тонули... Но все равно было очень красиво!



Новый Шаг & Отвезд Домой

В последний день нового года идея, незримо до того витавшая в воздухе, неожиданно реализовалась добрым пожеланием нашего Гуруджи – мы решили сделать полную парикраму вокруг горы Говардхан, поднялись рано утром, и сразу после пуджи, запасшись водой и спиртовыми салфетками, двинулись в путь. Собственно парикрамой называют ритуальный обход святого места, как правило, босиком. В эту процедуру вкладывается множество смысловых слоев,

от чисто религиозных до мистических. Я для себя нашел несколько твердых причин выполнять такие обходы в каждый приезд. Шел обязательно босиком, хотя это было намного трудней – нужно было пройти двадцать пять километров. Именно при контакте босых ног с землей действительно проявляется вся сила этих мест, оказывая мощное влияние на дальнейшую судьбу паломника.

Людей на этот раз было немного – все же пятница, не полнолуние, а потому мы шли

быстро и спокойно. По всей дороге стаями носились макаки, пребывающие в постоянной борьбе за корм с дикими серыми хрюшками. Впрочем, драк я не видел, а вот выяснение межсемейных отношений – на каждом шагу. За три часа мы обошли первую большую половину и вернулись в ашрам, чтобы отмыть ноги и попасть на даршан. К моему великому удивлению, мозолей не было. В прошлый раз уже после первой половины я ходил как балерун – на цыпочках, а в этот раз

ни следа, кроме грязи. И это при том, что пятки дома я ничем не тренировал, и босиком в своей обычной городской жизни я не хожу, разве что дома, по полу... В пять вечера мы отправились на завершение парикрамы – у нас впереди было около восьми километров малого круга, который мы заканчивали уже в темноте. Последние километры шли с фонариками, ситуацию сильно усугублял туман. Из-за резких перепадов дневной и ночной температуры туман здесь стоял просто молочный – когда в двух метрах кто-то стоит, слышно голос, но не видно его хозяина. Вернувшись, бросились вновь отмывать ноги – мозолей ноль. Я стал шершавопяточным абригеном и теперь мне можно экономить на обуви... Красота!!!

В прошлое посещение меня поразили паломники, которые делали простираания по всему маршруту вокруг горы, но на этот раз я был потрясен еще больше – нам попало несколько паломников, которые делали простираания на одном месте более ста раз. Специально для этого у них была кучка камней, которую, камень за камнем, они перекладывали на длину своего роста вперед, каждый раз вставая, полностью вытягиваясь с камнем

в руках, а потом наклонялись и вытягивались во весь рост и складывали все в кучку на расстоянии вытянутой руки впереди. С одним из таких паломников мы разговорились, узнав что он уже в конце своего пути, на который ушло пять лет, а осталось всего пару километров, и это займет примерно четыре месяца. То есть к лету он закончит обход своей горы. В его куче насчитывалось сто тридцать один камень, и он любезно продемонстрировал нам несколько таких простирааний, позволив даже, не совсем безвозмездно, клацнуть затворками фотокамер.

Это был последний день в Говардхане. После пуджи мы зашли к Гуруджи поклониться и уехали в соседний Вриндаван. Здесь мы купили фруктов и с огромными предосторожностями донесли их до машины, перебежками, пригибаясь и оглядываясь по сторонам – на крышах караулили голодные обезьяны. В этом городе эти животные были крайне наглыми и опытными, и представляли реальную опасность всему съестному или имеющему вид съестного. Еще через полчаса катаний по городу мы проехали мост через Ямуну и наглухо застряли в песке на другой стороне. Джип тоскливо перебирал

колесами, а мы принялись созывать бродячий люд со стороны с мотыгами, дабы как-то вытащил машину из песка. Впрочем, мотыги оправдали свою заслуженную тысячелетиями репутацию, и вскоре мы уже прикатали в ашрам Девраха Бабаджи, попав на вечерний даршан к Младшему Махараджу и на вечернюю службу. Младший и Старший Махараджи – святые учителя, настоятели ашрама и ближайшие ученики великого индийского святого Девраха Бабаджи.

Поселились мы в номере, вход которого охранял беспокойный бык. Нас предупредили, что он бодается, поэтому я сразу снял все красное с себя, и ходил исключительно на носочках рядом с ним. Привязан он был так, чтобы достать как раз до нашей комнаты и при желании зайти к нам на чай. К счастью, желания зайти в гости у него не возникло, но он почтительно вставал всегда, когда мы проходили мимо. Утром мы поднялись на раннюю службу, попрощались с Махараджем и уехали в Дели. Это был мой последний день в Индии – дорога предстояла еще нелегкая и долгая, а хотелось успеть купить хоть какие-то сувениры на центральном и кошмарном рынке Дели...

Нам попало несколько паломников, которые делали простираания на одном месте более ста раз...



Заманна Липэ



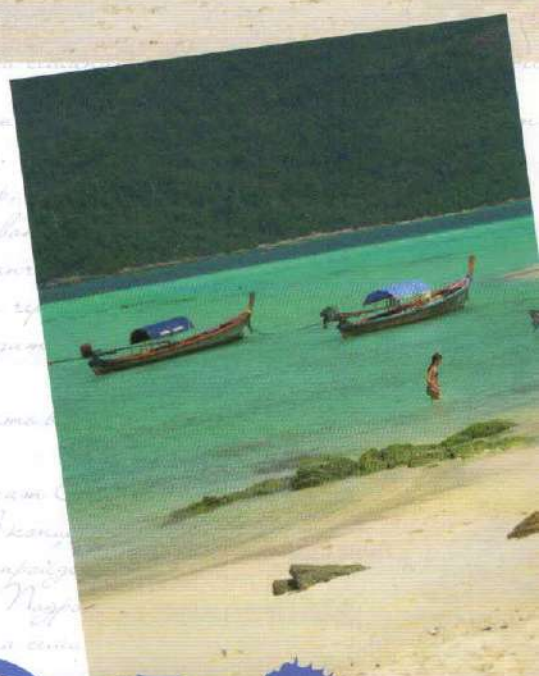
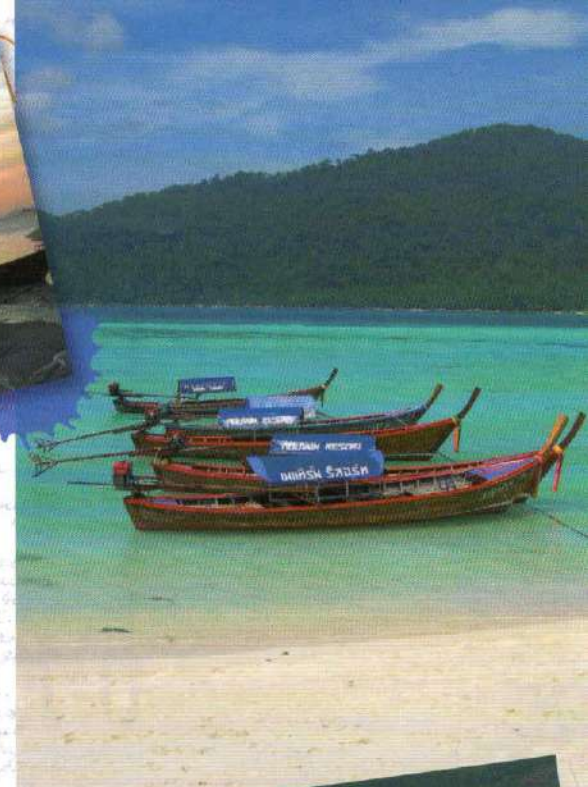
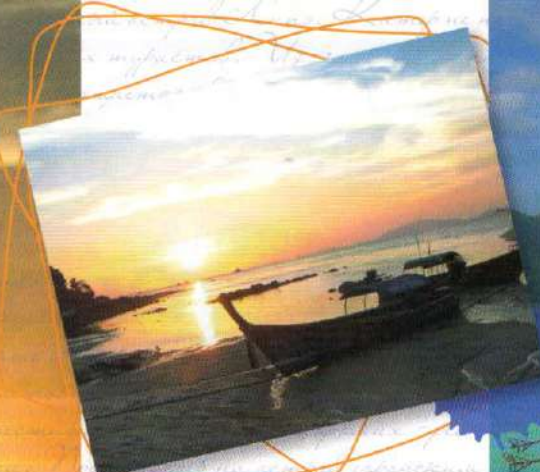
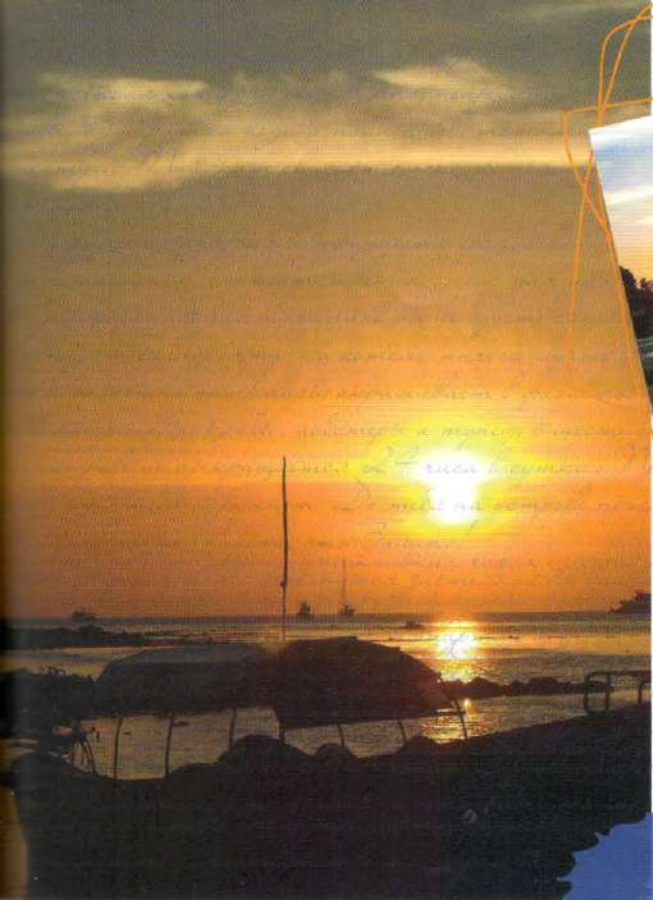
Дня ўжыц - аб'ект уласнага ўспрымання, набывае і тую, вясёлую - на
Пражэтка на асфальце не прыбраўшыся з 27 градусаў. Ну
завесіў нем, і тады ўзруненне с тым, што
Ліна частае, на на вяртае гэта на аст
Нуль зямлі ратаваўшы на гэтым месце
ураць праблемае тым б'юро, проста гэта на найбольш конкурентнай
Нурытэма і аб'ект - аст

На границе Таиланда и Малайзии, в нескольких часах езды на катере от материка, среди многих островов Андаманского моря есть небольшой участок суши с «белоснежными» пляжами и изумрудной водой – загадочный остров Липэ. Катер не подходит к берегу, а стоит метрах в ста от него, и с острова устремляются моторные лодки забрать партию прибывших туристов. Из-за достаточной удаленности острова от материка туристов немного, но тот, кто побывал хоть раз на Липэ, непременно возвращается обратно.



