

ЙОГА

№ 4 (8) 2005

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

НАСИЛИЕ ВОЗНИКАЕТ
ИЗ НЕСПОСОБНОСТИ
ПЕРЕНОСИТЬ
ОДИНОЧЕСТВО

Шри Шайлендра Шарма

ШИВА И ШИВАЛИНГАМ
шиваизм был всегда?!

КТО СКАЗАЛ,
ВСЕ СГОРЕЛО ДОТЛА?

**традиция натхов
все еще жива**

ТЫ ПОМНИШЬ,
КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

**Рама Вернон
и развитие йоги на Западе**

КОРОТКИЕ РУЧКИ
И ТОЛСТЫЙ ЖИВОТ
влияние пропорций тела
на индивидуальную
практику асан

ШРИ ГАНАПАТИ
САТЧИТАНАНДА
СВАМИДЖИ

**Боги ходят
по земле...**



Kali Ray TriYoga®



Кали Рэй Трай Йога Центр в Москве

Объявляет набор в группы занятий Трай Йогой, Аштанга Виньяса Йогой и других восточных практик.

Центр Трай Йоги расположен в самом центре Москвы рядом с Красной площадью в здании «Гостиного двора»

Дизайн и комфорт зала соответствует современным требованиям, предъявляемым к помещениям для занятия йогой.

Занятия проводятся в группах по возрастам и по уровню физической подготовки в удобное для Вас время. Программы имеют различные уровни сложности (с базового по пятый).

В центре проводятся также занятия по другим видам оздоровительным практик, таких как Пилатес, Цигун и Шаолинь.

Кали Рэй (Калиджи)-всемирно известная Йогиня, основательница Трай Йоги - совершенного метода, включающего в себя полный спектр традиционных йогических практик.

Калиджи полностью систематизировала свою практику хатха-йоги: асану, пранаяму и дхарану от Основ до Седьмого уровня.

Четверть века Калиджи посвятила совершенствованию и распространению Трай Йоги. Присутствие Калиджи в этом мире, её мастерство и непреходящая мудрость, заключенная в Трай Йоге, вдохновили и трансформировали бесчисленное множество жизней.



Москва, ул. Варварка д.3,
Гостинный двор
3-ий этаж

Тел.: (095) 545-8347

e-mail: triyoga@mail.ru

WWW.KALIJICENTER.RU



Не очаровывайтесь.

Не очаровывайтесь музыкантом, певцом, артистом, писателем, искусство которого (тем хуже — крепко сработанное ремесло) вдруг проникло вам в душу и каким-то, непонятным для вас образом, зацепилось, проросло там плодами обожания, восторга, привязанности. Постарайтесь понять, что если это крепко сработанное ремесло, то это просто утварь, вещь — может быть и хорошая, но не более того. А привязываться к вещам, — стоит ли? Если же это искусство, то всякое искусство от Бога, — так стремитесь к источнику его, не задерживаясь в пути, ибо он не близок.

Не очаровывайтесь политиком, который обещает вам богатство, процветание и достойную жизнь безо всяких на то оснований, просто потому, что он заученно улыбается и хочет власти. А оснований для этого нет, ибо в мире, где нет пока еще владычества и понимания большинством Божественного закона и властвует закон, придуманный всякими Думами и Парламентами, составленными из людей в большинстве своем, скажем мягко, темных и необразованных, алчных и порочных, а часто не выполняется даже и он, не может быть богатства, процветания и достойной жизни ДЛЯ ВСЕХ. Ну а уж для самих себя сделать ее таковой — зависит от ваших собственных усилий, а отнюдь не от времени, проведенного на митингах или на политических тусовках, которые ВСЕГДА являются четко срежиссированными действиями тех, кто стоит за кулисами. Гражданское сознание и осознание окружающего мира — это не одно и то же, как бы не были похожи словам и что бы кто не говорил. Текст Патанджали для любого йога всегда будет «главней» текста Джефферсона (я уж не говорю про противоречивые тупейшие статейки, которые принято называть законом сейчас), или он просто не йог, каким бы замечательным человеком он не был. Но дела обстоят именно так.

Не очаровывайтесь тем, что почему-то часто принято называть словом «любовь», тогда как часто это просто проявление физиологии или игры эго, ищущего приятных отражений и развлечений самого себя. Без общего для двоих понимания и принятия окружающего мира не может быть никакой любви, без понимания человека как частицы Бога и без любви к нему, без готовности к реальному самопожертвованию любовь к другому человеку — обман или самообман.

Не очаровывайтесь тем, что принято называть «духовностью», ибо это одна из величайших тайн и чтение любой, даже хорошей литературы, просто проделывание, даже регулярное, даже весьма полезных упражнений и практик не делает вас человеком Духа. Оно не делает вас даже человеком Знания, даже человеком Силы. Не все так просто. Это только первые маленькие шажки по бесконечной лестнице. И есть не только шумящая толпа позади, но и тысячи и тысячи тех, кто уже поднялись несравнимо выше вас. Хотя есть и те, кто бежит вдоль по одной ступеньке или даже спускается вниз. Но не возгордитесь, ибо вы не на вершине, а тому, кто не ней, просто не перед кем гордится, ибо он — ОДИН.

Не очаровывайтесь тем, кто впервые приоткрыл для вас завесу, дал увидеть, почувствовать разницу между знанием и незнанием, истиной и ложью, кто научил вас самому простому, но иногда самому важному — зачаткам умения работать над собой. Ибо сказано: «Надо, и муравей гонцом будет». Возможно, вы уже превзошли его знания и умения. Но и не смотрите на него спесиво сверху вниз, а будьте всегда ему благодарны, ибо это он для вас послужил божественной вестью, а не вы для него. И это тоже не просто так.

Не очаровывайтесь своими достижениями, как бы велики они не были по сравнению с убожеством многих, ибо они могут стать для вас привязанностью ничуть не лучшей прежних, камнем висящих на вашей шее и не пускающих вас подняться выше.

Не очаровывайтесь тем, что называют нынче «йогой», ибо часто большинство повторяющих это слово никогда не слышали и не видели носителей таковой (а часто и не хотят, и боятся видеть, ибо кто такие тогда они?), не читали исковых текстов по одной, не делали описанных в них практик, просто толком не знают, о чем идет речь, но любят поразглагольствовать о тайном и сокровенном, высказать «свое» мнение, зачастую не имеющие никакой ценности, ибо не основано на знании, ВИДЬЕ.

Не очаровывайтесь школой, стилем, направлением, ибо все настоящие школы равно хороши, а все ложные просто не заслуживают внимания, ибо не основаны на знании. Но и не надейтесь, что вы сразу легко и просто сможете отличить одно от другого.

Помните, что мир бесконечно милостив и каждому, абсолютно КАЖДОМУ дает шанс на развитие и осознание, но также знайте, что он тотально безжалостен, и всякого, кто этот шанс не использует он перемалывает своими жерновами в пыль.

Очаровывайтесь только своим ГУРУ, рассеивающим мрак невежества, если вам посчастливится обрести его в этой жизни. Очаровывайтесь величием мироздания, созданного несравненной и непостижимой по своему замыслу игрой Господа, как бы вы его не называли. Очаровывайтесь величием Пути, уготованным им для нас.

А главное — идите по нему, ибо, как известно, дороге осилит идущий, а успеха в йоге достигнет каждый, кто сумеет победить свою лень и разговорами о йоге приблизиться к состоянию йоги нельзя.

И не перепутайте движение по Пути с шумной тусовкой у основания лестницы, ведущей вверх...



ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 4 (8) декабрь 2004

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Зам. Главного редактора: Илья
Журавлев

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская
Ирина Можейко
Наталья Шувалова

Верстка: Оксана Коромылова
Фотодизайн: Олег Юрков

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: Татьяна Веретенова,
МНК, Илья Журавлев

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
приветствуется, но допускается только
с согласия редакции.

Точка зрения редакции может
не совпадать с точкой зрения
авторов отдельных статей.

Редакция не несет ответственности
за достоверность информации,
опубликованной в рекламных
объявлениях.

Напечатано в России,
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован
в Министерстве РФ по делам печати,
телевидения и средств массовой
информации, Свидетельство о
регистрации ПИ № 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

Электронная версия журнала:
<http://yogamagazine.ru>

Главный редактор:
editor@yogamagazine.ru

Для писем:
letters@yogamagazine.ru
Распространение:
subscribe@yogamagazine.ru
Рекламный отдел:
reclama@yogamagazine.ru

© АНО Федерация йоги

- 1 Слово Главного редактора
3 Тибетская йога *Илья Журавлев*

СЛОВО МАСТЕРА

- 8 Шри Шайлендра Шарма *пер. Дениса Заенчковского,
Дмитрия Барышникова, Марии Копецкой-Линчевской*
10 Треугольник жизни *Свами Вишнудевананда*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 12 Интенсив с Рудрой — простой курс йоги
Мария Николаева
37 Семинар Дины Кинсберг по аштанга-виньяса йоге
в Лондоне *Илья Ханьков*

КОНЦЕПЦИИ

- 14 Влияние пропорций тела на индивидуальную
практику асан *Ольга Буланова*

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

- 17 Традиция Натхов *Матсьендранатх*
27 Шива и Шивалингам *Динанатха*

ПРАКТИКА

- 22 Индюк превращается в журавля
МНК и Мария Копецкая-Линчевская

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

- 25 С хатха-йогой я познакомился в 1993 году ...
Владимир Крискевич

ИСТОРИЯ ЙОГИ

- 39 Интервью с Рамой Вернон *Наталья Шувалова*
53 Йога в Германии. Краткий обзор *Алексей Штыков*

РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

- 34 Боги ходят по земле *Алла Тер-Акопян*

ДИЕТА ЙОГИ

- 45 Фастфуд для йога *Михаил Баранов*

ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

- 51 Йога — это мое призвание *Виктория Рыбачук*

ОБЛОЖКА:

- 1 страница — фото Игоря Арефьева
3 страница — дизайн Вячеслава Вирича

ЦВЕТНЫЕ СТРАНИЦЫ:

дизайн Олега Юркова и МНК



ТИБЕТСКАЯ ЙОГА

По сравнению с индийской традицией йоги, уже более 100 лет изучаемой и отчасти применяемой на Западе, над йогическими практиками Тибета только начинает приоткрываться завеса тайны. До китайской оккупации Тибет был закрытой страной как из-за географической труднодоступности, так и из-за менталитета местных жителей, и иностранцев там принимали неохотно. Когда в 1940-х годах индийский учитель хатха и кундалини йоги послал своего западного ученика Теоса Бернарда в Тибет для совершенствования своих знаний, осуществить переход и «войти в доверие» ему стоило больших трудов.¹ Однако, возможно, благодаря изоляции, там веками без искажений и «размывания» сохранялись духовные практики, переданные еще индийскими махасиддхами — основателями северных буддийских школ. После захвата Тибета китайскими коммунистами, когда начались массовые расстрелы лам и монахов и разрушение монастырей, многие ламы нашли прибежище в Индии и Непале, где с ними могли контактировать западные исследователи и ученики. Некоторые из лам по приглашению учеников переехали на Запад и стали писать книги и давать учения на западных языках.

