

# YOGA

журнал славянского gZENa

**Классика ZEN**  
на Андреевском спуске

**ТАНТРА**  
суть и иллюзия

**практика йоги всегда  
помогает людям найти себя**  
Анжела Фармер

**ГОЛОДАНИЕ: ПОЛЬЗА И  
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ**

**упражнением человек побеждает смерть**  
Шива Самхита







**УОГА-ЛАВКА**  
[www.lavka.yoga.info](http://www.lavka.yoga.info)

**ОДЕЖДА**  
**АКСЕССУАРЫ**  
**КНИГИ ВИДЕО АУДИО**  
**КОВРИКИ И СУМКИ-ЧЕХЛЫ**



## От редактора



“Йога – это не раз и навсегда зафиксированная система. Йога – это творчество. У нас у всех разный опыт, разное происхождение, разные взгляды на йогу и на то, зачем она нам нужна. Поэтому не удивительно, что разные люди находят разное в одном и том же учении йоги. “Йога-сутры” говорят, что в зависимости от своего угла зрения каждый человек получает из одного и того же учения что-то свое. И в этом нет ничего плохого. Это реальность.

Сейчас в мире бытует представление, что гуру должен иметь последователей, которые должны идти за ним, словно у него в руках волшебная дудочка. Но это нехорошо. Настоящий гуру только показывает дорогу. Вы поворачиваете в правильном направлении, после чего снова оказываетесь предоставленными сами себе – вы нашли свое место и благодарны за это гуру. Для меня всегда естественно поблагодарить гуру, и я могу наслаждаться общением с ним, но я не должен следовать за ним по пятам, потому что тогда я окажусь не на своем месте. Следовать к цели вашего гуру – это один из способов потерять себя. В йоге есть понятие свадхарма, что означает “своя дхарма”, “свой собственный путь”. Если вы пытаетесь исполнять чужую дхарму, начинаются проблемы. Гуру – это тот, кто помогает вам найти свою собственную дхарму.”

Это не мои слова – их написал Т.К.В. Дешикачар – сын и ученик одного из величайших йогов нового времени – профессора Шри Тирумалаи Кришнамачарьи.

Поиск себя, своего собственного пути в нынешней жизни – с ее стремительным современным ритмом и витиеватостью судьбоносных хитросплетений – непростая задача. Впрочем, совершенно очевидно – простой она никогда и не была. В материалах нашего журнала – лишь крохотные капли из бесконечного океана знания, но они могут послужить стимулом к размышлению, толчком к поиску пути или поводом задать вопрос.

Мы благодарим вас, дорогие читатели, за письма с советами, критическими замечаниями, вопросами и пожеланиями. Мы внимательно читаем их все – и с нетерпением ждем новых.

Письма присылайте по адресу:  
г. Киев, ул. Краснопартизанская, 14 б, Йога-студія  
e-mail: [tamara@yora.info](mailto:tamara@yora.info)

Главный редактор

Тамара Бугенная



# Содержание

- 6** технология просветления  
ТАНТРА: КАНОН И ЕГО СОВРЕМЕННОЕ ИСКАЖЕНИЕ. СУТЬ И ИЛЛЮЗИЯ. ЧАСТЬ 1  
Дэвид Фроули
- 10** в здоровом теле – здоровый...  
АЮРВЕДА – ИСКУССТВО ЖИЗНИ. КАНАЛЫ И ТКАНИ ТЕЛА  
Дмитриева А.В.
- 14** ЙОГА-ТЕРАПИЯ. ДИНАМИКА ВНИМАНИЯ  
Вячеслав Смирнов
- 18** ГОЛОДАНИЕ И ЙОГА  
Минвалеев Р.С.
- 22** дети – наше будущее...  
МИШЕЛЬ ОДЕН  
Катя Болгова
- 26** без купюр  
ПИСЬМО  
Джидду Кришнамурти
- 28** фишка номера  
КЛАССИКА ZEN НА АНДРЕЕВСКОМ СПУСКЕ
- 36** персона  
АНЖЕЛА ФАРМЕР И ВИКТОР ВАН КУТЕН
- 46** [www.yoga23.info](http://www.yoga23.info)  
ПАЩЧИМОТТАНАСАНА  
А. Сидерский
- 50** заметки путешественника  
ИНДИЙСКИЕ ЗАРИСОВКИ  
Максим Ясочка
- 54** классика жанра  
ШИВА САМХИТА. ГЛАВА 4. МУДРЫ
- 59** портфолио  
ОЛЬГА ШЕВЧЕНКО
- 68** гороскоп  
ПРОГНОЗ НА 2007 ПО ЗНАКАМ КИТАЙСКОГО ЗОДИАКА  
Владимир Захаров
- 72** фэншуй  
ФЭНШУЙ-ПРОГНОЗ НА 2007 ГОД  
Владимир Захаров
- 74** кушать подано  
ДЕЛО ТЕХНИКИ  
Светлана Глазунова
- 76** чтиво  
УИЛЬЯМ СКОТТ-ЭЛЛИОТ. ИСТОРИЯ ЛЕМУРИИ И АТЛАНТИДЫ  
ДХАММАПАДА. С КОММЕНТАРИЯМИ ДЖЕКА МАГУИРА  
ДХИРЕНДРА БРАХМАЧАРИ. ЙОГАСАНА ВИДЖНЯНА  
ДХИРЕНДРА БРАХМАЧАРИ. ЙОГА-СУКШМА ВЬЯЯМА

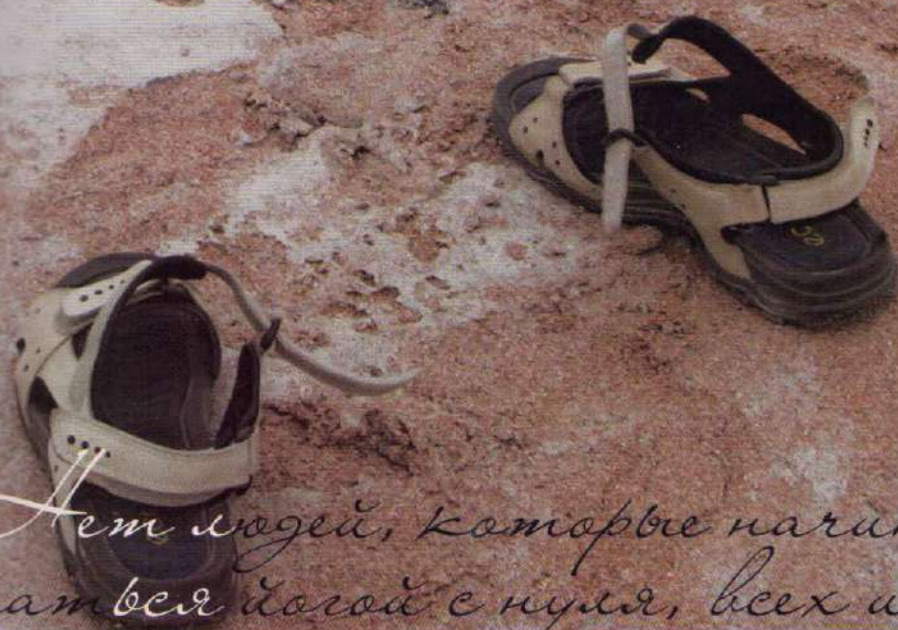


Мантра - это практическое и энергетическое применение всей йогической мудрости в отношении жизни, времени, пространства и энергии.

9

Если вы найдёте путь, ведущий обратно к себе, вы станете более счастливыми, сможете почувствовать, что вам действительно нужно, а что - нет.

39



Нет людей, которые начинают заниматься йогой с нуля, всех их приводит к йоге кармическое прошлое предвещающее воплощений.

45

69  
Судьба часто сравнивается с дорогой жизни, которая начертана где нас нет, и отражена в дане и времени нашего рождения



# ОГА TRAVEL

СТУДИЯ АНДРЕЯ СИДЕРСКОГО ПРЕДСТАВЛЯЕТ



**ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ.** Для тех, чья душа жаждет обновления и практических духовных познаний. Кто мечтает о необычных путешествиях по местам силы, древним святыням, самым загадочным и прекрасным местам планеты. Мы предлагаем уникальные эзотерические путешествия!

**УОГА ТУРЫ.** Это эксклюзивные путешествия – тренировки с участием лучших инструкторов УОГА Студии А.Сидерского, в которых гармонично сочетается реальная практика по различным направлениям йоги с увлекательными путешествиями по местам силы, древним святыням и самым красивым уголкам земли.

**УОГА СЕМИНАРЫ.** Плановые выездные мероприятия, проводимые УОГА Студией А.Сидерского, дающие возможность не только перенять знания и обрести уникальный практический опыт, но также отдохнуть от мирской суеты и провести незабываемое время в кругу единомышленников.



ОГА TRAVEL ОГА TRAVEL ОГА TRAVEL



## **АЮРВЕДИЧЕСКИЕ КУРОРТЫ.**

Предлагаем Вам посетить лучшие аюрведические курорты Индии, где Вы можете снять стресс, омолодить и очистить тело, душу и разум с помощью древнеиндийских аюрведических программ оздоровления и красоты.

**YOGA TRAVEL** предлагает пересмотреть привычные взгляды на путешествия. Если Вы хотите не только посетить самые прекрасные и таинственные места планеты, но также приобщиться к великому духовному наследию, совместить пребывание в местах силы с реальной практикой духовного самопознания –

проект **YOGA TRAVEL** создан именно для Вас.

Тел.: +38044 270-44-20, 270-46-78  
E-mail: [travel@yoga-studio.org](mailto:travel@yoga-studio.org)  
[www.yoga.info](http://www.yoga.info)







Фото к статье © Аллан Ранну

## ТАНТРА: Канон и его современное иСкажение

Центральная тема: Канон и его современное искажение

Дэвид Фроули

### СУТЬ И ИЛЛЮЗИЯ САМАЯ ИЛИ ЧАСТЬ 1

Наверное, в йогических традициях Индии не существует ничего более экзотичного, впечатляющего и чувственного, нежели традиция Тантры. Ни один другой подход к Йоге так не интриговал современный ум. Тантра наиболее полно удовлетворяет не только современное стремление к удовольствиям, но и тягу к эксцентричности и таинственности. Она предлагает успех и процветание как в духовном, так и в материальном мире. В некоторой степени она охватывает не только духовный опыт йоги – работу с чакрами, локами и божествами, но также включает в себя много ценных терапевтических практик, предназначенных для совершенствования тела и разума. Помимо этого, Тантра предлагает способы и методы, способствующие не только сексуальному удовлетворению, но и благосостоянию, успешности, а также устранению недоброжелателей. Таким образом, Тантра является средством достижения всех мирских желаний, свойственных человеческим существам. Каждый может найти в Тантре что-то свое, в особенности люди, которых на пути духовного продвижения отталкивает необходимость аскезы или отречения, характерная для большинства йогических традиций.

Даже в Индии Тантристы часто изображаются в виде великих магов, обладающих силами для преодоления трудностей и воплощения любых мирских желаний. Посредством использования драгоценных камней, мантр, янтр, пуджи, они обретают благосклонность Богов, устраняют негативные силы и плохую карму, которые являются помехой на пути достижения счастья. Практикующие Тантру могут строго придерживаться одной четкой системы знаний, например, ведической астрологии, но включать в свою практику Йогу и Аюрведу, претендуя на звание эксперта в этих науках. Чаще всего, их заявления относительно

собственных знаний и умений носят личный характер и касаются особых способностей – сидх, а также – связи с божествами, гуру или даже привидениями, которые мистическим образом способствуют устранению любых внешних преград, возникающих на их жизненном пути.

Считается, что некоторые великие Учителя Тантризма обладают силами, достаточными для исполнения любого мирского желания с помощью одного лишь прикосновения или взгляда. Они предлагают сверхъестественные способы быстро достичь того, чему препятствуют человеческие действия, карма и судьба. Естественно, гуру дорого оценивают достижение подобных результатов, либо – в качестве оплаты – требуют нашей личной преданности и служения. Многие политические деятели Индии регулярно пользовались услугами подобных практиков Тантры, используя их силы в надежде одержать победу на выборах или устранить своих соперников. В традиции Тантрической магии написано множество занимательных историй и интересных рассказов, делающих ее еще более загадочной.

Изначально присущее человеку желание улучшить свою жизнь и перекроить ее согласно своим представлениям с помощью Божественного вмешательства настолько сильно, что даже истинные гуру, на первый взгляд, способные реализовать наши мирские желания самостоятельно, не могут достичь своей цели без содействия такого рода. Подобные попытки использования Богов, Богинь или гуру в стремлении достичь наших личных целей, абсолютно точно нельзя назвать глубоко духовными, но, тем не менее, они привлекают практически каждого, особенно в связи с ростом духа соперничества в современном мире. Подоб-

ное воплощение желаний с помощью Тантры очень заманчиво, но оно принципиально отличается от смысла глубинных Тантрических учений, которые требуют глубоких знаний, праведности и приложения собственных усилий для достижения высшего блаженства за пределами эго и желаний. Зато практики, связанные с реализацией наших желаний, значительно эффективней в целях привлечения общественного внимания.

На Западе под званием «учитель Тантры» чаще всего имеется ввиду, скорее, преподаватель тантрического секса. Это – вариант тантрического ритуального йогического подхода к сексу, смешанного с Кама Сутрой и психологией современного поколения. Таким образом, западные учителя Тантра Йоги, как правило, преподают сексуальные практики йоги и зачастую могут оказаться сексуальными терапевтами. Они стремятся сделать сексуальные переживания не только более духовными, но и более приятными.

Безусловно, наиболее глубокое почитание Богинь мы находим именно в Тантре, что само по себе создает впечатление сексуальности, особенно во времена современных масс-медиа. Традиционная Тантра ассоциируется с Богиней или Шакти, традицией Шакта, которая является основополагающим понятием тантрических учений. Таким образом, образ Богини доминирует почти во всех аспектах Тантры. Западная Тантра тоже частично принимает участие в возрождении практик почитания Богини. Корни этой традиции уходят далеко в древние языческие культуры.

И все же Шакти – это не просто секс. Являясь лишь одним из аспектов космической энергии, секс обладает особой силой только в физическом проявлении нашей воплощенной сущности. Шакти же – это все формы космических сил. Такие природные



явления как молния, солнечный и лунный свет, также являются проявлением Шакти. То же самое можно сказать и в отношении сил пяти элементов – земли, воды, огня, воздуха и эфира. Электромагнитные энергии физического мира и души также являются формами Шакти. Почитание Шакти – это не просто поклонение сексу, но понимание на глубинном уровне сущности всех вышеперечисленных космических сил и их действия. Великие мастера Тантры умеют работать со всеми проявлениями силы Шакти, как во внешнем, так и во внутреннем мире.

На Запад также проникли другие аспекты Тантры, и так же – не без искажений. Кундалини и чакры стали привычными понятиями современного поколения, хотя представление о них чаще всего отличается от их описания в классических текстах Йоги. Чакры, в отличие от подхода традиционной Тантрической Йоги, сегодня используются не для получения духовного опыта, а только для физического и психологического исцеления. Такой подход к лечению – через Чакры, характерен для многих современных духовных школ, использующих разнообразные формы массажа, работу с телом, энергией и праническую терапию. Понятие чакр, которые, прежде всего, являются энергетическими центрами тонкого тела, часто сводят к физическим функциям. И хотя, возможно, такой подход в какой-то степени может быть полезен для здоровья, он не раскрывает глубинных аспектов энергии чакр в практике Йоги, которая требует глубокой и интенсивной практики садханы, мантр, пранаямы и медитации.

Западные тантрические гуру скопировали подход «безумных гуру», изредка встречающихся в традиционных школах Тантры. Подобные не принимаемые традицией личности ведут себя абсолютно непредсказуемо, противоречиво, а иногда даже распутно. Образ жизни такого учителя может охватывать все аспекты его существования. Подобное звание позволяет гуру делать абсолютно все, что хочется, действовать настолько необычно и неестественно, насколько это возможно. Оно ставит «безумного гуру» выше любых этических норм и стандартов поведения, которые сложно достижимы для людей, выросших в раджасической и тамасической западной культуре.

Фантазии современного западного человека в сочетании с врожденной потребностью Индии в йогических магах, создали плодотворную почву для появления иллюзорных и искаженных представлений о Тантре, и даже – для измышлений и манипулирования с ее помощью. Как результат – мы начинаем забывать о том, что Тантра в более широком смысле – это глубокая, совершенная, высокодуховная и чрезвычайно эстетичная система понимания сознания вселенной, в которой мы живем. Часто заманчивые прелести и преувеличенные заявления скрывают истинную силу Тантры.

Увлечение Тантрой уже не является чем-то новым в мировых культурах. Тантра – это всего лишь очередная версия все той же старой, как мир, увлеченности магией, оккультизмом и ритуалами, которая в том или ином виде встречается во всех традициях, и уже была очень популярна в мире много лет тому назад. Древние Ведические ритуалы очень напоминают совре-

менные тантрические и могут точно так же применяться для реализации всех целей человеческой жизни, начиная с Камы, или наслаждения, победы в битвах, и заканчивая мокшей, или освобождением.

Попытки склонить космические силы к воплощению своих мирских желаний встречаются даже в монотеистических религиях, несмотря на то, что подобные языческие практики могут рассматриваться как нечестивые. В традициях западных религий, средством, которое способствует нашему личному счастью и общественному благополучию, является молитва. Так, например, Христианские протестанты в Америке проводят церковные службы и читают молитвы в поддержку Джорджа В. Буша и его победы на повторных выборах. Таким же образом использует молитвы ислам.

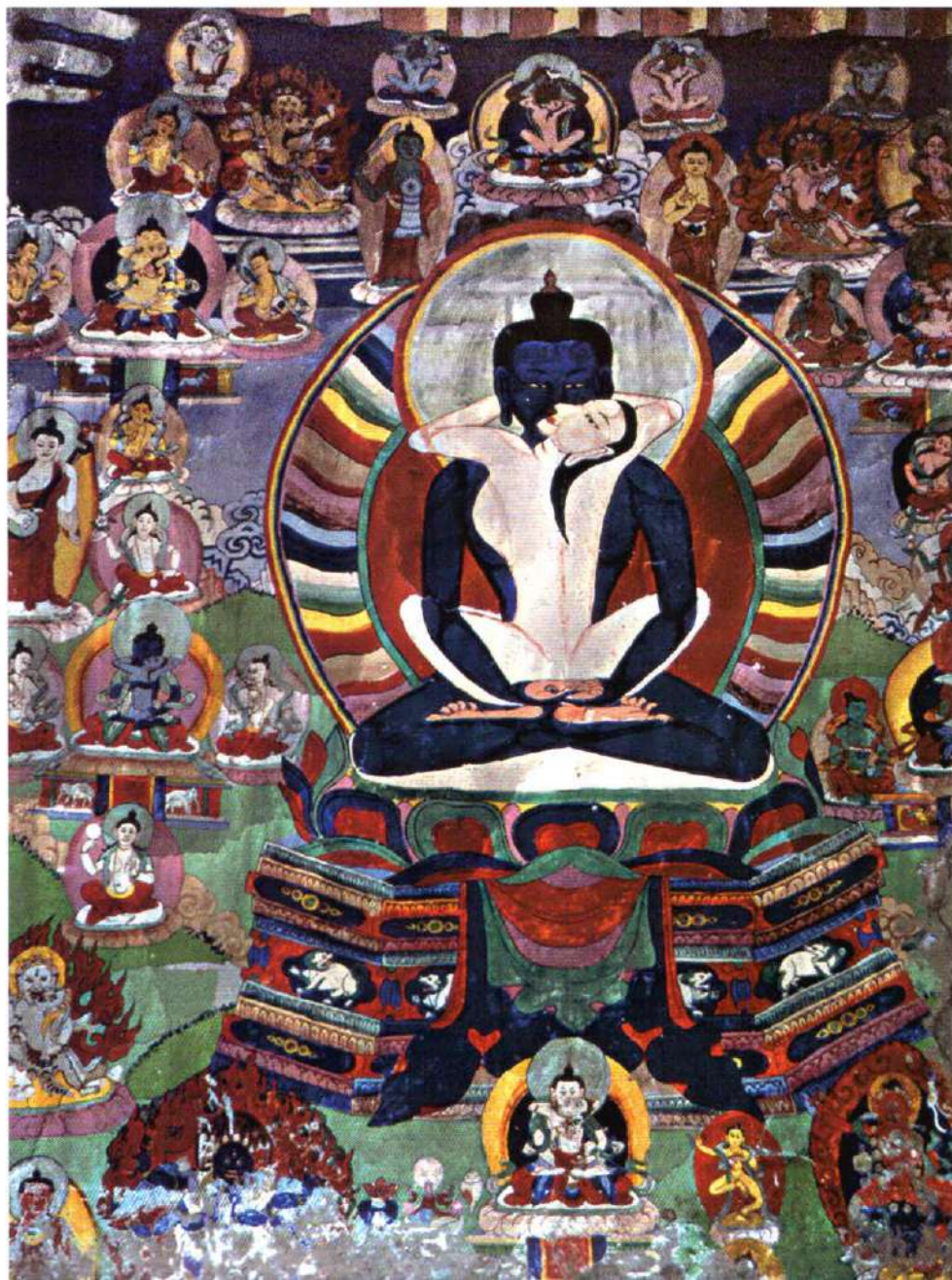
Приближение к Богу, в каком бы то ни было варианте: как к чему-то бесформенному, в образе Богинь и Богов, святых или гурджи, – это самый древний и простой способ, используемый людьми для реализации их желаний. Ограниченное человеческое эго, безусловно, будет обращаться к Богу скорее с просьбами удовлетворения собственных нужд, нежели в поисках истинного знания и духовности. Тантра представляет один из наиболее действенных способов обращения к Богу и считает его ценным средством, при-

влекающим человека сделать первый свой шаг на духовном пути. Повторение мантр с целью улучшения благосостояния, встречи хорошего партнера или реализации любой другой личной цели, является частью этого подхода. Нет ничего плохого в таких практиках, но они не воплощают высших аспектов Тантры или Йоги.

## Более глубокие понятия Тантры

Кроме вышеперечисленных искажений, следует понимать, что Тантра – это сложная традиция, имеющая множество сторон и граней, более глубоких, а иногда даже противоречащих общераспространенным западным представлениям. Тантра переплетается с духовными учениями в Индии и за ее пределами. Она уходит корнями глубоко в древнюю историю. Распространенное сегодня поверхностное восприятие Тантры не только на Западе, но даже и в самой Индии, представляет лишь маленькую часть этой грандиозной системы знаний.

Тантра и Йога считаются родственными учениями и находятся приблизительно в одинаковом положении. Как и в Тантре, физическому аспекту Йоги – практике Йогических поз или Асан, придается особое значение, несмотря на то, что они представ-





ляют собой всего лишь одну из составляющих частей классической Йоги, основной практикой которой является медитация. Мы живем в материалистическом социуме, в котором духовные традиции представлены в искаженном, либо в упрощенном варианте. Безусловно, это может способствовать их популяризации, но, с другой стороны, искажает и умаляет их истинную суть.

Такое одностороннее восприятие образа Тантры может спровоцировать желание отвергнуть всю систему Тантры в целом. Именно поэтому некоторые духовные школы Запада и Востока предпочитают избегать тантрических практик. Это тоже является очередной ошибкой, результатом которой становится поверхностный взгляд на позитивные аспекты Тантры, на богатство ее знаний и практик, включающих в себя все тонкие аспекты Йоги, поклонение божествам и методы приведения человеческой реальности в гармонию с высшим Божественным миром.

Таким образом, основная наша задача заключается в том, чтобы провести четкую грань между высшими аспектами Тантры и ее поверхностным восприятием. Неглубокое восприятие Тантры скрывает тот факт, что истинная Тантра – это совершенная наука. Это совершенная система знаний, которая гарантирует ожидаемые результаты в случае ее корректного применения. Практика использования мантр, ритуалов, пранаям и медитаций, наиболее глубоко и всесторонне развита и совершенна в Тантрических учениях по сравнению с другими Йогическими традициями. Кроме того, Тантра учит нас применять такие системы знаний, как ведическая астрология – Джйотиш, а также Васту и Аюрведа – как для высших уровней защиты и исцеления, так и с целью обеспечения более высокого уровня осознанности существования.

## Тантра, Мантра и Янтра

Среди других учений, Тантра наиболее подробно объясняет методы применения мантр, предельно четко давая определение каждому слогу санскритского алфавита. Самыми сильными из всех существующих мантр считаются тантрические биджа мантры, а также такие Шакта мантры как Хрим и Шрим. Точно так же Тантра детально рассматривает использование янтр – геометрических приспособлений для медитации, которые являются важным инструментом для концентрации и медитации. Например, почитание Шри Чакры и Шри Янтры наверняка важнейшее и наиболее подробное из всех йогических учений. В Шри Чакре представлены полностью вся вселенная и тонкие тела человека. Работа с ней ведет к единению практикующего со всем существующим.

Тантра – это также отличный инструмент, помогающий людям всех традиций возродить почитание Богини и восстановить соответствующие формы поклонения ей. С развитием Христианства появилось отрицание общепринятых языческих форм почитания Богинь, которые существовали на Западе с древних времен. И даже сегодня среди западных протестантских традиций существует лишь одна Богиня – Мать Мария, которая формально, в христианской теологии, вовсе не является Богиней либо Божьей Матерью, а считается лишь матерью Иисуса. Формы поклонения Богине в западной Тантре пополнились благодаря языческим традициям кельтов, греков, римлян, египтян и вавилонян. Все же, как внешние, так и внутренние формы почитания Богини, в значительной степени утеряны. Тантра помогает возродить их с помощью присущего ей понимания ритуалов, медитации, иконографии.

Тантра предлагает безграничное ко-

личество идолов, например, – Даша Махавидья или Десять Форм Мудрости Богини, различные формы Кали, Дурги и Сундари. Тантра наиболее детально описывает способы визуализации божеств, их проявлений, украшений, оружия, а также – методы их использования. Тантра включает в себя ценное учение о традиции священного искусства и иконографии. Она оберегает величайшие празднества таких Богинь как, например Наваратри или Дурга Пуджа. Тантрические священные места – от Камакхья (Kamakhya) в индийском штате Ассам, до Камакши в штате Тамил Наду, хранят не только традицию поклонения Богиням, но и живую связь с Богинями в природе.

## Влияние Тантры на Историю

Фактически, Тантра является наиболее распространенной традицией среди индийских духовных учений в течение более чем нескольких последних тысячелетий. Большая часть современного Индуизма, значительная часть Буддизма и Джайнизма являются тантрическими. Если копнуть глубже, то тантрические элементы можно найти и в сикхской дхарме. Тибетский Буддизм, по большому счету, – это форма Тантры, заимствованная у индийских практиков в Бенгале и Бихаре. Практика Буддизма с повторением мантр, использованием мандал, поклонением божествам, йогой и медитацией, значительно больше напоминает Индуистские тантрические и ведические учения, нежели Буддизм Шри Ланки и Таиланда.

Стоит отметить, что традиционная Тантра не касается исключительно вопросов секса. Например, особые формы тантрического поклонения различным проявлениям Богинь, с использованием мощных мантр, янтр и ритуалов, практикуются в центре Матх Шанкарачарья в Индии. Сам Шанкара

Тантра является наиболее распространенной традицией среди индийских духовных учений в течение нескольких тысячелетий.





был не только самым популярным учителем Адвайты, но также и одним из наиболее важных тантрических учителей. Его выдающаяся поэма, посвященная Богине, Саундарья Лахири, остается, возможно, наиболее важным тантрическим текстом, используемым при почитании Шри Чакры.

Традиция южно-индийского Бесполого Храма также является тантрической во всех аспектах. В Индии полностью вся традиция Шакта, традиция почитания Богини, и большая часть Шиваизма – тантрические. Элементы Тантризма до сих пор присущи Вайшнавие и другим традициям.

Тантрические учения сыграли важную роль в жизни большинства выдающихся гуруджи современной Индии: Рамакришны Парамхамсы, Свами Вивекананды, Шри Ауробиндо, Свами Шивананды, Анандамайи Ма и многих других. Еще одним великим практиком Тантра Йоги был основной ученик Раманы Махарши – Ганапати Муни. В течение последних тысячелетий наиболее выдающиеся гуруджи Йоги (Горакхнатх, Матсьендранатх и др.) чаще всего являются представителями Натхов – традиции тантрических Шиваитов. Такие Натха Йоги стали основателями традиции Хатха Йоги и многих важных подходов к Тантре.

Шанкара, Джнянадэва, Абхинавагупта и многие другие выдающиеся учителя средневекового Индуизма почитали Натхов. Учения современного йогического гуру Кришнамачарьи также относятся к традиции основанной Натха Муни. Без понимания глубины истинной Тантры сложно понять суть Йоги.

Понять истинную Тантру будет легче, если рассматривать ее как более глубокую форму Раджа Йоги. Подобно Йога Сутрам, и даже более детально, Тантра обучает асанам, пранаяме, пратьяхаре, дхьяне и самадхи, но использует при этом многие специфические формы и техники. Она дает ключи к мантрам

и методам, которые упоминаются исключительно в Сутрах.

В некотором смысле, подлинная Тантра – это йогический подход к науке и искусству. В этом отношении она пересекается с Ведами в таких науках как Аюрведа, Джйотиш и Васту. Тантра – это основа раса Шастры или алхимической ветви Аюрведы, а также значительной части аюрведической психологической терапии. Знания Джйотиш Тантра использует с целью определения благоприятного времени для проведения ритуалов, пудж и т.д. Тантрический архитектурный стиль и здания тантрических храмов создавались с помощью Васту. На самом деле, вопреки утверждениям современных ученых, которые не способны увидеть очевидной связи, именно в Тантре мы находим наиболее детальное применение Ведических знаний ритуала, мантры, яджны, пуджи и медитации.

Итак, нравится нам это или нет, Тантра была, есть и будет наиболее влиятельным учением не только в индийской, но и в мировой духовной жизни. И хотя надо отдать должное общедоступной в современном мире форме Тантры, в качестве двери, ведущей в это учение, очень важно понимать более широкие и глубокие возможности истинной Тантры, которая является чем-то большим, нежели простые полеты фантазии. Важно осознавать существующую разницу между двумя проявлениями этой традиции. Тантра – это практическое и энергетическое применение всей йогической мудрости в отношении жизни, времени, пространства и энергии. Если практиковать Тантру с правильным намерением, она будет не только способствовать воплощению Ваших желаний, но и поможет достичь высшей цели жизни – постижению абсолютно всей Вселенной внутри вашего сознания!

Современные западные духовные

школы, применяющие одновременно оккультные и духовные тантрические практики, являются сегодня в Индии и во многом напоминают новую форму Тантры. Они включают практику всех существующих энергетических техник, которые задействуют тело, чувства и разум, как для достижения личных и духовных целей, так и для осознания Богини. Подобные эксперименты делают Тантру более доступной в современном мире, но подразумевают потребительский и гедонистический подход к ее практике. И хотя в таком подходе есть много достаточно глубокого, особенно в вопросах касающихся здоровья и исцеления, все же многого недостает. Очень редко подобные школы основываются на глубинном изучении традиционных учений.

Перевод © Наташа Бортниченко

**Заочное обучение в  
Американском Институте**

**Др. Фроули®**

**Аюрведа  
Йога**

**Ведическая Астрология  
Обучение на русском языке**

**Сергей Кушпель**

(руководитель проекта)

**Ведический центр на острове Рюген**

**www.vedic-center-ruegen.de**

david.frawley@vedic-center-ruegen.de

Тантра является наиболее распространённой традицией среди индийских духовных учений в течение более чем нескольких последних тысячелетий.



**ТАНТРА – ЭТО  
ПРАКТИЧЕСКОЕ И  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ  
ПРИМЕНЕНИЕ ВСЕЙ  
ЙОГИЧЕСКОЙ МУДРОСТИ  
В ОТНОШЕНИИ  
ЖИЗНИ, ВРЕМЕНИ,  
ПРОСТРАНСТВА  
И ЭНЕРГИИ**



ВЕДА ИСКУССТВО ЖИЗНИ  
КАНАЛЫ И ТКАНИ ТЕЛА  
АЮРВЕДА ИСКУССТВО ЖИЗНИ

# АЮРВЕДА-ИСКУССТВО ЖИЗНИ КАНАЛЫ И ТКАНИ ТЕЛА

А.Ф. Дмитриева

Наше тело, органы и системы органов состоят из тканей. В Аюрведическом каноне основные ткани тела носят санскритское название д'ату. Этимологически этот термин означает что-то помогающее телу или принимающее участие в формировании базовой структуры тела как единого целого. В Аюрведической медицине выделяют семь тканей, и они не во всем совпадают с современными представлениями гистологов. Первой тканью считают Плазму (Раса) – это функционально первая д'ату тела, представленная хилусом, плазмой, лимфой. Эта ткань является первичным экстрактом питательных веществ из пищеварительного тракта, которая снабжает ими и питает все остальные ткани тела. Второй тканью является Кровь (Ракта) – а точнее форменные, клеточные элементы крови. Третья ткань – это Мышцы (Мамса) – мышечная ткань, в состав которой входят поперечно-полосатые мышцы скелетной мускулатуры, гладкие мышцы и сердечная мышца. Четвертой тканью считают Жир

извлеченных из пищи, которые формируют лимфу, из которой, в свою очередь, получается плазма, т.е. зрелая Раса. На это уходит 7 дней. В течение следующих 7 дней происходит формирование форменных элементов крови. Кровь, в свою очередь, питает мышечную ткань, та жировую. Жировая ткань питает кости, затем питательные вещества переходят в нервную ткань, и только через 42 дня тонкая вытяжка из съеденной пищи достигает репродуктивные органы. Именно этим обстоятельством объясняются длительные курсы диетического питания и лечения в Аюрведической традиции. Питание – это не только потребление определенного количества калорий и качество съеденной пищи. По-настоящему пища воздействует на наше тело и питает его только через месяц после попадания в желудочно-кишечный тракт.

В процессе формирования тканей возникает представление о вторичных тканях (упад'ату), которые получают питание от своей основной ткани, и об отходах жи-

тельно питает связки (Снайю) и суставы (Санди), а отходом жизнедеятельности жировой ткани будет секреция потовых желез (Сведа). Костная ткань (Асти) не имеет упад'ату, но в качестве мала для этой ткани выступают волосы и ногти, поэтому на основании осмотра волос и ногтей вайдья делает заключение о функционировании костной ткани в нашем теле. Мозговая ткань (Маджа) не питает ничего, но выделяет как мала секрет слизистой глаз, кожи, кишечника. И, наконец, репродуктивные ткани не питают ничего и не имеют отходов, мала. Они секретируют Оджас.

Как и все в мироздании, ткани тела формируются из пяти великих стихий. Стихия Земли преобладает в мышечной и жировой ткани. Стихия Воды преобладает в хилусе и лимфе. В крови доминирует стихия Огня. Кости формируются стихией Ветра, но в их внутренних полостях доминирует стихия Эфира. Следует еще раз подчеркнуть, что в формировании всех семи тканей участвуют все пять Стихий, но одна из них может пре-

АЮРВЕДА РАССМАТРИВАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО НЕ КАК МОНОЛИТНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ, ПРОЧНО ОТГОРОЖЕННОЕ ОТ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ  
КОЖНЫМИ ПОКРОВАМИ,

А КАК ПОРИСТУЮ СТРУКТУРУ,  
ПРОНИЗАННУЮ МНОЖЕСТВОМ РАЗЛИЧНЫХ КАНАЛОВ

ЭТИ КАНАЛЫ СУЩЕСТВЕННО ОТЛИЧАЮТСЯ ПО СВОИМ РАЗМЕРАМ,  
СВОИМ СВОЙСТВАМ, КАЧЕСТВАМ И ПЛОТНОСТИ.  
ОДНАКО ВЫПОЛНЯЮТ ОНИ ОДНУ И ТУ ЖЕ ФУНКЦИЮ –  
СНАБЖЕНИЕ И ВЫВЕДЕНИЕ

(Меда) – жировая ткань. Пятой тканью являются Кости (Асти) – костная ткань. В качестве шестой ткани рассматривают Костный мозг (Маджа) – это ткани, которые лежат внутри костей – нервная ткань, включая головной, спинной мозг, периферические нервы и костный мозг. Последней, седьмой тканью будут Репродуктивные ткани (Шукра/Артава) – яички с придатками у мужчин (шукра), яичники с придатками и матка у женщин (артава).

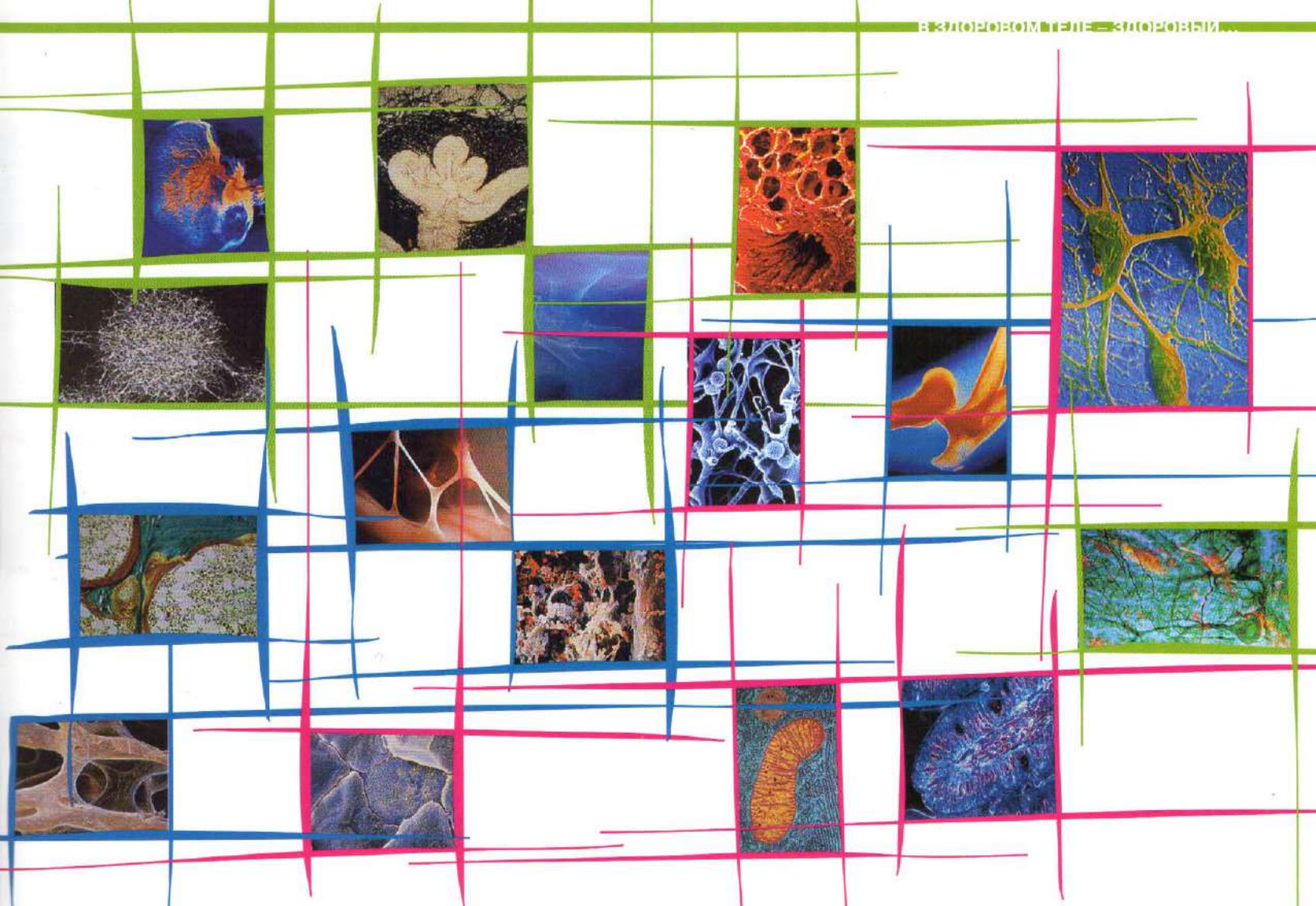
Аюрведа предлагает очень интересный процессинг питания тканей. Все начинается с хилуса – смеси питательных веществ,

недеятельности тканей. Легче это пояснить на примерах. Плазма-Раса дополнительно питает молочные железы, лактацию (упад'ату Станья) и выделение менструальной крови (упад'ату Артава), а побочным продуктом Расы будет слизь. Кровь-Ракта питает сухожилия (Кандара) и форменные элементы крови (Сира), а конечным продуктом крови будет желчь. Мышечная ткань (Мамса) приносит питание коже (упад'ату Твак) и мышечному жиру (упад'ату Васа), Малой (отходом) в этом случае будут выделения из ушей, глаз, рта, носа, волосных фолликулов. Меда дополни-

обладать, доминировать при формировании каждой из тканей, как описано выше.