Песчаные лагуны, изумрудная вода и полнейшее, тотальное спокойствие. На скале расположены несколько просторных бамбуковых бунгалов с видом на всю эту красоту... Тай-кафе свисает со скалы прямо над водой. А под ним маленький бар, где ребята из Англии ставят релакс-музыку и взбалтывают коктейли...
Температура воздуха и воды около тридцати градусов. На острове нет машин и, соответственно, дорог для них. Есть, правда, пара мопедов, но они не отравляют воздух. За сорок минут весь остров можно обойти пешком. А для аборигенов вы не будете существовать, пока с ними не заговорите.





Здесь так красиво восходит солнце, что, кажется, ничего лучше быть не может, но только до тех пор, пока не увидите закат.

Солнце в легкой дымке, неспешно опускаясь, окрашивает в фиолетово-багровые цвета весь мир на противоположной стороне острова!

А на ужин – свежие дешевые крабы, лобстеры и тунец, в местных – на удивление хороших – рестораниках.

Практика на острове не прекращается 24 часа в сутки. Приезжаешь на остров «городским» – и через пару дней голова пустая, мыслей нет, и только единение с тем, что тебя окружает. До тебя на острове просто никому нет дела. Сложно передать словами состояние, но на второй день на острове возникла фраза: «Это не Липэ, это Залипэ!»

Привезенные фотографии надолго останутся заставкой на вашем рабочем столе не только потому, что вам захочется чаще вспоминать проведенное там время, просто им не найдется конкурентов, и они долго будут вызывать восхищение у ваших гостей.



Прочувствовать остров и подводный мир на Липэ можно уже с Нового Года. Заманчиво звучит «Новый Год на Липэ!» Леонид Кутузов и Александр Дудов в первых числах января 2007г. проведут здесь семинар по фридайвингу. В конце января на Липэ пройдет семинар Дениса Зикеева – практики Дениса и место будет дополнять друг друга. Сразу после семинара Дениса пройдет десятидневный семинар по программе "YOGA 23", инструктора – Кутузов Леонид, Дудов Александр и Мирошниченко Валера. Подробную информацию о том, как добраться, и точные даты семинаров можно узнать на www.piter.yora.info и www.yoga-free.ru. Записаться на семинары можно по e-mail: piter@yora.info.

ШИВА САМХИТА

Глава 3

О ПРАКТИКЕ ЙОГИ

Вайю

- 3.1 В сердце находится сверкающий двенадцатилепестковый лотос, украшенный сверкающими знаками. На лепестках - двенадцать букв от "ка" до "тха", двенадцать прекрасных символов.
- 3.2 Здесь обитает Прана. Её украшают разные желания, её сопровождают прошлые деяния, у которых нет начала; она соединена с самостью (ахамкара).

Примечание: сердце (хрдайям) находится в центре, то есть там, где находится семя "йам".

- 3.3 В результате своей изменчивости Прана получает различные названия. Все названия Праны перечислить невозможно.
- 3.4 Прана, апана, самана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, дэвадатта, дананджея.
- 3.5 Таковы десять основных названий, о которых Я говорю в этой Шастре. Они выполняют все функции, которые порождаются их же действием.
- 3.6 Из этих десяти первые пять - самые важные, а Прана и Апана, полагаю, - наиглавнейшие.
- 3.7 Прана живёт в сердце, Апана - в области ануса, Самана - вокруг пупа, Удана - в горле, а Вьяна - движется по всему телу.
- 3.8 Остальные пять вайю отвечают за такие функции в теле: отрыжка, открытие глаз, голод и жажда, зевота, а также икота.
- 3.9 Тот, кто таким образом осознаёт микрокосмос тела, освобождаясь от ненужных деяний, достигает высших состояний.

Гуру

- 3.10 А теперь поведаю тебе о том, как легко достичь успехов в Йоге; зная об этом, Йогины не могут не преуспеть в практике Йоги.
- 3.11 Лишь то знание, что передано устами Гуру, несёт в себе силу и пользу. Знание, переданное иначе, не приносит ни плодов, ни силы и может причинить боль.
- 3.12 Тот, кто предан познанию, внимая безоговорочно своему Гуру, вкушает плоды такого познания.
- 3.13 Несомненно, что Гуру - и отец, и мать, и равен Богу. И следует ему служить и помыслами, и словами, и деяниями.
- 3.14 Благосклонностью Гуру достигается благо. И следует Гуру служить ежедневно, иначе нечего ожидать благосклонности.
- 3.15 Приветствовать Гуру должно так: трижды обойти вокруг него и затем прикоснуться правой рукой к его лотосовым стопам.

Аджикари

3.16 Тот, кто обрёл контроль над собой, несомненно достигает успеха посредством уверенности; неуверенный не достигнет успеха. Таким образом, укрепившись в уверенности, в Йоге следует упражняться старательно и настойчиво.

3.17 Тот, кто предаётся чувственным удовольствиям или водит дружбу с недобрыми людьми, не имеет уверенности, не почитает своего Гуру, посещает всевозможные собрания без разбора, не может удержаться от ложных и тщетных споров, кто жесток в своих речах и не приносит радости Гуру, – тот никогда не достигнет успеха.

3.18 Первое условие успеха – это твёрдая уверенность в том, что успех (видья) неизбежен и достижим; второе условие – это непреклонность; третье – почтение к Гуру; четвёртое – осознание единства всего сущего; пятое – контроль над органами чувств (восприятия); шестое – умеренное питание. Седьмого условия нет.

3.19 После того, как найден знающий Йогу Гуру и получены наставления в Йоге, следует упражняться тщательно и настойчиво, и в соответствии с методом, изложенным Наставником.

Место

3.20 Йогину следует отправиться в красивое и приятное уединенное место, и там, уместившись на подстилке из травы куша, принять падмасану и заняться упорядочением дыхания.

3.21 Мудрый учащийся держит тело прямо и неподвижно, сложив ладони перед грудью и приветствует Гуру по левую сторону. Кроме того, он приветствует Ганешу по правую сторону, а затем – и хранителей миров, и богиню Амбику по левую сторону.

Пранаяма

3.22 Затем мудрый ученик закрывает большим пальцем правой руки пингалу (правую ноздрю), вдыхает через иду (левую ноздрю) и заключает воздух внутри, удерживая дыхание, так долго как может. Затем он медленно и без усилий выдыхает через правую ноздрю.

3.23 Затем он снова вдыхает через правую ноздрю, удерживает дыхание так долго, как может, и затем медленно, спокойно и без усилий выдыхает через левую ноздрю.

3.24 В соответствии с указанным методом Йоги следует сделать *кумбхаку* двадцать раз. Выполнять это упражнение следует ежедневно без исключений и пропусков, освободившись от любых пар противоположностей (т. е., любовь – ненависть, сомнение – утверждение и проч.)

3.25 Выполнять указанные *кумбхаки* следует четыре раза в сутки: (1) ранним утром с восходом Солнца, затем (2) в полдень, затем (3) на закате и в конце концов – (4) в полночь.

3.26 Если указанное упражнение выполнять регулярно и ежедневно в течение трёх месяцев, то телесные *нади* (тонкие энергетические токи) несомненно будут полностью очищены.

3.27 Когда таким образом просвещённый Йогин очистит *нади*, то, освободившись от нечистот, он сможет приступить к первой стадии практики Йоги, называемой *арамба*.

3.28 Существуют признаки, по которым можно определить, что *нади* тела Йогина очищены. Вкратце, эти признаки таковы:

3.29 Тело Йогина, упражняющегося в пранаяме, становится гармонично развитым, источает приятный запах, и прекрасно выглядит. Во всех видах Йоги представлены четыре стадии пранаямы: (1) начальная стадия или *арамба аваста*; (2) стадия со-действия самости и высшего Я или *гата аваста*; (3) стадия знания или *паричайя аваста*; и (4) завершающая стадия или *нишпатти аваста*.

3.30 Я уже описал начальную стадию пранаямы или *арамба аваста*; остальные стадии Я опишу далее. Они разрушают все следствия неразумных деяний и скорби.

3.31 Тело Йогина приобретает следующие качества: здоровый аппетит, хорошее пищеварение, благожелательность, красоту, смелость, энтузиазм и наполненность силой.

3.32 А теперь Я опишу великие препятствия на пути к Йоге, которых следует избегать; ибо, избавившись от них, Йогин легко пересекает океан мировой скорби.

То, от чего следует отречься

3.33 Йогину следует отречься от кислой, вяжущей, острой, горькой, солёной пищи, от горчицы, и иных слишком горьких продуктов; от долгой хотьбы и раннего купания (до восхода солнца); от пищи, жареной в растительном масле; от воровства, убийства и враждебного отношения к окружающим; от гордыни, двойственности, хитрости; от постов, лжи и мыслей кроме как об освобождении; от жестокого обращения с животными, чрезмерного общения с женщинами, от лежания у огня, а равно и смотрения на огонь, сидя у него; от долгих речей, приятных либо неприятных, а равно и от переедания.

Средства

3.34 Теперь я поведаю тебе о средствах, с помощью которых успех в Йоге достигается быстро. И держать их следует в тайне, тогда успех придет несомненно.

3.35 Великому Йогину следует соблюдать следующие предписания: употреблять очищенное масло, молоко, и иную пищу со сладким вкусом; а равно и бетель без лайма, камфору; говорить лишь добрые слова, иметь в своём распоряжении уединённое место с неприметным входом; слушать речи об истине; исполнять свои домашние обязанности без привязанности (*вайрагья*), воспевать имя Вишну, слушать лишь приятную музыку, иметь терпение и быть постоянным, всепрощающим, строгим к себе, выполнять очистительные процедуры, быть скромным, быть приверженным своему Гуру и служить ему.

3.36 Когда воздух входит через солнце (т.е., когда дыхание течет преимущественно через Пингалу, правую ноздрю), Йогину следует принимать пищу. Когда воздух входит через луну (т.е., когда дыхание течет преимущественно через Иду, левую ноздрю), Йогину следует отходить ко сну.

3.37 Не следует упражняться в Йоге ни сразу же после еды, ни на слишком голодный желудок. Перед началом тренировки можно съесть немного молока и масла.

3.38 После того, как ученик как следует утвердился в своей практике, нет необходимости и в соблюдении указанных ограничений. Ученику следует регулярно принимать пищу в небольших количествах и практиковать кумбаку ежедневно в установленное время.

3.39 Если Йогин может по своей воле регулировать движение воздуха и останавливать дыхание в любое время и на любое время по собственному желанию, то, конечно же, он достиг успеха в кумбаке. А по достижении успеха в кумбаке, что может быть неподвластным Йогину?

Первая стадия

3.40 На первой стадии пранаямы тело Йогина начинает покрываться испариной. Когда тело покрывается испариной, Йогину следует тщательно втереть её в кожу, иначе тело его утрачивает силу.

Вторая и третья стадии

3.41 На второй стадии тело охватывает дрожь, на третьей - тело начинает подпрыгивать, как лягушка, а на более высоких стадиях практики адепт ходит по воздуху.