Тибетский буддизм (Ваджраяна, букв. «алмазная колесница») использует много методов, относящихся к тантрическим, и так же, как в индийской тантре, это означает, что обучение возможно только под непосредственным руководством авторитетного учителя, находящегося в непрерывной линии ученической преемственности, который сначала дает посвящение («подключает» практикующего к «потoku силы», созданному достигшими реализации мастерами прошлого), а затем наставления по той или иной практике. Поэтому конкретной «технической» информации не так уж и много: ученика наставник научит лично, а посто-

ронному она ни к чему. При таких мощных (а потому и опасных при ошибочном применении) методах «самостоятельное обучение дома по книжке» не предусмотрено. Однако в последнее время, учитывая большой интерес к практике Ваджраяны на Западе, а также, видимо, сам факт того, что правильно применить информацию без наставлений мастера и посвящения всё равно невозможно, целый ряд известных тибетских лам публикует переводы древних текстов, посвящённых практикам тибетской йоги, и свои комментарии к ним. Конечно, некоторые ключевые «рабочие» моменты намеренно не упоминаются в книгах, для этого можно посетить ретрит и получить наставления, но общее представление о том, что же это за практики, интересующийся составить может.

Следует отметить, что так же, как и в классической индийской йоге, разные техники и практики в тибетской традиции неотделимы от духовного пути (или если хотите религии) в целом, и конечный результат всегда — самореализация, достижение просветления, а не просто «улучшение качества жизни» или «обретение сверхвозможностей». Поэтому не подразумевается применение данных методов вне контекста буддийской (или бонской²) духовной практики. Да и полноценно научиться им можно только находясь «внутри» традиции.

ПРАКТИКА АСАН В ТИБЕТСКОЙ ЙОГЕ

В традиции Ваджраяны (особенно в самой старой школе — Нингма) и Юндрунг Бон существуют свои методы практики асан (многие из этих поз такие же, как в индийской хатхе), а также другие виды работы с телом, которые порой больше напоминают упражнения цигун или даже «прыжковые» комплексы ушу. Общее название для подобного рода практик — «Ца Лунг», слово «ца» обозначает каналы, а «лунг» — энергию, прану. Цель практики асан и связанных с ними движений — очистка энергетических каналов и умение контролировать прану, для последующего её введения в центральный канал (тут напрашивается прямая аналогия с Хатха Йога Прадипикой), что приводит практикующего к достижению самореализации. Отличительная особенность — все асаны и комплексы выполняются в динамике, связаны между собой в определённые последовательности, и выполнение асан синхронизировано с дыханием, а в

¹ См. книгу Теоса Бернарда «Хатха Йога» (готовится к изданию в изд-ве «Ритамбхара».)

² Бон по — древняя добуддийская религия Тибета, содержащая как магические и шаманские практики, так и высшее учение о природе ума — Дзогчен. Основана по преданию просветленным мастером Шенрабом Миво очень много тысяч лет назад. Пройдя через период конфликтов (в основном на социальном плане) с буддизмом в период средневековья, в настоящий момент, по определению Далай Ламы 14-го, является практически «пятой школой» Ваджраяны (помимо четырех основных — Нингма, Кагью, Сакья и Гелуг). В Тибете Бон и Буддизм оказали сильное взаимное влияние друг на друга, и имеют большое количество фактически идентичных практик.

некоторых случаях сопровождается кумбхакой (задержкой дыхания). Из индийской традиции наиболее похожа на тибетский стиль аштанга виньяса йога, систематизированная Шри Т. Кришнамачарьей. Любопытен тот факт, что его гуру Рам Мохан Брахмачари жил и учил на территории Тибета, в суровой холодной местности возле озера Манасаровар — священного места паломничества как индийских шиваитов, так и адептов тибетского буддизма и бон.

На западе среди учеников тибетских лам довольно широко известны два стиля подобных практик, первый это «Янтра Йога», которую передаёт выдающийся современный учитель буддийской традиции Дзогчен, Намкай Норбу Ринпоче, второй — «Трул Кхор», передаваемый мастером традиции Бон, Тензином Вангьялом Ринпоче. Ниже мы рассмотрим их поподробнее.

Интересно, что знакомый многим комплекс «Пять тибетских жемчужин», равно как и производные из него комплексы типа «Око возрождения» Питера Келдера и подобные, буддийские учителя не признают за аутентичный стиль тибетской йоги, и происхождение данных практик относится к кругу теософов первой половины 20 века, которые, как известно, были не прочь пофантазировать, потом приписывая свои разработки древним или таинственным «просветлённым мастерам из астрала». Ничего внятного о линии передачи той или иной практики они, как правило, сообщить не могли. Возможно, это вырванный из контекста фрагмент увиденного где-то на Востоке комплекса.

Фабио Андрико, ведущий преподаватель янтра йоги в линии передачи Намкай Норбу, говорит по этому поводу: «странно, некоторые из этих пяти движений — особенно одно — похоже на одно из восьми движений янтра йоги, но они делаются без каких-либо знаний об интеграции дыхания с движением, что является фундаментальной точкой в практике янтры».

Фабио Андрико стал учеником Н.Норбу в 1977 году, до этого он изучал хатха йогу в Индии под руководством Б.К.С. Айенгара. Когда его попросили сравнить янтра и хатха йогу, Андрико заметил, что тибетская йога разная; как в хатха йоге существует довольно широкий ряд школ и традиций, также это применимо к особенностям разных линий передач в Тибете. «Но говоря обобщённо, — сказал Андрико, — основная разница в том, что в янтре мы имеем непрерывную последовательность движений, в то время как хатха йога делает больший акцент на статических формах. В янтра йоге вы не остаётесь в позе длительное время: асана — это только момент в последовательности движений, управляемой ритмом дыхания и применением одного из пяти типов задержки дыхания».

ЯНТРА ЙОГА И ТРУЛ КХОР

В индийской традиции под этим названием обычно упоминается практика созерцания мистических рисунков — янтр, но в данном контексте янтру образует само тело практикующего, меняющее свои формы и положение в пространстве во время практики.

Намкай Норбу Ринпоче передает янтра йогу, идущую от буддийского мастера, ученика Гуру Падмасамбхавы — махасиддхи Вайрочаны (8-й век), судя по имени, выходца из Индии. Цель практики — достижение единства тела, энергии и ума. Данная тренировочная система описана в коренном тексте (тантре из цикла Ануттара тантр³) Вайрочаны «Единство Солнца и Луны» (по-тибетски «Ньида Кхачжор»). Если на санскрите: единство — йога, солнце и луна — ха-тха. Тогда название текста звучит как «Хатха-йога тантра», что наводит на мысль о глубокой связи индийской и тибетской традиции.

Большое внимание уделяется дыханию. Отрабатывается девять видов дыхания (включающих аналоги «полного йоговского», уджайи и т.п.) и пять видов задержек, которые изучаются очень тщательно и постепенно, сначала на счёт, отмеряемый щелчками пальцев, затем уже на основе внутренних ощущений. Часто практика начинается со вспомогательных упражнений для разминки суставов, напоминающих некоторые виды сукшма вьямы индийской школы Дхирендры Брахмачари, затем переходят к выполнению последовательностей асан в движении, т.е. собственно «янтра».

Каждая янтра представляет собой короткую последовательность, состоящую из семи асан, выполняемых в движении, строго в определённом ритме скоординированных с дыханием. Янтра начинается со вдоха, а в середине комплекса обычно выполняется кумбхака. В соответствии с уровнями освоения практики существует пять групп янтр, по пять основных янтр в каждой группе (итого двадцать пять основных янтр). Для каждой из основных янтр есть ещё две вариации — с нарастанием сложности выполнения. Итак, всего получается 75 янтр. Существуют также семь конечных практик — особые янтры, выполняемые в падмасане (кстати, для освоения падмасаны есть также упражнения, тренирующие способность складывать «лотос» без помощи рук).

В 1982 году Намкай Норбу опубликовал в Италии книгу по янтра йоге на тибетском языке («Янтра Йога, йога движения в традиции тибетс-

³ Для каждой тантры данного класса (например таких известных, как Хевалджра или Калачакра тантры) существует и свой специальный комплекс йоги, однако сейчас эти знания очень редки и далеко не все учителя владеют ими.

кого мастера Вайрочаны»). В неё вошли оригинальный текст Вайрочаны и комментарий автора. Тибетский текст содержит 108 упражнений янтра йоги. В 1988 году Оливер Лейк, австрийский ученик Намкая Норбу, на основе его комментариев подготовил и опубликовал на английском языке книгу «Янтра йога, йога в движении». В книгу вошла первая часть янтра йоги — введение, включающее 24 упражнения и различные способы дыхания. В соответствии с тибетской традицией передачи знания обе работы доступны только для учеников, получивших посвящение у Намкая Норбу. Он периодически приезжает в Россию для проведения ретритов, и в рамках этих мероприятий Фабио Андрико обычно проводит классы по янтра йоге для начинающих и опытных практиков. Пока в России передавались только начальные комплексы.

Тибетское слово 'phrul 'khog буквально переводится как «движение» и является общим названием для всех динамических комплексов работы с телом, но ниже под этим названием мы упомянем стиль, который передаётся в традиции Бон мастером Тензином Вангьялом.