Нарушение питания и функции каждой из тканей тела приводит к развитию разнообразных болезненных симптомов и болезней. Наибольшее количество болезненных симптомов и заболеваний вызывает нарушение питания и выделения первой ткани – плазмы. Причиной этого считается зависимость питания и развития всех последующих тканей от состояния Расы. В перечень этих болезней входят: анорексия, слабость, мигрирующие боли во всем теле, лихорад-





ка, обмороки, нарушение циркуляции по каналам тела, потеря способности переваривать пищу, истощение тела, импотенция, преждевременное формирование морщин, поседение. В то же время нарушение питания репродуктивных тканей приводит к бесплодию, импотенции, рождению болезненных, бесплодных, нежизнеспособных детей с пороками развития. Очевидно, что вместе с сужением функций, специализацией ткани уменьшается количество аспектов жизни, на которые может влиять ткань.

Аюрведа рассматривает человеческое тело не как монолитное образование, прочно отгороженное от внешней среды кожными покровами, а как пористую структуру, пронизанную множеством различных каналов. Эти каналы существенно отличаются по своим размерам, свойствам, качествам и плотности. Однако выполняют они одну и ту же функцию – снабжение и выведение, а значит, обеспечение нормальной жизнедеятельности ткани, органа, физического тела, организма в целом. Система плотных каналов физического тела и витала традиционно носит название шроты. Каналом (шротой) можно назвать желудочно-кишечный тракт и, одновременно, информационные каналы, соответствующие китайским меридианам. Энергетические каналы, по которым циркулируют тонкие составляющие нашего тела, традиционно называются Нади. Их число огромно и по разным источникам составляет от 10 до 350 тысяч. Они обеспечивают единство нашей сущности и связь со всей Вселенной

и Творцом. Главными из них будут Сушумна (Сутратма), Ида и Пингала. Но в этой статье мы сосредоточим свое внимание на плотных каналах, которые обеспечивают усвоение и выделение в плотном теле.

Болезнь, с точки зрения важности функционирования канальных структур (как шрот, так и нади), – это, прежде всего, нарушение циркуляции по каналам. По каналам циркулируют или движутся от места к месту субстраты, доши и прана, а также отходы. Движение это постоянно и непрерывно. Для возникновения болезни не обязательно формирование непроходимости канала как крайней степени нарушения, достаточно уменьшения или увеличения объема циркуляции, нарушение направления движения, изменения качества переносимого субстрата. Поддержание непрерывного, правильно ориентированного течения субстратов по каналам имеет первостепенное значение для организации питания клеток и тканей. Каналы образуют системы, которые не всегда совпадают с анатомическими и физиологическими понятиями современной медицины. Шроты включают в себя все каналы тела – желудочно-кишечный тракт, артерии, вены, лимфатические сосуды, которые являются макроскопическими, и тканевые капилляры, которые являются микроскопическими. В Аюрведической медицине рассматривают 13 систем каналов.

*Пранаваха шроты* – каналы, которые проводят прану из окружающей среды в кровяной ток.  
*Удакаваха шроты* – каналы, переносящие

воду, включая плазму и лимфу.

*Аннаваха шроты* – каналы, по которым транспортируются питательные вещества и жидкость.

*Расаваха шроты* – каналы, по которым циркулирует раса (лимфа).

*Рактаваха шроты* – каналы, по которым циркулирует кровь.

*Мамсаваха шроты* – каналы, питающие мышечные ткани.

*Медаваха шроты* – каналы, питающие жировые ткани.

*Астиваха шроты* – каналы, питающие костные ткани.

*Маджаваха шроты* – каналы, питающие ткани нервной системы.

*Шукраваха шроты* – каналы, питающие органы уrogenитальной сферы.

*Пуришаваха шроты* – каналы, по которым выводятся фекалии.

*Мутраваха шроты* – каналы, по которым выводится моча.

*Сведаваха шроты* – каналы, по которым выводится пот.

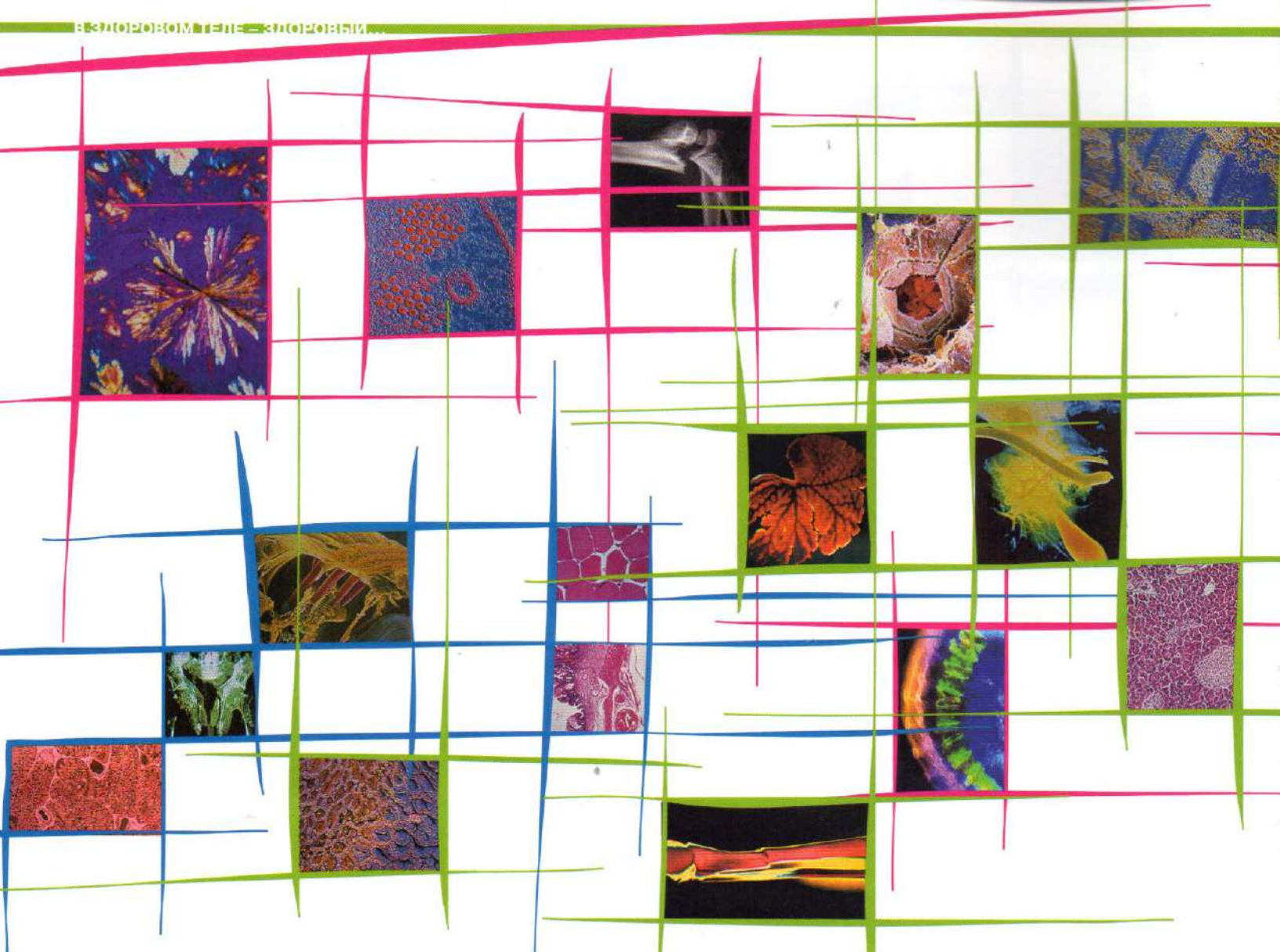
У женщин есть еще 2 вида специфических каналов:

*Артававаха шроты* – каналы, по которым выводится менструальная кровь и рождается ребенок.

*Станьяваха шроты* – каналы, по которым выводится в процессе лактации грудное молоко.

Если движение по этим каналам или циркуляция в них в силу каких-либо внешних или внутренних факторов нарушается, в канале накапливается транзитный субстрат, на-





рушается метаболизм ткани, что в конечном итоге приводит к возникновению и накоплению нерастворимых токсинов (ама). Эти токсичные нерастворимые метаболиты не могут быть утилизированы в месте образования, но могут циркулировать по другим функционирующим каналам. Ама ухудшает функцию тех каналов, по которым движется, способствуя развитию болезни. Поэтому очень важно время от времени принимать еду или препараты, активно выводящие экскременты из тела и использовать физические упражнения.

Каналы (шроты), вены (сира), артерии (дамани), лимфатические сосуды (расаяни), капилляры (расавахини), протоки (нади), проход (панта), тропинка (марга), полости тела (шариракхидра), проток, закрытый с одного конца и открытый с другого (самврита), дворец (стана), сосуд (ашайа), обиталище (никета) – все это имена для видимых и невидимых каналов в тканевых элементах тела. Можно считать фантастикой, что древние мудрецы, не имевшие в своем распоряжении микроскопов и соответствующих красителей, знали о существовании и описывали микроскопический терминальный лимфатический сосуд, закрытый с одной стороны, дав ему специальное имя. Недостаточность каналов приводит к нарушению функционирования тканей, которые этот канал питают или через которые проходят. Поврежденный канал и ткань, в свою очередь, порождает соответственно недостаточность других каналов и

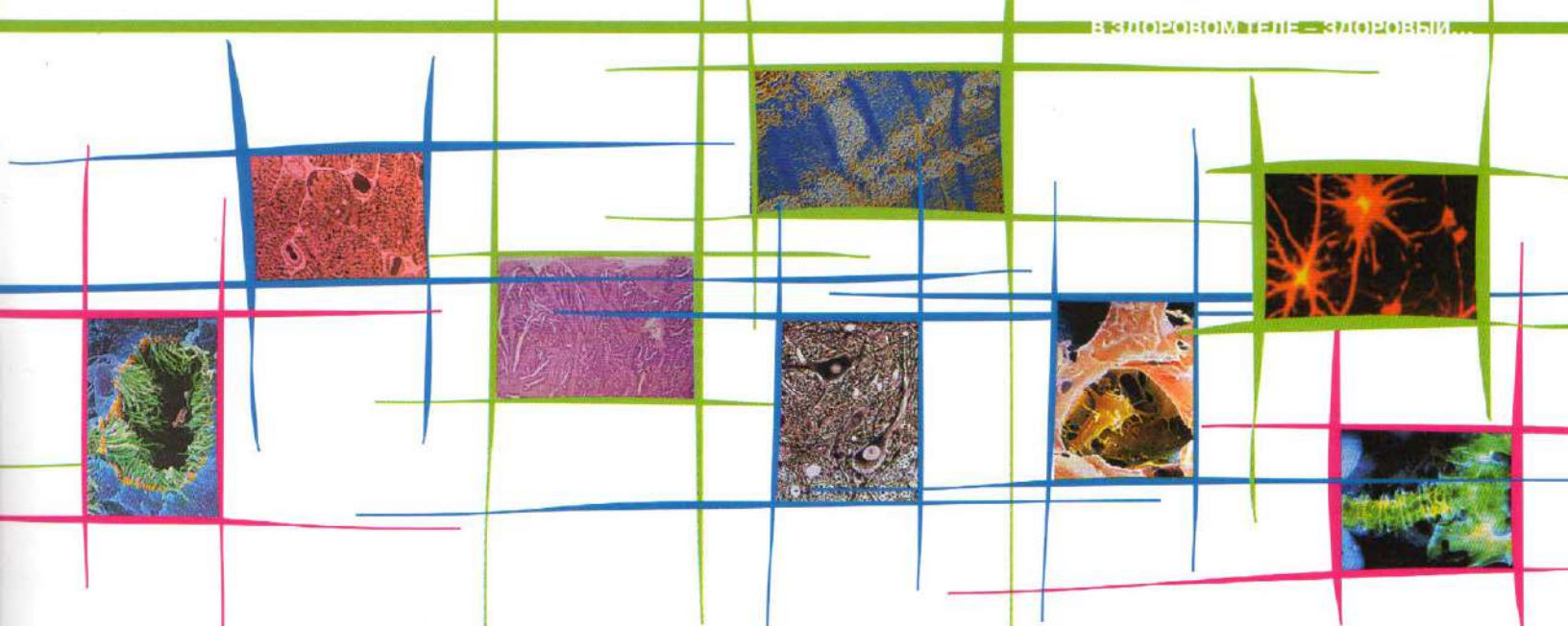
тканей. В связи с провокационными свойствами дош, т.е. Ваты, Питты и Кап'ы, именно их дисбаланс несет на себе ответственность за нарушение работы всех каналов и тканей.

Для каждого типа каналов существуют свои раздражители, вызывающие их недостаточность. Нарушения в Пранаваха шротах вызывают скудное питание, подавление естественных позывов, длительное употребление нежирной пищи, выполнение физических упражнений голодным и т.п. Длительное пребывание на жаре, несварение, алкоголь, употребление слишком сухой пищи и чрезмерная жажда провоцируют нарушение работы Удакаваха шрот. Недостаточность Аннаваха шрот развивается при длительном приеме чрезмерного количества некачественной пищи и снижении силы пищеварительного огня. Расаваха шроты повреждаются при чрезмерном употреблении тяжелой, холодной и очень жирной пищи и длительной печали. Прием раздражающих, жирных, горячих пищи и напитков, длительное пребывание на солнце или у огня повреждает Рактаваха шроты. Для Мамсаваха шрот неблагоприятен прием плотной, тяжелой пищи и сон немедленно после еды. Деятельность Медаваха шрот нарушается при недостаточной физической нагрузке, дневном сне и чрезмерном употреблении жирной пищи и вина. Нарушения функции Астиваха шрот вызывают физические нагрузки, сопровождающиеся перегрузкой и ушибами костей, а

также пища, которая провоцирует развитие Вата-доши. Маджаваха шроты повреждаются при раздавливании, отеках, повреждениях и употреблении противопоказанной пищи. Недостаточность Шукраваха шрот происходит из сексуальных контактов в неподходящее время, в неподходящем месте, подавления сексуальности или гиперсексуальности, в результате операции, использования щелочей и прижиганий. Деятельность мочеиспускательной системы (Мутраваха шроты) нарушается при приеме питья, пищи или сексуального контакта при наличии позывов к мочеиспусканию, подавлении позывов к мочеиспусканию. В конечном итоге это приводит к образованию камней и истощению. Нарушение в Пуришаваха шротах развиваются при подавлении позывов к дефекации, приемах больших количеств пищи или прежде чем предыдущая порция переварилась, особенно если человек имеет слабое пищеварение. Потоотделение (Сведаваха шроты) нарушается при чрезмерных физических нагрузках, длительном пребывании на жаре, употреблении холодного и горячего, пребывании в гневе, печали, страхе.

Из всего вышесказанного следует, что наиболее общей причиной нарушения циркуляции по каналам тела является их перегрузка, истощение. Нужно обязательно помнить, что проведение тонкого или плотного субстрата по каналу – это не пассивный, а активный процесс, требующий затрат.





Сердце и пищеварительный тракт (Махашроты) являются началом, источником каналов, по которым циркулирует прана. Характерным признаком недостаточности этих каналов являются слишком длинное или укороченное, возбужденное, замедленное или частое дыхание, которое сопровождается звуками и болью. Небо и поджелудочная железа являются началом и контролирующим органом для каналов, переносящих воду. Характерным признаком нарушения их работы есть сухость языка, неба, губ, глотки и чрезмерная жажда. Желудок и левая сторона тела являются началом каналов, переносящих пищу. Манифестацией нарушения их работы будут неприятие пищи, анорексия, несварение и рвота. Если анализировать симптомы

ганы тела были здоровы, совершенно необходимо заботиться о чистоте магистральных каналов, и, прежде всего, кишечника. Для этого, в соответствии с типом конституции, нужно своевременно и в полном объеме проводить очистительные процедуры. Гениальны были наши земские врачи, которые начинали лечение практически любой болезни с назначения слабительного – касторки.

Система очистительных процедур в Аюрведической медицине называется Панча карма. Панча – это числительное пять, карма – действие, то есть пять очистительных действий. Вот они: рвота (Вамана), слабительное (Виречана), клизма (Басти), очищение через слизистую носа (Насья) и кровопускание (Ракта мокшана). Некоторые авторы выносят

пациента на легкое питание. Основной этап будет обусловлен конститутивным типом человека, сезоном и проблемой, которую нужно разрешить. Восстановительный этап не менее важен, чем собственно очищение. Во время любых очистительных процедур происходит угнетение пищеварительного огня, это совершенно необходимое условие эффективной очистки. Но после процедур начинается обычная жизнь, и если не восстановить нормальное пищеварение, а еще лучше усилить его, эффективность, то здоровым и сильным человек себя чувствовать не будет. Сейчас мы переживаем повальное увлечение очистительными процедурами, которые рекомендуются как универсальные, для всех и всегда. Будьте внимательны и к са-

**СИСТЕМА ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР  
В АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ НАЗЫВАЕТСЯ ПАНЧА КАРМА  
ПАНЧА – ЭТО ЧИСЛИТЕЛЬНОЕ ПЯТЬ, КАРМА – ДЕЙСТВИЕ,  
ТО ЕСТЬ ПЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

### ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

**ВСЕГДА СОСТОЯТ ИЗ ТРЕХ ЭТАПОВ:**

**СЕЙЧАС МЫ ПЕРЕЖИВАЕМ ПОВАЛЬНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ОЧИСТИТЕЛЬНЫМИ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМИ, ОСНОВНЫМИ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМИ  
ПРОЦЕДУРАМИ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЕ,**

нарушений работы основных, магистральных каналов физического тела, то становится ясным их практически полное совпадение с признаками тяжелых заболеваний и близкой смерти. Если представить систему каналов тела бассейном крупной реки, желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистая система будут соответствовать главному руслу этой реки, в которое, в конечном счете, впадают все ручейки, речки и реки. В случае любого препятствия течения в главном русле, замедляется поток в притекающих реках, речках и ручьях, что вызывает наводнение и всяческие беды. Поэтому, чтобы ткани и ор-

Панча карму в отдельный раздел Аюрведы, настолько большое значение она имеет для сохранения здоровья, профилактики и лечения заболеваний. Недаром в соответствии с каноном Чарака самхиты использование самых мощных гармонизирующих и омолаживающих препаратов, называемых расаянами, предписывалось только после проведения Панча кармы. Очистительные процедуры, какой бы длительности или интенсивности они не были, всегда состоят из трех этапов: подготовительного, основного и восстановительного. Подготовительный призван устранить помехи для проведения очистки и перевести

мой процедуре, и к сопровождающим рекомендациям, если таковые имеются. Больше и мощнее – не всегда лучше!

“РАСАЯНА” приглашает всех, кто хочет жить здоровым до глубокой старости, восстановить нарушенное здоровье, научиться сохранять внутреннюю гармонию при любых обстоятельствах.

**“РАСАЯНА”**  
г. Киев, пр.Победы, 15;  
тел.: 238-72-22;  
[www.rasayana.com.ua](http://www.rasayana.com.ua)



# Динамика дыхания

Вячеслав Смирнов

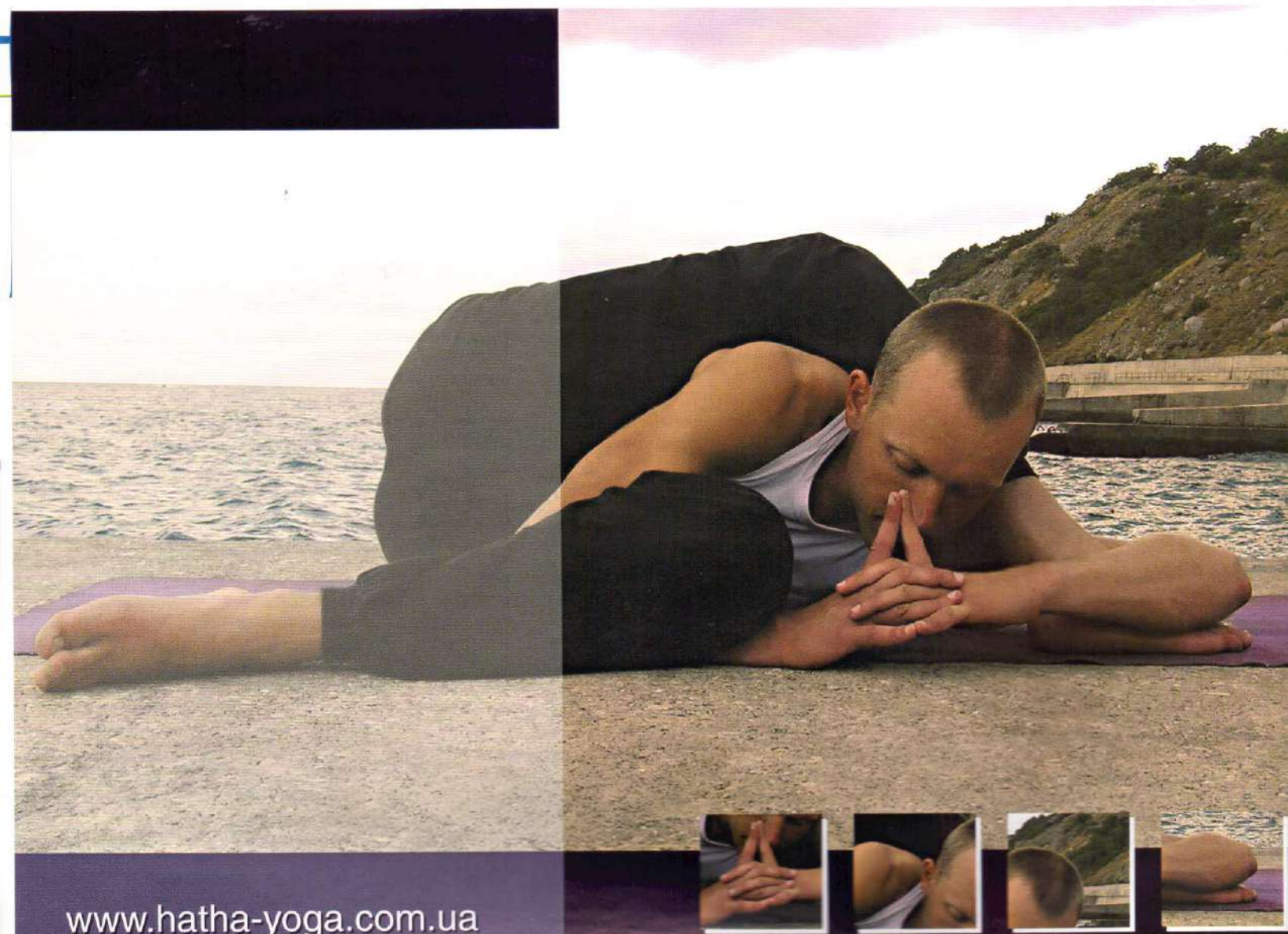
Йога рассматривает человека как одну единую целостную систему. Тело – своего рода «проекция» сознания, в которой проявлены все основные характеристики сознания индивида. Все деформации, очаги напряжения или, наоборот, «слабые» зоны полностью проявлены в структуре тела. Наиболее «грубые» из блокировок проявлены в более-менее явных узлах напряжения скелетной мускулатуры. Они являются скорее вторичными, «наложенными» сверху на первичные и фундаментальные негативные информационные отпечатки в структуре сознания. Более глубокие блоки, в наибольшей степени определяющие психоэмоциональный фон человека и его жизнь в целом, «прописаны», или спроецированы, в тонкую, дыхательную и висцеральную мускулатуру.

Это мышечные формирования, лежащие на стыке физического и психического аспектов человека.

Это одна из причин, по которой дыхание часто называют мостом между телом и психикой. По этой же причине только «телесноориентированные» технологии мало изменяют жизнь человека и совсем слабо затрагивают глубокие психические структуры. Технологии, в которых предусматривалась кардинальная перенастройка дыхания, позволяют добиться намного более быстрых результатов за намного более короткое время. При этом эффект от воздействия уходит в тело, отражаясь на состоянии внутренних органов и систем организма, и в структуру сознания, отражаясь на мотивационном и психоэмоциональном статусе человека. На-

иболее радикальный эффект предполагает непосредственно прямая работа со структурой сознания. Эффект от нее транслируется через структуры, связанные с дыханием, в тело. Одну из техник подобной перенастройки внимания мы рассматривали в прошлой статье (см. *YOGA* №7, «Динамика внимания»).

В процессе дыхания заключен еще один важный для нас механизм. Все в окружающем нас мире, равно как и в организме человека, подчинено определенным циклам. Состояние каждого из нас постоянно изменяется в зависимости, например, от циклов солнечной активности, фаз луны или ритма сердечных сокращений. Оптимальное состояние здоровья характеризуется, в частности, правильными ритмами жизненной активности. Для нас наиболее доступны два из них.





Совершенно любой человек в состоянии научиться управлять этими ритмами и контролировать их. Этот навык открывает доступ к управлению и оптимизации функционирования всех систем организма и психических структур. Нормальный ритм, или нормальная цикличность двух базовых процессов в организме – дыхания и сердечных сокращений, – даст возможность перенастроить все органы и системы организма и восстановить их работоспособность.

Третий механизм, связанный с дыханием, также очень важен. В классической литературе по теории йоги описываются пять пран: прана, апана, самана, вяна, удана. Эти пять основных видов энергии организма контролируют все основные функции организма человека. От их состояния напрямую зависит состояние здоровья и состояние сознания человека, для него они являются своего рода фундаментом. Принято считать, что, когда пять пран движутся правильно, когда их движение упорядочено, человек здоров и полон сил, а его сознание стабильно. Когда их движение нарушается, начинаются различного рода сбои в организме: от элементарных соматических нарушений до тяжелых психических расстройств.

Основным механизмом, управляющим движением, взаимодействием и распределением пяти пран, является дыхание. Если дыхание упорядочено, пять пран движутся и взаимодействуют правильно. В традиционной восточной медицине принято считать, что если дыхание нарушено, это создает нарушение баланса базовых энергий в организме человека и часто приводит к преждевременной смерти вследствие, например, фундаментального нарушения взаимодействия апаны и праны.

Правильно отстроенный контролируемый процесс дыхания делает этот постоянно и неотъемлемо присутствующий в жизни каждого из нас физиологический акт непрерывным процессом накопления и упорядочивания движения энергии. Неправильно отстроенный процесс дыхания превращается в непрерывно работающий механизм, разрушающий тело и дестабилизирующий сознание.

Если говорить о дыхании в контексте практики йоги, то любая технология, использующая преимущественно тело с целью изменения состояния сознания человека, оказывается как минимум малоэффективной, если в процессе практики дыхание оказывается неупорядоченным и хаотичным. Все изменения, которых удастся добиться в этом случае, носят спонтанный и непредсказуемый характер. В таком случае, говорить о постепенном направленном изменении нельзя и сориентироваться в постоянно изменяющейся структуре состояний сознания невозможно. И, напротив, правильное дыхание делает самые простые движения тела очень эффективными действиями для перенастройки всего организма в целом и кардинально изменяет состояние сознания.

Изменения состояния сознания в этом случае носят предсказуемый, управляемый и направленный характер. Дыхание является

промежуточным связующим звеном между состоянием тела и состоянием сознания. Сознание и тело оказываются как бы по разные стороны от него. Поэтому для воздействия на сознание оказывается более приоритетным или прямым инструментом как раз дыхание, оно ближе к нему в чисто физиологическом смысле, нежели другие структуры и процессы органического тела. И именно поэтому во многих традиционных школах йоги, ориентированных на развитие осознания человека, считают, что если с телом все более-менее нормально, то тратить время на его доведение до сверхвысоких показателей гибкости, силы или выносливости, к чему часто тяготеют

больше, чем состоянием рук, ног или гибкостью позвоночника. Эти же структуры, как мы увидим позже, принимают самое непосредственное участие в правильно простроенном дыхательном цикле. Если не контролировать эти узловые зоны, то окажется, что асана воздействует только на периферию и на состояние организма в целом влияет мало. И именно поэтому ее эффект часто бывает слаб или непредсказуем.

Для того, чтобы асана оказывала целостное системное воздействие на весь организм и его функции в целом, необходимо соблюдать некоторые принципы, в том числе и описывающие правильное дыхание. Одна-

## ГЛУБИННЫЕ БЛОКИ, В НАИБОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ, «ПРОПИСАНЫ», ИЛИ СПРОЕЦИРОВАННЫ, В ТОНКУЮ, ДЫХАТЕЛЬНУЮ И ВИСЦЕРАЛЬНУЮ МУСКУЛАТУРУ

некоторые школы в том числе традиционной хатха-йоги, может себе позволить только человек, считающий, что он живет вечно в этом конкретном физическом теле.

И этому есть вполне конкретное объяснение.

В теле есть «периферия» – то, что не является критически важным для выживания, и условный «центр», или ядро организма, где сосредоточены все высшие руководящие структуры. Не будет центра – не будет, собственно, и ничего вообще. Так, наши конечности не являются критически важными органами для нашего выживания. Зато от состояния и самого факта наличия головы, например, и главного ее содержимого – мозга, зависит многое. Асан же, непосредственно прорабатывающих содержимое черепной коробки, не существует. Насколько можно судить, шевелить костями черепа еще никто не научился.

Парадокс состоит в том, что мы привыкли слишком много внимания уделять тому, что происходит с периферией – нашими конечностями, например, и именно ими мы хоть как-то управляем. Но мы часто абсолютно не в курсе того, что сейчас происходит, например, с нашими промежуточной, нижней частью передней стенки живота или мимическими мышцами, от чего самым непосредственным образом зависит наше здоровье, настроение, работоспособность и самочувствие. Именно ими оно – здоровье и самочувствие – определяется несравнимо

ко об этом мы поговорим немного позже.

Ниже будет описано несколько упражнений для формирования правильного базового дыхательного навыка. При выполнении этих упражнений очень важно постоянно контролировать полное абсолютное расслабление всего тела, и непрерывное, совершенно плавное движение дыхания. Дыхание должно быть подобным течению большой глубокой реки. Как только возникает утомление или внутреннее напряжение, особенно в области сердца или солнечного сплетения, упражнение прерываем и полностью расслабляемся до полной стабилизации состояния.

### *Движение 1*

Ложимся на спину, хорошенько вытягивая весь позвоночный столб, и расслабляемся. Руки разворачиваем ладонями вверх. Повторяем цикл манипуляций вниманием, который был описан в статье «Динамика внимания», когда мы учились формировать восприятие внутреннего пространства тела как прозрачной пустой бесконечности.

Когда это состояние сформировано, очень внимательно и плавно начинаем двигаться. Не теряя ощущения прозрачной пустоты и невовлеченности в движение мыслей и образов, ноги вместе, руки разворачиваем ладонями вниз, они остаются лежать по бокам от таза.



На вдохе поднимаем руки перед собой вверх и опускаем на пол за головой. Движение плавное и непрерывное, начинается одновременно с началом вдоха и заканчивается одновременно с его окончанием. На выдохе точно так же поднимаем руки из-за головы вверх и опускаем на пол ладонями вниз по бокам от таза. Тело максимально расслаблено. Нужно расслабиться настолько, чтобы начало казаться, что мы не специально дышим, а вдох и выдох создаются движениями рук.

Теперь обращаем внимание на динамику движения дыхательной мускулатуры во время вдоха: на вдохе тело расширяется снизу вверх, от таза к плечам, на выдохе тело опустошается сверху вниз, от плеч к тазу. Какое-то время дышим только так, наблюдая восходящее расширение на вдохе и нисходящее опустошение на выдохе. Собственно, именно для этого мы сейчас и используем руки, при таком их движении неправильно дышать будет значительно сложнее.

Добавляем напряжение голосовой щели на выдохе. Одновременно с началом выдоха слегка напрягаем голосовую щель, как бы немного перекрывая путь воздушной струе. Выдох получается шипящим, внутри тела появляется ощущение немного повышенного давления. Этот тип дыхания часто называют удджайя-пранаямой. Этот момент очень важен по многим причинам. Обратите внимание на ощущение нарастающей плотности внутри тела по мере выдоха. Если в этот момент внимательно пронаблюдать свои ощущения, легко можно заметить, что тело по мере выдоха становится как бы более плотным и упругим.

Удджайя – это способ удержания внутри тела пранической компоненты воздуха, который мы вдохнули перед этим. Кроме того, звук, который при этом создается, имеет некоторое отношение к целой группе мантр, одна из функций которой – отсечение лишнего, высвобождение ресурсов внимания. Легко заметить, что по мере того, как мы дышим таким образом, внутри становится намного тише и внимание начинает как бы со стороны, не вовлекаясь, наблюдать за привычным движением мыслей и образов.

Благодаря предыдущему приему мы усилили энергетизирующий аспект дыхания. Однако само по себе наличие в системе свободной энергии еще ничего не означает. Это очень легко может вызвать довольно сильную эмоциональную нестабильность. Если сила не упорядочена, это скорее проблема, нежели преимущество. Для того, чтобы упорядочить движение энергии и начать ее накапливать, обратите внимание на нисходящее движение от плеч к тазу дыхательной мускулатуры во время выдоха. Скорее всего, появится ощущение, что по мере выдоха воздух как бы сжимается внутри тела и выдавливается вниз, к нижней части живота. В конечной фазе выдоха мы как бы фиксируем «выдавленный» и «сжатый» воздух в этой области. Для этого мы в конечной фазе выдоха, когда остается выдохнуть еще 20-25% воздуха, слегка подтягиваем мышцы тазового дна и низа живота (пространство

## ЕСЛИ МЫ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМ ДЫХАНИЕ, ТО ЭТОТ ИНСТРУМЕНТ СТАНЕТ НЕИССЯКАЕМЫМ ИСТОЧНИКОМ СИЛЫ, ЗДОРОВЬЯ И УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ САМОГО ПРОЦЕССА ЖИЗНИ

от пупка до лобковой кости).

Если все делается правильно, довольно скоро в нижней части живота сформируется ощущение плотности и упругой наполненности, сохраняющееся уже независимо от дыхания. Возможно появление ощущений тепла или жара, пульсации и т.п. Сами по себе эти ощущения никакого значения не имеют, это просто признаки пробуждения одного из самых важных энергетических центров организма. Какое-то время продолжайте дышать, обращая внимание на эти процессы.

Отмечаем еще один момент, имеющий самое непосредственное отношение к собственно психотехнике, связанной с дыханием. Внимательно наблюдаем свое состояние в паузах, которые возникают после вдоха и выдоха. После того, как вдох прекратился, отмечаем ощущение полной наполненности тела воздухом и наблюдаем, как это изменяет наше состояние. Точно так же наблюдаем свои ощущения во время паузы после выдоха.

Если получается, каждую паузу вначале фиксируем на совсем непродолжительное

время, примерно на 1-2 секунды. Наблюдаем за тем, как во время пауз постепенно затихает активность движения мыслей и образов. Внимание при этом не соскальзывает в полупросоночное состояние, а, наоборот, обостряется. Оно постепенно освобождается от любой внутренней активности, связанной с обдумыванием чего бы то ни было. Постепенно начнет проявляться и усиливаться ощущение непрерывного переживания момента «здесь и сейчас», самого факта собственного бытия... Это исключительно полезное состояние. Именно через него становится возможным отделение всего того, что нами на самом деле не является, но во многом влияет на нашу жизнь. Это то состояние, в котором возможно ощутить, кто же такой этот «Я» на самом деле. Для начала наблюдаем за тем, как внутри все заполняется тишиной и растворяется в ней...

Каждый из описанных выше пунктов создает свои, особые эффекты и состояния. Вначале просто учимся наблюдать их, не вмешиваясь. По мере того, как навык пра-



фото для статьи © Елена Ладыгина



вильного дыхания будет становиться более устойчивым, итоговое состояние сознания будет формироваться все более четко. Так, фиксация внимания в паузах между фазами дыхательного цикла создаст нарастающее расслабление сознания с вовлечением в этот процесс самого процесса дыхания, вслед за ним – тела. Расслабление дыхания ощущается как нарастание продолжительности всех фаз дыхательного цикла: вдоха, выдоха и пауз между ними. Вдох и выдох будут становиться все более плавными и текучими. Постепенно в паузах начнет пропадать потребность в продолжении дыхания. Не стоит пытаться растягивать эти промежутки «бездыханности» – телу нужно подтверждение того, что все нормально, мы еще пока не решили совсем перестать дышать, и по первому же требованию кислород оно получит. Как только тело «поверит» в то, что никто не собирается перекрывать воздух полностью, оно очень сильно расслабится, это может ощущаться как мгновенный «провал» в совершенно другое, намного более глубокое состояние. Не пугаемся и не радуемся, это просто этап, который сам по себе ровным счетом ничего не означает. Мы остаемся в состоянии естественной паузы, как бы со стороны наблюдая движение мыслей и образов. Если мы вовлекаемся в обдумывание потока содержимого сознания, особого смысла продолжать работать с вниманием и дыханием не будет – этим мы постоянно с успехом занимаемся и так. Состояние, когда дыхание естественным образом остановлено, называют кевала кумбхакой. Именно с этого момента, собственно, можно говорить о пранаяме как таковой. До этого момента мы занимались тем, что учились дышать. Примерно так же, как в детстве ходить.

## Движение 2

Отличается от описанного выше только тем, что выполняется стоя или сидя, и руки поднимаются не прямо перед собой, а через стороны. Это дает несколько иные результаты. Из-за того, что мы находимся в вертикальном положении, расслабление не будет таким глубоким. Однако движение рук через стороны вверх на вдохе дает возможность почувствовать постепенное распрямление внутреннего пространства тела по мере вдоха.

То, что ощущается как расправленность тела, помогает расслабить его где-то очень глубоко внутри, притом, что внешне тело может находиться в очень напряженной позиции. Это может дать возможность совершенно по-иному ощутить процессы, разворачивающиеся в теле в асане и во время дыхания и дать возможность научиться управлять ими.

Для формирования правильного навыка дыхания и правильной настройки внимания очень желателен непосредственный «живой» показ и объяснение. Некоторые вещи передаются вне слов, просто на уровне состояний. В каком-то смысле это отличает инструктора от учителя. В качестве перво-



## ДЫХАНИЕ – ЭТО ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ПОСТОЯННО ПРИСУТСТВУЕТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЧЕМ МЫ ЗАНИМАЕМСЯ.

го может выступить и просто какой угодно текст. Второй вне слов передает то главное, что содержит в себе техника. Часто это помогает существенно сэкономить время на их отработку и избежать ошибок. Каждое из описанных здесь движений содержит при всей кажущейся простоте довольно много скрытых нюансов и особенностей. Если вы внимательно делаете все так, как здесь описано, у вас получится сформировать правильные навыки самостоятельно и самостоятельно сделать все необходимые выводы.

Описанные выше техники являются своего рода стержнем, фундаментом, на ко-

тором можно уверенно строить огромное количество других, имеющих более ограниченное функциональное применение, дыхательных техник.

Дыхание – это процесс, который постоянно присутствует в нашей жизни, независимо от того, чем мы занимаемся. Если мы правильно используем этот инструмент, он станет неиссякаемым источником силы, здоровья и удовольствия от самого процесса жизни.

Продолжение следует...





**Р.С. Минвалеев** – физиолог, кандидат биологических наук, востоковед

**«Тот не йогин, кто переедает,  
и не тот, кто не ест совершенно...»  
Бхагавадгита**

С легкой руки Поля Брэгга о голодании теперь иначе как о «чуде» и говорить не принято. «И похудание, и очищение, и, вдобавок, оздоровление тела и души – все это может вам дать именно голодание, древнейший метод самовосстановления организма, дарованный нам самой природой» – следует из потока оздоровительной литературы по этому поводу. Не избежала этой участи и йога в виде постоянных напоминаний различных авторов о том, что вот, дескать, «согласно учению йогов», надо регулярно голодать, по крайней мере, один раз в неделю, а желательнее и больше «для полного очищения организма и суставов, для повышения гибкости» и все такое прочее...

Однако, те, кто уже попробовал голодание на себе, отмечают далеко не однозначные результаты от применения этого «чудодейственного» средства. Когда при общем синеватом цвете лица изо рта исходит запах ацетона, голова раскалывается от боли, моча напоминает помой и в наличии прочие малоприятные симптомы, которые в книгах по голоданию рассматриваются не иначе как свидетельства начавшегося процесса «очищения». «Вся эта грязь», – настойчиво повторяют авторы книг по лечебному голоданию, – «и есть те самые шлаки и токсины, которые накопились в вашем организме, в костях и жирах, и только того и «ждут», когда же вы начнете «комплексное» очищение с помощью голодания и прочих методов оздоровления организма»...

А так ли все обстоит на самом деле?

Прежде чем ответить на эти принципиальные вопросы, давайте рассмотрим подробнее, что же на самом деле происходит в нашем организме при длительном полном голодании, когда в организм не поступает никакой пищи: ни белков, ни жиров, ни углеводов, только вода в неограниченных количествах. Только вода в неограниченных количествах. А иногда наше тело остается и без воды – если речь идет о «сухом» голодании... Все это означает только то, что организм будет вынужден на какое-то ограниченное время обеспечивать свои внутренние потребности в источниках энергии за счет собственных внутренних резервов. Просто потому, что взять ее больше неоткуда...