Вайю-сиддхи

3.42 Когда Йогин, сидя в падмасане, поднимается в воздух, тогда становится понятно, что он приобрел Вайю-сиддхи (совладал со стихией воздуха), которые разрушают тёмные аспекты мира.

3.43 Но пока он не достиг такого уровня, Йогину следует продолжать упражняться и придерживаться всех описанных правил и ограничений. Следствием усердной практики пранаямы есть сокращение продолжительности сна, а также уменьшение количества кала и мочи.

3.44 Ясно осознающий Йогин освобождается от болезней, горестей и печалей, а равно и от дурно пахнущих пота и слюны, и от глистов.

3.45 Когда *каппа*, *вата* и *питта* в теле Йогина приведены в равновесие, тогда он безнаказанно может пренебречь

предписаниями в отношении диеты и отдыха.

3.46 И не повредят Йогину ни слишком большое количество пищи, ни слишком малое, ни полное ее отсутствие. Лишь путём постоянной тренировки Йогин приобретает Бучари-сиддхи, то есть способность передвигаться, подобно лягушке, которую вспугнули хлопком в ладоши.

3.47 Сложных и практически непреодолимых препятствий на пути к достижению состояния Йоги неисчислимое множество, однако Йогину следует продолжать упражнение, несмотря ни на что, и даже на волоске от смерти.

3.48 Далее, для устранения всех препятствий ученику следует беззвучно повторять пранаву Ом, сидя в укромном месте, контролируя органы восприятия.

Примечание: все три звука, составляющие Ом, следует произносить ясно.

3.49 Путём упорядочения дыхания мудрый ученик несомненно освобождается от всей своей кармы, приобретённой в настоящей жизни или в прошлом.

3.50 Практикой шестнадцати упражнений кумбака великий Йогин уничтожает последствия как добродетелей, так и проступков.

3.51 Пранаяма очищает подобно огню, сжигающему гору хлопка; Йогин становится непогрешимым; затем, она уничтожает связь и с его добродетелями.

3.52 Могучий Йогин, обретя упражнением в пранаяме восемь видов психической энергии и, перейдя океан добродетелей и проступков, беспрепятственно движется в трёх мирах.

Увеличение продолжительности

3.53 Затем постепенно ему (Йогину) следует довести продолжительность практики до трех *гати* (то есть, упражняться в кумбаке в течение полутора часов за 1 раз). Таким упражнением Йогин несомненно приобретает все желанные силы (способности).

Сиддхи или способности

3.54 Йогин приобретает следующие силы (способности): Вакья-сиддхи (способность к пророчеству), Камачари (способность перемещаться куда угодно в пространстве по желанию), Дурадршти (способность к ясновидению), Дурашрути (способность к яснослышанию), Сукшмадришти (способность к видению тонких энергий), Пракайяправешана (способность проникновения в тела других существ), способность превращать неблагородные металлы в золото, потирая их своими калом и мочёй, способность становиться невидимым и, наконец, способность передвигаться по воздуху.

Гата Аваста

3.55 Когда упражнением в пранаяме Йогин достигает состояния *гата* (кувшин для воды), тогда для него перестаёт существовать недостижимое в этом круге вселенной.

3.56 Считается, что гата - это такое состояние, в котором Прана и Апана вайю, *нада* и *бинду*, дживатма (Человеческий Дух) и Параматма (Вселенский Дух) объединяются и со-действуют.

3.57 Когда Йогин приобретает способность удерживать дыхание в течение трех часов, тогда чудесное состояние *пратьяхары* достигается непременно.

3.58 При восприятии любого объекта Йогину следует видеть в нём дух. Когда наступает понимание способа действия различных органов восприятия, тогда их можно подчинить воле.

3.59 После того как Йогин посредством усердного упражнения приобретает способность выполнять одну кумбаку в течение полных трёх часов, когда Йогин удерживает дыхание в течение восьми *данда* (т.е., 3 часа), тогда он может балансировать на большом пальце руки; однако, другим он кажется безумным.

Паричайя

3.60 Далее, неустанно упражняясь, Йогин достигает состояния *паричайя-аваста*. Когда воздух, покинув солнце и луну,

недвижим и непоколебим в пространстве тока сущимны, тогда он принимает состояние паричайя.

3.61 Когда посредством упражнения в Йоге Йогин постигает силу действия (*крийя-шакти*) и пробивается сквозь шесть чакр, и достигает устойчивого состояния паричайя, тогда, во истину, Йогин постигает триединую суть кармы.

3.62 Затем, да разрушит Йогин множественные кармы посредством пранавы (ОМ), и да совершит он *кайявьюха* (таинственный процесс организации разнообразных сред тела), чтобы постичь в страдании или в радости последствия всех деяний в течение одной жизни, не перерождаясь.

3.63 Затем, Йогину следует упражняться в пятиступенчатом сосредоточении на Вишну; этим упражнением постигаются все пять стихий и устраняется их боязнь. (Ни земля, ни вода, ни огонь, ни воздух, ни пространство не могут нанести ему вреда).

Примечание: Йогину следует выполнить пять кумбак у каждой чакры.

3.64 Йогину следует практиковать сосредоточение таким образом: пять гати (2,5 часа) - в адхара лотосе (Муладхара), пять гати - в основании лингама (Свадиштана), пять гати - в области непосредственно над ним (в основании пупка, Маннипура), столько же - в сердце (Анахата), пять гати - в основании горла (Вишуддха) и, наконец, пять гати - в межбровьи (Аджняпур). В результате этого упражнения стихии прекращают наносить какой бы то ни было вред великому Йогину.

3.65 Мудрый Йогин, постоянно упражняющийся в сосредоточении, не умирает в течение сотен циклов великого Браммы.

Нипатти

3.66 Затем, в результате постепенного упражнения, Йогин достигает стадии *нипатти аваста* (завершающая стадия). Йогин, уничтоживший все изначально существовавшие семена кармы, утоляет жажду из источника бессмертия.

3.67 Когда *живан-мукта* (т.е., освобожденный при жизни) и познавший покой Йогин посредством упражнения достигает совершенного состояния *самадхи* и приобретает способность вызывать это состояние по желанию, тогда пусть Йогин объединит разум с воздухом и, используя *крийя-шакти*, совладеет с шестью центрами и растворит их в силе, которую называют *джняна-шакти*.

3.68 Я описал способы управления воздухом, чтобы устранить препятствия (стоящие на пути Йогина); посредством описанной Вайю-садханы устраняются все страдания и радости в круге этой вселенной.

3.69 Когда опытный Йогин, поместив язык у основания нёба, может пить Прана-вайю, тогда наступает растворение.

3.70 Когда умелый Йогин, зная законы действия Праны и Аяны, может пить холодный воздух через рот, сложенный в форме клюва ворона, тогда он приобретает право на освобождение.

3.71 Мудрый йогин, который каждое утро пьет нектар воздуха в соответствии с определенными правилами, уничтожает усталость, лихорадку, гниение и старость, а равно и повреждения.

3.72 Когда, повернув язык вверх, Йогин приобретает умение пить нектар, источаемый луной, расположенной в межбровье, то в течение месяца он побеждает страх смерти.

3.73 Когда Йогин, плотно перекрыв голосовую щель надлежащим образом и созерцая богиню Кундалини, пьет источаемый лунной нектар бессмертия, он становится мудрецом или поэтом в течение шести месяцев.

3.74 Если пить воздух через рот, сложенный в форме клюва ворона, по утрам и в сумерках, представляя при этом как воздух движется к истокам Кундалини, то можно излечить даже туберкулёз лёгких.

3.75 Когда мудрый Йогин пьет жидкость и днем, и ночью через вороний клюв, его болезни уничтожаются и он, во истину, обретает способность к ясновидению и ясновосприятию.

3.76 Когда, крепко сомкнув зубы и подняв язык вверх, мудрый Йогин медленно пьет нектар, он в кратчайшее время побеждает страх смерти.

3.77 Тот, кто ежедневно выполняет это упражнение в течение шести месяцев, очищается и излечивается от болезней.

3.78 Если Йогин выполняет это упражнение в течение года, он приобретает состояние *байрава*, приобретет различные способности и овладевает всеми стихиями.

3.79 Если Йогин может удерживать язык, повернув его вверх, хотя бы полсекунды, он освобождается от болезней, страха смерти и старости.

3.80 Во истину, не умрет тот, кто созерцает, повернув язык вверх, питаясь животворящим нектаром или Праной.

3.81 Упражняясь в описанном дыхании и в Йоге, ученик становится подобным непревзойдённому *Камадэва*; он более не испытывает ни голода, ни жажды, ни потребности во сне.

3.82 Применяя описанные методы, Йогин становится совершенно независимым в мире. Для него не существует препятствий, он может следовать куда угодно.

3.83 Выполняя описанные упражнения, он освобождается от перерождений; он более не подвержен ни добродетелям, ни пороку, наслаждаясь вечным благом.

Асана

3.84 Существуют 84 асаны и их разнообразные разновидности. Из них обязательно следует освоить четыре, а именно: сиддасану, падмасану, уграсану и свастикасану.

Сиддасана

3.85 Сиддасана, ведущая ученика к успеху, такова: аккуратно и без агрессии прижав пяткой одной ноги *йони*, Йогину следует поместить пятку другой ноги над *лингамом*; при этом глаза следует поднять вверх и зафиксировать взгляд в межбровьи и обуздать органы восприятия. Туловище следует держать совершенно прямым. Упражняться следует в укромном и тихом месте.

3.86 Тому, кто желает быстро достичь состояния Йоги, следует освоить сиддасану и заниматься упорядочением дыхания.

3.87 Благодаря этой асане, Йогин, покидая мир проявлений, достигает высочайшей цели. Во всем мире нет более тайной асаны, чем эта. Созерцая в этой асане, Йогин очищается.

Падмасана

3.88 А теперь я опишу падмасану, которая излечивает все недуги: скрестив ноги, осторожно уложи стопы на бедра (т.е., правую стопу - на левое бедро, а левую стопу - на правое); аккуратно уложи руки на бедра; направь взгляд на кончик носа, прижми язык к десне за корнями верхних зубов. Не опуская подбородка, расправь грудную клетку. Затем, медленно вдыхая воздух, наполни им грудную клетку, и так же медленно и непрерывно выдыхай.

3.89 Не каждому дано упражняться в этом. Лишь мудрый достигает успеха.

3.90 Упражнение в этой асане несомненно незамедлительно и полностью уравнивает жизненно-важные телесные ветры ученика, и они слаженно текут в его теле.

3.91 Сидя в падмасане, осознав действия Праны и Апаны, и упорядочив дыхание, Йогин достигает освобождения. Воистину, Я говорю правду.

Уграсана

3.92 Вытяни ноги перед собой и, держа их не смыкая, охвати голову обеими руками и уложи ее на колени. Такова уграсана; она ограничивает движение ветра у основания пупка, устраняет вялость и скованность тела; её также называют *пашчимма-уттана* (поза вытягивания задней поверхности тела). Мудрец, который ежедневно выполняет эту знатную позу, воистину способен вызывать ток ветра вверх через анус.

