

YOGA

журналъ славянского gZENA

#009 лето 2007

ПРЕПЯТСТВИЯ
на пути к йоге

*Шива
Самхита*

**Главное
понять
принцип**

*Беседа с
Андреем
Сидёрским*

**Когда гуру говорит, он
знает, можете быть
уверены: он не знает**

Критика юрты





УОГА-ЛАВКА
www.lavka.yoga.info

ОДЕЖДА
АКСЕССУАРЫ
КНИГИ ВИДЕО АУДИО
КОВРИКИ И СУМКИ-ЧЕХЛЫ



Живущий в автоматическом режиме минимальной осознанности ум предпочитает не затрачивать энергию на идентификацию реальности.

Главный редактор

Тамара Бугенная

Образ и реальность. В детстве, когда мы учимся читать, мы прочитываем каждую букву, складываем их в слоги, а затем в слова. Получается медленно. Зато мы воспринимаем все, что написано, таким, какое оно есть... Но со временем у нас в сознании формируются привычные образы слов... И процесс чтения существенно ускоряется... Взгляд привыкает выхватывать первую и последнюю буквы, мозг подбирает подходящий образ из множества тех, которые хранятся в памяти, и помещает его в то место фразы, где "узнал" соответствующее слово. При этом мы можем не замечать ошибок в написании слов... А иногда даже автоматически заменять одни слова другими. И это, пожалуй, одна из самых безобидных игр, в которые играет с нами наш ум...

Живущий в автоматическом режиме минимальной осознанности ум предпочитает не затрачивать энергию на идентификацию реальности. Зачем? Манипулировать образами куда проще. В результате мы живем в мире образов, созданных нашим умом. Мы общаемся с образами друзей и близких, автоматически взаимодействуем с шаблонами людей, которых встречаем на своем жизненном пути. А если вдруг в какой-то нестандартной ситуации автомат восприятия и интерпретации дает сбой – и нам приходится столкнуться с "реальной реальностью" – нам делается неуютно, мы испытываем страх и разочарование.... Потому что реальность на самом деле никогда не соответствует созданным нами условным образам.

В своем собственном поведении, в восприятии и интерпретациях самих себя мы действуем по той же самой схеме: стремимся соответствовать образам. Причем, что смешнее всего, образные шаблоны для нас создаются даже не социумом, а средствами массовой информации, преимущественно – "ящиком". Чтобы превратить нас в послушных плательщиков-потребителей, нам изо дня в день "компостируют" и промывают мозги, и мы послушно "подставляем" под струи манипуляций нашим сознанием... Мы едим определенные продукты, мы одеваемся в определенные вещи, мы ведем заданный образ жизни, мы худеем, покупаем множество предметов и приспособлений – и даже не задумываемся: а нужно ли нам это все? Не кому-то, не абстрактному образу универсального потребителя, а именно нам...

Что же нужно именно мне? Кто я на самом деле? Реальность здесь и сейчас – вот то место, где мы живем. И люди, оружающие нас, не есть плоские образы двуногих биороботов-автоматов – плохих и хороших, умных и глупых, образованных или не совсем... Каждый человек – это объем объективной реальности, в котором присутствует все – хорошее и плохое, новое и старое, чистое и грязное, свет и тьма. Реальность бесконечна и глубока... Глупо ограничивать себя образами. Конечно, с ними удобнее, но мы приходим сюда вовсе не за тем, чтобы удобно просуществовать и умереть в уютном неведении... Ибо тогда мы так и не узнаем – кто мы и что здесь делаем...

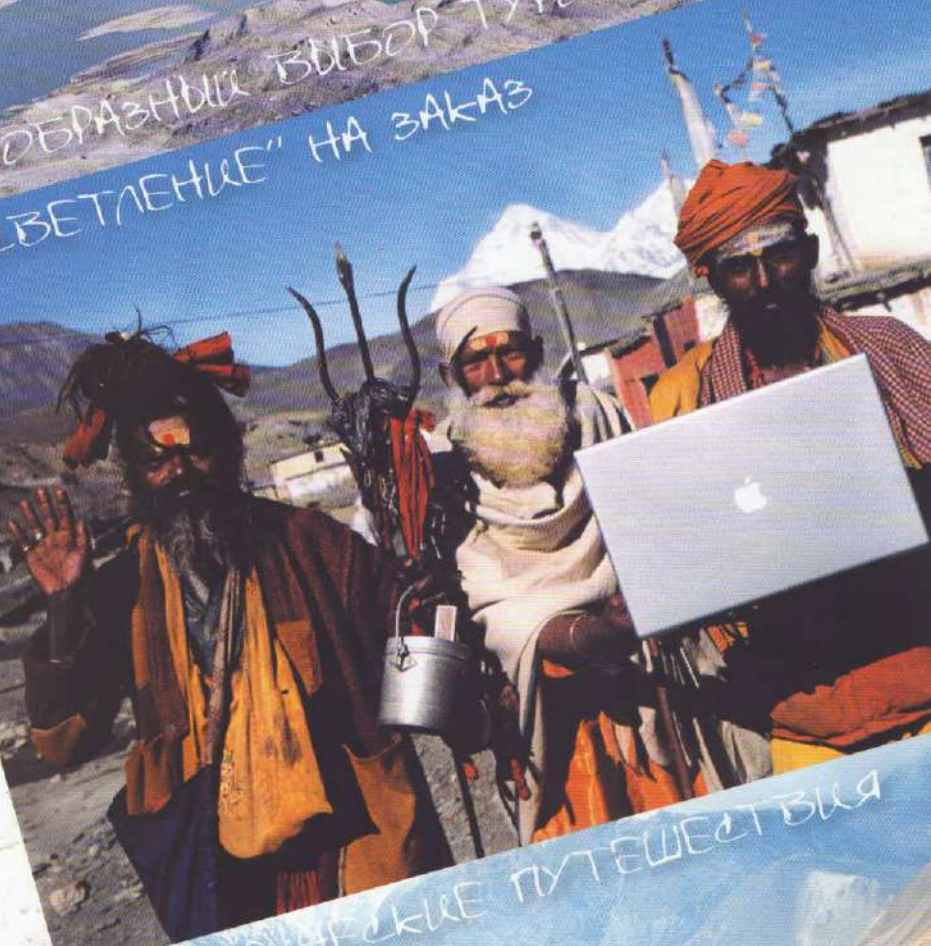
YOGA TRAVEL

НЕОБЫЧНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ ДЛЯ НЕОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ

С YOGA TRAVEL Вы можете осуществить любое путешествие эзотерического, религиозного и этнического направления по всему миру. Разнообразный выбор уже готовых туров, а также организация путешествия под заказ

**“ПРОСВЕТЛЕНИЕ” НА ЗАКАЗ
АЮРВЕДИЧЕСКИЕ КУРОРТЫ
ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ
YOGA СЕМИНАРЫ
YOGA ТУРЫ**

РАЗНООБРАЗНЫЕ ВЫБОР ТИПОВ
"ПРОСВЕЩЕННЫЕ" НА ЗАКАЗ



ЭКОТЕРИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Тел.: 8(044) 270-44-20
www.yoga.info
e-mail: travel@yoga-studio.org

YOGA TRAVEL



Йога вне культуры, вне страны. Это не религия, не философия, это жизнь в практике.

37

Содержание

- 6** технология просветления
ЙОГА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СУЩНОСТЬ
Т.К.В. Дешикачар
- 8** ТАНТРА: КАНОН И ЕГО СОВРЕМЕННОЕ ИСКАЖЕНИЕ. СУТЬ И ИЛЛЮЗИЯ. ЧАСТЬ 2
Дэвид Фроули
- 14** КОРОТКО О МАНТРАХ
Мохит Дас
- 18** без купюр
ЙОГА. МАСТЕРСТВО В ДЕЙСТВИИ
Джидду Кришнамурти
- 20** в здоровом теле – здоровый...
АЮРВЕДА – ИСКУССТВО ЖИЗНИ. ВЕДИЧЕСКИЕ И СЛАВЯНСКИЕ ТРАДИЦИИ
Дмитриева А.В.
- 24** дети – наше будущее...
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ДЕТЕНЬШ
- 34** персона
ДЖИТЕНДРА ДАС
- 42** фишка номера
ГЛАВНОЕ – ПОНЯТЬ ПРИНЦИП ИЛИ БЕСЕДА С АНДРЕЕМ СИДЕРСКИМ
- 56** абстрактное
ДРИМ
Егор Антонов
- 58** классика жанра
ШИВА САМХИТА. ГЛАВА 5
- 66** заметки путешественника
ЗАПИСКИ
Аллан Ранну
- 72** кушать подано
БАСМАТИ
- 76** чтиво
РОБЕРТ МОНРО. ПУТЕШЕСТВИЯ ВНЕ ТЕЛА
ГЕОРГ ФОЙЕРШТЕЙН. ГЛУБИННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЙОГИ
ДЕВАНАНДА ОТФРИД ВАЙЗ. ДЖЕННИ ФРЕДЕРИКСЕН. КУЛИНАРНАЯ КНИГА

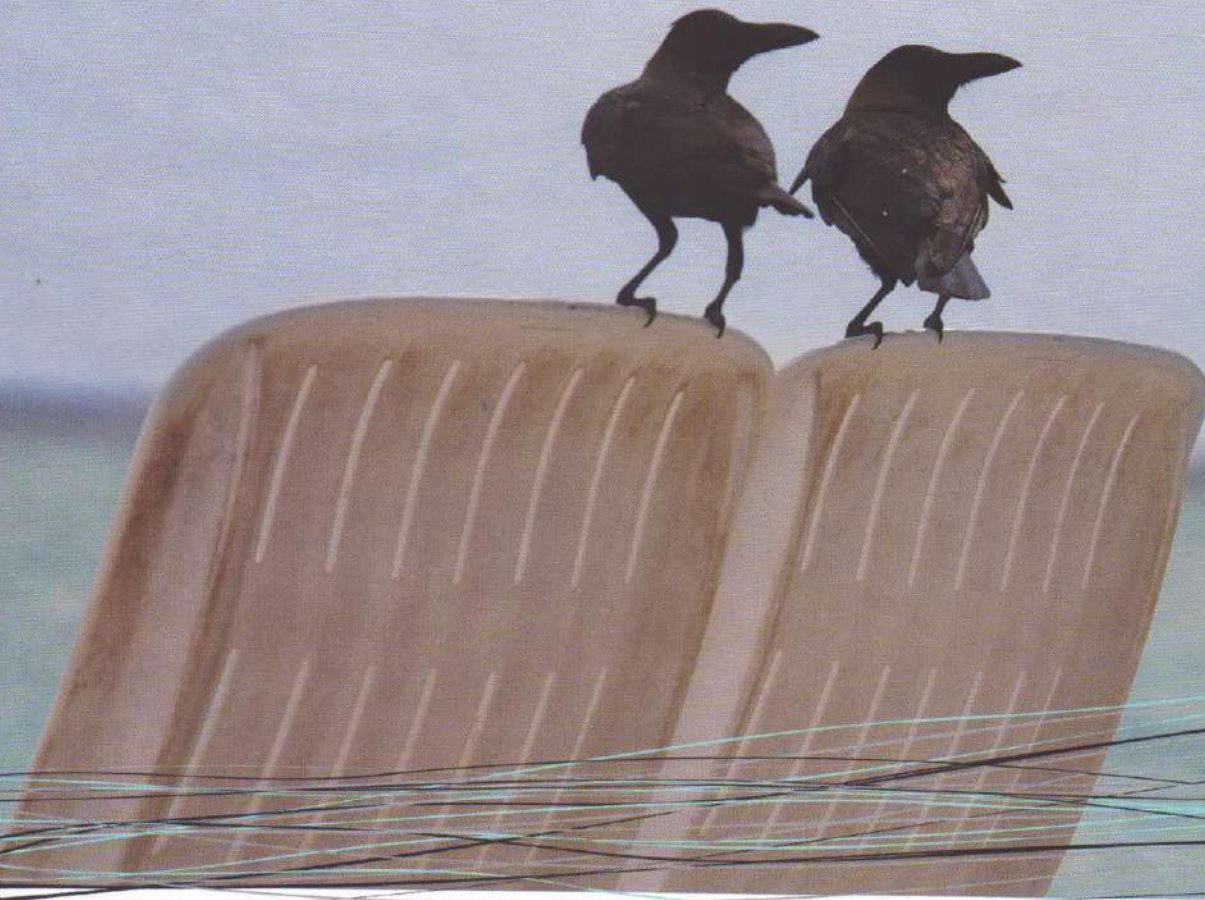
Вместо того, чтобы взять вашу ношу, гуру навяжет вам свою. Когда гуру говорит, он знает, можете быть уверены: он не знает.

18



ЙОГА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СУЩНОСТЬ

Т.К.В.ДЕШИКАЧАР



... Йога как одна из шести даршан (основных направлений индийской философии, остальные пять: ньяя, вайшешика, санкхья, миманса и веданта) уходит своими корнями в Веды, древнейшие тексты индийской культуры. Как отдельное направление, она была систематизирована великим индийским мистиком Патанджали в "Йога-сутрах".

За века возникло много различных интерпретаций слова "йога". Одно из толкований этого термина – "объединение", "соединение". Другое – "связывание нитей ума". На первый взгляд может показаться, что это два совершенно разных определения, но на самом деле они говорят об одном и том же. Если "объединение" дает слову "йога"

физическую интерпретацию, то определение йоги как "связывание нитей ума" говорит об обращении наших мыслей к занятиям йогой перед началом практики. Когда нити нашего ума связываются воедино, формируется намерение, и мы готовы к конкретным физическим действиям.

Другое значение слова "йога" – "достижение того, что было прежде недостижимо". Данная идея основывается на том, что существует нечто, в настоящее время лежащее за пределами наших возможностей.

Когда мы предпринимаем действия, позволяющие выйти за эти пределы, это и есть йога. Фактически йога – это любое изменение. Если нам удастся наклониться вперед и достать

до пальцев ног, или с помощью текста постичь значение слова "йога", или в ходе дискуссии лучше понять себя или других – мы каждый раз достигаем точки, в которой никогда прежде не бывали. Любое такое действие или изменение является йогой.

Еще один аспект йоги связан с нашей деятельностью. Йога означает такой образ действий, при котором наше внимание целиком и полностью сконцентрировано на том, чем мы занимаемся в данный момент. Представьте, например, что я пишу, и в это время одна часть моего ума размышляет над текстом, а другая думает о чем-то совершенно постороннем. По мере углубления в работу мое внимание все больше сосредотачивается

на том, что я пишу. Может происходить и обратный процесс: я приступаю к работе в состоянии полного сосредоточения, но через некоторое время мое внимание начинает рассеиваться, появляются мысли о планах на завтрашний день или о том, что готовится на обед. В это время может казаться, что я погружен в работу, но на самом деле я уделяю ей очень мало внимания. Я действую, но не присутствую в своем действии. Йога стремится к достижению такого состояния, когда вы присутствуете в каждом своем действии, в каждый момент, и присутствуете по-настоящему.

Концентрированное внимание позволяет нам выполнять любую работу лучше, чем

ЙОГА ОЗНАЧАЕТ ТАКОЙ ОБРАЗ ДЕЙСТВИЙ, ПРИ КОТОРОМ НАШЕ ВНИМАНИЕ ЦЕЛИКОМ И ПОЛНОСТЬЮ СКОНЦЕНТРИРОВАНО НА ТОМ, ЧЕМ МЫ ЗАНИМАЕМСЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. ЙОГА СТРЕМИТСЯ К ДОСТИЖЕНИЮ ТАКОГО СОСТОЯНИЯ, КОГДА ВЫ ПРИСУТСТВУЕТЕ В КАЖДОМ СВОЕМ ДЕЙСТВИИ, В КАЖДЫЙ МОМЕНТ, И ПРИСУТСТВУЕТЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

вания некой силы, которая выше и могущественнее нас. И когда мы чувствуем, что находимся в гармонии с этой высшей силой, – это тоже йога.

Таким образом, мы видим, что слово "йога" можно понимать совершенно по-разному. Это учение уходит корнями в философию Индии, но по своей сути оно универсально, потому что учит, как внести в свою жизнь желаемые перемены. В истинной практике йоги каждый человек идет своей дорогой. Для того, чтобы двигаться по пути йоги, не обязательно исповедовать определенные религиозные идеи. Единственное, чего требует от нас йога, это действовать и быть бдительными в своих действиях. Каждый из нас должен очень внимательно следить за направлением своего движения, чтобы знать, где находится цель и что нужно, чтобы до нее добраться. Такое внимательное наблюдение позволит нам обнаружить нечто новое. Приведет ли это открытие к лучшему пониманию Бога, к большему чувству удовлетворенности или к появлению новой цели – вопрос сугубо личный. Когда мы переходим к разговору об *асанах* (физических упражнениях йоги), мы должны понимать, как соединить эту нашу практику со всеми идеями, которые стоят за словом "йога".

Где и как начинается практика йоги? Всегда ли нужно начинать с физического плана? Я сказал бы, что отправная точка зависит от наших личных инте-

ресов. Существует много методов, и интерес к одному из них постепенно переходит в интерес к другому. Так что мы можем начать с изучения "Йога-сутр" или с медитации, а можем начать с *асан* и прийти к пониманию йоги через телесный опыт. Можно начать и с *пранаямы* – с ощущения дыхания как проявления нашей внутренней жизни. Нет строгих предписаний, с чего и как следует начинать практику.

Книги и уроки по йоге часто создают впечатление, что для изучения йоги требуется ряд необходимых условий. Нам могут сказать, что мы должны бросить курить, или стать вегетарианцами, или отказаться от всех мирских благ. Такие поступки достойны восхищения, когда они вызваны нашими внутренними побуждениями (что действительно может произойти в результате занятий йогой), но не тогда, когда они навязываются извне. Например, многие люди в результате занятий йогой бросают курить. Но это происходит потому, что благодаря занятиям йогой у них пропадает желание курить, а не потому, что они бросают курение ради йоги. Мы начинаем с того уровня, на котором находимся в данный момент, а все остальное происходит естественным образом.

С чего бы мы ни начинали изучение йоги – *асан, пранаямы, медитации* или изучения "Йога-сутр", – суть процесса обучения одна и та же. Чем больше мы прогрессируем, тем больше мы осоз-

наем целостную природу нашего бытия, понимая, что состоим из тела, дыхания, ума и чего-то еще. Многие люди, которые начинают занятия йогой с практики *асан*, продолжают разучивать все новые и новые позы, и, в итоге, вся йога сводится для них к физическим упражнениям. Таких людей можно сравнить со спортсменом, который все время тренирует только одну руку, в то время как другая слабеет. Точно так же, есть люди, которые переводят идею йоги на исключительно интеллектуальный уровень. Они пишут замечательные книги и прекрасно говорят о таких сложных понятиях, как *практики* или *Атман*, но когда они пишут или говорят, они не способны посидеть прямо и пяти минут.

Поэтому давайте не забывать, что мы можем начать заниматься йогой с любой точки, но если мы хотим достичь гармонии, нужно постепенно, шаг за шагом, объединять все аспекты своей личности. Патанджали в "Йога-сутрах" уделяет большое внимание всем аспектам человеческого существования, включая отношения с окружающими, поведение, здоровье, дыхание и путь медитации.

Отрывок из книги Т.К.В. Дешикачара "Сердце йоги. Совершенствование индивидуальной практики".

Изд-во "София" Киев Москва Санкт-Петербург 2003г.

Фото © Маргарита Орлова

прежде, и при этом осознавать все, что делаем. Чем внимательнее мы становимся, тем меньше вероятность ошибок. Добиваясь осознанности во всех своих действиях, мы перестаем быть рабами привычек, нам уже не нужно делать что-то сегодня только потому, что мы делали это вчера. Напротив, у нас появляется возможность посмотреть на свои поступки свежим взглядом и избежать бессмысленных повторений.

Следующее классическое определение йоги – "единение с божественным началом". Не имеет значения, как называть это божественное начало: Бог, Аллах, Ишвара или как-нибудь еще. Йога – это все, что приближает нас к осознанию существо-



Фото к статье © Арлан Ратну

ТАНТРА: Канон и его современное и Скажение

Тантра: Канон и его современное и Скажение

Дэвид Фроули

СУТЬ и ИЛЛЮЗИЯ СЛП И ИЛЛЮЗИЯ ЧАСТЬ 2

Тантра и Секс

Для большинства людей в мире слово Тантра означает секс. В большинстве случаев Тантра ассоциируется с особыми сексуальными практиками, позами и ритуалами. Все вышеперечисленное действительно является одним из аспектов Тантры и Индуистского мировоззрения. Подтверждение этому можно найти в Кама Сутре – индийском руководстве по телесной любви. И хотя в тантрических учениях упоминаются подобного рода практики, необходимо помнить о том, что они не являются первостепенными, и совсем не обязательно являются частью Тантра Йоги, ключевыми практиками которой, как и всех остальных подлинных йогических традиций, являются мантра и медитация. Некоторые источники называют данные практики предварительными или одним из возможных подходов Тантры. Но чаще всего они являются не более чем просто метафорами либо символами.

Будучи всеобъемлющим учением, Тан-

тра включает способы, превращающие такие обыденные действия, как дыхание, еда, сон в ритуалы или в священные действия, но это совершенно не означает, что Тантра использует подобные техники для удовлетворения заурядных желаний.

Используя практики сексуальной Йоги, Тантра ими не ограничивается. Так, например, тантрическое искусство, которое внешне проявлено весьма эротично, на самом деле подразумевает изображение высших сил сознания, посредством которых могут быть трансформированы первичные жизненные силы. Это не восхваление банальной сексуальности, ее сила не страшит практикующего Тантру, а предоставляет возможность с ее помощью увидеть космические силы, работающие за ней.

Не-Сексуальная Тантра

Тантрические практики являются неотъемлемой частью монашеских и аске-

тических течений Индии. Существуют достаточно сильные тантрические ведантические религиозные школы Свами, которые практикуют поклонение Богине и Шри Янтре. Большинство Индуистских ашрамов и монастырей используют обычные формы почитания. Шанкарачарья – основатель ведантического монашеского ордена, также был выдающимся тантрическим адептом, йогиним и преданным Богине, несмотря на то, что кроме этого он был еще святым и философом истинной окончательной реальности.

Настоящий мастер Тантры – это человек, обладающий мастерством в мантре или энергетических практиках Йоги. И совершенно не обязательно, чтобы адепт сексуальных практик был тантрическим мастером. Среди великих учителей Тантризма можно найти имена таких великих личностей как Шанкара, Рамакришна и Нитьянанда, которые в течение всей своей жизни хранили обет безбрачия.

Но это совершенно не означает, что обет безбрачия – это необходимое условие достижения успеха в Тантре. Тантру нельзя



Будучи всеобъемлющим учением, Тантра включает способы, превращающие такие обыденные действия, как дыхание, еда, сон в ритуалы или в священные действия, но это совершенно не означает, что Тантра использует подобные техники для удовлетворения заурядных желаний.

охарактеризовать сексуальностью либо ее отрицанием. И только применение различных энергетических техник, таких как мантра и янтра, имеет реальное значение в практике Тантры. Эти техники могут применяться на различных уровнях и могут использоваться людьми с различными темпераментом и способностями. Тантра придает особое значение методам трансформации энергий и совершенно не заинтересована ни в заурядном потакании своим желаниям, ни в их подавлении, что, в обоих случаях, ведет к бесполезной потере энергии.

Сексуальность и достижение освобождения

Духовные традиции Индии – будь то Индуизм, Буддизм или Джайнизм – придают особое значение преобразованию сексуальной энергии, так как эта жизненная сила является основной энергией нашего существования. В результате этого возникло две традиции. Первая – традиция отречения – подразумевает добровольный отказ от любой сексуальной активности. Вторая – традиция семьи. Она предусматривает регламентированную половую близость.

Следование последней подразумевает использование йогических сексуальных практик, которые лишь поверхностно представлены в современных западных тантрических книгах. Кроме того, цель этой традиции поддержание общественного строя через систему семьи посредством Тантры,

придавая особое значение чистоте и преданности в половых отношениях. Хотя считается, что традиция отречения – это более быстрый способ достижения освобождения, так как позволяет практикующему полностью сконцентрироваться на практике. На самом деле это не так. Многие великие йогини принадлежали к семейной традиции, а многие ведические риши были женаты и имели детей. В традиции Индуизма, человеческие существа могут иметь семью, выполнять социальные и семейные обязательства и, тем не менее, достичь освобождения. Это особенно важно в настоящее время, в период упадка монашеской традиции по всему миру, особенно на Западе, где сегодня она едва существует.

Хотя в целом традиция отречения более прямая, она требует больше усилий, и, как правило, во все времена и во всех культурах ее последователи являются исключениями из общего правила, даже в периоды просвещенных эпох. Особенно сложно следовать этому пути в современном мире на Западе, где не существует культуры, способной оказывать поддержку подобным практикам. Классическая Йога не одобряет слепого подавления собственных устремлений, но склоняет к самодисциплине и утверждает, что мы никогда не должны преклоняться перед силами наших желаний. Йога – это часть жизни, высшей эволюции – эволюции духа, посредством которого мы естественно переступаем пределы наших внешних ограничений, обретая внутреннюю свободу и удовлетворение. Йога не вынуждает нас ос-

тавить все, что приносит нам ощущение счастья, но предлагает осознать источник нашего истинного блаженства. Подлинное счастье пребывает в нашем сознании, а не в любой проявленной материальной форме, личности или действии.

Йогическая традиция не отрицает сексуальную энергию как что-либо злое, плохое либо постыдное. Целибат рекомендуется только в сочетании с духовными практиками, преобразующими сексуальную энергию для ее последующего использования на ином более тонком уровне. В традиции Йоги считается, что при отсутствии практики медитации целибат может принести вред, так как неиспользованная энергия имеет тенденцию застаиваться и провоцировать различные физические и эмоциональные проблемы. С другой стороны, при неконтрольном расходовании сексуальной энергии необходимой силы для практики высших медитаций у человека не будет.

Тантра и Тело

Физическое тело в Тантре считается храмом Божественного. Осознавая его важность в этом отношении, Тантра дарует ему священную реальность. Человеческий психо-физический организм рассматривается как микрокосмос, в котором каждый индивидуальный дух способен постигнуть функционирование всей вселенной. По этой причине Тантра относится к тем духовным традициям, которые почитают тело, а не пренебрегают

им. Тем не менее, Тантра не просто принимает материальное тело наравне с духом, но рассматривает его как мистический символ. Йогу и Веданту осуждали за подобное восприятие ими физического тела. И хотя обе эти традиции не придают большого значения физическому телу, но и не отвергают его необходимости. Неприемлемым считается лишь привязанность к своему телу и отождествление себя с ним (я-есть-тело). Йога рассматривает тело как храм Божественного и как зеркало вселенной. С другой стороны, привычные ценности, подразумевающие восприятие тела в качестве инструмента достижения абсолютного счастья, отвергаются – считается, что они лишь приносят вред телу, предоставляя наслаждение, которое никогда не приносит удовлетворения.

Тело – это лучший инструмент, который предоставила нам сама природа, способствуя нашему духовному росту. Кроме того, это величайшее проявление различных уровней и сил космоса. Тем не менее, материальное тело не является нашей истинной Сущностью. Оно подвержено болезням, слабости и смерти, и никоим образом не способно предоставить нам вечное счастье, которое не может обеспечить ничто преходящее. Каким бы замечательным инструментом ни было наше тело, как много знаний мы не могли бы получить с его помощью, оно всегда будет не более чем средством. Как, например, автомобиль, который, как и тело, является отличным инструментом для получения опыта, но не является нашей истинной сущностью.

Необходимо тщательно заботиться о теле и уважать его, ведь оно дает нам возможность накопления опыта и достижения

просветления. Без энергии и чувствительности в материальном теле невозможно далеко продвинуться на духовном пути. Каждый человек обладает врожденной способностью, которая подсказывает, как правильно использовать тело. Это внутреннее знание является частью космического разума. Оно проявляет себя, как только мы перестаем использовать тело для удовлетворения собственных желаний и устремляемся к развитию высшего сознания. Истина заключается в том, что в действительности, изначально мы уже счастливы и свободны, просто потому, что являемся сознательными существами, даже не обладая телом. Высшее счастье состоит в том, чтобы быть тем, кем мы являемся на самом деле – не просто плотью, но – чистым сознанием. Таким образом, факт притятия Тантрой физического тела может толковаться абсолютно неверно и даже вводить в заблуждение. Под этим следует понимать, что в тантрической традиции тело – это материальная основа для проявления Божественной Сущности.

Тантра и Материальный Мир

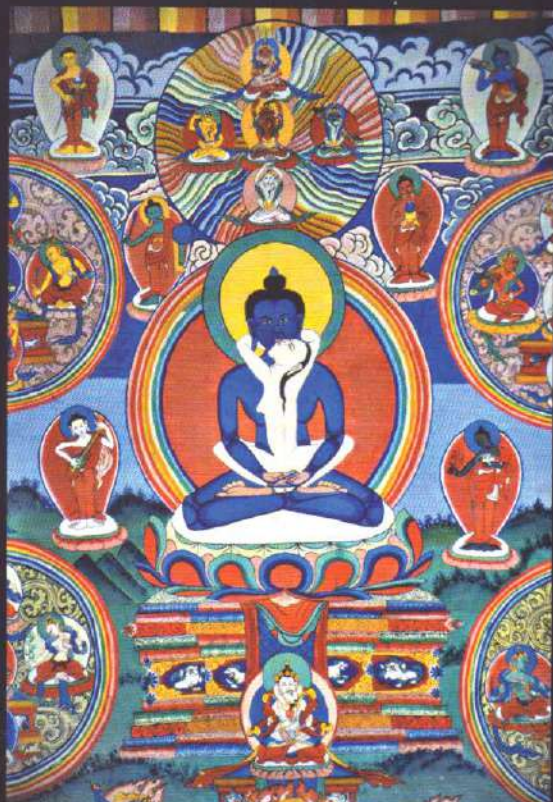
Наряду с философией притятия тела, Тантра признает существование материального мира. Таким образом, философская позиция Тантры соглашается с реальностью существования материального мира, и в этом отношении является уникальной, изначально противоречащей учениям, отрицающим реальность существования материального мира (и физического тела). Некоторые тантрические учения в значительно большей степени признают реальность существова-

ния мира проявленного, нежели утопическая майя-ведическая концепция, признающая недвойственную (Адвайта) Веданту, которая допускает существование лишь одной – Божественной реальности, а мир считает в действительности несуществующим. Такой подход характерен для Кашмирского Шиваизма. Тем не менее, тантрические системы, приемлющие реальность существования физического мира, также признают его существование в форме сознания, и далеки от современных материалистических концепций.

Тем не менее, в отличие от этих взглядов, следует заметить, что наиболее распространенная форма Тантры в Индии – почитание Богини в форме Шри Чакры – чаще всего следует взглядам недвойственной Веданты. Многие великие приверженцы отрицающей мир Веданты были мастерами Тантры. Наиболее известный из них – Шанкарачарья – выдающийся философ Веданты, написавший множество работ по Тантре, касающихся почитания Божественной Матери (например, Саундарья Лахири).

Сама традиция Шакта (традиция, почитающая Богиню или Шакти) по своей сути Адвайтическая и Майя-ведическая. Она провозглашает нереальность существования материального мира. Об этом говорится в Дэви Бхагавата Пуране – одной из наиболее важных Тантрических работ на тему поклонения Богине. Совершенно по-другому подходит к этому вопросу Шримад Бхагаватам Вайшнавов (почитателей Вишну), следуя дуалистической (двайта) модели сотворения. Таким образом, Тантра не является единственным учением, приемлющим реальное существование проявленного мира.

Следовательно, тантрические учения



по своей сути не противоречат позиции религий, отрицающих реальность материального мира, а подобные религии не содержат ничего, что могло бы противоречить Тантрическим взглядам в этом отношении. Существуют две одинаково сильные традиции Тантры – приемлющей и отрицающей существование мироздания. В последней – Богине поклоняются как Высшей Сущности или как Абсолюту, существующей во всем проявленном и вне его.

Тантра и Эмоции

В настоящее время существует тенденция, особенно в среде психологов, придавать особое значение выражению эмоций или повторному переживанию уже однажды пережитых травм или сильного эмоционального опыта. Виной этому – склонность к подавлению эмоций и отрицанию собственных чувств в нашей культуре. Тантра использует эмоции в качестве инструментов для духовного роста. Следовательно, она одобряет проявление эмоций, в отличие от других духовных учений, не приемлющих их.

Тем не менее, традиционное тантрическое учение не поощряет заурядного, привычного всем проявления эмоций – оно лишь провоцирует еще большую привязанность к ним, а через них – к внешнему миру. Тантра считает эмоции подавленной энергией и ищет пути освобождения той энергии, в которой бы они растворились, подобно волнам, пребывающим в океане сознания. Этот процесс начинается в момент нашего осознания того, что эмоции – это лишь проявление космических энергий, ограниченных и разбитых на кусочки моделями наших привязанностей. Тантра использует различные миролюбивые и гнев-

ные формы Богов и Богинь с целью помочь нам осознать космическое предназначение эмоций, которые являются всего лишь формой проявления сил природы. Научившись узнавать в наших эмоциях Божественную энергию или игру сознания, которая является сущностью эмоций, мы сможем увидеть, что эмоция – это средство, соединяющее нас с нашим Божественным естеством. Приятие Тантрой эмоций вовсе не означает потакание примитивной эмоциональности, а подразумевает алхимию трансформации человеческих эмоций в Божественные энергии посредством развития преданности. Тантра делает акцент не на личностном выражении эмоций, но на восприятии эмоций как игры сознания.

Традиция так называемой аскетической йоги таким же образом не приемлет простое подавление или отрицание эмоций или других сил природы, которые сами по себе не являются средством освобождения. Ни в коей мере Йога не пытается отрицать эмоции или любой другой аспект энергии. Йогическая традиция не приемлет это – эгоистичные действия ради собственной выгоды и, как результат, – злоупотребление благотворными жизненными энергиями. Йога – это не путь подавления естественных проявлений, она ведет к раскрытию нашей истинной сущности, в которой мы способны свободно отпустить все привязанности и зависимости.

Тантра и использование токсических препаратов

Те, кто использует психоделические или изменяющие привычное состояние сознания препараты, заявляют о сходстве их действий с Тантрой, в практиках которой

иногда применяются токсические вещества. Как и в отношении сексуальных практик, тантрические учения приемлют использование подобных веществ лишь в качестве подготовительного шага или в форме метафоры – например, вино символизирует внутренний поток блаженства, освобожденный в результате практики Йоги. Использование токсических веществ приемлемо в Тантре, но не является ее отличительной чертой. Марихуану (ганджу) часто используют садху, принадлежащие к другим традициям, но большинство учителей не одобряют этого.

Несмотря на то, что психоделические препараты выталкивают нас за рамки привычного осознания и могут способствовать расширению наших горизонтов в жизни, их способность совершенствовать этот опыт ограничена, а их использование провоцирует проявление побочных эффектов. Существуют значительно более надежные методы – благотворные и долгосрочные, например – базовые йогические практики пения мантр и медитации.

Тантра и сумасшедшие гуру

Тантрические гуру, в особенности в США, прославились своими своеобразными, неестественными, а иногда даже противоречивыми действиями. Иногда – это сексуальные отношения со своими учениками, а иногда – оскорбительное и жестокое отношение к ним. Тантра, с широкими воззрениями, достаточно толерантна в отношении подобных моделей поведения. А некоторые тантрические учения утверждают, что подобные методы способны при определенных обстоятельствах повергнуть ученика в шок, результатом кото-



Йога – это Не Путь подавления естественных проявлений, Она Ведет к раскрытию нашей Истинной сущности, в которой мы способны отпустить привязанности...

рого может стать пробуждение.

Все же, часто такие учителя ведут себя подобным образом с целью скрыть примитивную неспособность контролировать собственные желания. Тем не менее, история насчитывает многих тантрических гуруджи, которые отличались образцовым поведением. Таким образом, нестандартное поведение не является необходимым условием обладания званием «учитель Тантры». Это вовсе не означает, что истинный учитель не может вести себя необычно или то, что он должен подстраиваться под модели поведения, образованные в результате предвзятого мнения учеников. Звание учителя Тантры подразумевает безупречное поведение на порядок выше, ни в коем случае не ниже, общепринятого образа действий. Оно вовсе не дает права делать все, что хочется. Духовный учитель Тантры должен вести себя так, чтобы быть примером для подражания. Исходя из этого, сумасшедшие гуру или неестественное проявление мудрости вовсе не является сущностью Тантры, хотя такие случаи встречаются в ее истории.

Следует заметить, что многие, ставшие известными на Западе, тантрические сумасшедшие гуру, никогда не принадлежали к какой бы то ни было традиции, а многие из них присвоили себе звание гуру самостоятельно, никогда не имея истинного учителя.

Не удивительно, что в ряде духовных школ, Тантра имеет плохую репутацию. По большому счету, так происходит благодаря богатству практик Тантры, которая включает особые сексуальные техники, применение токсических веществ, магические методы, позволяющие причинить вред или обрести контроль над человеком, а также другие приемы, которые считаются нечистыми. Именно поэтому многие учителя, включая истинных тантрических гуруджи, избегали упоминания

обозначения «Тантра», предпочитая оставаться в тени ведической, йогической или ведантической традиции, включающих практики Тантры, таким образом, не пятная имя школы искаженными представлениями о Тантре. Сам Свами Вивекананда – первый выдающийся учитель, принесший Йогу и Веданту на Запад около ста лет тому назад, осмотрительно избегал знакомства западных слушателей с понятиями Тантры, хотя сам он был хорошо им обучен своим учителем Рамакришной, который был адептом Тантры. Поступая так, он избегал проявления соблазнов, легко сбивающих с истинного пути викторианские умы, а также излишней эмоциональности современного способа мышления, значительно проявленного в его время.

Тантра и Поклонение Богине

Тантра ассоциируется с почитанием Богини, женского аспекта Божественности, и это ее основополагающая черта. Тантра – целостная духовная наука о поклонении Божественной Матери. Это не просто набор верований и догм, а практический метод развития нашего высшего сознания с помощью Ее мудрости и Ее благосклонности. Для стремящихся познать религию Божественной Матери, Хинду Тантра – наилучшее средство.

Существуют также тантрические учения, в которых главным является Шива, Вишну или другие Боги, а не Богиня. Тантра не ограничивается почитанием Богини. Некоторые формы поклонения Богине можно найти абсолютно во всех традициях Индии, начиная с наиболее древних – ведических. В этом отношении Тантра не уникальна.

Традиционная Тантра почитает и мужскую, и женскую силы. По канону, Бог и Богиня идут рука об руку, поддерживают друг друга,

и поэтому поклоняться следует им обоим. Вместе с Богиней – ее супруг, великий Бог, Повелитель Шива. Их дети – Ганеша и Сканда занимают важное место, являясь божествами индуистского пантеона, все представители которого тесно взаимосвязаны друг с другом.

Тантра и Кундалини

Хотя феномен Кундалини в настоящее время редко воспринимается правильно, сегодня в современном обществе и среди адептов Йоги получил известность термин «змеиная сила», как часто переводится Кундалини. Дословно Кундалини переводится как «свернувшаяся кольцом энергия или сила, пребывающая в пещере (кунде)». Для проявления любых преобразований и трансформации сознания необходимо пробудить эту особую и могучую энергию – Кундалини.

Для развития Кундалини Тантра предоставляет целостную систему, включающую практики йоги и мантры. Ее корни или аналогии можно найти в ведических, ведантических и йогических текстах, говорящих о трансформации мира (Вак), энергии сознания (Чит-Шакти), или силе знания (джняна-шакти), которые являются синонимами Кундалини.

Традиционная функция Кундалини в действительности отличается от распространенного сегодня понятия о ее назначении, которое заключается исключительно в контроле и использовании в определенных целях. Кундалини – это форма проявления Богини и ее необходимо чтить как Ее силу. Это не просто психическая энергия, которую необходимо пробудить, но Божественная энергия, пред которой необходимо преклоняться. Попытки управлять Кундалини с помощью настойчивой практики либо мощных техник не только



опасны, но и ведут в противоположном направлении от осознания реальности Богини и противоречат ее почитанию.

Многие адепты йоги и Тантры часто используют никаких специальных практик или манипуляций с Праной, поднимающих Кундалини. Подъем Кундалини может случиться в результате глубокой преданности или проникновенной медитации и не требует применения особых йогических техник. Прямое высшее осознание не требует обозначения и может даже не упоминать термин «Кундалини». Энергия всегда следует за сознанием и совершенно не является конечной целью. Форсирование движения энергии отдельно от сознания приведет к получению силы, но, так как она находится вне области сознательного контроля, существует возможность проявления нежелательных побочных эффектов.

Техники Йоги, способствующие пробуждению Кундалини, – очень эффективны, но их необходимо применять в условиях полной самоотдачи Божественному или на основе практики исследования собственной сущности. Без этих основополагающих принципов, техники не могут быть выполнены правильно. Поэтому, прежде чем приступать к попыткам работы с Кундалини, студентам йоги следует освоить основы медитации, обрести контроль над собственными чувствами и понять работу разума.

Тантра и Искусство

Тантра переплетается со всеми видами искусства в Индии. Как Богиня Божественного Мира, Тантра тесно ассоциируется с традицией Санскритской поэзии, а вся традиция санскритского учения и литературы несет на себе глубокий отпечаток Тантры. Ис-

тории о Шиве и Дэви (Богине), популярные в тантрических учениях, являются основой индийской музыки и танца. Шива известен как Натарадж или Повелитель Танца. У Богини – свой собственный, мягкий стиль танца, который называется ласья. Индийское искусство, включая живопись, скульптуру и архитектуру, имеет общее с Тантрой начало в индуистской мифологии. Многоликие изображения и скульптуры, найденные в индуистских храмах, соответствуют по форме и способу почитания описаниям в тантрических текстах.