*Об источниках энергии при голодании.*

На сегодняшний день известны три основных субстрата для поддержания текущих метаболических процессов в нашем организме в нормальных условиях. Это, прежде всего, сахар в виде глюкозы, жиры в виде жирных кислот и так называемые кетоновые тела. Некоторые органы способны использовать все эти три вида «топлива» для обеспечения своей жизнедеятельности. Но некоторые ткани в этом отношении большие «привереды», например, нервные клетки и эритроциты могут работать только на глюкозе, вплоть до того, что при быстром снижении уровня глюкозы в крови нервные клетки просто погибают. Все остальные клетки нашего обреченного на голод организма

могут удовлетвориться энергией, получаемой в результате неполного сгорания жиров, но для нервных клеток всего 10 секунд без глюкозы в притекающей крови означают смерть мозга в полном своем составе из более чем 50 миллиардов нейронов! Именно поэтому некоторый постоянный уровень сахара в крови всегда поддерживается всеми возможными способами. И в первую очередь наш организм не допускает именно понижения уровня глюкозы крови, того, что врачи называют гипогликемией (дословно «низкое содержание глюкозы в крови»). Поскольку, выражаясь врачебным языком, это может быть несовместимо с жизнью.

Соответственно, наш организм устроен так, чтобы в регуляции уровня сахара крови преобладали факторы, повышающие уровень сахара в крови.

*Давайте рассмотрим их поподробнее.*

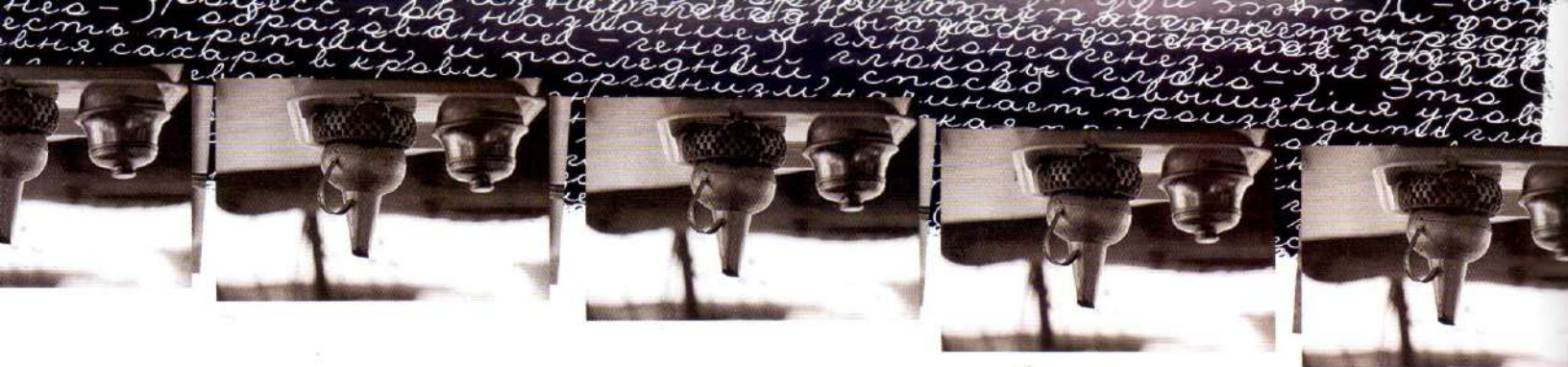
1. Самым первым и наиболее простым способом повышения уровня сахара в крови является непосредственное удовлетворение все возрастающего аппетита, который, собственно, и возникает тотчас в ответ на понижение уровня глюкозы в крови. Стоит поесть чего-нибудь сладенького, и мы уже есть не хотим, поскольку организм получил необходимую нервным клеткам глюкозу из пищи.

2. А если поесть не удалось? Тоже пока ничего страшного. За счет расщепления гликогена (гликогенолиз), возможно поддерживать концентрацию сахара в крови на относительно постоянном уровне до тех пор, пока запасы гликогена в печени и в мышцах не иссякнут, что и происходит приблизительно через сутки. А вот как быть дальше? Ведь наши нервные клетки не погибают без глюкозы сразу, на второй день голодания!

Вот теперь мы, наконец, подошли к вынужденным или «добровольным» перерывам в еде на время более чем сутки, что, собственно, и принято называть «голоданием ради здоровья». Как же в этом случае поддерживается столь необходимый нервным клеткам относительно постоянный уровень

**что же на самом деле происходит в нашем организме при длительном полном голодании, когда в организм не поступает никакой пищи: ни белков, ни жиров, ни углеводов, только вода в неограниченных количествах**





Вес тела действительно уменьшается, но подумайте, какой ценой! Ведь первоначальное состояние мышечной ткани вер-

Вопреки ничем не обоснованной теории «эндотенного питания» у нас нет лишник, а тем более «плохих» белков, которые «от-кладываются» где-то там в «закоулаках» наше-го организма. Это означает, что на покрытие жизненно важной потребности нервных кле-ток в глюкозе «в печку» глюконогенеза по-прежнему и некоторые виды соединительной ткани. Таким образом, возмездное уменьше-ние веса при голодании в первую очередь идет не столько за счет неавтогенных жиров, сколько вследствие распада мышц. Давай-те назовем это дистрофией мышц, и мы не очень шибемся, если вспомнить внешний вид жертв вынужденного голодания. По не-которым оценкам, примерно 1/3 из ушедших при голоде килограммов приходится на рас-пад мышечной ткани.

**О некоторых «психудесах» голодания.**

На самом деле, уже на вторые сутки непрерывного голодания «остается только один потенциальный источник глюкозы – аминокислоты, образующиеся при распаде белков. Иными словами, уровень глюкозы в первые дни голодания может поддерживаться только путем глюконогенеза из ами-нокислот, что чревато рядом крайне нежела-тельных последствий, о которых умалчивают пропагандисты «чудо-голодания».

Мы намеренно не рассматриваем прочие аспекты биохимии голода, подробно расписанные в литературе по голоданию, на-пример, кетоацидоз – результат накопления в крови кетонových тел, которые через неде-лю-другую станут главным источником эне-ргии. Однако на повест-ку дня остается все тот же важный вопрос – откуда нервная клетка (а также эритроциты) смогут взять глюкозу на вторые сутки голо-дания, пока еще не произошла адаптация к использованию кетонových тел в качестве единственного источника энергии?

Для лучшего понимания нам поможет одна простая аналогия. Представьте себе, что для строительства своего загородного дома (в нашем случае, тела) вы приобрели готовые блоки (различные белки) и доски (аминокис-лоты). Но позабыли про дрова (глюкозу) и уголь (жир)! Поначалу в печку пойдут все же запасы дров (глюконогенез), но он когда закон-чатся и они, вам не останется ничего другого, как сжигать в печке имеющийся строитель-ный материал – обструганные доски, пар-кет из ценных пород дерева (гликогенные винилы, шифер, песок (прочие аминокисло-тир). Иными словами, как выразился великий русский химик Дмитрий Иванович Менделеев, «гопить можно и ассириянами». Имен-но это и происходит при вынужденном или добровольном «голодании ради здоровья», когда предлагаемым способом получения вынужденных и ненужных аминокислот.

И, в-третьих, сырем для производ-ства глюкозы служат белки, точнее набор из 10 гликогенных (из которых возможно полу-чить глюкозу) аминокислот. А вот здесь мы задержимся для более подробного разьяс-нения. Аминокислоты вообще-то предна-значены для переработки их в глюкозу. Это, прежде всего, строительный материал для синтеза белков, третью часть которых в (т.е. на производство глюкозы) было бы явно нецелесообразно.

Во-вторых, глюкозу можно получить из глицерина, входящего в состав жиров. Однако глицерин составляет только малую часть того, что получается при расщеплении жиров. В основном монном результате расщепле-ния жиров получают различные жирные кислоты, из которых глюкозы (по крайней мере, в организме человека) не получить.

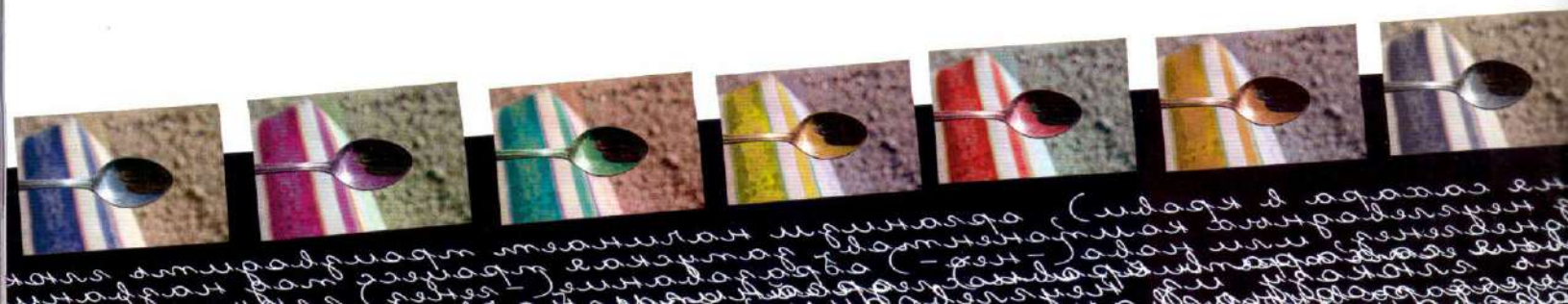
Во-первых, это продукты неполного сгорания самой глюкозы в условиях кисло-родного дыхания – при, так называемых, анаэ-робных нагрузках, – когда внешнее дыхаение оказывается недостаточным для возросшей потребности в кислороде. Это, прежде всего, лактат, или хорошо известная физкультурни-

Пусть читателя не пугает наличие якобы сложных для понимания физиологич-еских терминов. Зная значение отдельных составляющих сложного слова, легко понять и запомнить, что под этим термином подразуме-вается в противном смысле, без четкого понимания его физиологической сути происходящих внутри нас процессов. Нам всегда придется просто верить на слово каж-дому новому автору очередной «чудо-сите-мы оздоровления и очищения». Итак, в орга-низме человека используются, как минимум, три вида «сырья» для глюконогенеза.

3. Повторюсь еще раз, для нервных клеток сахар в виде глюкозы столь же не-обходим, как и кислород, в том смысле, что без глюкозы нейроны просто погибают или лишаются клеточ. И это медицинский факт! Чтобы избежать столь опасной для нашей нервной системы гипогликемии (понижения уровня сахара в крови), организм начинает производить глюкозу из неуглеводных ком-понентов, запуская процесс под названием глюконогенез, или ново(-нео-)образова-ние (-генез) глюкозы (глюко-). Это и есть тре-тий, и последний, способ повышения уровня глюкозы в крови. Процесс этот запущается и контролируется гормонами коры надпочеч-ников – глюкокортикоидами (глюко-корти-коза – кора [надпочечников]).

**3. Повторюсь еще раз, для нервных клеток сахар в виде глюкозы столь же не-**

сахара в крови? Я здесь намеренно не за-трагиваю всех остальных феноменов «эндо-генного питания», о которых любят порас-суждать пропагандисты «очистительного» голодания. Но мы должны получить одно-значный ответ на жизненно важный вопрос, который стоит перед нашим организмом во время голодания продолжительностью бо-лее чем одной сутки: откуда нервная клетка сможет получить энергию на второй-тре-тий дни голодания?





**А получается, что все эти «шлаки и токсины» образовались именно в ходе самого голодания. И что их вовсе и не было до голодания! На. Надеюсь, читатель уже понял, что нет у нас в организме никаких «свалок гниющих отходов»...**

нется только при интенсивной физической нагрузке в восстановительный период после голодания. Да и то только у мужчин с высоким уровнем мужских половых гормонов, которые единственно и могут направить поступающий белок в мышцы (анаболический эффект тестостерона). Это очень хорошо известно культуристам обоих полов, каких трудов стоит набрать мышечную массу! Именно поэтому культуристы и вынуждены принимать мужские половые гормоны, стыдливо именуемые в атлетических журналах анаболическими стероидами. А вот ликвидировать мышечную ткань, как видите, очень легко. Достаточно одного многодневного курса «очистительного» голодания!

Кстати, резкое уменьшение мышечной массы вполне объясняет еще один часто отмечаемый положительный эффект многодневного голодания – некоторое увеличение подвижности в суставах, что часто трактуют как еще одно якобы «очистительное» действие голодания. Но как сказал в свое время Станислав Ежи Лец: «В действительности все обстоит не так, как на самом деле», и в действительности максимальной подвижностью обладает скелет, когда он лишен стягивающих мышц. Вот такие дела...

А теперь давайте все-таки выясним, откуда же берутся эти пресловутые «шлаки и токсины», которые выводят наши системы выделения (печень, почки, кожа и др.) во время продолжительного голодания.

Для этого надо вспомнить о глюко-неогенезе. Надеюсь, читатель не забыл, что в первую неделю полного голодания основным источником энергии для нервных клеток является глюкоза, получаемая из белков (гликогенных аминокислот). Напоминаю также, что до того как нервные клетки смогут использовать в качестве «энергоносителей» кетоновые тела, их жизнь зависит от концентрации глюкозы в поступающей в мозг крови.

Однако нельзя также забывать о том, что помимо атомов углерода, водорода и кислорода, необходимых для производства углеводов, к коим и относится простейший сахар – глюкоза, – аминокислоты содержат, как минимум, еще и азот, а некоторые – серу, которые оказываются просто излишними отходами при «переработке» аминокислот в глюкозу. Куда их девать? А в том-то и дело, что азот и серу придется выводить в виде мочевины, сероводорода и прочих «откуда ни возьмись свалившихся» шлаков и токсинов.

Так что же, собственно говоря, получается? А получается, что все эти «шлаки и токсины» образовались именно в ходе само-

го голодания. И что их вовсе и не было до голодания! А нас пытаются убедить в том, что, цитирую: «Если человека, который хвастает своим здоровьем (а не означает ли это, что он и в самом деле здоров! – М.Р.), посадить на пяти-шестидневный режим голодания с дистиллированной водой, то его организм станет выводить яды с дыханием и мочой, которая обретет темный цвет и жуткий запах. Это определенно доказывает, что организм переполнен разложившимися невыделенными веществами, которые попали в него только вместе с питанием».

Надеюсь, читатель уже понял, что нет у нас в организме никаких «свалок гниющих отходов», как в этом нас убеждают «специалисты по продлению жизни» типа Поля Брэгга, поскольку все эти «шлаки и токсины» образуются прямо в ходе голодания! Приходится признать, что «очистительное» голодание является очередным мифом теории эндогенного питания, или, попросту говоря, ничем не обоснованной выдумкой пропагандистов «чудо-голодания».

Им это просто показалось, как, например, Полю Брэггу или Герберту Шелтону, а некоторые врачи и доктора медицинских наук, не разобравшись в простейших вопросах биохимии голода, подтвердили это заблуждение своим авторитетом. И с тех пор пошла ходить из книжки в книжку ничем не обоснованная теория «очистительного» голодания. Хотя в действительности голод можно смело называть не «Великим очистителем», а скорее «Великим загрязнителем» внутренней среды организма.

Известный пропагандист голодания Г.П. Малахов в одном из последних интервью откровенно признается: «Я испробовал на себе все виды голодания. Голодал и по 40, и по 20, и по 14, и по 7 суток. И пришел к выводу: если человек правильно питается, нет никакой необходимости устраивать продолжительные голодания, потому что переносить их все-таки нелегко, да и выход из них требует большой силы воли, чтоб не сорваться и не наброситься на еду»...

*«Но неужели все так уж и плохо? Ведь голодание обладает явно выраженным лечебным эффектом при целом ряде серьезных заболеваний, что весьма успешно применяется в медицине»;* – с достоинством возразят врачи, на собственной практике убедившиеся в терапевтическом эффекте дозированного голодания.

Об этом мы еще и не говорили... Правда, о механизме терапевтического эффекта голода, к сожалению, ничего вразумительного не говорят и врачи, применяющие голодание в качестве лечебного средства.



С биохимической точки зрения, достаточно для начала указать на противовоспалительный эффект глюкокортикоидов, которые «обслуживают» жизненно необходимый на начальных этапах голода процесс производства глюкозы из белковых компонентов – глюконеогенез. В аптеке препараты, аналогичные глюкокортикоидам, под названием гидрокортизон, преднизолон и прочие гормональные противовоспалительные средства или, просто, стероидные гормоны давно уже продаются без рецепта. Все эти достаточно эффективные лекарственные средства снимают воспалительные проявления через подавление иммунного ответа организма.

Отсюда становится понятным универсальный характер лечебного эффекта голода – если глюкокортикоиды снимают воспаление, то есть симптомы заболевания, то уже в ходе голодания, когда выделение глюкокортикоидов достоверно растёт, больной будет чувствовать существенное облегчение состояния при самых разнообразных патологиях. А в случаях, когда патогенным фактором является сам иммунитет, – то и полное выздоровление. Отсюда высокая эффективность голодания при широчайшем спектре аутоиммунных заболеваний. Именно поэтому голодание, например, применяется при различных аллергиях, в том числе для лечения бронхиальной астмы аллергенной природы, что, кстати, и было подтверждено клиническими испытаниями.

Далее, поскольку по современным научным представлениям аутоиммунный характер носит большинство из наиболее широко распространенных хронических заболеваний (атеросклероз, ревматизм, сахарный диабет и т. д.), становится понятным тот быстрый, чуть ли не чудодейственный эффект голодания как лечебного средства. Вполне естественно, что этот эффект воодушевлял многочисленных пропагандистов здорового образа жизни (и высокого образа мыслей) на использование голодания для более широких целей, например для похудения и очищения, в том числе, для так называемого повышения гибкости в суставах. Однако с позиций элементарной физиологии применение голодания именно для этих целей как раз противопоказано!

Разумеется, ни в коей мере нельзя отрицать реальный лечебный эффект дозированного голодания, но кто-то должен сказать и о возможных побочных действиях этого лечебного средства. Особенно, когда в голодании начинают видеть панацею от всех болезней.

Во всяком случае, не стоит бездумно использовать голодание для похудения и очищения, поскольку в действительности это может привести, и нередко приводит, к прямо противоположным результатам.

Но об этом в другой раз...

[www.realyoga.ru/Physiology](http://www.realyoga.ru/Physiology)

*Возвращаться из ниоткуда  
можно уже только в никуда*



*Александр Дудов*  
*alex@yoga-free.ru*  
*+7 916 608-18-17*

*Леонид Кутузов*  
*leo@yoga-free.ru*  
*+7 960 242-17-03*

*Запись на семинары-тренинги  
ЙОГА+фридайвинг: [yoga@mail.ru](mailto:yoga@mail.ru)*





# Мишель Оден

Катя Болгова

Доктор Мишель Оден родился в 1930 г. во Франции. Медицинское образование получил в Париже, специализация – хирург.

С 1956 по 1962 гг. практиковал в различных госпиталях как хирург общего профиля, в чью компетенцию тогда входили и акушерские операции.

В 1958-59 гг. во время войны за независимость в Алжире служил военным хирургом во французской армии, оказывая помощь как солдатам, так и гражданскому населению в неотложных случаях, в том числе, связанных с родами. Именно хирургическая операция кесарева сечения заставила его заинтересоваться физиологией родов и стать врачом-акушером.

Он широко известен во всем мире как врач, введший в акушерскую практику бассейны и комнаты с домашней обстановкой. Начало этой традиции, ставшей нормой в современном клиническом акушерстве Запада, положил Оден в родильном отделении многопрофильного государственного госпиталя г. Питивье (Франция). С 1985 г. и до настоящего времени доктор Оден живет в Лондоне и практикует домашние роды (которые являются частью официальной системы родовспоможения Великобритании).

Мишель Оден является основателем Научно-исследовательского центра первичного здоровья (Primal Health Research Centre), основанного в 1987 г. в Лондоне (Великобритания). Объектом изучения Центра являются долговременные последствия воздействия различных факторов на человеческий организм в ранний период развития. Именно в первичный период жизни (от зачатия до того момента, когда ребенку исполняется год) формируется наше здоровье, а обстоятельства нашего рождения оказывают долговременное воздействие на такие качества, как общительность,

дружелюбие, агрессивность, или, иначе говоря, на способность и неспособность любить.

Доктор Оден является автором более пятидесяти научных статей и двенадцати книг. Его наиболее известные книги "Возрожденные роды" (Birth Reborn, 1984), "Первичное здоровье" (Primal Health, 1986), "Научное познание любви" (The Scientification of Love, 1999), "Фермер и акушер" (The Farmer and The Obstetrician, 2002) освещают жизненно важные аспекты физиологии родов и побуждают задаться неотложными вопросами, касающимися будущего нашей цивилизации. Оден учит правильно формулировать вопрос, чтобы получить правильный ответ: "как добиться хорошего здоровья?" вместо "как предотвратить болезнь?" и "как закладывается и развивается способность любить?" вместо "как предотвратить насилие?"...

Когда думаешь о таком удивительном человеке, в голове сразу всплывают многозначительные прилагательные, чтобы те, кто не читал его книг и не знаком с ним, сразу бы все поняли, например, легендарный Мишель Оден, или известный во всем мире Мишель Оден, или великий Врач, совершивший переворот в акушерстве... Только они не передают главного, скорее всего, этот человек просто значительно больше и шире слов, а его дела и поступки сами говорят громче всяких прилагательных.

Мишель Оден посетил Киев в качестве почетного гостя Первого Всеукраинского Фестиваля Осознанного Родительства "Перинатальная культура Украины – путь к возрождению нации", в рамках которого провел однодневный семинар "Рождение и последующая жизнь: далекоидущие последствия".

Семинарское занятие господин Оден начал с подробного рассказа об окситоцине – гормоне, которому изначально приписывалось лишь свойство

вызывать в организме человека сокращения мышц у мужчин при семяизвержении и у женщин во время оргазма, сокращения матки при родах и способность молочной железы выделять молоко. Мишель Оден назвал окситоцин гормоном любви, а любовь – основным и единственным законом жизни. Однако состояние любви не всегда нами ощущается, поэтому можно сделать вывод, что в нашем организме есть нечто, мешающее выработке гормона любви. И это – адреналин, который вырабатывается при напряжении, страхе, холоде и других стрессовых состояниях. То есть, окситоцин и адреналин являются антагонистами.

Всем процессом родов управляет окситоцин. Чем больше его содержание, тем быстрее и безболезненнее протекают роды. Окситоциновый пик приходится на первые часы после рождения ребенка. Это обусловлено природой и необходимо для естественного отслоения плаценты, а также для того, чтобы женщина, пройдя трудности родов, смогла ощутить счастье прикосновения к ребенку, чтобы в ней проснулся материнский инстинкт. Это очень важный момент, поскольку в это время уровень окситоцина в организме значительно выше, чем в любых других жизненных ситуациях.

Естественно, при некоторых обстоятельствах у женщины не происходит достаточная выработка окситоцина. Для этого достаточно просто холодного помещения родильного зала, или движения на каталке по коридору в соседнюю палату, или после родов в самый ответственный момент у матери просто забирают ребенка, чтобы помыть, взвесить и измерить. Все это способствует тому, что уровень адреналина в крови повышается, и все естественные процессы по восстановлению организма после родов замедляются. Наша медицина борется с таким ходом



Мишель Оден не улыбался,  
если ему не было весело, и чаще  
у него был пристальный взгляд,  
направленный прямо к вам в душу

вещей очень просто – всем родившим женщинам прописывают внутривенные инъекции окситоцина. Так проще. Хотя надо просто укрыть женщину одеялом после родов, чтобы ей было тепло, и оставить ее со своим новорожденным наедине познакомиться и полюбить друг друга.

Очень часто можно услышать мнение, что такому механистическому подходу к жизни мы обязаны веку индустриализации, и что в бедных странах, где люди живут в родстве с природой, попросту не возникают такие проблемы.

– Это правдивое утверждение для развитых стран, но в таких странах, как, например, Африка, существуют подобные проблемы, – говорил М.Оден, – В одном африканском племени есть странный обычай: когда женщина рождает, вокруг ее хижины собираются все дети племени. Когда же ребенок только-только родился, дети гурьбой заходят в хижину и издают громкий крик, в знак приветствия нового члена общины. Зачем они это делают – не понятно. Никто из старейшин племени нам этого не разъяснил. Но громкий крик, множество детей, которые отвлекают своим присутствием, суета – это те факторы, которые мешают нормальной выработке окситоцина в организме матери. Именно для подобных случаев, чтобы избежать послеродовых осложнений, внутривенные инъекции окситоцина есть необходимым условием. В развитых странах можно отказаться от подобного вмешательства, но при условии осведомленности и подготовленности, как женщины, так и медперсонала.

Первое, о чем спросили господина Одена: как в 70 годы прошлого века можно было внедрить новую технологию ведения вертикальных родов и ро-

дов с использованием бассейна, минуя всяческих недоброжелателей и различные инстанции.

Мишель Оден рассмеялся, превратившись из седовласого джентльмена в озорного дедушку.

– Мне очень повезло, – вспоминал Мишель Оден, – У меня не было известного имени в кругах гинекологов и акушеров. Меня никто не знал, и у меня не было недоброжелателей. Я был обычным хирургом, который, оказавшись в маленьком городке под Парижем, вынужден был делать кесарево сечение, когда ко мне обращалась местная акушерка. Постепенно я стал узнавать много нового о процессе рождения, также я заинтересовался и периодом беременности. У меня не было большого опыта в акушерском деле и поэтому я все время задавал вопросы, например, зачем прокалывать околоплодный пузырь при родах? И очень часто вместо ответа я слышал: нас так учили.

Со временем мы с акушерками стали экспериментировать в родах, позволяя им течь с наименьшим нашим вмешательством – и это позволило нам увидеть на собственном опыте, что чем меньше мы вмешивались в процесс рождения ребенка, тем менее травматичными были роды и женщины лучше себя чувствовали. Постепенно роддом в г. Питивье – это где-то час езды на машине от Парижа – вместо 200 родов в год стал принимать около 1000 родов. Из всех окрестностей к нам стекались мамы. Да и своей известностью наш роддом обязан некой даме, которая приехала из Парижа и предложила мне опубликоваться в медицинском журнале “Ланцет”, в котором публикуются и желают опубликоваться профессора и другие уважаемые медицинские деятели. Так что, когда моя первая статья, посвящен-

ная использованию бассейна в родах, вышла в этом серьезном издании, критиковать меня было уже поздно. Обо мне мало кто знал, но, несмотря на мою молодость, я стал сразу уважаемым и популярным человеком.

Часто можно услышать, что иностранца видно издалека по выражению лица и постоянной улыбке. Но Мишель Оден не улыбался, если ему не было весело, и чаще у него был пристальный взгляд, направленный изнутри прямо к вам в душу.

Когда господин Оден говорил о том, что его волнует, он хмурился и тщательно подбирал слова, чтобы переводчик смог точно передать смысл, а когда рассказывал что-то веселое из личного опыта, широко жестикулировал и улыбался. Он радовался, как ребенок, когда аудитория, понимая комичность описанной ситуации, отвечала хохотом и аплодисментами.

– А знаете, как в нашем роддоме появилось пианино? – было видно, что это воспоминание доставляет Мишелю Одну особую радость, – конец 1960-х, студенческая революция – время, когда запрещать что-либо было запрещено. Мы возвращались в роддом, и везли в машине первый небольшой бассейн для родов. Вдруг по дороге нам встречается распродажа. И когда я увидел пианино, я подумал, что это именно то, чего нам не хватает. Вот так мы и приехали домой, привезя две самые неподходящие для роддома вещи: бассейн и пианино. Сначала мы поставили его в небольшой комнате, но когда все желающие попеть и пообщаться перестали уместиться в ней, пришлось перетащить пианино в холл.

Немного затронув историю акушерского дела, Оден отметил, что до 17 века мужчинам вообще запрещалось присутствовать при родах. Считалось, что роды должна принимать мать, или кто-то, кто может





## Господин Оден рассказал о необходимых факторах физиологических родов...

взять на себя роль матери, – это и были повитухи. Потом же, когда профессия акушера стала мужским занятием, мужчина привнес в процесс родов свое мужское агрессивное начало. К этому времени женщина потеряла свою ведущую роль в родах – теперь врач-мужчина говорил, что нужно делать, а женщине требовалось лишь подчиняться. Также Мишель Оден рассказал, что ныне существуют страны, например, Бразилия и Китай, где уже нет женщин-акушеров, только мужчины.

– Это очень грустно, – серьезно заявлял М.Оден, – потому что в этих странах большее число родов проходят с осложнениями и методом кесарева сечения. Вот почему меня так интересует ваша страна – Украина. Здесь профессия акушерки по-прежнему является женской, а значит, традиция матери-помощницы в родах у вас не утрачена.

В настоящее время распространилось такое явление, как "партнерские роды". Этот термин возник примерно в 70-е годы прошлого века и понятие это напрямую связано с таким явлением, как "нуклеарная семья". Это маленькая обособленная семья, состоящая, как правило, из родителей и детей. Такой тип семьи пришел сравнительно недавно на смену большим семьям, обитавшим в больших домах, где уживалось сразу три-четыре поколения людей.

Для женщины во время родов необходимо чувствовать поддержку близкого человека. В старину таким человеком для женщины являлась мать или повитуха. В современном обществе женщина также подсознательно хочет иметь рядом с собой кого-то из родных во время родов, поэтому все чаще роженицы стали просить персонал роддомов, чтобы муж присутствовал на родах с ними. Постепенно это переросло в тенденцию к партнерским родам.

Что же касается чувств мужа, присутствующего на ро-

дах, то на этот вопрос нет однозначного ответа. С одной стороны, существует проблема потери полового влечения между партнерами после совместных родов, с другой стороны, медицине известен феномен кувадо – ощущение схваток, которое может переживаться мужем во время родов его жены. Нельзя тут искать аналогии и примеры среди животного мира. С одной стороны, самки многих животных уходят рожать и выращивать потомство в одиночку, пряча своих детенышей от агрессивных самцов; с другой стороны, многие виды птиц и рыб совместно высиживают, выращивают и выкармливают потомство, помогая друг другу и сохраняя трогательную верность своему партнеру на протяжении жизни.

Мишель Оден много говорил не о естественных и не о природных родах, поскольку слова естественный и природный могут столкновиться по-разному. Он говорил о физиологических родах.

– Мы – жители разных стран, – говорил М.Оден, – у каждого народа свои традиции и история. У нас много отличий внешних и культурных. Но это не касается физиологии. На уровне физиологии мы, люди, одинаковы – у всех есть сердце, легкие и другие органы. Физиологический – тот, что идеально подходит для любого человека вне культурных и расовых отличий. Физиологические роды – это естественный процесс, который будет примерно одинаково протекать у всех женщин просто потому, что женщины устроены одинаково и потребности при родах у них будут одинаковыми.

Основываясь на личном опыте ведения родов, господин Оден рассказал о необходимых факторах физиологических родов. Их всего четыре.

Первый фактор – окружающая тишина и понимание. Т.к. во время родов очень важно, чтобы женщина была погружена в себя, в происходящие с ней

процессы, необходимо, чтобы кора головного мозга (именно с ней связывают интеллект) не стимулировалась. Поэтому важно свести до минимума любые разговоры, не задавать вопросы роженице, отвлекающим моментом может стать все, даже музыка.

– Когда женщина рожает, – объяснял М.Оден, – у нее естественным образом стирается ощущение времени – она вся в переживании того, что с ней происходит, и ее интеллект, можно сказать, спит. А теперь представьте, приходящий врач начинает спрашивать у нее, когда начались схватки и с какой частотой они продолжают – женщина начинает отвлекаться, вспоминать, смотреть на часы – родовая деятельность замедляется просто потому, что начинает включаться кора головного мозга, ведь вопросы требуют обдумывания и логических ответов.

Второй фактор – приглушенное освещение. Ни для кого не секрет, что яркий свет вселяет бодрость и желание действовать. Во время родов женщина старается подсознательно затаиться и двигаться как можно меньше, чтобы, опять же, углубиться в те процессы, которые с ней происходят. Господин Оден заметил, что часто роженицы замирают в коленно-локтевом положении, пряча голову с закрытыми глазами в руки. Это самое естественное положение тела для ухода от раздражительных визуальных стимуляторов.

Третий фактор – удовлетворение потребности уединения. У женщины, которая знает, что за ней наблюдают, начинает включаться в работу кора головного мозга, повышается уровень адреналина, а это мешает нормальному течению родов. Мишель Оден тут затронул такой важный вопрос как присутствие мужа на родах.

– Понимаете, – начал он, – когда женщина рождает, ей необходимо полностью расслабиться, не думать о позе, кото-



Очень много ошибок  
в отношении веде-  
ния родов приходит  
из американской  
культуры

Женщина ро-  
жает, а рядом  
с ней в уголке  
сидит акушерка  
и вяжет

рая не подобает леди, о том, какое выражение лица у нее, насколько она красива и какие звуки она издает. Есть, конечно, женщины, способные не замечать мужа в родах. Но я часто был свидетелем того, что роды затягивались до тех пор, пока муж не выходил за стаканом воды или чем-то еще. Тогда буквально за пару минут происходило то, что тянулось вот уже несколько часов. Я думаю, что в тот момент, когда муж отлучался, женщина переставала себя контролировать, расслаблялась, и ребенок появлялся на свет.

Четвертый фактор – ощущение безопасности. Состояние тревоги стимулирует выработку адреналина, который затормаживает работу окситоцина – гормона, благодаря которому происходит процесс рождения. Среди животных, если беременной самке угрожает опасность, процесс родов физиологически откладывается до того времени, пока самка не найдет укромное и безопасное место.

В безопасности ли чувствует себя женщина, попадая в роддом, больше похожий на больницу, чем на дом, где произойдет встреча с долгожданным чудом?

Очень много ошибок в отношении ведения родов, по словам М.Одена, приходит из американской культуры, распространившейся сейчас по всему миру. Существуют американские книги, в которых советуется роженице во время схваток активно гулять. Очень может быть, что для некоторых это подходит, но большинство женщин в этот период старается затаиться и вообще не двигаться. И ничего хорошего и полезного для роженицы в такой прогулке не будет, если она следует не своему внутреннему голосу, а модному совету из новой книжки. То же касается и чувства голода и жажды у роженицы в процессе родов. Есть мне-

ние, что нельзя ни в коем случае во время родов кушать или пить. Следует адекватно относиться к подобным советам, потому что глоток воды или немного легкой пищи не помешают, а скорее поддержат роженицу, особенно, если роды длятся длительное время. В пользу этого говорит и то, что неудовлетворенный голод и жажда вызывает чувство агрессии, а значит, растет уровень адреналина и процесс родов приостанавливается.

Необходимо готовить женщин к родам. Нужно много времени уделить обучению акушерок, которые смогут поддерживать женщину в родах.

– Не знаю как у вас в Украине, но я могу рассказать немного о том, как обстоят дела со школой акушеров во Франции, – иронично начинает рассказывать господин Оден. – «Вне зависимости от того, какой медицинской специализации намерен обучаться студент, ему необходимо проучиться первый год на общем отделении, где изучаются обязательные предметы, такие как анатомия и прочие. По истечению этого года все студенты сдают экзамен, и по его результатам самые успешные и просто успешные студенты могут продолжить обучение на факультетах с престижными направлениями современной медицины, таких как стоматология или психология. Для остальных же, недобравших баллы на престижные факультеты, остается последняя надежда на медицинское образование – школа акушеров.

По словам Мишеля Одена, акушерка кроме основных необходимых знаний, должна быть интуитивна, должна быть осведомлена о влиянии окситоцина и адреналина на организм, и кроме этого, должна обладать внутренним спокойствием.

– Вы знаете, что адrena-

лин – заразный, – пояснял господин Оден. – Если рядом с вами кто-то сильно нервничает, это переживание передается, и вы тоже начинаете нервничать. Для рожавшей женщины очень важно быть уверенной, что рядом нет никого, кто бы нервничал, ведь продолжительность родов пропорциональна уровню адреналина в организме. А что указывает на то, что акушерка рядом с роженицей спокойна?

Этот вопрос привел аудиоторию в некоторое замешательство. Увидев это, Мишель Оден широко улыбнулся:

– Вяжание.

– Вяжание? – переспросил переводчик.

– Да, именно вяжание, – подтвердил господин Оден, жестикулируя, чтобы избежать двусмысленности. – Что может свидетельствовать о спокойствии больше, чем вяжание? Женщина рожает, а рядом с ней в уголке сидит акушерка и вяжет. Роженица видит – акушерка спокойна, значит все идет хорошо.

Роддом в г. Питивье, где в холле стоит не стол для регистрации, а пианино, за которым собираются петь песни и беременные, и родившие мамочки, где в родильных комнатах зачастую нет ни столов, ни кроватей, а атмосфера настолько пропитана любовью, что это место по праву считается самым домашним из всех родильных домов мира.

Мишель Оден уверен, что у нас, в Киеве, все это тоже возможно и обязательно будет. Только очень жаль, что тех людей – киевских акушеров, гинекологов и просто медиков, которые могут реально изменить существующее положение вещей, для которых принятие новой жизни в мир – постоянная работа и забота, их, к сожалению, на семинаре было катастрофически мало – единицы...







# письма Джидду

Джидду Кришнамурти

С 1948 года и до начала 1960-х Кришнамурти был легко доступен для желающих встретиться, спросить совет или излить душу. Многие приходили к нему; на прогулках и в частных встречах, в личных письмах завязывались и расцветали дружеские отношения.

В этот период Кришнаджи поддерживает переписку с юным другом, который обратился к нему, израненный телом и душой. Каждое письмо Кришнамурти – как стремительный поток, крушащий на своем пути любые расстояния и разлуку, неудержимо несет исцеление и учение словом; ни одной лишней запятой, ясность, чистота и редкая глубина участия.

Одно из таких писем предлагается Вашему вниманию.

Солнце, плотно затянутое пеленой облаков, пытается вырваться на волю. Все тщетно, но, быть может, ближе к закату дня ему это и удастся. Сегодня весна, а завтра – почти зима. Погода подобна настроению человека: ухудшение сменяется подъемом, за временным просветлением приходит сумрак.

Ты знаешь, странно, как мы хотим свободы и делаем при этом все, чтобы поработить себя. Мы утратили свое творческое начало и полагаемся на кого-то, кто бы руководил нами, вел нас и помогал стать щедрыми и умиротворенными. Мы привыкли полагаться на учителей и мастеров, спасителей и мыслителей. Кто-то пишет прекрасную музыку. Кто-то, по-своему интерпретируя, исполняет ее, мы же слушаем, наслаждаемся или критикуем. Мы – аудитория, зрители представления, футбольного матча или киноленты. Мы читаем стихотворения, написанные другими, смотрим в восхищении на полотна, созданные третьими. Не имея ничего внутри, мы обращаемся к кому-то в поисках поддержки, воодушевления, наставления или спасения. Наш творческий потенциал истощается все больше и больше, поддаваясь деструктивному воздействию современной цивилизации. Образующаяся внутренняя пустота заставляет надеяться на помощь других, и, таким образом, наш сосед начинает извлекать из этого выгоду, или наоборот, выгоду преследуем мы, эксплуатируя своего ближнего.

Осознать всю подоплеку зависимости от внешних сил – значит найти ту свободу, которая открывает путь к способности созидать. Найти такую свободу – все равно что совер-

шить революцию, настоящую революцию, а не еще один фальшивый бунт против социальных или экономических устоев, приносящий не что иное, как порабощение в новой форме.

Ум постоянно создает островки безопасности. Мы так хотим быть уверены во всем – в наших отношениях, достижениях, надеждах, нашем будущем – что ради этого добровольно заточаем себя в скрытых глубоко в сознании темницах, и горе тому, кто потревожит нас там. Удивительно, как неустанно ум ищет такие зоны, в которых не было бы ни малейшего конфликта или беспокойства. Наша жизнь, как следствие, проходит в притупляющем и изнашивающем ум непрерывном разрушении и возведении вновь этих песчаных крепостей – зон безопасности. Свобода же состоит в полном отказе от безопасности как таковой.

Какое это поистине изумительное ощущение, когда ум полностью спокоен, безмолвен и не возмутим ни единым движением мысли. Конечно, эта умиротворенность отличается от мертвой неподвижности ума, задавленного силой воли. Так может ли ум абсолютным, каждым атомом своего существа быть тих, покоен? Да, может, однако это потрясающее состояние попросту неопишимо, поскольку в нем отмирают такие функции сознания, как осмысление, постижение, а с ними и память – эта извечная спутница ума.

Очень интересно тогда следить за тем, как ум старается изо всех сил повернуть вспять это состояние отрешенности от мира посредством мышления, слов, символов. Тем не менее, рано или поздно этому процессу приходит конец, естественно и спонтанно, подобно тому, как приходит смерть. Проблема тут в том, что никто не хочет умирать, и поэтому постоянно идет неосознанная борьба – борьба, называемая жизнью. И все-таки странно то, как большинство людей хотя бы произвести впечатление, поразить окружающих своими достижениями, талантами, книгами – любыми доступными средствами заявить о себе.