3.93 Тот, кто упражняется в этом, обретает все сиддхи; поэтому, тому, кто желает постичь силу, следует усердно упражняться в этой асане.

3.94 Всё это следует держать в строгой тайне и не открывать кому попало. Это упражнение - один из способов обретения Вайю-сиддхи. Оно устраняет многие страдания.

Свастикасана

3.95 Помести ступни обеих ног между бедрами и голеньями, держи тело ровно и сиди расслаблено. Такова свастикасана.

3.96 В этой позе мудрый Йогин занимается упорядочением дыхания. Его тело становится неподверженным никаким недугам и он обретает Вайю-сиддхи.

3.97 Эту позу также называют суккасана, т.е. лёгкая поза. Йогину следует сохранять в тайне свастикасану, приносящую благо.

Конец главы

Перевод © А.Рожнов, 2006

Куда Яма спрячал истину

by Олег Назаров

Давным-давно жил да был Яма.

Он и сейчас живет, как все мы знаем. И также будет жить всегда, сколько будет существовать и самый мир, который Он создал. Может быть даже дольше, чем мир, но мне не хочется рассказывать о вечности, потому что когда слишком много о ней думаешь, начинает болеть голова. А когда болит голова, то и рассказывать ни о чем не хочется.

Достаточно ведь было сказать о том времени, которое относится к этой истории. А эта история произошла давным-давно.

Как-то решил Яма, что пора сотворить Человека.

Но прежде ведь нужно было спрятать Истину.

Самому Яме было недосуг размышлять об этом, и он позвал к себе Яхемендавадру, своего верного помощника.

– Яхемендавадра! – сказал Яма, – скоро придет Человек. Я хочу, чтобы ты взял Истину... Нет! Берегись смотреть!.. Помни о том, что стало с Йехом, когда он ослушался меня и взглянул на Добро! Ты просто должен спрятать Истину до лучших времен.

Однажды Человек станет очень сильным. Самые достойные будут сильнее тебя, Яхемендавадра, а может быть даже могущественнее Меня. Тогда Истина будет принадлежать им...

Так сказал Яма.

Великая река медленно несла свои прозрачные чистые струи под божественным сиянием вечности.

Воды словно пели гимн всему сущему, и чудесное зеркало реки, не потревоженное ни единым всплеском, отражало в себе все древнее величие бытия...

На берегу Великой реки сидел Йех и подбрасывал вверх камешки и мраморную крошку, когда увидел он Яхемендавадру с мешком на плече. Яхемендавадра положил Истину в мешок, но так сверкала Она, что свет проливался сквозь швы...

Все понял Йех, ведь он мог читать в душах братьев своих не хуже самого Ямы.

– Ну почему Он всегда поручает серьезные дела дуракам! – презрительно и гневно пробормотал Йех.

Йех давно научился ненавидеть и понял, что настал его день.

Тем временем Яхемендавадра остановился перевести дух.

– Скажи, о Яхемендавадра, мудрый брат мой, – начал Йех, – куда ты решил спрятать Истину?

– Я собираюсь унести Ее далеко в горы, – ответил Яхемендавадра и устало опустился на гальку рядом с Йехом. – В диких горах Ее будут охранять дикие звери, и Человек никогда не сможет до Нее добраться.

– Ты как всегда глуп! Глуп, как любой Его раб! – засмеялся Йех и бросил в Великую реку камешки и мраморную крошку.

Камешки и мраморная крошка с громким шлепком упали в воду Великой реки, и от этого по всей воде пошли круги и рябь.

Замутилось зеркало мироздания, и смутилась душа верного Яхемендавадры.

– Знай, о мой смешной Яхемендавадра, – засмеялся Йех, – что наступят времена, когда Человек станет таким же сильным, как дикие звери, и даже еще сильнее!

– Тогда я спрячу Ее глубоко в море, – отвечал после некоторого раздумья Яхемендавадра.

– Ты снова не прав! – засмеялся Йех и бросил в Великую реку камешки и мраморную крошку.

И снова замутилось зеркало мироздания, и снова смутилась душа верного Яхемендавадры.

– Знай, о мой глупый Яхемендавадра, – сказал Йех, – что наступят времена, когда Человек сможет опуститься на самое глубокое дно самого глубокого моря, и даже еще глубже!

– Тогда я брошу Ее высоко в небеса, – торжествуя, воскликнул Яхемендавадра. – В небесах будет Она храниться сколь угодно долго!

– Ты наивен! – засмеялся Йех и бросил в Великую реку камешки и мраморную крошку.

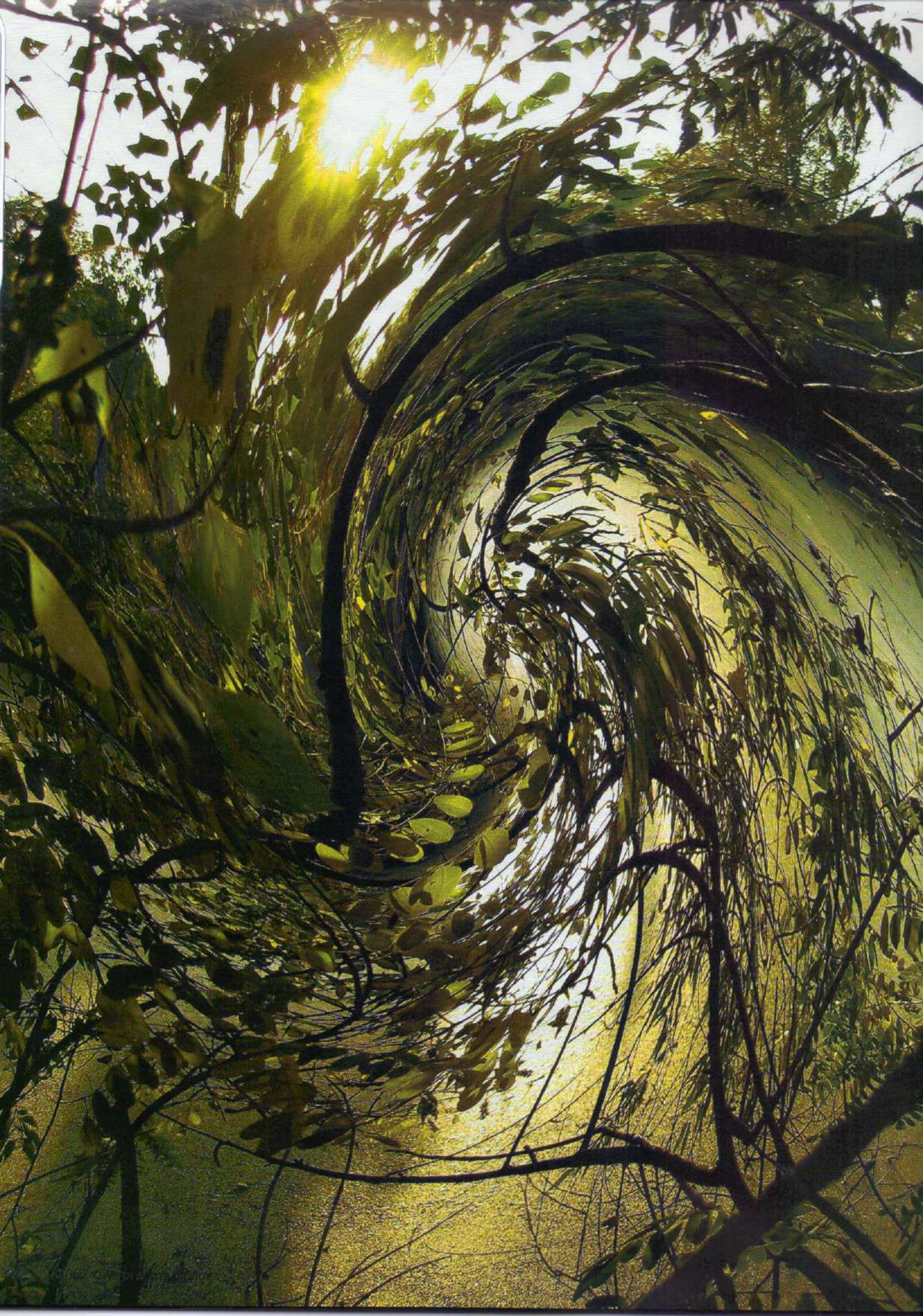
И испугался тогда Яхемендавадра.

– Да, – кивнул головой Йех, – знай, о Яхемендавадра, то, что ясно вижу я! Придет день, когда Человек поднимется в небеса, и даже еще выше! Долго они еще так разговаривали, Йех и Яхемендавадра на берегу Великой реки, но что ни предлагал друг, то отвергал враг. Отвергал с той же легкостью, с какой кидал в воду камешки и мраморную крошку.

Шел однажды Яма тенистой аллеей и размышлял, как вдруг услышал громкие голоса. Тогда Он пошел на голоса и вышел к берегу Великой реки. Мрачно несла река свои бурные воды, суровый рокот волн вторил голосам ссорящихся Яхемендавадры и Йеха. Посмотрел Яма на Великую реку, и успокоилась река... На берегу увидел Яма и мешок...
 – Как! – удивился Яма. – Ты, Яхемендавадра еще не сделал то, что я тебе сказал!
 – Прости меня! – воскликнул Яхемендавадра, – но позволь мне рассказать Тебе кое-что!
 – Хорошо, – согласился Яма, – только не здесь.
 Кивнул Он головой, и в тот же миг оказались все трое в Чертогах Ямы. На сияющем троне восседал Яма, ноги Его пронизывали все нижние миры, а суровое чело восходило к звездам, и даже выше!
 – Ну, – воскликнул Он, – что еще случилось?
 И тогда рассказал Яхемендавадра все, что произошло между ним и Йехом. И о том, что когда отчаялся уже Яхемендавадра найти решение, Йех вызвался ему помочь. И о том, как благодарный Яхемендавадра пообещал на Истине, что послушается Йеха. И о том, что сказал тогда Йех спрятать Истину в Человека...

Мне незачем тебя учить, как это делать, ты в своей жадности никогда не позволишь Человеку найти Истину, которая так недалеко!