Сегодня нам необходимо воссоздать дхармично ориентированную художественную традицию, возрождать использование образов, икон и технику священного искусства. Тантра может указать нам правильное направление на этом пути. Художественный аспект Тантры имеет свои правила. Это не та традиция, которая одобряет отсутствие правил или неестественное, чувственное, нестандартное искусство. Тантрическое искусство – это структурированная и упорядоченная система постижения, основанная на понимании таинственных духовных законов вселенной.

Тантра и Наука

Тантра – это своего рода наука, знание о том, как понять внешний мир и внутреннюю психологию. Тантра основывается и тесно связана с различными традиционными науками Индии, две из которых наиболее примечательны – Аюрведа (медицина) и астрология (Джайотиш). В дополнение, некоторые современные исследователи находят энергетические понятия Тантры сходными со своими личными открытиями.

Тантра пересекается со средневе-

ковыми традициями алхимии всего мира, включая Китай, Индию, Ближний Восток и Европу. Фактически, то, что часто именовалось алхимией, по своей сути является Тантрой – в глобальном смысле. В этом отношении Тантрическое учение не представляет ничего нового – это просто возрождение древней алхимии, которая лежит в основе значительной части европейского мистицизма.

Традиция алхимии продолжает существовать в современной Аюрведе, которая использует особые препараты или алхимические формы серы, слюды, ртути и других полезных ископаемых.

Аюрведа использует тантрические практики в лечении психических заболеваний, а также для восстановления сил. Популярность и Тантры, и Аюрведы продолжает неустанно расти в современном мире.

Время практики Тантры определяется с помощью правил индуистской астрологии. Система обозначений, основанная на индийской астрологии, встречается во многих тантрических учениях. Тантрические методы, включающие ритуалы, использование мантр и драгоценных камней – также применяются для приведения в баланс планетарных влияний в астрологии. Индуистская астрология включает хиромантию и другие способы предсказания, многие из которых принесены в Европу цыгане, корни которых находятся в Индии. Эти методы также являются частью тантрического учения, цель которых постичь фундаментальные законы жизни.

Таким образом, тантрическая наука включает духовные, оккультные и материалистические науки и является возможной готовой моделью холистических наук, потребность в которых существует в наступающий период мировой эпохи.

Перевод с английского © Наталья 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**



Фото для статьи © Максим Ясочка



सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्यं केवल्यम् ॥ ५५ ॥ सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्यं केवल्यम् ॥ ५५ ॥ सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्यं केवल्यम् ॥ ५५ ॥ सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्यं केवल्यम् ॥ ५५ ॥

КОРОТКО О МАНТРАХ...

МОХИТ ДАС

Гуру брахма, гуру Вишну
 Гуру देво махेश्वара
 Гуру сакшат парабрахма
 Таस्ताм श्री गुरुभ्यो नमः

с благодарностью Гурубх्यе श्री Шайलентг्रे Шарма

Термин "мантра" пришел к нам из индийской культуры, из индуизма и буддизма, в частности. И прижился практически повсеместно – трудно найти человека, интересующегося личным развитием и не слышавшего ничего о мантрах. Несмотря на это, я совершенно уверен, что большинство осведомленных вряд ли с легкостью найдет друг с другом общий язык относительно того, что же это такое, когда и зачем их использовать?

Начнем с самого простого – перевода. Как и у многих слов санскритского происхождения, слово "мантра" имеет много значений. Составлено оно, в свою очередь, из слов "манас" и "трай". "Манас" означает ум, а "трай" – освобождение. То есть первым, наиболее прямым предназначением слова "мантра" является освобождение и защита ума. Кроме этого, мантра обычно означает нечто секретное. То, что должно передаваться из уст в уста, произноситься в уединении и с определенным отношением. Здесь, пожалуй, можно провести параллель с третьей библейской заповедью – "Не произноси имени Господа Бога твоего напрасно".

Занимаясь различными видами йоги, мы настойчиво развиваем свои способности. Физические упражнения и пранаямы дают

нам контроль над потоками праны в теле. Через контроль своего тела, мы движемся к контролю над своими чувствами, желаниями, судьбой. Казалось бы, контролировать свое тело не просто. Далеко не каждый решится на тяжелые будни садханы хатха йоги.

Умение плести кружева из своего тела требует очень мощных каждодневных усилий. Но, если внимательно присмотреться, именно в хатха йоге мы реально "держим в руках" то, с чем работаем. И имеем прямые механизмы воздействия на объект – наше тело, в виде наборов веками отобранных асан. Пытаясь же работать с умом, мы погружаемся в бездну неизученного, деятельного, изменчивого.

Практикуя мантры, мы пытаемся "напрямую" воздействовать на наш ум, освобождая его от заблуждений, суеверия и хаоса. И в этом случае трудно признать, что объект воздействия пребывает в наших ладонях. Мы что-то знаем о нем, видим какие-то проявления – чаще в виде потока мыслей, но не более. И имея набор техник, пытаемся изучить всю глубину и бесконечную природу ума. Кто скажет, что работать с умом легче, чем с телом?

Так уж устроено, что наш ум постоянно в работе. В том или ином режиме – бодр-

ствование ли, сон ли, но он работает. Механизмы работы ума у всех схожи, и, благодаря этому, возникли практические методы его освобождения. Но что же такое освобождение, или просветление? В контексте статьи обозначим освобождение ума – как избавление его от мусора стереотипов, невежества и иллюзий, познание своей собственной бесконечной природы, и как результат освобождения – тонкость восприятия и эффективность проявления личных способностей. Я намеренно не упоминаю о глубоко духовных аспектах, касающихся веры и познания мира, ибо это чрезвычайно тонкая и объемная тема, требующая отдельного обсуждения.

Итак, в повседневности наш мозг погружен в мыслительный процесс. Это память о прошлом, идентификация и различение объектов и событий настоящего, прорисовка сценариев будущего. Необходимость ежеминутно принимать решения приводит наш ум в состояние динамичности – одному из трех качеств, лежащих в основе нашей вселенной. Порождаемые при этом рассуждения и вариации наполняют ум бесконечным разнообразием вымышленных событий, переживаний, диалогов и прочего шума, пока следующее решение не отвлечет внимание на себя.



ॐ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥

Неиссякаемым источником наших мыслей является левое полушарие. Именно то, которое отвечает за логику, внешние коммуникации и обработку поступающей информации. Левое полушарие изучает, анализирует, познает и выполняет множество иных функций. Повторяя мантры, мы приостанавливаем этот процесс, разгружая таким образом мозг от нитей мышления и связанных с ними переживаниях, самообмене и иллюзиях. Как часто просто предаваясь размышлениям, человек склонен построить в уме совершенно сюрреалистические сюжеты. Мантра останавливает блуждающий в виртуальных лабиринтах ум и направляет его внимание в нужное русло.

Мантры, в большинстве случаев, представляют собой повторение, перечисление имен Бога, восхваление его самого и его качеств. Таким образом, осознанно повторяя мантры, со всей присущей нам искренностью и верой, мы обращаемся к Богу с благодарностью, просим его внимания и помощи. Наш ум наполняется благостью и спокойствием, распространяя вокруг нас ауру тех божественных качеств, к которым мы мысленно обращаемся.

Сила мантры заключена в ее семени (бидже). Все мантры звучат на древнем языке – санскрите. Его тонкая организация, эволюционировавшая долгие тысячелетия и давшая рождения многим современным языкам удивляет ученых до сих пор. Считается, что нет более совершенной грамматики, более научного строения языка, чем в санскрите. Очень ценным в санскрите является его алфавит. Он организован в полном соответствии с законами нашей реальности и содержит в себе всю Вселенную:

TaTxaDaDxaHa
 PaTxaBaBxaMa
 YaPaLaBaCcaShaCaXa

Каждый слог – ключ к определенной вибрации, и должен быть произнесен единственно правильным образом. Каждый звук привязан к конкретному месту – это касается и способа произношения звуков, начиная с грудной клетки, заканчивая губами, и, например, положения тела в асане. Нельзя забывать о том, что слог санскритского алфавита имеет свое место на лепестках макра. Это особенно ярко подчеркивает связь санскрита с формированием и развитием чакральной системы. Звуки – это уникальная карта, применимая к географии нашего тела, ума, мира и всего прочего – нужно лишь научиться эту карту читать.

Несмотря на важность звука, произнесение мантры вслух не желательно. За исключением бхаджан, то есть песен восхваления, мантра должна произноситься в уме. Таким образом, мантра задействует более тонкие вибрации, нежели вибрации звука, позволяя настроить ум на необходимую частоту биджи, заключенной в мантре. Настроенный таким образом ум начинает “раскрываться” и познавать суть произносимой мантры, уходя в глубину того аспекта мироздания, которое стоит за ней. Речевая же составляющая может помочь отладить произношение звуков мантры, но не годится для глубокого воздействия на ум.

Появлению мантр в виде записанных слогов мы обязаны риши и святым, которые записывают или пересказывают их нам. Сама по себе мантра существует всегда, пока существует наша проявленная Вселенная. Эти вибрации – неотъемлемая часть природы нашей Вселенной. Это то, что ее составляет и организует, то, что является ключом или семенем качеств нашей вселенной. Также

как электромагнитное поле является неотъемлемым атрибутом магнитной катушки. Мы его не замечаем, но приборы фиксируют. Используя приборы, мы учимся использовать эти волны на благо своих потребностей. Точно также и мантры, доступные тонкому восприятию сиддхов, помогают нам в реализации наших духовных потребностей.

Согласно Ведам, наша вселенная создана с помощью речи. В Ведах сказано: “Изначально существовал Бог, второй с ним была речь”. Библия также начинается с упоминания важности слова: “В начале было слово и слово было у Бога и слово было Бог”. Безусловно, имеется в виду не наша речь, а пара-вани, язык, на котором общались риши, и в котором нет слов. На языке пара-вани риши произносили мантры, с помощью которых создавалась Вселенная. Уже на нашем уровне понимания появляются слоги и слова, которые мы можем произносить, используя те же, но более грубые вибрации, как ключ к более тонким слоям нашей Вселенной.

Основное же отличие мантры от молитвы в том, что в мантре есть семя, биджа, наличие которого – главное при практике мантры. В молитве же на первом месте – ее смысл, не зная смысла, молитва теряет свою эффективность. Мантра же работает в любом случае, если правильно произносить слоги, даже не зная их значение. Знание же смысла многократно увеличивает эффект практики.

Переведенная мантра становится молитвой и теряет свое уникальное семя, дающее ей силу. Однако молитвы тоже несут в себе мощный запас энергии – как правило, в том случае, если этими молитвами пользовались святые, которые начитывали их долгое время и затем даровали нам. В таком случае нам дарован доступ к определенным вибрациям, качествам, на которых концентрировались святые при работе с молитвой.

И все же, иногда разнообразие и

Om KaKhaGaTxaNyga
 ChaChaDjaDzhaNa
 TaTxaDaDxaHa

ॐ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥

शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्यं कवलयम् ॥ ११ ॥

श्रीशैलान्त कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥
 कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥
 सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥
 सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥
 सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ११ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ११ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ११ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ११ ॥

обилие мантр, посвященных разным аспектам божественного, заставляет задуматься: какие из них и как следует использовать? Самое худшее из всех возможных решений – придумать ответ самому, взять его из последней понравившейся книжки или у новомодного йогатичера. Скорее всего, это не будет работать вообще или будет работать против вас. Условно можно сказать, что мантры работают автоматически, сила, с которой они связаны, заставляет наш ум изменяться и переходить в нужное состояние. Но просто повторять мантру – чаще всего бесполезно, иногда даже опасно.

Некоторые мантры являются тайными и должны быть переданы исключительно от Гуру, иначе они вообще не будут работать. Мантра-дикша, то есть прямая передача мантры от Гуру к ученику, знакомит ученика с очень тонким психическим эффектом мантры. То есть Гуру как бы создает связь ума ученика с тем состоянием, которое будет достигнуто им в процессе практики мантры. Именно поэтому для успешной практики большинства мантр важны не только рекомендации, но и передача ее от учителя к ученику.

Другие мантры могут быть общеизвестными, но требуют очень внимательного отношения к себе, к произношению, количеству повторений, месту и времени, выбранному для повторения. Например, некоторые мантры можно повторять только в уме с выполненной кхечари-мудрой. Без соблюдения такого условия у практикующего поднимается температура и держится в среднем в течении суток. Все подобные наставления должны быть получены у Гуру, ибо только он может знать, что и как делать.

Далеко не все мантры нам можно использовать. В зависимости от личных качеств практикующего, его кармического, генетического багажа, его астрологических и прочих влияющих факторов, можно исполь-

зовать лишь определенный набор мантр, и знать, как именно и какие из них повторять. Важно знать, что и как! Иначе это просто самообман, игра в практику. Часто встречаются случаи, когда человек сам решает, что эта мантра ему подходит, и начинает повторять ее, иногда при этом выполняя поклонения божеству. Редко это действительно полезно в силу некоторого интуитивного озарения, но обычно это просто банальные игры разу-

ней: хрусталя, нефрита, яшмы и прочих. При выборе четок лучше всего пользоваться личным ощущением симпатии к материалу. Хотя за каждым из них лежат огромные пласты мифов и историй, так или иначе привязывающих их к различным божественным проявлениям. Например, рудракша – неизменный атрибут шиваитов, а тулси – вайшнавов. Четки держат в правой руке, перебирая бусинки большим и средним пальцем. Указательный

Некоторые мантры являются тайными и должны быть переданы исключительно от Гуру, иначе они вообще не будут работать.

ма. Человек теряет время, теша себя иллюзиями, ищет и находит вокруг подтверждения своим иллюзиям, окончательно теряет адекватность.

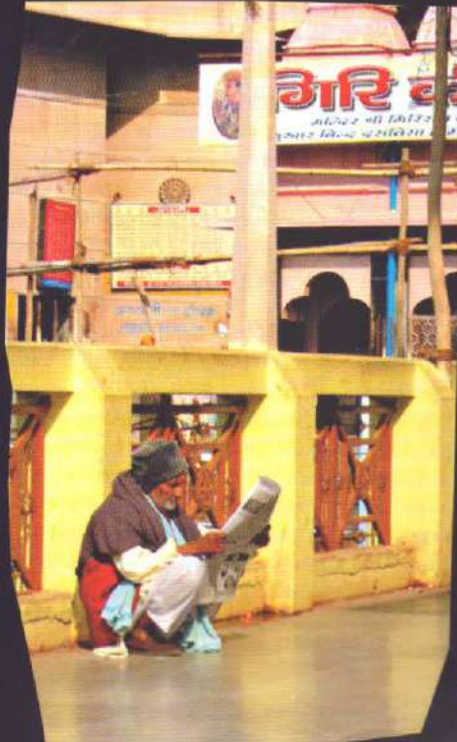
Среди разнообразия видов практики мантры можно выделить нама-джапу. Эта техника подразумевает повторение определенной мантры строго указанное количество раз, как правило, с использованием малы (четок). Также часто мантры считают, просто складывая фаланги пальцев. Какую мантру, сколько раз, в какое время и прочие указания должен дать Гуру. Но есть некоторые общие правила, придерживаясь которых можно получить значительный эффект от повторения мантр общего назначения.

При использовании четок лучше придерживаться принятых правил. Количество бусинок должно быть равно ста восьми (в редких случаях больше, до тысячи восьми). Изготавливают их в Индии чаще всего из тулси, лотоса, рудракши, сандала, иногда из драгоценных и полудрагоценных кам-

палец четок не касается, он символизирует это. Наше эго должно смиренно склоняться к божественным стопам во время практики мантр, посвященных его аспектам, поэтому указательный палец отведен в сторону. У всех четок есть Гуру-бусина, которая венчает малу. Через нее переступить нельзя, то есть добравшись до главной бусины, необходимо перевернуть четки и продолжить в обратном направлении.

Практика мантр должна выполняться строго с выпрямленной спиной (условно конечно, имеется в виду не сутулясь, раскрыв грудь и плечи, подтянув живот) в положении лицом на восток. Лучшее время для практики нама-джапы – время перед восходом солнца. Перед практикой следует сделать омование, и кроме легких напитков – вода, чай, – лучше ничего в пищу не принимать. Перед началом необходимо сделать не менее трех циклов пранаямы, например, нади-шодханы. Желательно повторять мантры в одно и то же время и

श्रीशैलान्त कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ११ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ११ ॥ श्रीशैलान्त कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥ सत्त्वपुरुषयाः शुद्धिसाम्य कवलम् ॥ ११ ॥



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥

в одном и том же месте каждый день. Место должно быть достаточно комфортным. Можно воскуривать благовония, ставить изображения святых. Эти действия приведут к намоленности места, и со временем ум сам будет переходить в нужное состояние гораздо быстрее. Практика на таком месте называется упассана, что означает "сидение рядом с Богом", то есть состояние интенсивной медитации.

Начитывают мантры обычно кругами – в одном круге сто восемь повторений. Сколько необходимо выполнить кругов должен указать Гуру. Впрочем, мантру можно повторять и в другое время, на протяжении всего дня, например. Это очень благоприятно действует на ум и внутреннее состояние, увеличивая эффективность практики. Начитывая мантру важно также концентрировать внимание так, как требует того данная конкретная мантра. Это обычно указывает Гуру. Как правило, концентрироваться следует на точках на теле, аспектах божеств, которым посвящена практика, на образе Гуру. Это также во многом усиливает эффект мантры.

Читается мантра про себя, в уме. Поскольку при чтении очень важно произношение, над ним можно поработать, повторяя ее вслух. Однако некоторые мантры повторять вслух нельзя, например, Гуру-мантру.

При произношении мантр важно следить за ударением и длиной слогов. В санскрите существуют длинные и короткие варианты трех гласных – а, и, у. Остальные гласные считаются длинными. Внимательно надо следить и за согласными – они все должны произноситься (если вслух) достаточно мягко, преимущественно в передней части ротовой полости. Особое внимание – звуку Ха, он придыхательный, а не такой звонкий, как у нас, и при произношении практически не слышен.

При записи мантр в статье заглавные буквы означают ударение. Во всех словах звук Ха практически не слышен.

Некоторые из общеизвестных мантр можно выполнять самостоятельно.

Гаятри мантра, посвященная Солнцу (Савитур). Ее практикуют в светлое время суток, лучше всего – на восходе или закате, посвящая ее Солнцу. Символика мантры заключена в роли Савитуру, освещающего наш духовный путь, приносящего гармонию в сердце. Одновременно, она посвящена Божественной Матери – Гаятри. С этой мантры можно начинать любые практики, повторив ее несколько раз.

Om bhUr bhuvA svAh
tAt savitUr varēyAm
bhArGo devAsya dī-māi
di īo īo nA prachOdāAya

Этот вариант Гаятри-мантры считается Ведическим, но существуют и иные древние варианты этой мантры, посвященные различным аспектам божественного, например, Лакшми, Ганеше, Рудре.

Мантра Шивы.
Om nAmā śhivāyA

Эта мантра считается наиболее могущественной мантрой. Она посвящена Шиве и обладает исключительной силой. Есть вариант также Om nAmā śhivāy – посвященный женскому аспекту Шивы. Эту мантру можно читать на четках, не менее пяти кругов в день.

Также очень полезно читать мантры, посвященные Ганеше, поскольку он считается устранителем препятствий, дарующим мудрость и знание. К нему имеет смысл обращаться в начале любого мероприятия, особенно связанного с умом.

Om gam ganapāyE namAha

Эта мантра обсуждается в Ганапати

Упанишадах и дословно означает "я передаю себя Тебе". Ее очень полезно повторять перед поездками, в начале учебного года, перед вступлением в новую должность или сменой работы, перед подписанием договоров, то есть в любом случае, когда может понадобиться помощь в устранении преград на пути.

Om shri ganeshāyA namAha

Обычно эту мантру мысленно повторяют дети, усиливая память, она помогает учиться и сдавать экзамены. Но возрастных ограничений на ее повторение нет, и пользоваться ею могут смело все, кому нужно развить свою память.

Om vakratundaīA hūm

Очень сильная мантра, и как было сказано о ней в Ганеше Пуране, если что-либо работает не так, как следует, независимо от контекста – личного, семейного, социального и так далее, или когда ум человека пребывает искаженным под влиянием страха, депрессии, негатива, с помощью этой мантры может быть привлечено внимание Ганеши и все возвращено на свои места. Мантра символизирует "исправление пути искаженных умов без промедления". Мантра также может быть использована для решения проблем с позвоночником, таких как искривление и защемление. Для лечебного эффекта следует сделать намаджану не менее тысячи восьми повторений.

Все вопросы, которые появились у вас при прочтении материала, мы предлагаем присылать на адрес:

mantra@yogasattva.com.ua.

По наиболее интересным вопросам будет подготовлена и опубликована следующая статья из цикла "Коротко о мантрах..."

XAPE OM TAT CAT

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥



श्री स्वामी कवल्मः ॥ १ ॥ श्री स्वामी कवल्मः ॥ १ ॥ श्री स्वामी कवल्मः ॥ १ ॥ श्री स्वामी कवल्मः ॥ १ ॥

Йога Мастерство в Действии

Джидду Кришнамурти

Все вы, наверное, знаете о йоге. Сейчас на эту тему написано так много книг, что любой, проведя пару месяцев в Индии и посетив несколько занятий, становится «йогом».

Слово «йога» имеет множество значений, но подразумевает образ жизни, а не просто практику каких-то упражнений для поддержания молодости. Образ жизни, в котором нет разделенности, а значит – нет конфликта – это то, как я вижу йогу.

Мне рассказывали, что Хатха Йога со всеми присущими ей изоляциями была создана около трех тысяч лет тому назад. Рассказал мне это человек, который очень тщательно изучил предмет во всех его аспектах.

В те далекие времена правители страны в силу своего положения обязаны были хранить разум и помыслы кристально чистыми. Для этого они жевали листья какого-то особого растения, произраставшего в Гималаях. Со временем это растение полностью исчезло, и правителям пришлось изобрести метод, посредством которого всевозможные железы в системе человеческого тела могли бы поддерживаться здоровыми и полными энергии. Так была создана техника упражнений йоги – искусство приведения ума в состояние исключительной ясности и чистоты через здоровье тела.

Выполнение определенных упражнений – практика асан прочего – действительно делает железы здоровыми и активными. Кроме того, было сделано открытие, что правильные виды дыхания помогают не достигать просветления, но снабжать ум, клетки мозга воздухом в количестве достаточном для их полноценного функционирования.

Вскоре после этого появились желающие выгодно использовать ситуацию и сказали: «Если будете практиковать эти техники, ваш ум будет безмолвен и тих». Но это их безмолвие – это молчание мысли, упадок, разложение, а значит – смерть. Они также сказали: «Следуя этим путем, вы разбудите различные центры и испытаете состояние просветления». И, конечно же, наш неугомонный ум, такой жадный, так жаждущий все больше впечатлений, так стремящийся быть лучше, чем кто-то еще, выглядеть лучше, иметь тело лучше, толкает нас в эту ловушку.

Я делаю разнообразные упражнения по два часа ежедневно. Однако не стоит брать с меня пример, ничего не зная о практике! До тех пор, пока у вас есть воображение – эта производная мысли, делайте что угодно, но такой ум никогда не будет спокоен и умиротворен, такой ум не даст вам почувствовать глубокую внутреннюю красоту и достаточность.

Несомненно, регулярные правильно построенные тренировки полезны, они способствуют гибкости тела. За многие годы я освоил массу приемов йоги, но вовсе не для того, чтобы прийти в какое-то необычное состояние с помощью дыхания и всего прочего, а для поддержания эластичности тела. Для этого вам понадобятся надлежащим образом подобранные упражнения и подходящая диета, не объедаться мясом без меры, с неизбежно следующей безжалостностью и нечувствительностью. Продолжение жизни – необходимость. Для выживания человек убивает наименее чувствительное существо из доступных видов. Я за всю свою жизнь никогда не ел мяса.

Экспериментируя и проверяя, каждый должен сам прийти к питанию, правильному для него.

Знаете ли вы, что значит слово «гуру»? Тот, кто указывает, направляет. Это одно значение. Другое говорит, что это тот, кто приводит в состояние просветленности, снимает с вас ношу. На самом же деле, вместо того, чтобы взять вашу ношу, он навязывает вам свою.

Когда гуру говорит, он знает, можете быть уверены: он не знает. Потому что, очевидно, его знание – это что-то пройденное, прошедшее. Знание есть прошлое. Поэтому, говоря, что он знает, гуру думает о каком-то пережитом опыте, который он смог осознать как нечто великое. Это его осознание исходило из предшествующего знания: иначе гуру был бы не в состоянии осознать, узнать свой опыт. Следовательно, подобный опыт уходит своими корнями в прошлое и поэтому не существует.

Предположим, некто находится во мраке невежества, а вы – его гуру – гуру в общепринятом смысле этого слова – тот, кто рассеивает тьму, тот, кто несет бремя другого, тот, кто указывает и направляет. Может ли такой гуру помочь другому? Вернее, может ли гуру развеять мрак невежества для другого – не теоретически, но фактически? Можете ли вы, будучи чьим-либо гуру, рассеять тьму его неведения? Или, быть может, этому невежде следует самому основательно потрудиться для себя? Вы можете направить, можете сказать: «Вот эта дверь, войди», но он должен сделать всю работу самостоятельно от начала и до конца. С этим ваше предназначение как гуру выполнено. Вы не становитесь чем-либо важным, значительным.

Я занимаюсь йогой уже много лет. У меня было несколько учителей, и я все делал так, как они говорили. То есть, между тем, как я слушал и тем, что и как я делал, не было никакого противоречия или конфликта. Если же вы начинаете с идеи, создаете образ, в этом случае действие требует крайне много времени, и вам не обойтись без практики. Но если учитель говорит: «Делай так», – и вы выполняете, в этот момент вы находитесь в действии, вы делаете это, возможно, плохо, но делаете. В этом вся важность. Большинство же из нас слушает, затем формирует идею, и только потом осуществляет ее. В момент, когда у вас сформировался мысленный образ, вы уже противодействуете. Слушая и делая, идея, мысленному образу не остается места.

Мастер, который считается учителем других учителей, сказал: «Заниматься йогой правильно – это значит делать йогу без малейшего усилия. Если есть усилие – это не йога». Резон для этого очевиден. Если ваше тело неподатливо, заострено, то для выполнения позы может потребоваться неделя или больше. Однако не следует принимать позу силой: заставляя, насилуя тело, вы перенапрягаете мышцы, задействуете их в неправильном направлении, что, в конечном итоге, имеет плохие последствия. Поэтому потратьте на асану неделю, месяц, но занимайтесь очень мягко, осторожно, неспешно. Если учитель говорит вам: «Сядь вот так», вы можете сделать что-то неправильно, но начните делать, не вынашивайте идею. Важно то, как вы слушаете своего учителя, а не правильное выполнение асаны само по себе. Освоение позы придет – умение слышать проявляется мгновенно.

Всех, кто серьезно интересуется учением Кришнамурти, приглашаем к совместному исследованию. С 21 по 25 августа в уютном уголке под Одессой состоится ежегодная встреча единомышленников.

Уединение, тишина, природа.

Общение в дружеской, непринужденной обстановке.

Просмотр раритетных видеозаписей бесед Кришнамурти.

Задать своему неугомонному уму радикальный вопрос и остаться с ним наедине. Наблюдать, видеть, слышать СЕБЯ, открыть НОВОЕ.

Понять суть жизненных проблем

Детальная информация о семинаре будет размещена на сайте:

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

Текст подготовлен по изданиям:

The Awakening of Intelligence by J. Krishnamurti, Harper San Francisco, 1987, ISBN 0-06-064834-1

Beginnings of Learning by J. Krishnamurti, Phoenix, 2003, ISBN 0-75381-687-3

Beyond Violence by J. Krishnamurti, KFI, 2006, ISBN 81-87326-27-1

При поддержке Фонда Кришнамурти

Krishnamurti Foundation Trust, Brockwood Park, Bramdean, Nr. Alresford, Hants SO24 0LQ, UK

+ 44 (0) 1962 771525, e-mail: info@kfoundation.org.uk; www.kfoundation.org

Ассоциация Джидду Кришнамурти

Запорожье: Алексей Архангельский, 77angel88@mail.ru

Москва: Николай Шорохов, garudabird@rambler.ru

Львов: Игорь Каривец, ihorphil@yahoo.com

Одесса: Александр Елисаветский, yogatsigun@inbox.ru

Киев: Иван Караульчук, ivankiyiv@ukr.net

Книги Кришнамурти в Киеве: Книжный рынок «Петровка», ряд 43, место 4



Мне рассказывали, что Хатха Йога со всеми преимуществами ее изошрениями была со-здана около трех тысяч лет тому назад

Я делаю разнообразные упражнения по два часа ежедневно.

Однако не стоит брать с меня пример, ничего не зная о практике.

Знаете ли вы, что значит слово «гуру»? Это тот, кто приводит в состояние просветленности, снимает с вас ношу. На самом же деле, вместо того, чтобы взять вашу ношу, он навяжет вам свою.

Когда гуру говорит, он знает, он уверен, он знает.

Аюрведа – искусство жизни

А.В. Дмитриева

ВЕДУЩИЕ И СЛАВЯНСКИЕ ГРАДЫ

В самой первой статье рубрики «Аюрведа – искусство жизни» мы говорили о том, что индусы и славяне принадлежат к одной индоевропейской семье народов, что у нас общие лингвистические, синтаксические и культурные корни. Аюрведа является частью Вед и поэтому она несет в себе философскую основу древних знаний. Эти знания системны – законы, изложенные в ведических канонах, одинаковы для мироздания и человека.

“Природа всего сущего едина”, – гласит древняя мудрость. Законы для всего сущего передали нам наши древние предки – арии, пришедшие с севера и расселившиеся в южном и западном направлениях, сформировав индоевропейскую группу народностей. В ведической традиции Васту северное и северо-восточное направление считается благодатным, отсюда в жилище человека входят чистые энергии. У славян сохранилась традиция помещать объекты поклонения в восточном углу дома или комнаты. Красный угол для образов – это как раз северо-восточный угол.

Если вы когда-нибудь обращали внимание на изображения полубогов и героев индуистского пантеона, в том числе и бога врачевания Д’анвантари, то не могли не заметить, что их

лица написаны синим цветом. Так индуисты подчеркивали белую кожу изображенных. Я ни в коей мере не страдаю панславянством, а лишь хочу еще раз подчеркнуть, что и мы, и индусы получили знания из одного источника. По сей день около 20 тысяч санскритских слов не требуют для нас перевода. У нас одинаковые числительные, “доктор” на санскрите звучит как “дуктор”, “насыя” – это “нос”, а “мамса” – “мышца” (мясо). Традиционный кисломолочный напиток – разведенную водой простоквашу с добавлением специй или сладостей в Индии называют ласси. Этим же напитком, который у нас называют айраном, поила меня моя бабушка. Его готовили обычно на покос, он утолял жажду, восполнял бактериальную флору кишечника и берег от кишечных инфекций.

Основными лекарственными средствами и в Аюрведе, и в славянском целительстве были и есть растения. Также были и остаются близкими семейные традиции славян и индусов и методология целительства. В соответствии с Аюрведической концепцией Три доша жизнью человека управляют три конститутивных принципа, названных по именам Стихий. Первым из

них будет Вата – Ветер, принцип движения, легкий и изменчивый. В древние времена инфекции, приводившие к эпидемиям, назывались поветриями. Ветренностью же называли повышенную возбудимость человека, легкость, порывистость в движениях, резкие смены настроения. Вторая доша Питта – Огонь, горячий принцип трансформации. Огонь у славян был рудым (красным), а возраст молодости считался ражим (энергичным, активным). Имя бога грозы в индуистском пантеоне звучит как Рудра (огненный). Воспалительные процессы, которые сопровождалось покраснением и повышением температуры, назывались у славян огневицей. И, наконец, третий конститутивный принцип Кап’а – Вода/Земля, тяжелый, холодный принцип адаптации. Отеки на Руси всегда звали водянкой, а тучность не всегда была эквивалентом лишнего веса. Тучным называли крупного, хорошо сложенного человека с округлыми формами без торчащих мослов. Образ тучи, наполненной водой, несущей благодатный дождь.

В Аюрведической традиции люди, в конститутивном типе которых доминирует Кап’а,

считаются наиболее красивыми. И в этом взгляды наших культур полностью совпадают. На Руси также высоко ценили стать, т.е. правильное телосложение, крупные ясные глаза, густые, плотные, блестящие волосы – руса коса до пояса. Худоба и у индусов и у славян ассоциировалась со слабостью, болезненностью.

Еще одним краеугольным камнем общности культур является отношение к женщине. Очень нравящееся мне обращение к женщине – сударья – полностью соответствует санскритскому сундари, что означает красавица. Женское начало в мироздании, называемое в Ведах Шакти, дает силы для творения богам. Культ богини-матери, которая дала жизнь всему сущему, Макош – у славян, Дурга – у индусов принадлежат к наиболее древним и почитаемым традициям. Обращение к матери и у индусов, и у славян звучит одинаково – мама.

Необычайно близки традиции наших народов, касающиеся подготовки к свадьбе и зачатию. Союз молодых должен был обязательно благословлен родителями и жрецами. Затем молодых проводили через пост и очистительные процедуры, потому что молодые родители должны были быть чисты душой и телом. Причем те травяные ванны, обертывания и прити-

Природа всего сущего едина

ПО СЕЙ ДЕНЬ ОБОЛО САНСКРИТСКИЕ СЛОВ НЕ НАС ПЕРЕВОДА. У НАС ОДИНАКОВЫЕ ЧИСТИТЕЛЬНЫЕ, ДОКТОР НА ВОЗРАСТ КАК ДОКТОР, НАСЬЯ - ЭТО НОС, А МАМСА - МЫШЦА (МЯСО).

рания, которые проделывались над невестой, с гарантией могли сделать принцессу из кого угодно. Древние славяне строили специальную клеть в благом месте, чтобы обеспечить здоровье и благополучие будущего ребенка. В Индии уделяли пристальное внимание всем аспектам свадебной церемонии, имело значение все, вплоть до цвета покрывала на ложе, но особо тщательно выбирали время зачатия. Если овуляция у невесты приходилась на время близкое к новолунию, то обряд переносили. Новолуние – это время минимальной физической силы и выносливости человека, оно считается бесплодным, а если зачатие и состоится, то ребенок родится слабым и болезненным.

Обряды, которые проводили славяне и индусы во время беременности и после родов абсолютно совпадают и по своему назначению, и по срокам проведения: 3, 6, 9 месяцев. Беременных женщин окружали заботой, лаской и красивыми вещами, которые способствовали бы правильному и гармоничному развитию ребенка. По сей день индийская женщина должна рожать в доме матери, потому что ее сестры, тетушки, бабушки поддерживают рожавшую женщину и обеспечивают уход за

рожицей и новорожденным. В течение трех месяцев роженица не делает ничего, только кормит младенца. С момента рождения новорожденному и молодой маме каждый день делают массаж, а маме еще и специальные паровые ванночки на область поясницы, чтобы ускорить послеродовую инволюцию органов малого таза. И только через три месяца здоровых малыша и маму возвращают мужу. Кстати, в таком ведении послеродового периода лежит одна из основных причин очень низкой частоты, по сравнению с украинским уровнем, развития фиброматозных заболеваний матки у индийских женщин. Точно также еще 100 лет назад и у нас роженицу с младенцем в течение первых трех месяцев после родов не показывали никому кроме ближайших родственников. По истечении этого срока ребенка вводили в род, «представляли ко двору».

Хочу сказать несколько слов в поддержку здорового консерватизма и традиционности. В наше время большая часть населения слепо повинуется мнениям и рекомендациям всеведущих «великих» ученых. От их большого ума и тяжелой руки мы перестали верить в мудрость своих предков и следовать вековым традициям. На Руси

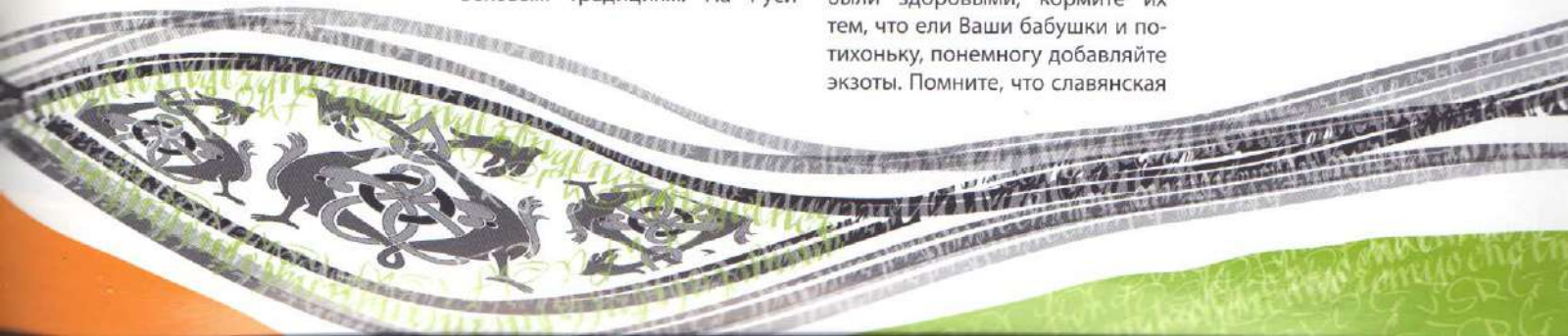
всегда малые и старые питались молоком и молочными продуктами, как наиболее легкими для переваривания. Теперь в соответствии с новейшими веяниями молоко оказалось вредным! Для кого оно может быть вредным? Только для людей с наследственным дефицитом ферментов, которые расщепляют молочный белок, но таких людей очень мало.

А вот людей с приобретенными ферментопатиями с каждым днем становится все больше и больше из-за ранних (8-9 лет!!!) и широко распространенных гастродуоденитов. Основной причиной возникновения и развития гастроэнтерологической патологии у нашего населения является использование синтетической, длительно хранящейся, не соответствующей сезону и традициям пищи. Особый поклон следует отдать всяческим фастфудам. Отсюда следует, что нужно не исключать из рациона молоко, а правильно питаться и вовремя лечить заболевания желудочно-кишечного тракта. Лечить, а не снимать симптоматику. Известно, что пищевые цепочки для переваривания новой пищи формируются у человечества в течение трех поколений, т.е. хорошо переварится экзотическая для нас пища только у наших внуков. Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваши дети были здоровыми, кормите их тем, что ели Ваши бабушки и потихоньку, понемногу добавляйте экзоты. Помните, что славянская

цивилизация выросла на злаках и, прежде всего, на ржи и пшенице. Хорошенько думайте, прежде чем давать детям рис, китайские грибы и африканские фрукты.

Следующей общей чертой наших культур есть глубокое развитие очищающих и гигиенических процедур. Приведу два примера. Однажды Вивекананда в разговоре с английским лордом, который рассказывал о крайне низкой культуре индусов, заметил, что кожа у невежественного индийского крестьянина много лучше, чем у просвещенной английской леди, потому что он два раза в день перед молитвой принимает омовения и массирует кожу маслом. Точно так же в «Травнике» пятнадцатого века дается «Домострой», подробное описание прав и обязанностей разных членов общества, а также обязательных гигиенических и профилактических процедур для мужчин, женщин и детей. Оговариваются длительность и кратность использования бани и ванн, особенности ухода за малышами. Если напрячься, то можно вспомнить, что в это время в средневековых замках Европы дамы с помощью изящных блохоловок истребляли вшей в своих прическах. Вот такая «грязная, невытая, невежественная» у нас была Русь.

В Индии женщины и в настоящее время перед началом каждого приготовления пищи (3 раза в день) обязательно со-



вершают омовение. У нас также считают воду универсальным очистителем, который убирает не только грязь с тела, но и отрицательные эмоции, и энергетические наложения. Культ бани и массажей у нас сейчас к великому счастью переживает период возрождения. Происходит такой же подъем интереса к славянским традициям гимнастики и боевых искусств. Индусы, опять же, сохранили и развивают свою традиционную систему физического воспитания – Йогу. Славянские традиции медленно и мучительно восстанавливаются из почти полного забвения. Хотя во времена Киевской Руси при гридницах, где жили вои князевы, существовали детинцы, в которых жили, учились и тренировались отроки, будущие гридники. Приемы тренировок, использовавшиеся на Руси и в Индии очень близки, это медленная динамика: стрельба из лука, вытягивание каната, подъем воды из колодца. Более того, в христианских монастырях существовал комплекс обязательных упражнений, не сдав который, монах не допускался к молитвенному служению, ибо слаб.

В Индии за сохранением и развитием традиций следили жрецы – брамины, которые наставляли всех членов общества и управляли кшатриями (воинами). Первым среди воинов был раджа (князь), в обязанности которого входила забота о благе подданных и целостности границ. Древнеславянские племена вели ведуны, хранившие традиции и прозревавшие будущее. Они были наставниками и советчиками воев, первым среди которых был князь. После принятия христианства строй общества не изменился, – главными хранителями традиций и духовных ценностей стали Патриархи, ко-

торые наставляли главу светской и военной власти – царя.

В ведической традиции, как и в древнеславянской, существовал иерархический примат духовности: принцип нисхождения в материю – дух, душа, тело. Обе религиозные системы были монотеистичны и рассматривали существование первичного непостижимого, сущего вовне творца, создавшего и первичную идею творения, и первичную материю для творения. Аюрведа рассматривает человека как триединство духа, души и тела. Древнеславянское целительство основано на тех же постулатах. Целительство происходит от слов цельный, цельить, – создавать или возвращать целостность, т.е. внутреннюю гармонию всех составляющих человека. К величайшему сожалению, не сохранились письменные источники, которые подробно описывали бы основы славянской медицины, но мы попытаемся по косвенным данным показать общность взглядов Аюрведы и славянских вед.