Текст подготовлен по изданию:

*Letters to a Young Friend: Happy is the Man who is Nothing.*

By J. Krishnamurti. KFT edition 2004. Pp 50- 52 (ISBN 0-900506-60-1)

Статья подготовлена при поддержке Фонда Кришнамурти

Krishnamurti Foundation Trust

Brockwood Park, Bramdean, Nr. Alresford

Hants SO24 0LQ, ENGLAND

+ 44 (0) 1962 771525; + 44 (0) 1962 771159

e-mail: info@kfoundation.org.uk

www.kfoundation.org

Ассоциация Джидду Кришнамурти в Украине

Запорожье

Алексей Архангельский

8(0612) 602511; 8(066) 7754625

Эл. Почта: 77angel88@mail.ru

<http://krishnamurti-1.narod.ru/>

Информационный центр - г. Москва

Николай Шорохов

Эл. Почта: garudabird@rambler.ru



Один мудрый монах сказал: "Учение секты  
Дзен, неверно понятое, наносит душе  
большие увечья". Я согласился с ним

Стократ благородней тот,  
Кто не скажет при блеске молнии:  
"Вот она – наша жизнь!"

Мацуо Басё

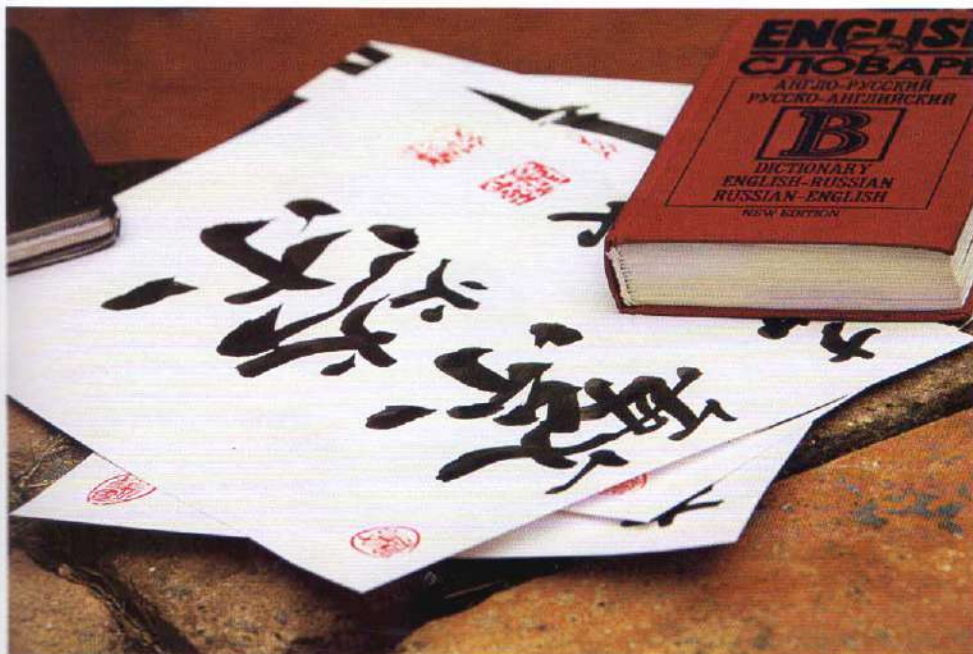
御一客様

三、〇〇〇円

名額  
十一時より

三、〇〇〇円





Кого только не встретишь в Киеве на Андреевском спуске! Со "своими" все понятно – у нас разной разности креативно-конъюнктурной – пруд пруди. Да и с иностранными покупателями хохляцкой национальной экзотики тоже, вроде бы, все в порядке... Но чтобы японский монах, да еще и мастер каллиграфии... И не конъюнктурный, самый совсем-совсем настоящий... Который часами сидит в позе лотоса рядом со старинной булыжной мостовой – прямо на вымощенном желтым кирпичом тротуаре и какой-то странной кисточкой пишет иероглифы... А мимо, как ни в чем ни бывало, бредут воскресные киевляне и гости матери городов русских... Произведения монаха тут же раскупаются – чернила не успевают высохнуть...

Да нет, так не бывает! Какой монах, какой дзен?.. Японский к тому же... У нас своего дзена выше крыши... Но информация в редакцию поступила – надо бы пойти проверить...

Пошли, проверили – все правда... И впрямь – монах. Самый что ни есть по-честному японский. Сидит в позе лотоса – оба колена на земле, позвоночник вертикальный – все по канону... И – иероглифы... Пишет... И продает! И покупают – уж очень иероглифы хороши... Особенно – тот, который "му" – "Великая Пустота". Мы тоже не смогли удержаться – купили, чтобы в YOGA-студии в кафе на стенку повесить... Удобно – пьешь чай, созерцаешь – и о бренности бытия даже рассуждать не надо – вот она – бренность – наглядно и налицо. К тому же красиво...

А сам монах – Эджюн-сан – по-рус-

ски – ни слова. Пару-тройку слов по-украински... По-английски – с трудом... Но очень приветливо... В итоге – весьма познавательная и во всех отношениях приятная беседа с удивительным гостем Киева все же состоялась. Впрочем, не совсем понятно – с гостем ли. Потому как очень ему здесь нравится, и в разговоре довольно явно прозвучало, не до конца, правда, сформированное, но весьма заметно присутствующее намерение дзена остаться жить в нашем городе. Ну, не он первый, не он последний... Такое бывает – приезжает человек на недельку в Киев позаниматься йогой – или цигун – или тай-чи – и остается навсегда...

Прежде чем отправиться в Европу, Эджюн-сан более семи лет практиковал дзен в монастырях Нантенчи и Дайдакудзи в Киото. Нантенчи – самый большой дзенский монастырь. Дайдакудзи – монастырь, известный на весь мир особой искусностью монахов в проведении чайной церемонии.

За чашкой чая в кафе киевской YOGA-студии Эджюн-сан ответил на вопросы нашего журнала.

## Как живут монахи в современном дзенском монастыре?

Встают около половины четвертого утра, идут в специальное помещение и там поют сутры.

Сутра и коан – это путь изучения дзена, очень осознанный. Коан – обычно притча, рассказывающая о достижении просветления какими-либо историческими личностями. Коан – специфическое явление

## ZEN

Дзен – одно из течений буддийской традиции Махаяны. Дзен зародился в Китае и получил распространение на дальнем востоке – во Вьетнаме, в Корее, в Японии и в самом Китае. Слово "дзен" происходит от санскритского термина "дхьяна" – "созерцание бытия таким, каково оно есть". Палийская транслитерация – "джхана". В китайском языке санскритско-палийский вариант "созерцания бытия таким, каково оно есть" трансформировался в "чань", во вьетнамском – "тьен". Докатившись до "края земли", тьен – он же чань – перебрался на острова, где название учения "несколько японизировалось" и превратилось в "дзен". Наиболее существенная особенность учения дзен – утверждение о том, что для достижения нирваны вовсе не обязательно проживать длинную череду перерождений. Достаточно практиковать "созерцание бытия таким, каково оно есть" – и в этом созерцании умудриться добраться до состояния "сатори" – "просветления". И все – нирвана обеспечена... И никаких перевоплощений. Удобно. Но отнюдь не просто... Хотя на самом деле ничего проще не бывает...

Понятно, что "созерцание бытия таким, каково оно есть" вряд ли предполагает обустройство окружающей среды культовой атрибутикой. Каково есть – таково есть – тут уж ничего не поделаешь... Так что свойственная буддизму внешняя культовая атрибутика и священные тексты в практике дзен особого значения не имеют. В зачет идет только непосредственный духовный опыт... Неформальный, так сказать... Поэтому никто не принимает дзен всерьез как религию или стройную философскую систему. Дзен не изучают, его постигают на практике. И





практика эта направлена на самопознание.

А познавать себя может кто угодно – и вовсе не обязательно для этого делаться аскетом, нырять в пещеру и уходить в отшельничество – как это принято в “фундаментальном” буддизме... Даже монахом становиться не нужно... Главное – “созерцание бытия таким, каково оно есть”. Внутренний опыт... И интеллект тут ни при чем. Так что в традиции дзен превосходство интеллекта над непосредственным “чистым” опытом не признается. “Чистый опыт” плюс интуиция – вот он, ключ к просветлению. А еще воля – она нужна, чтобы “разорвать узы неведения и разделения”.

“Созерцание бытия таким, каково оно есть” – “медитация” – “дзен” – “чань”... Последователи “чань” бродили по Китаю – занимались каллиграфией и боевыми искусствами, обрабатывали землю и преподавали литературу, а еще – сохраняли спокойствие и внутреннюю тишину в самой гуще жизни. “Чань” – это особый тип переживания целостного восприятия мира. По преданию, основные принципы чань-буддизма были сформулированы самим Бодхидхармой и сводились к следующему: не опираться на догмы, использовать передачу вне слов, прямо указывая на истинную природу человека, созерцать свою изначальную природу, стать Буддой. Учение пришло в Китай из Индии еще во втором веке до Рождества Христова.

В конце XII века чань попал из Китая в Японию – и там превратился в дзен. Некто Эйсай (1149–1215) стал родоначальником направления Риндзай-сю. Очень скоро Риндзай-сю завоевал в Японии прочные симпатии – прежде всего в среде самурайства и в императорском окружении. Фактически, Риндзай-сю дзен стал официальной идеологией. Почти все монастыри



ние буддизма, основная его задача – пробудить ум слушающего для просветления. Непосвященному читателю коаны часто кажутся запутанными, и даже парадоксальными. Однако, они широко распространены в практике дзен-буддизма, совместно с медитацией – для “встряски” сознания субъекта с целью достижения сатори. Монахи размышляют над определенным коаном, уединяются с мастером в секретной комнате. Затем завтрак. Завтрак – это рисовая каша и фруктовый кисель из слив определенного сорта. Известно, что во время сна в организме накапливается яд, и этот кисель удаляет его. После завтрака монахи занимаются уборкой в комнатах и в саду монастыря.

Существуют определенные дни месяца – третий, пятый, восьмой, одиннадцатый, шестнадцатый... В эти дни монахи выходят за пределы монастыря, чтобы собирать пожертвования в городе. В половине одиннадцатого вечера они возвращаются обратно в монастырь и ужинают. Затем – сон.

**Получается, монахи спят всего четыре часа? Мало сна и малокалорийная еда?**

Да, это обычный уклад жизни дзенского монастыря.

Но в периоды с апреля по июнь и с ноября по январь проводятся трехмесячные ритриты для особо интенсивной практики, когда количество сна сводится к двум часам в сутки, а большая часть времени посвящается медитации в позе за-дзен. Поначалу мне было безумно тяжело. Первая и последняя недели, а также неделя в середине были самыми трудными. Практика становилась круглосуточной, мы практически не спали. А неделю с 30 ноября по 8 декабря все было особо жестко. Это, пожалуй, самая

тяжелая неделя в году. Всю неделю мы сидели в позе за-дзен, можно было задремать, но только сидя – ни ложиться, ни спать нельзя было на протяжении всей недели. Такова практика тела и уклад жизни в монастыре.

Сейчас в монастырях очень мало молодых практикующих монахов. Молодые люди не могут долго оставаться в монастырях, для них это очень сложно, им не хватает терпения. Может быть, оттого, что современная жизнь в Японии очень ускорена. Я видел группы практики дзен в европейском стиле, в некоторых участвовал, их программа облегчена, упрощена, не такая традиционная.

В современной Японии интерес к дзен-буддизму постепенно угасает, а в Европе – возрастает. Полторы тысячи лет назад в Японии досконально изучали буддизм, сейчас он остается там больше как церемония.

Я люблю Японию, но это очень закрытая, не интернациональная страна. Условия жизни современного японского общества таковы, что людям сложно налаживать контакты. Ритм и высокая цена жизни вынуждает людей постоянно зарабатывать деньги. Каждый японец, как лягушка на дне колодца. В Японии высокий уровень самоубийств среди молодых людей – тридцать тысяч в год. Я тоже хотел покончить жизнь самоубийством...

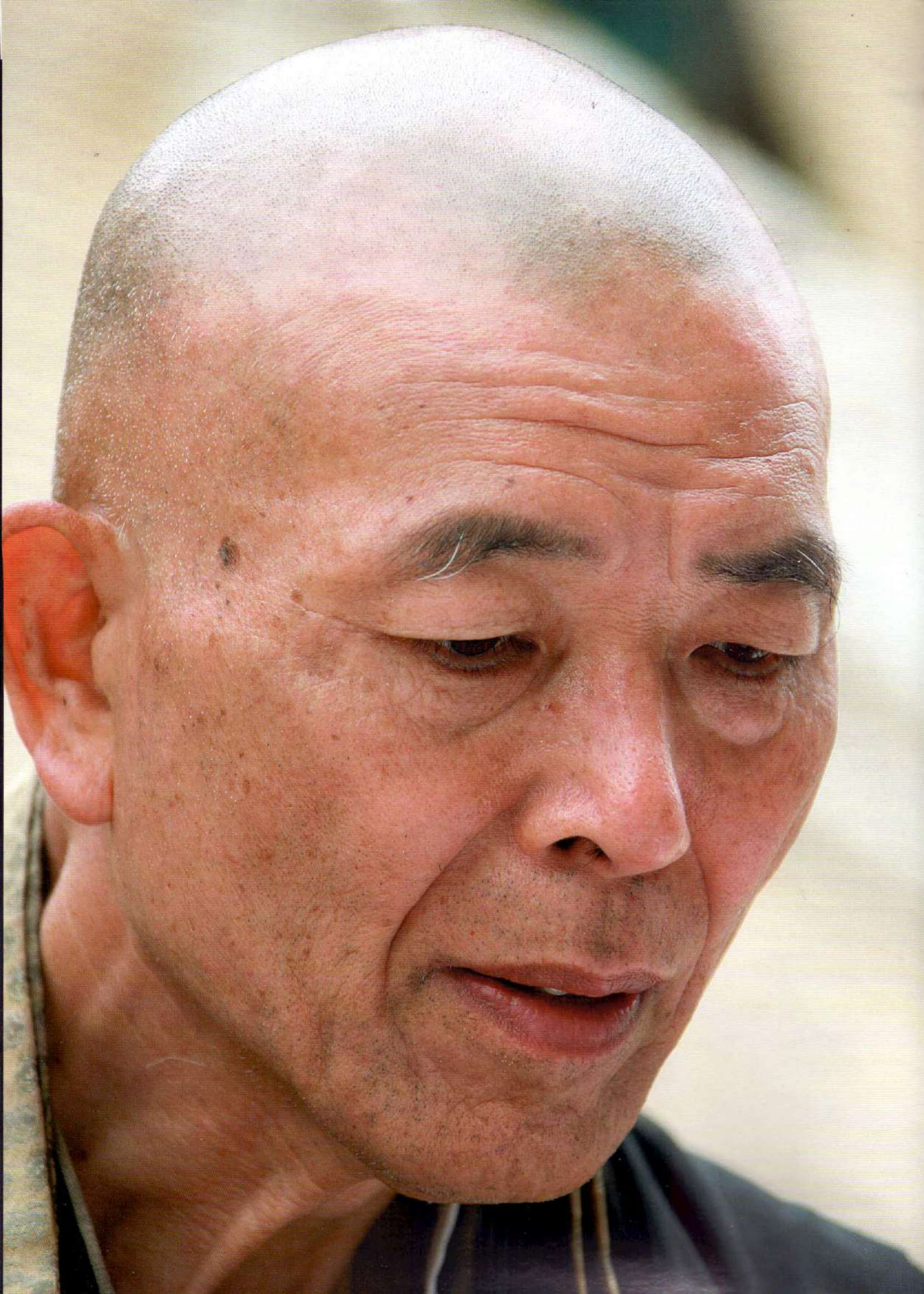
Пять лет назад, когда я преподавал в своем храме искусство игры на флейте сякахути в интернациональных группах – студенты из Австралии, Америки, Чехии – я захотел путешествовать. Я мог отправиться в путешествие по Тибету, Китаю, Индии, но одна студентка пригласила меня в Прагу. Я очень много изучал европейскую философию в университете и поэтому, наверное, выбрал Европу, решив прервать свою японскую жизнь, за что мой



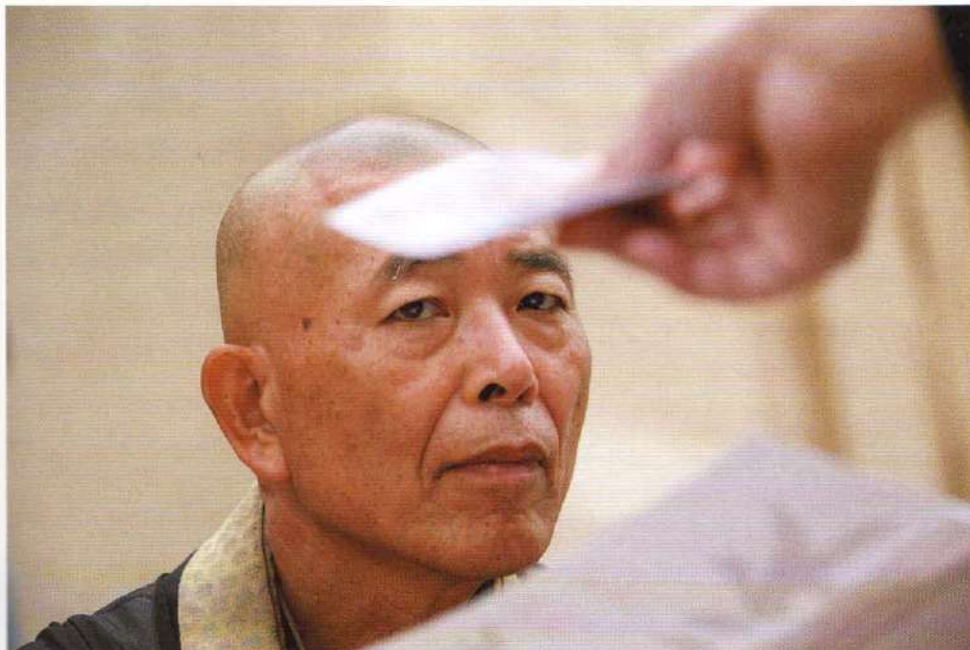












друг-монах назвал меня сумасшедшим.

**Ваши впечатления оправдали ваши ожидания?**

Мне нравится Европа – и потому что здесь многие практикуют дзен, и потому что я могу встречаться с людьми и давать интервью, говорить на английском, как сейчас, в общем, много общаться.

**Возрастает ли интерес к практике дзен или применению его в современной жизни? Это мода или религия, или то, что мы должны постоянно делать?**

Я уверен, что это не мода, а необходимость.

**Есть ли у Вас ученики?**

В Праге у меня была группа из десяти человек, постоянно практикующих дзен. После утренней практики они шли на работу, как и все люди. Так же было и в Польше. В Чехии интерес к дзен-практике был искренним. А в Японии в это же время практикующих было намного меньше. В Японии буддизм остается больше как традиция.

**А как с этим обстоят дела в Украине?**

У меня и здесь есть последователи – десять последователей, которые вместе с моим другом каждый четверг практикуют буддизм. А с дзеном в Украине все в порядке. Мы в Японии пытаемся его возродить, а вы здесь все время в нем живете. Вы сами, и вся ваша страна всегда погружены в дзен. Такого нет нигде больше – ни у нас, ни в Европе, ни в Чехии.

**А йога? Популярна ли йога в Японии?**

Йога – да, популярна в Японии. Я считаю, что дзен – это одна из частей йоги. Когда я был в монастыре, я читал книгу по йоге. Я не владею знаниями о йоге, но мне кажется, что йога и дзен очень похожи.

**Где Вы научились искусству каллиграфии?**

В Японии каждый монах изучает каллиграфию...

**Когда Вы пишете иероглифы, Вы сидите в позе лотоса – это традиционно?**

Нет, это только моя идея. Я считаю очень важной позу лотоса, а большинство моих учеников не могут принять позу полного лотоса – и это проблема.

Каллиграфия и дзен-буддизм хорошо сочетаются, но мое любимое занятие – это флейта сякухати. Это оригинальный китайский инструмент – флейта длиной в пятьдесят четыре с половиной сантиметра. История этой флейты очень древняя... С XIII века до последней четверти XIX века в Японии существовала школа дзен-буддизма Фуке, в которой умелая игра на флейте считалась путем к достижению просветления. Тогда и появилась флейта сякухати. Мастер Хотто Кокуси путешествовал по Китаю в поисках старинных чаньских текстов. В конце концов, он познакомился с выдающимся мастером и стал у него учиться. Когда Хотто Кокуси возвратился в Японию с текстами, подаренными ему великим мастером, он привез и флейту – еще один подарок учителя... Флейта, привезенная Хотто Кокуси, стала прообразом флейты сякухати.

этого направления входили в иерархическую систему “пяти гор” – годзан, находившуюся под непосредственным покровительством самурайского офицера. Монастыри годзан стали крупными центрами культуры, а их монахи были не только хранителями знаний, но и создателями литературы на китайском языке, получившей название годзан бунгаку – “литература пяти монастырей”. Вплоть до начала XVI века интеллектуальная гегемония монахов годзан была почти полной.

Основателем другого направления дзен – Сото-сю – был Догэн (1200—1253), один из наиболее глубоких и оригинальных японских мыслителей. Он предпочитал сторониться представителей власти, поэтому идеи Сото-сю распространялись преимущественно в провинциях, где встречали поддержку со стороны местных феодалов. Кэйдзан Сокин (1268—1325), реформировал Сото-сю – при нем в это направление дзен-буддизма были введены в употребление многие ритуалы эзотерического буддизма для вовлечения в движение Сото-сю дзен широких слоев народных масс.

В XIII веке возникло еще одно направление дзен-буддизма – Нитирэн-сю дзен. Оно имело наиболее отчетливо выраженную националистическую окраску. Основатель этого направления Нитирэн (1222—1282) из всех буддийских сочинений особо выделял “Лотосовую сутру” (“Саддхармапундарика-сутра”; яп. – “Хоккэке”). Он утверждал, что одно лишь ее изучение, а главное – почтительное отношение к ней – может обеспечить благоденствие стране и счастье ее почитателям. Он рекомендовал своим последователям практиковать даймоку – непрестанно повторять формулу “Наму Мехо рэнгэке!” – “Слава Сутре Лотоса благого Закона!”.









Хотто Кокуси прожил долгую жизнь. Это был великий мастер дзен. К нему стекалось за советом и наставлением множество людей. В свой последний день, в возрасте девяноста двух лет, он с утра до вечера общался с людьми, а в полночь сел в позу лотоса, счастливо улыбаясь. "Мастер, Вы уходите?" – спросил один из учеников. "Да", – ответил Хотто Кокуси и с улыбкой умер – так и сидя в позе лотоса.

Я тоже хотел бы, как Мастер, умереть в возрасте девяноста двух лет, сидя в позе лотоса и улыбаясь...

Мне нравится сидеть в позе лотоса и рисовать иероглифы на Андреевском спуске, так много хороших людей приходит... Мне очень нравится общаться с людьми на Андреевском спуске.

Те позы, в которых мы обычно сидим, очень неудобны... А поза лотоса и глубокое дыхание, которое дает много кислорода – все это пробуждает кундалини. Для пробуждения кундалини очень важно глубокое дыхание... И игра на флейте требует глубокого дыхания. Игра на сякухати – замечательная тренировка для дыхания. Поэтому я люблю сякухати.

Давно я искал ответ на вопрос: почему Учитель умер, сидя и улыбаясь? И я нашел его. За-дзен дает силу. Это очень важно. За-дзен нужно практиковать постоянно. Каждый день. Положение рук не есть положение за-дзен, положение позвоночника есть положение для поднятия кундалини – той силы, которую нужно использовать. За-дзен – поза лотоса, которая похожа на пирамиду, она приносит тишину и телу, и душе... Дзен – это остановка суеты. Постоянное движение не может очистить. Если воду, смешанную с краской, все время мешать, вода останется мутной. Останови ее – краска осядет, вода очистится. Муть в воде оседает и вода очищается, если воде дать отстояться... То же самое происходит с сознанием человека. Когда человек останавливается, он может глубоко дышать и получать больше кислорода. В позе за-дзен очень важно, чтобы оба колена были на полу, в противном случае – это не лотос. Медитация дает полноценный результат только в позе за-дзен – полной позе лотоса с обоими коленями, плотно лежащими на земле. Никакая другая поза не подходит, так как не обеспечит правильное положение позвоночника.

#### У Вас есть семья?

Монахи могут иметь семью, но я не женат, я женат на божественном...



## Не оставлять следов

Умирая, дзенский монах Бокудзю попросил своих учеников принести все его книги, все, что он написал, и все, что он сказал. Все это было сложено, но они не могли понять, что он собирается делать. А он начал сооружать из них костер.

Они начали кричать и вопить.

Бокудзю, видя такое, сказал:

– Я собираюсь уходить и не хочу оставлять за собой следов. Я не должен оставить ни одного отпечатка своих ног. Отныне тот, кто пожелает следовать за мной, должен будет следовать за собой. Тот, кто захочет понять меня, должен будет понять себя. Вот почему я уничтожаю все эти книги.

## Успокоение сознания

Монах, пришедший просить о наставничестве, сказал Бодхидхарме:

– Мое сознание неспокойно. Пожалуйста, успокойте мое сознание.

– Принеси мне сюда свое сознание, – ответил Бодхидхарма, – и я его успокою!

– Но когда я ищу свое сознание, – сказал монах, – я не могу найти его.

– Вот! – хлопнул в ладоши Бодхидхарма. – Я успокоил твое сознание!

## Чашка чаю

Нан Ин, японский мастер дзен, принимал как-то у себя профессора университета, пришедшего расспросить его о дзен.

Нан Ин разливал чай. Налив гостю полную чашку, он продолжал лить дальше.

Профессор смотрел на льющийся через край чай и, наконец, не выдержав, воскликнул:

– Она же полна! Больше не входит!

– Вот как эта чашка, – ответил Нан Ин, – и вы наполнены своими мнениями и суждениями. Как же я могу показать вам дзен, пока вы не опорожните свою чашку.



Летом 2005 года я оказался на острове Лесбос, одном из самых южных районов Греции, на семинаре Виктора Ван Кутена и Анжелы Фармер. Еще в Борисполе, сидя уже в самолете, получил залп sms-ок от Сиды (Андрея Сидерского). «Обязательно возьми у них интервью!», «Постарайся сделать видеосъемку», «Спроси...». Последнюю часть я получил уже в аэропорту в Афинах. Мне было интересно и самому... Удивительная пара... Обоим под семьдесят. Выглядят потрясающе. Двигаются... об этом сложно говорить, это нужно видеть. Когда говорит или двигается Виктор, это необычайно утонченно, просто и комично... Его объяснение и наглядную демонстрацию работы центра тазового дна я не забуду, наверное, никогда. Анжела... Если говорит или двигается она, ко всему этому добавляется еще и невероятно утонченная и живая эротичность. Когда впервые близко столкнулся с ней глазами, появилось стойкое ощущение, что она знает обо мне абсолютно все, возможно, намного больше чем я сам, принимая и понимая это абсолютно и совершенно безусловно... Бесконечная мудрость и такая же любовь...

Никакой структуры в тренировках не было в принципе. Просто, насколько можно было понять, довольно спонтанное выполнение совершенно разных, иногда связанных, иногда и не очень, упражнений, с очень подробным – до невероятных тонкостей, объяснением. На одном из занятий мы успели сделать только одну сиддхасану. В паре. Больше не делали ничего. В конце – такой фейерверк ощущений...

Незабываемая демонстрация работы со звуком...

И постоянный акцент: «не напрягайтесь ни в коем случае», «станьте мягкими и естественными», «не мешайте сами себе напряжением», «расслабьте тело, пусть оно само проявит движение энергии», «просто расслабьтесь и слушайте свое тело», «не доверяйте никому, кроме себя»... И еще больший упор на то, что ни в коем случае нельзя копировать

кого бы то ни было, просто слушать себя и следовать своим ощущениям и пониманию. Виктор и Анжела мне часто напоминали раздвоившегося Кришнамурти, в женской и мужской ипостаси, вставшего на коврик для йоги. Я не буду ничего больше говорить о них самих, особенно об их собственной истории. Она совершенно необычна, эти люди пережили такое, что не дай Бог пережить многим другим... То, что они посчитали возможным рассказать, можно прочесть и в этом интервью, и во многих других. То, о чем они говорили только мне, пересказывать вряд ли стоит... Просто внимательно почитайте. Вы сможете найти здесь живой опыт и понимание совершенно удивительных, мудрых и необычных людей.

Вячеслав Смирнов

# анжела фармер



Анжела Фармер и Вячеслав Смирнов

Я думаю, практика йоги всегда помогала людям найти себя. Неважно, какой вид йоги вы практикуете, вы все равно будете развиваться в направлении самопознания.

Существуют различные школы йоги. Вначале мы выбираем для себя путь, требующий напряженной работы и настойчивости. Безусловно, у него есть много преимуществ, но однажды я почувствовала, что, достигнув значительных успехов в физическом аспекте йоги – в выполнении асан, я теряю частичку себя, упускаю что-то важное. И поэтому я начала искать другой путь.

**Необходимо развивать в себе настойчивость, терпеливость, любознательность.** Стоит внимательно прислушиваться к своим ощущениям, уделяя особое внимание частям тела, которые были ранее повреждены или травмированы. Раньше я считала, что если я буду усердно работать и практиковать как можно больше, то, в конце концов, достигну состояния легкости и текучести. Я думала, что только недостаточная практика была препятствием на пути достижения желаемого. Считала себя слишком ленивой, недостаточно усердной и поэтому заставляла себя напряженно работать, чтобы достичь состояния, которое, как мне казалось, будет похожим на состояние счастья – чувства единения с потоком энергии. Я работала все более старательно, и могла выполнять многие асаны, стала известным преподавателем, путешествовала по Америке. Несколько раз я приезжала в Индию, но однажды я достигла того состояния, когда во мне перестали происходить внутренние изменения. Тогда я подумала, что должна как можно больше работать с внутренним аспектом. Вернувшись в Индию, стала практиковать перед занятиями, во время занятий, после занятий, так интенсивно, как только могла. В то время я была уверена, что на этот раз непременно достигну желаемого. Усердно практикуя, в один прекрасный день я взглянула на мир совершенно другими глазами – я увидела,



что люди вокруг меня трудятся так усердно, работают так много и напряженно, выполняют так много практик... Некоторые из них занимались даже дольше и больше чем я! И в самый этот момент я осознала, насколько чужды мне эти люди. Не то чтобы они мне не нравились, но я не чувствовала в себе желаний идти с ними одной дорогой, быть среди них. Потом я попала на рынок и обратила внимание на местных женщин – они сидели, скрестив ноги, на земле. Это были бедные женщины, имевшие лишь пару фруктов для продажи. Но они так комфортно чувствовали себя в физическом теле, вели себя настолько непринужденно и открыто, двигались так грациозно, что я подумала: «Обладая столь малым, эти женщины имеют то, к чему я стремлюсь, имея в своем распоряжении все необходимое, и всю эту йогу в придачу». Это и было тем поворотным моментом, который изменил меня – я решила, что должна найти нового учителя.

Я начала путешествовать. Сначала я поехала к Далай-Ламе, потом спустилась в Майсор, к Паттабхи Джойсу. Я вспомнила всех замечательных йогов, с которыми встречалась, путешествуя по Индии – тех, кто передавал мне техники и практики, способствовавшие моему самопознанию не с помощью асан, но с помощью медитаций, мантр, пранаям. Я осознала, чего именно требует мое тело. Мне нужно было найти внутреннее умиротворение, наполнить себя энергией. Я познакомилась с известным ламой, направившим меня к учителю пранаям, который сказал: «Все, что ты делала раньше – неправильно, ты должна начать все с начала».

Вернувшись от него, внутренним взором я увидела помещения, выглядевшие как длинные коридоры, заваленные книгами, которые мне необходимо было проработать. Я очень сильно огорчилась, так как после всего пройденного, со всем ранее накопленным в йоге опытом, мне необходимо было начинать еще одно, совершенно новое путешествие.

Итак, однажды, в Индии, в месте, где вершины гор возвышаются над равнинами, я услышала низкий звук тибетского рога. Внезапно я остановилась и услышала голос: «Учитель внутри тебя». Все мы знаем, все говорим о том, что учитель находится внутри нас, но в тот миг я действительно это осознала.

После этого я осознала к морю, хотела отдохнуть. Внизу я увидела очень древний монастырь. На полуразрушенных стенах было множество женских скульптур. Это были прекрасные женщины с округлым животом и большой грудью – грациозные, счастливые, улыбающиеся. Танцем и игрой на музыкальных инструментах они встречали восход солнца – это был восточный берег Индии. В тот момент я осознала невероятную для меня на тот момент вещь – эти прекрасные женщины были йогини! Внезапно я поняла, что подсознательно всегда считала, что йогин – это обязательно мужчина. Я имею ввиду не аспект физического тела, а мужской склад личности – очень сильный, уверенный, собранный, целеустремленный. Именно такому пути я привыкла следовать, поэтому мне это давалось легко.

Именно там что-то изменилось во мне – я осознала, что могу быть и женщиной и йогиней одновременно. Это был самый важный, решающий момент. Я поняла, что самое главное – это вместо того, чтобы стремиться к достижению поставленной цели, вместо попыток чего-то достичь в йоге, нужно вернуться к себе, просто стать собой. Я позволила себе ничего не делать, открыться и почувствовать течение энергии. Так началось мое новое неторопливое путешествие, которое продолжается по сей день. Его суть заключается в том, чтобы просто быть тем, кто я есть, в данное время и в данном месте. К моему удивлению, оно оказалось очень приятным и увлекательным.

**Очень часто, особенно на западе, йога преподносится как один из видов спорта и носит характер мужской практики.** Но чтобы почувствовать, что происходит внутри, необходимо расслабить тело извне. Только если отсутствует напряжение физического тела, появляется возможность почувствовать энергию. После этого остается лишь задать ей верное направление и ощутить ее движение. Освобожденная в результате расслабления энергия двигается сначала неупорядочено, ее нужно направить в правильное русло. В Индии существует концепция трех гун – Тамаса, Раджаса и Саттвы. Сначала появляется Тамас. «Тамас» обозначает «остановиться», «расслабиться». Следуя этому, вы просто пребываете, ничего не происходит. Потом подключается Раджас, который воплощает «активность», и с его помощью вы задаете энергии нужное направление.

Например, если я хочу поднять руку, я могу это сделать с помощью мышц. Но если я хочу почувствовать энергию, то сначала мне необходимо расслабиться, и отследить, откуда изнутри происходит движение энергии. Затем задать себе вопрос: «Почему я хочу поднять эту руку? Зачем мне это надо? Действительно ли я хочу это сделать?» После этого начинает включаться влияние созданного образа поднимающейся руки. К руке начинает течь энергия. С движением энергии я вижу образ поднимающейся руки. Ничто меня не сковывает, движение происходит вслед за потоком энергии – рука поднимается, двигаются суставы. То же самое происходит с животом. Если он зажат, будет достаточно сложно ощутить в нем энергию. В открытом и расслабленном состоянии я начинаю визуализировать вращающуюся энергию. Созданный образ обладает могучей силой! Всем нашим действиям должен предшествовать созданный нами мыслеобраз.

Так, например, мы визуализировали наш дом. Прошло пять лет – и образ стал реальностью! Таким образом, визуализируя, можно ощутить естественность и реальность происходящего. Поток энергии включает физическое тело и через некоторое время оно начинает двигаться с помощью мышц. Необходимо помнить, что мышцы – это лишь корсет, который поддерживает скелет. Не стоит принуждать их к действию – энергия очень сильна, как ветер, который сметает все на своем пути. Итак, когда энергия приходит в движение, когда шарик в

Я начала путешествовать. Сначала я поехала к Далай-Ламе, потом спустилась в Майсор, к Паттабхи Джойсу.

Вернувшись от него, внутренним взором я увидела помещения, выглядевшие как длинные коридоры, заваленные книгами, которые мне необходимо было проработать.

После этого я спустилась к морю, хотела отдохнуть. Внизу я увидела очень древний монастырь.



животе только начинает вращаться, он очень маленький. Но с каждым новым вращением он увеличивается до тех пор, пока все тело не перевернется вместе с ним. Такие сгустки энергии можно размещать в различных частях тела так, чтобы они вращались в разные стороны. Например, в скручивании, мы можем начать вращение в животе, продолжить его в грудной клетке и голове, и, если позволить энергии двигаться дальше, она вырвется через макушку вверх, в небо.

Необходимо обратить внимание на то, что в результате принудительной работы мышц, живот и грудная клетка могут двигаться в разных направлениях. Такая практика приводит к возникновению блоков на пути движения энергии. Все это процесс освоения работы с энергией. Например, часто сутулые люди открывают грудную клетку, принудительно включая в работу скелетные мышцы. Такие действия приводят к возникновению блоков и неприятных ощущений, связанных с ними. Но если человек предварительно создаст внутри образ ровной спины, все остальное сделает энергия. И это совершенно другие ощущения!

То же самое происходит с поясницей. Беременные женщины, люди, поднимающие тяжести, или просто торопливые, усердно работающие, постоянно стремящиеся вперед люди зачастую неосознанно напрягают поясницу. У большинства людей в современном обществе эта часть тела заблокирована полностью. Такое отношение к жизни нам закладывают еще в детстве, нас учат идти вперед, не оглядываясь. Слишком часто мы слышим: «Ты должен». Должен поступить в университет, сдать экзамен, пойти на работу... Человек работает все более и более напряженно и, в конце концов, не знает, как же остановиться, вернуться назад к себе и открыться. Необходимо позволить энергии свободно двигаться, открыться, выпустить ее в зажатые раньше места.

Именно в этом и заключается йога. Я думаю, что смысл йоги не в достижении или обретении чего-либо, а в нахождении пути, ведущему к самому себе. При этом совершенно не имеет значения, делаете ли вы много сложных асан или не делаете их вовсе. Имеет значение лишь одно – действительно ли вы сумели найти свой собственный путь самосовершенствования.

Для меня работа с движением энергии является решающим фактором в практике йоги. Если вы слишком усердно практикуете, это может вызвать перенапряжение глаз. Часто это можно увидеть на примере людей, которые, выполняя упражнения, снова и снова борются со своим телом. Но, если мы вернемся к себе, двигаемся за энергией, мы автоматически расслабляем глаза. Так вы начинаете понимать, что на материальном уровне практика только начинается, а не ограничивается работой с физическим телом. Позволяя энергии двигаться, вы помогаете ей преодолевать препятствия на своем пути. Двигаясь свободно, она выходит далеко за пределы вашего тела, образуя мощную ауру. Это сходно с образом йогина, сидящего в громадной пещере, которая повторяет контуры его ауры. Энергетическое тело, выходящее за пределы физического, является его домом и защитой. Итак, сидя в пещере своего энергетического тела, вы можете чувствовать себя безопасно и комфортно.

**В современном мире основной проблемой общества является постоянное пребывание человека за пределами самого себя.** В окружении современных средств массовой информации и рекламы все чаще появляется впечатление, что жизнь – это то, что находится снаружи, вокруг человека. Люди спешат заполучить как можно больше внешнего, но, поступая так, они теряют то, что находится внутри. Йога не отрицает внешний мир, она не подразумевает отречения практикующих от проявлений материального, но настоящая йога начинается с телесного и духовного очищения и достижения состояния удовлетворенности. Под этим словом подразумевается внутреннее ощущение счастья. Наш внутренний мир должен быть наполненным состоянием счастья.

Если вы найдете путь, ведущий обратно к себе, вы станете более счастливым, сможете почувствовать, что вам действительно нужно, а что – нет. Выбирая только то, что вам действительно необходимо, вы получаете это. Возможно, вы не получите больше чем необходимо, но того, что приходит к вам, вполне достаточно. Вам нет надобности искать что-то еще, вы просто продолжаете наблюдать за тем, что происходит, и делиться тем, что появляется в вашей жизни...

Можно провести аналогию с деревом, отдающим свои плоды. Уходя корнями глубоко вниз, оно питается из земли. Вытягивая ветки к небу, оно впитывает в себя свет. Пропуская сквозь себя энергии неба и земли, дерево рождает листья, цветы и плоды. Когда же созревший плод падает на землю, у дерева не возникает мысль: «Это мое. Не надо меня обворовывать. Мои плоды надо покупать». Оно совершенно не обращает на это никакого внимания, продолжая отдавать.

С помощью практики мы обретаем нечто, что помогает нам вновь найти себя, соединиться с землей и с небом. В этом состоянии, чтобы нам ни потребовалось – у нас сразу же появляется, и даже более необходимого.

**Когда я начинала заниматься йогой, мы выполняли очень много дыхательных практик.** Но проблема в том, что, выполняя любое дыхательное упражнение, мы работаем с тем, чего на самом деле не существует. Поэтому у человека, не обладающего свободным внутренним пространством и удовлетворенностью, занятия пранаямой могут вызвать даже напряжение. По-моему, все йогические дыхательные техники – это лишь средство, помогающее восстановить свое собственное естественное дыхание. Наше дыхание – это наша жизнь, и когда мы, выполняя практику, намеренно дышим поочередно через разные ноздри, или ин-

Я думаю,  
практика  
йоги всегда  
помогала  
нам найти  
себя. Независимо,  
какой в  
йоги вы  
практикуете...