«Трул Кхор» означает «магическое колесо», — говорит Алехандро Чеол-Райч, ведущий преподаватель йоги данного направления на Западе. Он изучал последовательность из семи «кругов», где в целом 38 движений, в монастыре «Тритан Норбуце Бон» в Катманду (Непал) и затем мог сверить движения, отталкиваясь от оригинального тибетского текста вместе со своим учителем, Тензином Вангьялом Ринпоче. Практика содержит энергично выполняемые движения (и даже прыжки) в асанах, чаще всего сопровождаемые кумбхакой. Есть также комплекс, выполняемый сидя и включающий «вращательные» движения рук и ног, которые делают на задержке дыхания и сопровождаются визуализацией пяти основных чакр и соответствующих им элементов (ветер, огонь, вода, земля, пространство) и цветов с целью очищения и наполнения праной этих энергетических центров. Некоторые упражнения бонского трул кхор напоминают техники индийской кундалини йоги (например, есть комплекс, практически идентичный маха-ведхе, и вообще много упражнений в падмасане).

Каких-либо отдельных книг по этому направлению (кроме оригинальных тантр на тибетском, которые невозможно адекватно «расшифровать» вне традиционного обучения) на данный момент автору статьи не известно. Тензин Вангьял четыре раза приезжал в Россию с ретритами, из практик трул кхор передавался комплекс для очищения пяти центров⁴. Несколько раз приезжал бонский

мастер Нима Дагпа Ринпоче, который также передаёт трул кхор.

ШЕСТЬ ЙОГ НАРОПЫ

Для многих тибетская йога ассоциируется в первую очередь с тантрическими практиками (в индийской традиции они бы относились, скорее всего, к «раджа йоге»), имеющими общее название «Шесть йог Наропы», данное в честь знаменитого учителя, жившего в 10-м веке, профессора буддийского университета Наланда, располагавшегося на севере Индии (территория современного штата Бихар). Его гуру Тилопа был индийским сиддхом, который жил и практиковал на смашане (месте кремации) в сообществе дакинй (женских божественных существ, часто имеющих гневный облик), передававших ему учения. Жизнеописание Наропы красочно повествует о том, как на пути к просветлению из учёного-схоласта он превратился в практикующего йогина.

Самые известные практики этого цикла — пхова (йога переноса сознания) и туммо (йога внутреннего тепла). Весь цикл данных практик требует значительной подготовки адепта и особых условий, поскольку при ошибках и помехах в практике возможны поистине фатальные последствия, поэтому шесть йог изучаются в ходе прохождения традиционного трёхлетнего затворничества под руководством ламы, но некоторые виды пховы и йоги сновидений могут передаваться и обычным ученикам-мирянам и практиковаться отдельно от полного цикла. Рассмотрим шесть йог Наропы по порядку:

- 1) **йога внутреннего тепла**
- 2) **йога иллюзорного тела**
- 3) **йога сновидений**
- 4) **йога ясного света**
- 5) **йога бардо**
- 6) **йога переноса сознания**

Йога внутреннего тепла (санскр. чунда йога, тиб. туммо) широко применялась в школе Кагью, особенно в ветви Друкпа Кагью, а также в школе Нингма. Вопреки расхожему мнению, цель практики туммо вовсе не в разогреве тела до такой степени, чтобы сидеть голым в снегу и сушить на своем теле простыни (разогрев тела, хотя и весьма полезен в холодных горных пещерах, лишь побочный эффект практики, по которому можно проверить степень овладения туммо по внешним признакам). Реальная цель йоги туммо — введение праны в центральный канал, что вызывает

⁴ Один из вариантов этого комплекса описан в книге Тензина Вангьяла Ринпоче «Исцеление формой, энергией и светом», С.-Пб, изд-во «Уддияна» 2003; посвященной практикам пяти элементов в тибетском шаманизме, тантре и Дзогчен.

трансформацию сознания, описанную в текстах как «непосредственное постижение единства Блаженства и Пустоты».

Технически практика включает в себя подготовительные динамические упражнения «ца лунг» для очистки и активизации энергетических каналов, а затем непосредственно практику в падмасане: визуализацию себя в виде идама (просветлённого тантрического Божества — какого именно, определяет ваш учитель, он же даёт вам соответствующее посвящение и мантру идама), а также визуализацию центрального канала и определённых элементов (включая «внутренний огонь» и тибетские слоги — аналог биджа мантр) внутри него. В процессе практики выполняются бандхи и кумбхака, причем последняя должна быть довольно длительной.

Йога иллюзорного тела состоит из нескольких этапов. На первом этапе йогин учится визуализировать своё тело как иллюзорное, постигая непостоянство всего сущего. Так он обучается одинаково отрешённо относиться к любым обстоятельствам жизни и переживаниям — приятным или неприятным. Когда такое восприятие становится устойчивым, и йогина уже ничто не может поколебать как на внешнем плане, так и на уровне внутренних переживаний, он начинает практиковать визуализацию Будды в форме своего идама, добываясь устойчивости визуализации, расширяя иллюзорное тело идама до размеров вселенной и уменьшая до мельчайшего зёрнышка, «клонировав» тело на миллионы копий и т.п. Это помогает постичь иллюзорную природу всей вселенной, воспринимая реальность как мандалу Будды, все звуки как мантры, все желания и наслаждения как подношения Буддам. Таким образом можно очистить самсары (кармические «отпечатки» в сознании) и приблизиться к постижению великой Пустоты.

Третий этап очень сложен и удавался лишь единицам — в ходе практики йогин достигает такой силы визуализации, что трансформирует своё тело из грубого физического в неподвластное времени и старению тело из лучей и света, которое при этом обычными людьми может восприниматься просто как человеческое. Пространство и время больше не ограничивают познавшего истинную природу ума. В данной йоге используется визуализация энергетических каналов, слогов и цветных лучей, а также практика пранаям и кумбхаки.

Йога сновидений особенно интересна, так как может применяться при получении должных наставлений и практиками-мирянами, живущими в социуме. К тому же работа со сновидением встречается и в других мистических традициях. Однако в отличие от современных западных исследова-

ний, занимающихся взаимовлиянием сновидений и психики, воздействием сновидений и осознанности в них на «дневную» жизнь и т.п., тибетская йога сновидений в большей степени использует сон как имитацию состояния, которое испытывает сознание после смерти физического тела. Научившись распознавать сон и пребывать в осознанности в период сновидений, практик тренирует своё сознание не впадать в забытие и после смерти тела. Помимо этого есть множество других способов использовать это состояние — путешествие в другие измерения в «теле сновидения» и получение учений от просветлённых существ, возможность продолжать свою садхану во сне, исцелять себя и других и т.п. В целом же эта йога является дополнением к йоге иллюзорного тела, ведя к тому же результату. На русском языке есть две авторитетные работы по этой теме, и хотя традиционно считается, что для успешной практики требуется посвящение от ламы, они доступны для интересующихся⁵.

Йога ясного света названа так потому, что ее целью является достижение состояния, когда йогин в медитации воспринимает «ясный свет», означающий, что у него пробудилась «самопросветляющая Мудрость». На пути практик проходит через несколько состояний, подобно разным ступеням самадхи. Он достигает восприятия «Изначального света», который существует всегда, независимо от того, воспринимаем мы его или нет. Затем он учится достигать и удерживать восприятие «света Пути», что означает постижение шуньяты, Нерождённой Пустоты, из которой проявляется всё сущее. Тогда праны входят в центральный канал. Высший этап — восприятие «света Осуществления», что соответствует достижению полностью просветлённого состояния Будды. Эта йога также связана с предыдущими практиками и включает работу с пранами и каналами.

Йога бардо практикуется для умения осознанно входить в промежуточное состояние между смертью и новым рождением (санскр. антара бхав; тиб. бардо). В нём исчезает ощущение тела, и сознание человека может свободно перемещаться в пространстве, переживая различные видения, содержание которых зависит от его кармы. Согласно тибетской традиции, сознание умершего пребывает в бардо около сорока дней, после чего обретает новое воплощение в мире людей, либо в других измерениях, например, адских или, наоборот, в сфере Божеств. Находясь в состоянии

⁵ Обе работы написаны мастерами Дзогчен буддийской и бонской линий передачи. Это работа Намкая Норбу Ринпоче «Йога сновидений и практика естественного света», и «Тибетская йога сновидений» Тензина Вангьяла Ринпоче. Последняя содержит больше наставлений для самостоятельной практики.

бардо, ум человека очень чувствителен и легко воспринимает беспредельный ясный свет, но обычно даже не понимает, что происходит, так как испытывает шок от потери физического тела. Если же это тренированный ум йогина, он не упускает момент использовать это состояние для достижения просветления. Тогда практикующий становится свободным от цепи перерождений и смертей. Эта йога тесно связана с йогой сновидений, так как сновидение можно использовать как «тренировочное бардо». Ведь если мы не можем сохранять осознанность в сновидении, то в измерении бардо, в гораздо более непривычном и зачастую кошмарном состоянии, тем более останемся беспомощной, хаотично мечущейся под воздействием «кармических ветров» частицей сознания.

Достаточно подробно данная тема освещена во фрагменте наставлений по практике Шитро (явления мирных и гневных Божеств после смерти), известном на западе под названием «Тибетская книга мёртвых». Впервые этот текст был опубликован в начале 20 века британским исследователем Эвансом-Венцем. Однако тогда западные учёные знали о Ваджраяне очень немного, поэтому в работах Эванса-Венца о тибетской йоге и воззрениях буддизма много неточностей и неверных интерпретаций. Тибетский лама Дава Кази Самдуб, помогавший ему с переводом, принадлежал к школе Гелугпа и мог не знать ряда ключевых моментов текста, относящегося к школе Нингма. Поэтому на данный момент работы Венца, равно как комментарии ещё более далёкого от данной традиции Карла Юнга, явно морально устарели, тем более что уже есть книги о йоге бардо, написанные на западных языках непосредственно ламами — носителями традиции.⁶

Йога переноса сознания (тиб. пхова) заключается в «открытии» на макушке головы особого «тонкого отверстия» (аналог «отверстия Брахмы» в индийской традиции), через которое в момент смерти выходит сознание человека, и с помощью особой визуализации и слога-мантры «переносится» в измерение какого-либо Будды (например в «Чистую Землю» Будды Амиабхи), где, согласно традиционным текстам, человек перерождается в идеальных условиях для дальнейшего развития. Овладевший данной практикой в совершенстве может по желанию вывести сознание из тела и до наступления естественной смерти, тем самым осознанно оставив тело. Так поступали некоторые тибетские йогины, оказавшиеся в китайских концлагерях. Наиболее популярна пхова для переноса сознания в чистую землю Амиабхи, для подготовки к ней достаточно начитать сто тысяч мантр Амиабхи, и ей часто обучали мирян⁷. В

школе Нингма существуют виды пховы для перемещения в измерение Гуру Падмасамбхавы и других просветлённых существ, в традиции Бон также имеется подобная практика. Освоение пховы заключается в визуализации центрального канала, по которому сознание, представляемое в виде шарика-тигле с тибетским слогом, резко «выстреливает» вверх вместе с выкриком мантрического слога, вылетая через макушку головы из физического тела в измерение Будды. Через определённое количество повторений в голове начинает чувствоваться «тонкое отверстие», которое на физическом плане выражается в выступании нескольких капель крови или маленьком кровоподтёке, как будто от надавливания спичкой. В более «продвинутых» вариантах пховы, в частности в традиции Бон, добиваются (исключительно мантрой и визуализацией!) образования физического отверстия, в которое на несколько дней даже вставляют небольшую соломинку, чтобы «закрепить» результат.⁸ Если отверстие открыто, в момент смерти практикующий без особых препятствий сможет «вывести» сознание из него. Даже если у него не хватит способностей и хорошей кармы достичь «чистых земель», по крайней мере, он получит более удачное перерождение в сфере людей, там, где есть хорошие условия для совершенствования духовной практики.