Первой ступенью любой практики ведической традиции является ахимса – не причинение вреда. Без приятия и освоения этого фундаментального принципа все дальнейшие действия, направленные на развитие и совершенствование духовного мира человека, являются абсолютно бесперспективными. Несоблюдение людьми основополагающих этических норм было одной из причин угасания древней мудрости целительства.

В Аштанга-Хридая самхите сказано: “О, великий риши, слушай! У сосуда, в котором тантра хранится, не должно быть изъяна, ибо плохой сосуд не удержит налитого. Сосуд, в который можно вложить эту тантру, таков: он хранит обеты и учителя своего чтит. Ради него не пожалеет ни имущества, ни жизни. Мудростью великой он устраняет противоречия, вытекающие из буквального смысла тантр. У него душа Бодхисаттвы, чужие заботы для него выше своих. Он д’арме подставляет плечо, чужд лукавству, хитрости, корысти – вот такому избраннику, у которого имеются шесть данных к врачебной деятельности, можно эти тантры передать, о великий риши. И если нет человека, достойного быть сосудом, то пусть эти тантры, как драгоценность в горле дракона, изо рта твоего не выходят до конца кальпы”.

Троекнижие Аюрведы – Чарака самхита, Сушрута самхита и Аштанга-Хридая самхита давали полное исчерпывающее представление об анатомии, физиологии человека, причинах развития, диагностике и лечении болезней. Во II веке в Бихаре существовал Аюрведический Университет, в котором учились 10 тыс. учеников. Этот университет просуществовал до VII века, в нем получали медицинское образование ученики из разных стран, что способствовало распространению Аюрведических знаний по миру. Затем Индия на протяжении нескольких веков подвергалась нападению заво-

евателей. Уничтожались медицинские школы, были утеряны многие древние трактаты. Именно в это время Аштанга-Хридая самхита попадает в Тибет, ее перевод на тибетский язык дал мощный толчок развитию тибетской медицины. Она наслонила на Аюрведический канон свои традиционные методы, перевела индийские фитопрописи на местное растительное сырье, ввела животные лекарственные компоненты и это сделало тибетскую медицину самостоятельной ветвью Аюрведы. В то же время произошло некоторое упрощение канона, т.к. упадок в это время Аюрведы в Индии катастрофически уменьшил количество мастеров-вайдьев, способных разъяснить законы Аюрведы. Неполное понимание канона с обилием санскритских терминов приводило к изъятию непонятого из обихода врачебной науки.

Продвижение дальше на восток еще сильнее упростило первичный Аюрведический канон. В Китае даже Великие стихии из элементов мироздания превратились в стихии планеты Земля. Вместо Эфира, Ветра, Огня, Воды и Земли стали рассматриваться Огонь, Вода, Земля, Дерево и Металл. Знание утратило иерархичность и глубину, но приобрело огромное количество мелких подробностей. Особенно отчетливо это видно по различиям в методике пульсовой диагностики в Аюрведическом, Тибетском и Китайском исполнении.

Все описанные выше факты приведены только для того, чтобы показать, что каноническая Аюрведа существует только в Индии, она сохранена индусами. Но с другой стороны, человек, изучивший систему Аюрведичес-

ких знаний, обязан адаптировать ее к месту (Деша), времени (Кала) и обстоятельствам (Патра) жизни людей, с которыми он работает. В течение года мы бок о бок работали с индийскими вайдьями и самое главное, мы поняли за это время, что Аюрведа – это больше искусство, чем наука. Аюрведу невозможно практиковать, не обладая обширными и разносторонними знаниями, развитой интуицией и очень высокой чувствительностью. Поэтому мы наш медицинский центр назвали центром ведической медицины, подразумевая, что во главу угла мы ставим адаптацию великой Аюрведы к нашему времени и условиям жизни.

Неизменными остаются теоретические основы Аюрведы, концепция Три доши, методы диагностики и, прежде всего, пульсовая диагностика. Основными лекарствами остаются фитопрепараты, но переведенные на наше фитосырье, лечение подбирается абсолютно индивидуально. Молоко, топленое масло, мед, шалфей, роза, калган, аир, шафран, левзея, родиола розовая, синюха, алтей и другие остаются расаянами (гармонизаторами) и в Индии, и в Украине. Но режимы питания и физических нагрузок в соответствии со временами года, расписание очистительных процедур, особенности их проведения – все это требует большой работы для превращения экзотической для нас Аюрведы в нашу родную... веду.

Кстати, мы второй год не можем придумать название для славянского эквивалента Аюрведы. Помогите, уважаемые читатели! Мы рассмотрим все предложенные варианты.

"РАСАЯНА".

г. Киев, пр.Победы, 15;
тел.: 238-72-22;
www.rasayana.com.ua

Возвращаться из ниоткуда
можно уже только в никуда



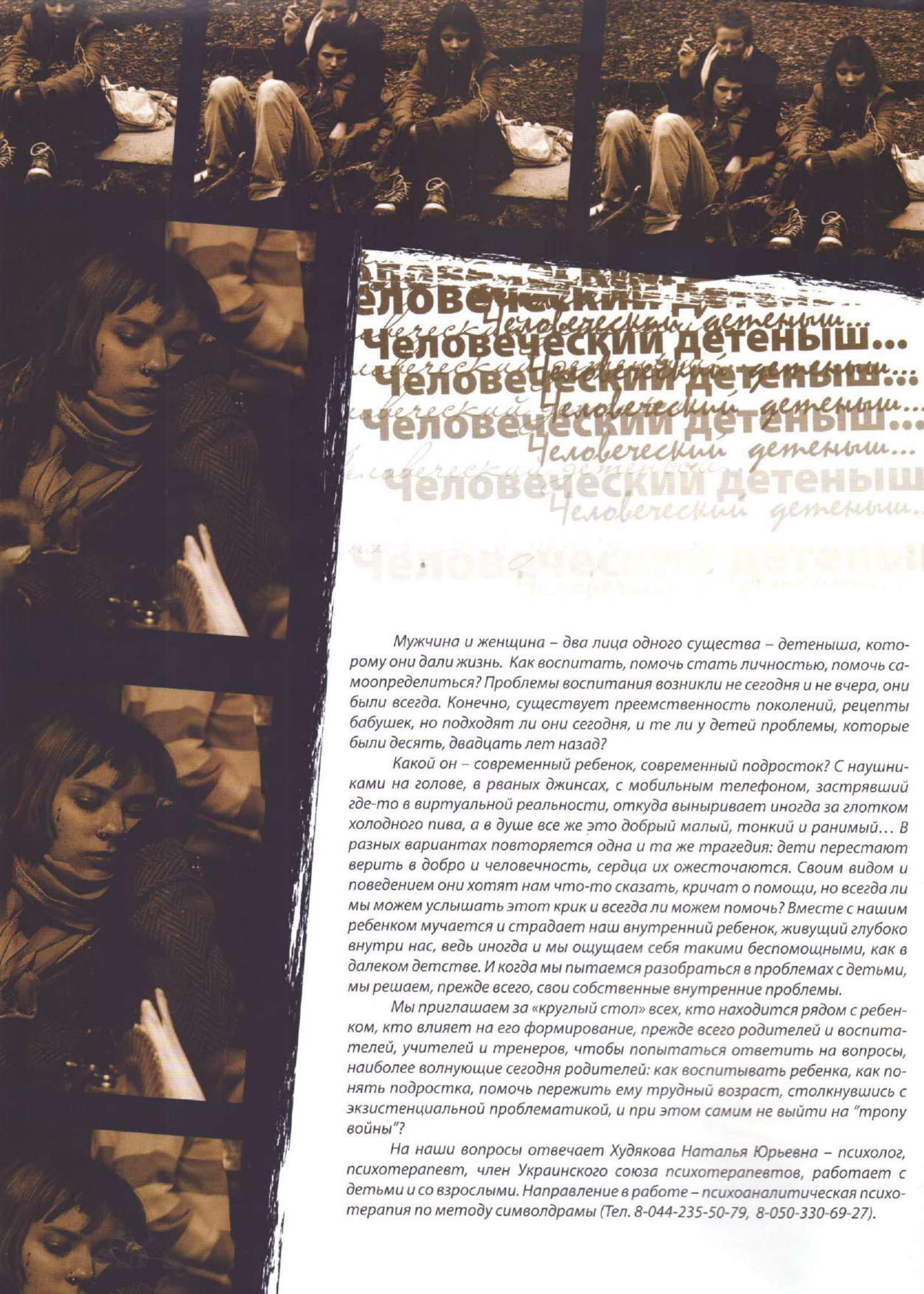
www.yoga-free.ru



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

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

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




Человеческий детеныш... Человеческий детеныш... Человеческий детеныш... Человеческий детеныш... Человеческий детеныш... Человеческий детеныш... Человеческий детеныш... Человеческий детеныш...

Мужчина и женщина – два лица одного существа – детеныша, которому они дали жизнь. Как воспитать, помочь стать личностью, помочь самоопределиться? Проблемы воспитания возникли не сегодня и не вчера, они были всегда. Конечно, существует преемственность поколений, рецепты бабушек, но подходят ли они сегодня, и те ли у детей проблемы, которые были десять, двадцать лет назад?

Какой он – современный ребенок, современный подросток? С наушниками на голове, в рваных джинсах, с мобильным телефоном, застрявший где-то в виртуальной реальности, откуда выныривает иногда за глотком холодного пива, а в душе все же это добрый малый, тонкий и ранимый... В разных вариантах повторяется одна и та же трагедия: дети перестают верить в добро и человечность, сердца их ожесточаются. Своим видом и поведением они хотят нам что-то сказать, кричат о помощи, но всегда ли мы можем услышать этот крик и всегда ли можем помочь? Вместе с нашим ребенком мучается и страдает наш внутренний ребенок, живущий глубоко внутри нас, ведь иногда и мы ощущаем себя такими беспомощными, как в далеком детстве. И когда мы пытаемся разобраться в проблемах с детьми, мы решаем, прежде всего, свои собственные внутренние проблемы.

Мы приглашаем за «круглый стол» всех, кто находится рядом с ребенком, кто влияет на его формирование, прежде всего родителей и воспитателей, учителей и тренеров, чтобы попытаться ответить на вопросы, наиболее волнующие сегодня родителей: как воспитывать ребенка, как понять подростка, помочь пережить ему трудный возраст, столкнувшись с экзистенциальной проблематикой, и при этом самим не выйти на «тропу войны»?

На наши вопросы отвечает Худякова Наталья Юрьевна – психолог, психотерапевт, член Украинского союза психотерапевтов, работает с детьми и со взрослыми. Направление в работе – психоаналитическая психотерапия по методу символдрамы (Тел. 8-044-235-50-79, 8-050-330-69-27).



Наталья Юрьевна, Вы работаете как со взрослыми пациентами, так и с детьми. Проблемы детей и подростков сегодня – какие они?

Дети и подростки, так же, как и взрослые, задумываются над вопросами конечности человеческой жизни, ее смысла и цели, проблемой выбора, темами человеческой близости и любви. Конечно, в каждом возрасте возможности осмысления этих вопросов разные.

Пожалуй, наиболее активно этими вопросами задаются подростки. Перед ними встают проблемы самоопределения, нахождения своего места в этом мире – в обществе, вообще, в среде своих друзей, в собственной семье. Для нахождения этого места подростку необходимо сделать выбор, а, значит, задуматься о том, какой смысл он будет реализовывать, что для него важно, каковы его желания и ценности, какова его индивидуальность. Кем ему быть, каким быть? Реализация этого выбора, нахождение своего уникального места в мире сопряжено с отходом от многих иллюзий детства, от жизни с ориентацией на похвалу родителей и некие всеобщие правила и нормы. То есть подросток должен психологически родиться в новом качестве, поэтому так близка для этого возраста проблематика жизни и смерти.

Это очень сложный период. Подростки вдруг сталкиваются с тотальным непониманием: их не понимают ни родители, ни любящие другие взрослые, и они сами себя не понимают. Они не знают себя, а только узнают. А с друзьями, которые, как им кажется, могут их понять, скорее устанавливаются поверхностные отношения. Даже в компании сверстников подросток может испытывать сильное чувство одиночества, ощущать свою неадекватность, неприязнь. Неизбежные трудности в нахождении своего смысла могут выражаться в форме страха, тревоги, в ощущении бессмысленности.

Успешность самоопределения в подростковом возрасте зависит от того, насколько благополучно ребенок прошел все предыдущие этапы развития и сталкивался ли он уже раньше с ощущениями пустоты, отверженности, бессмысленности.

Какой возраст детей, которые не могут себя найти, которых никто не понимает?

Это может быть и очень маленький ребенок, только не всегда ребенок может сообщить об этом. Сказать о том, что «мама меня никогда не поймет» может ребенок четырех-пяти лет. Например, на встрече со мной пятилетний мальчик нарисовал важный для себя рисунок, выражающий определенные сложные чувства, и захотел показать его маме. Уже по дороге к ней он стал сомневаться, прятать рисунок, и когда подошел к маме – передумал показывать, и объяснил это так: «Все равно не поймет».

Недавно родители привели мальчика восьми с половиной лет, обеспокоенные обилием страхов сына. Он боится, что потеряются родители, или потеряется он сам, боится фантазийных монстров, бандитов, темноты. Все это крайне усложняет его жизнь – ему трудно оставаться где-либо без своих близких, быть в людном месте. Когда мальчик пришел в кабинет, я, рассказав о том, что можно делать в этом кабинете (играть, рисовать, лепить, сочинять сказки, разговаривать и т.п.), спросила, чем бы он хотел заняться. Он ответил: «Не знаю... Я не привык выбирать. Скажите мне, что я должен делать».

Мальчику сложно осознать свои желания, он хочет быть хорошим и «правильным» ребенком, не доставлять проблемы маме и папе. Обладая хорошими способностями, у него нет внутренней мотивации учиться. Он учится даже не ради оценок – ради похвалы родителей. Внутри этого мальчика живет страх, пустота, безвыходность. Экзистенциальная ли это проблематика? По выражению проблем – по тому, что ребенок предъявляет неспособность к выбору, ощущение пустоты, потерянности, – эта проблематика звучит, как экзистенциальная. Родители по каким-то причинам не могут понять своего ребенка, услышать его истинные потребности и желания и дать возможность им проявляться. И ребенок говорит об этом своими тяжелыми переживаниями.

Вы работаете с мальчиком или с родителями тоже?

Работа с ребенком обычно сопровождается родительскими консультациями. Родителям необходима помощь в осмыслении причин трудностей ребенка, собственных трудностей в общении с ребенком, и нахождении возможностей для изменения ситуации. Часто родители так же как ребенок ощущают себя загнанными в ловушку. В данном случае родителям сложно принимать и развивать непосредственную личность ребенка – яркую, красочную, энергичную, которая проявляется в рисунках, снах, фантазиях. Развивать эту личность – риск, что ребенок станет не таким послушным, удобным. А значит, нужно будет осознавать свои ограничения, находить новые способы взаимодействия с ребенком.

Должна быть семейная терапия, чтобы добиться каких-то результатов?

Необходимо сотрудничество детского психотерапевта и родителей. А иногда бывает, что родители зря беспокоятся, поэтому их нужно успокоить, и тогда они будут способны лучше выполнять родительские функции и смогут больше дать ребенку.

Насколько я понимаю, у юных пациентов, которые приходят в психотерапию, всегда есть проблемы с родителями. Так ли это?

Дети и родители могут не выносить это как проблему между ними. Родители могут жаловаться на проблемы ребенка в школе или детском саду – с учебой, во взаимоотношениях в детском коллективе, с учителями. Или, например, как соматические симптомы у ребенка, например, проблемы с туалетом, частые болезни. Или как что-либо другое, например, ребенок – неаккуратный, рассеянный, или он ворует. Проблем взаимоотношений ребенка с родителями вроде бы нет, но определенные трудности в этих отношениях могут высветиться и стать более понятными в процессе работы.

А как и когда начинают проявляться явные проблемы взаимоотношений с родителями?

С проблемами во взаимоотношениях, например, трудности взаимопонимания, послушания, проявления чрезмерной агрессивности, – могут обращаться родители ребенка любого возраста. Но в подростковом возрасте такие трудности становятся очевидными и доставляют массу сложностей и родителям, и детям. Родители говорят, что дети стали «неуправляемыми», «жестокими», «странными». Подростки жалуются на «отсталость» родителей, на то, что родители их не понимают, заставляют жить «по их правилам».

Почему вдруг так происходит?

Подростку необходимо становиться на собственные ноги, ему необходимо начинать прокладывать свою дорогу в жизни. Для этого ему важно отделиться от родителей и составить свое представление о жизни (конечно, пока весьма ограниченное и несовершенно), а, значит, критически отнестись к способу жизни родителей. Подросток сталкивается с какими-то собственными невозможностями, собственными ограничениями. И если в пятилетнем возрасте у него была фантазия о том, что его родители всегда его выручат, скажут, что делать, то в 13-14 лет он понимает то, что родители не могут ему помочь, что они далеко не во всех областях жизни компетентны. Кроме того, процессы трансформации у подростка происходят на глубинном уровне, где он действительно одинок. Он требует от родителей общения и понимания на этом глубинном уровне, а для них часто это оказывается чересчур сложной задачей.

Но даже если происходит соприкосновение душ и взаимопонимание, а конфликты все равно возникают?

Полного взаимопонимания везде и всегда быть не может. Ведь родители не только «пониматели», но и «воспитатели». Кроме того, у родителей существует образ своего ребенка, а в подростковом возрасте ребенок начинает настолько быстро и стремительно меняться, что родители даже и не успевают и не знают, как к нему относиться – как ко взрослому или как к ребенку. Как ко взрослому? На самом деле он еще далеко не взрослый, он еще очень нуждается в родительской поддержке и родительских ограничениях. В то же время нужно уважительное отношение, как к равному.

Подросток – особенный человек, каждую минуту он становится иным. Идеального соприкосновения душ, которого он хочет – чтобы родители были его тождеством в данный момент, понимали его всегда, – невозможно. Фактически он становится одиноким, просто потому, что он понимает, что такого, как он, больше нет на этой земле, что он уникален. И нет человека, который бы думал точно так же, как и он, понимал его настолько глубоко, как он понимает, который

бы отражал все движения его души.

Что делать несчастному подростку в таком случае, как это принять, пережить? И как быть родителям, которые видят его терзания и не знают, как ему помочь?

Стандартный рецепт, который совершенно не помогает в таких случаях: «послушай, это у тебя такой возраст, все это переживали и ты это переживешь». Для подростка это не так. «Ну и что, что все переживали, но я же уникален, и у меня это происходит не так, как у других». Для каждого человека это происходит по-своему, какие бы тысячи поколений до него это не переживали. Но, с другой стороны, когда он видит, что родители справились с этим опытом, что существуют другие взрослые люди, которые испытывали те же сложности, то все-таки появляется надежда на то, что эти мытарства закончатся. И он понимает, что только от него сейчас зависит, кем он станет, как переживет эти трудности, во что они выльются. Подростку нужно просто жить.


А вот родителям... Они оказываются в сложнейшем положении, потому что, с одной стороны, они должны общаться с ним, как со взрослым человеком, с другой стороны, они должны помнить, что это ребенок, который очень нуждается в поддержке и нуждается в ограничениях.

Что это значит? Это значит, что родителям подростка важно поддерживать его, говорить о своей любви к нему, о его ресурсах и позитивах, поощрять. Ему необходимо слышать: «у тебя все получится, все будет хорошо». Родителям стоит быть деликатными и помнить о ранимости ребенка в данном возрасте. Например, фраза мамы: «Боже, в кого у тебя такая нога огромная?», – может стать причиной страдания и комплексов ее дочки. Подростка необходимо ограничивать. Например, если родитель считает, что для ребенка не полезно идти ночью на дискотеку, он может сказать: «Да, я слышу тебя, ты хочешь сегодня пойти на дискотеку до утра. Я понимаю, насколько сильно твое желание. Но я не могу тебе это позволить. Я твой родитель и забочусь о тебе. Сейчас ты не можешь так сделать, сейчас я еще делаю за тебя этот выбор. И для твоей безопасности необходимо, чтобы ты был дома до двенадцати».


Он будет протестовать.

Протест может быть, и это хорошо. Ребенок должен сражаться с родителями, и родители должны быть достаточно устойчивыми, чтобы он тренировался, пробовал силу своего желания. Но родителям можно идти на компромиссы, говоря, что «ты знаешь, мы сейчас не можем тебе этого позволить, у тебя есть учеба или какие-то обязательства или какие-то ограничения. Но, допустим, будет день рождения у Маши, или еще что-то, и тогда ты сможешь сделать то и это».

Родителям важно соизмерять ограничения с возрастом ребенка и реалиями жизни, понемногу давать почувствовать самостоятельность все в новых и новых сферах,



Успешность самоопределения в подростковом возрасте зависит от того, насколько благополучно ребенок прошел все предыдущие этапы развития и сталкивался ли он уже раньше с ощущениями пустоты, отверженности, бессмысленности.



ситуациях. Но также важно, чтобы ребенок эти ограничения имел. Он нуждается в безопасности, в проверенной территории, несмотря на его стремление к независимости. Эти рамки охраняют ребенка, это его границы. Он знает, что он может, а чего он не может. А если эти границы снять, он будет думать, что он всемогущий, что он может все, тогда, естественно, он будет попадать в очень сложные и тревожные ситуации. Здесь нужна чуткость и чувство меры.

В подростковом возрасте находить баланс в свободах и ограничениях тяжело, но родители ребенка любого возраста ищут этот баланс и часто успешно находят. Ведь, например, родителю двухлетнего ребенка не придет в голову выпустить руку ребенка на проезжей части, хоть он и будет плакать и вырываться; как и не придет в голову держать его в коляске и не разрешать бегать в безопасном месте.

Правило золотой середины. Очень сложно эту грань уловить и не выйти на прямую конфронтацию с ребенком. Очень мудрый родитель должен быть и где набраться этой мудрости, терпения?

Можно посоветовать родителям попробовать вспомнить о своем подростковом возрасте. Те родители, которые способны вспомнить, как они боролись, как их не понимали, как они сражались за правду, выставляя высокие планки, идеалы, чаще всего способны понять и своего ребенка.

Но существует и проблема очень послушных детей, у которых не возникает конфронтации с родителями в подростковом возрасте. Вот такие себе детки – слушался в три года маму, ел кашу, и в пять он ел кашу, и в четырнадцать он ел эту же кашу. И все так замечательно, и все так чудесно. И когда он становится родителем, он не способен понять своего ребенка в бунтующем возрасте.

У таких родителей и дети в принципе такие вырастают, не способные к просту.

Как раз дети могут быть обратной стороной медали, они могут отыгрывать то, что родители не отыграли. И тогда у родителей появляется шанс пережить этот подростковый возраст со своим ребенком. И воспринимать это как норму. Это риск для родителей, но если родитель уже будет это знать, то, возможно, это будет той спасительной соломинкой, за которую он схватится.

В настоящее время актуальна проблема пожизненного инфантилизма. Вроде бы и подростки у нас настоящие, бунтуют, и как-то хотят самоопределиваться, что-то понять о себе, но в то же время почему-то вырастает все больше и больше молодых людей, не способных жить, преодолевать препятствия, делать усилия. Что вы можете об этом сказать?

Поиск себя, своего места в мире – это то, что делает человек всю свою жизнь. Но в

подростковом возрасте он должен сделать рывок, ему нужно сделать для себя что-то важное, и позже тогда уже можно будет развивать стратегию, менять, переструктурироваться, но у него уже будет ощущение того, что у него есть его место, он его нашел и отвоевал у мира. И на всю дальнейшую жизнь останется память о том свершившемся, о том, что он все-таки это сделал – было сложно, но у него получилось. И потом это место может оказаться неправильным, тот вуз, который он выбрал, может оказаться не тем, но появляется возможность к этому критически относиться.

А если у них не получается? А если они не видят ограничений? А если они не знают свое место в мире, не могут найти? Если этого свершения не произошло – память об этом тоже остается. Вместо чувства победы и осознания своих возможностей появляется разочарование, недовольство собой и миром, обида, пустота. Некоторые продолжают бороться, искать, другие считают себя всемогущими, а многие отказываются от этого бунта и идут на поводу у чрезмерно авторитарных родителей, общества. А часто – становятся зависимыми от игр, алкоголя, наркотиков, своих жен или мужей.

Дети индиго

Понятие «дети индиго» появилось сравнительно недавно – около двух десятилетий назад, когда вышла в свет книга одной американской ясновидящей Нэнси Энн Тэпп «Как цвет помогает лучше понять свою жизнь». Видящая ауру людей, она заметила, что в привычном спектре ауры у некоторых детей начал появляться новый цвет – темно-синий – цвет индиго. Нэнси сделала заключение, что эти дети имеют новую жизненную программу в отличие от других людей, живущих ныне на Земле.

С тех пор появилось много книг, рассказывающих о духовной эволюции новых детей цвета индиго, которые, по мнению авторов, являются людьми новой шестой расы и несут в себе небесные послания, которые нам пока не доступны. Многие дети индиго обладают паранормальными способностями. У них наблюдается набор определенных психологических качеств: они бывают в чем-то гениальны и абсолютно не воспринимать что-то другое, не признают авторитетов, не следуют общепринятым нормам, чувствуют свою исключительность, часто бывают замкнутыми и агрессивными. Психиатры не признают такого понятия как «дети индиго» и диагностируют их как гиперкинетиков и аутистов.

Человек не только программируется окружающей действительностью, не только является биологически заданным существом, но он способен противостоять любым программам и сам себя творить в качестве смысла бытия.





«Дети индиго» – на эту тему написано много литературы. Это уникальные дети, талантливые, с врожденными экстрасенсорными способностями. Сталкивались ли Вы в своей практике с таким явлением? Что Вы думаете по этому поводу?

Тема «детей индиго» в последнее время стала особенно популярной, чтобы не сказать, модной. Чрезмерное внимание и заинтересованность этой проблематикой может привести (и приводит) к следующему соблазну: детей с проблемами, страдающих и нуждающихся в помощи «записывают» в «детей индиго», считают их просто особенными. Тем самым родители, с одной стороны, перестают тревожиться: «На самом деле с ребенком все нормально, просто он необычный». Это приводит родителей к снятию с себя ответственности. Родители не только не помогают ребенку справиться со сложностями, а даже гордятся их «особенным, странным» поведением.

Поэтому я говорила бы не о «детях индиго», ведь данная тематика еще изучается, и данные исследований освещаются в литературе. Мне кажется, важно поговорить о тех детях, которых ошибочно принимают за таких, и которые на самом деле нуждаются в помощи психотерапевта.

Дети с проблематикой первого года жизни могут быть приняты за «детей индиго». Если у ребенка были проблемы в течение первого года жизни, то он уже является сверхчувствительным. Он может чувствовать что-то на расстоянии, но при этом ему сложно общаться с людьми, понимать, что они могут быть другими, иметь свои желания, свой способ мышления. Такой ребенок страдает от невозможности быть в коллективе, ведь он хочет занять там исключительное, особое положение. Он хочет, чтобы его понимали без слов, чтобы немедленно исполнялись все его желания. В таком случае традиционная ситуация, когда на консультациях ребенок регрессирует, и в течение довольно длительного времени он хочет, чтобы терапевт выполнял его безмолвные указания: он

показывает пальцем – и терапевт должен догадываться о том, что хочет ребенок, причем, не важно, какого он возраста.

Что является проблематикой первого года жизни? Там же просто ребенок в постельке, его нужно покормить, переодеть.

На первом году жизни у ребенка есть несколько чрезвычайно важных для его дальнейшего развития задач. Прежде всего, ребенок должен почувствовать, что он имеет право на жизнь, на то, что он будет в этом мире, мир его должен встретить в лице мамы и папы. Его нужно встретить с любовью и обеспечить ему безопасность. Ребенок должен чувствовать, что он имеет право жить, хотеть, и что его желания будут исполняться.

Следующее, что должен познать ребенок на первом году жизни, это то, что он не грандиозен, он имеет какие-то ограничения. Фактически, то, что мы говорим о подростковом возрасте, начинается зарождаются где-то на первом году жизни. Ребенок должен научиться, как жить в этом мире, узнать свои ограничения: что он может, что не может. Кроме того, ребенок должен научиться сообщать родителям о своих печалях или радостях (ему холодно, мокро или он хорошо поел и доволен), должен быть уверен, что родители его услышат и поймет. Так ребенок учится устанавливать отношения. Конечно, всему этому ребенок не научится без помощи и участия родителей – только они передают ему и чувство безопасности, и способность к общению и пониманию другого.

На самом деле, очень много всего за первый год происходит и это ключевые моменты. И дети, которые не насытились, не получили этого своего места, получают опыт особой чувствительности, ранимости, и с этой особой чувствительностью они потом контактируют с людьми. Они хотят быть всемогущими, грандиозными – но это не получается, и дети страдают.

Также сейчас актуально раннее интеллектуальное развитие. Сейчас особенно



на это ориентированы и родители, и социум. Техника развивается настолько быстро, что ребенку необходимо интеллектуально включаться очень рано. А эмоциональная сфера запаздывает, и многие эмоции остаются на первичном уровне состояний, они даже в слова не оформляются, ребенок что-то чувствует, но не может описать, что именно. Тогда может появиться эффект «понимания без слов». Когда кто-то посочувствовал, и тебя приняли, тогда кажется, что: «вот, наконец-то, поняли! И слов не надо. Они лишние». Хотя на самом деле как можно узнать, поняли ли тебя, не задав вопрос и не услышав ответ? Но иногда так хочется оставаться в иллюзии.

Я думаю, что необходимо ответственно подходить к теме «детей индиго», к этому нужно относиться без восхищения, с исследовательской позиции и критически.

То есть ребенок на первом году жизни не столько еще включен в реальный материальный мир, сколько еще находится в воображаемом. И если у него возникает проблематика, то она фиксируется, и потом на протяжении жизни он впадает в это состояние «общения без слов»?

Да, он может возвращаться в это состояние, когда у него будет потребность чувствовать себя грандиозным, потребность в поддержке, потребность в принятии, но так как у него нет слов для выражения этого, то он будет подстраивать ситуацию каким-то странным образом или что-то такое делать, чтобы это происходило без вербального оформления. И там феномен синхронии и разные магические феномены действительно могут иметь место.

Мне одна женщина говорила: «Ну, это же так хорошо, у меня такой мужчина, с ним можно общаться без слов, он меня так понимает». Я говорю: «Мы сейчас с вами общаемся. Как вам кажется, понимаю ли я вас?» – «Да, вы понимаете, но там же можно общаться без слов». Некое превышение стоимости идет, общение на каких-то тонких сферах, а это то, что всегда манило человека. Однако, иллюзия понимания со временем перерастает в трагедию разочарования.

Почему же все-таки всех так захватила и увлекла эта тема «детей индиго»?

Ну, это же волшебство! Сказок у нас сейчас нет. Как приятно думать, что у меня не просто ребенок, не самый обыкновенный, а некий особенный. И это не потому что ребенок не адаптируется в садике, это не потому что я что-то не сделал, а это потому что мой ребенок «индиго». Так гораздо удобнее.

Это уход от проблем?

Ну конечно, это некая сказка, это уверенность в том, что новое поколение намного лучше, чем предыдущее, с одной стороны. А с другой стороны, это некое избегание своей собственной ответственности и своей собственной проблемы. Лучше сказать – «дети индиго».

По данным исследования проблем детского и подросткового суицида причинами самоубийств среди молодежи является отсутствие уверенности и самоидентификации, что вызвано изменениями в жизни семьи:

– растущее число разводов (72% суицидов приходится на детей, чьи родители разведены или живут отдельно друг от друга);

– частая перемена местожительства семьи (более 75% случаев – это молодые люди, которых оторвали от родных мест);

также социальными причинами:

– употребление наркотиков и алкоголя (1/3 – жертвы интоксикации);

– погоня за школьными успехами (большая часть случаев связана с разочарованиями и неудачами в школе);

– страхами перед будущим;

– страхом перед войной.

(По книге Франсуазы Дольто «На стороне подростка».)

Несколько слов о неполных семьях, как воспитывать детей в неполной семье?

Сейчас неполных семей больше, чем полных. И это нужно воспринимать, как факт. Я буду говорить о том, что ребенок остается с мамой, потому что это происходит обычно. И я буду говорить о ситуации развода или когда ребенок родился вовсе, как говорится, без папы, а не о ситуации потери родителей в случае смерти.

Сейчас многие мамы рожают детей, не выходя замуж, и после говорят ребенку: «У тебя нет папы». Или вовсе ничего не говорят, а избегают эту тему, игнорируют детские вопросы, смущаются. Пока что у нас в мире такая ситуация, когда не может ребенок быть зачат и родиться, если в этом не участвует мужчина. Поэтому говорить ребенку о том, что папы нет, неверно. Иначе для него сложно воспринимать себя, встраиваться в реальность. Ведь ребенок понимает, что без папы дело не обошлось, и придумывает о нем (а значит и о себе, как его сыне или дочке) ужасные истории, а часто чувствует себя таким «недочеловеком». Ребенок нуждается в структурированности, в понятности вне-

шнего мира, тогда и внутренний мир будет понятным и безопасным. Поэтому первое, что должен знать ребенок, это то, что отец существует.

Второе – это то, что мама с папой, когда они зачинали этого ребенка, любили друг друга. Даже если для родителей это была одна ночь, что-то случайное, но ведь мама не соврет, если она скажет, что любила, даже если это продолжалось одну минуту. А ребенок имеет право об этом знать. Потом, раз ребенок родился, значит его хотели, или по крайней мере, хотели больше, чем не хотели. И ждали, что он родится.

У ребенка должна быть правильная история, история его появления в любви, на которую он может в жизни опереться. Это будет его ресурсом в любой ситуации. И мама тоже может опираться на эту историю, потому что на самом деле в любой семье были моменты счастья, моменты удачи, понимания, ожидания ребенка. После этого произошли какие-то события, когда родители не смогли оставаться супругами друг для друга, но они остаются на всю жизнь родителями своего ребенка.

И даже если они не поддерживают супружеские отношения, они могут поддерживать между собой родительские отношения, и родительские отношения с ребенком.

Если реальные отношения потерялись вовсе, то маме необходимо их поддерживать в символическом плане – рассказами ребенку о папе, выражая надежду на то, что возможно когда-нибудь ребенок встретится с отцом. И лучший рецепт, как причинить ребенку зло, это рассказать, что у него плохой папа.

При разводе родители оказываются в очень сложной ситуации, они переполнены своими чувствами, и им тяжело поддерживать ребенка. А ребенок в этот период, когда его мир рушится, когда все нестабильно, нуждается в колоссальной поддержке. Для ребенка это очень сложный период. Я рекомендую в таком случае обращаться к детскому психотерапевту, потому что терапевт может в таком случае обеспечить неразрушимое, стабильное место, в котором можно эти бури переждать. Специалист поможет разобраться ребенку с его чувствами и пережить их, обеспечит пространство, чтобы ребенок вышел из этой ситуации с минимальными потерями, а может и с приобретениями, повзрослевшим. И при этом психотерапевт поможет родителям наладить сотрудничество, отделить комок чувств обиды, ненависти от взрослой родительской позиции по отношению к своему ребенку.

Кто такие готы?

Юношей и девушек, которых называют готами, можно сразу определить среди толпы: они в черных одеждах, с бледными лицами и черными волосами, вдохновленные эстетикой смерти, с загадочным и грустным взглядом. Готы, как представители готической субкультуры, появились в конце 70-х годов на волне пост-панка, когда в Англии волна панк начала затихать и панк начал видоизменяться в сторону более депрессивного звучания. Так сформировалась готическая пост-панковская волна, в которой тотальный нигилизм панков стал помягче и приобрел более декадентские черты.

Но готы – это не просто стиль в одежде или музыке. Это, прежде всего, определенный взгляд на мир. Считается, что готами становятся люди, которые испытали сильную эмоциональную боль и поняли, что боль может давать силу. Эти люди вдохновляются мрачной и «грустящей» музыкой, литературой, они пристрастны к вампирской тематике, собираются в страшноватых местах – в заброшенных зданиях, на кладбищах. Готическое мировоззрение характеризуется пристрастием к «темному» восприятию мира. Их можно назвать танатофилами, судя по их отношению к смерти, которую они воспринимают как фетиш. У них особый романтично-депрессивный взгляд на жизнь, который отражается в их поведении. Готы замкнуты, меланхоличны, с тонким восприятием реальности: у них утонченное чувство прекрасного, они пристрастны к сверхъестественному, часто артистичны и стремятся к самовыражению. Готы не приемлют стереотипов и чувствуют себя изолированными от общества.

Готы. Что Вы можете сказать об этих подростках?

Интерес подростков к теме смерти – это нормально. Подростковый возраст – возраст перерождения, а значит, прохождения через символическую смерть. Во многих племенах существуют ритуалы посвящения во взрослую жизнь, где действия выстроены как смерть ребенка и рождение его в новом

качестве, прошедшим через испытания, повзрослевшим, окрепшим духовно. Подросток в цивилизованном обществе не имеет в своем распоряжении таких ритуалов, но чувствует потребность переродиться. У него возникает желание познать смерть, и, одновременно, страх перед смертью. Это приводит к желанию победить смерть, сделать ее не страшной. Поэтому так популярна у подростков символика смерти (черный цвет, изображения черепов, костей, устрашающий макияж, татуировки и т.п.). Общаясь в такой манере с символами смерти, они перестают ее бояться. Самим стать смертью (например, в одежде) – значит обесценить ее. Кроме того, это пугание других. Когда ты пугаешь, то сам меньше боишься. Кроме того, видно, что страшно не только тебе.

И последний вопрос: как создать условия для рождения личности в подростковом возрасте, ведь она может так и не родиться?

Если говорить о родителях, а ведь, прежде всего, именно они должны обеспечить эти условия, то у них должен быть искренний интерес к тому, что происходит и что может из этого получиться. Подростковый период можно сравнить с тем моментом, когда бабочка появляется из кокона. Вот на этом интересе может держаться все остальное. Если под призмой этого интереса воспринимать все сложности ребенка, если понимать это как процесс рождения, уже можно как-то эти сложности пережить. И при этом и ребенок, и родители еще смогут приобрести бесценный опыт преодоления трудностей и выйти на новый уровень общения и взаимопонимания.

Продолжает развитие темы наш постоянный собеседник Винов Игорь Евгеньевич – основатель Школы Мышления, обучающий психотерапевт, методолог, вице-президент МОО СРС (Международной общественной организации содействия и развития символизма).
Школа Мышления: тел. 8 (097) 260 81 60;
www.mysl.kiev.ua; e-mail: mysl@ukr.net.

Вовсе не наличие или отсутствие полной семьи является главной причиной педагогических недоразумений и психических отклонений. Если мы предполагаем, что смысл воспитания заключается в формировании личности – человека способного любить, понимать себя и другого, исполнять Закон в качестве одной из инстанций исти-



В.А. Духовная и нравственные ценности
и проблемы воспитания в современном обществе

ны – то ребенок должен не только и не столько получать любовь в качестве удовлетворения своих инфантильных потребностей, сколько переживать любовь во взаимоотношениях близких ему людей. Видеть реальных любящих в своем ближайшем окружении. И это отношение, это общение должно иметь константу Закона – инстанцию безусловно-го Блага. (Винов И.Е. *Имя отца и проблемы воспитания в современном обществе.*)

Современные дети и подростки. Чем они отличаются от прошлых поколений?

Если я скажу – чего ожидают от меня многие не только «простые смертные», но и психологи – ничем, то погрешу против самоочевидности. Почему? Во-первых, дети и подростки – это категория вовсе не вечная и исторически она была сформирована не так уж давно, институты детства существовали не во все эпохи и не во все времена были одинаковыми. Современное общество мифологизирует ребенка и таким образом инфантилизует взрослого. Я с глубоким уважением отношусь к Франсуазе Дольто как социальному деятелю, психоаналитику и педагогу, но не разделяю ее пафос по поводу институтов детства в томах «На стороне ребенка» или «На стороне подростка». Ребенок не может выступать в качестве онтологической константы, но является одним из компонентов культуры и человеческой истории, которая подвижна и событийно неоднородна.

Что есть ребенок? Ребенок – это не только биологическое, но социальное и культурное состояние, в котором находится человечество. На сегодняшний момент мы видим ни что иное, как в определенном смысле – идеализацию ребенка, идеализацию подростков. Мы видим, как некоторые страны, некоторые культурные регионы создают своего рода мифологию подростков, когда происходит не столько дискредитация подростка и ребенка, сколько расизм по отношению к людям, которым перевалило за сорок, например. Затем можно было бы зафиксировать следующее, что, конечно же, ребенок – это, на сегодняшний момент, определенное отношение к возрасту и определенное отношение к развитию. Я бы все-таки предпочел говорить о ребенке и взрослом в двух планах.

Первый план – психоаналитический. Я бы здесь рассматривал ребенка и подростка, прежде всего, как определенные позиции

в структуре личности. Это определенные позиции и структуры, которые сохраняются и у взрослого, и у старика, и которые могут быть отрефлексированы и осмыслены или же наоборот – зафиксированы в качестве невротического проявления – симптома. Ребенок, на мой взгляд, становится в нашей культуре симптомом и политическим симулякром. Некоторые люди остаются на всю жизнь детьми, подростками. И именно в этом плане наиболее важным является аспект формирования условий для идентификации и самоопределения, без которых человек состояться не может, и эти условия должны быть сформированы по отношению к подростку и ребенку.

Создать условия для самоосмысления, которое может возникнуть, а может и не возникнуть в подростковом возрасте, является сегодня самой сложной задачей и системы образования, и семьи, и общества в целом. Эти условия в психоанализе зафиксированы, прежде всего, на клиническом материале (базовое доверие, разумная материнская любовь, наличие идеализирующих и опорных объектов, а также условий для идентификации и социализации, организация пространства сексуального и экзистенциального выбора и т.д.).