Я поняла, что  
самое главное –  
вместо того, чтобы  
стремиться к  
достижению  
представленной цели,  
вместо попытки  
чего-то достичь  
в йоге, нужно  
вернуться к себе  
и просто стать собой.

Я думаю, что  
смысл йоги не в  
достижении или  
обретении чего-либо,  
а в нахождении  
своего пути, ведущего  
к самому себе.

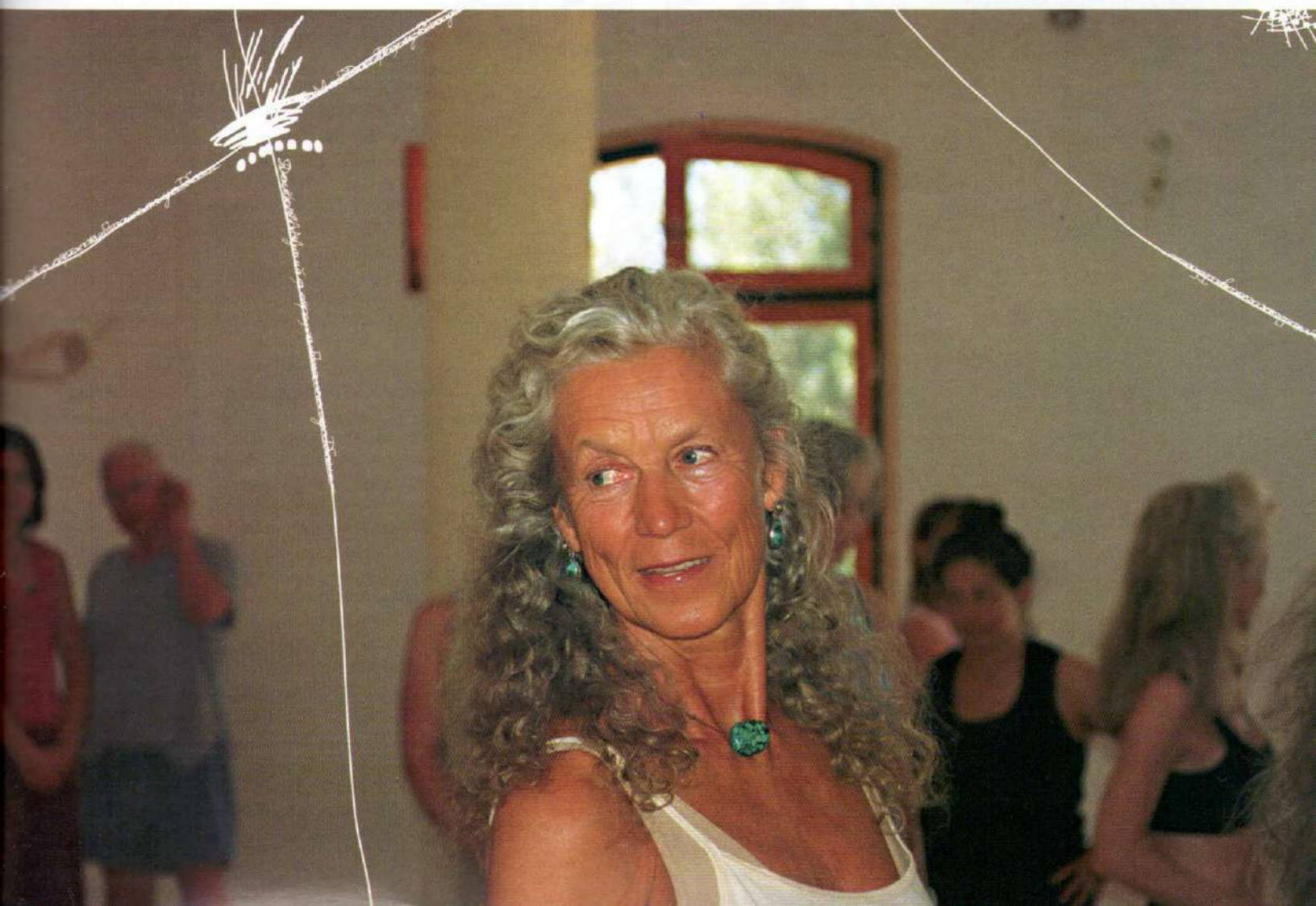


тенсивно через рот, мы не чувствуем своих собственных истинных потребностей в дыхании. Мы всего лишь выполняем очередное запрограммированное упражнение. Хотя, конечно же, результат таких действий будет положительным, ведь, как минимум, мы провентилировали легкие.

В моей жизни самым сильным впечатлением в отношении пранаямы стала автокатастрофа, попав в которую, я должна была некоторое время практически неподвижно находиться в горизонтальном положении на спине. И так, я лежала на полу и спиной ощущала пол. Я ощущала свое дыхание в этой части тела. И мне было очень спокойно. Поверхность земли двигалась в такт дыханию. У меня появилось ощущение, будто я дышу вместе с землей. Все выполняемые нами раньше упражнения подразумевали использование часов: определенное количество секунд – вдох, затем – задержка, и после этого – снова запрограммированное количество секунд – выдох. Однажды я попробовала дышать без часов, и к своему удивлению обнаружила, что мое дыхание длится бесконечно долго. Я стала смотреть на часы – первая минута, вторая, – произвольное естественное дыхание было значительно длительнее временной отметки, которой я стремилась достичь, выполняя упражнения с использованием часов! В этот момент я поняла, что самое главное – это позволить всему происходить естественно, не делать ничего принудительно, отпустить все. Все участки возможного напряжения, существующие в нашем теле – руки, ноги, голова, дыхание – если не пытаться ими управлять, начинают оживать. При этом возникает чувство внутреннего умиротворения и естественности происходящего. Это как река, на пути которой встречается множество камней. Если убрать один из них, вода сразу же заполнит образовавшееся пустое пространство. Так же и с дыханием. Удаляя напряжение из тела, мы позволяем дыханию заполнить освободившийся участок.

Таким образом, я поняла, что дыхание – это мой самый прекрасный друг. Прежде я постоянно пыталась его контролировать. Но, как известно, невозможно построить счастливые отношения, пытаясь контролировать своего друга. И так, дыхание становится вашим лучшим другом в течение всей жизни, – оно возникает в момент рождения и остается с вами до самой смерти. Это единственное, что не покидает вас никогда, присутствует каждую минуту, сопровождает каждый день. Оно с любовью очищает ваше тело, унося весь негатив, все напряжение. Обращаясь с дыханием подобным образом, вы начинаете ощущать все свое тело изнутри. Это как прозрение, как рождение заново. Поэтому дыхание – не просто примитивные вдохи-выдохи через левую и правую ноздри поочередно, а в первую очередь, прекрасные взаимоотношения! Кроме того, лишь дыхание может проникнуть в абсолютно недоступные для чего бы то ни было места в вашем теле. Если есть поврежденные или заблокированные участки, вы всегда можете пригласить туда дыхание, и оно мягко исцелит или поможет открыться этой части тела.

**Если вы найдёте путь, ведущий обратно к себе, вы станете более счастливым, сможете почувствовать, что вам действительно нужно, а что – нет.**





*Александр Сидерский*

**Звук – это вибрация. Так или иначе, все во вселенной – вибрация.** Просто дыхание – это уже звук. Сначала вы делаете его слышимым, затем ощущаете, как ваше тело вибрирует вместе со звуком дыхания. Поэтому прежде чем использовать звук, необходимо прислушаться к себе. Если вы хотите просто выкрикнуть: «Аааааа», то, прежде всего, возникает мысль о том, что необходимо создать громкий звук, который будет хорошо звучать. Но если вместо этого вы сначала заглянете внутрь себя, подобных мыслей не возникнет. Тогда вы сначала ощутите внутренние вибрации, которые будут порождать звук.

Вместе со звуком вы просто направляете ваше сознание в различные участки тела. Затем можно попробовать поиграть с высотой звука, поднимаясь вдоль центральной оси тела вверх, повышая звук, а затем вместе со звуком опускаться вниз.

Произнося звук всем телом, предварительно сосредоточив свое внимание на внутренних ощущениях, мы способствуем накоплению внутренних вибраций и внутреннему открытию.

В Индии есть замечательная история о двух птицах. Первая непрерывно скачет с ветки на ветку, поедая плоды. Вторая – просто сидит и наблюдает. Так и внутри каждого из нас есть две птицы: первая произносит звук, вторая слушает и наблюдает за ним и остальными звуками.

Практикуя в большой группе людей, через некоторое время внезапно начинаешь замечать свое внутреннее звучание, приятные ощущения, которые оно провоцирует, затем появляется осознание внутренней вибрации, исходящей от звука. Потом начинаешь улавливать звук снаружи, цепляясь за него и танцуя с ним, слышишь еще один звук, и еще один, затем – целую группу звуков. Через некоторое время слышишь прекрасный хор. И все происходит лишь потому, что ты услышал свое внутреннее звучание.

В Индии я встречала йогов, которые, направляя звук в различные части тела, исцеляли людей. Думаю, что это может делать каждый самостоятельно.

**Мантра – это тоже звук.** И, если вы получили мантру, можете гордиться этим. Передача мантры – очень ценная вещь, но необходимо суметь подружиться с мантрой.

Один замечательный доктор в горах Индии поведал мне историю о молодом человеке, который ежедневно ходил в монастырь изучать мантры, с целью достичь просветления. По пути в монастырь и обратно, спускаясь с гор домой, он непрерывно произносил мантру. Однажды он подумал: «Ничего не происходит. Ничего не меняется. Я работаю с мантрой непрерывно, но ничего не происходит!». Но в один прекрасный день, возвращаясь домой, он споткнулся о камень, упал и повредил ногу. Он закричал: «Да что же это! Что же это! Что же это!» – и достиг просветления!

Поэтому нельзя сказать заранее, поможет ли повторение мантр, или произнесение простого слова «спасибо» приведет вас к просветлению. Потому что именно оно объединяет. Если вы сидите на полу, и действительно чувствуете силу притяжения земли, которая является для вас опорой, вы можете искренне сказать: «Спасибо». Спасибо земле, поддерживающей вас. Я думаю именно это и есть мантра...

# Виктор Ванкутен



**Сначала целью моей практики йоги было решить проблемы со здоровьем и поддержать проводимость энергетических каналов.** Я был художником, и в результате ежедневного сидения у меня возникли проблемы с поясницей. В 12 лет я начал заниматься йогой по маленькой книге «Спортивная йога». Затем в 27 лет я возобновил свои занятия, и, благодаря предыдущему опыту, через полтора года стал учителем йоги. Будучи художником, я не хотел преподавать йогу, но моя учительница йоги вернулась в Индию, оставив свою группу на меня. Хотя моя практика была физически ориентированной, у меня оставалось много проблем с телом. Так, например, мне было сложно выполнять позу лотоса из-за травмированных коленей – я умудрился два раза повредить их, пытаюсь форсировать практику. Затем я начал практиковать по системе Айенгара, стал основателем школы йоги в Голландии, меня пригласили преподавать в Америку. Так, став путешествующим инструктором, я посетил множество стран. Однажды у меня возникли разногласия с моим учителем в Пуне, в Индии. Он очень строго относился к преподаванию йоги и требовал четкого соблюдения его инструкций. У меня не было возможности изобретать и свободно работать с йогой. Существовал закон, которому нужно было подчиняться. Никакого творчества, импровизации, игры... Жесткий контроль.

Для меня и Анжелы, людей с творческим мышлением, это было достаточно сложно, такой подход был чужд нам. Мы продолжили поиски, и в 1984 я открыл для себя силу земного притяжения. До этого я всегда считал ее чем-то отрицательным. Тяжесть –

Виктор Ван Кутен и Андрей Сидерский



Тамас, воспринималась как худшая из трех гун, как препятствие, с которым нужно было все время бороться. Тогда очень важным казалось быть легким, свободным от тяжести – словно ты подпрыгиваешь в воздух и не чувствуешь притяжения Земли. Это было то, к чему мы все стремились. При такой системе практики времени на медитацию не оставалось. Айенгар был уверен в том, что вовлеченность в процесс и правильное выполнение асан, уже само по себе является медитацией. Поэтому мы практиковали стойку на голове и на плечах в течение 45 минут ежедневно. И это должно было заменить нам медитацию. Но я самостоятельно дополнительно практиковал медитацию отдельно от занятий и заметил, что медитация позволяет мне лучше понимать практику, нежели бесконечное примитивное выполнение асан. И так, я делал большие успехи, по сравнению с другими инструкторами, и на некоторое время стал любимчиком Айенгара, который говорил, что я чувствую тело лучше других. Не знаю, вследствие ли медитаций или в результате моей искренней заинтересованности природой тела...

**Я думаю, что йога происходит из медитации, из желания соединиться с высшим «Я».** В результате длительного сидения и глубокого погружения в процесс внимательного слушания тела вы можете приблизиться к моменту, когда ваше тело онемевает, и для того, чтобы вновь пробудить каналы, необходимо будет проделывать некоторые дыхательные упражнения, подвигаться. Я думаю, так возникла система йоги.

Мне кажется, она никогда не была статична, и все время претерпевала какие-то изменения. Например, Кришнамачарья, благодаря которому Запад узнал о йоге, передал знания Айенгару, Дешикачару и, безусловно, Паттабхи Джойсу. И все они основали различные системы йоги, в которых был заинтересован Кришнамачарья еще в то время, пока был жив. Встречая этих людей, он дал им именно то, что каждому требовалось, то, что они могли понять. Айенгару, Паттабхи Джойсу, своему сыну... Все стили получились разными! Так, например, Гита Айенгар, дочь Айенгара, преподает совершенно другой стиль йоги, отличный от стиля своего отца. Нельзя свести йогу в определенную систему. Стиль преподавателя происходит из глубин его существа, и так было всегда. Школы йоги, как правило, основывали сильные лидеры, глубоко чувствующие практику. Когда йога попала на Запад, в совершенно другую культуру, ее преподавали такой, какой она пришла, ничего в ней не меняя. Когда, например, Айенгар попал на Запад, там подумали, что он преподает канонический вариант йоги. И приезжая на семинары к нам с Анжелой, люди уверены в том, что традиция йоги здесь.

Не существует одной единой системы йоги, но, являясь учителем, вы должны верить в себя, иначе вы не сможете преподавать. И только в случае, если ученик недостаточно уверен в себе и просто копирует то, что делает учитель, рождается система, но это не так, как все должно быть. Система не должна возникать.

Когда вы пишете книгу или общаетесь с кем-либо, для объяснений вам необходимо подбирать определенные слова, имеющие свой, определенный смысл только в применении к конкретной ситуации. Это означает, что предмет, о котором вы говорите сейчас, через некоторое время или с переменной окружающих обстоятельств, перестанет быть истинным, умрет. Так правда со временем превращается в ложь только потому, что мы не используем правильные способы передачи информации.

Существует факт общественных установок, таких как, например, национальная принадлежность, – американцы, голландцы. Это люди, которые верят в себя и гордятся своей страной. Но они не принимают мир как целое, а видят, прежде всего, свою страну, только часть всего мира. Нам необходимо преодолеть этот барьер, а это не так уж просто, потому что если ты рожден в такой стране как Россия, ты предрасположен к погружению в себя, потому что окружающий материальный мир не так разнообразен, заманчив и богат, как, например, в Америке. В Америке существует такое разнообразие материального, что все свое время вы будете посвящать накоплению вещей. Таким образом, здесь все предрасполагает быть экстривертом. Поэтому Америка ориентирована больше вовне.

**На рынке йоги предлагается множество различных стилей, но все они имеют схожую черту – направленность вовне.** При этом все они имитируют то, что люди воспринимают как правильный путь, копируют его.

В России люди ориентированы больше на внутренний мир, на работу с энергией, пытаются говорить об этом, актуализировать. Но я думаю, чтобы говорить об энергии, нужно уметь немножко приврать. Если вы чувствуете внутренний поток энергии, внутреннюю систему движения, и вы попытаетесь описать это, у вас непременно появятся проблемы со средствами выражения ваших ощущений.

Нельзя создать систему из чего-то, что обращено внутрь, как, например йога. В той или иной степени, йога – это нечто, ведущее внутрь. В Америке предпочитают делать акцент на внешней работе, укреплять внешние аспекты тела. Тогда как в России внимание больше уделяется внутренним силам, системам нади, чакрам. У вас люди заинтересованы в оккультном, высшем, можно сказать, более глубоком уровне существования, но все еще присутствует сильное желание показать, вынести практику вовне. В то же время в Индии люди предпочитают практиковать самостоятельно, они уходят в горы, в леса, и если кто-то за ними следует, они раздражаются, пытаются прогнать своих последователей. Несмотря на это, ученики остаются, и, через некоторое время получают разрешение учителя остаться и учиться в тишине, часто молча. Не вся мудрость передается словами, часто это может быть лишь касание, или же просто движение энергии. И так, я думаю, что это три основных течения йоги.

Меня не очень-то интересует европейский стиль йоги, потому что европейцы слышат

**Я думаю, что  
йога происходит  
из медита-  
ции, из желания  
соединиться с  
высшим "Я".**

**Нельзя свести йогу  
в определенную  
систему. Стиль пре-  
подавателя проис-  
ходит из глубины  
его существа, и так  
было всегда. Школы  
йоги основывали  
сильные лидеры,  
глубоко чувствующие  
практику.**

**Очень важ-  
но научиться  
не убегать от  
своего тела,  
не отрицать  
себя, свой  
способ мыш-  
ления...**



ком консервативны и следуют тому, чему их учили, практически ничего не меняя. Для преподавателя, вносящего в йогу нечто новое, достаточно сложно ехать преподавать в Англию или Голландию. К ним придет всего лишь несколько учеников. Впрочем, это всего лишь некое обобщение, и наверняка оно слишком несправедливо по отношению к глубоко духовным американцам, русским или европейцам. Ведь в какую бы страну вы не попали, всегда можно встретить сильных духовных лидеров, иногда они оказываются политическими лидерами, редко – это руководители церквей. Чаще всего такие учителя скрыты от мира. Они есть в каждой стране, но не особо любят учить – для этого они обладают слишком высокой проницательностью.

**Я думаю, что основной задачей йоги, является научить людей принимать и воспринимать мир как величайший подарок.** Природа, как часть мира, является высшим проявлением духовности. Ведь духовность способствует проявлению всего, что было создано. Ну, например, если я подношу цветы Ганеше или Шиве, то даже затрудняюсь сказать, подношу ли я цветы Богу, или подношу Бога цветам. Надеюсь, вы понимаете, что я имею в виду. Для меня цветы представляют больший интерес, чем Божество. Для меня не имеет значения: Бог воплощен в цветке, или цветок воплощен в Боге.

Очень важно научиться не убегать от своего тела, не отрицать себя, свой способ мышления, оставаться тем, кто ты есть, свободно принимая все. Именно в этом для меня и заключается йога – не в том, чтобы искать нечто высшее, но в том, чтобы найти его. Это совершенно разные вещи! Я не ищу чего-то слишком высокого, также как не ищу проблем у человека, когда делаю массаж. Но все же я нахожу некоторые проблемные зоны, и просто находясь в этих участках тела, могу общаться с ними. И это именно то, что я делаю со своим телом в ходе практики йоги – общаюсь. Некоторые люди отделяют практику йоги от реальной жизни, воспринимая ее как дополнение к жизни, но для меня мыть пол – это то же самое, что и мыть тело, или строить дом – все это одно и то же.

**Наиболее часто встречающаяся ошибка – чувство разочарования, неудовлетворенности.** Независимо от того, кто вы и кем вы являетесь, нужно принимать себя таким, какой вы есть. Не надо стремиться к недостижимому идеалу, нужно просто заглянуть внутрь себя. Чаще всего люди постоянно недовольны собой и стремятся к изменениям: тела, причёски, цвета и структуры волос, например, блондинки хотят стать брюнетками и наоборот. Ошибкой является, прежде всего, неприятие того, что у тебя уже есть. Необходимо принять это, изучить, проникнуть внутрь того, что у тебя уже есть, а не пытаться найти нечто, чего у тебя нет.

Второй распространенной ошибкой являются попытки форсировать события. Например, я напряженно работаю и пытаюсь чего-то достичь слишком усердно. Такое форсирование происходит из неприятия того, что у вас уже есть. Например, мой кот, Мэтью – он очень гибкий, быстрый, но большую часть времени он проводит лежа на солнышке. Он очень доволен жизнью, счастлив. Есть еще кое-что, что умеют коты и редко умеют люди, – это не находиться целиком в голове, а чувствовать все свое тело от ушей до хвоста, ведь коты общаются хвостами! По моему мнению, коты – это высшие существа, обладающие разумом физического тела. Зато люди – это высшие существа, обладающие интеллектуальным разумом.

**Нет людей, которые начинают заниматься с нуля, всех их приводит к йоге кармическое прошлое предыдущих воплощений.** Некоторые обладают грандиозным осознанием звуков, другие – физического тела, а некоторые – текстов, поэзии, общения. Все зависит от того, когда вы родились и что вам необходимо в определенное время. Я бы не стал с самого начала предлагать человеку, впервые попавшему на занятие йоги, менять рацион. Но если практикуя, вы чувствуете, что практика вам помогает, что начинают освобождаться заблокированные места, меняется отношение к вещам, вкус, то, скорее всего – вы начнете употреблять совершенно другие продукты.

Обычно если вы живете в стране, которая сама выращивает продукты питания, то во время появления на деревьях фруктов, вам захочется употреблять в еду фрукты, а когда их нет – корни. Но сейчас, в современном мире слишком распространен экспорт товаров. Люди – в замешательстве: не знают что есть, а что не есть. По правилам, мы должны есть то, что дает нам природа. Но как можно быть естественным в мире, где существует столько соблазнов, например – соблазн съесть экзотический тропический фрукт, живя в стране с сухим климатом. Поэтому достаточно сложно говорить об этом.

Конечно же, можно превратить питание в систему. Но на своем опыте я убедился, что люди, употребляющие мясо, становятся более агрессивными, в них появляется желание убивать. Вегетарианцам же нет необходимости добывать еду и быть физически активными. Они могут сидеть посреди поля и есть то, что их окружает. Устраняя ненужную активность, они становятся более спокойными. Если люди, употребляющие мясо, двигаются недостаточно, они становятся слишком нервными. У тех же, кто не употребляет мясо, нет надобности активно двигаться, соответственно, у них существует меньше вероятности появления раздражительности. Это диетическая логика. Но я знаю многих людей, которые, прекратив употреблять в пищу мясо, стали очень унылыми, грустными.

Если вы практикуете йогу – систему, целью которой является очищение и совершенствование, у вас должно появиться желание употреблять больше фруктов, овощей. Это естественный способ определения рациона. Невозможно сказать что хорошо, что плохо, руководс-

**Нельзя создать систему из чего-то, что обращено внутрь, как, например, йога...**

**Я думаю, что основной задачей йоги является научить людей принимать и воспринимать мир как величайший подарок. Природа, как часть мира, является высшим проявлением духовности.**

**Не надо стремиться к недостижимому идеалу, нужно просто заглянуть внутрь себя.**



твусь определенной фиксированной схемой. Это очень индивидуально. Часто говорят, что для того, чтобы изменить ДНК, требуется семь поколений. То есть, если предки употребляли мясо, то семь следующих поколений в этом роду будут страдать от этого.

Анжела родилась в семье, где ели мясо, и всегда сопротивлялась его употреблению. Ребенком у нее никогда не возникало желание съесть мясо. Но ее заставляли. Сейчас она питается овощами. Иногда она ест рыбу – один доктор сказал, что ей необходим витамин В и другие вещества, которых нет ни во фруктах, ни в овощах. Но это врач. Я же считаю, что мы обладаем способностью преобразовывать, прислушиваясь к своему телу и позволяя происходить процессу метаболизма естественно. Легче всего анализировать состав и определять необходимое количество того или иного продукта. Это американский подход: здесь много витаминов, там кальций, фосфора... Это значит, что вы отрицаете функцию тела преобразовывать, отрицаете возможности тела. Не веря в тело, вы не верите в создателя, в Бога, в высший разум, существующий во всем.

Если следовать природе и употреблять то, что предлагает вам ваше окружение, то даже благодаря незначительному количеству пищи, тело произведет все, что ему необходимо – ведь ему надо выжить. Поэтому стоит очень внимательно прислушиваться к желаниям тела.

Осваивая йогу как систему, делая все по схеме, многие думают, что живут правильно. И это является самой грубой ошибкой. Следуя предписаниям того, кто, как нам кажется, знает, как организован мир, какой на самом деле бог, и что этот бог определяет как «хорошо» и «плохо», мы перестаем слушать свое тело и свой разум. Не стоит навязывать телу определенные действия. Йога существует для того, чтобы научиться слышать тело. И в этом разница – мудрость уже существует внутри нас, и йога предлагает стать слушателем своего тела, учиться у него.

Воплощением высшего разума в Бхагавад Гите был Кришна, а интеллекта – Арджуна. Они готовились к сражению жизни. Сначала Арджуна просто слушал то, что говорил Кришна. И когда, всего на несколько мгновений, Кришна показывает Арджуне свою истинную природу, оказывается, что Кришна – это все: все горы, все реки, все животные, солнце. Не выдержав такого, Арджуна стал просить Кришну прекратить и принять привычную для него форму.

Эта история о том, что мы не можем постичь все в один момент, мы должны учиться постепенно шаг за шагом, постигая природу понемногу, познавая тело постепенно. Нельзя заполнить все мгновенно, за одну секунду, потому что знание слишком ослепительно, слишком ярко. И это то, что называют дисциплиной йоги.

**Мое любимое блюдо в данный момент – это грейпфрут.** Но я всегда любил чай. Я люблю имбирный чай. Я готовлю его, заливая имбирь кипящей водой, добавляя разные специи, например корицу, кардамон. В Индии этот напиток называют «масала-чай». Но я готовлю его немного иначе.

**Очень сложный вопрос семьи и детей, потому что построение отношений – это самая сложная практика.** Семья может быть способом развития человека. Она может стать инструментом, быть частью йоги, своего рода практикой. Анжела знакома с одним индийским Свами, его имя Свами Шам, который винил свою слишком требовательную жену в остановке его духовного развития. Поэтому он убежал от жены и предпочел сконцентрироваться на самопознании в одиночестве. Позже он сказал: «Если бы у меня была милая, приятная жена, мне было бы достаточно сложно заинтересоваться высокодуховной жизнью».

Существует два пути: первый – убежать от семьи и друзей, потому что они являются преградой на пути самопогружения и самоосознания, а второй – остаться с семьей и быть тем, кем ты являешься, кем ты должен стать или мог бы стать. Ведь окружающие нас люди – это возможность погрузиться глубже в себя. Я думаю, это главное. Взаимоотношения иногда очень усложняют жизнь, потому что подразумевают чуткость к потребностям



Виктор и Анжела

**Взаимоотношения иногда очень усложняют жизнь, потому что подразумевают чуткость к потребностям окружающих – у вас не остается времени на себя...**



окружающих – у вас не остается времени на себя, на собственную практику. Но с другой стороны, они сами по себе могут стать практикой. Они учат вас быть достаточно гибким, чтобы не огорчаться. Как, например, было с матерью Терезой – ее практикой была непрерывная помощь другим людям. У вас нет времени на себя, поэтому необходимо научиться быть собой в то время, когда вы помогаете другим. Научиться помогать себе так же, как вы помогаете другим. И не делать различий между собой и теми, кому помогаешь.

**Нет никаких различий между пранаямой, асаной и медитацией.** Все они выполняются с целью развития более глубокого осознания и, если начать придумывать правила и предписания, выбирая для себя определенный способ дыхания, мы ограничиваем себя в возможности дышать иначе и примитивно тренируем тело, не слушая его потребностей. В попытках задержать дыхание на десять минут, вы можете оказаться злым провокатором «льва» и спровоцировать его «нападение». Чтобы не попасть в такую ситуацию, вы должны учиться у тела, а не учить тело. Не стоит учить тело, это ему не нужно. Мы все здесь, чтобы слушать его.

В Библии есть очень интересная история об Адаме и Еве. Им необходимо было дать имена всем созданным явлениям, всем животным. По существу, задача йогов состоит в том, чтобы посмотреть на природу и воспроизвести соответствующие вибрации. Например, посмотрев на собаку, вы прежде чувствуете ее вибрацию, а затем в зависимости от качества вибрации, всплывает имя.

В этом одно из преимуществ санскрита. Санскрит, в большинстве случаев, очень близок к истинному смыслу вибрации. Звук, основанный на вибрации, придает значение явлению или животному. Это что-то подобное английскому произношению слова «sea» (море), где буква «с» звучит как «схи». Это как звук накатывающейся волны – схи... схи... Но в греческом это звучит иначе, сильнее - salasa. «Са-ла-са» - это шум камней, а не песчинок на ровном пляже. Так как вибрации моря в Англии и у нас отличаются, – море, соответственно, и называют по-разному.

Слова также много путешествуют. Люди пробуют общаться и понимать друг друга. Когда мы начинаем заниматься йогой, сначала мы пробуем понять, что делали с йогой другие люди до нас. Мы пытаемся понять и повторить. Мы пытаемся копировать, точно так же как Адам и Ева копировали животных, чтобы дать им имена. Подражание, имитация – это один из способов постижения, внешний путь. Медитация – это тоже путь, но внутренний. Все зависит от направления движения вашей энергии по отношению к предмету.

**Йогананда, Вивекананда – великие йогины,** принесшие йогу на Запад, написавшие замечательные книги, обладавшие силой и энтузиазмом для распространения йоги на Западе. Я всегда считал (конечно, это очень странная мысль), что если солнце восходит на Востоке и заходит на Западе, то йога, происходящая с Востока, это как возможность умереть. Вы должны войти в йогическую ночь, открыть для себя то, чего не знаете, чего не видите – темную сторону йоги. И это очень важно. Знание йоги, ее сила, ее солнечное проявление, ее свет очень интересны, но в йоге в большей степени преобладает лунная сторона, неизвестное.

Это то, что надо открыть самостоятельно. Это можно почувствовать, приехав в Индию – появляется ощущение потенциальной силы, но в вас ее нет, она не приходит к вам. Кажется, что она существует и постоянно находится где-то рядом. Это же явление характерно и для Запада, но оно более очевидно в Индии. С вами происходят неожиданные вещи. Они происходят из ниоткуда, пронизывают вас и затем исчезают. Внезапно вы понимаете, что встретили особенную сущность. Пытаясь говорить или писать об этом, вы спровоцируете тем самым закат солнца. Проявив энтузиазм и эмоции по отношению к происходящему, вы лишите его силы. Но если вы сможете остаться с темной стороной, с неожиданным, вы просто станете слушателем.

Это именно то, что мы с Анжелой пытаемся сделать – следовать женской, темной, неизвестной силе – Матери, которая способна порождать. Создать пространство, в котором непрерывно рождаются новые асаны, и ни одна из предыдущих никогда не повторяется. Быть открытым настолько, чтобы чувствовать студентов – их потребности, то, что им необходимо, не планируя, до входа в зал, ход предстоящего занятия, не имея системы, просто наблюдая, – для нас это очень важная часть.

Посмотрите на новорожденного ребенка: у него нет крепкого скелета, все кости у него мягкие, гибкие – все тело – плывущая энергия. Мама говорит «Бу-бу-бу», папа – «Да-да-да», ребенок же произносит «Г-г-г-г», и все они говорят на разных языках. Но ребенок счастлив. Вскоре, очень постепенно, ребенок начинает формировать и произносить слова – такие как «мама», «папа» – и от счастья родители начинают глупо повторять эти слова множество раз – они более глупые, чем дети. Они так счастливы оттого, что могут, наконец, общаться со своим ребенком, что навязывают ему это общение. Они навязывают все эти правила, знания, ограничения – что можно и чего нельзя. И если дети следуют им – они хорошие, если нет – плохие. Но плохие дети на самом деле – хорошие. Они более независимы и свободны, они получают значительно больше знаний, не следуя и не повинуюсь.

Мы говорим обычно, что сначала надо создать внутренний каркас, чтобы потом его разрушить. Но, создавая его, мы теряем огромное удовольствие, естественно присущее детям. Например, они берут карандаш, фломастер, бумагу, пол или стену – и открывают в себе способность созидать. Они свободны. Позднее, в школе, они должны будут зарисовать уже начерченные линии – крыши раскрасить красным, море – синим. Все становится очень скуч-

Когда мы на  
 чинаем зани  
 маться його  
 сначала мы  
 пробуем по  
 нять, что де  
 лали с йогой  
 другие люди  
 до нас.

Знание йоги, ее  
 сила, ее солнечн  
 проявление, ее  
 свет очень инте  
 ресны, но в його  
 большей степе  
 преобладает лу  
 ная сторона, не  
 известное. Это т  
 что надо откры  
 самостоятельно

Йога существу  
 ет для того, что  
 бы научиться  
 слышать тело.  
 Мудрость уже  
 существует  
 внутри нас...



ним, дети теряют свободу. Точно также общественная система делает из нас рабов. Везде существуют правила и нарисованные таблички с указаниями: здесь не сидеть, там не стоять, туда не ходить, – и это становится нашей привычкой...

Если вы достаточно чувствительны, вы видите, чувствуете правила. В каждой стране они разные. В Индии нельзя входить в дом обутым, сидеть на полу, вытягивая стопы по направлению к кому-то. Там все это очень важно. И если вы не принимаете правила, жители Индии очень огорчаются.

Есть очень интересная история о брамине, который в храме Шивы каждый день омывал лингам и подносил к нему цветы и фрукты. Однажды в храме появился охотник, также любивший Шиву. Он убил оленя, смочил его мясо в меде и поднес Шиве, к лингаму. На следующее утро, когда брамин увидел поднесенное мясо, он очень огорчился, выбросил его, дважды омыл место подношения и снова поднес цветы и фрукты. Но после ухода брамина охотник снова поднес мясо. Брамин был настолько расстроен увиденным, что крикнул Шиве: «Ты же вегетарианец! Как можешь ты принимать подобные подношения!». И Шива сказал Вишну: «Давай посмотрим, кто более преданный мой последователь».

На следующий день, когда брамин омывал лингам, глаз Шивы начал кровоточить. Священник подумал: «О, мой Бог, Шива сейчас гневается на меня», – и выбежал из храма. Позже пришел охотник и тоже увидел кровоточащий глаз Шивы. Он вырезал стрелой свой собственный глаз, вынул его и заменил глаз Шивы своим. Брамин, увидев на следующий день, что с глазом Бога все в порядке, снова вымыл лингам и сделал все, что полагалось. Но вдруг начал кровоточить второй глаз и брамин снова убежал из храма, думая, что Шива проклинает его. Охотник, уже одноглазый, придя позже и увидев, что второй глаз Шивы в крови, не раздумывая, вырезал стрелой второй свой глаз, и наощупь заменил кровоточивший глаз Шивы своим собственным глазом. После этого появился Шива и благословил охотника. Священнику, конечно, стало стыдно, ведь он убежал и не помог Шиве.

Этот парень, охотник, ел мясо, не соблюдал правил, но он был очень искренним и преданным. Эта история именно об искренности, об истинности ваших чувств, любви к тому, что вы делаете, о самоотдаче. А это всегда гораздо более важно, чем пытаться быть хорошим и делать все по правилам.

Беседовали Вячеслав Смирнов и Сергей Малакьян.  
Перевод Наталья Бортниченко.

**Нет людей,  
которые на-  
чинают за-  
ниматься с  
нуля, всех их  
приводит к  
йоге карма-  
ческое про-  
шлое пре-  
дыдущих  
воплощений.**







## Симметричный закрытый вытянутый наклон в положении сидя – пасчимоттанасанам (пасчимоттанасана)

А.Сидерский

В переводе с санскрита название “пасчимоттанасанам” означает “положение с интенсивным вытягиванием всей западной поверхности тела”. “Западной” поверхностью тела в йогической традиции принято называть его заднюю поверхность. Таким образом, главная отличительная особенность пасчимоттанасаны – это упражнение позволяет как следует вытянуть и расслабить мышцы всей задней поверхности тела – от пяток до самой макушки.

Пасчимоттанасана – симметричное упражнение. Правая и левая половины тела в нем работают совершенно одинаково. Основным исходным положением для вытянутого наклона сидя является так называемое “закрытое” положение. Прямые ноги в пасчимоттанасане удерживаются вместе, так что точка в промежности между половым органом и анусом, известная под поэтическим названием “врата жизни и смерти”, оказывается как бы прикрытой сомкнутыми внутренними поверхностями бедер.

Выполняется пасчимоттанасана в три приема. Очень важно понимать, что это не три опциональные позиции, любую из которых можно выполнять, а можно не выполнять – как Бог на душу положит – а именно

три технических приема, которые позволяют извлечь из пасчимоттанасаны всю ее феноменальную психофизиологическую и психомодулирующую эффективность. Каждый из этих приемов – совершенно отдельная фаза единого процесса практики упражнения, выполняя пасчимоттанасану, ни в коем случае нельзя пренебрегать ни одной из этих фаз.

Первая фаза пасчимоттанасаны – шава-мудра.

Шава-мудра – “закрытый” вариант расслабления в положении лежа на спине с полностью выпрямленными ногами. Ступни ног сомкнуты пятками. Носки разведены в стороны. Для того, чтобы при расслабленной мускулатуре ног положение оставалось “закрытым”, нужно сперва слегка согнуть ноги, при согнутых ногах развести в стороны носки и сомкнуть пятки, а затем выпрямить ноги и полностью их расслабить. Руки лежат по бокам туловища – они также полностью выпрямлены и развернуты ладонями вверх. Если из-за закрепощенности мышц кисти переворачиваются на внешние ребра ладоней, имеет смысл просто отвести руки от тела на несколько больший угол. Все мышцы ног, рук, туловища полностью расслаблены. Глаза закрыты. Кончик языка замкнут на небо

сразу за верхними зубами. Это замыкание называется джихва-бандха – “языковый замок”, или вайю-набхи-мудра – “небесный символ ветра”. “Ветра” – потому что кончик языка касается неба в точке, известной как “точка ветра” или “точка воздуха”. Шава-мудра фиксируется недолго – 1-5 циклов дыхания.

Вторая фаза пасчимоттанасаны – “угловое” вытягивание задних поверхностей ног. Выполняется она следующим образом.

После очередного выдоха в положении шава-мудры нужно на несколько секунд остановить дыхание и подняться в положение сидя с вытянутыми прямыми ногами. Желательно, чтобы движение подъема было выполнено симметрично и без помощи рук. Если это невозможно, лучше оттолкнуться руками от земли и подняться в положение сидя симметричным движением, чем сделать это без помощи рук, однако изогнувшись куда-нибудь вбок... Можно подтянуть ноги к груди и выйти в положение сидя перекатом – но только перекатом симметричным!

В положении сидя ноги остаются выпрямленными, ступни вертикальны и сложены вместе, пятки и носки соединены. Если слишком большой объем мускулатуры бедер не позволяет удобно соединить ступ-



ни, можно допустить, чтобы между ступнями оставалось небольшое расстояние – но не более ширины ступни, максимум – половины длины ступни. Расстояние, равное длине ступни – это уже недопустимо, поскольку в таком случае точка “врат жизни и смерти”<sup>1</sup> начинает “приоткрываться”.

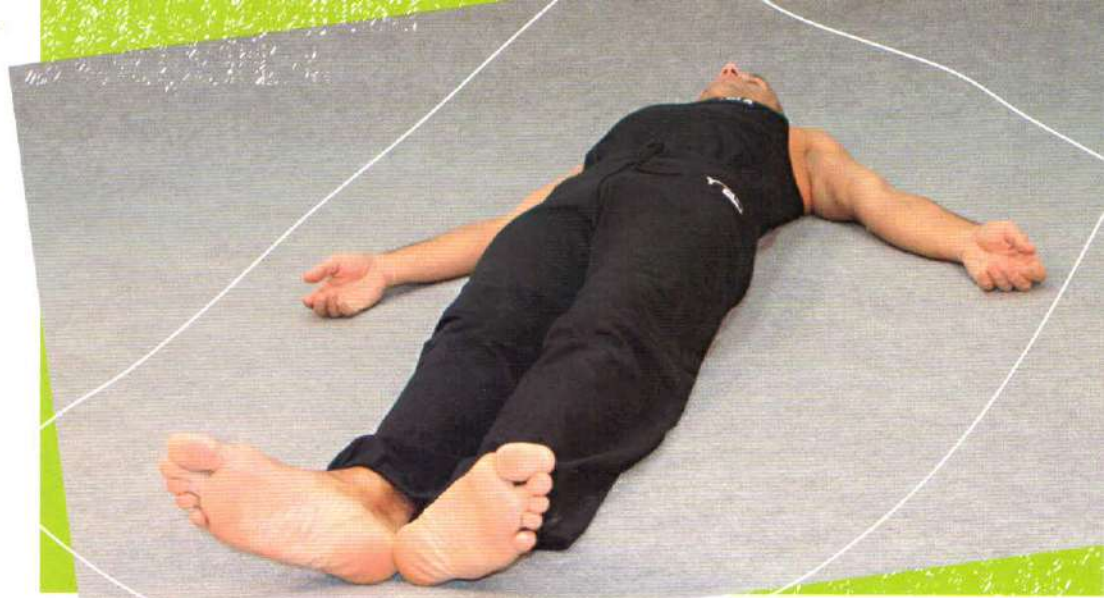
Выпрямив туловище, “отползаем” пятками от сидиличных выступов как можно дальше вперед, одновременно плотно прижимая к земле поверхности подколенных впадин. Коленные чашечки при этом “подтягиваются”, ступни тянутся “на себя”, таз начинает наклоняться вперед. Вытягиваем позвоночник вверх – в направлении макушки. Руки кладем ладонями на стопы и тянем стопы на себя ПРЯМЫМИ руками. В этой фазе пащчимоттанасаны ни в коем случае нельзя гнуть руки в локтях и тянуть торс к ногам с помощью рук, сгибая позвоночник вперед. Наоборот. Нужно стараться полностью выпрямленными руками как можно сильнее тянуть на себя ноги за счет полного выпрямления спины. Более того, на фоне вытягивания позвоночника вверх, неплохо было бы за счет напряжения мышц спины в области поясничного отдела позвоночника выполнить хотя бы номинальный прогиб в пояснице, попытавшись при полностью прямой спине и полностью выпрямленных руках прижать живот к передним поверхностям бедер. Таз при этом еще больше наклоняется вперед и таким “рычагом” еще сильнее вытягивает и расслабляет мускулатуру задних поверхностей ног. И последнее движение в этой фазе: вращая плечевыми суставами назад-вниз, прижимаем лопатки к спине, к поясничному прогибу добавляя грудной. Очень важный нюанс: голову назад не запрокидываем. Задняя поверхность таза, задние поверхности прижатых к спине лопаток, затылок – в одной плоскости.