Существуют также «прикладные» виды пховы, когда йогин временно выводит сознание из тела, а потом возвращается в него. В древних текстах описываются случаи, когда йогины для тех или иных целей переносили свой ум в тело другого человека. Считается, что в буддизме линию передачи данного вида пховы мастера сознательно прервали ещё в средние века, так как были случаи злоупотреблений практикой. Говорят, однако, что данная практика сохранилась в Бон и некоторых школах индийского тантризма.

В текстах говорится, что для людей, овладевших йогой иллюзорного тела или йогой бардо, пхова не особенно важна, но для практиков не столь высоких способностей она может служить последним мостиком к достижению реализации за одну жизнь, что является идеалом на быстром, но трудном и опасном пути буддизма Ваджраяны.

⁶ Можно смело порекомендовать работу Чоки Нима Ринпоче «Путеводитель по жизни и смерти» (пер. Б.Гребенщикова, можно скачать на сайте www.aquarium.ru); а также «Тибетскую книгу мёртвых» в переводе и с комментариями Намкая Норбу Ринпоче.

⁷ Например, ежегодно в России ретриты по данному виду пховы проводит Оле Нидал — буддийский лама западного происхождения, принадлежащий к школе Карма Кагью.

⁸ Подобный ретрит проводил в конце 1990-х в Минске бонский лама Нима Дагпа Ринпоче. Почти все участники ретрита достигли описанного результата.



Многие наши читатели, наверное хорошо знают неоднократно переиздававшийся, в том числе и на русском языке, бестселлер Парамахамсы Йогананды «Автобиография йога», где рассказывается о крийя-йоге традиции Бабаджи.

В прошлом номере мы уже затронули слегка эту тему, рассказав о семинаре в России Шибенду Лахири. Но в традиции есть и другие Учителя... одним из них является

ШАЙЛЕНДРА ШАРМА

Шри Шайлендра Шарма учился крийя йоге у младшего сына Лахири Махасайя¹, Сатья Чарана Лахири. Шайлендра Шарма уже более 20 лет является известнейшим Гуру этого направления йоги, у него более 700 учеников, из них более 20 иностранцев (не индусов).

Согласно взятым на себя обетам, Гуруджи не покидает своего места жительства уже более 11 лет, совершая свою садхану в одном месте. Там же он принимает своих учеников и поддерживает их практику.

Шри Шайлендра Шарма перевел на английский язык и написал оригинальный комментарий к «Йога сутре» Патанджали, «Шива сутре» Васугупты, также есть его пояснения к «Бхагавад Гите». Практический контекст его комментариев, основанных на личном опыте реализации, отличает их от широко известных текстов. По записям его бесед с учениками на английском языке обнародован сборник высказываний Гуруджи под названием «Шипы и розы», отличающихся бескомпромиссностью, точностью и остротой суждений.

Одному из наших коллег посчастливилось стать первым российским учеником Шайлендры Шармы. Находясь несколько месяцев рядом с Учителем во время даршанов, он задавал ему различные вопросы как относительно практик йоги, так и не всегда однозначно понятных мест из священных писаний и йогашастр. Некоторые отрывки из этих бесед Гуруджи разрешил опубликовать.

В этом номере журнала мы публикуем выдержки из упомянутых бесед, а также несколько высказываний Шайлендры Шармы из сборника «Шипы и розы». В следующих номерах журнала мы планируем напечатать отрывки комментариев на «Йога сутру» и «Шива сутру»².

В: Является ли кундалини йога, крийя йога, хатха йога отдельными дисциплинами и существуют ли между ними какие-то различия? В «Гхеранда самхите» «Хатха йога прадипике» упоминается различие между раджа йогой и хатха йогой, — как это отражается на практике?

О: Это не отдельные дисциплины, крийя йога и кундалини йога — одно и то же и все это высшие формы хатха йоги. Мы называем хатха йогу и прочие формы йоги — йога видьей. И все это прежде всего духовные дисциплины, а не набор психотехник.

В: В хатха йоге мы практикуем пранаямы — нади шодхану, уджайи и другие. Это действительно мощные практики или есть что-то большее?

О: То, чем вы занимаетесь — это всего лишь начальные дыхательные техники. Это даже не пранаямы, а шванаямы (санскр. Шванаяма — дыхание собаки...). Пранаямы — это продвинутые техники регуляции потоков праны. Есть так же апанаямы, вянаямы, саманаямы, уданаямы. Каждая из них регулирует тот или иной ток в организме и ставит его под контроль сознания.

ЖЕЛАЯ ОБРЕСТИ ПРИБЕЖИЩЕ, ЛЮДИ СТРОЯТ ДОМА И УМИРАЮТ.

В: Какой на ваш взгляд главный критерий «правильной» ли йогой человек занимается?

В: Интенсивная практика создает некую изоляцию человека от внешнего мира. Разве в изоляции не развивается столь естественный для человека эгоизм? Не создает ли йога своей элитарностью и закрытостью в человеке еще большее эго?

О: Подлинная практика открывает видение самого себя и освобождает от подобных иллюзий. Тем более чем больше ты прошел по этому пути, тем больше осознаешь, сколь много тебе еще предстоит пройти. Где здесь место эго? Что твои достижения по сравнению с тем, чего добились великие? Кто ты рядом с ними? Тем более Шива и Бабаджи всегда присматривает за своими йогинами и в любой момент могут вмешаться если вдруг что-то пошло не так. Что же касается изоляции, то я не закрываюсь от людей, но предпочитаю общаться только с друзьями и учениками.

В: На Западе, а теперь и в России широко распространена практика йоги как, в основном, практика асан. От простых до сложных. Какова их роль и место в йоге и насколько они помогают человеку приблизиться к истине.

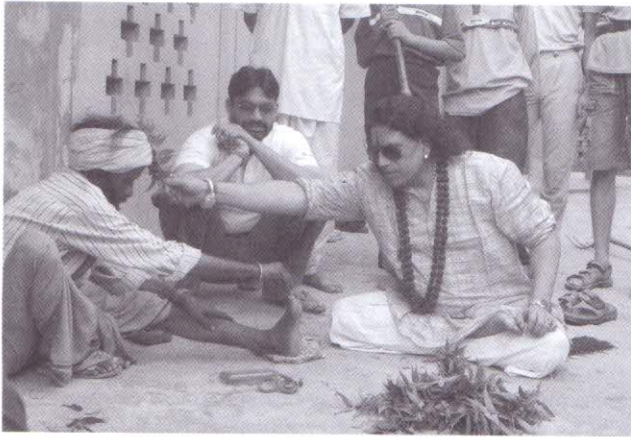
О: На западе хатха-йогу понимают как асаны, и еще иногда как очистительные процедуры. Но это не йога, как ты сам понимаешь, это не открывает тебе твоей души, иначе ты не пришел бы сюда.

Но это кое-что — многие, занимаясь даже такими простыми вещами, как асаны, усваивают с этим некоторые навыки и идеи, начинают интересоваться духовными аспектами своей жизни. В этом плюс. Но изначальная мотивация человека важнее. Западный менталитет не стимулирует выполнение садханы, как духовного усилия, как это веками складывалось у нас. Впрочем, йога во все времена и везде была редким явлением.

Ученик должен был 12 лет прожить рядом с учителем, чтобы научиться хоть что-то понимать из того, чему тот его учит. Ваша же «йога» — это временное поветрие, мода. Но постепенно все это войдет в свое нормальное русло и займет свое место в социуме. По-настоящему, йога — это для немногих.

¹ Лахири Махасайя — прямой ученик легендарного бессмертного Бабаджи, живущего в Гималаях и учитель Шри Юктешвара, который в свою очередь был Гуру Парамахамсы Йогананды

² Полностью книга переводов комментариев Шайлендры Шармы на классические тексты, сборник «Шипы и розы», а также другие материалы бесед Гуруджи с учениками готовятся к изданию Центром «РИТАМБХАРА» (следите за новостями на сайте www.ritambhara.com)



Гуруджи исцеляет от укуса змеи с помощью трав и мантр

В: У Патанджали в «Йога сутрах» описан процесс самьямы, действие сознания, включающее концентрацию и его отождествление с объектом. Чем характеризуется последняя стадия этого процесса — самадхи?

О: В крийя йоге состояние самадхи — не конечная ступень. В йоге это состояние имеет свой практический смысл и конкретное применение. Этот процесс и есть самьяма. Что касается характеристик, только в случае самадхи ум человека становится независим от его тела, способен выходить из него и познавать объекты в их подлинной сути. Ограничение сознания лишь ментальным и физическим телом сводит жизненный опыт только к физическим и эмоциональным переживаниям и их повторению. Йога практикуется с целью снять эти и другие ограничения. Подлинное познание происходит только тогда, когда такие ограничения отсутствуют.

В: Известны три гуны: тамас, раджас и саттва. С тамасом и раджасом все более-менее понятно. А что вы можете сказать о саттве?