Социальный контекст в психоанализе при этом выступает по преимуществу фоном клиентоцентрированного процесса (термин введен в культурный обиход К. Роджерсом и означает сориентированность психотерапевта на субъективность клиента в качестве смыслового критерия психотерапевтического процесса в целом). Детское, подростковое в поведении и структуре личности взрослого человека знаменует здесь либо фиксированную задержку в развитии, либо структурную регрессию, которая осуществляется в силу каких-либо объективных обстоятельств (болезнь, смена психологически значимых условий жизни и т.д.).

Второй план, который бы я развернул, это план экзистенциально-онтологический или философский (и он, по сути, первичен), который обеспечивает оптику и перспективу, в которой можно обнаружить смысл и значение таких символов, как «ребенок» и «взрослый». Что, к примеру, означает столь часто цитируемое «будьте как дети»? Полагаю, не инфантилизм и не потребительское отношение к действительности. На мой взгляд, детство как состояние и структура личности (а





не только этап биологического и психологического развития) является необходимым условием существования любой зрелой и, прежде всего, *живой* личности. Это пространство открытых вопросов и игровое поле возможностей. Однако с этим пространством необходимо установить символическую связь, необходимо перекинуть мост бодрствующего здравомыслия к онирическому театру (онирический – сновидческий, погруженный в грезы, а в терминах психоанализа: продукт первичной символизации). Зритель, актер и грезающий должны осуществить диалог. Цивилизация же то и дело проваливается, то в сновидение и подростковые игры (взгляните на наш политический театр), то в угрюмое здравомыслие или паранойяльное отчуждение вселенской бюрократии. Одна из причин такого положения вещей, по мнению Ж. Лакана кроется в исчезновении из западно-европейской культуры большого Другого (Бога, абсолюта, идеала совместного бытия в мире). Можем ли мы пережить эту утрату? Возможно ли существование общества вне объединяющего концепта всеобщей истины? Наконец, является ли это реальностью нашего общества, которое проблематизировано отнюдь не на экзистенциальном уровне? Это не риторические вопросы, но действительность моей личной практики, эти вопросы возникают у меня в диалоге с клиентом.

Как обеспечить условия для самосознания подростка?

Обеспечить эти условия, конечно же, должны и родители, и общество и... подростки. Последнее часто упускается из поля зрения, как педагогов, так и психологов, но психотерапевт об этом обязан помнить постоянно. Проблема подростка во многом надумана и сформирована по преимуществу людьми, не способными воспитывать, как себя, так и детей.

У «трудного» подростка попросту проявляются в силу возрастных, а следовательно, и социальных обстоятельств уже существующие дефекты. Как с этим быть? В анализе мы обнаруживаем, проживаем и прорабатываем то, что было упущено, а затем передаем клиенту собственную аналитическую позицию. Что это за позиция? Это позиция, благодаря которой, человек имеет возможность увидеть себя в развитии, в становлении, увидеть себя в собственных бессознательных проявлениях, увидеть, как он врет самому себе, выдавая желаемое за действительное. Выходить в эту позицию очень тяжело, и психоаналитику приходится над этим работать подчас годами. Если бы мы могли эту позицию формировать в семье, если бы мы эту позицию могли формировать в школе, если бы мы ее могли формировать в дошкольных заведениях, это было бы очень здорово. Но для этого необходимы иные условия воспитания, иная культура и иные родители и педагоги.

Дело в том, что сама установка общественного сознания направлена вовсе не на осознание субъектом смысла своего существования. Поэтому не в подростке дело,

а в обществе, которое формирует не человека, потребителя. Но все-таки, мы должны понимать то, что хотя дзен приходит само, но ответственность за воспитание наших детей лежит на нас – родителях или педагогах (коль мы ими назвали).

Личность и осознанность возникает по преимуществу не благодаря, а вопреки «внешним» обстоятельствам. Чтобы ваш ребенок мог стать осознующим себя человеком, необходимы, по крайней мере, три базовых условия:

Во-первых, наличие воли, а таковая формируется при наличии: а) способности к исполнению собственных желаний, б) способности управлять своими желаниями.

Во-вторых, наличие идеала и ценностей, а таковые формируются, если близкие люди транслируют ценностное отношение к миру и, прежде всего, сами являются образцами следования идеалам.

В-третьих, наличие пресловутой рефлексии, которая формируется вовсе не в ролевых играх, а в ситуациях нравственного выбора. Условия для выбора создает сама жизнь, от родителей же требуется не упустить ситуацию, не сделать выбор вместо ребенка, не изнасиловать его собственным смыслом, но обеспечить ему саму возможность обращения к собственным (прежде уже сформированным) ценностным основаниям и жизненным мотивам.

Ни о какой рефлексии речи не может идти, если субъект не знает что такое этическая норма и дисциплина – совесть – это продукт обращения к собственным истокам в присутствии другого. Мы не можем мыслить вместо кого-то и в том числе подростка, но мы можем помочь ему услышать себя, обратиться к себе и выбрать себя по отношению к отцу, к матери, к обществу.

Помочь понять и принять подростку свои собственные желания и соотносить их с желаниями другого, с ценностными установками и идеалами – вещь невероятно сложная. Именно это необходимо было бы на сегодняшний момент определить как основную задачу тех, кто имеет дело с подростками.

Сегодняшние цивилизации целиком состоят из подростков: люди не имеют возраста ни в четырнадцать, ни в семьдесят лет, не осознают своих желаний и не владеют таковыми, но по гроб осуществляют рекламируемые потребности. Этот простейший тезис непонятен и даже страшен для обывательского сознания, ибо автоматизм потребления доведен до совершенства и основное различие человека разумного «потребности – ценности» стерто не только на рекламных роликах, но и в основных институтах культуры (включая образование). Безусловной и базовой признается именно потребность, в то время как ценность оказывается условной и относительной. Уже вследствие этой «стертости» ценность мыслится отнюдь не как способность и базовая черта Личности, а как продукт конвенции и социальное априори.

Посему вопрос о смысле и ценности желания современному обывателю непонятен и страшен, ибо заставляет его повергнуть сомнению самое главное в своей жиз-

ни – автоматизм потребления. Именно на такого «подростка» и делают ставку современные политики, именно на этого «подростка» рассчитаны почти все СМИ.

Однако мы должны понимать, что именно в подростковом возрасте актуализируется экзистенциальная проблематика. У подростка действительно в это время может пробудиться ни что иное, как философское мышление и возникнуть дефицит в смысле, а не в предметных значениях. И вот здесь было бы важно, чтобы мы могли предоставить ему возможность работать с идеальными объектами – с формами мышления, с вечными вопросами.

Другими словами, мы должны предоставить подростку возможность возможности. Ему нужен собеседник, который мог бы оказаться зеркалом его души. Собеседник, который мог бы к нему относиться не комплиментарно и не авторитарно, а диалогически и творчески, чтобы он мог сотрудничать и сотрудничать, не унижая, не кастрируя. Это самое важное, но это вообще-то важно и во всех аспектах воспитания и на всех уровнях развития. Здесь затребована не много не мало, а зрелая форма любви. Не любовь безграничная, материнская, которая также значима, а то, что создает площадку для встречи с другим.

А по отношению к ребенку, к институту детства, здесь на сегодня одна из наиболее значимых проблем – это, во-первых, исчезновение, или форклюдия, отцовской позиции и имени отца не только в семье, но и в обществе. Об этом я уже неоднократно говорил и писал.

Дело не в физическом отсутствии или присутствии «мужчины в доме», но в утрате в самом обществе и общественном сознании отцовской инстанции, уважения Отца как идеальной позиции, как символа несения и исполнения Закона.

Во-вторых, это, безусловно, связанная с первой проблемой, проблема дефицита самости (способность переживать и осознавать собственное Я как безусловную ценность и экзистенциальную данность) и вытекающая из нее проблема злокачественного нарциссизма – состояние, в котором субъект не слышит и не чувствует ни себя, ни другого. Это уже не человек без свойств, которого описывает Музиль (величайший австрийский писатель XX века, автор одиозного романа «Человек без свойств»), но свойства без человека.

Не эгоизм, а нарциссизм является симптомом современности – когда человек застывает в состоянии инфантильного всемогущества и безграничного самонаслаждения, но, сталкиваясь с иным мнением, с иным желанием, трещит по швам, фрагментируется и оказывается в ситуации невыносимости и тотальной неосуществленности.

В психоанализе есть такое понятие, как ложное селф, когда человек, восполняя нехватку собственного Я, создает его личину. В этом состоянии он уже не способен заглянуть в глубины своей души и прислушаться к тому, что происходит в нем, в его субъективном измерении. Встреча с собой для него невыносима, а подчас невозможна. Однако,

ложное селф, ложная личность, ложный человек становятся сегодня нормой общепринятой коммуникации.

Теперь пару слов со стороны экзистенциального подхода. Когда мы сегодня говорим об экзистенции, то мы говорим, прежде всего, о способе существования исключительно человеческого. А именно, существовании человека вопрошающего. Человека, способного жить своей жизнью.

Что такое экзистенция? Это существование на собственном основании, это то существование, которое предшествует самой сущности, оно само создает сущность, это бытие при собственной сути – это присутствие. Сегодня психологи и политики злоупотребляют этим словом и приписывают способность экзистенции, присутствия всем и каждому, и в том числе, человеку толпы.

Однако, экзистенция человеком не усваивается подобно пище, но отщевывается у инертного «окружающего мира». Экзистенция преодолевает потребление во Имя и Ради абсолютной ценности.

Человек не только программируется окружающей действительностью, не только является биологически заданным существом, но он способен противостоять любым программам и сам себя творить в качестве смысла бытия. В этом специфика экзистенции. Это удивительное состояние, в котором иногда существовало и существует человечество.

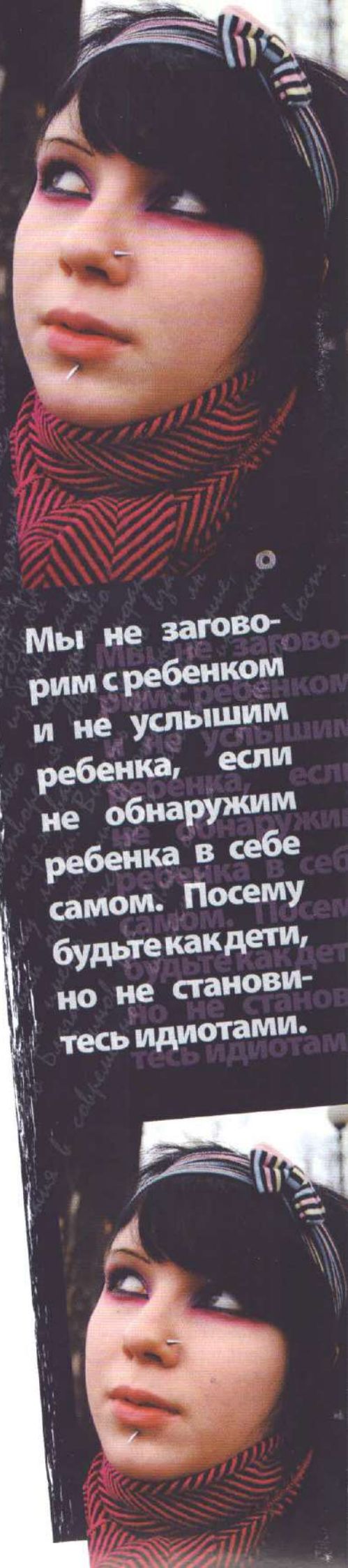
Иногда, (подчеркнуть еще и еще раз!) очень редко это происходит: некто начинает задумываться над собственной жизнью, над своей сущностью... И главное, он свое это вопрошание, свой вопрос реализует ценой собственной жизни. Можно еще сказать об экзистенции, что экзистенция – это, прежде всего, способ существования понимающей себя сущности.

Всегда, когда мы говорим об экзистенциальном плане, речь идет о проблеме понимания того, чего и во имя чего существует тот или иной субъект. Как только он задает этот вопрос, он сразу же переходит на уровень экзистенциального способа бытия. Каждый человек обладает возможностью экзистенциально осуществляться, но не каждый человек это осуществляет.

Так вот, ребенок – это то состояние человека, когда он распахнут бытию, но сам этого не осознает, когда может случиться экзистенция, но может навсегда быть сломан стержень бытия – возможность быть собой. Формировать зрелую личность, таким образом, означает событийствовать с самой структурой детства.

Мы не заговорим с ребенком и не услышим ребенка, если не обнаружим ребенка в себе самом. Посему будьте, как дети, но не становитесь идиотами. Вот, пожалуй, то, что я бы пожелал нам, так называемым взрослым.

Беседовала Елена Груздева.
Фото © Мария Красная



Мы не заговорим с ребенком и не услышим ребенка, если не обнаружим ребенка в себе самом. Посему будьте как дети, но не становитесь идиотами.

ДЖИТЕНДРА ДАС

ЙОГА ВНЕ КУЛЬТУРЫ,
ВНЕ СТРАНЫ. ЭТО НЕ РЕ-
ЛИГИЯ, НЕ ФИЛОСОФИЯ,
ЭТО ЖИЗНЬ В ПРАКТИКЕ.
У ЙОГИ НЕТ РАМОК И
НИКТО НЕ МОЖЕТ СКА-
ЗАТЬ, ЧТО ОН ДОСТИГ
ВЕРШИН ЙОГИ.



Мастер йоги и доктор философии Джитендра Дас – выпускник известного университета Индии «Гурукул Кангри». Ему присвоены золотая медаль и мастерская степень по предмету йога. Практикует йогу более пятнадцати лет.

Джитендра Дас достаточно быстро получил признание среди серьезно практикующих благодаря тому, что адаптировал санскритские первоисточники и применил их на практике.

В настоящий момент Джитендра Дас является ведущим мастером классической школы Хатха Йоги в городе Ришикеш, Индия. Он основатель и президент «Patanjali International Yoga Foundation» (Международного Фонда Йоги Патанджали). Основной принцип его школы – соответствие первоисточникам.

Весной этого года Джитендра Дас приезжал в Киев по приглашению организаторов Международной фитнес-конвенции Nike и параллельно провел несколько семинаров. А мы, в свою очередь, не упустили возможность побеседовать с ним.

Вы достаточно рано начали интересоваться йогой. Как возник такой интерес? Расскажите, пожалуйста, о Вашем Пути.

Когда я решил начать практиковать, это даже не было решением, просто произошло осознание. Шаг за шагом – чем дальше, тем йога становилась более увлекательной. Даже сейчас, на данном этапе моей практи-

ки, интерес не остановился. Чем глубже вы находитесь в йоге, тем более она для вас интересна, потому что больше открывается. И вы все больше и больше доверяете йоге, потому что чувствуете, как много неизвестного впереди, потому что вы не можете сказать: все – я знаю достаточно и практики достаточно. Возникает доверие и возникает желание практиковать больше, и практика должна быть глубже с каждым следующим шагом.

Это стремление можно показать на таком сравнительном примере. Если вы копаете землю, то первое, что вы находите – это металл, но возникает желание копнуть глубже – может там еще что-то есть? Тогда вы находите медь. После этого возникает еще больший интерес – а может там есть что-то еще более ценное – и вы докапываетесь до золота. Глубже и глубже – уже можно найти бриллианты. У йоги нет рамок, и никто не может сказать, что он достиг вершин йоги, вы постоянно развиваетесь.

В детстве, когда я начал практиковать, то я даже не знал, ради какой цели я это делаю, потому что в детстве к вам не приходит осознание цели. Вы просто практикуете асаны, но вы даже не знаете, что это и зачем. Тогда же я провел очень много времени с духовными лицами – с монахами – и многое в практике пришло именно от них, и именно они привили мне этот интерес.

Все большее углубление в практику привело меня к тому, что я стал интересоваться научными разработками по йоге: стал искать ответы на вопросы с научной точки зрения. Поэтому я решил идти учиться

в университет. И цель моей учебы и докторской работы была не получить докторскую степень, а получить результат исследовательской работы.

Тема Вашей научной работы была «Патанджали йога и аюрведа»? Почему Вы выбрали эту тему?

Если вы начинаете заниматься йогой и изучать индийскую традицию, то тут же возникает этот контакт между йогой и аюрведой. И возникает интерес – хочется узнать, кто основатель йоги, кто основатель аюрведы.

Моя работа действительно называлась «Патанджали йога и аюрведа», и интерес возник, потому что слова «йога» и «аюрведа» – это корневые слова из санскрита, которые обозначают две большие величины.

Четыре тысячи лет назад жил мудрец по имени Панини, он писал сутры на санскрите. А около трех тысяч лет назад мудрец Патанджали записал йога-сутры. Патанджали – это символическое имя. «Пата» – значит «падать вниз», «анжали» – это наши ладони, соединенные лодочкой, как будто мы принимаем что-то падающее. Был один брамин, каждый день он молился Богу Солнца: «Пожалуйста, дай мне знаний или пошли мне человека, который сможет объяснить мне санскритские сутры». В индуизме существует один из Богов – Бог Шеша, он имеет вид змеи и является хранителем Бога Вишну. Именно Бог Шеша реинкарнировался в виде змеи и упал сверху прямо в раскрытые



ладони брамина, поэтому ему дали имя Патанджали.

Патанджали объяснил сутры санскрита за 84 дня и они стали известны, как «Йога-сутры». А традиция аюрведы говорит, что Патанджали, который написал «Йога-сутры», это тот же самый Патанджали, который основал аюрведу и написал тексты по аюрведе. Но он изменил свое имя в написании текстов аюрведы, и в этой традиции он известен как мудрец Чарак. Если сравнивать «Йога-сутры» Патанджали и его сутры по аюрведе под именем мудреца Чарака, то понятно, что это один и тот же человек, потому что все одинаково – и манера написания, и стиль.

Для любого практикующего йогу, и для того, кто просто хочет иметь здоровую и счастливую жизнь, очень важно здоровое тело, здоровый ум, здоровый дух. Для здорового тела были написаны сутры по аюрведе. «Йога-сутры» были написаны для здоровой души, для того, чтобы достичь освобождения. Мне был очень интересен сравнительный анализ: как один человек мог написать и сутры аюрведы, и йоги, – таким образом, я начал исследовательскую работу для своей докторской. Это даже необъяснимо, почему у меня такое ощущение, что эти работы действительно очень связаны.

Кого Вы считаете Вашими Учителями?

Если говорить о физическом плане, то на моем пути было достаточно большое количество монахов.

Вы жили в монастыре?

В индийской традиции много монахов – это не обязательно монастырь, это просто монахи. Они, как правило, живут отдельно в пещерах, в ашрамах в собственной келье. Бывает, что человек приходит к монаху и остается. Он живет рядом с ним, ест вместе с ним, постоянно находится рядом с ним. Если говорить о монахах, у которых я учился, то нельзя сказать, что они как Далай-Лама или как Равви Шанкару, которых знает огромное количество людей и у них большие ашрамы. Монахи, с которыми я проводил время, жили в лесу, в джунглях или около реки, это не социальное пространство, это природное пространство. Есть и такие, у которых нет нормального дома в нашем понимании. Это было очень простое существование, иногда даже не было достаточно еды.

Такой образ жизни монахов это какая-то традиция? Она имеет какое-то название?

Нельзя назвать это традицией. Это можно назвать просто жизнью, потому что когда ты практикуешь, это случается. Однажды приходит осознание, что ты должен уйти от мира и жить именно так.

Это монахи-йогины?

Сейчас я говорю непосредственно не только о йоге, а о тех монахах, которые

ушли от мира в поисках освобождения. Та практика, которой они себя посвятили, она духовная, но необязательно йога, это любая духовная практика, которая может привести к просветлению, к освобождению. Почему так случается, что они уходят от мира и живут безо всяких социальных условий? Потому что в момент, когда они в поиске, им даже в голову не приходит, что им должно быть комфортно – им все равно, что нет дома, нет еды. Таким образом, учась у монахов, я провел достаточное количество времени, и могу сказать, что это дало мне огромный опыт на моем духовном пути.

Какие особенности Вашего преподавания хатха йоги?

Если смотреть глубоко в корень йоги, то йога непосредственно связана с Богом Шивой. И все источники знания написаны на санскрите. Санскрит – древний язык, и все, что на нем написано, написано известными мудрецами. Существует книга по йоге, которая называется «Шива Самхита». Знания, которые переданы в этой книге, исходят непосредственно от Шивы, когда Шива передавал знания йоги своей жене. Я уже упомянул о Патанджали и текстах, которые он написал. Еще один йогин, который известен под именем Гхеранд, в книге «Гхеранда Самхита» поделился своим опытом, своим знанием йоги. Но никто не знает и никто не может сказать, как долго он жил, что с ним происходило. Но известно, что он был и был очень долгий пе-

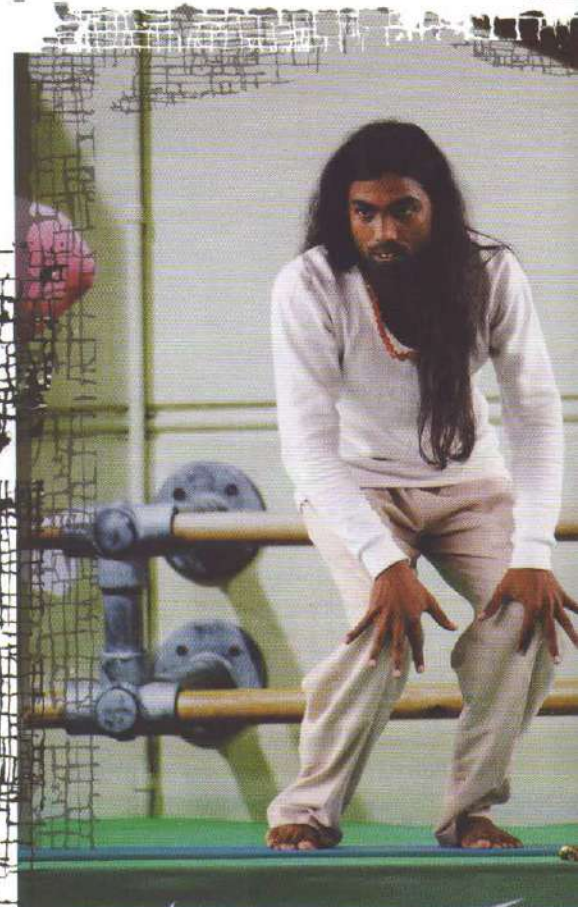
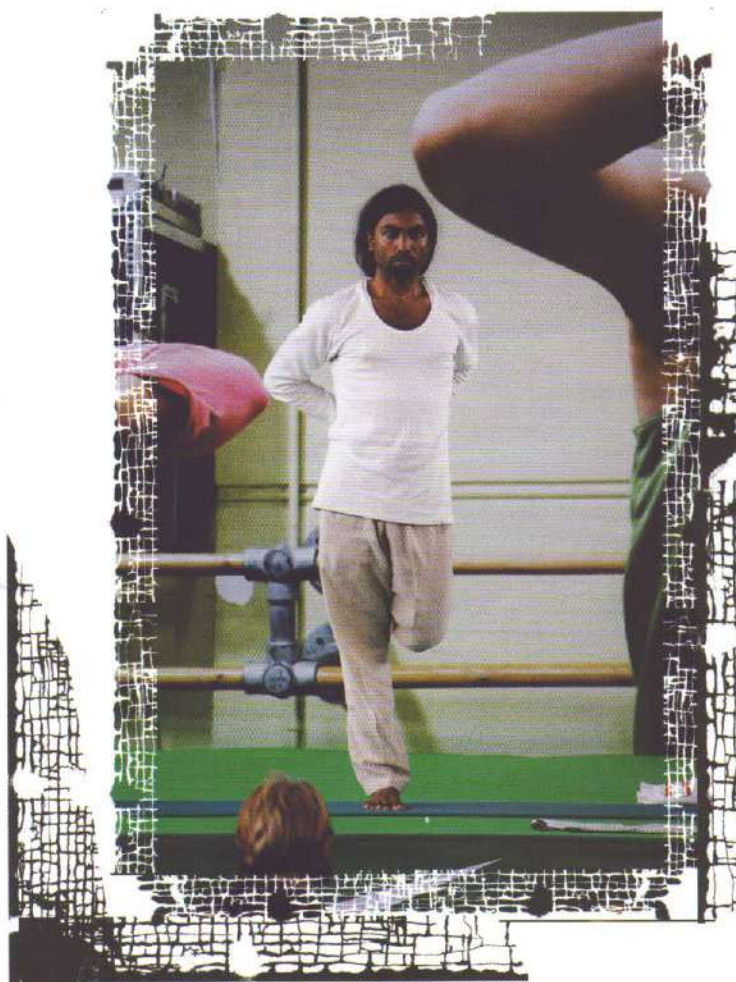
риод времени. В своей практике йоги и в преподавании, прежде всего, я следую первоисточникам – этим вышеупомянутым древним книгам на санскрите. И они фокусируются не только на физическом уровне, также в них рассматривается работа наших желез, работа чакр, важен прежде всего духовный аспект практики.

Каково Ваше отношение к современным направлениям йоги, ведь любые направления йоги ссылаются на первоисточники?

Сейчас йога разделена на стили, а стили – это не принципы. Стиль всегда может быть переменчивым, он нестабилен.

точник – это правильный источник, настоящий. Все говорят, что их знания идут из первоисточников. Но если заглянуть в первоисточники, то там ничего не сказано об использовании вспомогательных инструментов. Здесь важно то, насколько мы придерживаемся древних текстов.

Как Вы считаете, может ли философия йоги прижиться в нашей стране, где нет соответствующей традиции?



На семинаре Вы даете мантры, пранаямы и мудры, если можно коротко о них.

Мантра – это звуковая вибрация, при помощи которой энергия освобождается от оков, ограничивающих человеческое сознание. Практика мантры может стать нашим связующим с природой, пищей, божеством.

Пранаяма – это дыхательные упражнения, которые, в частности, помогают очистить тело от всего пагубного и укрепить дух. Пранаямы – неотъемлемая часть йоги.

Мудра – это источник энергии, раскрывающий наши физические и ментальные блоки, увеличивающий наш энергетический потенциал и дарующий нам ощущение счастья и свободы.

Мудры используются как в духовной практике, так и в терапевтических целях.

Очень важно глубокое понимание и правильное применение мантр, мудр и пранаям.

Например, возьмем стиль Айенгара. Это стиль, и в этом стиле что-то может быть упущено, но он действительно очень успешен на физическом уровне. Основатель и мастер Айенгар дает учение через собственный опыт, он сам практиковал все, чему он учит. Но сегодня, в большинстве своем, студенты Айенгара все берут поверхностно, фокусируются только на физическом уровне тела. И этот стиль йоги начинает являться инструментом. А йога должна объединять все. Она должна соединять вместе наше тело – органы и железы, энергетические центры и нашу душу – йога должна быть объединяющей. Но как только мы начинаем практиковать со вспомогательными инструментами, это больше напоминает спорт. Йога такого рода меняет форму нашего тела, но никак не затрагивает, не меняет ни мысли, ни душу. Практикующий не развивается разносторонне. А йогический рост должен быть на ментальном, психическом и духовном уровне.

Каждый может сказать, что мой ис-

Независимо от того, в какой стране не начинают прививать новую традицию, новую философию, учить чему-то новому, очень важно, кто учит, важна личность самого учителя. В любой стране любой человек может заинтересоваться философией йоги, но важно, каким путем происходит обучение, передача знаний.

Например, если кто-то мясоед и ему напрямую сказать – не ешь мяса, – вряд ли вас послушают. Но если объяснить, в чем проблемы мясоедения и какую пользу человек получит, если перестанет есть мясо, и показать эти преимущества на собственном опыте, тогда человек, возможно, сам захочет перейти на другую, более полезную пищу. Точно так же, если учитель покажет, что с помощью йоги можно изменить себя, тогда люди потихонечку, без принуждения смогут сами найти свой путь, смогут практиковать и расти в практике.

Очень важно, чтобы теория и практика шли вместе. Когда человек начинает практиковать йогу, то к нему само по себе

приходит осознание, и тогда многое, от чего он должен избавиться, отбрасывается само по себе. Возникает интерес, и практика становится все более осознанной и глубокой. А когда учитель просто показывает какие-то упражнения и о чем-то говорит, но сам не следует до конца учению, то учение не работает.

Вы полагаете, что практиковать хатха йогу европейцам нужно так же, как

нают практиковать с асаны. Так делают и в Индии, так же делают и в Европе. Те и другие практикуют только асаны и хотят достичь изменений физического тела. Сейчас у многих практикующих цель – управлять своим телом, содержать его в здоровье. Но я заметил, что некоторые европейские практикующие больше стали интересоваться именно корнем знания. Они интересуются жизнеописанием индийских мудрецов, которые жили и практиковали тысячи лет назад:

направление имеет свою культуру, свой стиль жизни, свою религию. Со временем культура тоже меняется: тысячу лет назад была одна культура, сейчас она становится другой. Если посмотреть на западную культуру, то сто лет назад европейская культура была абсолютно иной, чем мы видим в настоящее время. То же самое происходит в Таиланде, Китае или Японии, их культура тоже меняется.

Поэтому культура – это понятие пе-



и индусам или нужен другой подход?

Сначала нужно понять, что такое хатха йога. Мы можем сказать хатха йога, раджа йога или аштанга йога. Между ними нет разницы как таковой. Они как разные стороны одной и той же монеты. Например, одна сторона монеты – это хатха йога, другая сторона – это аштанга йога. Но цель та же самая. Монета одна. Хатха йога не может быть полной, без аштанга йоги. И аштанга йога не будет полной без хатха йоги. Хатха йога говорит, что сначала нужно очистить наше тело, потом практиковать асаны, потом пранаяму, мудры и медитацию и потом уже достигать уровня самадхи. Аштанга йога и раджа йога говорят о том, что сначала нужно медитировать и ментально подготавливать себя к тому, что вы будете делать – к практике асан, потом к пранаяме, потом контроль чувств – и после этого вы достигнете самадхи.

Сейчас не важно кто практикует – европеец или индус. Что сейчас происходит: в любом стиле отбросили все и начи-

каким образом практиковали эти риши, что они делали, чтобы пробудить свою космическую энергию кундалини. Сейчас большее количество европейских студентов стало интересоваться корнем знания, а индийские студенты пытаются просто сохранить свое тело в хорошем состоянии. Поэтому разница не в стране, а разница в конкретном человеке – на уровне какой чакры находится его развитие, от этого зависит, чего он желает достичь в практике йоги.

Как доктор философии Вы интересуетесь сравнением двух культур – восточной и западной. И в одном из интервью Вы сказали, что йога – вне культуры. Вы можете как-то пояснить это высказывание?

Что такое культура? Что такое культура, даже если рассматривать в пределах Индии? Индия имеет достаточно много штатов и если ее условно разделить по сторонам света – восток, запад, юг и север, то каждое

ременивое. Она может меняться из поколения в поколение. Это зависит от стиля жизни людей, они сами по себе уже строят новую культуру. И какая разница между йогой и культурой? Культура переменчива, но йога стабильна, неизменчива. Тысячи-тысячи лет назад она была той же самой, как и сейчас. Если что-то изменится в йоге, то это наше восприятие ее. В давнее время – те же самые позиции, все то же самое, разница лишь в том, что мудрецы практиковали на природе. Поэтому йога вне культуры, вне страны. Это не религия, не философия, это жизнь в практике.

Вы практикуете также и парную йогу. В чем ее смысл по Вашему мнению?

Парная йога приносит объединение, приносит чувство терпения и любви между партнерами, между друзьями, между членами семьи. Практикующие становятся более чувствительны друг к другу. Это тоже своего рода очень серьезная практика. Практикуя йогу в дружеской компании или в семье, вы поймете, что вы начнете глубже понимать и

себя, и партнера, друг для друга вы будете являться и помощниками в практике.

Другая сторона этого вопроса: это мужская и женская энергия. Это было известно с давних времен. Если посмотреть на ведический период, который известен как ведик-юга, все мудрецы обязательно имели своего женского партнера, свою женскую половину, все Боги обязательно имели женскую энергию. Они практиковали вместе, и эта практика поднимала их вверх в их садхане. Она вела их к освобождению.

И третий пункт, если забыть о физическом воплощении мужчин и женщин, то в одном физическом теле есть и мужская, и женская энергия – все это находится в нас. Наука говорит, что в мужском теле 60% клеток мужчин, но 40% клеток женщин. То же самое в женском теле: 60% женских клеток и 40% мужских. Время от времени этот процент меняется. И в одном человеческом теле мужские и женские клетки находятся вместе, они помогают друг другу, они наслаждаются вместе, они танцуют вместе. Но мужчины и женщины не могут быть наполнены сами по себе, в одиночестве.

В одиночку человек не может качественно расти ни физически, ни духовно, ни материально. Когда объединяются вместе

мужская и женская энергии, человек развивается гармонично. Именно поэтому практика парной йоги совместно двумя практикующими помогает в вашем росте не только физическом, но и духовном.

Как Вы считаете, различным людям необходим разный подход к практике йоги в связи с их доша-типом? Или Вы не делаете такого различия в практике йоги?

Доша – это тип тела по аюрведе. Каждому человеку с рождения дана своя доша, своя природа. Иногда это передано человеку родителями, иногда это передано через карму. В аюрведе идет разделение на три доши – вата, питта и капха. В каждом теле есть все три доши. Разница только в их процентном соотношении. Но все три доши обязательно находятся в теле человека, и для каждой доши есть свое место в организме. Не важно, какой у вас тип тела по дошам, но питта-доша обязательно располагается в районе солнечного сплетения, вата – в суставах, и капха – в ягодицах, бедрах.

Очень часто наши доши разбалансированы. Что делает йога? При практике йоги доши балансируются. Как правило, какая-то

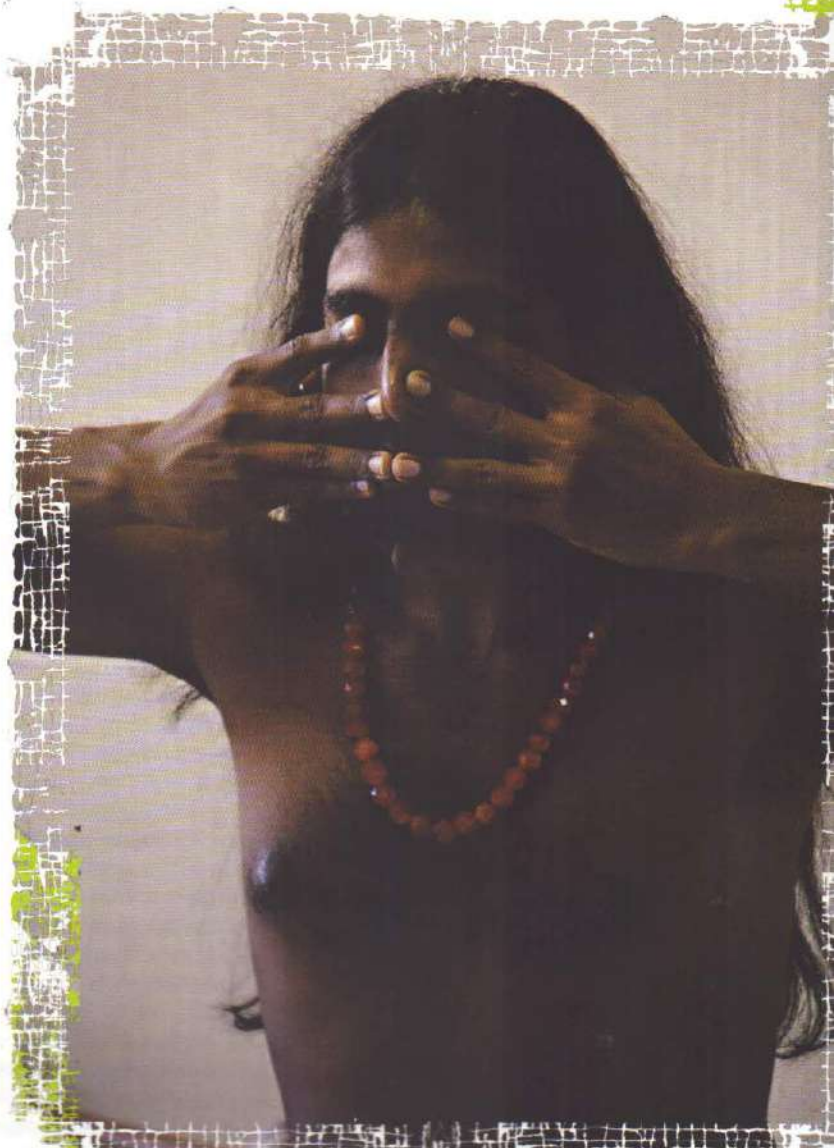
одна доша в нашем организме разбалансирована, поэтому практика йоги помогает вернуть ее на место. Йога работает для всей нашей нервной психической системы, в работе задействуются все энергетические центры. Поэтому асаны йоги не разделяются по рекомендациям для дош.

Какие Вы можете дать советы по питанию, по употреблению специй?

Совет не только для практикующих йогу, но и для всех. Наше тело состоит из пяти элементов и в нашем теле существует шесть типов соли (вкусов). Когда эти шесть типов соли начинают выходить из баланса, это отражается на состоянии нашего тела. В соответствии с аюрведой, человек заболевает, если его доши разбалансированы.

Поэтому очень важно, что мы едим, – это должна быть полностью сбалансированная пища. В ней должны присутствовать все вкусы: и специи, и соль, и масло. Но очень важно, чтобы пища, которую мы принимаем, была переварена в организме за три часа. Специи должны присутствовать, но не слишком горячие. Масло должно присутствовать, но пища не должна быть жирной. Наше тело

В ОДИНОЧКУ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ КАЧЕСТВЕННО РАСТИ НИ ФИЗИЧЕСКИ, НИ ДУХОВНО, НИ МАТЕРИАЛЬНО. И ЛИШЬ КОГДА ОБЪЕДИНЯЮТСЯ МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИИ, ЧЕЛОВЕК РАЗВИВАЕТСЯ ГАРМОНИЧНО.



нуждается и в куркуме, и в черном перце, и в тмине, и в кориандре, и в гвоздике.

Для нашего здоровья нам нужны каждая из специй, но их не должно быть слишком много. Если возможно, пища должна быть вегетарианской, потому что вегетарианская пища переваривается полностью. И наши органы пищеварения не будут тяжело работать и быстро изнашиваться, чтобы переварить пищу. А когда мы едим слишком пережаренную пищу или мясо, то возникают проблемы, иногда мы можем потерять даже такие органы как поджелудочная железа, печень. И организм затрачивает слишком много энергии для пищеварения. Вследствие этого тело становится более зажатым, заблокированным, и мы теряем нашу гибкость.

Есть же большое количество людей, которые из века в век жили в таком месте, где лето два месяца в году, и соответственно, вегетарианской пищи очень мало. И ферментативная база организма приспособлена к другой пище – не вегетарианской.

Необязательно есть мясо даже в холодном климате, в литературе есть примеры

того, как в Сибири народ, стоящий на духовном пути, обходился без мяса. Существует исследование, что монахи в индийских Гималаях, в Сибири и Канаде вели абсолютно одинаковый стиль жизни и стиль практики.

Суть не в том, можно ли обойтись без мяса. Понятно, что человек может многое. Суть вопроса в том, нужно ли себя ломать ради достижения этой цели? Может быть, это как-то не обязательно?

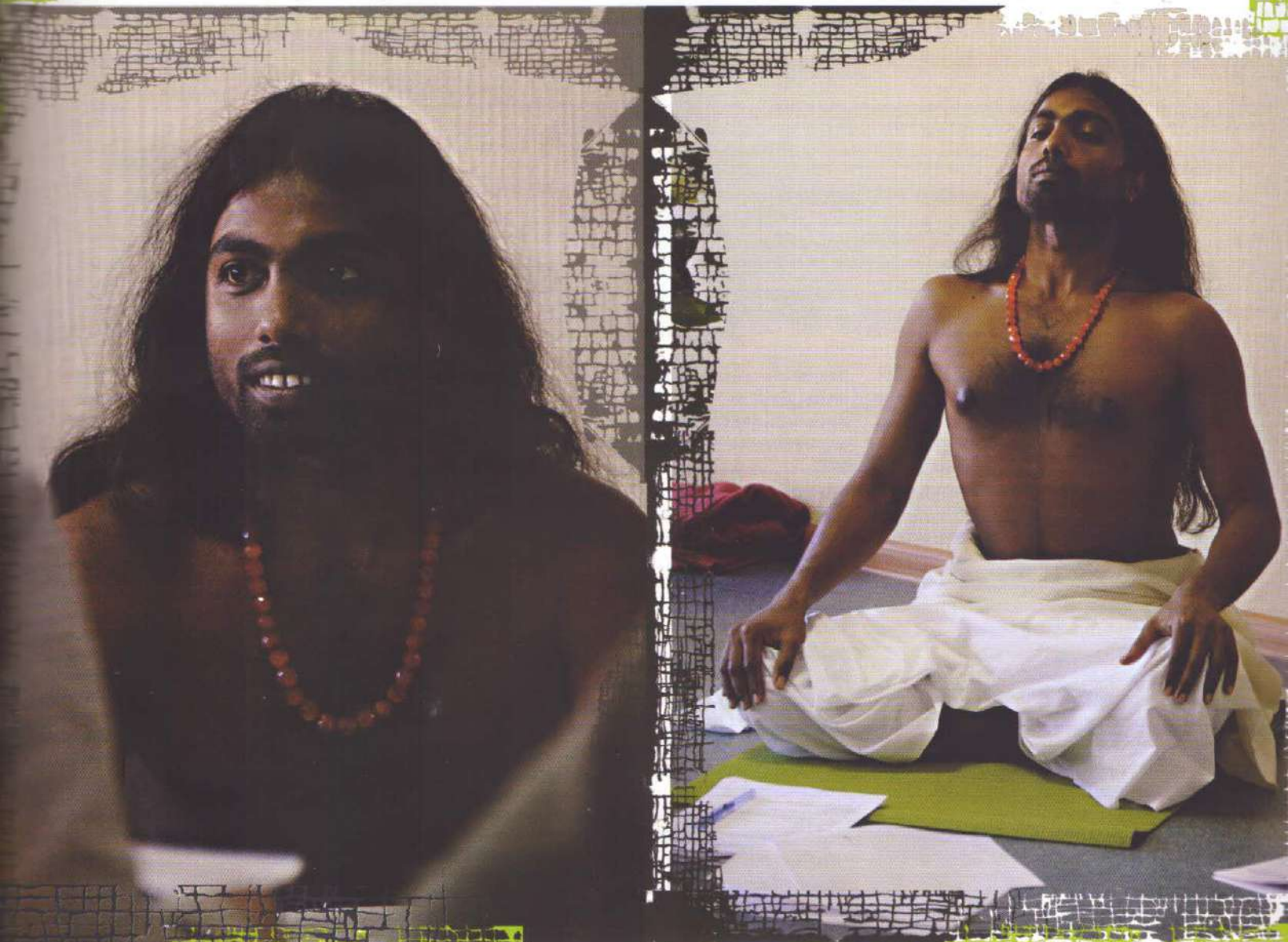
Все зависит от нашего сознания. Если нам нужно выпить этот стакан воды, мы десять аргументов приведем, чтобы это сделать. Сейчас многие, например, употребляют алкоголь. И если взять христианство, то может быть дан ответ, что вино дано Иисусом Христом – он превратил воду в вино, поэтому мы пьем. Если мы любим пить вино, то мы найдем десять аргументов, почему мы должны это делать: потому что холодный климат, культура, это наш дружеский напиток, семейная традиция, здесь это делать необходимо. Объяснить можно все. Все зависит от желания человека, все идет от ума.