Все подготовительные движения выполняются в паузе после выдоха. После того, как форма зафиксирована, делаем вдох. Фиксация второй фазы пащчимоттанасаны – 9-18 циклов дыхания.

Если плохая проработанность сухожильно-мышечных комплексов задних поверхностей ног не позволяет выпрямить спину, держась руками за ступни, держимся за голени. Но ни в коем случае не тянем себя руками вперед-вниз – в наклон! Использование силы рук для входа в пащчимоттанасану – самая распространенная стандартная ошибка, допускаемая как практикующими, так и тичерами в подавляющем большинстве йогических школ, групп и на занятиях по йоге почти во всех фитнес-центрах. Именно эта ошибка в сочетании с неправильной техникой освоения и выполнения прогибов назад и абсолютно недопустимыми вольностями в обращении с такой мощной и одновременно опасной психоделической техникой, как обычная стойка на голове – саламба-ширша-асанам, является причиной типичных пояснично-крестцовых болей, которые рано или поздно возникают почти у всех занимающихся йогой в системе фитнес-индустрии<sup>1</sup> и индустрии просветления<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Фитнес-центрах, спортивных клубах, велнесс-центрах...

<sup>2</sup>Специализированных йога-центрах, клубах йоги, институтах йоги, центрах восточной и ведической культуры...



**Шава-мудра – “закрытый” вариант расслабления в положении лежа на спине с полностью выпрямленными ногами. Ступни ног сомкнуты пятками. Носки разведены в стороны.**



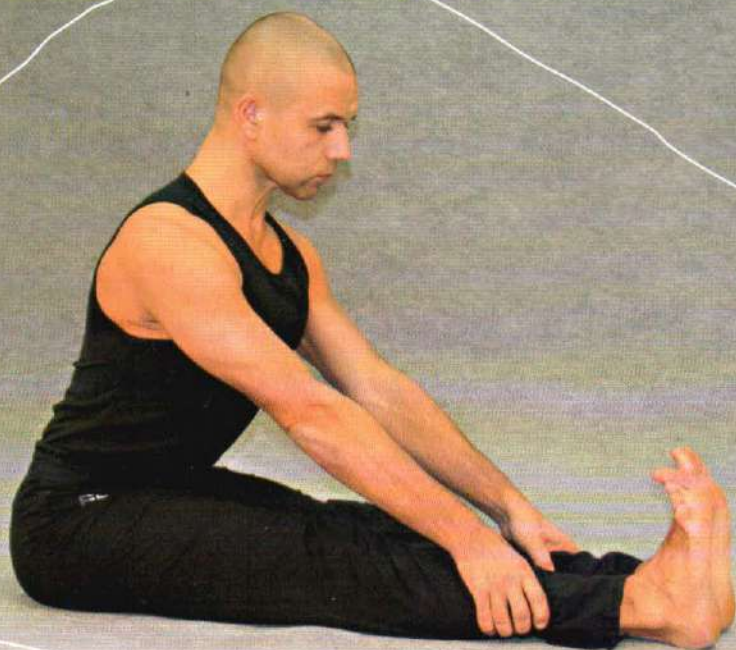
**Руки лежат по бокам туловища – они также полностью выпрямлены и развернуты ладонями вверх.**







**Если плохая проработанность сухожильно-мышечных комплексов задних поверхностей ног не позволяет выпрямить спину, держась руками за ступни, держимся за голени.**



**Пащчимоттанасана является одной из важнейших техник в процессе освоения "лотоса".**

И, наконец, третья фаза пащчимоттанасаны – собственно пащчима-уттана-асанам – "положение с интенсивным вытягиванием всей западной поверхности тела".

После очередного выдоха в предыдущем положении на несколько секунд останавливаем дыхание. Кладем руки ладонями вниз на пол по обе стороны ног. БЕЗ ПОМОЩИ РУК опускаем торс передней поверхностью к ногам. За счет усилий внутренних мышц туловища стараемся прижать живот и ребра к передним поверхностям бедер, лицо – к голени, и вытянуться макушкой в направлении ступней. Все это – без помощи рук. Руки лежат на земле по обеим сторонам ног. Можно потянуться руками вперед, стараясь положить ладони на пол как можно дальше за ногами. Руки параллельны. Не обхватываем предплечьями ноги, не делаем за ступнями кистевой замок – вообще не касаемся ног руками. "Отползаем" пятками еще дальше вперед, подтягиваем носки еще больше "на себя". Подколенные впадины еще плотнее прижимаем к земле. Макушкой еще дальше тянемся вперед – к ступням. Вытягиваем грудную клетку вдоль бедер, как можно плотнее прижимаем к бедрам живот, стараемся "зацепиться" реберной дугой за бедра как можно ближе к коленям. И все это – БЕЗ ПОМОЩИ РУК.

Приняв окончательное положение, "отпускаем" колени – расслабляем мышцы, которые "подтягивают" коленные чашечки. Но ступни по-прежнему тянем "на себя", используя для этого мышцы передних поверхностей голени. Фиксируем асану и делаем вдох. Продолжительность фиксации третьей фазы пащчимоттанасаны – 18-36 циклов дыхания.

Если складывание в третьей фазе полное, и передняя поверхность торса без помощи рук плотно прижимается к идеально выпрямленным ногам при полностью подтянутых носками "на себя" ступнях, то во время фиксации можно дополнительно проработать на вытягивание грудной отдел позвоночника. Для этого нужно взяться руками за пятки, задержать дыхание после вдоха и, отводя локти в стороны, потянуть руками плечевой пояс вперед. При этом воздух в легких играет роль "воздушной подушки", на которой покоится грудной отдел позвоночника, а реберная дуга – роль рычага, который фиксирует основание грудного отдела и не позволяет тянущему усилию в грудном отделе превратиться в сжимающе-срывающее усилие в крестцово-поясничной зоне.

Силой рук можно плавно вытянуть позвоночник в грудном отделе – от точки фиксации до основания шеи – поверх "воздушной подушки". Такой прием позволяет стимулировать обменную динамику в межпозвоночных суставах. Его ни в коем случае нельзя выполнять, если в складывании без помощи рук не достигнут плотный контакт реберной дуги и передней поверхности бедер – это может привести к серьезным нарушениям в пояснично-крестцовой зоне. И, разумеется, данным приемом нельзя злоупотреблять – это чревато перерастяжением связочного корсета позвоночника в грудном отделе.

В любом случае, прежде чем осваивать этот прием, необходимо как следует от-



работать плотное полное складывание при полностью выпрямленных ногах без помощи рук – исключительно за счет использования силы гравитации и силы мышц туловища.

Фаза фиксации пащчимоттанасаны идеально подходит для практики брюшных манипуляций – уддияна-бандхи (фиксированного втягивания живота), агни-сара-дхути (пульсирующего втягивания живота), наули (фиксированного брюшного жгута), наули-крийи (перекатов брюшного жгута и пульсирующего брюшного жгута).

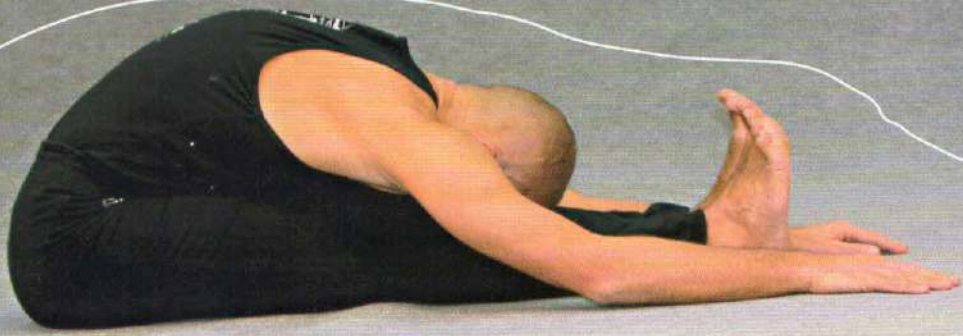
Об удивительных терапевтических свойствах пащчимоттанасаны можно прочесть в любом сколько-нибудь авторитетном учебнике по йоге. Сватмарама в своей “Хатха Прадипике” упоминает эту асану в числе одиннадцати самых важных. Я не вижу смысла еще раз проговаривать то, что было сказано и написано неоднократно.

А вот о том, что именно пащчимоттанасана является одной из важнейших техник в процессе освоения полного “лотоса”, почему-то мало кто упоминает.

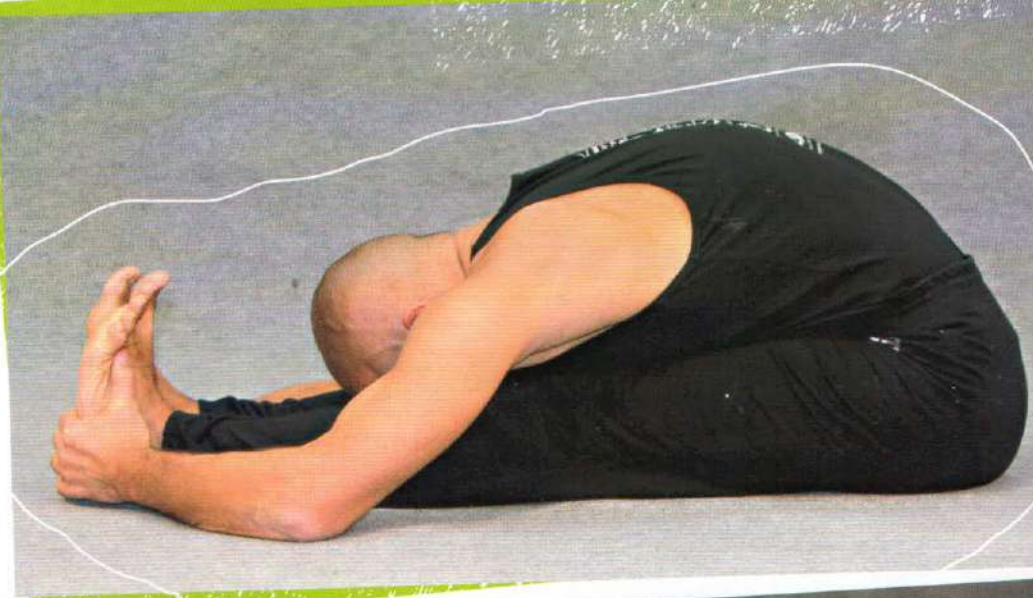
В правильной пащчимоттанасане наклон обеспечивается не за счет сгибания позвоночника, а в основном за счет “рычажного” растягивания задних поверхностей ног, что достигается путем поворота (ротации) таза вперед в тазобедренных суставах. Если задние поверхности ног не проработаны в достаточной степени, правильно выполнить пащчимоттанасану невозможно. Техника освоения пащчимоттанасаны, в которой практикующему предлагается выполнять полное складывание при согнутых в коленях ногах, а затем пытаться выпрямить ноги – принципиально неверна и ущербна.

В пащчимоттанасане главное – не наклон сам по себе, а “интенсивное вытягивание всей западной поверхности тела”. При выполнении пащчимоттанасаны с согнутыми ногами и их последующим выпрямлением проблема просто “перекладывается с больной головы на здоровую”. Любые попытки сохранить глубокий наклон при непроработанных задних поверхностях ног в итоге приводят к перерастягиванию связочного корсета в поясничном отделе позвоночника. Результат этой ошибки обычно “всплывает” года через три-четыре – когда пащчимоттанасана уже давно, вроде бы, освоена, и процесс освоения забыт...

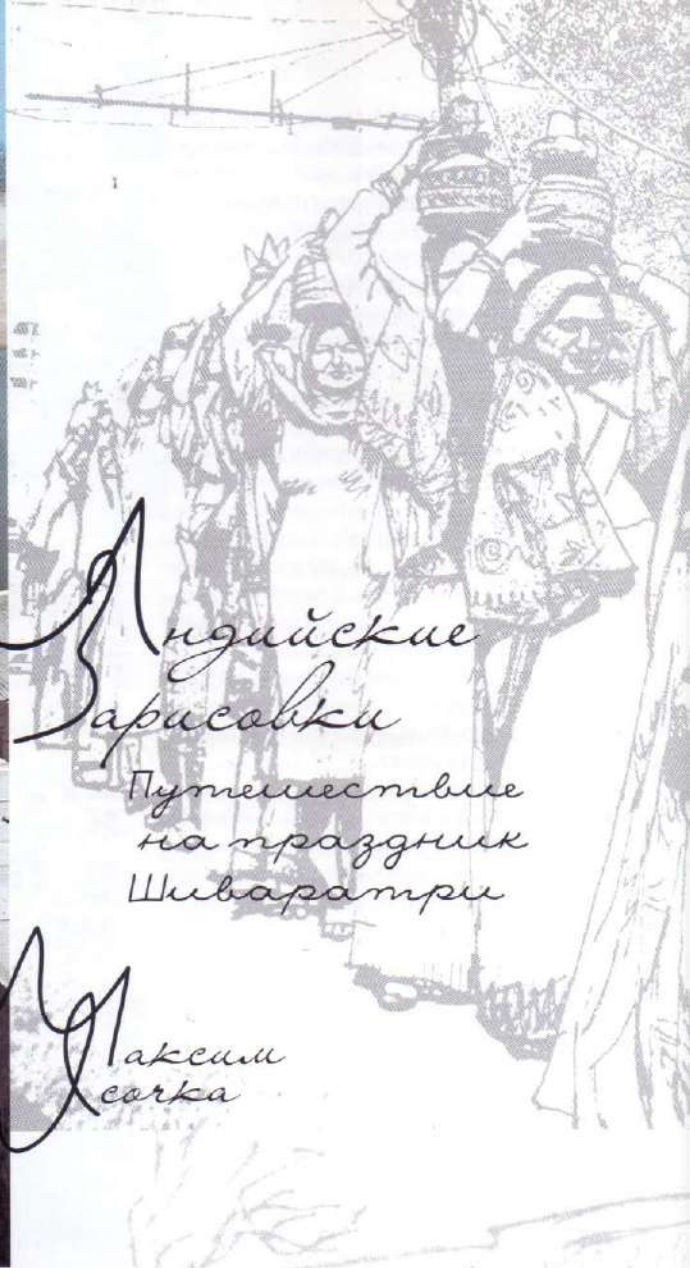
Поэтому до тех пор, пока во второй фазе пащчимоттанасаны (угловой наклон с вытягиванием задних поверхностей ног) живот и реберная дуга не окажутся плотно прижатыми к бедрам при прямой спине и легком прогибе в поясничном отделе, никакие внешние усилия (работа рук, вес топчущегося по спине партнера, и т.п.) недопустимы. В то же время правильно организованная практика на этапе освоения пащчимоттанасаны позволяет получить в “лотосе” то единственно приемлемое положение таза, при котором бедра и колени сложенных в полный “лотос” и совершенно расслабленных ног лежат на земле. Как утверждают “посвященные”, без правильного полного “лотоса” – устойчивой “пирамиды” с обоими коленями на земле – не может быть эффективной сбалансированной пранаямы и по-настоящему глубокой гармоничной медитации.



**Любые попытки сохранить глубокий наклон при непроработанных задних поверхностях ног в итоге приводят к перерастягиванию корсета в поясничном отделе позвоночника.**







# Индийские Зарисовки

Путешествие  
на праздник  
Шиваратри

Максим  
Сарка

## Президентский сад

Нужно много раз приехать в Индию, чтобы понять – свист ночью издает не загадочная тропическая птица, а охранник обычным свистком. Я себе рисовал страшные картины в воображении, представляя, кто же всю ночь свистит, а оказалось все так просто... Еще он бьет палкой об асфальт, и все воры пугаются и убегают...

Прилетел я на этот раз ночью, по расписанию, поэтому до утра сладко спал. Утром стремглав помчался покупать билеты в Варанаси, в специальную кассу для иностранных туристов. В обычной кассе билетов нет и не будет. Народа в стране много и всем хочется ездить. Поэтому для нас оставляют небольшой шанс в виде резерва. Но в этот день мы им воспользоваться не смогли – прикатили в кассу ровно в два часа, как раз когда она закрывается. Кассир – индус, сделав жалостливые глаза в стиле – «не виноватая я...!», потыкал нам на экран черно-белого монитора, где внизу было написан текст «Уппл! Извините, уже два часа, программа заказа билетов не работает». Видимо предусмотрительные программисты позаботились о том, чтобы иностранцы не мучили кассиров и не давали им взятки в любом съедобном и не

съедобном виде. В общем, пришлось уйти, строя планы как героически рано мы завтра поднимемся и приедем сюда за билетами.

В этот день мы совершенно удачно попали в сад к президенту. Просто ехали мимо, и вспомнили, что как раз в этот единственный месяц в году он открыт и все желающие могут любоваться цветами, кустами и деревьями, которые там в изобилии произрастают. Все было совсем бесплатно и безумно безопасно. Поэтому людей было море, а всем сперва нужно было сдать сумочки, рюкзаки, пакеты – вообще все, вплоть до телефонов и фотоаппаратов. То есть, оставить можно было только одежду на себе. Первые двадцать минут убились на толкотню в очереди и на сдачу поклажи. С замиранием сердца я вручил какой-то женщине в тряпичной палатке свой рюкзак со всякими ценными электронными приборчиками. Она небрежно нацепила на него бумажку с нацарапанным номером и бросила в угол, в кучу чьих-то вещей с номерками... Для случайного человека это все больше напоминало секунд-хенд по продаже подержанных сумок. Наконец, завершив ритуал сдачи вещей, мы отправились по этапу – этап состоял из трех пунктов ощупываний. Ощупывали раздельно женщин и мужчин. Жаль, что ощупывали мужчины мужчин,

а женщины – женщин, а не наоборот – тогда бы весь процесс стал бы намного интересней и смешнее, хотя и на порядок дольше... В очередной раз, объяснив страстно желающему меня ощупать охраннику, что у меня кроме паспорта и денег ничего нет, я ворвался в сад... И увидел поле с ромашками, васильками и прочими травками, которые растут у нас... причем все росло рядками, как морковь на огороде... Вращение глазами по сторонам и попытки понять, в чем же хохма, ни к чему не привели – травы были явно наши, торчали скудно и культурно... Между ними бродили аборигены, осматривая таблички с надписями... Захотелось кушать...

В этот момент мы увидели неподалеку рощу из баньянов, и сворачивающий туда ручеек людей... Наверное, в ту сторону стоило сходить, может там растут клены, каштаны и березки? К моей радости, там были действительно редкие индийские цветы и деревья. И там, уже совсем рядом с президентским дворцом, было много маленьких прудов, больших земляных насыпей и прочего красивого наполнения. Мне подумалось, что хорошо бы стать президентом Индии когда-нибудь, например, в следующей жизни, или через одну, если успею... На таких амбициозных и далекоидущих планах мне вдруг при-



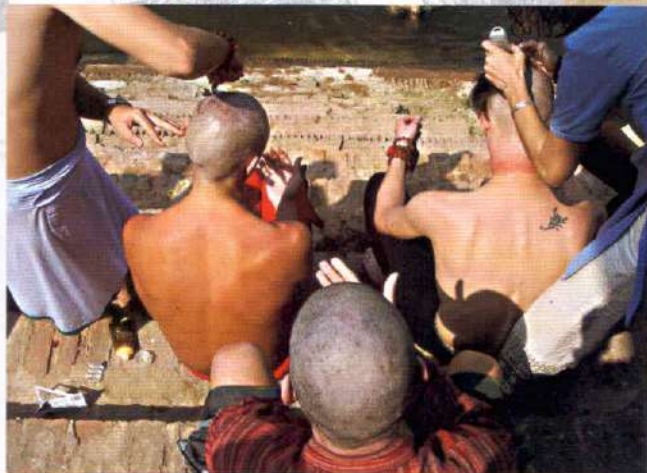
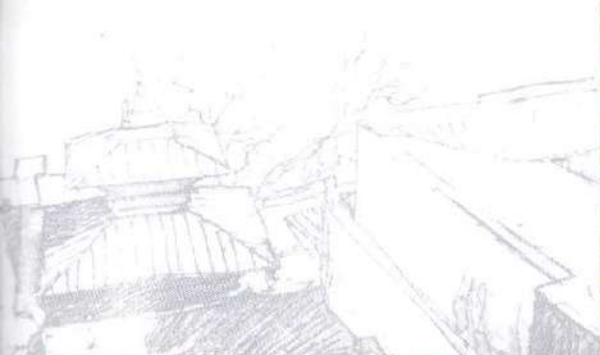


фото для статьи © Максим Ясочка  
полный текст <http://yasochka.livejournal.com>

шло в голову, что сам президент не так уж и часто гуляет по этому саду или сидит ночью возле пруда и смотрит на звезды.... С сумками нашими, на удивление, ничего плохого не случилось...

Утром, несмотря на все попытки собраться быстро, мы собрались как всегда. Выехали и приехали на вокзал за билетами. Их надо было купить прежде, чем ехать в академию, ибо потом приобрести их шансов не было вовсе. Там нас ждала потешная сидячая очередь из иностранцев и полусонные индусы-кассиры, которые та-а-а-ак медленно перемещались по комнате, и та-а-а-ак долго пытались понять, когда и куда собрались ехать клиенты, что ожидание стало испытанием....

На даршан мы, конечно, опоздали. У нас появилось два часа до пуджи на то, чтобы устроиться в гостинице, перекусить и осмотреться. Гостиница была забронирована заранее, так что здесь прошло все спокойно и гладко. Мне достался номер с окнами во двор, прямо на храм, где с четырех утра неистово бесновались преданные кришнаиты. Еще в этом номере не горела лампочка в ванной комнате – я пробовал ее менять, но она все равно не работала. Пришлось зажигать свечку. Это очень романтично – умываться и принимать душ при свече... Попробуйте! Еще в этом номере никогда не было горячей воды, хотя у соседней она была, с 5 до 7 утра... Я так привык принимать холодный душ из пластмассового кувшина, что целую неделю не мог приспособиться к горячей воде дома...

## Маха Шиваратри

Неделя в академии до праздника Маха Шиваратри, на который мы, собственно, и приехали, прошла на удивление спокойно и мирно. Этот праздник – Великая ночь Шивы, был особенным для нас – учеников Шри Шайлендры Шарма. В этот день его ученики и те, кто хотели ими стать, мог-

ли пройти все необходимые очистительные процедуры. Желаящие, в основном аборигены, съезжались со всех сторон, но прибавлялось и нас, русскоязычных. Количество общения увеличивалось с каждым днем, но мы упорно придерживались расписания нашей практики, проводя большую часть дня и вечера на крыше. Мысленно готовились к процедуре омовения в пруду. Гуруджи внес дополнительную остроту – оказывается, мужской половине рекомендовалось побрить голову налысо. Мужская половина серьезно задумалась и стала вести кулуарные обсуждения. Омовение было частью очистительного ритуала праясчита, который нам нужно было пройти, а бритье головы завершало его, подводя черту под той кармой, которую смывали с нас брамиң и омовения в пруду.

По вечерам появилась традиция совместного чаепития в чьей-нибудь комнате в гостинице. Организовывали печенье, кипяильник, чай и коврики. Беседы перед сном поднимали настроение, потому как кроме духовных тем, цеплялись очень животрепещущие темы местного быта – все рассказывали страшные сказки о жизни в Индии. Поздно ли, рано ли, но мы убаюкивались – кто шел еще практиковать упражнение “очистка зубов”, кто – прикладывался к заначке с шоколадом или сладостями, а кто просто нежно обнимал подушку... В четыре утра сладкий сон заканчивался, и начиналась дискотека. На дворе. С этой минуты нужно было приложить усилия, чтобы спать – сначала физические, закупорив окна и положив подушку на голову, а потом умственные, уговаривая себя, что этот шум – сладкая колыбельная....

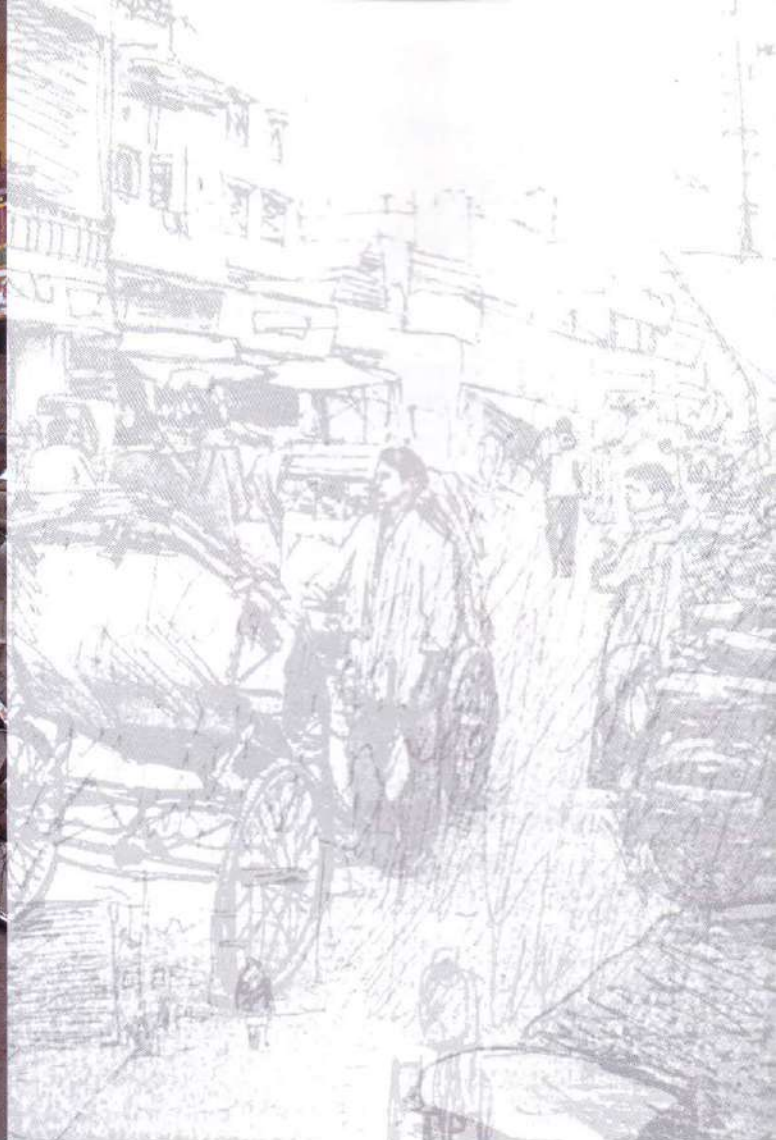
Утречком, часов в семь, началась перекличка. По всей гостинице, потому как мы почти всю ее и оккупировали. В ваннах были слышны крики – “ты готов? Да? А когда? А мы выходим! Ждем тебя внизу! А? Что? Ты еще чай попьешь??”... Потом группками, трусцой по тесным деревенским закоулкам, еле

еле проснувшись, мы бежали на утреннюю службу. А на ней, под грохот барабанов, уже и просыпались. После службы, сочно зевая, мы тянулись к излюбленной кафешечке, как постоянные посетители – выпить имбирного чайку для бодрости.

Сразу после утренней пуджи мы двинулись к озеру, где полным ходом шли приготовления к нашему купанию... Купание было не простое, а праясчита... То есть, ритуальное, очищающее, и должны были его пройти все, кто ранее не проходил... Мы бегали вокруг, устраивали свои рюкзаки на ступенях, фотографировались – девушки в роскошных сари, а мы – последние минуты своих стильных причесок. Наконец, масса у пруда стала уплотняться, и мы побежали занимать места на последней сухой ступеньке. С собой взяли чуток денег – так положено было. Наконец, пандит начал читать мантру – началось. Потом вокруг забегали дядьки с пальмовыми мисочками, насыпая нам в ладони то сухой навоз, то мокрый, то семена, то апельсиновый сок, то еще что... Все это надо было намазать себе на голову, или лицо... Если оставалось – по телу, плотным слоем. Но на плотный слой не хватало составчика, да и времени, и мы по команде поворачивались лицом к пруду и... там были варианты! Кто нырял, кто, аккуратно пошатываясь, спускался на две ступени и приседал, низко-низко, чтобы голову замочить и помыть. А кто брассом – раз... два...! И назад... три... четыре!! Оп – и голова чистая, как будто и не натирали ничем.

Так повторилось одиннадцать раз. Я считал вслух. Потом все вышли. Пора было стричься. Образовалось две стригущие группировки, по этническому признаку. Одна – индийская, вторая – наша. Собственно, разница была в том, кто и чем стриг. У них стриг приглашенный цирюльник, опасной бритвой, примерно так – У-У-УХ!! И ты – лысый. Но еще голова порезана, как будто он не только хотел постричь, но и скальп снять, но не ус-





пел – очередь же. А у нас стригли все всех. Сначала электрической бритвой на батарейках, а потом добривали безопасной бритвой, на чистоту. Потому стригли вот так – долго з-з-з-з-з-з... опять з-з-з-з-з, а в это время со стороны доносились возгласы: “Эх, плохо волосы стригутся у него, на нас батареек не хватит, придется к головорезу идти...”. Но в итоге ты все равно раз – и лысый. Те, кто постригся и страстно желал ходить с серьгами в ушах, шли их прокалывать к индийцу, который их колот быстро и проволокой. Потом эти герои ходили с окровавленными ушами туда-сюда, не узнавая себя в отражении чужих глаз – лысые и с серьгами. Серьги означали принадлежность к йогической традиции, идущей от Шивы, а также оказывали влияние на практику, активизируя определенные каналы и воздействуя на Кундалини. Наверное, не зря на местном языке они именуются «кундал». Наконец, суета стала спадать, Гуруджи ушел к себе, а мы схватили прасад и бросились врассыпную, кто куда. До вечера, до вечерней службы, после которой нам предстояло всенощное бдение.

К вечерней пудже все собрались с теплыми ковриками, пледами и носками. Сразу после службы началось то самое мероприятие, ради которого все мы сюда приехали. То есть, всенощное бдение в великую ночь Шивы. К десяти вечера все две сотни приехавших собрались у главного храма, заняли место на полу, стараясь сесть как можно ближе к Гуруджи и как можно дальше от шум-

ного пандита. Мы этот нюанс сразу не просекли, потому пандит сидел прямо за нашей спиной, и в итоге мы с трудом слышали даже самих себя. Зато было приятно – всю ночь рядом с тобой отправляется специальная служба Господу Шиве. Но самое трудное испытание только начиналось – нам ни в коем случае нельзя было заснуть. Ну, по меньшей мере, нам – тем, кто был на этом празднике первый раз, и очень хотел такой подвиг совершить. Я, разумеется, хотел.

Вокруг нас сидели в основном индийцы – они были поопытнее, и знали какие места занимать. До Гуруджи было три плотных ряда темнокожих разговорчивых аборигенов, что автоматически исключало нас из числа собеседников. Что-либо услышать было невозможно, а редкие обрывки фраз представляли собой местоимения или восклицания на хинди. Так что мы погрузились в беседы о духовном, о еде, о наглых аборигенах, о засыпающих соседях, о жадных и невнимательных к нам разносчиках горячего чая. Было довольно холодно, и даже те, кто укутался, глазами регулярно высматривали в темноте – не несут ли очередную порцию сладкого горячего чая? А когда его таки принесли, то начиналась такая возня! Все просыпалось, отовсюду тянулись руки, порций не хватало – мы, например, старались взять себе порцию сначала с одного края, а потом с другого – у следующего разносчика. В сумме несколько порций вытягивали грамм на 150 теплого сладкого напитка, и мы снова

занимались тем, что старались не спать. Иногда еще косились на пандита и щекотали друг другу пятки. Большая часть соседей спали сидя, покачивая головой в такт песнопениям.

Гуруджи нам сказал, что в этом году он специально не приглашал музыкантов, поскольку уже устал от шума на прошлых мероприятиях. Говорят, когда всю ночь поют бхаджаны, то так легче не спать, да и веселее – сидишь, поешь... А сейчас было тихо, уютно, а кое-кому даже тепло. И вот вдруг нам принесли пищу. Вообще, в этот день, мы ели мало – держали специальный пост. Потому для всех эта тема была актуальной, но мне повезло больше всех. Мои дружелюбные соседи, с которыми я делил полтора квадратных метра на четверых, отказались есть порезанные и помытые индийцами фрукты из маленьких тарелочек. Отказались из соображений гигиены. Но я, в отличие от них, соображал с большим трудом, так что принял уплетать шикарный набор фруктов – было очень вкусно! Заботливые друзья мало того, что отдали свои порции, так еще и взяли себе по добавке, которая, несомненно, сразу оказалась у меня. Итак, я сидел, окруженный восьмью тарелочками, наполненных фруктами, и радовался жизни. Соседям удалось оторвать банан в рюкзаке, и разделить его на три голодных рта. А я был вне себя от восторга! Так прошло время до трех утра, когда Гуруджи собрался немного прогуляться в дом, и получился такой себе перерыв минут на тридцать. Все сидевшие стали разминать конечности





и бродить по саду. Мы этим воспользовались – сразу же передислоцировали свои ковры прямо к месту, где сидел Гуруджи, и с мест этих уже не вставали – бродить нам не хотелось по определению.

Еще два часа мы провели в беседах, уже намного более интересных – для нас, но, думаю, не для сидевших рядом индийцев. Все чуть придремавшие русскоязычные йогини попроспались, заслышав звуки английской речи, и подобрались поближе. Около пяти утра стало светать, и начались приготовления к утренней службе. Эта церемония длилась чуть дольше обычного и завершала наше бдение и сам праздник Маха Шиваратри. Около шести можно было идти к заветной цели – своему топчану в ближайшей гостинице, и спать!

### *Паломничество к Гангу в святой городе Каши*

На следующий день мы уехали на поезде в сторону Варанаси.

Двадцатичасовое путешествие по железке было насыщено впечатлениями. Самый престижный из доступных нам классов в поезде напоминал наш плацкарт со шторками. На полочках между мешками сидели индийцы среднего достатка, а также парочка непуганых японцев. Благодаря вечно спящим продавцам чая-воды-еды нам было вовсе не скучно, хотя и довольно тесно. Однако самое приятное началось, когда я улегся на полку спать – это была верхняя боковушка возле входной двери. Я улегся на свой рюкзак (чтобы не ушел – рюкзакам в местных вагонах часто хочется ночью прогуляться), и попытался уснуть. Но развязный бас соседей по купе заменил мне ночную сказку – я бы назвал эту сказку страшной, потому что уснуть я так и не смог. А утром меня ждала уже новая сказка в виде призывных воплей попить чайку. Что я в итоге и сделал.

По приезду мы ринулись искать отель. Наслушавшись советов друзей, я упрямо пытался уговорить наших ехать прямо в центр, к Дашашвамедха гхатам. Там был отель с окнами, выходящими на главный шмашан, – место кремации. Нам его порекомендовали хорошие друзья. В отеле круглосуточно можно было наслаждаться ароматами тел, сжигаемых на Маникарника гхате. Но наш рикша успел каким-то непостижимым образом очаровать нашу группу, и они, поддавшись на уговоры, покатали на скутере через весь город. В направлении Харисчандр гхата, другого крупного шмашана в священном городе Каши. Дорога отняла у нас минут сорок. На вопросы – это далеко от центра, рикша бодренько сказал, что всего пятьсот метров. Но посмотрев отель и попросив его отвезти в центр (за ту же сумму, разумеется), мы вдруг услышали протесты – что вы, что вы, это ж пять километров, не хочу туда ехать!

Очутившись в маленьком, шумном, безумно тесном и грязном центре, мы принялись бродить по миниатюрным улочкам в поисках приличных отелей. Их было немного, а те, что попадались, не имели для нас мест. В конце концов, мы вышли по каким-то катакомбам, помойкам и трущобам к довольно неплохому по местным меркам постоялому двору. Совсем близко к Гангу, и довольно недалеко от Маникарники. Бросив вещи в отеле, мы устремились в паломнический объезд города. Времени у нас было мало – всего два дня, чтобы насладиться красотой и очарованием древнего города.

Едва посетив святые места, мы стремглав помчались на набережную, к центральным гхатам, где уже должна была начаться вечерняя Ганга-пуджа. Попав на гхаты, мы спустились к Гангу, сделав небольшую службу для священной реки, вернулись и уселись на деревянные помосты в ожидании начала.

Служба вышла неожиданно красивой и торжественной. Двенадцать молоденьких браминов, явно стеснявшихся такого количества зрителей, вели ее около часа. Море

огня, благовоний, колокольного звона на берегу Ганга – очень захватывающе. Мальчики двигались красиво и синхронно, огромные факелы завораживающе приковывали взгляд к себе.

После окончания мы немного прошили по набережной, купили пару бус, и двинулись к отелю. Спать не хотелось, ужинать тоже, и мы решили спуститься вниз, к Гангу. На пути у нас был храм в непальском стиле, посвященный Шиве – Пашупатинатх. Завернув туда ненадолго, мы попали на окончание службы, на ее кульминацию. Затем ушли наблюдать за сжиганием трупов на берегу реки. Это было самое священное место в Индии для кремации. Считается, по местным поверьям, что, будучи сожженным здесь, человек более не перерождается. У меня шансов сгореть там нет, поэтому приходится практиковать йогу. Индийцам проще – можно просачковать, главное накопить денег на дрова. А дров там с девятиэтажный дом. Такое количество впечатляет не меньше, чем шесть одновременно работающих костров. Став немножко сбоку, я наблюдал за процессом кремации, за поведением родственников и служащих этого места. По рассказам, это были неприкасаемые, которые здесь росли и умирали, поддерживая огонь и обслуживая приходящих. Огонь здесь не угасает уже пять тысяч лет. В день сжигается до двухсот трупов. Было темно, и разглядеть, как лопаются от жара черепа, мне не удалось. Сделав небольшой круг вокруг шмашана, мы вернулись в отель. Было время ужинать.

Следующий день мы до вечера провели в поезде. Вместо обещанного времени прибытия, мы оказались в Дели на восемь часов позже, около шести вечера. Ночью был самолет, и предстояло традиционно купить сувениров, запастись топленным маслом, специями, пообщаться с астрологом, собрать вещи и отправиться на север, встречать весну и радоваться предстоящим переменам в моей жизни.



# ШИВА САМЖИТА

## Глава 4 МУДРЫ

### Йони-Мудра. Священной напиток

4.1 Сперва, глубоко вдохнув, сосредоточься на адхар лотосе. Затем начни подтягивать Йони, которая находится в пространстве промежности.

4.2 Затем следует представить, что Бог любви обитает в Брамма-Йони и что он прекрасен как цветок бандука (Pentapetes Phoenicia) и дарит тепло десятков миллионов солнц и прохладу десятков миллионов лун. Над Йони - огонёк тонкого пламени, форма которого - разум. Затем следует представить, как происходит единение адепта с этим пламенем (Шива и Шакти).

4.3 Затем следует представить, что по Сушумне восходят три тела в должном порядке (т.е. эфирное, астральное и ментальное тела). Каждая чакра источает нектар, сущность которого - величайшее блаженство. Нектар этот светло-розового цвета, и эта жидкость бессмертия потоками устремляется вниз. Пусть адепт пьет это божественное вино бессмертия, а затем пусть снова войдёт в Кула (т.е. пространство промежности).

*Примечание:* Пока три тела восходят, на каждой ступени они пьют нектар, имя которому Куламрита.

4.4 Затем адепту снова следует войти в Кула посредством мантра Йоги. В Тантрах я называю Йони равной самой жизни.