Посмотрел Яма на Яхемендавадру и Йеха, и опустили они глаза. – И все же, Слово было дано на Истине, – тихо пробормотал Йех. Долго смотрел Яма и потом сказал:
 – Значит, Йех, ты с самого начала решил спрятать Истину в Человека.
 – Да, и Слово было дано на Истине, – так же тихо пробормотал Йех.
 – Я дал тебе ненависть, Йех, – сказал Яма, – поэтому ты ослеплен и не понимаешь, чего просишь!
 – Может быть, но Слово было дано на Истине, – упрямо мотнул головой Йех.
 Тогда померкли звезды над головой Ямы, ибо сверкнул он своими глазами, поднимаясь с трона.
 – Да будет так! – воскликнул Яма, – Слово было дано на Истине, и никто не упрекнет Меня в том, что Я, Повелевающий Семейю Мирами, являющимися самыми справедливыми из Миров, позволю Сам Себе нарушить Закон! Слушайте все, когда Яма Творит Свой Новый Мир!
 Я повелеваю тебе, Яхемендавадра, когда придет Человек, спуститься вниз и спрятать Истину в его сердце!
 Ты, Йех, так хотел этого, что я выполняю твою просьбу.
 Но ты также хотел и другого.
 Поэтому я выполняю и второе, не высказанное тобой желание, сжигающее все твоё существо...
 Возрадуйся же, если сможешь!
 Ибо ты, Йех, также будешь неподалеку от Истины.
 Я назначаю тебя, как ты и мечтал, бессменным и единственным Ее стражем...
 Когда придет Человек – Я помещу тебя в его Ум!
 Там будет твой ад...
 И ты будешь до Конца Дней бросать тогда свои камешки и мраморную крошку.
 Мне незачем тебя учить, как это делать, ты в своей жадности никогда не позволишь Человеку найти Истину, которая так недалеко!
 Если же кто-то из людей все-таки сумеет перехитрить самого Йеха, если кто-то из людей будет в силах не слушать тебя и останется, несмотря ни на какие твои усилия, спокоен и прям, если он разглядит в чистом зеркале своего ума, также, как божественный свет этого Мира отражается в спокойных водах Великой реки, отражение Истины, хранящейся в его Сердце, – то пусть такой Человек и владеет Ею по праву!
 Я буду спокоен, ибо достойнейший – найден!...
 Так сказал Яма!



Пять Стихий Владимир Захаров

Известна история о Царе Обезьян (Сунь Укун), который грабил небесные чертоги. Царь Обезьян был сильным, хитрым, проворным, и боги не могли с ним ничего поделаться. И тогда они попросили Будду навести порядок в небесных садах. Будда позвал Царя Обезьян к себе и сказал: «Давай заключим пари: если ты выиграешь, можешь быть свободным. Если нет, тогда пойдешь в тюрьму». Пари состояло в том, что Царь Обезьян должен был перепрыгнуть через ладонь Будды. «А, пустяк», – самоуверенно подумал Царь Обезьян и прыгнул далеко-далеко за тридевять земель на необитаемый остров. И пометил камень на этом острове. И прыгнул обратно к Будде и сказал: «Я выиграл пари». На что Будда улыбнулся и указал место на своей ладони: «Ты поставил свою метку здесь». Царь Обезьян на пятьсот лет отправился в тюрьму под горой Пяти Стихий. Пять пальцев ладони Будды символизируют Пять Стихий. Притча гласит о том, что все в Поднебесной, включая наши взлеты и падения, счастье и разочарование, успех и крах, рождение и смерть находится во власти Пяти Стихий.

Пять стихий в нашей судьбе объясняют то, почему мы удачливы, скажем, в ресторанном бизнесе и терпим фиаско в туристическом, или наоборот. Они определяют то, почему одни люди однолюбивы, а у других – бурная личная жизнь. Пять элементов определяют подъемы и спады фондового и валютного рынка, успехи в определенные годы одних отраслей экономики и стагнация других.

Пять стихий, также известные как пять элементов (по-китайски «у син»: «у» – «пять», «син» – «тип, вид, качество»), было бы правильно назвать «пять видов Ци» или «пять движений».

Само название восходит к фразе «Пять видов Ци доминируют в разное время».

Зимой, когда все сковано и покрыто снегами, а в более южных широтах наступает период дождей, сильна энергия Воды. Стихия Воды бесформенна, податлива (принимает форму сосуда), подвижна и переменчива. С ней связаны эмоции и сентиментальность. Цвета Воды: синий, черный и голубой.

Весной, когда все растет и оживает после зимней спячки, доминирует Стихия Дерева, несущая рост, развитие и символизирующая сострадание. Цвет Дерева зеленый.

Стихия Огня вступает в свои права летом. Ее характеристики: тепло, щедрость, страсть. Цвета Огня: красный, малиновый, фиолетовый, ярко-желтый и терракот. Подсолнух – очень яркое солнечно-огненное растение.

Осень – время года Стихии Металла. Не зря ведь мы говорим: «золотая осень». Характеристики Металла: холодный, бесчувственно-красивый, рациональный, строгий и справедливый. Цвета Металла: белый, серебристый, золотой.

Стихия Земли доминирует в межсезонье. Ее характеристики: надежная, фундаментальная, крупная и недоверчивая. Стихия Земли хорошо хранит тайны, духовные и материальные сокровища, – подобно тому, как земля хранит в себе полезные ископаемые, археологические сокровища и клады. Цвета Земли: коричневый и бежевый.

Пять Элементов находятся в постоян-

ном взаимодействии.

Круг порождения: Вода питает Дерево – мы поливаем дерево и оно растет; Дерево усиливает Огонь – мы бросаем хворост в костер и он вспыхивает; Огонь порождает Землю – в результате горения костра образуется зола; Земля порождает Металл – мы добываем руду из земли; Металл привлекает Воду – вспомните, как на холодной металлической поверхности конденсируются капельки Воды.

Круг контроля: Металл рубит Дерево, Дерево удерживает корнями Землю, Земля преграждает путь Воды, Вода гасит Огонь, Огонь плавит Металл.

Гармоничное взаимодействие пяти элементов для нас очень важно в нашем жилище, где, как правило, мы проводим большую часть нашего времени. Поэтому необходимо правильно подобрать цвета и другие детали интерьера.

Гармония элементов наступает не тогда, когда элементов приходится поровну. Больше всего может быть Земли (бежевый цвет), среднее количество Металла и Дерева (белый, металлические цвета и зеленый) и меньше всего – Огня (красный и фиолетовый) и Воды (черный и синий). Слишком много Воды (синего и черного цветов или непропорционально большой аквариум) может вызвать депрессию и недостаток радости. А также спровоцировать опасность от воды: трудности во время путешествия или возможность возникновения заболевания почек.

Если, наоборот, в квартире мы наблюдаем отсутствие Воды (синего цвета или воды фонтана или аквариума), тогда обитатели становятся «сухими», не могут мыслить ясно и у них не хватает мудрости. Некоторые люди злоупотребляют алкоголем потому, что им не хватает элемента Воды. На практике часто им достаточно просто пить воду, соки, чай и нездоровая тяга к спиртному заметной угаснет. Другая возможная причина чрезмерной любви к спиртному – нехватка солнечного света.

Слишком много Огня (красный цвет) может вызвать заболевания сердца и чрезмерное веселье, или любовь к спиртному. А если, наоборот, в интерьере полностью отсутствует Огонь (красный, малиновый фиолетовый цвета, камин или свеча, которые время от времени зажигают), тогда у обитателей квартиры не хватает радости, страсти, улыбки на лице.

Избыток Дерева (доминирование зеленого цвета, чрезмерное количество растений) вредит всему, что связано с Землей. Поэтому у людей слабеет связь «с корнями», в жизни отсутствует необходимый фундамент, практичность и критичность, гипертрофировано чувство доброты (мы даем людям не то, в чем они действительно нуждаются, а то, что они просят и это им вредно). Дерево означает рост, развитие, самосовершенствование. Поэтому недостаток Дерева в интерьере приведет к тому, что люди не хотят учиться, не заинтересованы в саморазвитии. Особенно важно, чтобы в детской комнате присутствовали оттенки зеленого цвета и несколько здоровых растений.

Избыток Земли (бежевых и коричневых тонов, керамики) делает людей чрезмерно материальными, приземленными. Отсутствие Земли – люди, наоборот, витают в облаках. Избыток Металла (белый, золотистый, сере-

бристый цвета, оргтехника) создает в жизни слишком много правил, норм, ограничений, которым нужно следовать и лишает людей творчества и свободы. Отсутствие Металла, наоборот, делает поведение людей неконтролируемым, безответственным, безвольным.

Важно, чтобы все цвета были яркими, чистыми. Ощущение мути, грязи в цвете также приведет к проблемам, с ним связанным. «Грязный» зеленый в детской будет означать то, что ребенок быстро учится плохим вещам или попадет в плохую компанию. «Мутный» синий – мышление человека не ясно; грязный красный – человек переигрывает, показуха. Мутный бежевый – человек может стать чрезмерно «практичным» (экономит копейку – теряя рубль). Грязно-белый, металлические цвета с вкраплениями коррозии – проблемы с законом и волюнтаристские методы управления.

Подводя итог, можно сказать, что подобно тому, как мы нуждаемся в разнообразии пищи, нам нужно разнообразие пяти элементов. Поэтому очень важно, чтобы у вас комната и тем более вся квартира не была однотонной, особенно красной или синей.

Пять элементов и профессии.

Каждая отрасль относится к одному из пяти элементов. Например, транспорт и туризм – к Воды; шоу-бизнес и энергетика – к Огню; образование, полиграфия и сельское хозяйство – к Дереву. Страхование и программирование относятся к Земле; а юриспруденция и металлургия – к Металлу. Основываясь на этих знаниях и на дате рождения человека (год, месяц, день и час рождения), мы можем сказать, в какой области человек преуспеет, а в какой – нет. Подумайте о том, какое преимущество вам дает знание наиболее перспективных и откровенно проигрышных областей применения своих сил.

Распространенные заблуждения о пяти элементах.

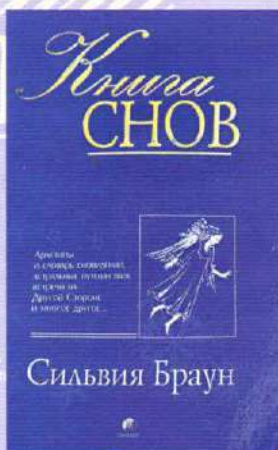
Люди, прочитавшие 1-2 книги о фэншуй, часто склонны относить себя к определенному элементу, обычно в качестве отсчета принимая год рождения.

Например, девушка, рожденная в 1987 – году Кролика (Кролик относится к элементу Иньского Дерева), может сделать неправильный вывод, что поскольку она якобы «Дерево», тогда ей будет полезна Вода (например, синий цвет или квартира, у которой дверь расположена на севере), а вреден Металл (например, белый цвет или машина цвета металллик).

Я хотел бы предостеречь читателей от подобных ошибочных взглядов. Применяя подходы, описанные выше, можно получить результаты, прямо противоположные ожидаемым. Для того, чтобы выбрать благоприятные элементы и связанные с ними цвета, профессию, еду и даже партнера, мы должны использовать информацию, которая отражена в годе, месяце, дне и часе рождения человека. Для этого мы рекомендуем обратиться к специалисту или пройти соответствующее обучение. Для начала вы можете воспользоваться калькулятором Четырех Столпов Судьбы на сайте www.ba-zi.ru

Конечно же, для интерпретации полученных сведений вам понадобится базовая информация из арсенала китайской астрологии.