ЧЕЛОВЕК, НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ БЕСПОКОЙНО ПЫЛАЮЩИЙ В ОГНЕ СИЛЬНОГО ЖЕЛАНИЯ, В КОНЦЕ КОНЦОВ СГОРАЕТ В ОГНЕ ПОХОРОН

О: Саттвы ты достигнешь только в самадхи, когда твой ум полностью остановится и остановиться движение крови в твоих венах. После этого ты начнешь движение в сторону того, что за пределами саттвы и сможешь увидеть, где находится источник, творец всех этих состояний. Это запредельное состояние должно быть пережито здесь, в теле, как и тот опыт, который находится в пределах действия трех гун, иначе воплощения и карма будут продолжаться. Йога — это дружба со смертью, — этот опыт йоги переживают в физическом теле осознанно благодаря практике.

В: Есть ли разница между йогой и тантрой?

О: Нет. Тантра это высшая форма йоги и начинается только после того, как освоены все восемь ступеней аштанга-йоги. Высшие же ступени тантры вообще скрыты от всех.

В МОМЕНТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПОЛНОСТЬЮ ИСЧЕРПЫВАЕТ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ОН ДОСТИГАЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЫСОКОГО ПОЛОЖЕНИЯ

В: Что вы думаете о таких тантрических садханах, как шава садхана¹, вамачарские² ритуалы, включающие мясо, вино и интоксиканты, что вы думаете о кровавых жертвоприношениях богине Кали?

О: Относительно мяса, вина и наркотиков — они просто вредны для пранического тела. Организм не нуждается в этом. Кровавые жертвы иногда применялись в индуизме, но те, кто их совершал, как правило, не отличались хорошим здоровьем. Относительно прочих садхан — там приманиваются духи и используются как носители информации ради получения различных сиддхи и информации. Но для этого так же необходим полный контроль над ними, что непросто. Кроме того, для обычного человека это опасно — многие, здесь в Индии, выполняя эти ритуалы сходят с ума, сами попадая во власть этих духов.

В: Путь бхакти (веры) отличается от пути йоги, в чем главное отличие? В Индии много бхакт и великих святых, достигших реализации через практику бхакти...?

О: Если ты друг президента, это еще не значит, что ты сам президент :). Ты можешь помолиться Богу или великому святому, но сам ты им от этого не становишься. Ты можешь получить дар, благословение, но чтобы что-то понять самому, от тебя требуется тапас, твоя собственная воля, усилия и строгая дисциплина. Это суть пути йоги. Вообще, для нас дхарма — это не религия какого-то отдельного Бога. Ни одно из направлений не может провозгласить монополию на высшую истину.

В: В современном индуизме многое держится на санньяси — отреченных. Практически вся организационная структура индуизма управляется ими. Что вы думаете о санньясе — насколько помогает отречение от мира достичь Бога?

О: У нас в Индии мы почитаем всех святых. Но многие из современных санньяси просто следуют догмам Шанкарачарьи и думают, что просто отречением от мира они уже пришли к освобождению. Это не так. Санньяси запрещено появляться на шмашанах³. Это удел садху. Современные садху, которых ты часто видишь, — это просто ушедшие от жизненных проблем люди, не нашедшие себя в этом мире. Однако ты не можешь знать, кто есть кто. В основном реальные садху занимаются своей садханой не в местах общего посещения...

ТЕ, КТО ПОЛАГАЮТ, ЧТО ЗНАЮТ МЕНЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ Я САМ, НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ОНИ НЕ ЗНАЮТ НИЧЕГО. С ТЕХ ПОР, КАК Я ОСОЗНАЛ ЭТО, Я ПРЕДПОЧИТАЮ ХРАНИТЬ МОЛЧАНИЕ.

*Перевод Дениса Заенчковского,
Дмитрия Барышниковой,
Марии Копецкой-Линчевской*

¹ Шава садхана — медитация на трупе.

² Вамачара — тантра «левой руки».

³ Шмашан — место кремации.



Свами Шивананда (1887-1963). Его духовная сила лежит в основе деятельности центров Йоги и Веданты Шивананды. Это современный святой, чьё учение является синтезом всех путей Йоги.

ТРЕУГОЛЬНИК ЖИЗНИ



Свами Вишну-дэвананда (1927-1993). Ученик Свами Шивананды, основатель Международных центров Йоги и Веданты Шивананды. Авторитет в Хатха и Раджа Йоге, автор классической работы "Полная иллюстрированная книга Йоги".

Йог рассматривает жизнь как некий треугольник. Рождение — это первая точка треугольника. Линия, идущая вверх, представляет период роста, верхняя точка — молодость, линия, идущая вниз, — распад. Последняя точка — смерть. Линия, лежащая в основе треугольника — жизнь после смерти, которая кончается при новом рождении.

Состояние роста известно, как «анаболический процесс», который достигает своей кульминации в возрасте 18—20 лет. В течение периода молодости скорость омоложения клеток больше или равна скорости их распада.

У здоровых людей тело сохраняет свое здоровое молодое состояние примерно до 30 лет. В возрасте примерно 35 лет начинает преобладать разложение — «катаболический» процесс, процент анаболических процессов сокращается, и тело начинает приходить в упадок. Эта тенденция в дальнейшем приводит к состоянию, называемому старостью, которая сопровождается физическими и психическими болезнями.

Однако йоги считают, что мы рождены не для того, чтобы стать объектом страдания и боли, болезни и смерти. Существует более важная цель жизни — развитие духа, для чего необходимы здоровое тело и психика, пронизательный ум и сильная воля.

По этой причине древние мудрецы разработали интегральную систему, направленную на поддержание физических и умственных способностей на высшем уровне, на предупреждение преждевременного распада и усиления анаболических процессов. Изучая стиль жизни и потребности современных мужчин и женщин этой планеты, я сформулировал древнюю мудрость Йоги в виде пяти принципов, которые легко могут стать образом жизни любого человека. Этими принципами являются: (1) занятия соответствующими физическими упражнениями; (2) правильное дыхание; (3) умение расслабляться; (4) правильное питание; (5) положительное мышление и медитация.

Правильная система упражнений действует как смазка для суставов, мышц, связок и сухожилий, улучшая кровообращение и увеличивая гибкость. В деле капитального ремонта всего организма с системой йогов не может сравниться ни одна другая система. Асана в Йоге предполагает удержание тела в течение определённого времени в неподвижном положении (термин «асана» означает «удерживаемая поза»). Асаны, выполняемые медленно и сознательно, не только приносят физическую пользу, но и являются упражнениями для концентрации ума и медитации.

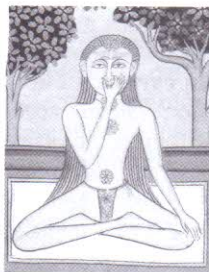
Упражнения йогов, прежде всего, направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Позвоночный столб содержит в себе спинной мозг, часть центральной нервной системы — своеобразную «телеграфную» систему тела. Являясь непосредственным продолжением головного мозга, он обеспечивает здоровье всего тела.

Поддерживая гибкость и силу позвоночника соответствующими упражнениями, йоги улучшают кровообращение в этой области, в результате нервы снабжаются азотом и кислородом, и тело сохраняет свое здоровое состояние. Как говорят йоги: пока позвоночник гибкий, человек — молодой.



Асаны действуют на внутренние ткани и органы всего тела, в частности, на зоны и точки, используемые в индийской рефлексотерапии и

китайской акупунктуре. Стимулирование этих зон и точек увеличивает поток нервной энергии или Праны (в индийской традиции; Ци — в китайской традиции). Асаны также влияют на глубокие и более тонкие части тела. Внутренние органы получают массаж и стимуляцию благодаря движениям, осуществляемым для принятия позы и выхода из неё, а также пребыванию в ней. В результате чего повышается эффективность их деятельности. Так как йогические позы всегда сопровождаются медленным дыханием, релаксацией и концентрацией внимания, они развивают умение контролировать работу ума. Ум, который не стабилен по своей природе благодаря тому, что постоянно подвергается влиянию приходящих импульсов, в асанах становится невозмутимым, отстраненным и независимым от объектов чувств, и постепенно переходит под контроль.



Правильное дыхание подключает тело к своей «батарее» — солнечному сплетению, где хранится огромный запас энергии. С помощью специальной йогической техники (Пранаяма) эта энергия высвобождается для физического и умственного восстановления.

Большинство людей дышит поверхностно, используя лишь часть емкости легких. Из-за сутулости у них отмечается напряжение в верхней части спины и шеи; они страдают от недостатка кислорода. Эти люди легко устают и не знают, почему.

Сегодня, как никогда необходимо уметь правильно дышать. Это поможет нам во всех жизненных ситуациях: при работе в офисе, на производстве, при выполнении домашних дел и т.д. С помощью правильного дыхания можно избавиться от напряжения и депрессии. В результате правильного дыхания увеличивается запас Праны, уровень нашей жизненной энергии. Контроль над Праной позволяет контролировать ум.

Все болезни тела могут быть в корне уничтожены с помощью управления Праной или нервной энергией. Это составная часть тайного учения об исцелении. Акупунктура, исцеление с помощью молитв, лечение с помощью наложения рук и так далее — все это примеры, демонстрирующие возможность сознательного или бессознательного контроля над Праной. При обычном дыхании мы получаем очень мало Праны. Но когда наше сознание или сосредоточенное внимание регулирует дыхание, мы способны накопить в различных нервных центрах и мозгу больше энергии. Тот, кто имеет много Праны, излучает жизненность и силу, сразу заметную для людей, входящих с ним в контакт.

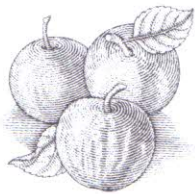


Хорошее расслабление охлаждает организм подобно радиатору машины. Релаксация — это естественный способ перезарядки тела. Когда тело и ум постоянно перегружены, эффективность их деятельности уменьшается. Для поддержания равновесия тела и ума необходимо знать, как экономить энергию, производимую нашим организмом. Это и есть основная цель изучения релаксации.

Современная жизнь, питание, работа и так называемые социальные развлечения, такие, например, как танцы, рок-н-ролл мешают людям расслабиться. Больше энергии тратится на поддержание наших мышц в состоянии готовности к работе, чем на фактическое выполнение работы. Даже оставаясь в покое, обычно человек тратит много энергии на физические и умственные напряжения, которые не нужны. Таким образом, большая часть энергии тела тратится напрасно.