4.5 Затем адепту следует снова погрузиться в Йони, туда, где живёт пламя смерти (т.е. природа Шивы). Так я описал метод упражнения в великой Йони-Мудре. По достижении успеха в Йони-Мудре нет более ничего недостижимого.

4.6 И даже те мантры, что искажены, либо обездвижены, либо опалены огнём, либо истощены, либо затемнены и должны быть оставлены, либо отравлены злом, либо устарели, либо горды своей цветущей молодостью, либо перешли на сторону врага, либо ослабели и утратили животворную сущность, либо те, что раздроблены на сотни частей - даже они со временем и при надлежащем применении приносят пользу. Все они могут даровать силу и освобождение, если ученик получает их от Гуру в результате должных ритуалов посвящения и многократных омовений. Описание Йони-Мудры дано, чтобы адепт мог заслужить посвящение в её тайны и получить мантры.

4.7 Тот, кто упражняется в Йони-Мудре, не осквернится ни убийством тысячи браминов, ни уничтожением всех обитателей трех миров.

4.8 Благодаря упражнению в Йони-Мудре не осквернится он даже если убьёт своего наставника или станет пить вино, или совершит кражу, или осквернит ложе своего наставника.

4.9 Таким образом, тому, кто желает освобождения, следует упражняться в Йони-Мудре ежедневно. Лишь упражнением достигается успех; лишь упражнением достигается освобождение.

4.10 Лишь упражнением можно достигнуть совершенного сознания; лишь упражнением достигается Йога; лишь упражнением достигается успех в мудрах; лишь упражнением достигается успех в пранаяме. Даже смерть можно одурачить упражнением; упражнением человек побеждает смерть.

4.11 Упражнением достигается контроль над Словом, а равно и сила перемещаться в пространстве произвольно. Описание Йони-Мудры следует держать в секрете и не раскрывать первому встречному.



## Пробуждение Кундалини

4.12 А сейчас я опишу наилучшие средства достижения успеха в Йоге. Их следует сохранять в тайне, ибо такая Йога наиболее труднодостижима.

4.13 Когда спящая богиня Кундалини пробуждается милостью Гуру, она легко и свободно проходит сквозь все лотосы всё выше и выше.

4.14 Следовательно, для пробуждения богини, спящей у браммарандры, следует старательно выполнять Мудры.

4.15 Из многих Мудр перечисленные десять – наилучшие: (1) Махамудра, (2) Махабанда, (3) Махаведа, (4) Кечари, (5) Джаландара, (6) Мулабанда, (7) Випарита-карана, (8) Уддана, (9) Ваджроли и (10) Шактичалана.

4.16 А теперь я опишу тебе Махамудру, благодаря которой успеха в Йоге достиг Капила и многие другие великие мудрецы.

### (1) Махамудра

4.17 В соответствии с указаниями Гуру аккуратно прижми пятку левой ноги к промежности. Вытянув правую ногу перед собой, удерживай ее обеими руками. Закрыв девять врат тела, опусти подбородок на грудь. Затем сосредоточься, вдохни и удержи дыхание (и удерживай так долго, как сможешь удерживать его без дискомфорта). Такова Махамудра, и хранят её в тайне все Тантры. Йогин со спокойным рассудком, исполнив Махамудру с левой стороны, меняет положение ног и исполняет её с правой стороны. В обоих случаях Йогин обязан утвердиться в пранаяме, то есть в упорядочении дыхания.

4.18 Таким образом даже самый неудачливый Йогин может достичь успеха. Посредством Махамудры все сосуды тела активизируются, удлиняется жизнь, останавливается разложение, уничтожаются нечистоты. Все болезни излечиваются и усиливается пищеварительный огонь. Практика Махамудры наделяет тело безупречной красотой, прекращает разложение и препятствует смерти. С практикой Махамудры исполняются желания и приходит власть над восприятием. Созерцающий Йогин приобретает всё вышеуказанное путём неустанной практики. В этом не может быть никакого сомнения.

4.19 О, благословенный! Да будет тебе известно, что эту Мудру следует держать в тайне, ибо упражнением этой Мудры Йогин пересекает океан проявленного мира.

4.20 Эта Мудра – ключ ко всем желаниям адепта. Упражняться в ней следует в тайне, и не следует раскрывать первому встречному.

### (2) Маха-Банда

4.21 Затем (после Махамудры) помести правую ногу на левое бедро, подтяни промежность, поднимая апана-вайю вверх и соединяя ее с самана-вайю. Затем направляй прана-вайю вниз. Затем мудрый Йогин объединяет все три ветра у основания пупка (то есть, прану и апану следует объединить с саманой у основания пупка). Я поведал тебе о Махабанде, которая указывает путь к освобождению. Упражнением в Махабанде все жидкости в сосудах тела Йогина устремляются к голове. Упражняться в Махабанде следует аккуратно и усердно и на каждую ногу.

4.22 Посредством упражнения в Махабанде ветер проникает в Сушумну, тело оживляется, кости укрепляются, а сердце Йогина наполняется радостью. Посредством упражнения в этой Мудре великий Йогин достигает исполнения всех желаний.

### (3) Маха-веда

4.23 О, богиня трёх миров! Когда Йогин, выполняя Махабанду, соединяет прана-вайю с апана-вайю, и, наполняя брюшную полость воздухом, медленно перемещает его к ягодицам, получается Махаведа.



- 4.24 Лучший из Йогинов, пронзив с помощью вайю узел на пути к Сушумне, пронзает и узел Брам.
- 4.25 Упражняющийся в Махаведе получает доступ к вайю-сиддхи (то есть, развивает способность контролировать стхию воздуха). Он побеждает разложение и смерть.
- 4.26 Божества, обитающие в чакрах, содрогаются при мягком притоке и оттоке ветра во время пранаямы; а великая богиня Кундали Маха Майя также поглощена горой Кайлас.
- 4.27 Махамудра и Махабанда не приносят плодов, если вслед за ними не упражняться в Махаведе. Поэтому Йогину следует усердно упражняться во всех трёх мудрах последовательно.
- 4.28 Не пройдёт и шести месяцев, как усердно упражняющийся в указанных мудрах по четыре раза ежедневно, побеждает смерть. Сомнений быть не может.
- 4.29 Лишь настоящий мастер обладает знанием о важности этих трёх мудр. Обладая таким знанием, адепт достигает успеха.
- 4.30 Адепт, желающий получить доступ к силе, обязан хранить это знание в тайне. Иначе к желаемой силе доступа не получить.

### (4) Кечари

- 4.31 Мудрый Йогин, приняв ваджрасану в тихом и спокойном месте, фиксирует взгляд в межбровьи, помещает кончик языка в углублении над глоткой и таким образом перекрывает дыхательные пути. Такова Кечари-Мудра, которую я описываю по просьбе моих почитателей.
- 4.32 Знайте, что мудра эта - источник любых успешных действий. Адепт, упражняющийся в ней ежедневно, пьёт нектар и достигает виграха-сиддхи (власть над микрокосмосом) подобно льву, побеждающему слона смерти.
- 4.33 Будь он чистым или нечистым, независимо от состояния здоровья, если адепт достигает успеха в Кечари, он становится очищенным. И это несомненно.
- 4.34 Тот, кто упражняется в Кечари хотя бы мгновение, пересекает великий океан проступков и, насладившись блаженством мира богов, рождается в благородной семье.
- 4.35 Для того, кто усердно и смиренно упражняется в Кечари-Мудре, время сотни Брам проходит как мгновение.
- 4.36 Познавший Кечари-Мудру в соответствии с указаниями Гуру, достигает высочайшей цели несмотря ни на что.
- 4.37 Храни эту ценнейшую мудру как дар жизни и не открывай первому встречному.

### (5) Джаландара

- 4.38 Сократив мышцы глотки, опусти подбородок на грудь. Такова Джаландара-Мудра. Даже боги считают её неопценной. Огонь в области пупка (пищеварительный огонь) питается нектаром, выделяемым тысячелепестковым лотосом. Для того, чтобы препятствовать истощению этого нектара, следует упражняться в этом замыкании.
- 4.39 Упражняясь в Джаландара-Мудре, мудрый Йогин питается этим нектаром сам и наслаждается тремя мирами.
- 4.40 Упражнением в Джаландара-Мудре достигается успех. Йогин, желающий достичь успеха, упражняется в этой Мудре ежедневно.

### (6) Мула-Банда

- 4.41 Надёжно прижав анус пяткой, поднимай апана-вайю вверх неспешным упражнением. Таково описание Мула-Банды - разрушителя разложения и смерти.
- 4.42 Если, упражняясь в этой Мудре, Йогин способен соединить апана-вайю с прана-вайю, то получается Йони-Мудра.
- 4.43 Овладевший тонкостями Йони-Мудры достигает чего угодно в этом мире. Сидя в падмасане и упражняясь в этой Мудре, Йогин приобретает способность отрываться от земли и передвигаться по воздуху.
- 4.44 Йогин, желающий пересечь океан мира, усердно упражняется в этой Мудре в отдалённом и спокойном месте.



## (7) Випарита-карана

4.45 Установив голову на землю, вытяни ноги вверх и двигай ими по кругу. Такова Випарита-карана, хранимая в тайне во всех Тантрах.

4.46 Йогин, упражняющийся в этой мудре по три часа ежедневно, побеждает смерть и неуничтожим даже в прадае.

4.47 Тот, кто питается нектаром, становится равным мастерам, тот, кто упражняется в этой Мудре, становится адептом среди адептов.

## (8) Уддана-Банда

4.48 Если подтянуть внутренности над пупком и под пупком к позвоночнику, то получится Уддана-Банда, которая уничтожает нечистоты и скорби. Внутренности брюшной полости следует подтянуть над пупком. Такова Уддана-Банда, - лев, поражающий слона смерти.

4.49 Йогин, упражняющийся в этом четырежды в день, очищает тело вокруг пупка, таким образом, очищает все ветры.

4.50 Упражняясь в этом не менее шести месяцев, Йогин побеждает смерть; разжигается желудочный огонь, возрастает количество жидкостей тела.

4.51 Последовательным упражнением [в этой Мудре] также достигается контроль над микрокосмосом. Упражнение в этой Мудре излечивает все недуги Йогина.

4.52 Получив наставления от Гуру, мудрый Йогин усердно упражняется в этой Мудре в тихом и спокойном месте.

## (9) Ваджроли-мудра

4.53 А теперь, побуждаемый милосердием моих приверженцев, я объясню Ваджроли-Мудру; она рассеивает тьму мира, она - наитайнственнейшая из всех тайн.

4.54 Даже потакаая своим желаниям и не исполняя правил Йоги, домохозяин может достичь освобождения, если он упражняется в Ваджроли-Мудре.

4.55 Упражнение в Ваджроли-йоге приводит к освобождению даже погрязшего в чувственных наслаждениях. Поэтому Йогину следует в ней упражняться.

4.56 Во-первых, одарённому практику следует надлежащим образом ввести в своё тело женское семя; введение происходит путём втягивания через уретру. Удерживая семя от извержения, Йогину следует упражняться в совокуплении. Если семя Йогина начинает двигаться, ему следует остановить извержение упражнением в Иони-мудре. Поместив семя в левом канале, ему следует прекратить дальнейшее совокупление. Через некоторое время Йогину следует возобновить совокупление. В соответствии с указаниями наставника, издавая звук "хум", ему следует втягивать выделения матки посредством подтягивания апана-вайю вверх.

4.57 Йогин, преклоняясь к лotosовым стопам Гуру, достигает быстрого успеха в Йоге, упражняясь во втягивании таким образом молока или нектара.

4.58 Зная, что мужское семя подобно луне, а женское - подобно солнцу, Йогину следует тщательно смешать их в своем теле.

4.59 Я (Шива) - мужское семя, Шакти - женское семя. Когда оба вида семени совмещены, тогда Йогин достигает успеха и его тело излучает божественный свет.

4.60 Извержение семени есть смерть, удержание его внутри есть жизнь, поэтому Йогину следует усердно сохранять семя.

4.61 Воистину, люди рождаются и умирают благодаря семени. Зная это, Йогину следует упражняться в сохранении семени.

4.62 Когда в результате усердной тренировки Йогин достигает успеха в сохранении семени, что остаётся недостижимым в этом мире? Упражнением в сохранении семени Йогин становится подобным мне во славе.

4.63 Семя есть причина как удовольствия, так и боли всего сущего в этом мире. Всё сущее охваченно страстями и потому подверженно смерти. Для Йога сохранение семени суть наилучшая из всех Иог, ибо она дарует радость.



4.64 Даже погрязнув в удовольствиях, Йогин приобретает силы, упражняясь в этой Мудре. Упражняясь с усердием, он становится адептом в нужное время в течение своей жизни.

4.65 Упражняясь с усердием в этой мудре, Йогин, несомненно, получает доступ ко всем силам, одновременно наслаждаясь всеми неисчислимыми удовольствиями мира.

4.66 В этой Йоге можно упражняться с огромным удовольствием. Поэтому Йогин просто обязан упражняться в этой Мудре.

4.67 Существует два варианта Ваджроли, а именно: Сахаджоли и Амароли. В любом случае Йогину следует сохранять семя.

4.68 Если во время совокупления бинду извергается и происходит единение солнца и луны, то Йогину следует втянуть получившуюся смесь через уретру. Такова Амароли-Мудра.

4.69 Способ, при помощи которого семя удерживается исполнением Йони-Мудры непосредственно перед извержением, называется Сахаджоли-Мудра. Он хранится в тайне во всех Тантрах.

4.70 В конце концов, Амароли и Сахаджоли оказывают одинаковое воздействие по сути, однако по содержанию действий как таковых есть различия. Йогину следует упражняться в них настойчиво и усердно.

4.71 С любовью к моим приверженцам я раскрываю эту Йогу. Её следует тщательно хранить в тайне и не раскрывать первому встречному.

4.72 Эта Мудра – тайна всех тайн во все времена. Поэтому благоразумному Йогу и следует хранить её в тайне.

4.73 При испускании мочи Йогину следует прерывать процесс, подтягивая апана-вайю вверх и, удерживая её там (т.е. вверху), ему следует постепенно испускать мочу малыми порциями. Если Йогин упражняется в этом ежедневно согласно наставлениям Гуру, то он приобретает способность котролировать семя, что даёт огромную силу.

4.74 Тот, кто упражняется в этом ежедневно согласно наставлениям Гуру, не утрачивает семя даже наслаждаясь сотней женщин за один раз.

4.75 О, Парвати! Если контроль над семенем приобретён, о каких иных достижениях можно мечтать? Даже недостижимая слава моей божественной головы приобретает контроль над семенем.

## (10) Шакти-Чалана

4.76 Йогину следует неустанно и усердно упражняться в поднятии спящей в адхар лотосе богини Кундалини посредством апана-вайю. Такова Шакти-чалана Мудра.

4.77 Тот, кто ежедневно упражняется в этой Мудре, увеличивает продолжительность жизни и излечивает все болезни.

4.78 Пробуждаясь ото сна, змея (т.е. Кундалини) поднимается сама. Поэтому Йогину следует упражняться в этой Мудре, если он желает получить доступ к силе.

4.79 Тот, кто регулярно упражняется в Шакти-чалани в соответствии с наставлениями Гуру, приобретает знания о микрокосмосе, с которыми приходят психические способности, и уходит страх смерти.

4.80 Тот, кто надлежащим образом упражняется в Шакти-чалани всего лишь две секунды, уже близок к успеху. Йогину следует упражняться в этой мудре в надлежащей позе.

4.81 Таковы десять Мудр, которым нет и не может быть равных во все времена. Упражняясь в любой из них, человек становится мастером и достигает успеха.

Конец.



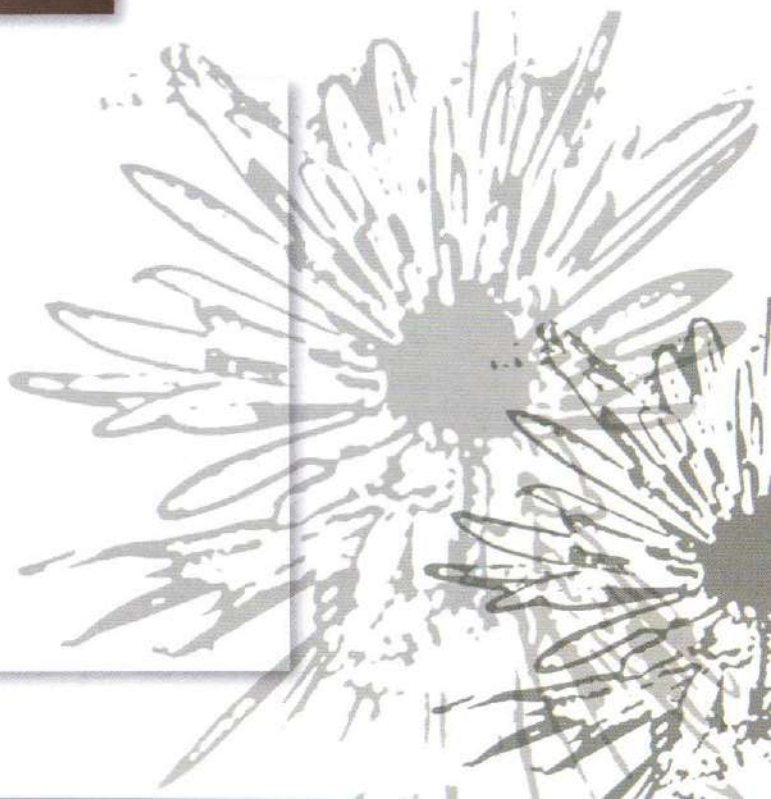


Профессиональный фотограф и фотохудожник. Работает в самых разных жанрах.

Главная "фишка" – съемка йоги и практикующих йогов. Именно поэтому работы Ольги Шевченко в нашем журнале – не редкость.

Все ее фотографии наполнены красотой. Красота тела и движения... Красота пространства и покоя... Красота предметов и деталей... Красота, которая окружает нас... Красота, в которой мы живем...

В этом номере – портфолио Ольги Шевченко.























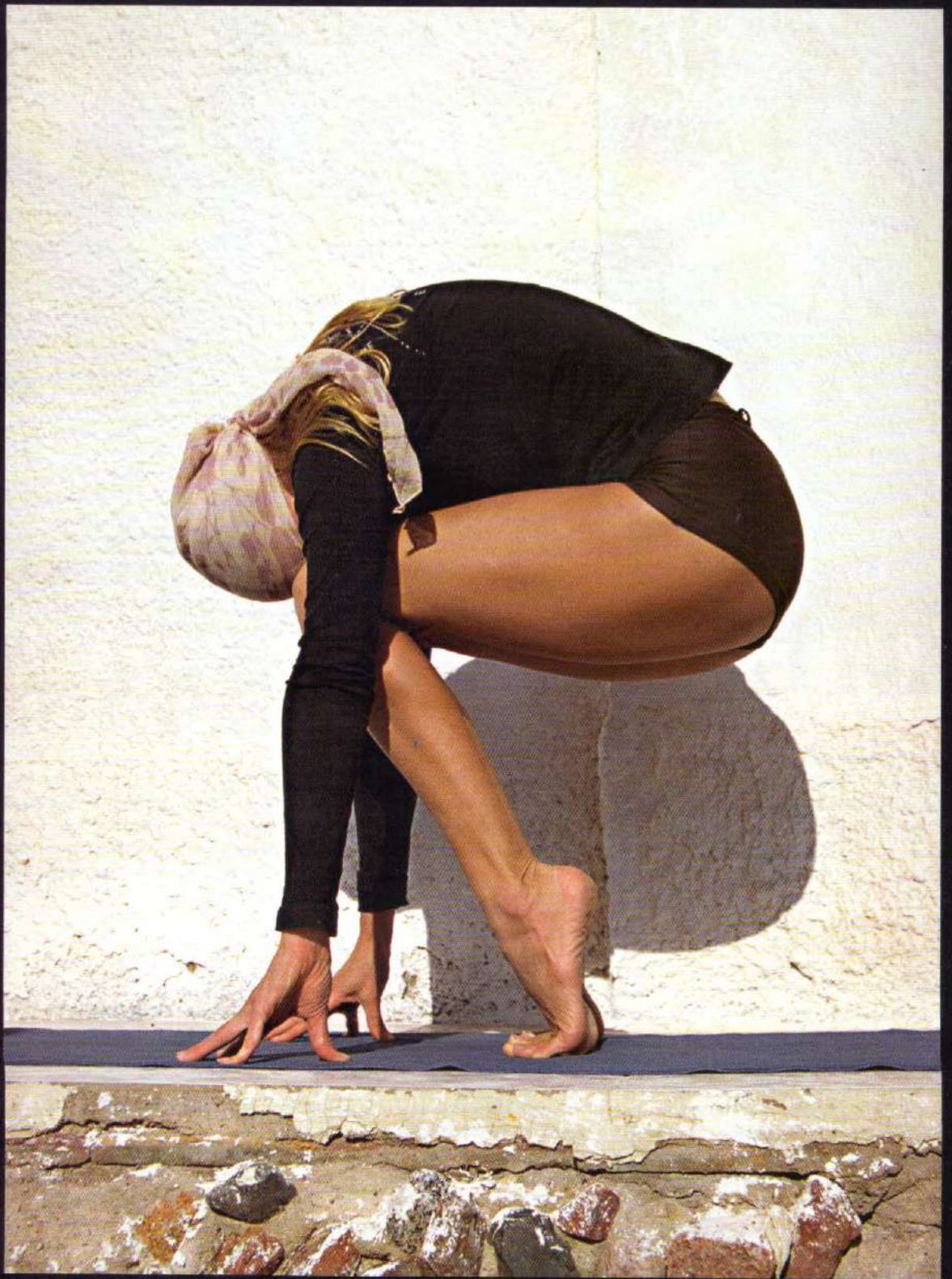














# Прогноз на 2007 по знакам

ВЛАДИМИР ЗАХАРОВ ЭКСПЕРТ ФЭНШУЙ И БА-ЦЗЫ (ЧЕТЫРЕ СТОЛПА СУДЬБЫ), ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ИНСТРУКТОР АКАДЕМИИ МАСТЕРСТВА КИТАЙСКОЙ МЕТАФИЗИКИ

WWW.MASTERACADEMY.RU

WWW.MASTERACADEMY.RU



Посл  
Влади  
удаст  
Заха  
сбрав  
экст  
те вт  
фони  
манн  
и до  
тр  
Чет  
в качес  
ста  
ве на  
Судь  
ла в  
лиценз  
китай  
ван  
кой ас  
инст  
рала  
при  
Акаде  
ма  
маст  
февр  
китай  
мета

# КИТАЙСКОГО ЗОДИАКА

Пожалуйста, обратите внимание на то, что в качестве начала года в китайской астрологии принимают 4 февраля. В глубоких формах китайской астрологии учитывают Четыре Столпа Судьбы – это буквально год, месяц, день и час вашего рождения. В китайском календаре каждой единице времени (году, дню, часу, месяцу) соответствует 2 иероглифа и, таким образом, мы получаем  $4 \times 2 = 8$  иероглифов ("Ба-цзы" по-китайски). Благодаря анализу структуры, слияний, столкновений этих иероглифов мы можем "прочитать" наш характер, сильные и слабые стороны и, в конечном итоге, жизненный путь.

Четыре Столпа Судьбы – это не просто сложное искусство прорицания, но и традиционная китайская практика чтения Судьбы и Удачи. Судьба часто сравнивается с дорогой жизни, которая начертана для нас Небом, и отражена в дате и времени нашего рождения.

В данной статье представлен анализ влияния исходя лишь из одного из восьми иероглифов карты рождения человека (животное года рождения), причем не самый важный из них. Поэтому точность данного прогноза составляет максимум 12,5%. Однако эта точность еще меньше, так как еще существуют Столпы Удачи и лицо человека, отражающие его Судьбу в данном году. Тем не менее, такая

«животная» астрология позволяет оценить фоновые влияния и некоторые ключевые темы в жизни человека. Но всегда стоит помнить то, что из данной точки восприятия мы слышим лишь один инструмент из многоголосья симфонического оркестра жизни.

*Тигр (1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998)*

Это замечательный год для Тигров. Если вы думаете о покупке недвижимости, начале собственного бизнеса, замужестве или женитьбе – действуйте! Упорная работа позволит вам достичь наилучших результатов. К вам благосклонна фортуна, но даже, несмотря на это, ваши планы и цели должны быть реалистичными. Еще раз подчеркнем, что ваши доходы увеличатся в этом году благодаря напряженной работе; деньги не упадут с неба. В плане продвижения по служебной лестнице или в частном бизнесе доверяйте скорее своей интуиции и опыту, нежели тем академическим знаниям, которые вы почерпнули в институте.

С точки зрения своего здоровья, возможны проблемы с пищеварительной системой и избыточным весом, контролируйте его посредством щадящей диеты.

Романтическая удача Тигров не слишком хорошая в этом году, но мужчин она порадует больше. Наилучшие шансы для того, чтобы встретить вторую половинку у вас в мае и в июле.

*Кролики (1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999)*

Год для вас будет похож на американские горки, со взлетами и падениями. Особенно в июне вы можете ощутить беспомощность и фрустрацию. Сохраняйте лицо и не отзывайтесь о других дурно, даже если они злословят в отношении вас.

Если вы владелец бизнеса, не следует проводить агрессивный маркетинг; будьте консервативны.

Однако, если вы раздумываете над тем, чтобы открыть свое дело и стать начальником самому себе, – это хороший год. Посвятите время тому, чтобы изучить различные аспекты своего будущего частного бизнеса или пройдите программу повышения квалификации. Вкладывайте деньги, только предварительно трижды подумав.

Если ваша работа связана с путешествиями, будьте осторожны, особенно во время поездок на автомобиле. Также существует



СУДЬБА ЧАСТО  
СРАВНИВАЕТСЯ С  
ДОРОГОЙ ЖИЗНИ,  
КОТОРАЯ НАЧЕРТАНА  
ДЛЯ НАС НЕБОМ, И  
ОТРАЖЕНА В ДАТЕ  
И ВРЕМЕНИ НАШЕГО  
РОЖДЕНИЯ



1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
1999  
1998  
1997  
1996  
1995  
1994  
1993  
1992  
1991  
1990  
1989  
1988  
1987  
1986  
1985  
1984  
1983  
1982  
1981  
1980  
1979  
1978  
1977  
1976  
1975  
1974  
1973  
1972  
1971  
1970  
1969  
1968  
1967  
1966  
1965  
1964  
1963  
1962  
1961  
1960  
1959  
1958  
1957  
1956  
1955  
1954  
1953  
1952  
1951  
1950  
1949  
1948  
1947  
1946  
1945  
1944  
1943  
1942  
1941  
1940  
1939  
1938  
1937  
1936  
1935  
1934  
1933  
1932  
1931  
1930  
1929  
1928  
1927  
1926  
1925  
1924  
1923  
1922  
1921  
1920  
1919  
1918  
1917  
1916  
1915  
1914  
1913  
1912  
1911  
1910  
1909  
1908  
1907  
1906  
1905  
1904  
1903  
1902  
1901  
2002..?

опасность пищевых отравлений, поэтому будьте внимательны к тому, что вы едите или пьете. Поскольку ваша иммунная система ослаблена в этом году, избегайте навещать больных людей и держитесь подальше от больных сотрудников.

Что касается дел сердечных, этот год довольно бесперспективный для поиска брачного партнера. Семейные пары могут быть склонны ссориться из-за пустяков, однако в целом у них будут стабильные отношения.

*Дракон (1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000)*

Прошлый год был сложным для Дракона – трудным на работе и проблематичным на личном фронте. Несмотря на то, что в этом году для вас не засияют радуги в небе, этот год будет намного лучше. Благоприятно начать карьеру в новом для себя деле. Вы столкнетесь с давлением и конкуренцией на работе, но удача на вашей стороне. Однако вы будете склонны терять терпение и выходить из себя по пустякам. Отойдите в сторону и сделайте несколько глубоких вдохов прежде, чем вы сделаете или скажете глупость. Денежная удача в этом году хорошая, обороты компании будут расти, зарплата, вероятно, повысится. Главное, чтобы еще большими темпами не росла инфляция.

Здоровье в этом году хорошее; тем не менее, будьте внимательны в июле – возможны пищевые отравления или травмы во вре-

мя занятий спортом.

Романтическая удача благосклонна к вам, вы можете встретить своего будущего супруга или супругу, поэтому держите глаза открытыми. Если вы решили в этом году вступить в брак – дерзайте!

Поскольку вероятно возникновение любовного треугольника, семейным парам, в зависимости от их философии отношений, следует либо больше контролировать партнера, либо предоставить ему больше свободы.

*Змея (1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001)*

В теории китайской астрологии Змея сталкивается со Свиньей. Поэтому в 2007 году у вас возможны конфликты и потеря денег. Для карьеры и денег год будет полярный: дела будут идти или очень хорошо или очень плохо. Будьте внимательны, существует опасность мошенничества или обмана. Весной вам предстоят большие расходы, – очень серьезно подумайте, прежде чем вы вложите деньги в акции. Не ожидайте головокружительной прибыли и избегайте азартных игр или финансовых спекуляций. Научитесь финансовой дисциплине; для того, чтобы застраховать себя от больших потерь, положите деньги на надежный банковский депозит. Это может помочь вам застраховаться от самих себя. Наемные работники могут ожидать повышения зарплаты.

С точки зрения здоровья, у вас слабая пищеварительная система.

Людам, рожденным в 1989 году, следует весной опасаться травм – воздержитесь от занятий экстремальными видами спорта.

В личную жизнь год принесет запутанность. Для того, чтобы избежать разочарования в будущем, не вкладывайте слишком много энергии в отношения.

*Лисьяга (1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002)*

В этом году возможна стагнация или упадок карьеры. Займитесь развитием своих профессиональных навыков. Вам могут предложить новую должность, но зарплата будет вовсе не та, которая, по вашему мнению, должна соответствовать этой должности. Однако не отказывайтесь, вряд ли в этом году поступят предложения лучше. Денежная удача в этом году посредственная, ваши доходы могут не соответствовать приложенным усилиям. Не ожидайте быстрой прибыли или доходов от спекуляций, скорее сконцентрируйтесь на долгосрочных инвестициях. Особенно будьте внимательны в декабре, неверно принятое решение может привести к значительным денежным потерям.

Отношения в семье будут стабильными, несмотря на поверхностные разногласия. Если вы одиноки, маловероятно, что вы



встретите свою половинку в этом году, – избыточные усилия в этом направлении приведут лишь к печальным последствиям.

Возможны внезапные заболевания, например, воспаление аппендицита или гепатит. Пройдите медицинское обследование в начале года и запаситесь медицинской страховкой.

*Коза (1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003)*

Год для вас обещает быть безоблачным. Это замечательный год для осуществления ваших планов. Если вы дополните удачу усердной работой, итоги года будут вдвойне хорошими. Однако смена работы не принесет хороших результатов.

Сохраняйте стабильность в денежных делах, воздержитесь от азартных игр и спекуляций на финансовых рынках. Благоприятны деловые поездки за границу, – созданные контакты станут основой вашего будущего успеха.

Не ожидается больших перемен в отношениях семейных пар. Одиноким людям могут встретить свою вторую половинку.

В целом здоровье хорошее в этом году. Однако во время поездки вы можете простудиться или заразиться гриппом, поэтому держите при себе лекарства.

*Обезьяна (1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004)*

Смешанный год для Обезьян. Успех в этом году будет зависеть не от того, насколько

ко удача вам сопутствует, а от того, насколько вы готовы идти ей навстречу. Следовательно, год более успешный для тех, кто готов идти на риск, нежели для тех, кто придерживается консервативной линии поведения.

Продвижению по карьерной лестнице будет способствовать то, что вы активно выражаете свои идеи и проявляете инициативу. Даже если вы по характеру больше интроверт, постарайтесь быть «во вне».

Вас ожидает удача на романтическом фронте, особенно мужчин, родившихся в год обезьяны. Посмотрите вокруг себя, ваша «вторая половинка» может быть рядом! Также благоприятный год для женитьбы или замужества.

Семейные пары будут наслаждаться гармоничными отношениями; однако не следует поддерживать слишком дружеские отношения с лицами противоположного пола, это может быть неверно истолковано!

Женщины, родившиеся в год обезьяны, в 2007 будут наслаждаться крепким здоровьем; однако возможны частые смены настроения. Мужчинам следует быть осторожными, так как возможны травмы рук.

*Пенуа (1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005)*

Возможно расширение бизнеса или продвижение по служебной лестнице, если вы будете действовать напористо, но проявляя осторожность. По сравнению с предыдущим годом, 2007 относительно хороший.

Исключительно хороший год для работы за границей или с зарубежными партнерами, для эмиграции или учебы за рубежом.

Плохая новость в этом году состоит в том, что вам не стоит ждать поддержки от других людей, вы можете положиться только на самих себя. В результате, плодами своего труда вам не придется ни с кем делиться, но и все сложности и препятствия придется преодолевать самостоятельно.

Ваша финансовая ситуация будет стабильна в этом году, особенно, если у вас фиксированная зарплата. Если же вы работаете на основе комиссионных и гонораров, вам придется попотеть для того, чтобы сохранить уровень доходов прошлого года. Зимой (китайская зима – это ноябрь, декабрь, январь) возможны неожиданные расходы.

Если вы хотите встретить романтического партнера, даже женщинам стоит проявлять инициативу.

У вас будет хорошее здоровье в этом году.

*Собака (1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006)*

Удача вам сопутствует! Это особенно касается мужчин, родившихся в год Собаки. Это чудесный год для осуществления ваших самых смелых идей и планов. Вы достигнете успехов в карьере, ваш банковский счет будет расти. Мужчины, родившиеся в год Собаки могут попробовать агрессивную финансовую стратегию, связанную с акциями,

1919 1931 1943 1955 1967 1979 1991

1920 1932 1944 1956 1968 1980 1992  
1921 1933 1945 1957 1969 1981 1993  
1922 1934 1946 1958 1970 1982 1994

**плохая новость  
в этом году  
состоит в том,  
что вам не  
стоит ждать  
поддержки от  
других людей,  
вы можете  
положиться  
только на  
самих себя**





спекуляциями на рынке недвижимости и т.п. Ваши расходы будут выше, чем в предыдущем году и у вас будет сильное желание сделать покупки.

Однако для женщин, родившихся в год Собаки, в этом году удача будет похожа на зебру. Не торопите ход вещей! Не действуйте иррационально, делайте все постепенно, шаг за шагом и в итоге вы преодолеете все трудности. Избегайте азартных игр и спекуляций на финансовых рынках.

Личные отношения очень хорошие в этом году, особенно если вы не состоите в браке.

Здоровье в этом году достаточно слабое, вы можете выздоравливать несколько дней даже после незначительной простуды.

*Свинья (1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007)*

Несмотря на распространенное убеждение, что свой собственный год благоприятен для человека, – это не верно. Свинья со Свиньей формируют отношение «самонаказания», т.е. ваши решения будут работать против вас. Следовательно, неблагоприятный год для больших перемен, перехода на другую работу и т.д.; лучше сохраняйте «статус кво». Избегайте серьезных инвестиций, женитьбы, эмиграции.

Однако, конечно же, не все так плохо, – вам помогут друзья, коллеги, родственники и даже начальство. Не будьте слишком гордыми, обращайтесь за помощью в случае

необходимости.

Если вы толерантны, работаете с позитивным настроём и не жалуетесь, – вы сможете переломить ситуацию в этом году и изменить ее к лучшему.

В личных отношениях вы будете чрезмерно эмоциональными, и склонными спорить из-за пустяков. Если вы состоите в браке, вы также будете проявлять вспыльчивый нрав – отойдите в сторону, примите холодный душ и не дайте мешающим эмоциям разрушить ваш брак. Займитесь йогой или медитацией. Если это сложно, занимайтесь спортом, пейте чай с мятой и принимайте хвойные ванны.

*Крыса (1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996)*

Действие – в этом году ключевое слово для Крыс. Вас ожидают перемены, особенно рабочей обстановки или занимаемой должности, скорее в первой половине года. Подготовьтесь к тому, чтобы принять эти изменения, а не сопротивляться им.

Крысы-предприниматели должны скорее сконцентрироваться на нескольких крупных проектах, нежели начинать «копать» одновременно в тысяче мест. Избегайте нелегальных способов делать деньги, вы можете много потерять или у вас будут проблемы с законом.

Этот год благоприятен для краткосрочных отношений, но постарайтесь не отнестись к ним серьезно. Если вы планиру-

ете вступить в брак, лучше его отложить до лучших времен.

У вас возможно возникновение или обострение аллергии в весенний период, но в целом здоровье будет крепким на протяжении года.

*Бык (1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997)*

В целом неблагоприятный год для того, чтобы идти на риск. Неблагоприятный год для перемены работы – положение вещей может стать хуже, чем когда бы то ни было раньше. Сэкономленные деньги – заработанные деньги; избегайте азартных игр и спекуляций на фондовом и валютном рынках – удача вам не сопутствует. Придерживайтесь консервативной манеры управления финансами.

Начиная с осени удача сопутствует командировке или учебе за границей, однако будьте благоразумны, так как есть вероятность быть ограбленными.

2007 – хороший год для расширения семьи и рождения ребенка. Высока вероятность того, что у членов вашей семьи или друзей будет слабое здоровье, особенно если они уже какое-то время болели.

Так как ваш «персиковый цвет» – романтическая удача – слабая в этом году, потребуется приложить много усилий для того, чтобы был прогресс в новых отношениях.

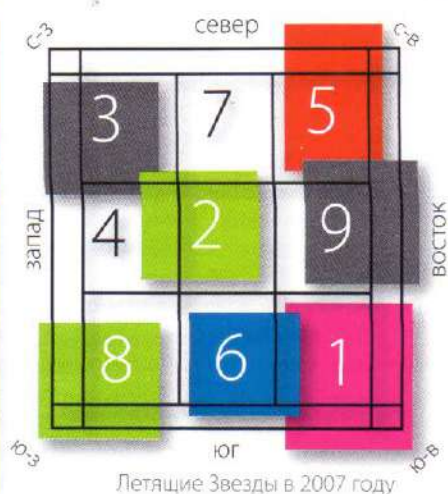
20 1932 1944 1956 1968 1980 1992



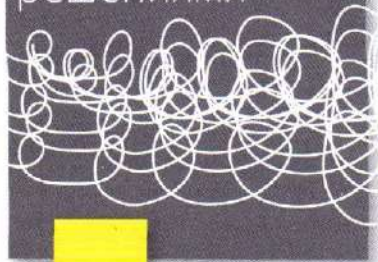
**ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ТОМУ, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ, А НЕ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ИМ**



# Фэншуй-прогноз на 2007 год



2007 год будет эмоциональным, непредсказуемым и изобилует неожиданными решениями



здоровье или вы в преклонном возрасте. Предпримите меры предосторожности и заблаговременно сходите к врачу, купите медицинскую страховку, обратите внимание на рацион своего питания, займитесь цигун или йогой. В качестве традиционного «лекарства» фэншуй используется связка из шести китайских сувенирных монет. Конечно, дело не в монетках, а в элементе Металл, в качестве альтернативы монеткам вы можете расположить в центре дома медную или бронзовую статутку.

## Север

На Севере в 2007 году находится Летящая Звезда 7 красная.

Это хороший сектор для юристов, а также тех, кто связан с ораторским искусством, астрологией, фэншуй, интернет. Если вы не связаны ни с чем из вышеперечисленного, возможны ссоры, скандалы, разногласия, судебные разбирательства, кражи. Не связывайтесь в ссоры, лучше отойдите в сторону и наблюдайте за своим дыханием. Если дверь вашего жилища расположена на севере, не держите деньги дома, избегайте азартных игр или спекуляций на финансовых рынках, застрахуйте свое имущество и поставьте надежную сигнализацию. В качестве «лекарства» фэншуй поставьте в этом секторе 3 или 4 бамбуковых побега, растущих в воде.

4 февраля 2007 года Собака передала эстафетную «косточку» Огненной Свинье.

В китайском календаре 2007 год обозначается двумя символами: Огонь Инь, сидящий на Свинье, поэтому мы говорим «Год Огненной Свиньи».

Образом Огня Инь является огонь свечи или искра. Таким образом, 2007 год будет эмоциональным, непредсказуемым и изобилует неожиданными решениями.

Энергии фэншуй изменяются из года в год. В силу непостоянства Удачи различных секторов жилища в начале каждого года необходимо пересматривать распределение плохих и хороших энергий. Таким образом, если неблагоприятные энергии появятся в наиболее важных местах дома, квартиры или офиса, мы заблаговременно можем принять необходимые меры. Важно правильно использовать различные комнаты: проводить больше времени в одних и меньше в других. Например, в 2007 году

обсуждать финансовые проекты в юго-западной и восточной комнатах, а готовиться к экзаменам в западной или юго-восточной.

Для того, чтобы определить Удачу каждого из секторов вашего дома, квартиры или офиса, вам понадобится компас и план помещения. В зависимости от того, в каком компасном секторе расположена ваша спальня, кабинет или входная дверь, ваше жилище или офис будет испытывать определенные влияния.