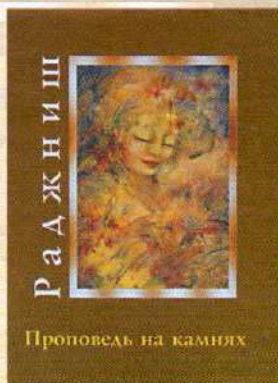
Сильвия Браун Книга снов Киев, София, 2006



«Книга снов» – это не совсем книга о сновидениях, и уж точно не сонник. Задача ставится шире, нежели толкование сюжетной канвы сновидений, – здесь и астральные путешествия, и пророческий дар, и медицинские выкладки, и психоаналитические обобщения, и даже историко-этнографические ссылки. Нельзя не согласиться с автором, что традиционное толкование сновидений не учитывает всех нюансов, заложенных в таком многоплановом явлении как человеческий сон. Именно об этих нюансах и повествует простым смертным автор-медиум. Только вот советы относительно того, как всем этим воспользоваться, представляют занятный объект именно для книжной критики. Ведь подвергать критике сам опыт медиума – дело безнадежное и неблагодарное. Но когда медиум берет на себя еще и миссию по спасению душ и пытается извлечь мораль из собственного запредельного опыта – критику есть, где развернуться. Сильвия Браун – утвержденный и сертифицированный медиум. Она регулярно выступает в профильном телевизионном шоу в Америке, имеет практику и является автором ряда бестселлеров. «Книга снов» – лишь одна из них. Познакомиться же со своей разветвленной системой миропонимания Сильвия Браун настойчиво рекомендует при всяком удобном случае. Такой выразительный самопиар так и провоцирует уличить «Книгу снов» в коммерческих задачах, впрочем, такие обличения больше в стиле славянского dzen. В американской же традиции коммерческое и духовное увязано в уютный тандем (все хоть раз слышали проповеди харизматических пастырей заокеанских церквей). Этот «американский след» так и не сглаженный при переводе на русский язык, не дает о себе забыть и при чтении «Книги снов». Считывается он в неизбывном оптимизме автора, и в частности, в приверженности к штампу «happy end». Гуманная задача – обогатить и благоустроить психический климат текущего воплощения – обуславливает ряд неожиданных выкладок Сильвии Браун. Так, к событиям 11 сентября она неоднократно возвращается, как к образцу... добровольного решения самоотверженных душ стать жертвой-искуплением во имя качественного скачка осознанности человечества. А покровительственно-нежный и немного свысока тон, в котором написана книга, лишний раз намекает на неоспоримость подобных, хоть и недоказуемых, тезисов.

Сильвия Браун
Книга снов
Киев, «София», 2006

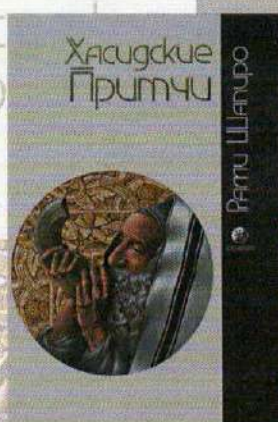
Раджниш Проповедь на камнях Москва, 2006



В «Проповеди на камнях» прорывается страстный революционный запал «позднего» Раджниша, далеко ушедший от его отвлеченно-философичных исследований 70-х годов. Эта страсть возвращена, с одной стороны, гонениями и тюрьмой, с другой стороны – выходом за пределы индийского мира и индуистского мифа. Характерно, что статус Мастера не «законсервировал» Раджниша, и он остался открыт для вызовов извне. Эти вызовы, деликатно сформулированные как вопросы адептов, Мастер и комментирует в «Проповедях на камнях». Он называет вещи своими именами так, что мало у кого хватило бы на это мужества, но и так, что у многих хватает здравомыслия согласиться с его определениями. Например, убедительно доказан шокирующий тезис о том, что преподаватели в массе своей не имеют права преподавать, поскольку давно отстали от достижений современной науки. Или совершенно феминистический по духу тезис о браке как агрессивной шовинистической стратегии, опирающейся на комплекс неполноценности сильной половины человечества. И, наконец, бескомпромиссная, жесткая реплика: «медитацию открыли люди, которые переживали глубокий оргазм. Медитация – это явление, сопутствующее оргазму. И нет другого способа найти медитацию».

Раджниш
Проповедь на камнях
Москва, 2006

Вряд ли правомерно утверждать, что эта книга чем-то принципиально выделяется из ряда книг, представляющих беседы Ошо с учениками, – а такие книги выходят и выходят. Но эта их многочисленность не скрывается ни на свежести суждений Мастера, ни на их неоспоримой актуальности и спустя 20-30 лет. Да и не в поиске «новенького» обращаются к книгам Раджниша. Думается, ценность представляет уже то состояние, в котором обнаруживает себя читатель в процессе чтения. Это состояние, вероятно, не одно на всех, – у каждого оно свое. И так, позволив каждому конкретному человеку придти к своему, а не к общему знаменателю, Раджниш заслужил клеймо опасного человека для тоталитаризма.



Интересен тот факт, что именно с Украиной связано зарождение хасидизма, так же как и деятельность почитаемых авторитетов этого течения иудаизма. Впрочем, было бы правильнее говорить о непривязанности этой мистической традиции к конкретной земле, тем более что хасидизм давно перешагнул границы Украины, распространившись не только в соседних странах, но и по всему миру. Конечно, книга Рами Шапиро не претендует на детальное и всестороннее освещение феномена хасидизма. Но оказывается, авторская выборка на заявленную тему может быть сделана безупречно: изысканно и корректно. В книге представлены и оригинальные тексты классических притч, их деликатные толкования, краткая история хасидизма и портретные зарисовки авторитетных ребе – учителей этой традиции. И еще – эмоционально насыщенные эссе о том впечатлении, которым чревато знакомство с хасидской традицией. Такие очень личные впечатления, которые бывает сложно внятно проговорить, и сам Рами Шапиро, и автор предисловия Эндрю Харви артикулировали – будто танцуя. Что характеризует глубокое проникновение в дух этой традиции, – не зря же учителей хасидизма называли «танцующие ребе». Танцем они выражали свою религиозную страсть и опьянение Божией любовью, распространившейся на все Творение, на всю «танцующую Вселенную». Эти экстатические практики хасиды издавна перемежали притчами, которые иудейский мир возносит выше текстов. «Тайна каждой вещи – в ее притче», утверждает Рами Шапиро и, соответственно, делает вывод: «притча – ключ к любой ситуации». И уже не кажется спорным вывод о том, что притча способна оказать такой же эффект, как и событие, ставшее толчком к ее созданию. Ведь она – одновременно и чудо проникновения в суть, и страстный поиск этой сути.

Раши Шапиро
Хасидские притчи
Киев, София, 2005

Раши Шапиро Хасидские притчи Киев, София, 2005

ВЫСТАВКА «ЭТНОСЕЗОНЫ»

24-26 НОЯБРЯ 2006 ГОДА



СУВЕНИРЫ, ДЕКОР
МЕБЕЛЬ
ФЕН-ШУЙ

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ШОУ-ПРОГРАМА
СООРУЖЕНИЕ САМОГО БОЛЬШОГО
ТОРТА В УКРАИНЕ



КИЕВСКИЙ ДВОРЕЦ СПОРТА

01023, Украина, г. Киев, Спортивная пл. 1, Киевский Дворец спорта, к. 314

Тел. (044) 246 72 60, 246 73 20, 234 35 63 expo@spalace.com.ua

ПОДДЕРЖКА



ГЕНЕРАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ





Еда – важнейший фактор здоровья

НАТУРАЛЬНЫЙ РИС В ПРОЦЕССЕ ОБРАБОТКИ СОХРАНЯЕТ ПИТАТЕЛЬНУЮ ОТРУБНУЮ ОБОЛОЧКУ, ЧТО ОБЪЯСНЯЕТ ЕГО НЕПРИВЫЧНЫЙ СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ. ОН НАМНОГО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ БЕЛЫЙ РИС, ТАК КАК ЛЬВИНАЯ ДОЛЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ, СОЛЕЙ И ЦЕЛЮЛОЗЫ СОДЕРЖИТСЯ ИМЕННО В ОБОЛОЧКЕ ЗЕРНА

Зависимость – это не психологическая и не фармакологическая проблема. В большей степени это проблема духовная, потому что выражает неудачную попытку достичь целостности, испытать внутреннее совершенство и удовлетворенность.

Бороться с неумеренностью в еде иногда труднее, чем с наркоманией. Принимать наркотики – необязательно, а есть необходимо каждый день.

Одни не могут пройти мимо свежеспеченных булочек, другие не могут ни дня обойтись без чипсов и конфет. Большинство людей, используя в качестве транквилизатора еду, кормят не тело. Они пытаются утолить душевный голод, заполнить внутреннюю пустоту и ощутить целостность и завершенность. Еда способна принести лишь временное утешение, удовольствие и чувственное наслаждение. От еды можно получить гораздо больше, если отнестись к этому с полным вниманием, но при пищевой зависимости ум даже не способен сосредоточиться на настоящем.

Говоря о «вкусной» пище, мы обычно имеем в виду высокое содержание жира, который, кроме дополнительного аромата, создает приятное ощущение во рту. Важным фактором для здоровья является не только количество потребляемого жира, но также

вид жира и способ приготовления пищи.

Все мы слышали о насыщенных и ненасыщенных жирах. Не нужно быть химиком, чтобы определить к какой категории относится жир. Поставьте жир в холодильник и вы сразу это поймете. На холоде насыщенные жиры становятся твердыми и матовыми. Главный источник насыщенных жиров в нашей пище – животные жиры. Ненасыщенные жиры остаются прозрачными и жидкими даже при охлаждении. Растительные масла относятся к полиненасыщенным жирам. Все жиры – это смеси жирных кислот, поэтому термины «насыщенность» и «ненасыщенность» относятся к преобладающим компонентам. К сожалению, у ненасыщенных жиров есть свои недостатки, они уязвимы к воздействию кислорода, особенно если эти жиры нагревают в присутствии воздуха или хранят на воздухе. Когда жиры окисляются, они прогоркают и наше обоняние способно уловить это.

Что же делать, если вредны и насыщенные и ненасыщенные жиры? Не надо полностью отказываться от продуктов, которые содержат в своем составе жирные кислоты, так как они нужны организму, как и другие микроэлементы. Постарайтесь ограничить общее содержание жиров в рационе и тогда

вы уменьшите опасность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями.

«Кашу маслом не испортишь», – скажете вы и будете правы, только вместо обычного масла старайтесь использовать топленое, вначале вкус будет отличаться от обычного, но это дело времени. Привыкнув к новому вкусу, вы существенно сократите содержание холестерина в употребляемой пище.

Рис – прекрасный выбор для сторонников активного образа жизни и здорового питания. Он богат сложными углеводами, которые обеспечивают долговременный приток энергии в мышечные ткани организма. Потребление повышенного количества сложных углеводов позволяет снизить дневную норму сахара и жиров без потери энергии, необходимой организму человека. Рис является важным источником витаминов группы В, которые способствуют укреплению нервной системы. Они также являются важными элементами в процессе преобразования организмом человека питательных веществ в энергию. В состав риса входят восемь важнейших аминокислот, которые требуются человеческому организму для создания новых клеток. Он содержит: лецитин – известный активатор мозговой деятельности, олигосахарид – восстанавливающий кишечник, и

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.



ВВЕДЯ В РАЦИОН СВОЕГО ПИТАНИЯ СМЕСЬ ДИКОГО И НАТУРАЛЬНОГО РИСА, ВЫ БУДЕТЕ ОЧИЩАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ И БРАТЬ ОТ УНИКАЛЬНЫХ ЗЛАКОВ ВЕСЬ СПЕКТР ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, КОТОРЫМИ ОНИ ТАК БОГАТЫ

гамма-аминоасляную кислоту, которая помогает стабилизировать кровяное давление. Рис содержит много калия. Этот минерал нейтрализует действие соли, попадающей в организм с другими продуктами питания. В рисе также находится небольшое количество фосфора, цинка, железа, кальция и йода.