Вспомним, что в течение дня наше тело обычно производит вещества и энергию, необходимые для работы и жизнедеятельности. Но часто всё это растрачивается за несколько минут из-за плохого настроения, гнева, обиды или раздражения, доходящих до крайней степени.

Во время релаксации Прана практически не расходуется. Хотя небольшое её количество затрачивается на поддержание основного обмена, большая часть энергии сохраняется. Для полного расслабления необходимо достичь релаксации на трёх уровнях: физическом, психическом и духовном. Релаксация не может быть полной, пока ею не охвачены все три уровня.

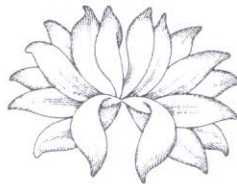


Правильная диета дает топливо и строительный материал для тела. Обычно йоги придерживаются вегетарианской диеты, состоящей из чистых, простых, натуральных продуктов, которые легко перевариваются и усваиваются. Необходимо получить некоторые знания о диетологии, чтобы сбалансировать диету. Необходимые для жизнедеятельности организма питательные вещества делятся на пять категорий: белки, углеводы, минералы, жиры, витамины. Употребление необработанной пищи, непосредственно взятой из природы (предпочтительно органической, свободной от химикатов и пестицидов), будет в большей степени удовлетворять потребность организма в питательных веществах. Обработка, рафинирование и процесс приготовления блюд во многом обесценивают пищу.

В природе существует процесс, который известен как «пищевой цикл», или «пищевая цепочка». Солнце — источник энергии для всей жизни на нашей планете. Вегетарианцы едят верхнюю часть этой цепи — растения, которые получают свое питание непосредственно от солнца и земли.

Йоговское отношение к диете такое: есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Используя как знания о пище, так и свой личный опыт, йоги смотрят, какая пища может быть употреблена: с одной стороны — в минимальном количестве и с наибольшим положительным эффектом для тела и ума, а с другой — с наименьшим отрицательным воздействием на окружающую среду и с минимальным страданием для других существ. С точки зрения единства мира, голод, защита животных, состояние окружающей среды связаны с проблемами диетологии. Уделяя системе питания должное внимание, мы проявляем ответственное отношение к судьбе планеты.

Дозированное голодание также является частью диетического режима йогов. Голодание и покой — это природное универсальное средство от всех болезней — от лихорадки до перелома конечностей. Вместе с молитвой он рекомендуется всеми религиями мира для очищения, самодисциплины и самоконтроля.



Позитивное мышление и медитация приводят к самоконтролю. Интеллект очищается. Животная природа человека контролируется посредством уравновешенности ума и концентрации внимания.

Йога несёт возвышенную философию. Великий Учитель Йоги Свами Шивананда говорил: «Единственной основой истинного и прочного единства человечества является религия сердца. Религия сердца — это религия любви». Самадхи (состояние сверхсознания) является божественным единением с высшим Я. Оно приводит к непосредственному интуитивному восприятию Абсолюта. Это внутренний божественный опыт, который находится за пределами разума и того, что можно выразить словами. Вы должны достичь это сами посредством глубокой медитации. В этом состоянии чувства, ум и интеллект прекращают свою работу. В нём нет ни времени, ни причинной обусловленности.

Йога — это самодисциплина, построенная на принципах простой жизни и высокого мышления. Не сбрасывайте со счета ценность комбинированного подхода к самой культуре Йоги. Если вы будете следовать пяти пунктам, которые составляют правильный, углубленный подход к системе нашего тела, ума и души, то приобретете непоколебимую силу, необходимую для того, чтобы стойко выдержать все испытания нашего времени. Когда ум, тело и душа здоровы и находятся в гармонии между собой, высший ум может легко управлять диким инстинктивным низшим умом. Препятствия становятся средствами для достижения успеха, а жизнь — школой для развития характера, сострадания и понимания Божественного Всепроницающего Я. Вы приобретете новый взгляд на здоровье и позитивизм. Если вы сможете вылечить собственное тело и ум, то будете способны проявлять заботу и о планете. Я молюсь о том, чтобы вы практиковали древнюю проверенную временем методику и философию, изложенную в этой книге. С помощью этого вы достигнете Здоровья, Счастья, а также Внутреннего мира и спокойствия. Да благословит вас Бог!

OM TAT SAT

Свами Вишну-дэвананда



МАРИЯ НИКОЛАЕВА

ИНТЕНСИВ С РУДРОЙ - простой курс йоги для серьезно практикующих

В «столице йоги» Ришикеше наибольшей известностью после ашрама Свами Шивананды пользуется Yoga Study Center (Центр Изучения Йоги), основанный более 10 лет назад. Многие приезжают сюда специально, чтобы изучать йогу с Рудрой. Учитель совмещает в себе достоинства обоих своих учителей: тщательную отстройку асан, характерную для школы Айенгара, и дух отречения, впитанный им в ашраме Свами Шивананды. Личный характер Рудры, воплощающий качества соответствующего ведического бога, придает практике особый колорит, который чаще привлекает западных учеников, чем отталкивает: учитель кричит на учеников и корректирует в асанах вполне весомыми ударами. Индийцы, которых всегда примерно половина в зале, воспринимают «знаки внимания» адекватно, и иностранцы следуют их примеру, тем более что учитель при всей суровости часто смеется. Подобное обращение с учениками объясняется афоризмом Рудры о практике йоги: «Это не площадка для игры, а поле боя!». Однако это не означает крутизны асан, напротив, Рудра всячески порицает «гимнастику», отличая от нее йогу по

наличию «пространства» в асане. В целом, можно сказать, что Рудра не обучает необычным асанам, но необычно объясняет простые асаны...

Ежегодная программа довольно устойчива, и если вас интересует айенгар-йога, вы можете ориентироваться на следующее расписание. Общие классы проводятся с июля по ноябрь, и для участия в них требуется лишь встретиться с Рудрой накануне и получить допуск к занятиям, который дается после непродолжительной беседы. Нередко бывает, что Рудра поначалу отказывает, но принимает ученика после повторной просьбы. Случают-

ся и курьезы: так, одного инструктора из шивананда-ашрама Рудра третировал как начинающего, а об одном претенденте отозвался, положив тяжелую руку на плечо: «Нет жизни в этом теле!». Наибольший интерес представляют 15-дневные курсы, куда допускаются только серьезно занимающиеся йогой, но они бывают только 3 раза в год: в феврале, апреле и сентябре. Последовательность занятий примерно одинакова: рано утром медитация и асаны, а вечером пранаяма либо коррекция асан; также бывают отдельные классы для женщин и беседы с учителем. Иногда курс посвящается проработке отдельного блока асан: так, интенсив в сентябре этого года проходил с акцентом на стоячие асаны, которые считаются основой практики. Периодически также проводятся классы для начинающих.

В повседневной практике, помимо такой известной черты айенгар-йоги, как использование разнообразных подручных средств (веревки, блоков, одеял и т.п.), можно отметить и другие особенности. Для Рудры характерен следующий порядок объяснений: сначала все выполняют асану, затем он выбирает кого-то, чтобы показать характерные ошибки, останавливая всех громким возгласом: «А это кто такой?», хотя он может знать ученика много лет. Затем показывает сам и заставляет всех повторить, затем дает вспомогательную асану (не обязательно упрощенную, главное — с акцентированием отдельных элементов предыдущей), потом просит вернуться к предыдущей и с удовлетворением заключает: «Вот видите, теперь это совершенно другая асана!». Роль рефрена может выполнять, например, стойка на руках у стены, «собака», «треугольник» и др. Также нередко он делит студентов на две группы и дает им параллельно небольшие комплексы из нескольких асан: так, одни выполняют стойку на руках у стены, пока другие стоят в «собаке» в центре зала (в обоих асанах руки работают почти одинаково) и т.д., а после они меняются местами, иногда даже дважды.

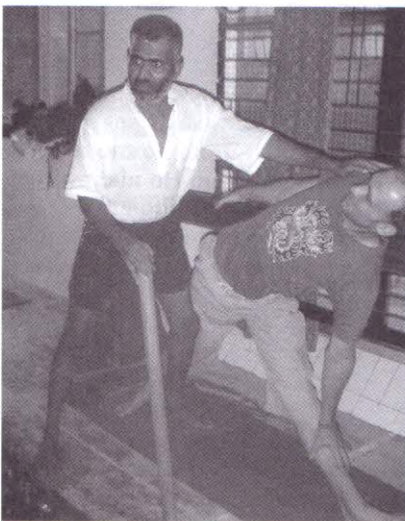
Хотя Рудра отвечает на текущие вопросы по практике прямо во время занятий, общие принципы лучше проясняются во время дискуссии (в программе курса под нее отводится один вечер). Несколько необычна точка зрения Рудры относи-



Парвати

тельно сочетания асан — этот вопрос был задан на одной из дискуссий, и учитель ответил, что здесь все зависит от уровня практикующего. Принцип контрпозы незыблем для начинающих, но в дальнейшем становится относительным: Рудра привел в пример комбинации асан в своей собственной демонстрации на празднике. То же самое касается и пранаям: возможны любые сочетания, главное — пятиминутное расслабление между ними. Изучение пранаямы требует длительного освоения положения сидя в Свастикасане и полного дыхания, ибо, подобно многим индийским учителям, Рудра относится к пранаяме с большой ответственностью. Обращает он внимание на дыхание и во время практики асан: важно делать асану на выдохе, так что одна из его последовательниц назвала свой стиль «Exhale-yoga». Отдельные занятия для женщин включают преимущественно асаны в положении лежа с подручными средствами, позволяющие предельно расслабиться.

Особо готовятся в центре к празднованию дня рождения Свами Шивананды 8 сентября, тем более что он совпадает с годовщиной открытия центра. В этом году мне довелось присутствовать на празднике в преображенном усилиями студентов зале: возле алтаря поместили большой портрет Свами Шивананды, а неподалеку поставили высокое «дерево йоги», соответствующее концепции Айенгара. Вдоль стен разложили подушки и, по индийской традиции, с одной стороны рассаживали «святых и мужчин», а с другой — «студентов и женщин». Открыл праздник почетный гость — Видьянанда Гири, настоятель Кайлас-ашрама, который славится строгими правилами (например, после полудня там говорят только на санскрите). Кроме приятной музыки и щедрого угощения в центре внимания была демонстрация асан студентами с комментариями Рудры и самим учителем. Асаны были сгруппированы по пять вариаций: в центре исполнялась основная асана, а с четырех сторон — близкие по форме позы. Для тех, кто хорошо знает названия асан и способен их представить, я приведу вторую половину демонстрации групп асан, которые могут быть интересными в виде системы,



но в отдельных моментах показаться странными, что тоже дает повод для размышлений.