Почему возник такой вопрос? Можно хотеть съесть кусок мяса и бороться с

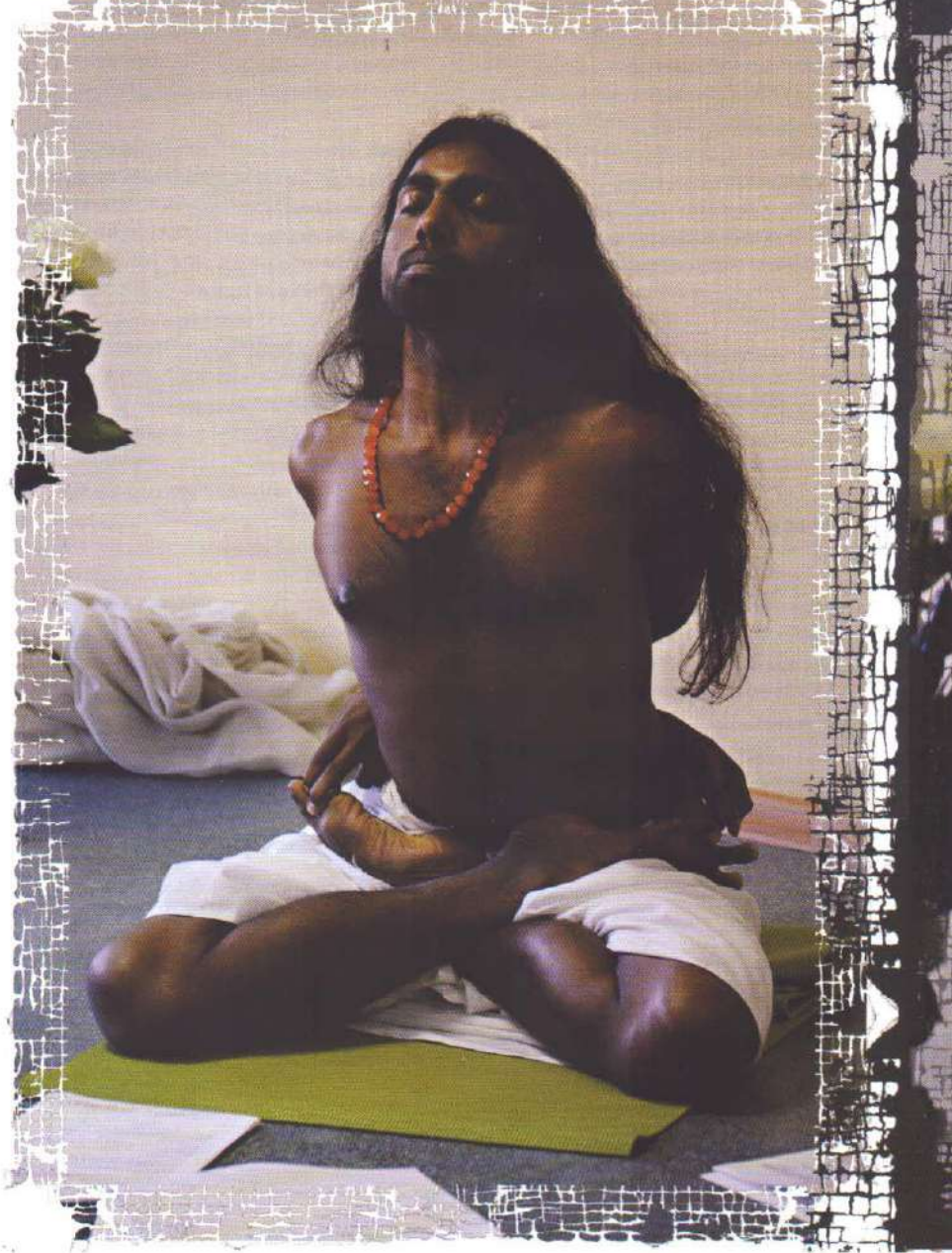
собой в течение многих лет – у кого как получится, заставляя себя не есть это мясо. А можно один раз съесть мясо и практиковать, потом снова – захотел – еще раз съел. А через год тебе уже просто не захочется. Мои знакомые своего ребенка приучали к вегетарианству с детства. Не будет есть ребенок мясо – не будет знать вкуса, и проблема сама собой отпадет. Но ребенок приходил и рассказывал свои сны: ему снилась колбаса. Ребенок вместо того, чтобы съесть этот кусок колбасы, думал об этой колбасе, мечтал о ней – она ему снилась. Люди иногда понимают все слишком буквально, что приводит к насилию и не только над собой.

Это действительно зависит от человека, от его сознания. Если человеку не комфортно не есть мясо, то от него не нужно отказываться.

Единственное, во что искренне верю, что человек – это бог в себе. Нужно верить, что я – бог, и я могу делать все, что хочу. Я сказал себе – и я делаю. И все равно мы возвращаемся к сознанию. Если мы что-то хотим, мы придумываем двадцать историй, чтобы получить желаемое. Но также легко можно придумать множество причин, почему нам бросить вредную привычку.



КОГДА Я ГОВОРЮ О ПРАКТИКЕ, Я НЕ ИМЕЮ В ВИДУ ЧАСОВУЮ ПРАКТИКУ В ДЕНЬ, Я ИМЕЮ В ВИДУ ПРАКТИКУ В ЖИЗНИ. ЙОГА ВЕРИТ В ПУТЬ В ПРАКТИКЕ.



Если родители решили и захотели, чтобы ребенок их не ел мясо, это не нужно делать насильем и не нужно прятать мясо, чтобы ребенок не знал этого вкуса.

Нужно до того, как они решили завести ребенка, когда они уже решили его сделать таким, чтобы они сами вели соответствующий образ жизни и даже не позволяли себе мыслей о мясе. И когда ребенок находится в утробе матери, то тоже важно даже не говорить и не находиться в присутствии мяса и тех привычек, которых вы хотите, чтобы не было у ребенка.

У ребенка все равно возникают картины мяса, потому что его предки из поколения в поколение ели мясо. Вкус мяса находится в его генетической информации. Ребенок может не хотеть есть мясо только в том случае, если данное его перерождение пришло от человека, который не ел мясо в прошлой жизни. Тогда ребенку можно совершенно спокойно не есть мясо в этой жизни.

В случае, о котором идет речь, вся информация от родителей уже пришла че-

рез кровь, через тело, вибрации уже заложены. Даже если вы говорите, что родители пытались это сделать, то в действительности они изначально не пытались это сделать.

Вы говорите, что практики должно быть много. Что должно входить в практику? Она должна быть ежедневной?

Когда я говорю о практике, я не имею в виду часовую практику в день, я имею в виду практику в жизни. Йога верит в путь в практике. Или если ты уже сказал – то сделай, или сначала сделай, а потом скажи.

По поводу ежедневной практики. Снова зависит от практикующего. И зависит от цели практики и от наличия свободного времени. Если кто-то практикует йогу для духовного роста, возможно, желая стать духовным учителем, для таких людей конечно надо практиковать 24 часа в день, потому что нужно забыть о еде, нужно забыть о помощниках, нужно забыть о доме – просто практиковать и практиковать.

А если вы находитесь в социальной

жизни, если у вас семья и восьмичасовой рабочий день в офисе, то двухчасовая практика – это будет идеально, но даже получасовая практика будет ценной.

Если есть возможность, то нужно практиковать пранаяму утром и вечером, хорошо по утрам практиковать приветствие солнцу, потому что это освежает ум и тело, убирает и стресс, и усталость, у вас будут хорошие ощущения на протяжении рабочего дня. Для обыкновенной жизни, чтобы себя поддерживать, достаточно просто хотя бы полчаса в день практиковать. Важно не то, сколько времени ты уделешь практике, важно практиковать каждый день продолжительно, чтобы действительно получить пользу.

Расскажите, пожалуйста, об университете Гурукул Кангри. Какая там система обучения, предметы?

Университет существует уже более ста лет. Цель открытия университета была – не забыть древнее индийское образо-



вание. Основателем университета был монах Свами – священное лицо, который начал учить своих приверженцев по системе Гурукул – системе обучения, которой тысячи лет. Система эта подразумевает, что учитель и его студенты находятся в очень глубокой связи, они все время общаются.

Студенты проходят обучение астрологии, ведической культуры, санскрита, йоги, истории Индии, философии. В самом начале, когда открылся университет, существовало всего несколько предметов, но они изучались очень глубоко, с погружением. И студенты, и учителя жили в университете вместе, вместе проводили обучение, вместе проводили свободное время. К тому же, это была закрытая система, когда люди извне не могли туда попасть.

В университете поддерживался древний график: все просыпались в четыре часа утра, далее утренние процедуры, огненные церемонии – огненное пробуждение, затем практика йоги. Все это длилось до 8-9 часов утра. Потом первый завтрак, обычно это каша и турецкий горох. Потом лекции и за-

нятия. Была возможность учиться и играть на традиционных музыкальных инструментах. Вечером снова практика физических асан, вечерние молитвы и совместный ужин. В 9-10 часов вечера отбой.

Это система Гурукул, такой она была раньше. Но эта система все время меняется. И сейчас Гурукул Кангри превращается в большой известный, но традиционный университет. Расширяется количество предметов, появляются такие современные предметы, как изучение компьютера. Большинство тех предметов, которые изучаются в университетах Украины, теперь изучаются и в этом университете. Сейчас приезжают студенты из разных штатов, существует конкурс, отборная основа, борьба за место. Сейчас это более традиционный университет.

Но знания дают глубокие?

Если древние знания были с погружением, то сейчас нет. Приходит учитель, он читает лекцию, дает знания и уходит.

Раньше учитель был там все время и на практике жизни показывал, как жить.

Как контролируется усвоение?

Экзамены по семестрам, как везде. И теперь университет находится под патронажем правительства.

А западную философию вы изучали? Кто больше всего понравился из западных философов?

Да, изучал. Любимые древние философы – Сократ и Конфуций, а современных философов изучал мало.

Большое спасибо за интересную беседу.



Йога есть не эмпирический набор символов, а очень **точная и стройная система**, в основе которой лежит какой-то **строгий универсальный принцип**...



Главное – ПОНЯТЬ принцип

ИЛИ беседа с Андреем Сидерским

Андрей Сидерский – известный преподаватель йоги, автор тренировочной системы Y23. Практикует йогу около тридцати лет. Фридайвер, переводчик (Ричард Бах, Карлос Кастанеда, Шри Свами Шивананда, Питер Келдер), поэт, автор книг “Третье открытие силы” и “Йога восьми кругов” и др., пишет музыку и картины, фотографирует, снимает кино, в том числе подводное.

Родился 22 декабря 1960 года. Женат. Дочь Елена двадцати лет, сын Антон – восемнадцати.

Начнем с маленькой автобиографической справки с уклоном в йогу.

Начало стандартное: жил-был маленький мальчик, который был очень больной. А в каком-то определенном возрасте у мальчика обнаружился еще и сколиоз. Единственное лечение, реально что-то дающее, – это было спортивное плавание. К девятому классу плавать мне надоело, но развитие сколиоза было остановлено, масса мышечного корсета позвоночника окрепла и можно было с этой темы потихоньку съезжать. Потихоньку, то есть – не сразу и не насовсем. И я решил, что неплохо было бы заняться чем-то родственным спортивному плаванию, но сулившим более разнообразные впечатления, например, подводное плавание. Теперь это называют дайвингом и фридайвингом. Я начал заниматься ими в 1975 году. С тех пор – вот уже тридцать два года – с удовольствием ныряю, занимаюсь подводным фотографированием, а с некоторых

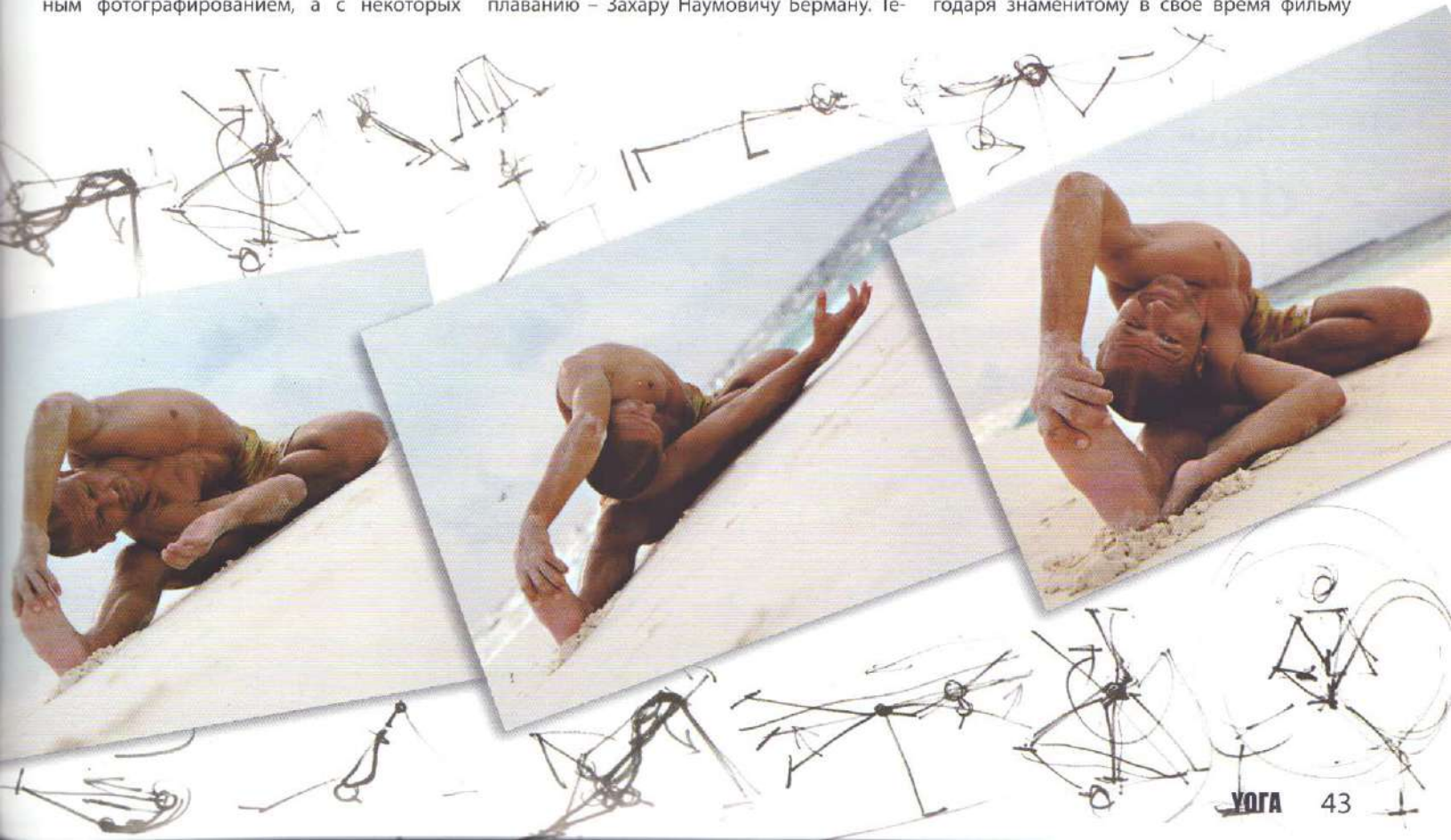
пор – подводной киносъемкой. В 1978 г. школа закончилась и я поступил в Киевский политехнический институт. Институт выбирал по трем признакам. Прежде всего, там должна была быть военная кафедра. Затем, там должен был быть хороший клуб подводного плавания. Ну, и наконец, ВУЗ должен был быть техническим – в технический вуз я со своим почти “пятерочным” аттестатом поступал без проблем после двух экзаменов по математике.

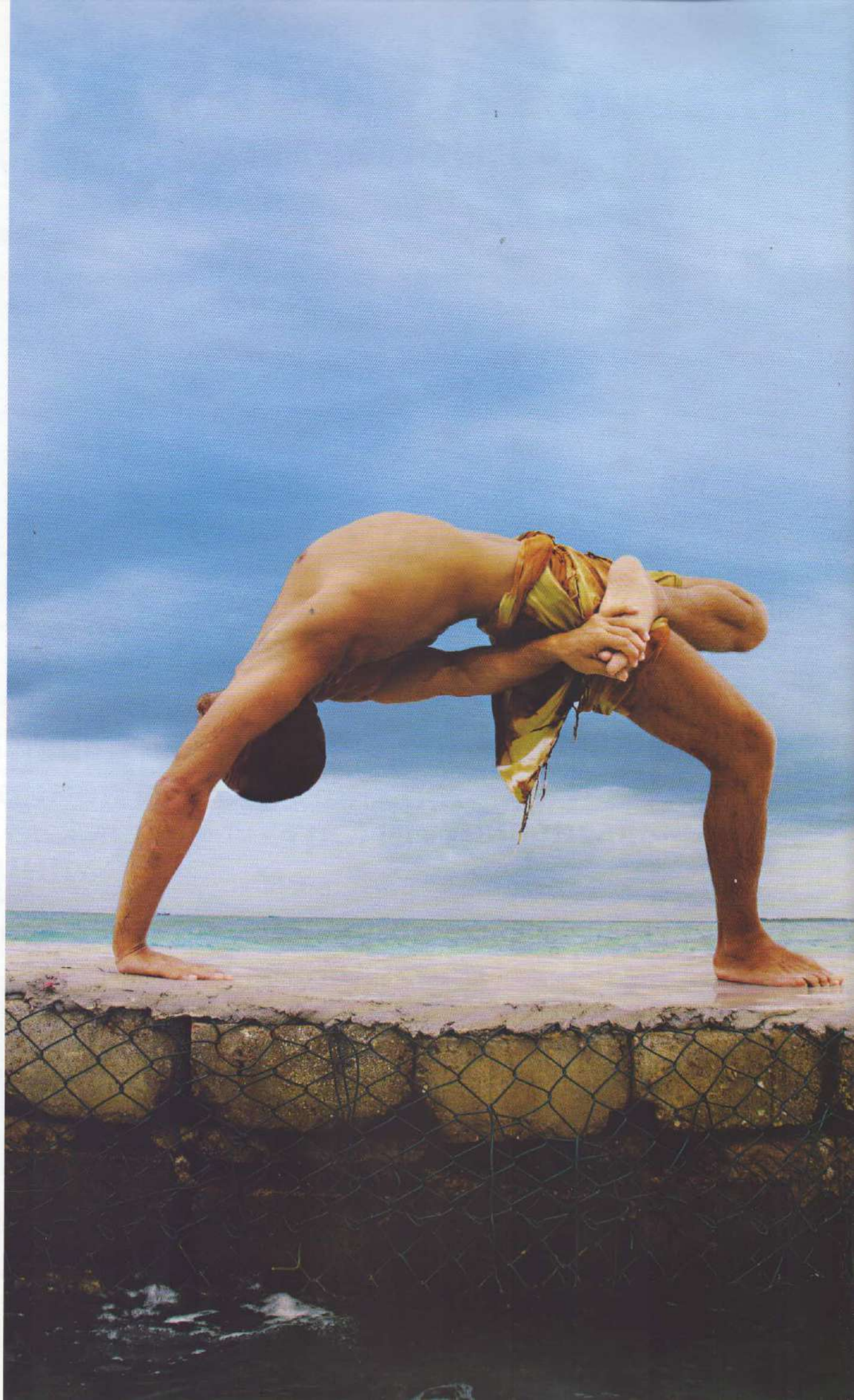
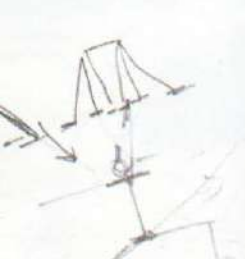
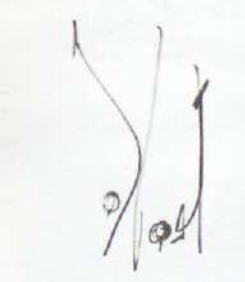
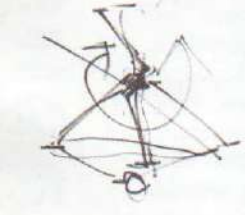
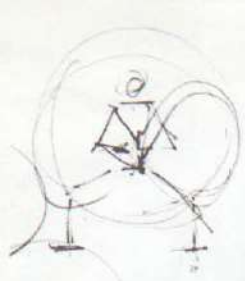
В институте в одной группе со мной учился парень, у которого и оказалась легендарная книжечка про йогу – болгарская...

А до этого Вы что-нибудь слышали о йоге?

Слышал... И даже весьма уважительно к этому явлению относился. Первым знакомством с йогой я обязан человеку, который был моим тренером по подводному плаванию – Захару Наумовичу Берману. Те-

перь он – президент Украинской Национальной федерации подводной деятельности. Мы его очень уважали... Он с изрядным пиететом отзывался о йогах и йоге. Это удивляло, ведь тогда, что такое было “йога” в глазах общественного мнения? Странное заблуждение социально неадекватных шизоидных персонажей, чуждый советскому человеку религиозный продукт империалистической пропаганды. А йог? Тощий голый придурак, который спит, сидя на гвоздях или битом стекле в позе лотоса, а когда ненадолго просыпается, то начинает как подорванный носиться по раскаленным углям, есть стаканы, тщательно разжевывая осколки, еще выпивает за раз пять литров воды, которук тут же изрыгает через задний проход... и т.д. А вообще-то в целом – йог – он совершенно обыкновенный человек – такой же, как мы с вами... Такой сложный и противоречивый образ йога сложился в восприятии большинства простых советских людей благодаря знаменитому в свое время фильму





"Индийские йоги – кто они?", умноженный на коммунистическую пропаганду... Так что уважительное отношение к йоге и йогам со стороны весьма почитаемого мною тренера меня поначалу изрядно удивляло...

Но, как любая нестандартная, но делная, идея в уме любого человека, его идея о том, что йога и йоги есть нечто, заслуживающее внимания, прошла в моем уме все три стандартные фазы: "Какая чушь – в этом что-то есть – кто же этого не знает..." Существовало то, что к моменту поступления в мое распоряжение осколков практических знаний по йоге, я был готов воспринимать эту информацию как вполне заслуживающую внимания и тщательного изучения.

Вышеупомянутая книжка болгарских авторов называлась в переводе на украинский язык «Вправи йогів», она попала в Союз во времена хрущевской оттепели. И я начал эту книжечку даже не читать, а картинки смотреть. И обнаружил, что за этими картинками, такими мутноватыми слепыми полуфотографиями скрывается очень хорошая система – гармоничная во всех отношениях.

Я начал заниматься, причем по принципу: что вижу, то и делаю, не читая тексты. Я просто смотрел на картинки и делал упражнения. И через некоторое время понял, что имею дело с совершенно гениальной универсальной тренировочной системой, которая позволяет развивать все – и тело, и сознание, и даже что-то еще, о существовании чего в себе я не знал, но догадывался...

Разумеется, я понял и то, что информация в книжечке и реальная информация о том, как должна выглядеть эта система – совершенно разные вещи, почти не имеющие между собой ничего общего... И еще... Именно тогда я понял то, что через много лет очень емко сформулировал один мой друг – бизнесмен, математик по образованию, – "Главное – понять принцип."

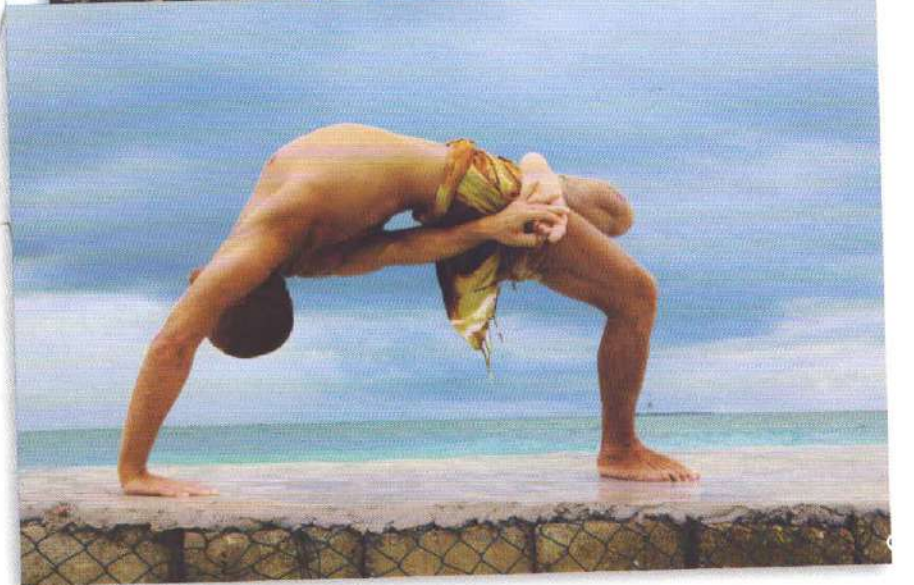
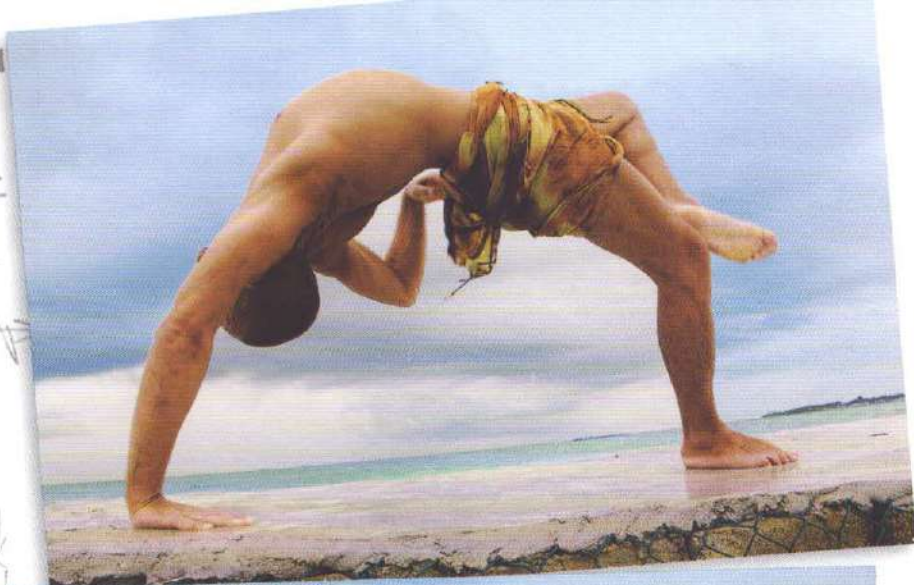
Потом, когда мне в руки попали более серьезные источники информации, я сообразил, что изначально – на основе первого впечатления – сделал очень правильные выводы...

Главный из этих выводов заключался в следующем: йога есть не эмпирический набор приемов и техник, а очень точная и стройная система, в основе которой лежит какой-то строгий универсальный принцип. И если понять этот принцип, йога раскроет такой свой невероятный потенциал, который сложно даже представить.

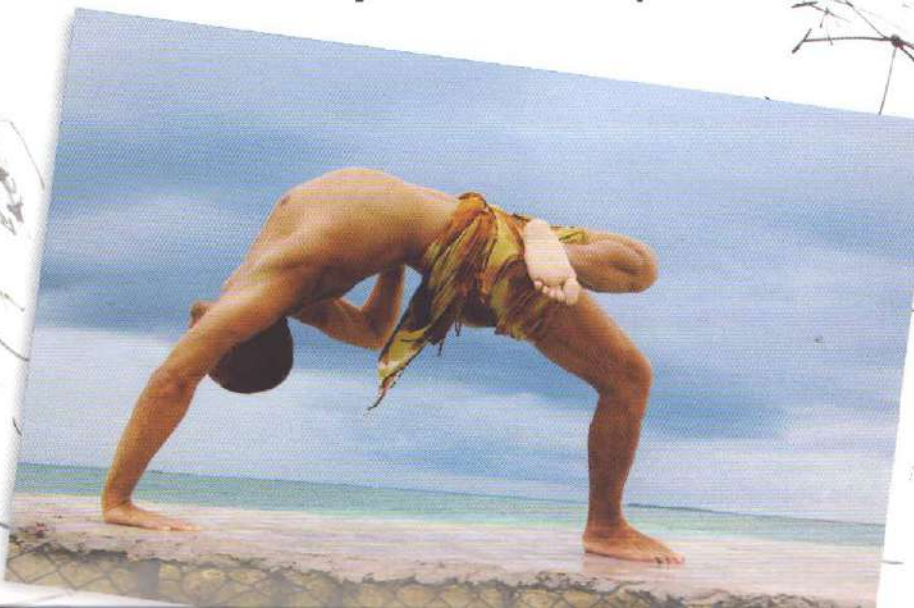
И для того, кто этот принцип поймет и реализует на практике, удивительные чудеса осознания, о которых рассказывают и пишут в книжках о йогах и йоге, сделаются повседневной реальностью.

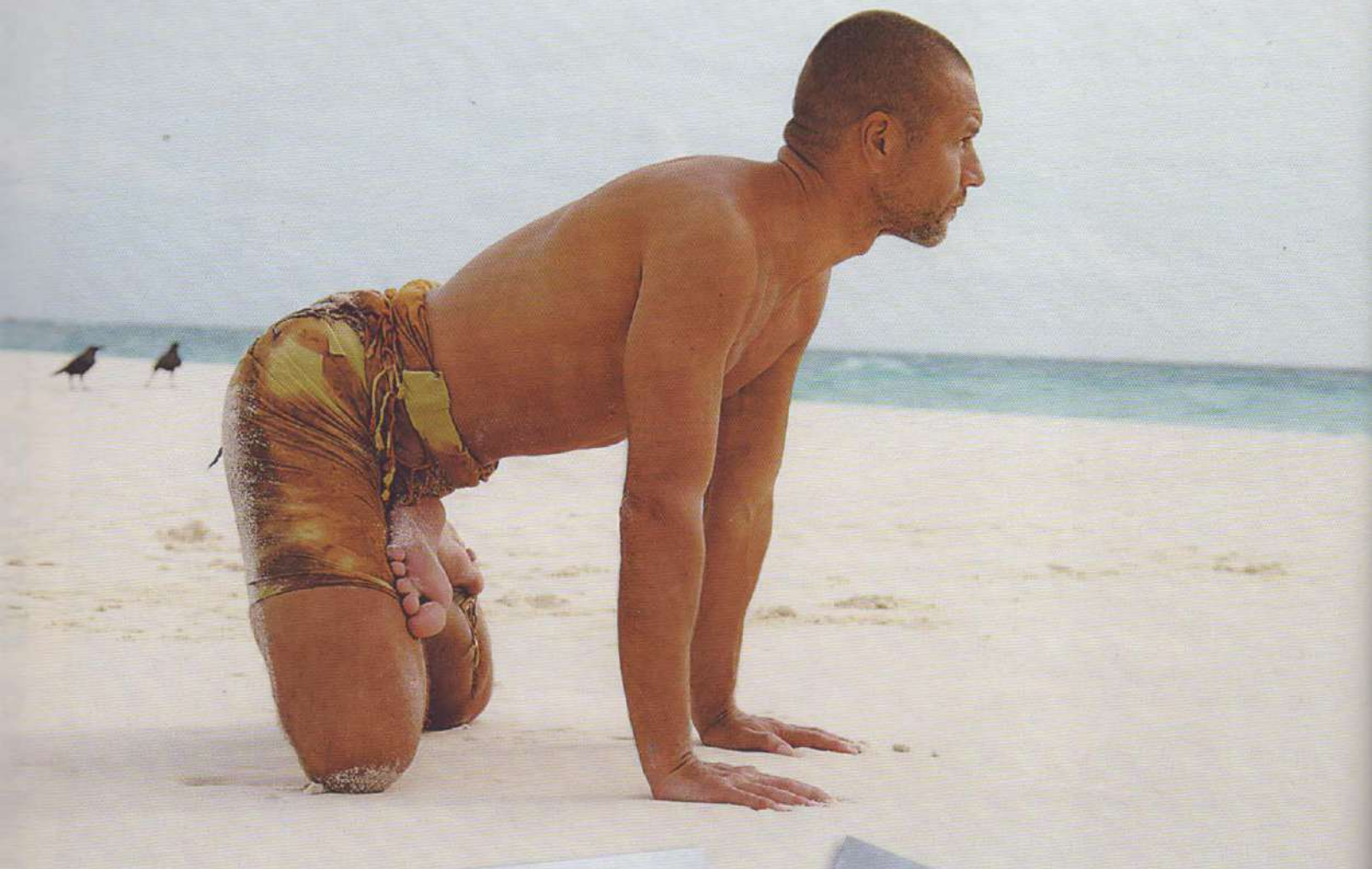
Так что с тех пор – а это был конец 1978 – начало 1979 года – я только тем и занимался, что искал этот принцип...

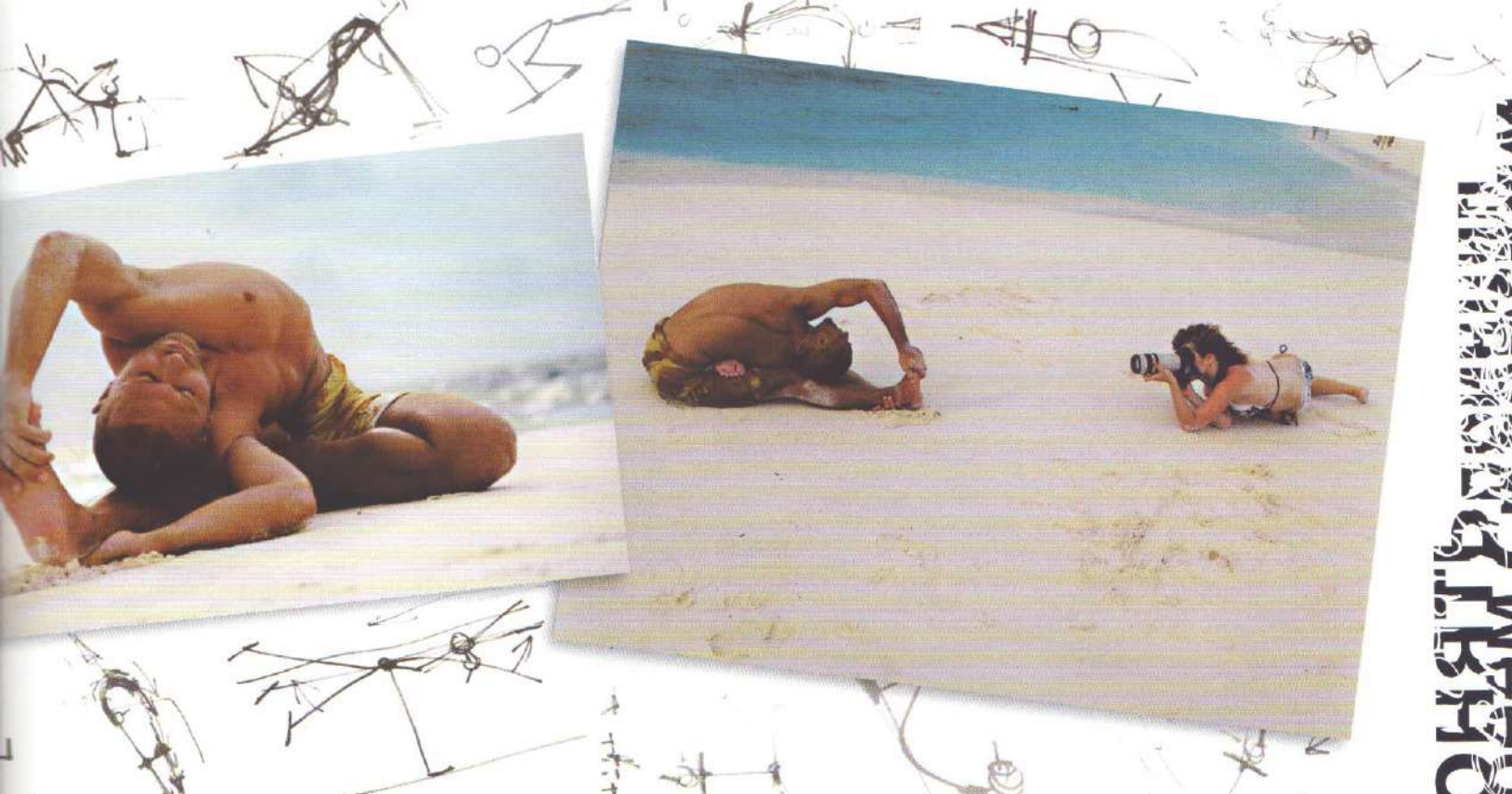
Я начал исследовать, стала появляться литература самыми странными способами и разные люди, у которых можно было чему-то научиться, может быть даже не йоге, а осколкам эзотерического знания или почерпнуть какую-то информацию.



В большинстве случаев, занимаясь "обычной" йогой, человек свои проблемные места всячески обходит И углубляет практику за счет того, что И так нормально работает







каждая асана – ЭТО информационный КОД, значащий физический СИМВОЛ, И если ИХ правильно располагать, то МОЖНО получать заданные ЭФФЕКТЫ, заданные результаты...

Так ко мне попали книги Кастанеды, Елены Ивановны Рерих, работы Гурджиева. Еще был в самиздате такой автор № 20, у него были очень грамотные и интересные работы.

Постепенно выстраивалась практика – чем дальше, тем сложнее. Появились книги Есудиана, Айенгара, Шри Йогендры, Дхирендры Брахмачари. По картинкам этих книг я занимался и начинал читать текст только тогда, когда понимал, что чего-то не понимаю в практике. А в качестве именно текстов я читал старинные трактаты: Прадипика, Гхеранда Самхита, Шива Самхита, Йога-сутра Патанджали в разных переводах.

Потом я понял, что нужно читать первоисточники. Купил санскритский словарь и начал залезать в санскрит, разные варианты перевода, сравнивал с транслитерацией, сравнивал с подстрочниками, знакомился с людьми, которые владели санскритом, и таким образом многое для себя прояснил.

В 1992 году я познакомился Виктором Ван Куттеном и Анжелой Фармер. Это был очень важный толчок в понимании чего-то такого основополагающего.

И в том же 1992 году, вернувшись из Греции, я познакомился с очень интересным мастером цигун – китайцем. Он провел в монастыре более двадцати лет, мастер совершенно фантастический. Я с ним работал в качестве ассистента-переводчика и мне приходилось доносить людям, пропуская сквозь себя то, что он пытался им объяснить. В про-

цессе что-то произошло, какая-то передача. Потом уже я познакомился и подружился с Бернаром Буаншо, Десикачаром, Шандором Ремете, Брайаном Кестом, Бал Мукунд Сингом и другими интересными людьми.

Но каждый раз я понимал, что основополагающего, базового принципа системы пока что нет. Ни в книгах, нигде. В то же время было очевидно, что люди, которые придумывали упражнения, придумывали формы, они знали, почему они так делают.

А все те системы, которые попадались, взаимное расположение форм, последовательностей их применения указывало на то, что люди этого главного не знают. Они все объясняли с точки зрения физиологии, с точки зрения энергии и схемы были самые разные. Когда бралась во внимание физиология и энергетика, формы строились по формальным признакам: вот это с вот этим вот так взаимодействует, это действует на то, это действует на это.

А в Шива Самхите сказано, что знание того, как работают каналы, потоки, т.е. как работают нади в теле и как по ним течет прана – это препятствие на пути йоги. То есть принцип в другом.

И твоя система – это...

...результат поисков. Считаю – и, как показывает практика, я, похоже, прав – что в самом деле удалось не только “понять при-

нцип”, но и построить на его основе вполне современную систему практики. Причем эффективность этой системы в нынешних условиях не уступает эффективности старинных систем в тех условиях, для которых они создавались.

Ты можешь точно назвать момент, когда работа над созданием системы была завершена?

Поздний вечер 20 февраля 2007 года. В тот день я закончил работу над окончательной доработкой двадцати трех базовых наборов упражнений. Я называю эти наборы “матрицами”. На их основе строятся различные практические алгоритмы и прикладные тренировочные программы.