В азиатских странах рис является важнейшим продуктом питания. Пристрастие к рису столь велико, что слова «вареный рис» в их языке являются синонимом слова «еда». Рис для азиатского человека – все равно, что хлеб для европейца – без него немислима ни одна трапеза.

Уже в 7000 г. до н.э. народы Юго-Восточной Азии начали заниматься земледелием, выращивая рис. Дикий рис рос вдоль болотистых берегов рек по всей Юго-Восточной Азии, от современной Бирмы до бассейна реки Янцзы в Китае. С помощью зубчатых каменных ножей древние люди срезали стебель растения, палками выколачивая из каждого дикого колоска всего по несколько зерен. Со временем они научились повышать урожайность риса. В более влажных регионах специализировавшихся на выращивании риса, эта зерновая культура высаживалась в низине, а затем вокруг рисового поля возводились глиняные плотины для удержания воды.

Тайская кухня происходит из горных поселений юго-запада Китая (сейчас провин-

ции Гуанси и Гуйчжоу), которые были родиной тайских племен. Между VI и XIII вв. они мигрировали в южные земли, на территории которых расположились Таиланд, Лаос и северная Бирма.

В Таиланде выращивают ароматный белый длиннозерный рис Thai hom mali, его второе название «Жасмин». Этот сорт риса относится к категории элитных, наравне с рисом «Басмати».

При выращивании риса тайцы используют только органические удобрения, собирают рис вручную, после сбора урожая рисовую солому и сорняки не сжигают, а закапывают в землю, чтобы запах дыма не распространился в атмосфере и не впитывался в почву. Особый климат и технология выращивания делают этот рис ароматным, обладающим индивидуальным тонким вкусом, с почти молочным запахом. При варке зерна риса «жасмин» немного слипаются, но сохраняют свою идеальную форму и приобретают ослепительный белый цвет. Этот ароматный рис подходит как для вторых блюд, так и для приготовления десертов. Для этого сорта риса наиболее подходит метод варки «под крышкой».

Представителем Таиланда является и рис «Натурал». Его также называют коричневым. Этот рис неотполированный, очищенный только от шелухи, является наименее переработанным видом риса, и одновремен-

но самым ценным с точки зрения питательности. В Азии коричневый рис употребляют в пищу в основном дети и старики, в то время как в Европе и Америке его ценят сторонники здорового образа жизни за повышенное содержание питательных веществ по сравнению с обычным рисом.

Натуральный рис в процессе обработки сохраняет питательную отрубную оболочку, что объясняет его непривычный светло-коричневый цвет. Он намного полезнее, чем белый рис, так как львиная доля питательных веществ, витаминов, минеральных солей и целлюлозы содержится именно в оболочке зерна. В рисе «Натурал» в шесть раз больше цинка, чем в белом рисе после его шлифовки. Цинк необходим для образования эритроцитов и других элементов крови. Правда, срок хранения такого риса сокращается из-за того, что на зернах остается маслосодержащая оболочка. Японские ученые, которым не терпится исследовать все на свете процессы, установили, что коричневый рис стоит замачивать перед приготовлением. Потому что, если залить его водой примерно за сутки до употребления, в зернах проклюнется новая жизнь. Вы-то ее проглотите, не заметив (если только не имеете привычки ужинать, вооружившись микроскопом), но ваш организм оценит дополнительные энзимы. Время приготовления этого риса 30-35 минут. В приготовленном виде имеет незначительно



Филе окуня с рисом

кушать погано

Ингредиенты:

Филе окуня – 2шт. (200г) 1
 25г риса «Жасмин»
 (в пакетиках
 «Бест Альтернатива»),
 Масло сливочное – 10г,
 Зелень - 10г,
 Соль, перец - по вкусу
 Лимон

Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде согласно инструкции, указанной на упаковке. Филе окуня отварить, добавить соль, перец и зелень укропа. Выложите на тарелку отваренный рис, добавьте масло. К рыбе добавляем дольки лимона и все посыпаем зеленью.

вязкую структуру, превосходный вкус и слегка ореховый запах. Одним из успешных сочетаний этого риса является его смесь с диким рисом. Введя в рацион своего питания смесь дикого и натурального риса, вы будете очищать свой организм от шлаков, токсичных веществ, радионуклидов и брать от уникальных злаков весь спектр витаминов и микроэлементов, которыми они так богаты.

Исследования, проведенные учеными-диетологами, дают основание считать, что коэффициент усвояемости рисовых блюд достигает примерно 98%. При этом рис не содержит глютена, на который у многих людей проявляется аллергия (непереносимость белков злаков).

Все блюда тайской кухни подаются теплыми или комнатной температуры, а от риса еще должен идти пар. Часто блюда ук-

рашаются зеленым луком и листьями кориандра. Тайцы едят мало, но часто. Вторая важная сторона приготовления пищи в Таиланде - это эстетический вид готового блюда. Нарезание продуктов превратилось из подготовки пищи к приготовлению в украшение блюда. Тайцы при еде не используют ножи - в любом блюде все продукты порезаны на мелкие кусочки.

Мы предлагаем использовать тайский рис жасмин в виде гарниров к различным блюдам, желательнее к рыбе, так как вкус и неповторимый аромат, присущий этому рису, желательнее не смешивать.

Оба предлагаемых нами блюда не затейливы в приготовлении, но чем меньше обработаны продукты, тем в большей степени они сохраняют свои питательные качества и имеют свой естественный вкус.

«Бест Альтернатива» стремится улучшить здоровье своих потребителей, обеспечивая их высококачественным рисом, который импортируется со всего мира. Компания «Бест Альтернатива» верит, что здоровая и вкусная пища - это залог успеха и гармонии в каждой семье. Принцип «Только лучшее для наших потребителей!» является ключевым в успешной деятельности «Бест Альтернативы».

Свои вопросы, мнения и пожелания высылайте по адресу vitaliy_averkin@ukr.net

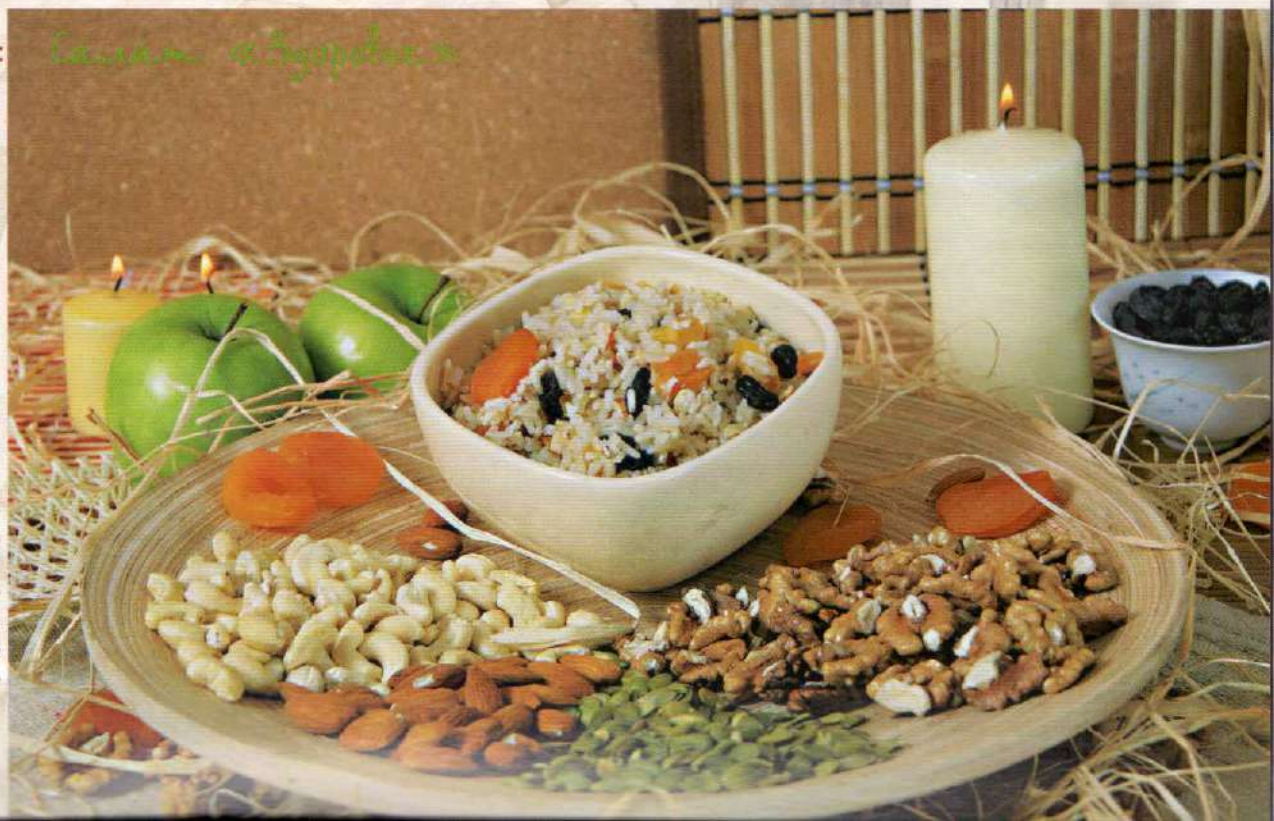
Фото для статьи © фотограф: Эдуард Стельмах, фитодизайн: Елена Ладыгина.

Ингредиенты: Салат «Здоровье»

125 г. риса «Натурал»
 (в пакетиках
 «Бест Альтернатива»),
 50 г. изюма,
 100г кураги,
 100г. орехов,
 20 г. меда,
 Соль по вкусу

Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде, согласно инструкции, указанной на упаковке. Изюм и курагу замочить в горячей воде на 20 минут. Измельчить орехи и курагу. В горячий рис добавить все составляющие и хорошо перемешать.



ВСЕ ДЛЯ ЧАЯ
ЧАЙ ДЛЯ ВСЕХ



Ароматные листья и нежные почки
Гостю – честь, монаху – любовь
Ступка – вырезана из белого нефрита
закутана в нити красной пряжи
Чайник – отсвечивает желтоватой накипью
на чашках – узоры, подобно цветочной пыли

текст: Светлана Глазунова

(Юань Чжэнь "Семь строф о чае")

Сегодня будем учиться заваривать чай так, как это делали китайцы, когда еще не было ни газовых плит, ни стеклянных чайников, ни пакетированного чая. Спешить не будем, ибо чай не терпит суеты.

Заварить чай, следуя древней китайской традиции, одновременно и просто, и сложно. Простота живет в самом ритуале заваривания – в каждой манипуляции с посудой, движении рук, в линии чашечек и чайников. Китайцы называют эту сторону чайной культуры – «ча и» или искусством заваривать чай. «Ча и» представляет собой внешнюю сторону чайного действия, включающую правильно и гармонично подобранную посуду, знание правил и рамок, и, самое главное, умение красиво заварить чай.