но в отдельных моментах показаться странными, что тоже дает повод для размышлений.

* В положении стоя: центр — Паригхасана, вариации — Вирахадрасана, Ардха Чандрасана, Паривритта Паршваконтасана, Уттхита Падасана.

* Приветствие Солнца: центр — Урдхва Мукха Хастасана, вариации — Чатуранга Дандасана, Урдхва Мукха Шванасана, Уттанасана, Адхо Мукха Шванасана.

* Стойка на голове: центр — Саламба Ширшасана, вариации — Падмасана в Ширшасане, Эка Пада Ширшасана, Экека Пада Ширшасана, Ардха Ширшасана.

* Прогиб назад: центр — Эка Пада Дханурасана, вариации — Дханурасана, Уштрасана, Бхуджангасана, Випарита Дандасана.

* Стойка на плечах: центр — Сарвангасана, вариации — Эка Пада Сарвангасана, Экека Пада Сарвангасана, Упайшта Кона Сарвангасана, Падмасана в Сарвангасане.

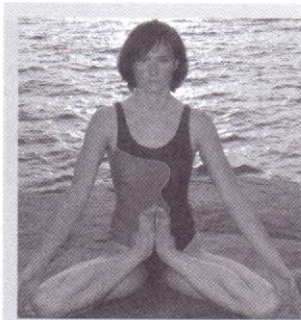
* Наклон вперед: центр — Пашчимоттанасана, вариации — Пашчимоттанасана с одной ногой в Падмасане, Маричьясана, Трианга Мукха, Джануширшасана, Паривритта Джануширшасана.

* Поза плуга: центр — Сетубандхасана, вариации — Халасана, Карна Пидасана, Падмасана в Халасане, Супта Конасана.

* Расслабление: центр — Шавасана, вариации — Супта Вирасана, Супта Баддха Конасана, Шавасана со стулом, Макарасана.

Вторым по значению праздником становится день окончания курса, в который обязательно проводится Ганеша-пуджа и раздается прасад. Но прежде Рудра по очереди вызывает к алтарю каждого студента и дает ему возможность поделиться своим опытом, достижениями и сомнениями. Когда одна студентка высказала опасения, не будет ли у нее теперь проблем при занятиях с другими учителями, Рудра со смехом ответил: «Не беспокойся, это у них будут проблемы что-то изменить в тебе после моего курса!». Единственным недостатком Рудры можно считать его многоречивость, которая нередко распространяется на предметы весьма отдаленные от йоги. Однако и это многим нравится: так, один из студентов отметил, что для него это был не «yoga-intensive», а «life-intensive».





ОЛЬГА БУЛАНОВА

ВЛИЯНИЕ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА НА ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРАКТИКУ АСАН

Когда я еще только начинала заниматься йогой, я показала Пасшиматонасану одной моей подруге. Она попробовала повторить, но не смогла достать руками до пальцев ног. «Не могу, — сказала моя подруга, — ручки короткие». «Не ручки у тебя короткие, а позвоночник негибкий», — возразила я ей тогда. В то время мне казалось, что выполнение поз мало зависит от пропорций тела, но теперь, после 5 лет проведения групповых занятий йогой, мне уже не кажется заявление моей подруги абсолютно глупым.

Не для кого не секрет, что у всех людей разные пропорции тела. У кого-то длинные конечности и короткое туловище, у кого-то, наоборот, туловище очень длинное относительно коротких рук и ног. У одного человека широкая спина и сильные мышцы, у другого узкая талия и хрупкое телосложение. Однако все выполняют одни и те же асаны и хотят добиться одинакового видимого результата. Возможно ли это в принципе и надо ли к этому стремиться? В этой статье мне хочется разобрать позы, которые не могут выглядеть одинаково у людей с разными пропорциями тела.

Те, у кого широкая спина и большой живот, сразу начинают испытывать сложности даже в начальной группе, когда предлагается выполнить комплекс стоячих поз с захватом за спиной (таких как Уттита Паршваконасана, Париврита Паршваконасана, Париврита Триконасана). Конечно, при регулярной практике захват начнет получаться, но надо иметь в виду, что, даже не соединив руки, человек с такими пропорциями может глубже скрутиться, чем тот, кто от природы имеет тонкую талию.

По мере усложнения практики появляется все больше и больше поз, освоение которых напрямую зависит от ин-

дивидуального строения тела. Очень важно, чтобы инструктор, ведущий занятия в группе, осознавал это. Например, человек, у которого руки и ноги довольно длинные относительно короткого туловища, может намного быстрее освоить позы с выворотом плеча, такие как Эка Пада Раджакапотасана и Натараджасана, чем тот, у кого короткие руки. Если у человека с первым вариантом пропорций тела, названные позы могут получиться даже при не очень глубоком прогибе, и удержание этих поз будет способствовать улучшению прогиба, то у человека со вторым вариантом пропорций тела, эти же позы будут получаться только при весьма хорошем прогибе. Поэтому для такого человека будет весьма полезно сначала поработать прогиб более подходящими для него асанами, такими как Уштрасана, Буджангасана, Дханурасана и Урдхва Дханурасана и не спешить с освоением прогибов с выворотом плечевого сустава, так как это может привести к неприятным травмам. Для длинноруких и длинноногих вероятность получения такого рода травм гораздо ниже. Зато их ждут иные проблемы.

Известная всем Бадхаконасана может быть весьма коварной для людей с длинными ногами, особенно если бедро у них значительно короче, чем голень. С одной стороны, очевидно, что чем короче ноги, тем легче человеку опустить колени на пол. Чем длиннее ноги, тем больше должны быть раскрыты бедра для принятия позы с опущенными коленями на пол. При этом возникает соблазн повернуть ноги в коленях, а не в бедрах, чтобы поскорее коснуться желанного пола. Такой опрометчивый шаг может привести к травме в колене, которая, как многие знают, одна из самых больших неприятностей для идущего путем йоги, так как делает невозможным долгую фиксацию медитативных поз сидя.

Зато Супта Бхекасана (фото 1), Эка Пада Ширшасана и Йоганидрасана, наоборот, скорее получаются у того, у кого длиннее ноги.

Если бедро длиннее, чем голень, то легко уводить стопы под мышку (Йогадандасана). Если соотношение обратное, то требуется большей подвижности в тазобедренном суставе для достижения того же результата.

С длинными ногами сложно опустить голову на пол в Прасарита Падоттанасане (фото 2). Этого можно достичь только с широко разведенными ногами. Но инструктору нужно довести до новичка мысль о том, что в этой позе важнее хорошо вытянуть спину вниз, и тогда эта поза оказывается коварней для коротконогих, которые касаются головой пола еще до полного вытяжения спины.

При широкой спине после освоения захватов в скрутке начинают появляться новые сложности. Захват за спиной в Падмасане (Бадха Падмасана) и захват за спиной в Маласане.

При крупных или просто довольно толстых ногах сложно делать Гарбха Пиндасану. Такими людям для ее освоения индусы, к примеру, рекомендуют сначала наливать

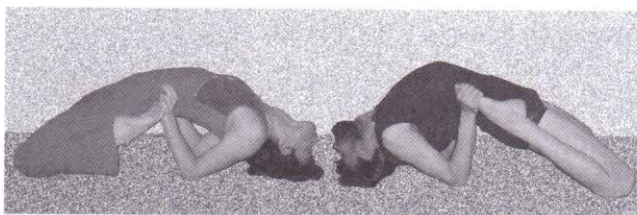


Фото 1

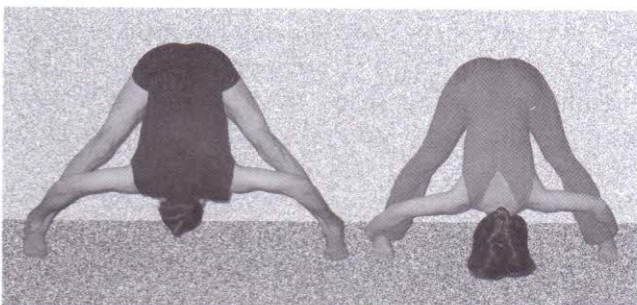


Фото 2

масло на руки перед тем, как просунуть их в Лотос, когда это начнет получаться с маслом, советуют поливать руки водой, и лишь когда и это будет получаться, выполнять позу без жидких пробов.

Продолжение этой позы — Кукутасана при длинных руках смотрится намного эффективней. При коротких руках нет возможности высоко поднять таз. То же самое касается Бхуджапидасаны (фото 3) Титибхасаны.

Еще заметней преимущество длинных рук проявляется в таких позах, как Маюрасана (фото 4), Випарита Карани (фото 5) и Пинчамаюрасана. При выполнении Маюрасаны чем больше расстояние от локтевого до плечевого сустава относительно туловища, тем устойчивее будет эта поза. При обратном соотношении очень сложно держать Випарита Карани, так как, когда руки опускаются под крестец, то между полом и предплечьем образуется тупой угол. Нет возможности выставить прямой угол, который позволяет сбросить вес тела четко в пол. Поза, конечно, осваивается, но она не будет легкой и устойчивой. Удержание Пинчамаюрасаны при коротком предплечье требует большей силовой подготовки, так как, так как площадь опоры уменьшается.

Зато при длинных конечностях сложнее выполнять Навасану и Шалабхасану, так как длинные руки и ноги создают дополнительный вес.

Сейчас некоторые опытные практики начинают выполнять продвинутый вариант Джануширшасаны, касаясь носом пальцев прямой ноги. При длинных конечностях этого не добиться, даже если очень хорошо вытянуть спину.

Выход из моста в положение стоя легче выполнять тому, у кого длинные руки и ноги. Важно, чтобы инструктор мог адекватно оценивать возможности ученика. При длинном теле и коротких конечностях надо добиться хорошего прогиба, а затем осваивать выход из моста, если же у ученика длинные конечности, то можно его подтолкнуть к освоению этого выхода при менее глубоком прогибе.