Двадцать три матрицы – поэтому ты назвал свою систему “Yoga 23”?

Да.

Чем твоя система Yoga 23 отличается от “обычной” йоги, занятия по которой проводятся в фитнес-центрах, в специализированных группах и клубах, от той йоги, которая описана в текстах – старинных и не очень?

Ничем не отличается. Какие могут быть отличия, если упражнения и способы

главное отличие



их выполнения – те же самые? Йога остается йогой. Суть системы Y23 не в самих упражнениях – “упражнения гимнастики йогов” – они какие были, такие и есть. И будут... Тут ничего не изменилось и не изменится. Так что от “обычной йоги” Y23 не отличается ровным счетом ничем. Y23 – это методика изучения йоги. Понимаете? Йога как таковая – это йога, а моя разработка Y23 – это методика работы с материалом. Математика – это математика как таковая. А “Математика” Сканави – это методика изучения математики как таковой. Йога – это йога как таковая, а Yoga 23 Сидерского – это методика изучения йоги как таковой. И все, ничего более. Так же, как, кроме “Математики” Сканави, существует множество других методик изучения и преподавания математики, существует и множество различных методик изучения йоги – помимо методической системы Y23. Но метод Сканави дает высокие результаты благодаря тому, что в нем воплощены наиболее фундаментальные методические принципы... Не математические, а методические... Так и с моей системой. Y23 – это не о том, как “делать йогу”, а о том, как ее осваивать... С максимальной эффективностью и минимумом возможных негативных побочных воздействий...

А кто понимал этот принцип?

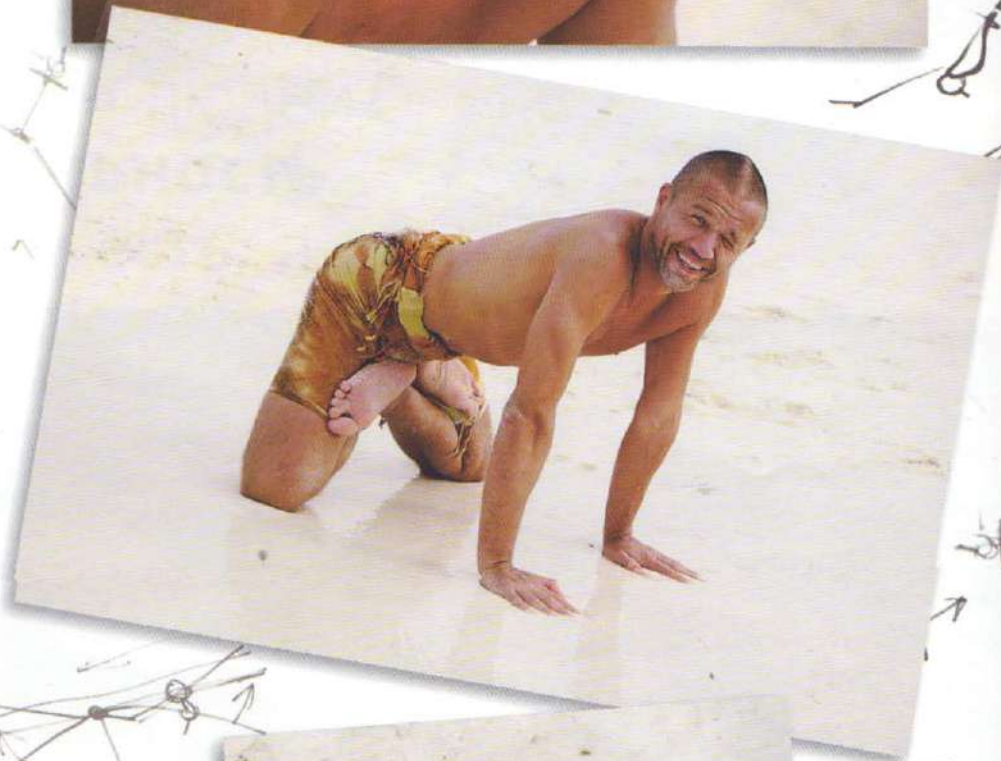
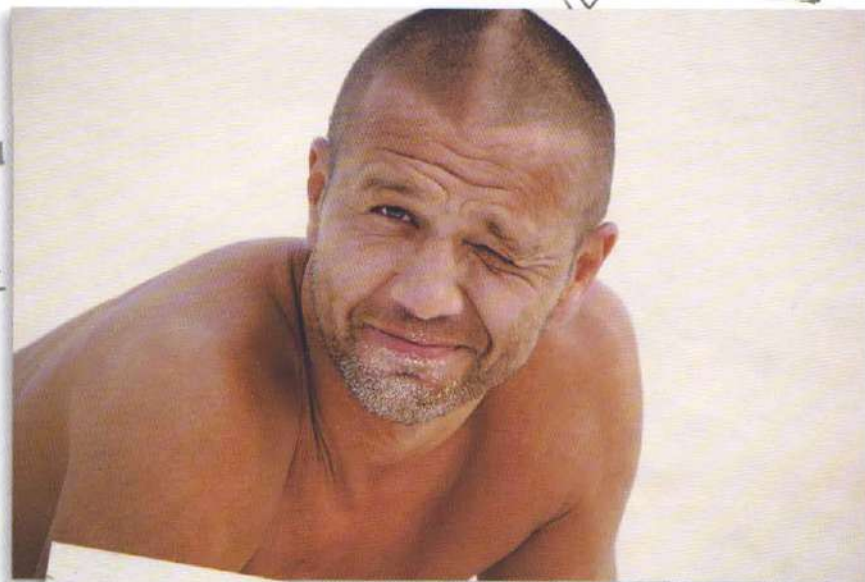
Патанджали. Сватмарама тоже знал, что он делает. В Гхеранда Самхите уже есть некоторая увлеченность трансовыми техниками и энергиями.

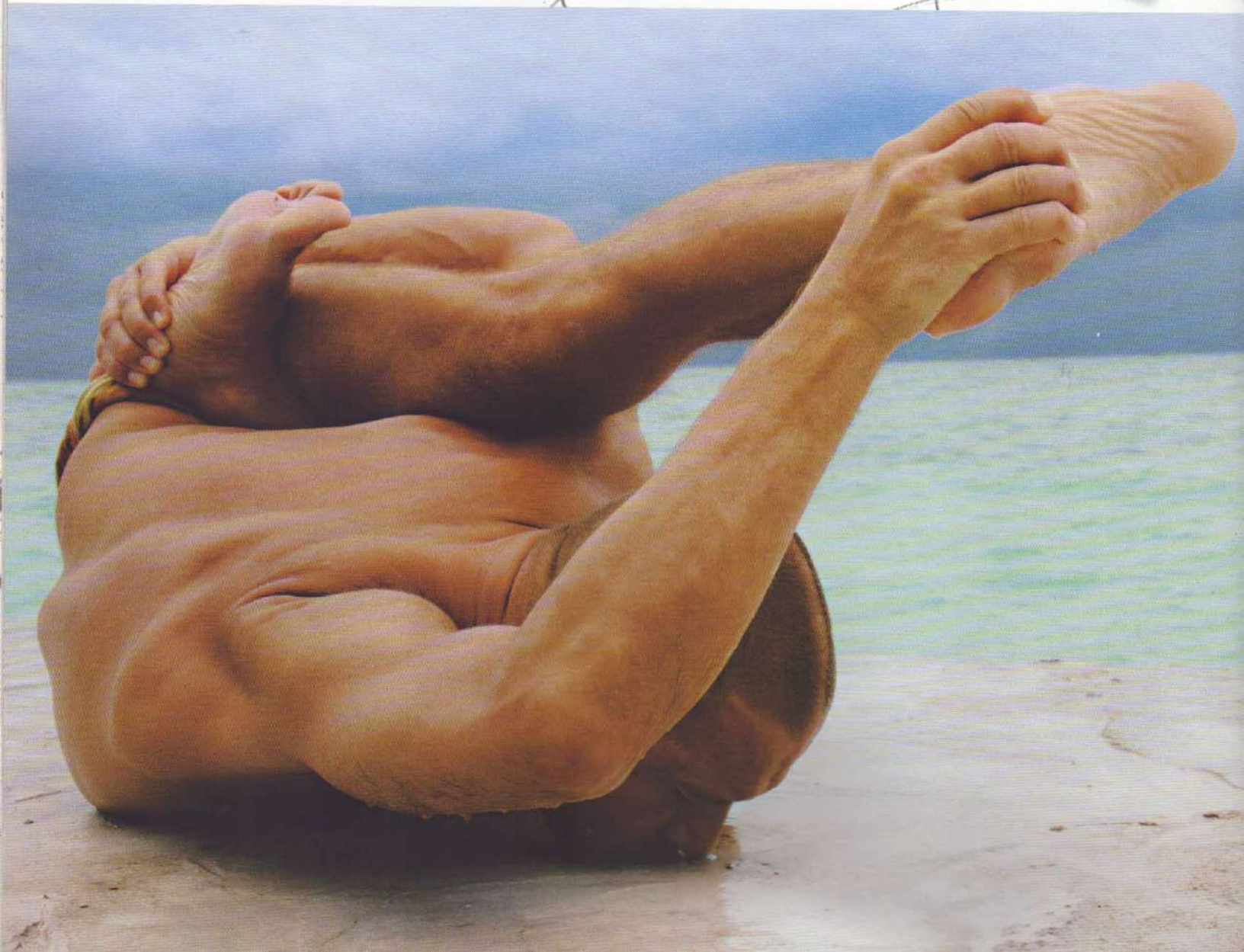
В чем же состоит сам принцип?

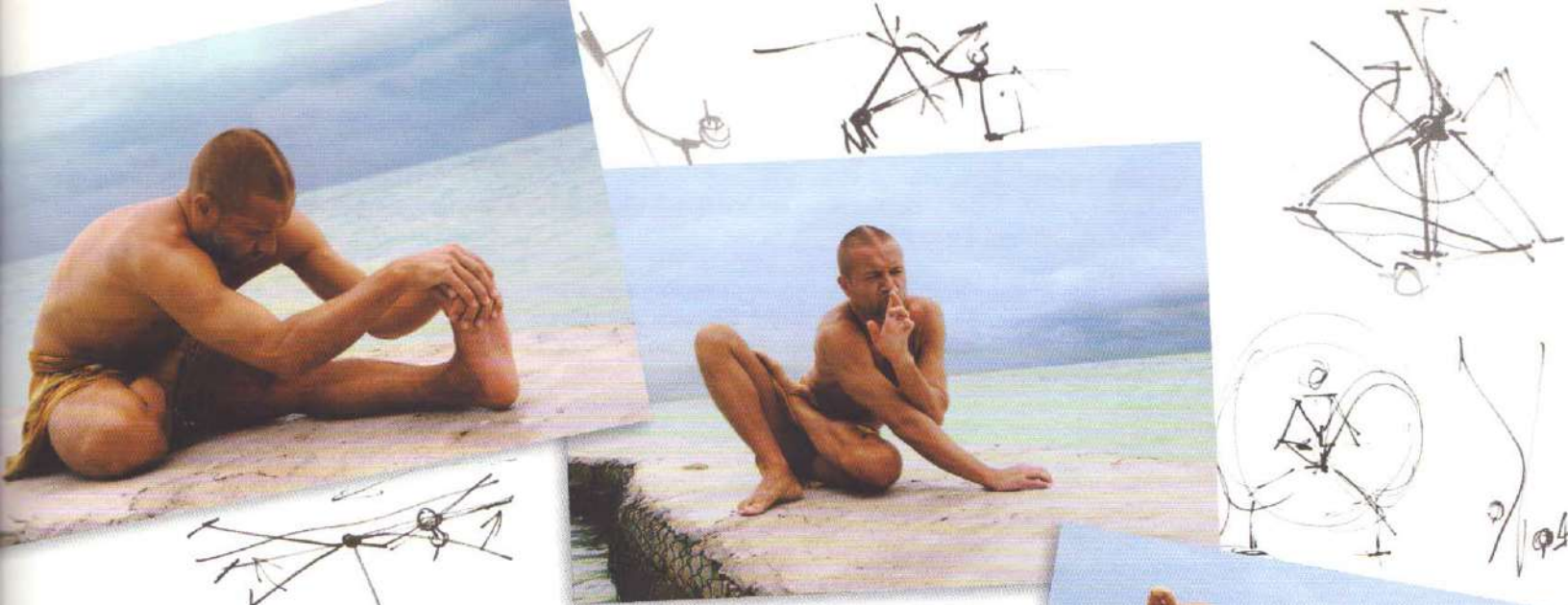
В триаде “информация–энергия–структура” первична информация. Если мы строим систему так, чтобы формировалась правильная информационная база, то энергия и структура выстраиваются соответственно. В практике йоги технику нужно применять так, чтобы в первую очередь изменять информационный контент самих себя – информацию, которая описывает человека, его взаимодействие с миром. А растяжка и гибкость тут ни при чем.

Вы делали одни и те же упражнения – до того, как поняли принцип, и после. Что изменилось?

Распределение упражнений в потоке практики. Пока ты не понимаешь, как работает форма, ряды упражнений выстраиваются интуитивно “от фонаря”. Последовательности выстраивались исходя из ощущения физиологического и энергетического воздействия асан. Но это – вторичные факторы. А первичен здесь информационный код. Когда мы пишем слово, мы не строим его по принципу похожести букв, мы этими буквами выражаем определенную информацию. Я понял, как определять правильную последовательность упражнений, исходя из того, что каждое из них – элемент информационного кода.







Вся йога направлена на то, чтобы научить людей воспринимать реальность такой, какая она есть, а не как серию автоматически генерируемых образов

Все говорят, что они что-то поняли.

Обычно говорят об "энергетике" или о физиологии. Пока еще никто прямо не говорил об информации.

Ну хорошо, а в чем специфика Вашей системы – с точки зрения пользователя?

Моя методика – это определенные ступеньки, которые помогают человеку войти в практику йоги плавно, без потерь – с учетом всех аспектов его нынешнего фактического состояния... И спокойно продвигаться, не вредя себе.

Причем, если человек действует неправильно, то его проблемные места очень быстро обозначаются и он не успевает себе сильно навредить, потому что сразу натывается на свои ограничения, на свои проблемы. В большинстве случаев, занимаясь "обычной" йогой, человек свои проблемные места всерьез обходит и углубляет практику за счет того, что и так нормально работает. И доводит то, что у него более-менее в порядке, до истощения. А те участки тела, которые требуют проработки, обычно тщательно обходятся. В итоге к тому моменту, когда проблемные зоны проявляются и "стопорят" развитие практики, оказывается, что общее состояние тела практикующего уже близко к катастрофическому.

Пока йогой "для себя" занимались

единицы, десятки, сотни, это было незаметно. А когда йога стала массовым явлением и вошла в систему фитнес-культуры, ситуация приобрела характер эпидемииподобной проблемы. Я предлагаю методику, позволяющую эту проблему решить уже на этапе постановки задачи. Вот и все...

Можно расшифровать, что такое информация?

Информация – это некая абстрактная штука, которая организует пространство.

Информация воплощается в структуре, но для того, чтобы структура выстраивалась и обладала определенными свойствами, нужно чтобы эти свойства были предусмотрены информацией, описывающей структуру.

Информация – это совершенно абстрактная объективная вещь. Это 000 или 111. Например, есть чертеж. Имея этот чертеж, ты знаешь, как построить реальный объект по этому чертежу. Чертеж – это не есть реальный объект, но там зашифровано знание о нем, информация о том, как при наличии структурных ресурсов будет выглядеть этот объект.

Так чертеж – это информация?

Информация – это то, что закодировано в чертеже. Она существует всегда и везде, но выделить из общего информационного поля информацию о данном объекте можно

двумя способами: либо в виде кода, например чертежа, и по нему воспроизвести объект в воображении. Либо взять и построить этот объект, тогда в нем, в его структуре будет зашифрована информация о том, какой он и что это такое.

И почему, собственно, важны именно асаны? Потому что как раз это и есть геометрический код. Это и есть информация, которая записана на уровне физического вакуума в первичных полях кручения. Асана – это единица кода, телу придаются такие формы, что за счет сложного взаимодействия поверхностей – кожи, костей, чего-то еще, организуется определенная геометрическая структура, которая внесена в физический вакуум, и она определенным образом меняет информацию. И получается, что каждая асана – это информационный код, значащий физический символ, и если их правильно располагать, то можно получать заданные эффекты, заданные результаты. Не от "фонаря" выстраивать последовательность. Допустим, мы идем снизу вверх, чакры прорабатываем – ну и что? Сверху вниз – ну и что? Смысл ведь не в том, чтобы работать снизу вверх или сверху вниз, а в том, чтобы записать определенную фразу, которая скажет миру: измениться нужно вот так. Вот этот индивид, вот это явление должно изменяться вот так-то.

Например, индивид знает, что у него проблемы с поджелудочной железой, хотя это вторично. Главное – вся йога направлена на то, чтобы научить людей воспринимать

фитшка номера

реальность такой, какая она есть, а не как серию автоматически генерируемых образов.

Это получается своего рода язык?

Да, это язык взаимодействия с миром. И понятно, что если на этом языке написана абракадабра, то нас просто не поймут. А в большинстве случаев пишется как раз абракадабра. Мы годами пишем абракадабру, и иногда мы пишем негатив, и потом удивляемся, почему эта наша практика не приводит к просветлению, а приводит к чему-то другому. Работаешь, работаешь, а получается все наоборот.

Мы же идем к осознанию.

К осознанию чего? Ради чего это все нужно? Ради того, чтобы настроить инструмент, которым мы осознаем. Осознается то жизнь, процесс проживания жизни, а вот настроить инструмент, это можно сделать, но для этого нужно, во-первых, этот инструмент описать, каким он должен быть, а во-вторых, ресурс системный под него подложить, потому что если мозг очень хорошо умеет работать, но ему нечем питаться или он не может нормально питаться, а значит, и не сможет работать полноценно. Например, у человека какие-то взаимосвязи с исполнительными органами нарушены – грыжа в поясничном или шейном отделе. Все это нужно привести в какую-то гармонию, а для того, чтобы привести в гармонию, можно идти снизу, пытаться на уровне физиологии эту грыжу впахнуть. Ее впахиваешь, а она вылезает обратно. Почему? Потому что где-то уже известно, что она там должна быть. Значит, что нам

нужно? Нам нужно изменить запись об этом факте. Сделать так, чтобы там было записано, что там ее быть не должно. Все – она уйдет – организм ее быстренько – чух-чух-пых-пых – и все.

Асаны – геометрический код, а тогда что делают такие техники как цигун, праяяны, техники “zero” и “восьмерка”?

Есть у нас в системе организации тел такие специальные органы, которые встраивают информацию в структуру, которые отвечают за то, чтобы информация воплощалась в структуре – эти органы называются чакрами. Цигун, “восьмерка” и “zero” обеспечивают правильное взаимодействие между этими информационными органами. Это дополнительные техники, которые помогают системе реализовать в себе ту информацию, которая в нее вписывается асанами. И праяяма делает то же самое.

Очистительные процедуры остались? Они нужны?

Очистительные процедуры нужны в том случае, если есть проблемы. Об этом четко было описано еще у Сватмарамы. Если есть нарушения деятельности питты, капхи или излишний жир в системе, выполняются очистительные действия – шаткармы. Если этих недостатков нет, шаткармы не выполняются. В том случае, когда они показаны, когда они нужны, чтобы освободить систему от того, что мешает другим техникам выполнять свою задачу, тогда их нужно выполнять. Если нет, то зачем? То что увлекаться очистительными процедурами просто так не надо,

это точно.

Такие элементарные гигиенические процедуры как чистка языка, промывание носа?

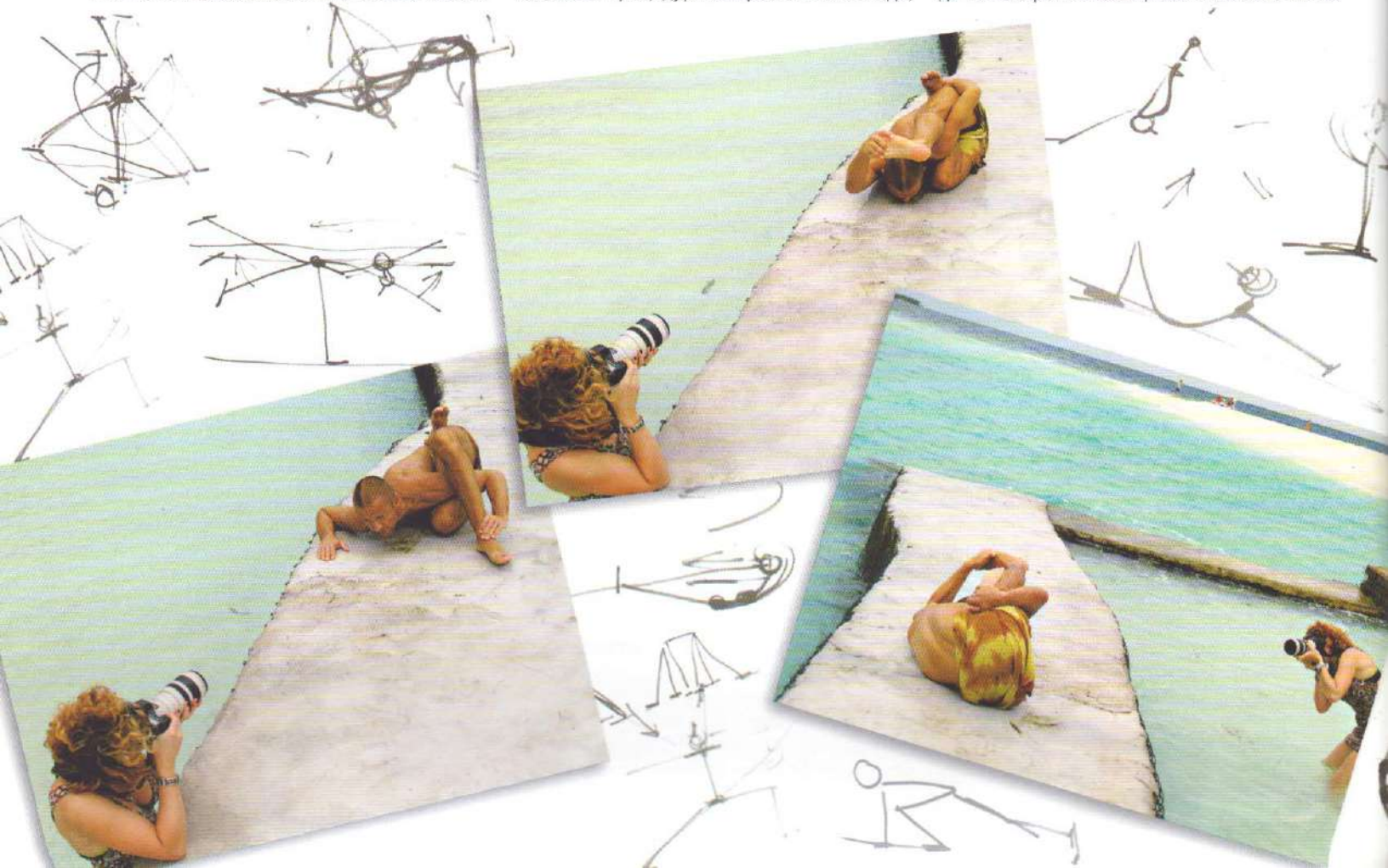
Чистка языка нужна – это элементарная гигиена. А промывание носа, если нет прямых показаний, может быть очень вредно. Если человек живет в месте, когда к вечеру у него черные сопля в носу, тогда конечно нос нужно промывать. А если нет проблем, у него нормально функционирует слизистая, то система самодостаточна. Более того, можно нарушить баланс, если делать это без показаний. Это часть шаткарм – нети.

Что скажете о питании – вегетарианство, диеты, голодания?

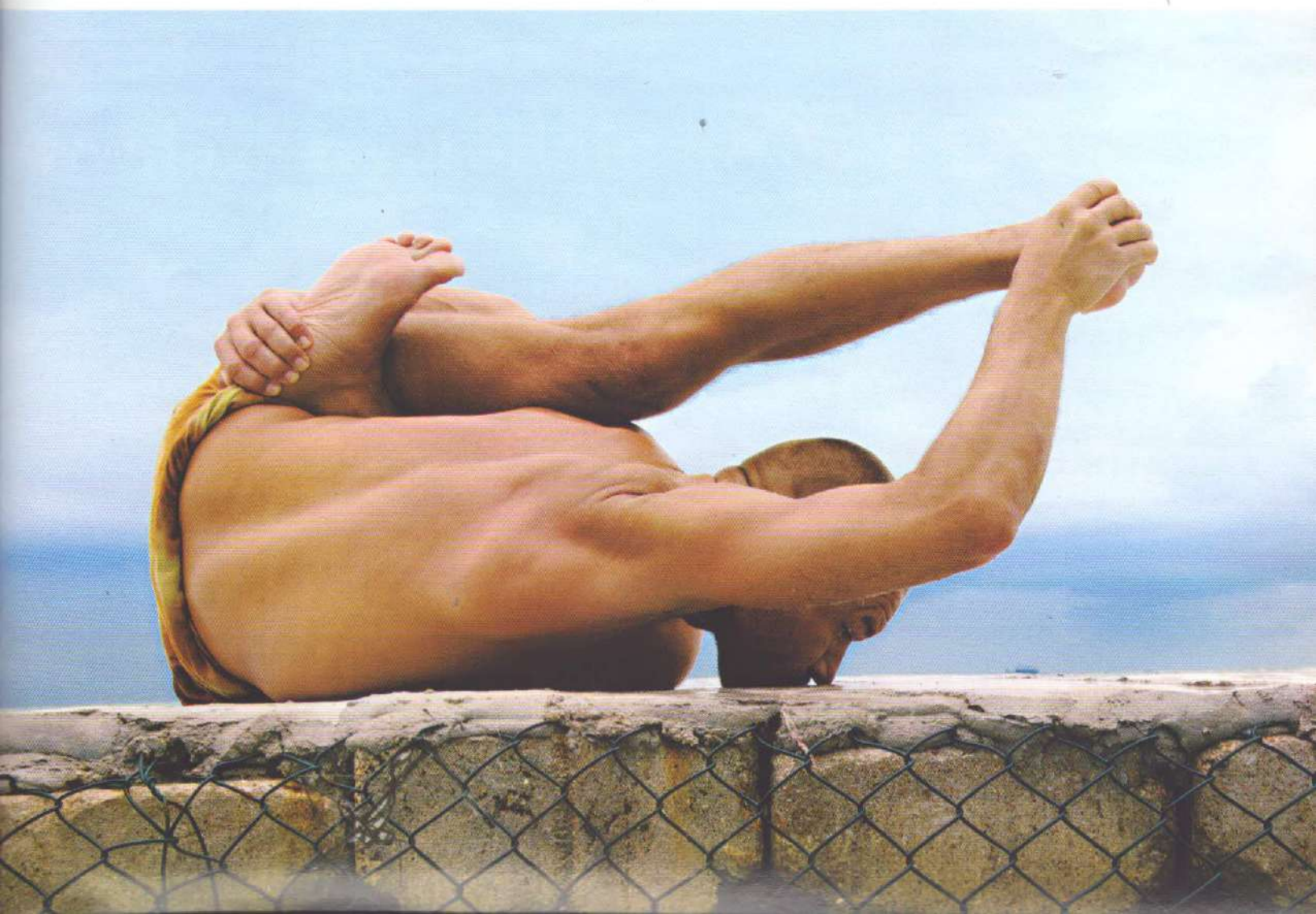
Я считаю, что оптимум должен быть все-таки индивидуальный. Для каждой жизненной ситуации нужно осознанно формировать диету. Голодания и посты, если брать ту же классику, йогину строго противопоказаны. Что касается подбора продуктов, то это зависит от климата, от телесной конституции, того, на каком уровне и как работает мозг, потому что, начиная с какого-то момента, можно, например, есть раз в два дня, и организму будет хватать. Но это не абсолютная догма. Я считаю, что все должно быть вовремя и к месту.

Отношение к женщинам и сексу.

С некоторых пор у меня есть правило: не употреблять ругательных слов и никогда не говорить о женщинах и сексе. С точки



В практике **йоги**
технику нужно
применять так,
чтобы в первую
очередь **изменять**
информационный
контент самих
себя – **информацию**,
которая описывает
человека, его
взаимодействие
с миром



зрения практической, прикладной, для мужчин очень важно не давать семеню покидать организм, только в случае, если человек запланировал родить ребенка, тогда понятно, делается исключение. Это для йогина.

Воздержание на самом деле штука очень вредная. Полное воздержание – это атрофия функций, а атрофия функций означает, что в системе перестает под это дело отводиться энергия. А сексуальная энергия – это единственный резервуар энергии, имеющийся в нашем распоряжении, поэтому на самом деле все это должно решаться другим способом. В классических трактатах все написано.

Какая музыка Вам нравится?

Мне нравится музыка, в которой нет эмоций.

А разве такая бывает?

Да. Мне нравится некоторые вещи Карунеш. Мне нравится Джесси Кук. Там эмоции есть, но это музыка созерцания человеческой жизни с другой стороны. Когда человек смотрит и констатирует. В его музыке есть это самое главное – такая достаточно свободная бесконечность духа и при этом – это музыка отрешенного восприятия человеческой каши и не только человеческой каши, а вообще. Еще Марк Ноплер, у него и тексты соответствующие, и музыка, особенно последние, поздние вещи. Музыка осознания.

А из классики что-то есть такое?

Полонез Огинского. Это человек, доведенный до ручки, воспринимает мир уже с другой стороны – под другим углом зрения – из нуля. Это восприятие без участия, поскольку одно из двух: либо все равно ни-

чего изменить не можешь и понимаешь это, либо не хочешь во всем этом участвовать.

А книги?

А книги читаю мало. Иногда дома валяется какая-нибудь книжка, я могу почитать несколько страниц и опять понять, что все это об одном и том же. Хотя, вот мне нравится “Чапаев и пустота” Пелевина. Совершенно гениальная вещь.

У меня был очень хороший учитель в свое время, я у него учился английскому языку. Но на самом деле это было намного больше, чем просто английский язык. Он такой дядька мудрый – писатель, переводчик, интеллектуалище. У него вся квартира была сверху донизу заставлена книгами, и он их все прочел и еще в десять раз больше и понял одну простую вещь, что первичных книг было написано может быть две-три, ну десять за всю историю. А все остальное – это в той или иной степени приближенные к текущей ситуации в социуме пересказы и интерпретации.

Так может он назвал эти книги?

Да. Назвал Библию, Дао де Дзин, парочку трактатов йогических, кое-что из того, что говорил Будда.

Вы Библию читали?

Да. Новый завет точно читал, а ветхий местами. Дао де Дзин читал весь, он короткий, его проще прочитать.

Кино смотрите?

Есть фильмы, которые мне нравятся. Мне очень нравится старый фильм, называется “Безмолвная флейта”, иногда он фигу-

рирует под названием “Круг железа”. Фильм 78-79 года, снятый по последнему сценарию, который был написан Борисом Дыкеевым. Сам по себе фильм слабенький, но мне очень нравятся тексты в этом фильме. Еще “Матрица”, например, очень точно. Фильмы Тарковского, особенно “Сталкер”.

Чувства и эмоции – это разные вещи?

Да. Это разные вещи. Чувства, это когда ты чувствуешь, а эмоции, это когда тебя захлестывает и ты уже не владеешь собой. Это я для себя так определил. Чувства, это то что я чувствую, но они не поработают меня, я отдаю отчет в том, что происходит, и я их осознаю и могу использовать это как платформу для наблюдения, для созерцания мира, для наблюдения движения мира. И каждое мгновение проживается полноценно и емко просто потому что оно осознается. А эмоции тебя захлестывают и ты превращаешься в автомат. Понятно, что у любого человека могут быть какие-то срывы, можно в какой-то момент не поймать себя на краю и потом только задним числом подумать: это ж надо быть таким идиотом.

А так жить не скучно?

У меня последняя песня про то, что «геть усе одно». Но это не скучно, наоборот, это приколы. Жизнь очень интересная штука, потому что в любом движении листика на ветке есть повод для осознания, есть что осознавать, что наблюдать, что увидеть. И совершенно неважно, что при этом происходит, и совсем неважно, что ты при этом чувствуешь. И то, что ты свободен от бессмысленного эмоционирования, освобождает мозговые ресурсы.

Жизнь очень интересная штука, потому что в любом движении листика на ветке есть повод для осознания, есть что осознавать. И совершенно неважно, что при этом происходит, и совсем неважно, что при этом чувствуешь

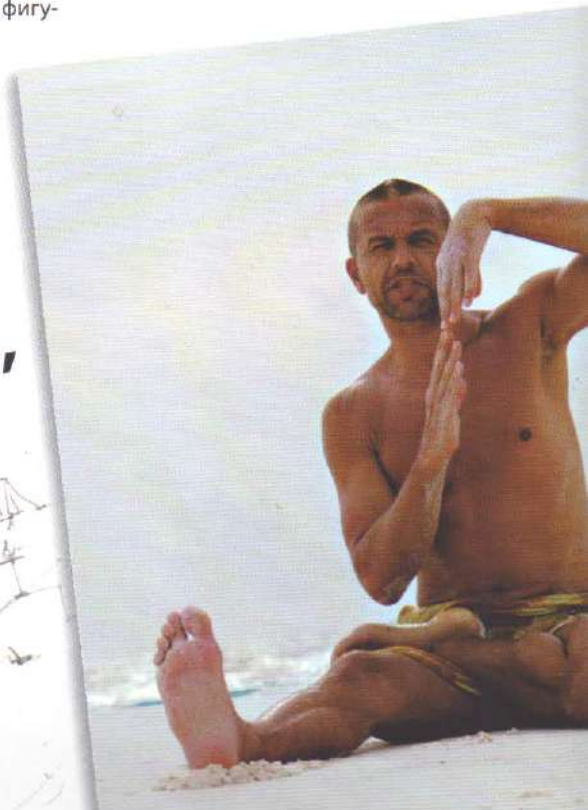


Фото для статьи © Елена Сидерская, Гильче Юнусова, Маргарита Орлова

НОВИНКИ на DVD

ЦИГУН *astio*
Андрей Сидерский

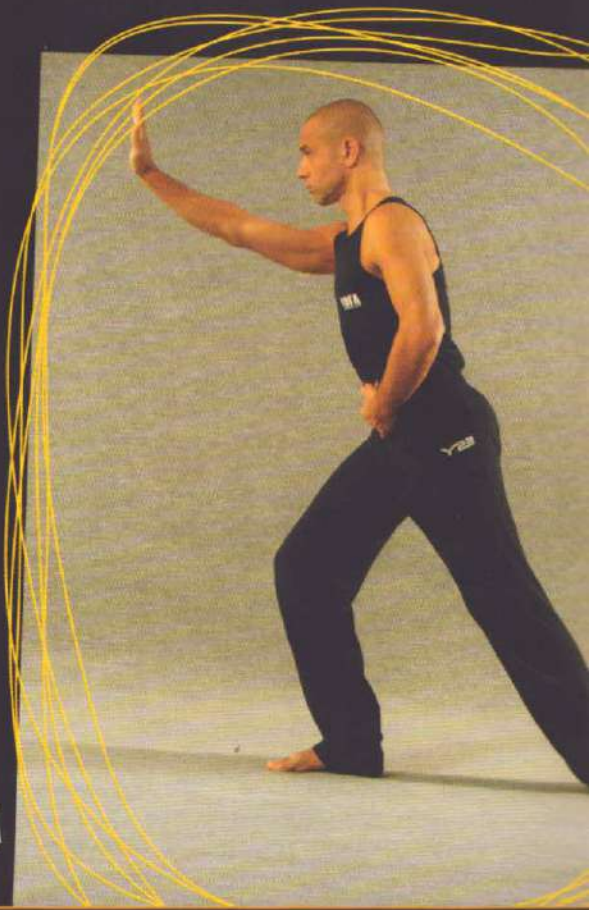


Ян Цигун. Психотронні вправи накопичувальної дії. Серія з шести простих вправ, що сприяють накопиченню та збалансованому розподілу енергії, необхідній для роботи всіх систем людського організму. Ян Цигун найкраще практикувати вранці. Необхідна кількість повторень серії визначається персонально. Дія Ян Цигун: інформаційно-енергетична та функціональна регуляція на рівні муладхара-, свадхістхана- та маніпура-чакр та відповідних до них кош (тіл).

© 2007 Андрей Сидерский. © 2007 СПД Вольга.
© 2007 ТОВ «Віконт Плюс». Всі права захищені.

ЗВУКОВЕ СПРОСОВДЖЕННЯ PAL 4:3 DVD COLOUR 75 мн.
На роздільній мові: 2.0

Ян Цигун. Психотронні вправи накопичувальної дії. Серія з шести простих вправ, що сприяють накопиченню та збалансованому розподілу енергії, необхідній для роботи всіх систем людського організму. Ян Цигун найкраще практикувати вранці. Необхідна кількість повторень серії визначається персонально. Дія Ян Цигун: інформаційно-енергетична та функціональна регуляція на рівні муладхара-, свадхістхана- та маніпура-чакр та відповідних до них кош (тіл).



YOGA
Studio

YOGA-студія Y23 WWW.YOGA.UA
ПРЕДСТАВЛЯЮТ
учебно-информационные фильмы
Андрея Сидерского

уже в продаже!
www.lavka.yoga.info

zero *astio*
Андрей Сидерский



Серія Zero – психотронні вправи для розвитку здібностей вольової психосоматичної авторегуляції. Серія із п'яти простих вправ, що сприяють розвитку практичних здібностей перетворювати абстрактні наміри в конкретні вольові імпульси та втілювати їх у свідомому конструюванні загального плину життєвих обставин за умов відсутності видимих активних дій. Серію Zero слід практикувати опівдні або у другій половині дня, кількість повторень серії визначається персонально. Дія серії Zero: інформаційно-енергетична та функціональна регуляція на рівні муладхара-, аджня- та вішуддха-чакр та відповідних до них кош (тіл).

© 2007 Андрей Сидерский. © 2007 СПД Вольга.
© 2007 ТОВ «Віконт Плюс». Всі права захищені.

ЗВУКОВЕ СПРОСОВДЖЕННЯ PAL 4:3 DVD COLOUR 21 мн.
На роздільній мові: 2.0

Серія Zero – психотронні вправи для розвитку здібностей вольової психосоматичної авторегуляції. Серія із п'яти простих вправ, що сприяють розвитку практичних здібностей перетворювати абстрактні наміри в конкретні вольові імпульси та втілювати їх у свідомому конструюванні загального плину життєвих обставин за умов відсутності видимих активних дій. Серію Zero слід практикувати опівдні або у другій половині дня, кількість повторень серії визначається персонально. Дія серії Zero: інформаційно-енергетична та функціональна регуляція на рівні муладхара-, аджня- та вішуддха-чакр та відповідних до них кош (тіл).



YOGA

ДРИМ

К ЧЕРТУ ПРАВИЛА, Я ОТОЩЕЛ МЕТРА НА ЧЕТЫРЕ НАЗАД, РАЗБЕЖАЛСЯ И ВТАРАНИЛСЯ В ПАРАПЕТ
СО ВСЕЙ ДУРИ ПЛЕЧОМ. НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОШЛО, НО Я БЫЛ УВЕРЕН, ЧТО НА ПРАВИЛЬНОМ
ПУТИ. ПОВТОРИЛ ЭТО РАЗА ЧЕТЫРЕ - И НА ПЯТЫЙ ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ. КАК ТОЛЬКО
Я УДАРИЛ ПО ПАРАПЕТУ, В НЕМ ЧТО-ТО ОТЩЕЛКНУЛОСЬ, И ОН ВМЕСТЕ СО
МНОЙ НАЧАЛ КРЕНИТЬСЯ ВНИЗ.

ЕГОР АНТОНОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ТАТЬЯНА НАЗЕМНОВА

Здание... не особо на что-то похожее... просто такое длинное и широкое здание... высокое... относительно высокое... относительно меня. Нахожу себя примерно на десятом этаже. Передо мною дверь. В принципе, я не знал тогда, что на десятом. И про здание я тоже ничего не знал. Но в итоге я открыл эту дверь и все узнал. Дверь вела на улицу. От двери выходила дорожка. Где-то метра полтора шириной и куда-то вела. Дорожка была серая. С парашютом, покрашенным в красный цвет, справа и слева. Парашют был новенький, как и дорожка. Меня поразило только один факт – как эта дорожка так свободно висела в воздухе и уходила куда-то в туман.? То есть мост, например, должен на что-то опираться, или на чем-то висеть, а эта дорожка просто существовала рядом со зданием, ее как бы воткнули туда...

В общем, как есть, так есть, и я, не долго думая, пошел разведать, куда, собственно, эта дорожка ведет. Шел не долго. Минут пять. Пока дошел до конца дорожки, туман постепенно начал пропадать. В итоге, я дошел... до самого конца. Это было просто окончание дорожки. Парашют сомкнулся..., я подошел к краю, облокотился на него и посмотрел вниз. Там был пол, причем, он был далеко. Лучше, конечно, выразиться "земля". Внизу была земля... из гальки... крупной каменной гальки.

Меня прошибло! Таким электричеством по всему телу, что я все сразу понял... Мне надо

было упасть вниз. Дорожка, которая ведет в никуда из какого-то здания, парашют, чтобы не упасть... Все это доказывало мне, что надо как раз упасть вниз. Я понял, что хочу я или нет, мне все равно надо будет оказаться внизу, иначе нельзя, ведь другой дороги нет. Та, что была, оборвалась, и я знал, что она продолжается внизу. Не долго думал. Смирился с этой мыслью и собрался прыгать вниз, но почему-то парашют перелезть я не мог, это было не по правилам.