Сложность, в значении «наполненность», скрывается во внутреннем плане, в сердце чайной культуры, она неуловимо проявляется через естественность движений, аромат и вкус чая, рождая ощущение движения по пути. Недаром китайцы говорят о «ча дао» – чайном пути. Смысловые границы чайного пути можно поместить в рамки таких понятий, как «мягкость, постепенность, гармония и простота», «выход за пределы мира и условностей». Движение по Ча Дао связано

с созданием определенных состояний сознания всех участников чайного действия.

Начнем сначала. Чтобы провести китайское традиционное чаепитие необходимо собрать необходимую посуду и инструменты, найти подходящую воду и вскипятить ее, выбрать и заварить чай. Сегодня мы поговорим о чайной утвари.

ЧАЙНИК ИЛИ ЧАХУ

Для того, чтобы заварить чай по старинному китайскому обычаю, нам прежде всего потребуется подходящий чайник или по-китайски – «чаху». Китайцы говорят, что когда в доме появляется чайник, вместе с ним приходит и благоденствие. Поэтому, преподнося чайник в подарок, вы приносите в дом друзей счастье.

Чайники неспроста называют «воспитателями» или «отцами» чая. От того, какой чайник выбран, во многом будет зависеть, каким получится чай, поскольку именно он является основным инструментом заваривания. Хороший чайничек призван быть не только объектом эстетического наслаждения, он помогает раскрыться, пробудиться

чайному аромату и вкусу.

Понимание чайников, является вторым ключом для входа в чайное пространство после понимания чая.

Самыми известными в Китае считаются «исинские чайники из лилового песка».

Почему же так ценятся чайнички из исинской глины? Во-первых, не имея собственного запаха, глина не влияет на оригинальный вкус и аромат чая. Во-вторых, будучи пористым материалом, она способна впитывать чайный настой, образуя особый микроклимат в чайнике. Именно поэтому чайники лишь осторожно споласкивают. Тщательно вымыв его изнутри, вы сможете обнаружить, что чай стал получаться гораздо хуже. В-третьих, исинские чайники очень медленно остывают и, кроме того, в них смело можно заливать кипяток без страха, что чайник расколется.

ЧАШКА ДЛЯ ЧАЯ ИЛИ ЧАБЕЙ

Разнообразие чайных чашек, появившихся за весь период существования чайной культуры, поражает воображение. Их делают

из глины, тончайшего фарфора, стекла. Есть чашки, которые расписаны вручную тончайшим рисунком, просто покрыты коричневой или белой глазурью. А в покрытие некоторых чашечек, добавляется стекло.

Важно правильно подобрать чашку для чаепития – с одной стороны она должна радовать глаз, с другой – не отвлекать своей красотой и самодостаточностью от вкушения чая.

ЧАБАНЬ ИЛИ ЧАЙНАЯ ДОСКА

Чайные доски изготавливают из самых разных материалов – дерева, металла, бамбука и, конечно же, из бесценного изобретения нового времени – пластика. Доска состоит из верхней панели, на которой собственно и разворачивается чайное действие и поддона, куда стекает вода через отверстия в верхней части чабани. Во время чаепития, прогревая чашки или принося дары богам можно смело лить воду на чабань, желая, таким образом, благополучия дому, хозяевам и гостям.

СОСУД ДЛЯ ЧАЯ "ЧАХАЙ" – МОРЕ ЧАЯ ИЛИ "ГУНДАОБЕЙ" – ЧАША СПРАВЕДЛИВОСТИ

Название этого чайного сосуда отражает его назначение: прежде чем попасть в чашечку каждого гостя, чай смешивается в гундаобее, становясь однородным по крепости и обогатившись кислородом.

КОРОБОЧКА ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С ЧАЕМ ИЛИ "ЧАХЕ"

Для того, чтобы чай было удобно увидеть, потрогать, послушать, его в начале чайного действия засыпают в чайную коробочку. Хотя большинство гостей полагают, что отверстие на конце чахе служит для удобного расположения в нем носа, однако это совсем не так – через него чай высыпают в чайник.

ЧАЙНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Щипчики используют для того, чтобы доставать горячие чашки во время прогревания посуды. С помощью воронки чай засыпают в чайник, а иголку пускают в ход, если забивается носик. Ложка предназначена для перекалывания чая в чахе или чайную коробочку. Есть еще один магический инструмент – кисточка. Ухаживая за чайником, мы балуем его вниманием, превращая в сосуд для чайных чудес.

Внимательно подобрав чайную утварь мы расставляем ее на чабане, найдя для каждого предмета свое место. Кроме необходимой посуды, на чабане обязательно должна присутствовать горящая свеча, таким образом, мы собираем все пять элементов – воду, огонь, землю, метал, дерево, создавая гармоничное пространство для рождения чая.

ЛЕГЕНДА ОБ ИСИНСКОЙ ГЛИНЕ

Однажды в предместьях города Исин (центральный Китай) появился странствующий монах. Он ходил по деревушке, выкрикивая: «Продаю доротущую счастливую землю! Продаю доротущую счастливую землю!» Местные жители в нерешительности смотрели вслед старику. Видя растерянность жителей, монах стал еще громче кричать: «Не хотите покупать доротущую, так спешите покупать счастливую!» Некоторые обитатели деревеньки все же решились следовать за стариком, и он отвел их в пещеры гор Цинлун и Хуанлун, находящиеся неподалеку. Придя на место, сельчане увидели глину пяти цветов: красную, желтую, зеленую, бирюзовую и фиолетовую. Так была обнаружена чудесная исинская глина, из которой впоследствии стали изготавливать самые ценные чайники и чашки.



ЧАЙНЫЙ КЛУБ
КИТАЙСКИЙ КОЛЛЕКЦИОННЫЙ ЧАЙ

Традиционное чаепитие
Чайная церемония (Гунфу Ча)
Приготовление чая методом Лу Юя
Магазин чая и посуды
Школа Чайного Мастерства
Тренинги, фестивали, выставки
Чайные экспедиции в Китай
Кино-проекты
Живая музыка

Предлагаем вам разместить
рекламные модули.
тел.: +38 050 440 14 09
e-mail: com@yora.info
www.yora.info
www.yoga-studio.org



хатха-йога
массаж

огромный
ассортимент
йоговской
продукции

8-926-102-80-31

natas9@yandex.ru

Nataradje.ru

ДЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Тертычный Евгений

см. **УОГА** №006



ВЛАДИМИР ЗАХАРОВ ЭКСПЕРТ ФЭНШУЙ
WWW.VLADIMIRZAKHAROV.COM
МОСКВА 8-926-2496488
КИЕВ 8-067-4473849

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ИНСТРУКТОР АКАДЕМИИ
МАСТЕРСТВА КИТАЙСКОЙ МЕТАФИЗИКИ (МАЛАЙЗИЯ),
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ АКАДЕМИИ В РОССИИ
ПРОВОДИТ ОБУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
КОНСУЛЬТАНТОВ ФЭНШУЙ,
А ТАКЖЕ БАЗОВЫЕ **КУРСЫ И СЕМИНАРЫ**

КОНСУЛЬТИРУЕТ В ОБЛАСТИ ФЭНШУЙ, А ТАКЖЕ В
СМЕЖНЫХ ОБЛАСТЯХ КИТАЙСКИХ МЕТАФИЗИЧЕС-
КИХ НАУК (ВЫБОР И СТРОИТЕЛЬСТВО ЖИЛЫХ И КОМ-
МЕРЧЕСКИХ ЗДАНИЙ, АУДИТ ГОТОВЫХ ОБЪЕКТОВ
НЕДВИЖИМОСТИ, ВЫБОР ВАЖНЫХ ДАТ, ПОДБОР ПЕР-
СОНАЛА). УСПЕШНО ПРОШЕЛ ПОЛНЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ
«АКАДЕМИИ МАСТЕРСТВА ФЭНШУЙ» (МАЛАЙЗИЯ) И
ПОЛУЧИЛ ПРЕСТИЖНЫЕ ДИПЛОМЫ FENGSHUI MASTERY
DIPLOMA И BAZI MASTERY DIPLOMA (DISTINCTION). ТАК-
ЖЕ УЧИЛСЯ У РАЗЛИЧНЫХ МАСТЕРОВ ФЭНШУЙ В МА-
ЛАЙЗИИ, ИНДИИ, СИНГАПУРЕ, ФРАНЦИИ И В РОССИИ.

Черниговский центр ХАТХА ЙОГИ

Сергей Сидоров



Древний Чернигов был одним из
крупнейших культурных и духовных
центров Киевской Руси.
Первое летописное упоминание
о Чернигове относится к
907 году. В IX веке город
был центром восточно-
славянских племен северян.
Городу Чернигову 1300 лет.



Подробная информация о предстоящих
мероприятиях :

www.yogasattva.com.ua
E-mail: org@yogasattva.com.ua

+38 066 221 23 54
+38 066 217 24 10

-Регулярные информационно-практические
семинары на базе Черниговского центра
ХАТХА ЙОГИ.
Комплексный подход, основанный на
сочетании радикальных очистительных
техник (ШАТКАРМ), с практикой АСАН,
ПРАНАЯМ и МЕДИТАТИВНЫХ ТЕХНИК.
-Выездные семинары.
-Индивидуальные консультации.



Александр Ташев

Колесо Жизни

ИНСТРУМЕНТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

«Колесо Жизни» -
первый и единственный
прикладной журнал для индивидуального развития
(личностного, духовного, профессионального).



По вопросам подписки обращайтесь:
251-45-26, 8-067-464-88-44,
podpiska@kolesogizni.com



Обложка

1 стр. – Анна Овсянникова, фото © Халс Ларсен
2 стр. – семинар по У23, фото © Елена Константинова
3 стр. – фото © Гильче Юнусова
4 стр. – фото © Гильче Юнусова

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,
Татьяна Шапко, Андрей Рожнов
над журналом работали Татьяна Буденная, Ольга Михайлова
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

Подписка!

Вы можете оформить подписку на журнал "YOGA",
обратившись в подписное агенство "KSS"
тел.: +38 044 585-80-80; 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.

Снегопад – ерунда,
снегопад – это только начало...
Так, всего лишь зима,
просто рано пришли холода,
Корабли остывают,
замерев у пустого причала,
примерзают бортами
к стеклу равнодушного льда...
Снегопад – ну и что?
Снегопад в мутном сумраке ночи –
безоглядный полет
сквозь морозную мглу пустоты...
Вдоль застывших дорог
ветер кромки сугробные точит,
над заснеженной тьмой
бесполезно нависли мосты...
Снегопад – ничего,
не впервой нам слоняться по полю...
А краям, где нас ждут –
быть пустыми, как наши сердца,
чей последний удар
отпускает как будто на волю –
лишь затем, чтобы снова
забросить в снега без конца...
Снегопад навсегда,
мы опять разменяем без встречи,
позабыв о себе –
будет после кого вспоминать...
Предпоследняя жизнь
грузом памяти ляжет на плечи,
чтобы все потерять,
и в последней сначала начать...

А.В. Сидерский



www.yora.info