Расположение спальни, кабинета и/или входной двери в различных секторах дома, квартиры или офиса:

## Центр

Здесь в 2007 году находится Летящая Звезда 2 черная.

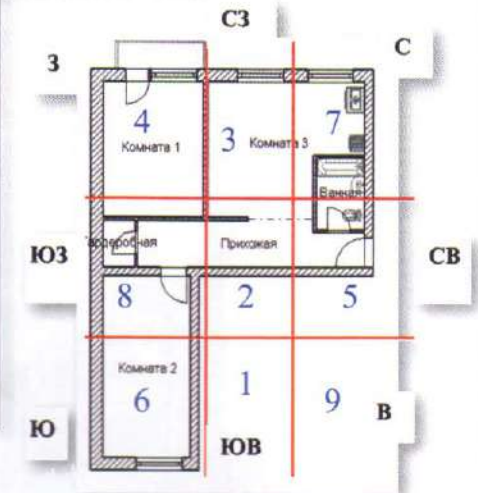
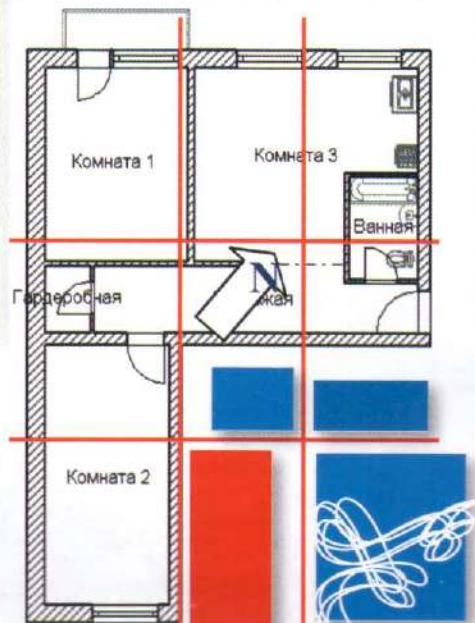
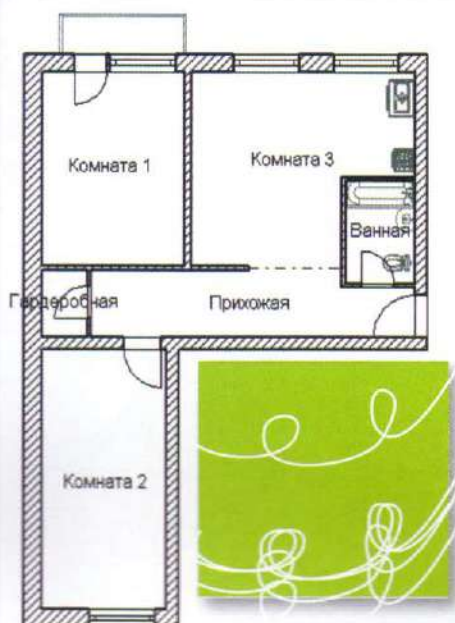
По возможности, избегайте проводить много времени в центре дома или квартиры, особенно если у вас слабое

вайтесь в ссоры, лучше отойдите в сторону и наблюдайте за своим дыханием. Если дверь вашего жилища расположена на севере, не держите деньги дома, избегайте азартных игр или спекуляций на финансовых рынках, застрахуйте свое имущество и поставьте надежную сигнализацию. В качестве «лекарства» фэншуй поставьте в этом секторе 3 или 4 бамбуковых побега, растущих в воде.

## Северо-восток

На северо-востоке в 2007 году расположена Летящая Звезда 5 желтая, звезда несчастий, потерь и одиночества. Наихудший сектор в этом году.

Если в этом секторе расположена входная дверь или важная комната, в 2007 году вы можете столкнуться с трудностями: денежные потери, автомобильные аварии; в целом дела не идут гладко. Ваша иммунная система ослаблена.



Постарайтесь меньше времени проводить в северо-восточной комнате. Ни в коем случае не сверлите здесь стены, не забивайте гвозди. Водные объекты, например,



аквариум или комнатный фонтанчик, крайне неблагоприятны на северо-востоке вашего дома. Избегайте рискованных сделок и экстремальных видов спорта. Наихудшими месяцами будут февраль, август, ноябрь.

В качестве предосторожности повесьте китайский колокольчик ветра из пяти, шести или семи трубочек с приятным металлическим звуком – это ослабит негативное влияние. При этом после 4 февраля ни в коем случае не забивайте гвозди, лучше прикрепите колокольчик ветра скотчем или привяжите к чему-нибудь. Однако следует помнить, что «музыка ветра» работает больше на психологическом уровне и не в состоянии полностью нейтрализовать негативную энергию Ци сектора, – поэтому используйте свой опыт и мудрость для того, чтобы не дать ей шанса.

Но нет худа без добра: данный сектор покровительствует королям, людям шоу-бизнеса и акулам большого бизнеса. Также, исходя из практики, подчеркну, что

дут скорее благодаря напряженному труду, нежели «упадут с неба» за счет лотереи, казино, фондового рынка. Если ваша входная дверь расположена на юго-западе, сейчас не самое подходящее время для начала новых проектов.

Постарайтесь больше времени проводить в этом секторе. В том случае, если в юго-западной комнате не находится спальня, активируйте денежную звезду сектора при помощи «янских» объектов: аквариума, комнатного фонтанчика, телевизора, кондиционера.

### Восток

В 2007 году здесь находится вторая «денежная» звезда 9 фиолетовая – второй денежный сектор. Постарайтесь чаще пользоваться восточной комнатой или дверью.

Очень благоприятный год для начала новых и инновационных проектов. Бизнес будет прибыльным. Наемных работников

востоке, будет процветать.

### Северо-запад

В 2007 здесь находится Летящая Звезда 3 нефрит.

Вас ожидают новые и неожиданные проекты, требующие самоотдачи и готовности проявить себя в соперничестве. Наступайте на пятки конкурентам и проводите агрессивную маркетинговую политику. Однако не допускайте вспышки гнева, которые могут разрушить все созданное с таким трудом.

Поскольку звезда 3 фиолетовая связана с воровством и проблемами юридического характера, обратите внимание на то, чтобы ваши документы были в полном порядке. Пожалуйтесь, не обсуждайте спорные вопросы с супругой/супругом, а также с клиентами и партнерами по бизнесу в северо-западной комнате.

Для ослабления негативных сторон этого сектора можете повесить здесь лист

красной бумаги, положить красную до-

рожку или повесить картину с преобладанием красных тонов.

В 2007 в западном секторе находятся зловредные энергии «Три Ша» (или «Три Вора»). Если эти энергии беспокоить, то можно привлечь разного рода неприятности: от незначительных денежных потерь до ограблений, аварий и болезней. Избегайте копать землю или строить что-то в западной части участка, а также делать ремонт, сверлить стену или забивать гвозди в западной части дома.

Подводя итог, в 2007 году постарайтесь как можно реже находиться в северо-восточной комнате. Проводите больше времени в юго-западном, восточном и юго-восточном секторах своего жилища. Если вы готовитесь к важным экзаменам, чаще используйте восточную, юго-восточную и западную комнаты.

Составил В.Захаров

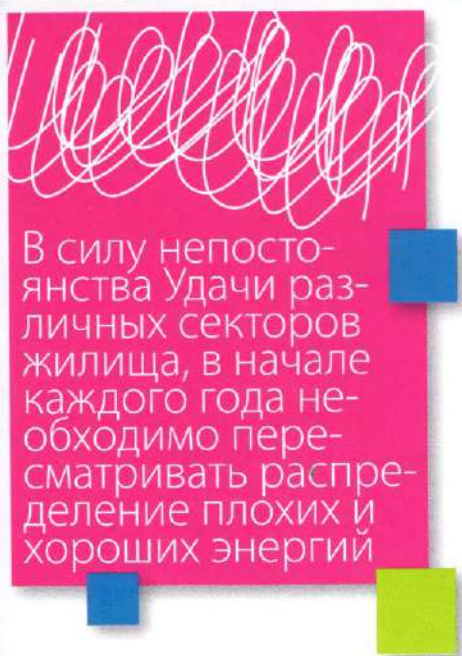
энергии данного сектора полностью проявят свои негативные свойства только в том случае, если вы будете здесь ломать стены или копать землю.

### Юг

В 2007 году сюда «прилетает» Летящая Звезда 6 белая.

Вам сопутствуют слава, власть. Хорошие шансы подняться вверх по служебной лестнице; ищите контракты и контакты с бюджетными фирмами, транснациональными корпорациями, чиновниками и политиками. Благоприятно держать проход в юго-западный сектор открытым.

Из негативных характеристик – у ваших сотрудников или детей может проявиться бунтарский нрав, неадекватное стремление к независимости и самостоятельности.



### Запад

В 2007 году здесь находится Летящая Звезда 4 зеленая. Эта звезда отвечает за романтические настроения жильцов и за успехи в образовании, следовательно, сектор хорош для учебы. Также западная комната хороша для того, чтобы увеличить свои шансы встретить «вторую половинку», причем больше с этой точки зрения сектор подходит мужчинам. У вас может проявиться романτικότητα и чрезмерная разговорчивость.

Физическая вода здесь неблагоприятна, однако вы можете декорировать комнату в синих и голубых тонах.

### Юго-запад

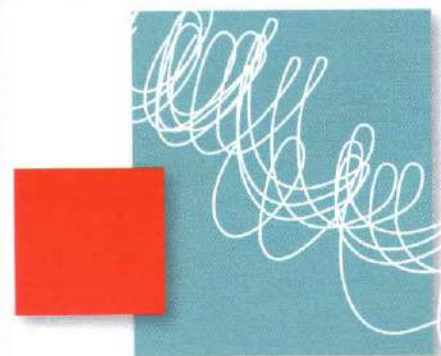
В 2007 здесь расположена главная «Денежная Звезда» 8 белая. Ваша денежная удача сильна. Пришло время на полную мощность использовать имеющиеся предприятия и бизнес структуры. Деньги при-

ождает продвижение по службе и повышение зарплаты. Чаще находите в этом секторе, если вы в этом году будете сдавать важные экзамены, например, выпускные в школе или вступительные в ВУЗе. Вас ожидают счастливые события, такие как свадьба или рождение детей. Парам, которые стремятся зачать ребенка, рекомендуется «работать» над этим в восточной спальне.

### Юго-восток

В 2007 году здесь находится Летящая Звезда 1 белая. Звезда философов, писателей и политиков. Вас ждут успех в образовании, стабильный доход, хорошая репутация.

Используйте этот сектор для учебы, написания книг, статей. Если ваш кабинет расположен в этом секторе, вас ожидает повышение по службе или поддержка влиятельных людей. В этом году вероятно далекое путешествие. Туристические фирмы, дверь в офис которых расположена на юго-



В китайской метафизике (фэншуй, астрология, физиогномика и прорицание по и-цзин) всегда пользуются солнечным календарем, который еще называется календарем фермеров или календарем Ся; новый год по этому календарю наступает 4-го или 5-го февраля. Именно в этот день Солнце входит в 15 градус Водолея, что и соответствует новому солнечному витку.



# ДЕЛО ТЕХНИКИ

СВЕТЛАНА ГЛАЗУНОВА

КОГДА РУКИ ПРАЗДНЫ,  
И СЕРДЦЕ ПОЛНО,  
А РЯДОМ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ –  
ЗНАЧИТ, ПРИШЛО ВРЕМЯ ГОТОВИТЬ ЧАЙ!

Приготовление чая – целый мир, который открывается не сразу. Он требует тишины, сосредоточенного внимания, а также погружения в чай и свои ощущения. В руках тех, кто овладевает чайными премудростями, казалось бы, простое заваривание превращается в искусство.

Сегодня мы будем учиться готовить чай способом "пинча". Это классический китайский метод приготовления чая в небольшом глиняном чайнике для внимательного чаепития.

## ВЫБИРАЕМ ЧАЙ

Для этого нужно взять в руки чахе (чайную коробочку) с сухим чайным листом и согреть его дыханием. Послушаем чай, послушаем себя. Подходящий чай должен резонировать с нашим настроением, звучать для нас, а мы внутренне и эмоционально откликаться на него. Такой напиток принесет успокоение, если есть волнение, и, наоборот, взбодрит, если накопилась усталость, остудит внутренний жар, если его много, и согреет, если в теле поселился холод.

Коллекционные чаи обладают удивительным свойством балансировать и физическое, и эмоциональное состояние человека, но при условии, если чай выбран правильно. А внимательное и чуткое соприкосновение с чаем поможет найти нужный для каждого человека и момента чай.

Кроме этого, чай должен быть, как это ни банально звучит, свежим и качественным. Листья хорошего чая несут ощущение свежести, они имеют яркий и насыщенный цвет, целостную и красивую форму, а также образуют плотную структуру. А вот листья старого чая будут тусклыми, твердыми и разными по форме.

Для того чтобы определить качество чая, его нужно пощупать – свежий чай будет мягким, упругим и живым. Обычно такой чай не крошится. Старый чай легко превращается в порошок.

## ГОТОВИМ ВОДУ

ЕСЛИ НЕТ ВОДЫ, ТО О  
ЧАЕ И НЕЧЕГО ГОВОРИТЬ.  
СВОЙ ЦЕЛШУ

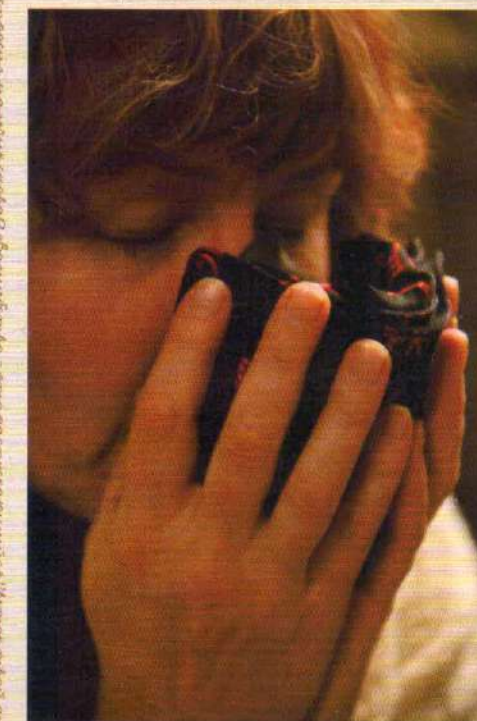
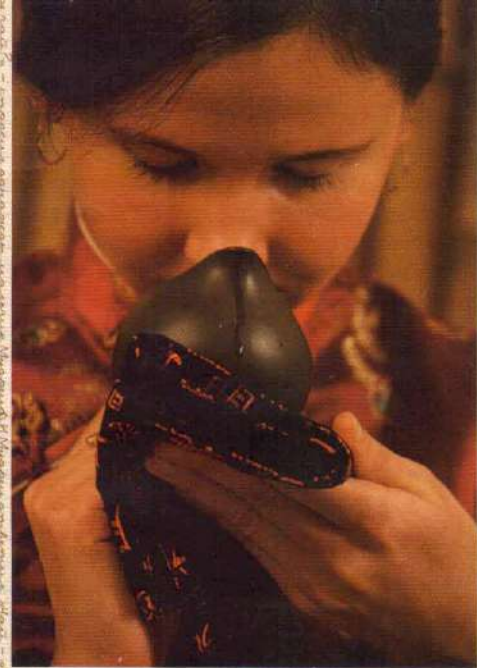
В Китае говорят, что «чай является духом воды, тогда как вода является телом чая. В плохой воде не проявится дух, плохой же чай изуродует тело». Поэтому, чтобы родился настоящий чай, мало иметь хороший чайный лист, просто необходима хорошая вода!

Для чая подходит «мягкая» вода, т.е. с низким содержанием минеральных солей кальция и магния. Слабощелочная вода подойдет лучше, чем вода с повышенной кислотностью, поскольку в ней вкус чая становится более насыщенным и тонким.

Удачную воду для заваривания коллекционных чаев киевляне могут найти в родниках в Пуще Водице, а вот из магазинных подойдет столовая негазированная «Моршинская».

Если заваривая зеленый чай, вы зальете в чайник крутой кипяток, то чаепитие превратится в «истребление» чая. В полученном настое вы не обнаружите ни легкой сладости, ни нежности, ни легкости зеленого чая, а лишь грубую терпкость. Чтобы избежать досадных чайных переживаний, необходимо помнить, что температура воды для ферментированных (красный чай и Пу Эры) и полуферментированных (северофудзиянские улуны) чаев должна быть более 90 градусов. Слабоферментированные чаи, например, тайваньские улуны заваривают водой температуры 80-90 градусов, а вот зеленые, белые и желтые – ниже 80 градусов.

Очевидно, что эти правила являются обобщенными, и каждый чай диктует свою температуру воды. Если во вкусе и аромате слышны пустоты, тогда воду необходимо нагреть сильнее, а если появляется горечь и аромат «оседает», значит вода слишком горячая для этого сорта чая.



“ЧТО ТАКОЕ ЧАЙ?” – СПРОСИЛ ОДНАЖДЫ МАЛЬЧИК МУДРЕЦА.  
И МУДРЕЦ ОТВЕТИЛ: “ЧАЙ – ЭТО ВОЛШЕБСТВО”.  
“А ЧТО ТАКОЕ ВОЛШЕБСТВО?” – СПРОСИЛ МАЛЬЧИК СНОВА.  
“ВОЛШЕБСТВО – ЭТО РАСПУСКАЮЩИЙСЯ ЦВЕТОК ТВОЕЙ ДУШИ,  
КОГДА ТЫ ПЬЕШЬ ЧАЙ”, – ОТВЕТИЛ МУДРЕЦ.







ЕСЛИ ВО ВКУСЕ И АРОМАТЕ ЧАЯ СЛЫШНЫ ПУСТОТЫ, ТОГДА ВОДУ ПОТРЕБУЕТСЯ НАГРЕТЬ СИЛЬНЕЕ, А ЕСЛИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ГОРЕЧЬ И АРОМАТ "ОСЕДАЕТ", ЗНАЧИТ ВОДА СЛИШКОМ ГОРЯЧАЯ ДЛЯ ЭТОГО СОРТА ЧАЯ.

#### КОЛИЧЕСТВО ЧАЯ ДЛЯ ПИНЧА

В среднем на чайничек для двух человек берется: 3,5 г зеленых и желтых чаев, 5,5 - 6 г черных или красных, 7 г тайваньских и южнофудзиянских улунов, 5,5-6 г северофудзиянских улунов.

#### ЗАВАРИВАЕМ ЧАЙ

1. Подбираем соответствующую текущему моменту и настроению чайную посуду и красиво расставляем ее на чабани. Для пинча нам понадобятся чайник, чахай, чахе, чашки, инструменты.
2. Начинается ритуал чаепития со знакомства с чаем. Для этого гостям предлагается чахе или чайная коробочка с чаем. Первым делается выдох через нос, который согревает и пробуждает чайный дух. Момент знакомства с чаем очень тонкий и важный – в это время происходит сонастройка – чай знакомится с вашим настроением, а вы узнаете, как чувствует себя чай.
3. Пока гости встречаются с чаем, ведущий прогревает посуду. Это делается и для

того, чтобы холодные чайник и чашки не остудили заварку и «не осадили» аромат, чтобы убрать из посуды посторонние запахи. Горячая вода заливается в чайник, потом переливается в чахай, а оттуда – по чашкам.

4. Используя воронку, которая размещается на горлышке чайника, и лопаточку, красиво и легко пересыпаем чай в чайник.
5. Заливаем горячую воду в чайник, чтобы немного воды перелилось через край. Чайник накрывается крышкой.
6. Через несколько секунд чай сливается в чахай, а оттуда разливается по чашкам.
7. Каждому в отдельности гостю с вниманием предлагается чашка чая.
8. В зависимости от сорта чая, его можно заваривать разное количество раз: так зеленый заваривается 6-8 раз, а вот улунские чаи способны выдержать до 15 заварок. Ведущий чайного действия внимательно отслеживает момент, когда необходимо остановиться.
9. В конце чаепития можно выложить чайный лист из чайника, чтобы гости могли рассмотреть, как изменился его внешний вид.



фото для статьи © Татьяна Буденная, Елена Сидерская

**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



**Уильям Скотт-Эллиот**  
**История Лемурии и Атлантиды**  
**«София», 2006г. – 191с.**

Первая неувязка встречает Вас прямо на обложке – в названии, означенном золотыми буквами на голубом фоне. Это название, представьте, не соответствует содержанию книги. Просто потому что Уильям Скотт-Эллиот «Историю Лемурии» не писал. Ему принадлежит книга о «потерянной Лемурии», но составители издания по своему усмотрению объединили ее с «Историей Атлантиды» под общей «шапкой». А между тем, две книги, написанные соответственно в 1904 и 1896 годах – классика эзотерической истории. Издания эти, можно сказать, знаковые для приверженцев теософии. Знаковые, между прочим, и потому, что емко отражают ее, теософии, «блеск и нищету».

Автор (кстати, один из первых членов Лондонской ложи Теософского общества) использовал в качестве источника информации опыт визионера Лидбитера, тексты Платона и методологию Елены Блаватской. Насколько такие источники информации подходят для написания собственно истории – еще вопрос. Все-таки история, поскольку это пока еще наука, должна бы опираться на факты. Тем более умилительны пассажи, в которых автор вдруг прибегает к современной ему научной аргументации для подтверждения своих выкладок. Например: «объяснить процесс, посредством которого эфирная форма преобразовалась в мягкостную физическую, а мягкостная в конце концов приобрела структуру, которой обладает человек наших дней, невозможно, как только обратившись к понятию постоянного физического атома». Эта аргументация сообразна его времени, то есть безнадежно устаревшая. И здесь-то проступает «нищета» теософии. Уильям Скотт-Эллиот не в состоянии выйти за пределы обусловленности эпохой и средой, – при пафосном желании все это отбросить и преодолеть. И оттого изложенное может показаться не более чем курьезом. Впрочем, это предвидели и составители, предлагая не торопиться с подобными выводами. Все-таки есть серьезные доводы, что книга – безусловно значимый документ. Хотя бы потому, что это откровенное и красноречивое свидетельство истории. Причем – не так даже истории Лемурии и Атлантиды, как истории европейской эзотерики, со всеми ее вдохновенными порывами и неизбежными разочарованиями.

**Дхаммапада**  
**С комментариями Джека Магуира**  
**«София», 2005г. – 158с.**

В своде священных писаний буддизма Дхаммапада принадлежит отдельное почетное место. Достаточным основанием для этого служит уже тот факт, что книгу составляют изречения самого Будды. С другой стороны, впечатляет доступность и убедительность текста, ставшего надежным ориентиром для многих поколений искателей духовной мудрости. И, наконец, литературные достоинства Дхаммапады удовлетворяют самым требовательным эстетическим запросам. Серьезную заявку делает издатель, который берется знакомить отечественного читателя с такой «глыбой»! И неизбежно встает вопрос о том, как достойно подать классический текст, то есть какими комментариями его следует снабдить и в каком объеме. Избежать комментариев вовсе – по-своему оправданный ход, он демонстрирует доверие к читателю. Но такой ход не предполагался изначально. Ведь это издание – не оригинальный перевод с языка пали, на котором и был зафиксирован текст где-то на рубеже старой и новой эр. Это перевод английской книги, в которой «Дхаммапада» проходила «в пакете» с комментариями Джека Магуира. К сожалению, в отечественном издании никакой информации об этом комментаторе нет. А между тем на каждой странице встречаем его пояснения и толкования – в аккурат напротив древних афоризмов, параллельно им. Но афоризм по определению не терпит лишнего! Ведь сам он является квинтэссенцией, «сухим остатком» опыта мудреца, ценный именно своей лаконичностью. И универсальность изречений Будды подтверждается именно тем удивительным фактом, что суть их понятна и нынче без дополнительного разъяснения: «Нет огня пуще страсти, нет стрелы пуще ненависти, нет капкана пуще глупости, нет потока, подобного жадности», «Не потому называют человека старейшиной, что его голова седа», «Как стебель травы, неумело взятый, режет руку, так и неверно исполняемое подвижничество ведет в преисподнюю», «Никогда в этом мире ненависть не прекращается ненавистью. Ненависть прекращается любовью».

**Дхирендра Брахмачари**  
**Йогасана Виджняна**  
**Ritambhara Books, 2006г. – 292с.**

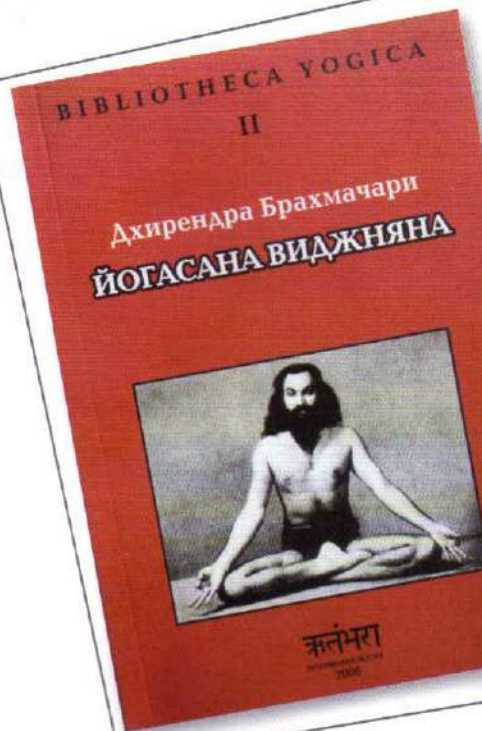
**Дхирендра Брахмачари**  
**Йога – Сукшма Вьяяма**  
**Сарасвати, 2006г. – 172с.**

Не так уж много есть авторов, чьи произведения излучают то, что Карлос Кастанеда назвал «Силой» – с большой буквы. Правда, только в первых семи из своих книг, потом он стал именовать Это же самое «Духом».

На самом деле не так уж важно, каким словом назвать – любое слово имеет свои смысловые ограничения. Значение имеет другое – текстов, плотно насыщенных «Этим», очень и очень мало. Среди тех, кто писал методические работы по йоге, искусством составлять прозрачные тексты, сквозь которые в мир ненавязчиво выглядывает непостижимая в своей бесконечности Сила Духа, владели только четыре человека: Патанджали, Сватмарама, Шри Йогендра и Дхирендра Брахмачари. Из наших с вами современников – только двое: Шри Йогендра и Дхирендра Брахмачари.

Есть много замечательных авторов, написавших множество прекрасных учебников по йоге. В их книгах – масса полезной информации, подробные комментарии, выразительные иллюстрации... В некоторых из них присутствует даже достаточно явно воспринимаемый отблеск Бесконечности... Но так, чтобы Бесконечность вся целиком – осознанно и плотно – в каждом слове, в каждой букве – увы. Впрочем, не всем же быть гениальными Мастерами – в любом деле необходимы просто хорошие ремесленники.

А что касается Дхирендры Брахмачари и его книг – их всего две и обе на удивление просты. Но, несмотря на это, глубокой медитативной практикой является уже даже само по себе чтение их – так же, как чтение





“Йога-Сутр” Патанджали и “Хатха-Прадипики” Сватмарамы. Я убежден – любой, сколько-нибудь интересующийся йогой человек просто обязан иметь в своей домашней библиотеке “Йогасана Виджняну” Дхирендры Брахмачари. И – глубокий поклон Мише Константинову лично и его издательству “Ritambhara Books” за то, что теперь русскоязычные последователи йоги получили возможность эту свою приятную обязанность исполнить.

Хотя... “Йогасана Виджняна” – это, скажем так, “высшая математика” работы с сознанием и телом в той системе, применять которую Дхирендра Брахмачари научился у великого Картикейи. Для того, чтобы “войти” в практику, начинать сразу с “Йогасаны...” будет, пожалуй, чересчур. Затруднительно, да и опасно... И тут практикующему пригодится другая книга. Кстати, ее Брахмачари написал первой. Речь идет о “Йога Сукшма Вяяме”. В ней описана система несложных динамических упражнений, которые на поверку оказываются намного эффективнее множества хитромудрых физкультурных и медитативных техник. Эффективнее – как в качестве инструмента работы с сознанием, так и в качестве инструмента для укрепления тела. Почему? Йога-Сукшма Вяяма – информационная система. Те, кто ее придумал, очень хорошо понимали, что делают и как устроена иерархия сфер. Соответственно, практика асан, “разминочной прелюдией” к которой является сукшма вяяма, тоже выстроена Дхирендрой Брахмачари на основе глубокого знания информационных механизмов гармонизации системы “сознание-тело”.

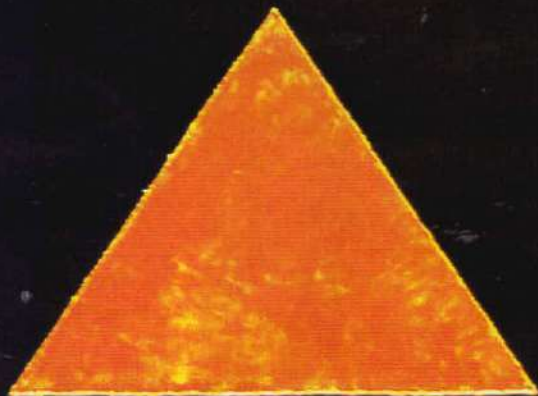
Так что: “Йога-Сукшма Вяяма” + “Йогасана Виджняна” = уникальный по эффективности подход к практике йоги в ее самом что ни есть классическом варианте.

Потому как если уж говорить о классике, то среди великих Мастеров современности трудно найти классика йоги, более классического, чем Дхирендра Брахмачари – бессменный советник по йоге трех подряд президентов Индии...

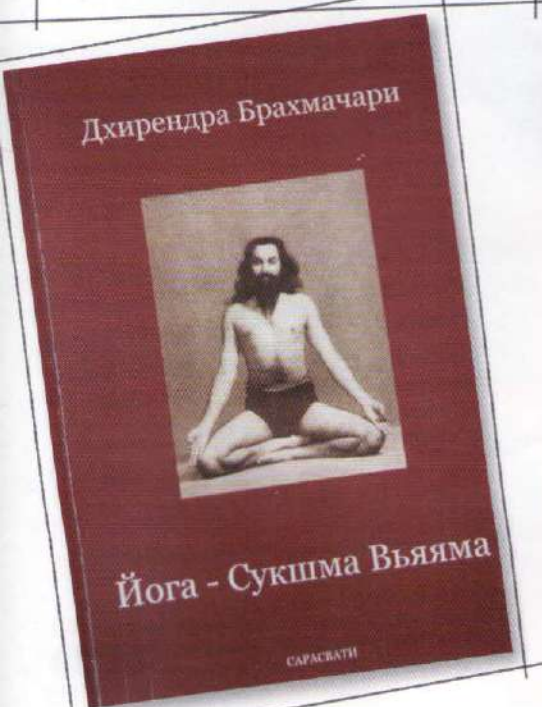
# ПСИАРТ



## АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ



[www.psyart.info](http://www.psyart.info)



### персональная выставка в новом YOGA CENTER

Москва, Можайское шоссе, 2, тел.: 8(495)-7284050

### март 18 - апрель 1, 2007

следите за обновлениями на [www.psyart.info](http://www.psyart.info)



Второй Международный Открытый  
**ФЕСТИВАЛЬ**  
**Тайцзи-цюань**  
«Искусство шелковой нити»

**19-20**  
**мая**  
2007 года

**Киевский**  
**Дворец**  
**спорта**



**В программе фестиваля:**

- красочная церемония открытия
- показательные выступления известных мастеров
- командные и одиночные выступления мастеров и любителей тайцзи-цюань
- мастер-классы ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ, УШУ, ЙОГИ, КАЛЛИГРАФИИ
- заключительное шоу, в котором выступят лучшие из участников фестиваля,
- известные йоги, мастера боевых искусств различных направлений.

**Во время фестиваля**  
**будет проведен**  
**финал Кубка Украины**  
**по спортивному УШУ**

Подробности на сайте  
**[www.taichi.kiev.ua](http://www.taichi.kiev.ua)**



# МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЙОГА: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ. 2007 год. Москва, 19 – 21 октября, Новосибирск 2-4 ноября

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

Спонсор: Агентство путешествий ШАРМТУР.

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

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

Основной вопрос конференции:

**Что есть Йога, чего мы хотим и куда идем на самом деле?**

1. Йога в современной системе интегрального развития.
2. Йога для оздоровления тела и развития сознания.
3. Хатха- и фитнес-йога.
4. Кундалини и Тантра-йога.
5. Методические, медицинские, психологические и этические аспекты практики и преподавания Йоги.

**В программе:**

- > Живые и стендовые доклады (надеемся не скучные) ведущих специалистов, психологов, врачей и учителей Йоги, дискуссий по ним, обсуждение животрепещущих тем за круглым столом.
- > Мастер-классы и показательные выступления известных мастеров и молодых талантов.
- > Участники получат возможность познакомиться с различными школами и стилями Йоги, известными и новыми преподавателями, чтобы идти своим путем или сознательно выбирать то, что нужно для здоровья, духовного развития и личностного роста.
- > Будет издан сборник трудов конференции.

Те, кто хочет внести вклад в развитие Йоги, оставить память о себе, своих достижениях, находках и взглядах, присылайте тезисы выступлений и статьи. Сборник будет опубликован к началу конференции. Тезисы выступлений или статьи до 6 страниц, через 1,5 интервала 12-м кеглем, нужно прислать до 01.07 в электронном виде.

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

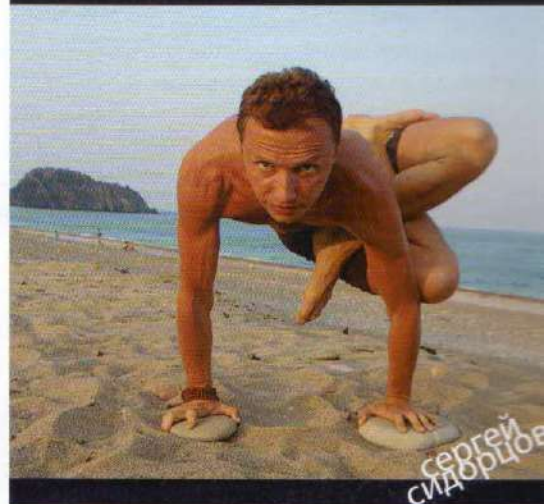
**<http://yogavstrecha.ru>**

Оргкомитет заранее благодарен всем, кто передаст информацию о конференции заинтересованным людям. Предварительные заявки на участие в конференции, статьи и тезисы можно присылать на

**E-mail: [2007@yogavstrecha.ru](mailto:2007@yogavstrecha.ru)**

**Тел.: (495) 126-40-96**

[www.yogasattva.com](http://www.yogasattva.com)  
Черниговская  
технологическая линия  
хатха-йоги и  
интегрального тренинга  
[ryba@ic.com.ua](mailto:ryba@ic.com.ua)





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, Андрей Рожнов  
над журналом работали Татьяна Буденная,  
Ольга Михайлова, Татьяна Шапко  
дизайн и верстка Елена Сидерская design@yora.info  
верстка и техническое редактирование Василий Синеокий  
фотографы: Ольга Шевченко, Татьяна Буденная, Аллан Ранну,  
Юлия Петрик, Елена Сидерская, Андрей Сидерский,  
Елена Константинова

издатель  
Издательский двор «Sid & Co»  
03037 Киев, ул. Краснопартизанская, 14-б  
тел. +38044 270-44-20 e-mail: info@yora.info  
свидетельство государственной регистрации  
КВ № 9781. Дата регистрации: 20.04.2005г.  
цветоделение и печать  
Образцовая типография «Блиц-Принт»  
г. Киев, ул. Довженко, 3  
Общий тираж 5000 экземпляров  
Цена договорная

*Обложка:*

1 стр. – Юлия Серебрякова, фото © Ольга Шевченко  
4 стр. – фото © Аллан Ранну

Все материалы журнала «УОГА» 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.

*Подписка!*

Вы можете оформить подписку на журнал «УОГА», обратившись в подписное агенство «KSS»  
тел.: +38 044 585-80-80; подписной индекс 10979  
www.kss.kiev.ua  
Доставка по Украине.

**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 МЕТАФИЗИЧЕСКИХ НАУК (ВЫБОР И СТРОИТЕЛЬСТВО ЖИЛЫХ И КОММЕРЧЕСКИХ ЗДАНИЙ, АУДИТ ГОТОВЫХ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ, ВЫБОР ВАЖНЫХ ДАТ, ПОДБОР ПЕРСОНАЛА). УСПЕШНО ПРОШЕЛ ПОЛНЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ «АКАДЕМИИ МАСТЕРСТВА ФЭНШУЙ» (МАЛАЙЗИЯ) И ПОЛУЧИЛ ПРЕСТИЖНЫЕ ДИПЛОМЫ FENGSHUI MASTERY DIPLOMA И BAZI MASTERY DIPLOMA (DISTINCTION). ТАКЖЕ УЧИЛСЯ У РАЗЛИЧНЫХ МАСТЕРОВ ФЭНШУЙ В МАЛАЙЗИИ, ИНДИИ, СИНГАПУРЕ, ФРАНЦИИ И В РОССИИ.

*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.



фото © Ольга Шевченко



*www.photoyoga.yora.info*

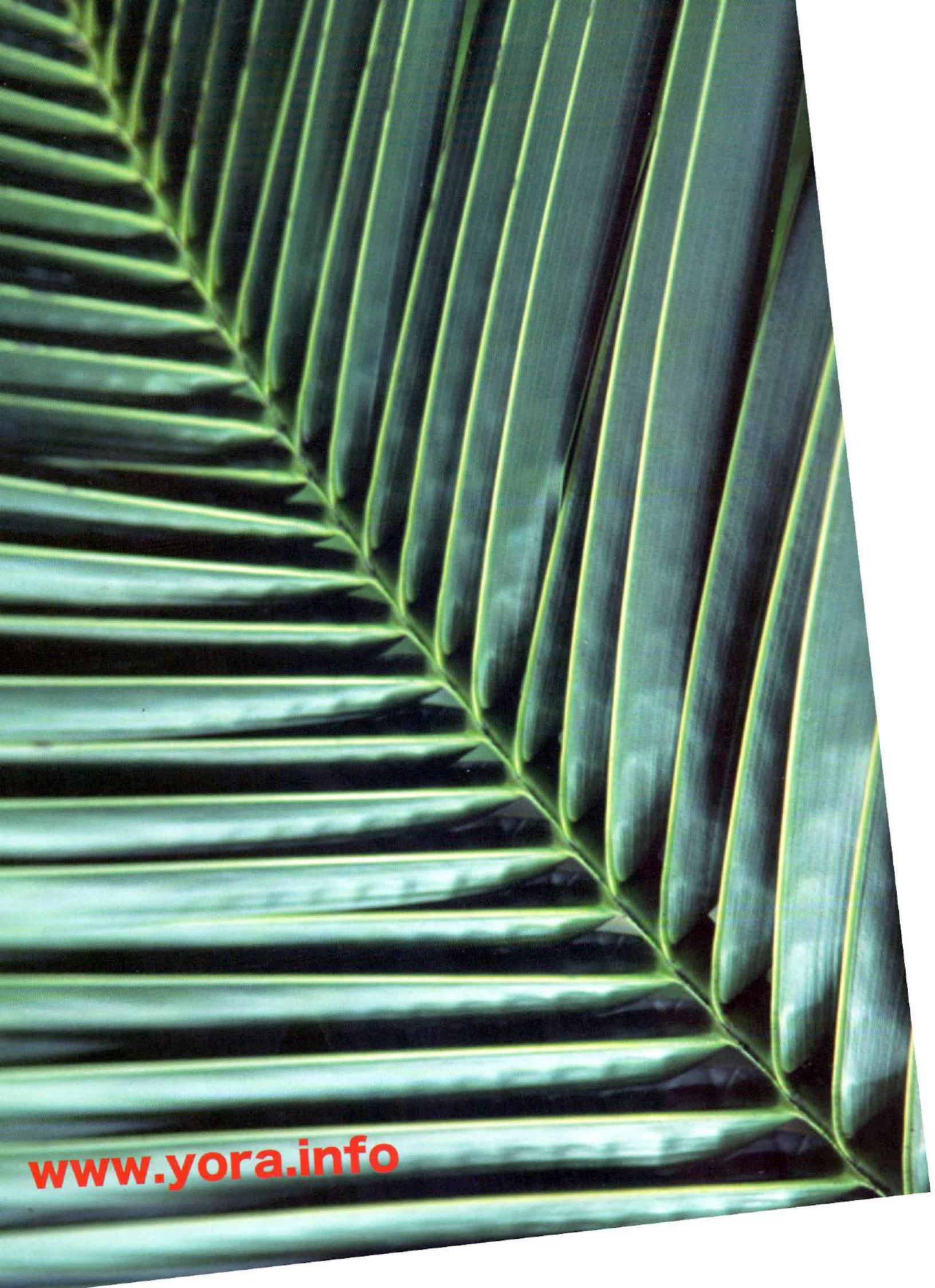


[www.photoyoga.yora.info](http://www.photoyoga.yora.info)

фотойога от **Ольги Шевченко**  
асаны йогатичеры семинары конференции

*www.photoyoga.yora.info*





[www.yora.info](http://www.yora.info)