К черту правила, я отошел метра на четыре назад, разбежался и втащился в парашют со всей дури плечом. Ничего не произошло, но я был уверен, что на правильном пути. Повторил это раза четыре – и на пятый все получилось. Как только я ударил по парашюту, в нем что-то отщелкнулось, и вместе со мной он начал крениться вниз.

Сравнявшись с полом, парашют почему-то остановился. По законам физики он должен был совсем оторваться от дорожки и вылететь к чертовой бабушке, и я вместе с ним, но этого не произошло... "Не вопрос", – подумал я, ведь теперь дорожка не заканчивалась парашютом, и я свободно мог встать и шагнуть вниз. Но не тут-то было. Стоило мне начать движение, как парашют резко опрокинулся вниз, я должен был упасть с него, но зацепился ногой. Точнее, она очень искусно застряла в парашюте так, что просто ее вытащить не получалось. Мне было больно. Нога под моим весом выворачивалась.

Я засунул вторую ногу между перил, как и первую, и выровнял положение. Теперь я просто висел вниз головой с зажатыми ногами между красных перил, свисающих с этой дорожки.

Я посмотрел вниз, и меня опять прошибло тем самым электричеством. Стало ясно еще сильнее, что я все равно окажусь внизу – упаду на землю. Эта мысль добивала меня тем, что казалось бессмысленным все, что я делаю. То есть я все равно упаду вниз, и чем дольше я буду это делать, тем просто больше потрачу времени впустую.

Я решил продолжать двигаться к исходной цели. Подтянулся на животе к ногам и схватился за парашют руками... и тут началось. Тот кусок парашюта, что свисал вместе со мной, вдруг начал увеличиваться. Причем, он просто раскладывался, сначала вправо. Такое впечатление, что кто-то раскрыл книгу и перелистнул страницу, на которой я висел. Потом парашют разложился вниз, увеличившись вдвое. Я испугался, потому что не понимал, откуда берутся железки на все эти метаморфозы, но не особо долго об этом думал, ведь надо было как-то выбираться. Схватился за парашют руками и вытащил ноги. Подумав «ну все», отпустил руки и полетел вниз, как и ожидал, но падал я где-то метр. И упал на парашют, тот самый.

Получилось, что я прыгнул с парашюта на парашют. Посмотрел вокруг и обнаружил, что нет ни здания, ни дорожки, ни земли = вокруг один парашют. Я

начал карабкаться по парашюту, куда мог, а он в свою очередь, уже не раскладывался, а переплетался, разбивался и снова срастался. Я лез в каждую дырку, в которую мог пролезть. Чувствовал себя как в джунглях среди ветвей, но только страшно было. Чем сильнее я старался, тем быстрее парашют заполнял пространство вокруг меня и тяжелее было найти выход: куда ползти или лезть, или падать.

В итоге я окончательно запутался: где низ, а где верх, куда лезть, и не особо-то и знал, зачем это делать. Все чаще и чаще приходила мысль в голову, что это как бы бесполезно. В итоге, я просто устал, и страх пропал, так как мне надоело (сколько можно бояться, все равно ничего не меняется). Остановился и начал разглядывать все вокруг...

Ничего не двигалось, все было красное, и не видно было ровным счетом ничего. Я замер и успокоился. Все потеряно и ничего не достигнуто. Все. И тут парашют резко раздвинулся, и пол подо мною куда-то ушел, и я начал падать. Секунды три летел и стукнулся ногами о гальку... Ту самую гальку возле здания. И здание было на месте, и дорожка, что из него торчала. Посмотрев вверх, я пронаблюдал, как парашют из огромной сферы начал обратно собираться в кусок железного парашюта на мостике.

Чувство было чистым. Голова была везде. Мне было хорошо. И я пошел. Просто пошел вперед, не важно куда... все равно дойду...



ШИВА САМХИТА

Глава 5

**Препятствия на пути
к Йоге: поклонение
божествам,
соблюдение диеты,
жажда освобождения,
посты, молчание,
аскетизм, созерцание,
мантры, подаяние,
заключение себя в
различные монастыри
и рощи, отказы от
чего бы то ни было,
обеты, голодания,
паломничество...**

5.1 Парвати молвила: О, Господин! О, возлюбленный Шанкар! Повсдай мне ради тех, чьи умы в поиске высочайшей цели, о препятствиях и помехах на пути к Йоге.

5.2 Шива молвил: Слушай, о Богиня! Я поведаю тебе о всех препятствиях, что стоят на пути к Йоге. На пути к освобождению величайшим препятствием есть удовольствие.

Удовольствие

5.3 Женщины, постель, сиденья, платья и богатство – таковы препятствия на пути к Йоге. Бетель, лакомства, кареты, царства, власть, золото, серебро, а равно и медь, драгоценные камни, коровы, изучение Вед и Шастр, танцы, пение, украшения, жены и дети, мирские удовольствия – таковы помехи и нет им числа. Таковы препятствия, возникающие из удовольствия. А сейчас послушай о препятствиях, возникающих из ритуалов.

Ритуалы

5.4 Препятствия, возникающие в результате ритуалов, таковы: омовения, поклонение божествам, соблюдение диеты и священных дней луны, жертвоприношения огню, жажда освобождения, обеты и клятвы, посты, соблюдение религиозных догм, молчание, аскетизм, созерцание и объекты созерцания, мантры, подаяние, мирская слава, заключение себя в различные резервуары, колодцы, пруды, монастыри и рощи, отказы от чего бы то ни было, обеты голодания, поклонение Луне, а также паломничество.

Знание

5.5 А сейчас, о Парвати, я опишу препятствия, возникающие из знания: сидение в Гомукасане и упражнение в Дхаути (т.е. очищение кишечника с помощью техник Хатха Йоги). Знание о распределении энергии по нади, изучение пратъяхары (т.е. управления органами восприятия), попытки пробудить силу Кундалини быстрым движением живота (т.е. с помощью Хатха Йоги), вступление на путь индрий, а равно и знание о том, как функционируют нади; таковы препятствия. А теперь, о Парвати, послушай об ошибочных представлениях о диете.

5.6 Мнение о том, что самадхи (единение) возможно вызвать путём употребления определённых химических веществ или определённой пищи – ошибочно. А теперь послушай об ошибочных представлениях об общении.

5.7 Мнение о том, что водить дружбу следует лишь с добродетельными, а порочных – избегать, тоже ошибочно. Измерение тяжести или лёгкости вдыхаемого или выдыхаемого воздуха – также ненужная затея.

5.8 Учения о том, что Брамман есть в теле или о том, что Он – создатель формы, или о том, что Он есть форма, или же о том, что Он не имеет формы, или о том, что Он есть всё, – все эти утешающие докрины суть препятствия. Таковы препятствия, возникающие из знания.

Четыре вида Йоги

5.9 Йога бывает четырёх видов: первая – Мантра-Йога, вторая – Хатха-Йога, третья – Лайя-Йога и четвёртая – Раджа-Йога, низвергающая двойственность.

Ученики

5.10 Ученики бывают четырёх видов: мягкие, умеренные, пылкие и очень пылкие.

Мягкие, то есть те, кому подходит Мантра-Йога

5.11 Не особо предприимчивые, забывчивые, придирающиеся к учителям, жадные, порочные, гурманы, безнадежно привязанные к своим женам, робкие, непостоянные, застенчивые, болезненные, зависимые и жестокие, – таковы характеристики учеников с дурным нравом и слабым; таковы мягкие ученики. С огромным трудом достигают они успеха за 12 лет. Такие ученики лучше всего подходят для обучения Мантра-Йоге.

Умеренные, то есть те, кому подходит Лайя-Йога

5.12 Тот, кто либерально настроен, милосерден, стремится к добродетели, достойно владеет словом, избегает крайностей в любом начинании, принадлежит к категории умеренных. Учителю следует инициировать таких для изучения Лайя-Йоги.

Пылкие, то есть те, кому подходит Хатха-Йога

5.13 Тот, кто упорядочил свой ум, знает Лайя-Йогу, независим, полон энергии, великодушен, преисполнен симпатии и прощения, справедлив, смел, преисполнен веры и преклоняется перед своим Гуру, а также непрерывно практикует Йогу, принадлежит к категории пылких. Такие достигают успеха в течение шести лет; учителю следует инициировать таких для изучения Хатха-Йоги.

Самые пылкие, то есть те, кому подходят все виды Йоги

5.14 Тот, кто имеет огромный запас энергии, предприимчив, героичен, знает шастры, настойчив, не подвержен влиянию неконтролируемых эмоций, тот, кого сложно смутить, кто молод и умерен в еде, управляет чувствами, бесстрашен, чист, искусен, милосерден, тот, кто оказывает помощь всем, компетентен, устойчив, талантлив, доволен, преисполнен прощения и приятен в общении, преисполнен веры и нехвастлив, владеет словом, миролюбив, преисполнен веры в писания и почтения к Творцу и Наставнику, тот, кто не склонен транжирить время в обществе, свободен от гнетущих болезней, кто знаком с обязанностями ади-мантры и практикует все виды Йоги, несомненно достигает успеха в течение трёх лет. Таких учеников следует инициировать для изучения всех видов Йоги без каких бы то ни было колебаний.

Обращение к тени

5.15 Обращение к тени позволяет Йогину видеть как видимые, так и невидимые объекты, и любой человек очищается этим упражнением.

5.16 На освещенном солнцем чистом небе следует созерцать свое божественное отражение. Как только оно появляется хотя бы на мгновение, ты тотчас же узришь Творца.

5.17 Тот, кто ежедневно видит собственную тень на небе, тот продлевает себе жизнь и не умрет случайной смертью.

5.18 Если тень полностью видна отраженной на небесах, то Йогин одерживает победу. Преодолев вайю, Йогин становится вездесущим.

Способ обращения

На восходе солнца (или при луне) Йогину следует остановить свой взгляд на шее отбрасываемой им тени. Затем, через некоторое время Йогину следует посмотреть на небо. Если Йогин увидит серую тень на небе, то это благоприятный знак.

5.19 Тот, кто регулярно упражняется в этом и знает Параматму, – становится полностью счастливым милостью своей тени.

5.20 Упражнение в этом полезно при путешествиях, женитьбе, благоприятных трудах, а равно и при разрешении проблем. Обращение к тени очищает и порождает добродетель.

5.21 Неустойно упражняясь в этом, Йогин начинает видеть собственную тень в сердце и таким образом достигает освобождения.

Раджа Йога

5.22 Йогину следует закрыть уши большими пальцами, глаза – указательными, ноздри – средними, а губы – остальными четырьмя. Закрывая таким образом воздух, Йогин видит свою светящуюся душу.

5.23 Тот, кто беспрепятственно увидел этот свет хотя бы на мгновение, освобождается и достигает вершины.

5.24 Йогин, упражняющийся в этом неустойно, забывает свои физическое, тонкое и причинное тела и достигает ощущения неотделимости от вселенской души.

5.25 Тот, кто упражняется в этом втайне, растворяется в Браммане несмотря на ранее совершенные проступки.

5.26 Это упражнение следует хранить в тайне, ибо оно порождает убежденность и дарит человечеству нирвану. Это – моя любимая Йога. Неустанно упражняясь в этом, Йогин начинает слышать таинственные звуки (нада).

Звук

5.27 Первый звук подобен жужжанию одурманенной мёдом пчелы, затем он переходит в звук флейты, затем – арфы. Затем, неустанно упражняясь в Йоге, которая дарит миру свет, Йогин слышит колокольный звон, а затем – раскаты грома. Сосредоточив внимание на этом звуке, не знающий страха Йогин растворяется в нём, о Возлюбленная!

5.28 Когда Йогин неуклонно направляет свой ум на этот звук, он забывает обо всём внешнем и растворяется в этом звуке.

5.29 Упражняясь в этом, Йогин покоряет все три свойства (т.е. доброе, злое и бесстрастное) и, освободившись ото всех состояний, растворяется в чидакаше (т.е. в пространстве сознания).

Тайна

5.30 Нет асаны равной Сиддасане; нет силы равной силе Кумбаки; нет Мудры равной Кечари-мудре; нет растворения подобного растворению в нада (т.е. в звуке).

5.31 А теперь, о Возлюбленная, я поведаю тебе о предвкушении освобождения, зная о котором даже самый безнадежный ученик может достичь освобождения.

5.32 Вознеся молитву Творцу и упорно поупражнявшись в наилучших Йогах, пребывая в спокойном состоянии и в устойчивой позе, мудрому Йогину следует начать ознакомление с этой Йогой, ублажив своего Гуру.

5.33 Отдав свой скот и иное имущество знающему Йогу Гуру, и, ублажив его с величайшим усердием, пусть мудрый получит посвящение.

5.34 Ублажив Браминов преподнесением всякой всячины, мудрого с чистым сердцем следует ознакомить с этой Йогой в доме моем (т.е. в храме Шивы).

5.35 Оставив с помощью указанных методов все свои предыдущие тела (т.е. результаты прошлой кармы) и находясь в своем светящемся теле, да получит Йогин эту Йогу.

5.36 Уединившись, сидя в Падмасане, Йогину следует нажать на два виджняна нади (т.е. каналы знания) двумя большими пальцами.

5.37 Достигнув в этом успеха, Йогин очищается и становится воплощенным счастьем. Поэтому Йогину следует упорно упражняться для достижения успеха.

5.38 Тот, кто упражняется в этом, достигает успеха в короткие сроки и, кроме всего прочего, со временем приобретает вайю-сиддхи.

5.39 Тот Йогин, который осуществляет это хотя бы единожды, очищается, и вайю входит в срединный канал.

5.40 Йогина, который упорно упражняется в этом, почитают даже боги. Такой Йогин получает доступ к сокрытым силам психики (анима, лагима и проч.) и может быть вездесущим в трех мирах.

5.41 По мере того, как Йогин совершенствует свои способности управления вайю, он приобретает власть над своим телом. Мудрый, пребывая в духе, наслаждается миром в этом теле.

5.42 Эту Йогу следует хранить в тайне. Открывать ее следует лишь тому, в ком проявлены все качества Йогина.

шесть чакр

Различные виды Дхараны

5.43 Йогину следует принять Падмасану и направить внимание в носоглотку. Далее, Йогину следует поместить язык в основание нёба – таким образом он устранил чувство голода и жажды.

5.44 Под носоглоткой располагается нади под названием курма. Когда Йогин сосредоточит внимание на этом канале, он достигнет величайшего сосредоточения на мыслительном принципе (читта).

5.45 Когда Йогин непрерывно мыслит о том, что ему дан третий глаз (т.е. глаз Шивы), тогда он воспринимает огонь как свет молнии. Созерцание этого ярчайшего света есть очищение, и даже самый порочный достигает высочайшей цели.

5.46 Если Йогин размышляет об этом свете днём и ночью, он видит Сиддхов и даже может вести с ними беседы.

5.47 Тот, кто созерцает шунью (т.е. пустоту или вакуум или пространство) непрерывно, в движении или стоя на месте, во сне или бодрствуя, тот становится полностью эфирным и растворяется в чид-акаше.

5.48 Йогину, желающему достичь успеха, следует непрерывно приобретать это знание. Регулярно упражняясь в этом, он становится равным мне. Силой этого знания он становится всеми любим.

5.49 После того, как Йогин обрёл контроль над всеми стихиями и оставил какие бы то ни было надежды и мирские привязанности, ему следует принять Падмасану и удерживать взгляд на кончике носа. [В результате] его ум умиротворяется и Йогин обретает силу, называемую Кечари.

5.50 Великий Йогин созерцает свет, чистый как святая гора (Кайласа), и силой опыта созерцания он становится владыкой и хранителем света.

5.51 Вытянувшись на земле, Йогину следует созерцать этот свет и таким образом устранить слабость и усталость. Созерцая затылочную область головы, Йогин покоряет смерть. (Ранее мы уже обсуждали результаты воздействия направления внимания в межбровье, поэтому нет нужды повторяться).

5.52 Четыре вида пищи (т.е. пережеванная, всасываемая, слизанная и выпитая) превращаются в хилус в организме, который, в свою очередь, распределяется так: лучшая его часть, то есть тончайшая составляющая, используется для питания линга шарира или тонкого тела. Вторая его часть, более грубая составляющая, – питает физическое тело, состоящее из семи дату.

5.53 Третья часть, то есть наигрубейшая составляющая, выходит из тела с калом и с мочой. Первые две составляющие оказываются в нади и по ним разносятся по телу, питая его от макушки до пят.

5.54 Когда вайю движется по всем нади, тогда, благодаря движению вайю, жидкости тела наполняются необычайной силой и энергией.

5.55 Наиболее важны из всех нади – четырнадцать. Они распределены по различным частям тела и выполняют разнообразные функции. Они могут быть как сильными, так и слабыми; по ним течет прана.

Муладхара Чакра

- 5.56 Двумя пальцами выше ануса и двумя пальцами ниже лингама расположена область, подобная луковице, шириной в четыре пальца.
- 5.57 Внутри этой области находится йони, лицевой стороной она обращена к спине. Это пространство именуется корнем и есть обиталищем богини Кундалини. Она охватывает все нади, лежит, свернувшись в три с половиной оборота и ухватив хвост ртом. Она покоится у основания Сушумны.
- 5.58 Она спит там подобно змее, излучая свет. Подобно змее, она обитает между суставами. Она – богиня речи и называют её семя.
- 5.59 Исполненная энергии и подобная сияющему золоту, Кундалини суть сила (шакти) Вишну. Она – мать трёх основных качеств, то есть, саттвы (сосредоточение), раджаса (движения) и тамаса (рассеивание).
- 5.60 Там находится прекрасное как цветок семя любви. Оно сияет подобно золоту, а Йогини описывают его как вечное.
- 5.61 В объятиях Сушумны покоится прекрасное семя и излучает яркий свет подобно осенней луне, освещенной жаром миллиона солнц и прохладой миллиона лун. Богиня Трипура Байрави объединяет всех троих – и огонь, и солнце, и луну, – в единое. Её также зовут великой силой.
- 5.62 Она наделена силой действовать (двигаться) и ощущать, и циркулирует по телу. Она тонка по природе и предстаёт в виде пламени. Иногда она поднимается, а иногда опускается в воду. Такова великая сила, что покоится в промежности и называется сваямбу-линга (т.е. саморожденная).
- 5.63 Все это называется адхар-падма (лотос-основание) и четыре его лепестка обозначены буквами ва, па, ма и са.
- 5.64 Рядом со сваямбу-линга расположена золотая область под названием Кула. Её владыку зовут Двиранда, а богиню – Дакини. В центре этого лотоса расположена Йони, – обиталище Кундалини. Циркулирующая над этим местом яркая энергия называется кама-виджа (семя любви). Мудрец, непрерывно созерцающий Муладхар, приобретает Дардури-сиддхи (т.е. способность прыгать подобно лягушке). Постепенно он может приобрести способность передвигаться по воздуху.
- 5.65 Тело становится сияющим, усиливается пищеварительный огонь, а за этим следует свобода от болезней, разумность и всеведение.
- 5.66 Йогин познаёт прошлое, настоящее, будущее, а равно и их причины. Он познаёт неслыханное науками, а равно и тайны наук.
- 5.67 Богиня познания пляшет на его языке, он приобретает мантра-сиддхи (т.е. достигает успеха мантрой) лишь постоянным повторением.
- 5.68 Вот что говорит Гуру: «Упомянутые действия предотвращают старость, побеждают смерть и иные невзгоды». Упражняющемуся в пранаяме следует неустанно созерцать это [т.е. Муладхару], ибо таким созерцанием Йогин уничтожает последствия проступков.
- 5.69 Когда Йогин созерцает Муладхар лотос (т.е. сваямбу-линга), тогда назамедлительно разрушаются последствия его проступков. Сомнений в этом нет.
- 5.70 Он получает все, что пожелает ум. В результате неустанного упражнения он получает способность видеть того, кто приносит освобождение, того, кто наилучший и внутри, и извне, того, кого следует почитать усердно. Лучшего, чем Он, я не знаю никого.
- 5.71 Тот же, кто поклоняется внешнему, имея Шиву внутри, подобен тому, кто, имея пищу в руках, выбрасывает ее и отправляется на поиски пропитания.
- 5.72 Созерцать сваямби-линга следует ежедневно, в одиночестве и с прилежанием. В результате этого упражнения придут все силы. Сомнений в этом нет.
- 5.73 Упражняясь в этом усердно и ежедневно, Йогин достигает успеха в течение шести месяцев и вайю входит в срединный канал.
- 5.74 Йогин овладевает умом и приобретает способность управлять дыханием и семенем. Затем он достигает успеха как в этом, так и в другом мире.

Свадштанга Чакра

- 5.75 Вторая Чакра находится в основании полового органа. У этого лотоса 6 лепестков, обозначенных буквами ба, бха, ма, йа, ра, ла. Стебель её называется Свадштанга, цветок её лотоса – кроваво-красный. Её владыку зовут Бала, а богиню – Ракини.
- 5.76 Тот, кто ежедневно созерцает Свадштангу, становится объектом любви и обожания всех прекрасных богинь.
- 5.77 Он бесстрашно декламирует различные Шастры и получает знание ранее неведомых ему наук. Он освобождается от всех болезней и смело передвигается по миру.
- 5.78 Он поглощает смерть, сам же он ничем не поглощен. Он приобретает такие психические силы, как анима, лагима и проч. Вайю равномерно движется по его телу. Возможности его тела возрастают. Количество нектара, истекающего из эфирного лотоса, возрастает.

Манипура Чакра

- 5.79 Третья Чакра под названием Манипура находится в области пупка. Цвет – золотой, а десять лепестков обозначены буквами да, дха, на, та, тха, да, дха, на, па, пха.
- 5.80 Её владыку зовут Рудра – податель всех благ, а богиню – Лакини.
- 5.81 Когда Йогин созерцает Манипура лотос, он приобретает силу под названием патал-сиддхи (т.е. то, что приносит постоянное счастье). Он становится владыкой желаний, разрушает скорби и болезни, обманывает смерть и получает способность входить в тело другого [существа].
- 5.82 Он приобретает способность создавать золото и проч., видеть adeptов (ясновидение), создавать новые средства от недугов и видеть сокрытые сокровища.

Анахата Чакра

- 5.83 Четвёртая Чакра, Анахата, расположена в области сердца. У неё двенадцать лепестков, обозначенные буквами ка, кха, га, гха, на, ча, чха, джа, джха, нья, та, тха. Цвет его тёмно-кроваво-красный. Семя его есть вайю. Это очень приятное место.
- 5.84 В этом лотосе находится пламя под названием ван-линга. Созерцая это пламя, Йогин получает доступ к объектам проявленного и непроявленного мира.
- 5.85 Владыка лотоса – Пинаки, богиня его – Какини. Тот, кто неустанно созерцает этот лотос сердца, становится желанным даже для небесных дев.
- 5.86 Кроме того, он получает доступ к обширнейшему знанию, а именно, получает знание о прошлом, настоящем и будущем, ста-

новится ясновидящим и яснослышающим, и получает способность путешествовать по воздуху.

5.87 Он получает способность видеть адептов и богинь, известных как Йогини, приобретает силу Кечари и ему покоряется всё, что движется в воздухе.

5.88 Тот, кто ежедневно созерцает сокровенный Баналинга, несомненно приобретает психические силы под названием Кечари (т.е. способность передвигаться по воздуху) и Бучари (т.е. произвольное передвижение в пространстве).

5.89 Невозможно описать словами важность созерцания этого лотоса. Даже боги, включая Брамму, держат в тайне способ созерцания этого центра.

Вишудда Чакра

5.90 Эта Чакра – пятая, имя ей – Вишудда, а расположена она у основания шеи. Цвет – сияющее золото, лепестков – шестнадцать, и обозначены они звуками а, аа, и, ии, у, уу, ри, рии, ли, лии, е, аи, о, ау, ам, ах. Владыка этого центра – Чагаланга, богиня его – Шакини.

5.91 Тот, кто неустанно созерцает этот центр, несомненно владыка Йогов и заслуживает, чтобы его звали мудрым. Созерцанием Вишудди Йогин постигает все четыре Веды, включая тайны последних.

5.92 Когда Йогин, сосредоточив ум в этом таинственном центре, гневается, все три мира сотрясаются.

5.93 Даже если ум Йогина волею случая растворяется в этом центре, он перестает воспринимать внешний мир и вкушает радости мира внутреннего.

5.94 Его тело никогда более не слабеет и наполнено силами сотни лет; оно становится тверже алмаза.

5.95 Когда Йогин прекращает созерцание этого центра, тысячи лет в этом мире кажутся лишь мгновениями.

Аджня Чакра

5.96 Двухлепестковая Чакра под названием Аджня находится в межбровьи. Два лепестка обозначены буквами ха и кша. Владыка – Шукла Махакала (Великое Белое Время), а владычица – Хакини.

5.97 Внутри находится вечная биджа (слог тха(м)), блистающая подобно осенней луне. Знающий об этом мудрый Йогин никогда уже не опускается ниже этого центра.

5.98 Этот центр излучает ярчайший свет, хранимый в тайне во всех Тантрах. Несомненно, что созерцанием этого света достигается величайший успех.

5.99 Я дарую освобождение. Я – третий линга в состоянии экстаза. Созерцая этот свет, Йогин уподобляется мне.

5.100 Два канала, называемые Ида и Пингала суть Варана и Аси. Пространство между ними носит имя Варанаси (Бенарес, священный город Шивы). Говорят, что там обитает Вишванатта (Владыка мира).

5.101 Воспринявшие истину Мудрецы не раз возвещали о величии этого святого места в писаниях.

5.102 Сушумна расположена вдоль позвоночного столба и поднимается к Брамарандре (т.е. к отверстию Браммы). Оттуда, изгибаясь определённым образом, она направляется к правой стороне Аджня чакры, опускается к левой ноздре, и называется Ганга.

5.103 Лотос, расположенный в Брамарандре, называется Сахасрара (т.е. тысячелепестковый). В центре его находится луна. Из этой области треугольной формы непрестанно истекает нектар. Эта порождаемая луной жидкость бессмертия непрерывно истекает через Иду. Нектар истекает непрерывным потоком через левую ноздрю, а Йогини называли этот поток Ганга.

5.104 Из правосторонней части Аджня, направляясь к левой ноздре, течет Ида. Здесь она называется Варана (т.е. текущая на север Ганга).

5.105 Йогину следует созерцать пространство между Идой и Пингалой, как Варанаси. Пингала, подобно Иде, опускается от левосторонней части Аджня к правой ноздре и называется Аси.

5.106 У лотоса Муладхары четыре лепестка. В пространстве между ними обитает солнце.

5.107 Это солнце непрестанно источает яд, который течет по Пингале, перегревая тело.

5.108 Эта порождаемая солнцем жидкость смертности истекает непрерывным потоком к правой ноздре, в то время как порождаемая луной жидкость бессмертия течет к левой [ноздре].

5.109 Исходя из левосторонней части Аджня и направляясь к правой ноздре, этот направленный на север ток Пингалы называется Аси.

5.110 Двухлепестковая Аджня есть обиталище Махешвары. Йогини говорят, что ещё выше – три более священные ступени, а именно Бинду, Нада и Шаки. И расположены они в лотосе лба.

5.111 Тот, кто непрестанно созерцает сокрытый лотос Аджня, тот беспрепятственно уничтожает все кармы своего прошлого.

5.112 Когда Йогин созерцает это место непрерывно, все формы, поклонения и молитвы представляются ему бесполезными.

5.113 Якшасы, Ракшасы, Гандарвы, Апсары и Киннары – все они преклоняются к его стопам и становятся послушными исполнителями его приказаний.

5.114 Обратив язык вверх и установив его в носоглотку, Йогину следует войти в состояние созерцания, которое уничтожит все страхи. Последствия проступков того, чей ум неподвижно сосредоточен на этом хотя бы мгновение, тотчас же уничтожаются.

5.115 Все вышеописанные плоды, достигаемые в результате созерцания других пяти лотосов, достижимы в результате постижения одной лишь Аджня.

5.116 Мудрец, непрерывно пребывающий в созерцании Аджня, освобождается от тяжких оков желаний и наслаждается счастьем.

5.117 Если в момент ухода из этой жизни Йогин созерцает Аджню, он растворяется в Параматмане.

5.118 Тот, кто созерцает Аджню стоя или при ходьбе, во сне или бодрствуя, не подвержен воздействию проступков, даже если бы и был способен на их совершение.

5.119 Так, собственными усилиями Йогин освобождается от указанных оков. Полностью описать словами важность созерцания Аджня невозможно. Даже боги, подобные Брамме, обучились у меня этому искусству лишь частично.

Тысячелепестковый Лотос

5.120 Тысячелепестковый лотос расположен над Аджней, в основании неба, где находится отверстие Сушумны.

5.121 От основания неба Сушумна простирается вниз, пока не достигнет Муладхары и промежности. Все нади или окружают ее, или же опираются на неё. Эти нади суть семена тайны, истоки принципов, образующих человека и указывающих дорогу к Брамману (т.е. к спасению).

5.122 Лотос, расположенный в основании неба, называется Сахасрара (т.е. тысячелепестковый). В центре Сахасрары расположе-

на Йони (то есть, центр силы), лицевая сторона которой обращена вниз.

5.123 Там же расположен и корень Сушумны, а равно и ее отверстие, называемое Брамарандра (т.е. отверстие Брамь).

5.124 У основания Сушумны обитает её внутренняя сила – Кундалини. Кроме того, в Сушумне присутствует ток силы под названием Читра. Действия или изменения этого тока, по-моему, следует называть Брамарандра.

5.125 Тот, кто просто помнит об этом, обретает знание о Браммане, и все его тяготы и рождения в человеческом облике прекращаются.

5.126 Ротовое отверстие следует заткнуть большим пальцем, как пробкой, и таким образом остановить движущийся в теле воздух.

5.127 Благодаря движению ветра (вайю) человек скитается кругами по миру. Йогини не желают поддерживать это скитание (переливание из пустого в порожнее). Все нади увязаны в восемь узлов, и лишь Кундалини может пропизить все эти узлы, пройти сквозь Брамарандру, указывая путь к освобождению.

5.128 Когда воздух полностью замкнут во всех каналах, тогда Кундалини пронизывает эти узлы и выталкивается сквозь Брамарандру.

5.129 Тогда жизненная сила непрерывно течет по Сушумне. Справа и слева от Муладхары расположены Ида и Пингала. Сушумна проходит через середину Муладхары.

5.130 Полость Сушумны в сфере лотоса есть Брамарандра. Мудрец, который знает об этом, освобожден от оков причин и следствий.

5.131 Три тока встречаются у устья Брамарандры. Омовением в этом месте достигается освобождение.

Слияние Трёх Рек

5.132 Между Гангой и Ямуной течет Сарасвати. Омовением в месте слияния трех рек удачливый обретает освобождение.

5.133 Как мы уже упоминали ранее, Ида есть Ганга, а Пингала есть дочь солнца (т.е. Ямуна), срединная Сушумна – это Сарасвати. Место слияния всех трёх рек – самое недоступное.

5.134 Тот, кто совершает омование в месте слияния Белого (Иды) и Чёрного (Пингалы), освобождается от всякой грязи и достигает вечности.

5.135 Тот, кто совершает погребение своих предков в месте слияния трёх священных рек, приобретает освобождение и для предков, и для себя самого, и достигает высочайших высот.

5.136 Тот, кто ежедневно совершает тройной обряд (т.е. регулярный, случайный и необязательный), созерцая это место, получает неоценимую награду.

5.137 Тот, кто хоть однажды искупается в этом месте, испытает неземное блаженство и, очистившись, сам превратится в Йогина.

5.138 В любом состоянии ума тот, кто совершает омование в этом месте, становится святым.

5.139 В час смерти следует совершить омование в месте слияния этих трёх рек. Тот, кто размышляет об этом, умирая, достигает освобождения моментально.

5.140 Во всех трех мирах нет тайны большей, чем эта. Эту тайну следует старательно хранить. Её не следует раскрывать первому встречному.

5.141 Если ум хотя бы на долю секунды сосредоточен в Брамарандре, наступает очищение и достигается наивысшая цель.

5.142 Святой Йогин, чей ум растворён в созерцании [Брамарандры], растворяется и во Мне, насладившись такими силами как анима, лагима и т. п.

5.143 Тот, кто познал Брамарандру, становится Моим возлюбленным в этом мире; очистившись, он приобретает право на освобождение. Распространяя знание, он несёт спасение многим.

5.144 Четырёхликкие и Боги лишь огромными усилиями получают это знание. Это – наичценнейшее сокровище Йогинов. Секреты Брамарандры следует тщательно хранить в тайне.

Луна

5.145 Я уже упоминал, что в середине Сахасрары расположен центр силы; под этим центром находится луна. Мудрецу следует созерцать этот центр.

5.146 Созерцающего луну Йогина обожают все в этом мире. Он пользуется уважением богов и адептов.

5.147 В лобных пазухах ему следует созерцать молочный океан, затем ему следует созерцать луну, расположенную в Сахасраре.

5.148 В лобных пазухах расположена луна, содержащая нектар; у луны 16 ступеней. Йогину следует созерцать её безупречную чистоту. Упражняясь непрерывно, Йогин приобретает умение её видеть за три дня. Лишь увидев её, он очищается полностью.

5.149 Ему открывается будущее, ум его очищается, и даже если он совершил пять величайших проступков, Йогин очищается за мгновение такого созерцания.

5.150 Любое положение небесных тел становится для Йогина благоприятным. Все грозившие ему опасности и неприятности разрушаются, и успех сопутствует ему во всём. Силы Кечари и Бучари открываются ему в результате созерцания расположенной в голове луны. Несомненно, что всего лишь посредством её созерцания, достигаются все эти результаты. Непрерывным упражнением в Йоге соискатель превращается в адепта. Истинно, что Йогин становится равным Мне. Непрерывное изучение науки Йоги приводит Йогина к успеху.

На этом заканчивается описание Аджняпура Чакры.

Танкетвенная гора Кайласа

5.151 Над этим местом (т.е. над лунной сферой) расположен блистающий тысячлепестковый лотос. Он не принадлежит микрокосмосу тела, он дарует спасение.

5.152 Истинное имя его – гора Кайласа. Здесь обитает великий Шива, которого называют Накула; он неуничтожим и пребывает в равновесии.

5.153 Тот, кто обнаруживает это сокровенное место, тот освобождается от проявлений в этом мире. Упражняясь в этой Йоге, он обретает способность созидать и разрушать созданное.

5.154 Когда ум [Йогина] сосредоточен в том месте, где обитает Хамса и называется Кайлас, неподверженный болезням и несчастьям Йогин живет долгую жизнь, свободную от смерти.

5.155 Когда ум Йогина растворён в Кула (Шиве), достигается полнота Самадхи, и Йогин становится непоколебимым.

5.156 Упражнением в непрерывном созерцании он [Йогин] забывает мир и в спокойствии обретает чудесные способности.

5.157 Йогины следует непрерывно пить истекающий оттуда нектар; в результате он управляет смертью и приобретает власть над Кула. Здесь растворяется Кула Кундалини, а затем учетверённое созидание растворяется в Параматмане.

Раджа-Йога

- 5.158 Знающий это прекращает движения ума независимо от степени их активности. Поэтому Йогины следует неустанно и самозабвенно стремиться приобрести это знание.
- 5.159 Когда движения ума прекращены, тогда простой человек становится истинным Йогиним. Лишь тогда приходит Неделимое, Священное и Чистое Знание.
- 5.160 Йогины следует созерцать собственное отражение в небесах описанным ранее способом по ту сторону Космического яйца. При этом Йогины следят непрерывно мыслить о Великой Пустоте (Шунья).
- 5.161 Великая Пустота, которая начинается, продолжается и оканчивается пустотой, излучает тепло десятков миллионов солнц и прохладу десятков миллионов лун. Непрерывным созерцанием её Йогин достигает успеха.
- 5.162 Йогины следует ежедневно и тщательно упражняться в этой дьяне, и не пройдет и года, как он достигнет успеха.
- 5.163 Тот, кто может раствориться в этом центре хотя бы на мгновение, – истинный Йогин и почитаем во всех мирах.
- 5.164 Он мгновенно очищается, сомнений быть не может.
- 5.165 Познавший это не возвращается на пути этого брэнного мира. Йогины следует усердно упражняться в этом путем пробуждения Свадистаны.
- 5.166 Великолепие этого созерцания неопишимо словами. Упражняющийся знает и достоин Моего уважения.
- 5.167 Созерцанием пустоты познаются плоды этой Йоги. Упражняющийся в созерцании пустоты приобретает психические силы известные как анима и лагхима, и проч.
- 5.168 Такова Раджа-Йога. Все Тантры хранят её в секрете. А теперь я скажу о Раджадираджа Йоге.

Раджадираджа Йога

- 5.169 Приняв Свастикасану в прекрасном уединенном месте, вдали от людей и животных, почтив своего Гуру, Йогины следует упражняться в таком созерцании.
- 5.170 Осознав, что Веданта говорит о том, что Дживатма независима и самостоятельна, Йогины следует превратить свой ум в самостоятельный ум. Йогины нет нужды в созерцании чего-либо иного.
- 5.171 Несомненно, что упражнением в таком созерцании достигаются высочайшие успехи (т.е. маха-сиддхи). Устанавливая контроль над движением ума, Йогин становится совершенно Наполненным.
- 5.172 Тот, кто непрерывно упражняется в этом, – истинный бесстрастный Йогин. Он не использует слово “Я”, но непрерывно наполнен атманом.
- 5.173 Что есть узы и что есть освобождение? Для него – всё едино. Несомненно, что тот, кто непрерывно упражняется в этом, действительно свободен.
- 5.174 Он – истинный Йогин и почитаем во всех мирах. Он созерцает Дживатму и Параматму в отношении “Я” и “Я есть”, он отрывается от “Я” и “не Я”, созерцая неделимое, он, свободный от всех привязанностей, пребывает в этом созерцании, где познанием утверждения и отрицания растворяется все.
- 5.175 Вдали от Брамана, кто есть знание и блаженство, заблудшие бродят вокруг да около, ведя тщетные беседы о проявленном и непроявленном.
- 5.176 Тот, кто созерцает подвижную и неподвижную Вселенную, которая в действительности непроявлена, и уходит от высшего, непосредственного проявленного Брамана, тот растворяется в этой Вселенной.
- 5.177 Свободный от каких бы то ни было привязанностей Йогин неустанно упражняется в этой дисциплине, ведущей к Знанию, во имя освобождения от Невежества.
- 5.178 Мудрец, управляя органами восприятия, свободен от общества, пребывает среди объектов мира и отрешён от них, словно в глубоком сне.
- 5.179 Путём усердного упражнения в описанной дисциплине, проявляется внутренний Свет. С этого момента в наставлениях Гуру нет необходимости. Далее, Йогин становится самостоятельным, ибо наставления Гуру не могут способствовать росту его сил и возможностей. Далее, Йогин приобретает Знание своим собственным усилием.
- 5.180 То Знание, от которого в замешательстве отворачиваются речь и ум, приобретается лишь путём неустанного упражнения. Затем, это чистое Знание разворачивается из самого себя.
- 5.181 Хатха-йога невозможна без Раджа-йоги, а Раджа-йога невозможна без Хатха-йоги. Поэтому, мудрый Йогин сначала изучает Хатха-йогу в соответствии с наставлениями знающего Гуру.
- 5.182 Тот же, кто, живя в физическом теле, не упражняется в Йоге, живет лишь ради чувственных удовольствий.
- 5.183 От начала занятий до момента достижения мастерства Йогины следует соблюдать меру и воздержанность в еде. Иначе, как бы он ни был умен, успеха ему не достичь.
- 5.184 Находясь в обществе, речь Йогина должна быть благостной, но немногословной. Есть ему следует столько, сколько нужно для поддержания тела в надлежащем состоянии. Если Йогин стремится к освобождению, ему следует избегать общества других людей. Сомнений быть не может.
- 5.185 Йогины следует упражняться в этом в уединенном месте и в одиночестве. Внешне, Йогин может оставаться социально активным, однако вкладывать сердце в это нет нужды. Йогины нет нужды и в отречении от своих профессиональных или иных обязанностей. Ему следует относиться к исполнению оных как к необходимому действию, не более. В таком действии нет ничего порочного.
- 5.186 Несомненно и то, что даже домохозяин, разумно следуя указанному методу, может достичь успеха.
- 5.187 Находить в кругу семьи и исполняя надлежащие обязанности, домохозяин достигает освобождения путём отрешения от так называемых достоинств и недостатков, удерживая под контролем органы восприятия. Упражняющийся в Йоге домохозяин не подвержен загрязнению даже если он совершает так называемый неблагоприятный поступок.

Мантра

- 5.188 А теперь Я поведаю тебе об упражнении в наилучшем из упражнений, – о джапа мантре. Упражняясь в этом, Йогин достигает счастья и в этом, и в том мире.
- 5.189 Зная эту высочайшую из мантр, Йогин достигает успеха (сиддхи). Знание это дарует целеустремлённому Йогины и силы, и

удовольствие.

5.190 В четырёхлепестковой Муладхаре молнией сверкает биджа речи (то есть, слог АИМ).

5.191 Биджа любви (КЛИМ) расположена в сердце. Она прекрасна как цветок. В межбровьи (то есть, в Адже) светом 10 миллионов лун блистает биджа Шакти (ПТРИМ). Эти три слога следует хранить в тайне, ибо они даруют освобождение и наслаждение. Йогины следуют повторять эти три мантры и пытаться достичь успеха.

(Следует отметить, что тайные названия этих биджа мантр в тексте не указаны. Целиком указанная мантра выглядит так: ОМ АИМ КЛИМ ПТРИМ).

5.192 Йогины следует учиться этой мантре у своего Гуру. Мантру следует повторять не слишком быстро и не слишком медленно, не допуская сомнений и осознавая таинственные отношения между символами мантры.

5.193 Мудрый йогин, сосредоточив внимание на этой мантре и исполняя обязанности, свойственные его положению, выполняет 100000 огненных жертвоприношений и затем повторяет эту мантру 300000 раз в присутствии Богини Трипуры.

5.194 По окончании такого священного повторения мантры (то есть, по окончании джапы) мудрому Йогины снова следует совершить огненное жертвоприношение в треугольном углублении в земле, используя сахар, молоко, сливочное масло и цвет олеандра.

5.195 Умиловленная исполнением жертвоприношения, затем – джапа, затем снова – жертвоприношения, богиня Трипура Байрави снисходит и исполняет любые желания Йогина.

5.196 Даже самый отягощенный прошлыми кармами достигает успеха, если он, ублажив Гуру и получив наимогущественнейшую мантру, упражняется в сосредоточенном повторении мантры в соответствии с описанием.

5.197 Если Йогин, обуздав органы восприятия, повторяет эту мантру 100000 раз (1 лак), то он приобретает силу привлекать к себе людей.

5.198 Если он повторит эту мантру 200000 раз, он приобретает способность подчинять своей воле кого бы то ни было и в любом проявлении.

5.199 Если он повторит эту мантру 300000 раз, все божества, что правят мирами, а равно и сами миры, подчинятся его воле.

5.200 Повторив эту мантру 6 лак, он становится сосудом силы, то есть, истинным покровителем мира, окруженным слугами.

5.201 Если он повторит эту мантру 12 лак, владыки Якшас, Ракшас и Нагов подчиняются его воле и беспрекословно повинуются его приказаниям.

5.202 Если он повторит эту мантру 15 лак, Сиддхи, Видьядары, Гандарвы, Апсары подчиняются воле такого Йогина. Несомненно и то, что он немедленно получает знание обо всём сущем.

5.203 Повторив эту мантру 18 лак, он приобретает способность отрываться от земли и получает истинно сияющее тело. Он приобретает способность находиться где бы то ни было в этом мире по собственному желанию, и видеть сквозь землю.

5.204 Повторив эту мантру 28 лак, мудрый Йогин становится владыкой Видьядар и может принимать любую форму, какую пожелает. Повторив эту мантру 30 лак, Йогин становится равным Бrame и Вишну. Повторив эту мантру 60 лак, он становится Рудрой. Повторив эту мантру 80 лак, он становится всеблаженным. А повторив эту мантру 100 миллионов раз, великий Йогин растворяется в Парам Брамане. Такого усердного Йогина сложно найти в трёх мирах.

5.205 О, Богиня! Шива, разрушитель Трипуры, есть и Первопричина и Высочайшая цель. Премудрый достигает Того, Кто неизменен, неразрушим, упокоен, неизмерим и свободен от нечисти, то есть Высочайшей Цели.

5.206 О, Великая Богиня! Наука Шивы – высочайшее знание, во все времена его хранили в тайне. Открытое Мною знание мудрый пусть хранит в тайне.

5.207 Если Йогин желает достичь успеха, ему следует хранить Хатха-Йогу в тайне. Хатха-Йога приносит плоды, пока хранится в тайне. Открытая, она утрачивает свою силу.

5.208 Мудрец, ежедневно изучающий это [писание] от начала до конца, постепенно продвигается на пути к успеху в Йоге. Несомненно, что тот достигает освобождения, кто ежедневно отдаёт этому должное.

5.209 Эту науку следует излагать всем тем, кто жаждет освобождения. Успех достигается лишь упражнением. Без упражнения как достигнуть успеха?

5.210 Таким образом, Йогины следует упражняться в соответствии с предписаниями. Тот, кто доволен тем, что имеет, кто обуздав органы восприятия (даже будучи домохозяином, но не погрязшим в исполнении обязанностей по хозяйству), достигает освобождения, упражняясь в Йоге.

5.211 Даже власть имущие домохозяева могут достичь успеха путём джапы, если совершают предписания Йоги надлежащим образом. Поэтому, и домохозяину следует упорно упражняться в Йоге, а имущество и условия жизни домохозяина не могут быть в этом помехой.

5.212 Домохозяин, живя с женой и детьми, не привязываясь к ним и упражняясь в Йоге в уединении, шаг за шагом продвигается к успеху, и, следуя Моему учению, живёт счастливо.

Конец пятой главы



ЗАПИСКИ

ТЕКСТ И ФОТО
Аман Рання

Сегодня почти все путешествия начинаются и заканчиваются самолетом. Несмотря на то, что мне понятны процессы, позволяющие аэроплану держаться в воздухе, я все равно не перестаю удивляться тому, что железака летает. А представьте себе жителя тропических лесов Африки или Новой Гвинеи, сведущего в колдовстве, знающего тысячи видов растений, владеющего технологией жизни на природе, но не знакомого с нашей технологией. Для него и самолеты, и спутниковая связь являются несомненным чудом. Кажется В. Сундаков писал о том, что когда он снимал папуасов на видео, они приняли его за выдающегося колдуна, умеющего вынимать души из людей. Ведь вот они только что сидели у костра, а теперь они маленькие и синенькие спрятаны внутри этого странного устройства. Мы ведь далеко не всегда в подробностях разбираемся в устройстве наших агрегатов, но относимся спокойно к тому, что они работают, более того, возмущаемся, если они ломаются. На свете существует множество разных культур и традиций, с достижениями в самых различных, порой совершенно не пересекающихся областях, но, тем не менее, позволивших им дожить до наших дней, до времени, когда с трудом, ошибаясь и отступая, начала формироваться общая культура.

В мире есть такие места, где очень близко сходятся разные способы жизни, разные времена, технологии взаимно проникают, разрывая пелену отчуждения. Индийский субконтинент является

именно таким местом, где ядерная энергетика, ракетные технологии и цифровая вселенная соседствуют с йогой, шаманизмом, миллионами богов и способов жизни на земле, и достаточно мирно уживаются друг с другом. И, чтобы не утонуть в этом океане пестрой жизни сразу, мы начнем свое путешествие с небольшого Индуистского королевства Непал. С той страны, где Земля касается неба.

Самолет, провалившись сквозь облака, скрывающие долину Катманду, или, как ее называют в Непале «Долину», подлетает к аэропорту. Еще с неба можно увидеть, сравнительно недалеко от взлетно-посадочной полосы, огромный белый купол, полусферу одной из самых великих святынь буддийского мира ступы Боднатх.

БОДНАТХ

Рано утром, когда первые лучи солнца, расходясь веером, касаются ледяных вершин Гималаев, рев больших медных храмовых труб разрывает застывший воздух – просыпаются окрестные монастыри, оживают дома и улицы, прилегающие к большой ступе Боднатх. В долине Катманду начинается новый день, и давайте проведем этот день среди паломников из Японии, Кореи, из ледяных пустынь Тибета, с райского острова Шри Ланка, Европы, Америки, да и из нашей



РАНО УТРОМ, КОГДА ПЕРВЫЕ ЛУЧИ СОЛНЦА,
РАСХОДЯСЬ ВЕЕРОМ, КАСАЮТСЯ ЛЕДЯНЫХ ВЕР-
ШИН ГИМАЛАЕВ, РЕВ БОЛЬШИХ МЕДНЫХ ХРА-
МОВЫХ ТРУБ РАЗРЫВАЕТ ЗАСТЫВШИИ ВОЗДУХ

необъятной страны, и попробуем понять, что их влечет сюда.

Прежде всего необходимо разобраться в том, что такое ступа. Ступа – это буддийское ритуальное сооружение, выполняющее несколько функций. Во-первых, это хранилище реликвий, которыми могут быть и мощи подвижников, и священные книги, и манускрипты, содержащие тайные или преждевременные знания, а также магические и волшебные предметы. Во-вторых, это символическое изображение мироздания – схема вселенной. Ну, и в-третьих, некий энергетический узел, формирующий, или, по крайней мере, влияющий на структуру духовного пространства. Да простит меня вдумчивый читатель за несколько вольное обращение с такими словами, как мощи, духовное и священное. Дело в том, что многие буддийские понятия не вполне точно соответствуют нашей терминологии, и мне приходится использовать наиболее близкие аналоги для того, чтобы не утонуть в океане лексического анализа.

В основании любой ступы находится квадратный фундамент, символизирующий стихию земли, на нем, как правило, располагается полусфера – символ воды, на полусфере – куб размером поменьше, символ огня, чаще всего на боковых гранях куба изображены глаза Будды, открытые всем четырем сторонам света, стихию воздуха обозначает развевающаяся ткань в верхней части куба, выше установлен друг над другом от семи до тринадцати дисков, указывающих на

стадии духовного развития и стихию, которую мы называем эфиром. Все это сооружение венчает собой зонтик, напоминающий об убежище от страданий – о Будде, о великом законе и просветленных всех времен и народов, идущих по Пути.

Итак, мы отвлеклись. По мере того, как свет проникает в узкие улочки, ведущие к гигантской ступе, появляются первые, заспанные, прохожие. Этот район уже тысячу лет заселяется выходцами с Тибета. После культурной революции в Китае и установления центрального правления в Тибетских провинциях, сюда же устремились и многочисленные беженцы. Так что сегодня это, как бы тибетский культурный анклав, перемещенный в Непал, к своим культурным и религиозным истокам, тут надо вспомнить, что и сам исторический Будда – принц Гаутама – монах из рода Шакья появился на свет в этом горном королевстве.

В качестве утренней молитвы верующие буддисты совершают обход ступы по часовой стрелке, перебирая четки и вращая молитвенные барабаны с написанной на них молитвой «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» – да славится драгоценность, исполняющая все желания из самого сердца лотоса. Горят бесчисленные лампы, к небу поднимается дым можжевельника и благовоний, вознося хвалу богам и отгоняя злых духов, на утреннем ветру трепещут гирлянды разноцветных молитвенных флажков, на которых в монастырских типографиях пе-





чатаят страницы канонических текстов, чтобы и невидимые обитатели воздуха и эфира не были лишены священного знания. Конечно, для многих людей обход ступы является утренним променадом или местом встреч с соседями и друзьями, где можно и посплетничать, и поделиться новостями, но и круговой ритм, и молитвенное настроение монахов потихоньку захватывает. Да и само это место необычайное. Дело в том, что по одному из преданий, внутри большой ступы хранятся останки предыдущего Будды Кашьяпы, жившего на земле много-много тысяч лет назад. Здесь мы опять немного отвлечемся. Многие люди думают, что Будда – это индийский бог или имя древнего пророка, основателя религии, но это неверно.

Слово "Будда" имеет общее происхождение, общий корень с нашим словом "будить", и означает – "пробужденный, проснувшийся" – это, скорее, состояние сознания, потенциальное свойство вселенной. И человека, достигшего пробуждения, достигшего этого состояния бодрствования и всеведения, также называют Буддой. Считается, что их было бесчисленное множество в предыдущие периоды творения, в нашем же периоде их уже было четверо. Последний – Будда Гаутама, а предпоследний, как раз Будда Кашьяпа. Так что для буддистов ступа Боднатх является почти тем же, чем для христиан является Храм Гроба Господня. И не следует забывать, что являются буддистами, либо находятся в сфере буддийской культуры не менее двух миллиардов людей на свете, так что паломников в Боднатхе хватает. Но удивительное дело – здесь не ощущается никакой суety. Поднявшись по ступеням ближе к белой полусфере, можно сесть и отдалиться покою и внутренней тишине, которые мягкими волнами идут из самой глубины сердца. Возникает ощущение того, что ты попал в родительский дом, и, что с тобой уже не может никогда произойти ничего дурного. Идеальное место для созерцания. Кажется, что весь



мир, как колесо, вращается вокруг тебя. По мере того, как солнце поднимается, людей становится заметно меньше. Монахи отправляются по своим монастырским делам, а мирян ждет работа. Вокруг остаются только дети, туристы, торговцы и паломники, пришедшие издалека. Среди последних можно встретить немало занятых типов. Чего стоит, хотя бы, вот этот человек с сильно загорелым лицом, одетый в длинный кожаный фартук, в кожаных же наколенниках и с деревянными дощечками, привязанными к ладоням. Он наклоняется, затем совершает простираие по земле, отмеряя расстояние своим телом, и поднимается, делая шаг. Таким образом он обходит ступу, бормоча себе под нос молитву. Я видел его каждый день и утром, и днем, и вечером, в течении двух недель. Мне сказали, что он уже месяц, как совершает простираия вокруг ступы и что таким образом он пришел из Тибета, выполняя взятый на себя обет. Немало здесь бывает и индуистских странствующих йогов и подвижников, последователей бесчисленных индийских учений. И каждый находит свое место, без всякой религиозной ревности. Вот быстро и деловито идет шиваит [поклонник Бога разрушения и созидания Шивы], размахивая ритуальным трезубцем, он совершает несколько обходов и садится, вытаскивает какую-то тетрадку и начинает петь гимны своему Богу. Через полчаса он также деловито сворачивается и быстро уходит, не забывая, впрочем, обращать внимание на хорошеньких женщин, которых, кстати, и здесь немало. Тут и там видны застывшие фигуры людей в созерцании: кто сидит в позе лотоса, кто в позе мыслителя, а кто и просто спит. Но, как и везде на востоке, не обходится без лодырей, сидящих на корточках и размышляющих о том, налево или направо полетит вон та ворона. Наши русские, работающие в Катманду, уверяли, что если с вечера перебрать горячительных напитков, то несколько кругов с утра начисто ликвидируют все последствия вчераш-

него застолья. Время проходит незаметно, впрочем со временем в святых местах долины Катманду вообще творятся странные дела, но это отдельная тема. Когда солнце достигает своей наивысшей точки в дневном пути, звуки как будто растворяются в океане ослепительно белого света, голос труб едва слышен, воздух слегка раскачивается глухими ударами больших барабанов. Понемногу солнечный свет желтеет, людей становится больше, наступает время вечерней молитвы. И все опять, как утром, только после работы на лицах больше удовлетворения, да и шум голосов громче, ведь за день накопились какие-никакие новости. По мере того, как дальние вершины гор окрашиваются розовым и оранжевым цветом, загорается все больше и больше лампадок, клубы дыма от горящего можжевельника густеют, и когда на город опускается темнота, видишь, что везде полыхает огонь, и вращающийся людской поток становится все плотнее, захватывая в себя и бездомных собак, и священных коров, и даже, неведомо откуда взявшихся, кур и уток. И это коловращение, достигнув апогея, довольно быстро утихает. Людской поток растворяется, лавки закрываются, собаки, сворачиваясь клубком, засыпают, лампы гаснут, уступая свое место вечным звездам на небе, и только глаза Будды остаются бодрствовать до утра.

Так проходит один из дней в Боднатхе, еще одна бусина на бесконечных четках времени. Да, чуть не забыл сказать, что внутри ступы хранятся древнейшие книги и предметы, содержащие ключи к сокровенному знанию, доставшемуся нам из предыдущих мировых эпох. Современная наука достоверно не знает, как давно люди приходят поклоняться в Боднатх и, хотя нынешним постройкам и храмам вокруг ступы не так уж много сотен лет, по крайней мере три тысячи лет назад люди уже искали себе здесь путь в духовный мир.

СВАЯМБУНАТХ

Каждое утро солнце, поднимаясь над долиной, освещает вершину холма. Просыпаются обезьяны. Маленькие ламы – монастырские ученики – рассыпаются по хозяйственным и учебным делам. Стекаются верующие миряне, они обходят холм по солнцу, перебирая четки и вращая молитвенные барабаны. Начинается новый день в долине.

С небес сходят потоки энергии осознания. Считается, что именно отсюда она распространяется по всей Земле, поддерживая нашу способность видеть, чувствовать, думать, да и просто жить под небом. В обратном направлении поднимаются потоки людских чаяний и мыслей.

Этот холм, над которым цветет невидимый человеческому глазу лотос, как и некоторые другие священные места, является центром, вокруг которого вращается весь мир, и чем ближе паломник к великой ступе, тем больший покой он обретает.

Ступа Сваямбунатх, а особенно комплекс храмов, посвящен мирным божествам, хотя, строго говоря, в буддизме богов нет, есть энергия осознания во всем мироздании, которая преломляется и отражается на плоскостях восприятия различных категорий живых существ, как солнечный свет сверкает и в зеркале, и в луже на болоте, и отражается от ледяных пиков, и преломляется в призмах, и отражается от различных предметов, давая все многообразие цветов и красок, образуя весь видимый нами мир.

Весь комплекс вместе с холмом представляет из себя манда-

лу – некую схему мироздания, смысл которой раскрывается в созерцании. Сами энергии этого места способствуют отрешенности и проникновению в суть вещей. Поэтому и сосредоточение достигает гораздо большей глубины. Изначальное сознание или сознание Изначального Будды – Ади Будды, разделяется само в себе на два, на женское и мужское начало, на Будд Самантабхадру и Самантабхадри, изображаемых в объятиях, в неразрывном единстве мудрости и творения. Эта пара рождает пять групп мирных божеств – Будд созерцания (Дхьяни Будд), расположенных по четырем сторонам света и в центре. Эти Будды символизируют пять основных типов восприятия, пять стихий, пять путей вознесения и нисхождения духа. И храмы, посвященные каждому из Дхьяни Будд, расположены по сторонам света. Проекцией Будд созерцания являются так называемые гневные божества, обычно изображаемые в ужасных образах, но гневность здесь рассматривается, как активность, как развертывание творческого начала вселенной, ведь извержение вулкана или взрыв сверхновой звезды для человеческого восприятия являются катастрофой, хотя именно так и выглядит творение, рождается новая суша, выгоревшая звезда рождает все химические элементы, из которых строятся и планеты, и луны, да и мы с вами.

Ваджра – один из главных символов буддизма Махаяны. По происхождению – это пучок молний в руке у индийского бога-громовержца Индры. Да и Зевс обладает тем же атрибутом еще с тех времен, когда греки, индусы и русские были одним народом – вспомните Перуна. Так что слово “ваджра” можно перевести и как “перун”.

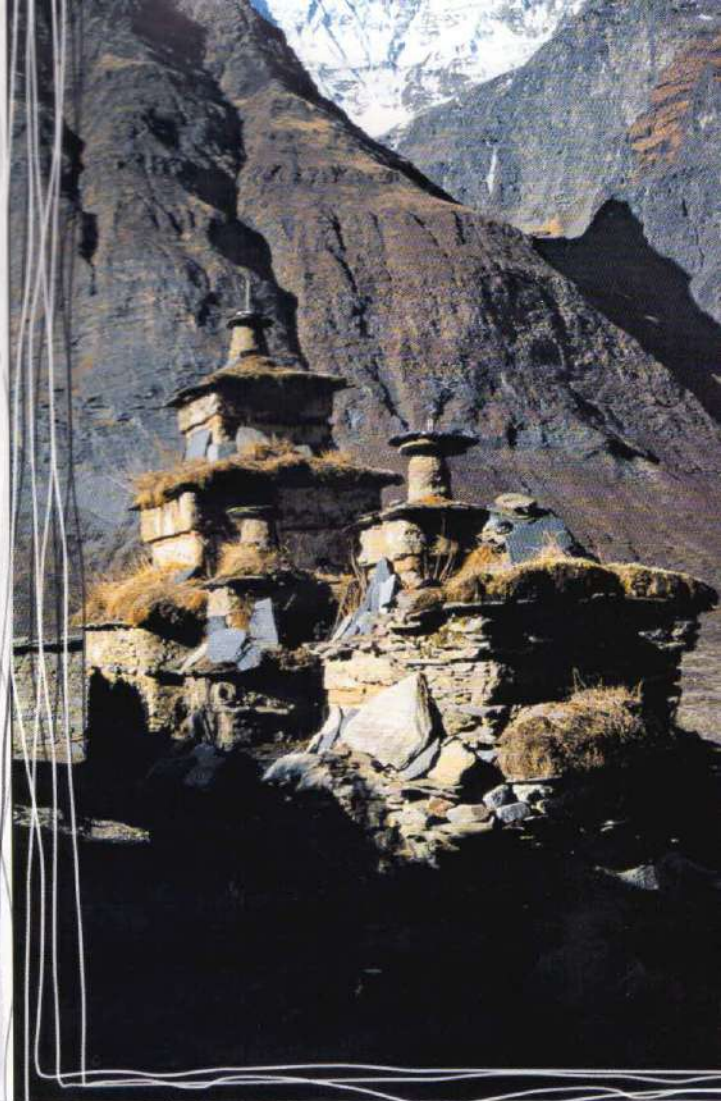
Но не только молния видится буддистам в ваджре, это еще и



алмаз, символ того прозрачного, идеального и неразрушимого, что составляет основу каждой души, каждого сознания и переходит из жизни в жизнь, из вселенной во вселенную, не разрушаясь.

Надо иметь в виду, что Будда – не бог, не пророк, что это человек, достигший в процессе своей личной эволюции, на протяжении тысяч перерождений, состояния пробужденности, полного освобождения от власти «земных богов».

По представлениям буддистов, вместе с гибелью нашей вселенной умирают и все боги всех времен и народов, для того, чтобы возродиться вновь, вместе с новой вселенной, и начать снова свой бесконечный круговорот в колесе перерождений, полностью утрачивая память о прожитых жизнях, и даже пребывание в райских мирах это только отсрочка, даже если длится миллиарды лет. И именно состояние освобождения от власти этого колеса, от власти кармы (причинноследственной связи), состояние полного осознания – пробужденности и делает человека Буддой или по русски – пробудившимся. Буддисты верят в то, что рано или поздно, не в нашей вселенной, так в последующих, все души достигнут Нирваны или пробуждения, одним словом – все там будем. И именно на это работает еще одна категория живых существ – Бодхисаттвы, те, чья сущность – просветление. Бодхисаттвой становится тот, кто отказывается от окончательного освобождения, от Нирваны до тех пор, пока не будут освобождены все живые существа, тот, кто дает обет спасения всех живых существ. Земным воплощением одного из Бодхисаттв – Авалокитешвары считается Далай Лама.





Дасмата

«Откуда вы берете белок?» – вот обычный вопрос, который часто задают сторонникам вегетарианского питания. А спрашивали ли вас когда-нибудь: «Откуда вы берете жир?» или «Откуда вы берете крахмал?» В большинстве обедов главное блюдо бывает сосредоточением белков. Многие повара не знали бы, что приготовить на обед, если бы их попросили обойтись без мяса, птицы, рыбы и сыра. Из чего же тогда должно состоять главное блюдо?

Наша страсть к белкам имеет простое историческое объяснение. Наши предки – выходцы из земледельческих обществ, где бедняки питались крахмалом, а богатым подавали мясо. Мясная пища стала символом достатка, к тому же она возбуждала подсознательные ассоциации с гораздо более давними временами, когда высшим успехом был успех в охоте. Кстати сказать, получить дефицит белка трудно, даже если очень постараться. В листовых овощах содержится достаточно белка, чтобы удовлетворить потребность нормального взрослого, если он

ест их в достаточных количествах. Признаки дефицита белка совершенно очевидны. Если вы недополучаете его, волосы и ногти перестают расти, а раны не заживают. Если у вас нет этих симптомов, то стоит позаботиться о том, как бы в вашем рационе не было излишка белка, а не недостатка.

Белки бывают растительного и животного происхождения. Преимущество растительных белков в том, что они менее концентрированные, потому что часто бывают разбавлены углеводами и клетчаткой. Поэтому их можно съесть большее количество, не превышая потребность в белке. Растительные белки построены из 20 аминокислот и двух амидов. Особое значение имеет содержание в белках растений так называемых незаменимых аминокислот, которые не могут синтезироваться в организме человека и животных. Эти аминокислоты люди и животные получают только с растительными пищевыми продуктами и кормами.

Пищу с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды обычно называют

«органической», «живой», «естественной», «натуральной». Она богата всеми ферментами, аминокислотами, углеводами, жирными кислотами и микроэлементами, витаминами, клетчаткой, так необходимыми для человека. Именно эти ингредиенты создают наши клетки, ткани, органы, системы, тело.

На переваривание пищи (ее ассимиляцию и диссимиляцию), на очищение организма от неусвоенных продуктов пищи требуется колоссальная энергия. Подсчитано, что если во время голода организм расходует на физиологические процессы 100 единиц энергии, то при питании углеводами – 106,4 единиц; жирами – 114,5, а белками – уже 140 единиц. Следовательно, самый экономичный источник питания – углеводы.

Только растительная пища в естественном виде может содержать в своих клетках много солнечной энергии, витаминов, микроэлементов, аминокислот, ферментов.

Энергия света, воздуха, влаги, энзимы, аминокислоты накапливаются в стеблях, почках и плодах растений, о чем мы, к сожа-

Рис является самым потребляемым в мире злаком. «Басмати» на хинди означает «Королева аромата»

Рис является самым потребляемым в мире злаком. «Басмати» на хинди означает «Королева аромата»

Рис является самым потребляемым в мире злаком. «Басмати» на хинди означает «Королева аромата»

Рис является самым потребляемым в мире злаком. «Басмати» на хинди означает «Королева аромата»



лению, постоянно забываем.

Рис является самым потребляемым в мире злаком. В расчете на сухую массу, содержание крахмала в семенах риса составляет 70–80%. Крахмал – легко усваиваемый организмом людей и животных углеводов. При ферментативном (под действием ферментов) и кислотном гидролизе распадается до глюкозы.

В 1995 г. компания Бест Альтернатива первой стала поставлять в Украину рис высокого качества из Тайланда, Пакистана, Индии, Италии. Лидером среди поставляемой продукции является рис «Басмати».

Рис «Басмати» – это разновидность длиннозернистого риса, известного своим ароматом и изысканным вкусом. Его название на хинди означает «Королева аромата», однако его еще называют «мягкий рис».

Рис выращивали в Индии в течение сотен лет. Выращиванию наилучших сортов способствуют предгорья Гималаев.

Зерна риса «Басмати» намного больше в длину, чем в ширину, а при приго-

товлении становятся еще длиннее. После приготовления они становятся мягкими и разделяются, а не слипаются. Различают белый сорт риса «Басмати» и коричневый. Оба сорта готовятся в течение двадцати минут. Из-за высокого содержания крахмала, который способствует склеиванию зерен, многие повара промывают его перед приготовлением. Вымачивание риса в течение получаса или двух часов делает его менее ломким во время приготовления.

В 2000 г. одна американская корпорация предприняла попытку запатентовать три вида риса как гибрид риса «Басмати» и длиннозернистого сорта риса. Индийское правительство заявило протест и патент был приостановлен. А Европейская Комиссия согласилась с тем, что сорт «Басмати», согласно международным нормам должен выращиваться на его исконной родине.

Традиционное растение риса «Басмати» – тонкое, высокое, способное противостоять сильным ветрам. Эти растения дают высококачественное зерно, которое диктует

цены как на отечественном, так и международном рынках.

Существует огромное количество сортов риса «Басмати» и не менее огромное количество ароматных сортов риса, выращенных на его основе, но не считающихся его разновидностью.

Научно-исследовательский Институт Риса в Кала Шах Каке (Пакистан) стал ведущим в создании различных сортов риса «Басмати», включая такой популярный сорт как Super Basmati, созданный ученым Доктором Мэдждидом в 1996 г.

Ученые Индийского научно-исследовательского института Пизы в Новом Дели на основе «Басмати» создали гибрид, который обладает лучшими характеристиками традиционного «Басмати» (зерно удлиненное, ароматное) и назвали его Pusa Basmati-1.

Именно рис «Басмати» согласно Канадской Ассоциации Диабетиков соответствует среднему диабетическому индексу (между 59 и 69), что делает его более приемлемым для употребления диабетиками.

Предлагаем рецепт с настоящим рисом "Басмати" от компании Бест Альтернатива.

Это быстрый и легкий способ приготовления риса со свежим имбирем известен в Бенгалии, как рис с зеленью (травой) и смешанными овощами.

Рис жарят со всеми специями в гхи или растительном масле, затем готовят до мягкости. Овощи, свежие или замороженные, кладут в приготовленный плов. Целые специи не употребляются в пищу, их вынимают перед подачей риса. Для легкого ланча (обеда), готовят этот плов с поджаренным миндалем, огурцом, кокосом в укроповом йогурте.

Приготовление

Время подготовки 15 минут.

Время приготовления 35-45 минут.

Ингредиенты: 200 г басмати, 3 твердых спелых помидора среднего размера, 6 зерен

черного перца, 400 мл воды, 10 г очищенного и рубленого корня имбиря. 30 г гхи или растительного масла, 5 кусочков веточки корицы, 6 цельных гвоздик, 2 больших черных или 4 зеленых кардамоновых стручка, 1 лавровый лист, 2 г куркумы, 5 г соли, 240 г свежих или замороженных смешанных овощей (кукуруза, горох, морковь и т.д.), пропаренных до мягкости, 6 лимонных долек или кружков для украшения.

1. Порезанные помидоры, зерна черного перца, имбирный корень поместить в маленькую кастрюлю, залить водой, и на высоком огне довести до кипения. Уменьшить огонь (сделать его очень маленьким), накрыть и кипятить 10-12 минут.

2. Снять с огня; сделать пюре (размять) из помидоров и протереть через фильтр, чтобы убрать семена, кожуру и специи. Добавить достаточное количество воды к оставшейся после фильтра массе томатов (около 420мл). Отставить в сторону.

3. Разогреть гхи или растительное масло в непригораемой сковороде на умеренном огне до очень высокой температуры, но чтобы не было дыма. Бросить гвоздику, кардамоновые стручки, корицу и лавровый лист. Жарить несколько секунд. Затем высыпать рис и жарить, постоянно помешивая, около 2 минут.

4. Положить в томатный соус куркуму и соль и влить в рис. Увеличить огонь и быстро вскипятить. Немедленно уменьшить огонь до очень маленького, накрыть плотной крышкой. Варить 20 мин.

5. Снять с огня, открыть и высыпать пропаренные овощинарис. Накрыть сразу же. Дать постоять 5 минут, позволив мягким рисовым зернам стать потверже. Открыть крышку, осторожно взбить рис и перемешать с овощами. Украсить каждую порцию дольками лимона.

Приятного аппетита!



WORLD'S RICE 



Рис усього світу



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

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

Роберт Монро Путешествия вне тела «София», 2006г. - 320с.

Такие переживания традиционно маркируются как астральные путешествия, но Роберт Монро предпочел не обозначать свой опыт в традиционной эзотерической лексике. Как можно понять, он и не был с нею знаком на момент, когда ему впервые довелось пережить спонтанное «внетелесное переживание», иначе говоря, ВТП. Только спустя значительное время автор вышел на среду, где его опыт смог найти хоть какие-то толкования и аналоги в опыте других «товарищей по несчастью». Позже он основал профильный институт, куда устремились толпы добровольцев познавать феномен ВТП под руководством мэтра. А начало систематическим наблюдениям Роберта Монро было положено в 50-х. Тогда тема ВТП еще не стала легальным элементом массовой культуры, она была, скорее, элементом контркультуры, диковинным и сомнительным для социально-адаптированного американца. Чтобы развеять все сомнения в своей адекватности, Монро, во-первых, подверг себя медицинским и психологическим тестам, а во-вторых, попытался сосредоточиться на достоверных данных, пусть и полученных необычным способом.

Расслоение воспринимающего субъекта («я») и физического тела он использовал для накопления головокружительного опыта. «Путешествия вне тела», по сути – расследование свойств и возможностей «воспринимающего субъекта», его маршрутов и рисков подобных путешествий, в том числе и для тела. Книга сугубо документальна, и хотя в ней нет сюжета, но есть интрига, и читать ее не скучно. Наверное, по-своему заразен неумный азарт исследователя и первопроходца. А поскольку автор сознательно перекрывает все дежурные лазейки для самообмана, его эмоциональность не оборачивается мечтательностью. Кажется, что Монро уже знаком с универсальным призывом Ошо: «Не мечтайте!» (хоть тот и был зафиксирован много позже). С другой стороны, к гурджиевским тезисам отсылает навык отслеживать издержки субъективности восприятия. И, будто по Уилсону, автор избегает фиксации «окончательных истин», подчеркивая, что его опыт не исчерпывает темы.

Роберт Монро Путешествия вне тела «София», 2006г. - 320с.



Роберт Монро Путешествия вне тела «София»

Георг Фойерштейн Глубинное измерение йоги «РИПОЛ классик», 2006г. - 432с.

Георг Фойерштейн Глубинное измерение йоги «РИПОЛ классик», 2006г. - 432с.

Рискована попытка объяснить, что такое йога. Нередко авторитеты йоги предпочитают уходить от ответов, рекомендуют практику как лучший путь к пониманию. А вот книга Георга Фойерштейна – как раз не практическое, а теоретическое руководство. Появление ее – во многом реакция на чрезмерный, по мнению автора, крен в прагматику, на которой завязана практика большинства западных людей. Если верить статистике, количество приобщенных на Западе адептов – от 30 до 40 миллионов человек, но подавляющее большинство ассоциируют йогу с хатха-йогой, и «как заметил один из учителей йоги, это понятие сведено к физкультуре, точнее, к растяжкам, а еще точнее, к растяжкам бедренных связок». Георг Фойерштейн досадует, что от занятий йогой ждут эффектов исключительно на уровне физического тела. Иным эффектам посвящено «Глубинное измерение йоги». Книга, можно сказать, – путеводитель по древней духовной традиции. Ведь йога существует тысячи лет, проникая в разные традиции, проявляясь в несхожих практиках. А уж как несхожи меж собою учителя, гуру! К тому же при нынешнем взаимном проникновении цивилизаций индийская духовная дисциплина приобретает небывалые ранее формы. Не задаваясь задачей обличить подобные «неклассические» проявления йоги, Георг Фойерштейн пишет, прежде всего, о том, что, при всей ее неоднородности, обеспечивает ее цельность и целостность. Автор даже преподает образец того, как с позиций этой целостности можно реагировать на наиновейшие вызовы времени, в частности, терроризм. Философски относиться к издержкам калиюги и кармических закономерностей, он предпочитает не демонизировать ислам, тем более что «исходная позиция джихада соотносится с индуистской позицией».

Георг Фойерштейн Глубинное измерение йоги «РИПОЛ классик», 2006г. - 432с.





*Девананда Отфрид Вайз, Дженни Фредериксен
Кулинарная книга. Древний секрет источника молодости «София», 2006г. - 240с.*

«Мы с пре-великой радостью со-общили бы вам, что этот рецепт узнали у хозяев крестьянской избы, когда путешествовали по степям Южной России» – такое вступ-ление предваряет рецепт гречневой каши с грибами (вешенками). Дело в том, что составители этой кулинарной книги обратились за вдохновением к благодатной ниве национальных кулинарных традиций. Названия блюд, описанных в кни-ге, покоряют воображение – тут и индонезийские темпе, и мексиканские сальсы, и итальянские песто! Но налицо авторская избирательность – это все, во-первых, блюда вегетарианские, во-вто-рых, они не противоречат основам диетологии. Эти основы в книге вкратце изложены, как и иная полезная информация – например, о пряностях и экзо-тических продуктах. Среди последних забавно встретить и привычный нам белый гриб, который тропательно (хоть и точно!) охарактеризован как «дикорастущий». С такой кулинарной книгой увереннее себя чувствуешь в лавке экзотических товаров, к примеру, китайских. Простота рецептов – безусловный плюс этого издания. Ведь книги, посвященные различным кулинарным традициям, чаще отпугивают сложностью, чем вовлекают в процесс го-товки. Думается, составители (все-таки немцы!) несколько упростили и приблизили к европейским вку-сам оригинальные рецепты. А те, что не укладывались в каноны здорового питания, были сопровождены принципиальными оговорками. Представьте, есть рекомендация отказаться от... томатного соуса к спагетти! Однако целый веер альтернативных соусов примирят самого отпугенного гурмана и с такой перспективой. В книге учтены пожелания и тех, кто еще не отказ от мяса (им предложены соевые продукты), и тех, кто избегает даже мо-лока (им рекомендуют ореховое молоко). Эта толерантность основана на убеждении: главное – не точность испол-нения инструкции, а удовольствие от кулинарного творчества, неожиданного вкуса и неизбежного оздоровления.

и Фредериксен Кулинарная книга. Древний секрет источника молодости «София», 2006г.



- 240с. Девананда Отфрид Вайз, Дженни Фредериксен Кулинарная книга. Древний секрет источника молодости «София», 2006г.



Ольга Михайлова

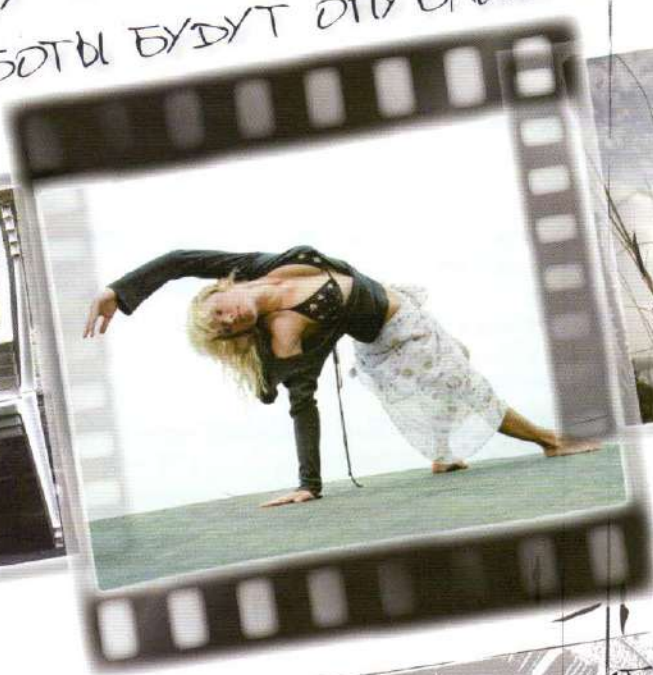


ФОТОКОНКУРС!

тема 1: КОТЛЧЕСКАЯ ФОТОГРАФИЯ

тема 2: СЛАВЯНСКИЙ ДЗЕН

АВТОРЫ ДВУХ ЛУЧШИХ ФОТОГРАФИЙ ПОЛУЧАТ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ УОГА НА 2008 ГОД И ФУТБОЛКУ С ФИРМЕННЫМ ЛОГОТИПОМ ЛУЧШЕ РАБОТЫ БУДУТ ОПУБЛИКОВАНЫ В ЗИМНЕМ НОМЕРЕ



РАБОТЫ ПРЕДЛАГАЙТЕ ДО 20 ОКТЯБРЯ 2007 ГОДА ПО АДРЕСУ: ОЗОНЪКЕВ, УЛ. КРАСНОПАРТИЗАНСКАЯ, 14-Б, УОГА-СТУДИЯ С ПОМЕТКОЙ НА КОНВЕРТЕ "ФОТОКОНКУРС".

ИЛИ ПО E-MAIL: info@yoga.info

ПОДРОБНОСТИ НА [WWW.YOGA.INFO](http://www.yoga.info)

РАБОТЫ НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ. РЕДАКЦИЯ ОТВЕТСТВЕНА ЗА СВОЮ ПРАВО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕДЛАЖЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ ПО СВОЕМУ УДОБСТВУ.

ТРЕБОВАНИЯ К ОТПЕЧАТКАМ:
- ФОРМАТ А5
- НАЗВАНИЕ РАБОТЫ, КОММЕНТАРИИ

ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕКТРОННЫМ ФАЙЛАМ:
- TIFF, JPEG
- РАЗМЕР НЕ МЕНЕЕ 150x100 MM
- РАЗРЕШЕНИЕ 300 DPI
- НАЗВАНИЕ, КОММЕНТАРИИ

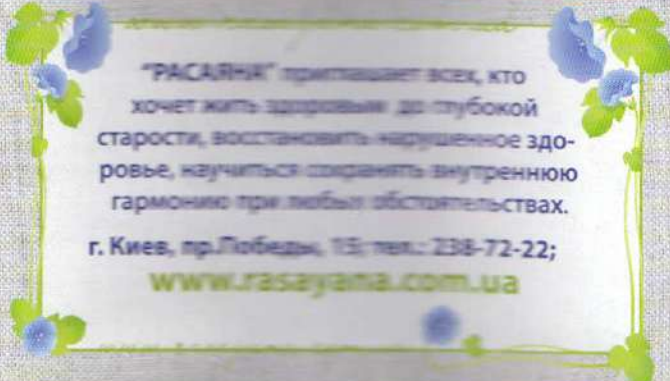


**хатха-йога
Массаж**

огромный
ассортимент
йоговской
продукции

8-926-102-80-31
natas9@yandex.ru

Nataradje.ru



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

г. Киев, пр.Льбеда, 15; тел.: 238-72-22;
www.rasayana.com.ua

**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



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

**Предлагаем вам разместить
рекламные модули.**
тел.: +38 067 548 20 00
e-mail: com@yora.info
www.yora.info
www.yoga-studio.org

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



Регистрация: ryba@ic.com.ua
Семинары 2007
Краснодар Москва
Днепропетровск
Чернигов Одесса
Санкт-Петербург
Турция "Олимпос-2007"
июль-август
www.yogasattva.com.ua

главный редактор Тамара Буденная
e-mail: tamara@yora.info
творческий директор Андрей Сидерский
коммерческий директор Геннадий Болгов
тел.: +38 (067) 548-20-00
e-mail: com@yora.info

редакция Елена Груздева,
Екатерина Болгова, Андрей Рожнов
дизайн и верстка Елена Сидерская design@yora.info
верстка и техническое редактирование Василий Синеокий
фотографы: Маргарита Орлова, Аллан Ранну, Елена Сидерская, Гильче Юнусова, Мария Красная

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. – Андрей Сидерский, фото © Гильче Юнусова,
4 стр. – фото © Маргарита Орлова

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

Подписка!

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

тел.: +38 044 585-80-80; подписной индекс 10979

www.kss.kiev.ua

Доставка по Украине.



Внимание!

Внимание!

Внимание!

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



www.photoyoga.info

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

www.photoyoga.info



www.yora.info