Интересная ситуация получается с Випарита Чакрасаной — весьма полезной динамической связкой, предлага-

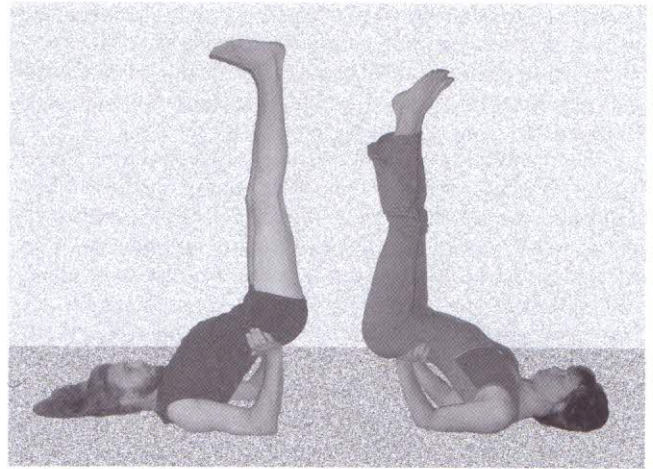


Фото 5

емой Айенгаром в его знаменитой книге «Йога Дипика». Проводя занятия в интенсивной группе в Аштанга Йога Центре, я заметила, что эта связка осваивается значительно быстрее людьми с длинными конечностями. Переход из моста в стойку на руках легко осуществляется за счет длинного рычага. Для таких людей Випарита Чакрасана помогает улучшить обычную Урдхва Дханурасану. У людей же с отличным прогибом (некоторые могут сделать даже мост с захватом за стопы) и короткими руками и ногами Випарита Чакрасана вызывает сложности. Для того, чтобы почувствовать эту связку, таким людям сначала имеет смысл освоить аналогичный переход через Ширшасану или Пинчамаюрасану. С длинными же ногами и руками, наоборот, легче сначала научиться делать переход через стойку на руках, а затем через стойку на голове и предплечьях. Таким образом, в зависимости от пропорций тела меняется иерархия сложности этих динамических связок.

Мне часто приходилось слышать споры о том, должны ли в скрутках типа Маричасаны IV и Пурна Матсиендрасане ягодича согнутой в колене ноги касаться пола или нет. Сейчас мне кажется, что не это главное в позе, так как, если бедро длиннее голени, то это условие выполнить легко, а при обратной ситуации весьма сложно. Так надо ли к этому стремиться? По-моему, в этих асанах имеет смысл просто принять устойчивое положение, хорошенько вытянуть позвоночник и скрутить его по всей длине.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что новичкам не стоит стремиться выполнять позы точно так же, как это показано на картинке в книге или журнале, а имеет смысл понять, что асанами мы занимаемся для того, чтобы научиться чувствовать и владеть нашим телом. У каждого индивидуальные физические данные. Кому-то даются легче одни позы, кому-то другие. И даже не всегда это связано с пропорциями тела. У некоторых людей хорошо идет прогиб назад, у других — наклон вперед, у кого-то легко тянутся бедра, у кого-то с трудом. Как лучше строить тренировку?

Одни люди увлекаются тем, что идет легко, забывая о проработке проблемных зон, другие, напротив,



Фото 3



Фото 4

долбят то, что не получается. Конечно, надо выполнять не только те позы, которые легко идут (иначе тело будет развиваться негармонично), но и те, при выполнении которых возникают трудности. Однако увлекаться только теми асанами, которые даются нелегко тоже не стоит.

Все, кто пытается работать над развитием тела, замечают, что после видимого прогресса наступает откат. Может казаться, что всё, теперь уже эта поза освоена окончательно. Она выполняется легко и непринужденно, но на следующий день тело закрепощается и в позе снова ощущается дискомфорт. Если в работе над асанами делать акцент на проработку только проблемных зон, то могут появиться даже психические проблемы. Лучше, занимаясь собственной практикой строить гармоничные комплексы, которые включают в себя все виды поз.

Очень важно научиться ориентироваться не на результат. Так как желание достичь какого-то результата приводит к стрессу, травмам и психическим проблемам. Надо принимать себя таким, какой ты есть сегодня и выполнять практику асан каждый раз без надрыва, без оглядки на вчерашний результат, не ставя себе каких-либо сверхзадач.

Нет смысла доходить до предельных возможностей опорно-двигательного аппарата. Крутой гимнаст — не йог. Если проявляется возможность долго (около 1 часа) сидеть в медитативной позе с прямой спиной, то надо постепенно переходить к работе с дыханием, к Пранаяме. Конечно, асаны и на этом этапе развития весьма важны для поддержания тела в хорошей форме, но не надо их выполнять с маниакальной решимостью.

Важно, выполняя асаны, не стремиться к какому-то видимому результату, а научиться уводить внимание вовнутрь, концентрироваться на ощущениях в теле, на дыхании, и тогда практика асан начнет плавно перерастать в практику Пранаямы и Медитации. Иначе можно увлечься акробатикой до такой степени, что потеряется суть практики — Самопознание, Самосовершенствование, Самореализация.

У каждого человека в асане возникают свои ощущения. В одних и тех же позах у людей просто не может быть одинаковых ощущений в силу разных пропорций тела и общей физической подготовки. У кого-то одна часть тела включается сильнее, у кого-то другая. Важно, чтобы инструктор понимал, что нельзя отталкиваться только от своего личного опыта.

Например, научить человека с длинными ногами выходить в стойку на руках точно так же, как это делает коротконогий мастер нельзя, потому что при опускании рук на пол копчик у них будет находиться в разном положении. Вообще, стойка на руках очень интересная поза. Я осваиваю ее уже около пяти лет с переменным успехом и пришла к выводу, что, сколько у нас мастеров, стоящих на руках, столько и выходов в это положение. Каждый придумывает какой-то свой метод, исходя из своих сильных и слабых сторон. Поэтому эту позу лучше осваивать без излишних посторонних советов, отталкиваясь от возможностей своего тела и личного опыта.

Те, кто делает позу хорошо, даже могут запутать большим количеством нюансов, которые становятся актуальными не на первом этапе освоения этой асаны. Если хотите услышать полезный совет и получить реальную помощь в освоении стойки на руках, общайтесь лучше с человеком, который недавно научился делать эту позу. Некоторые из тех, кто уверенно стоят на руках, иногда даже не

понимают, что это не вполне естественная поза для человека.

Но какими бы не были пропорции нашего тела, как глубоко мы не прогибались бы или наклонялись, главное — это стремление к внутреннему покою ума, который достигается через наблюдение. Будьте внимательным и отрешенным свидетелем того, что с вами происходит при выполнении асан.

Хатха йога — это метод, в основе которого лежит постижение своей Высшей Реальности через грубое физическое тело. Овладев грубой оболочкой надо идти дальше к Пранаяме, Пратяхаре, Дхьяне и т.д., а не демонстрировать свои достижения на тусовках по йога спорту.

Тот, кто поддерживает идею йога спорта, может сказать, что, принимая участие в таких соревнованиях, мы популяризируем йогу, привлекаем к ней внимание многих людей. Но кого таким образом можно привлечь? Серьезно ищущих или потенциальных йога-спортсменов, которых духовные аспекты практики совсем не волнуют.

Мне кажется, что поддержка такого рода мероприятий может даже мешать развитию йоги, так как изначально новичку предлагается неверная мотивация. Конечно, на это существует возражение, что мотивация может измениться по мере продвижения по пути, но зачем вообще искусственно создавать неверную мотивацию?

Ведь спорт ориентирован на результат. Он отбирает тех людей, у которых от природы хороший потенциал. В длину прыгают, те, у кого ноги длиннее, высоких девушек отбирают в баскетбольную команду и не берут в секцию художественной гимнастики. Если развивать йога спорт, то те, у кого от природы хороший прогиб так и будут его совершенствовать, у кого хороший баланс будут работать над балансом, чтобы всем доказать, что уж в этом то его никто не превосходит.

К тому же в спорте готовятся именно к соревнованиям, которые проходят в определенное время. Вдруг человек именно в это время не в форме? К примеру, менструация у женщины. Известно, что спортсменки могут даже намеренно изменять свой биологический цикл с помощью таблеток, чтобы быть в лучшей форме на соревнованиях. Понятно, что такие таблетки вредны для организма в целом.

Те, кто занимается йогой, тоже не всегда бывают в наилучшей форме. Например, если у кого-то колени болят, то лучше ему воздержаться от Падмасаны. При индивидуальной работе или занятиях в группе, можно временно отказаться от этой асаны, но если эта поза будет обязательной в программе соревнований, то он попытается ее сделать и только все ухудшит. Спортсмены живут в стрессовой ситуации. Они интенсивно тренируются перед соревнованиями, чтобы хорошо выступить, а после расслабляются какое-то время. Асаны же практикуются регулярно и без желания сделать это лучше всех.

Йога — это не спорт, и даже не искусство. Это философская система, имеющая не только теоретические выкладки, но и практические методы, ведущие далеко за пределы обычной Реальности. Асаны — это только одна из ступеней этой системы. Не стоит всю жизнь оставаться на этом уровне. Упорно практикуйте, и, когда вы будете готовы, настоящий Учитель появится, чтобы показать вам путь наверх.

Легенду о том, как Господь Шива даровал хатха-йогу, слышали многие. Кое-кто читал о школе натхов – тантрических йогинов, в которой собственно и развивалась хатха йога. Но исторически сложилось так, что на Запад йогу принесли Мастера из других направлений индуизма: Шри Кришнамаচারья был вайшнавом, к тому же с Юга Индии, где существовала своя тамильская традиция сиддхов, Свами Шивананда принадлежал к направлению шиваитской Адвайта Веданты, его ученик Свами Сатьянанда хотя и включил в своё наследие элементы тантризма, но в целом придерживается той же Веданты. И немногие знают, что школа натхов существует в Индии и поныне, у неё есть своя философия и свои учителя – носители многовековой традиции. Вот только возиться с материалистично настроенными западными туристами им было не очень интересно, поэтому вне Индии о них знают лишь специалисты. Однако, кто действительно ищет, тот найдёт, и пример тому — наш новый автор Максим Захаркин (в школе натхов получивший имя Матсьендранатха). Максим преподаёт йогу в Южной Корее, а в свободное время путешествует и обучается традиционным практикам в Индии и странах Юго-Восточной Азии.

ТРАДИЦИЯ НАТХОВ

Многим интересующимся и практикующим йогу доводилось читать тексты, относящиеся к традиции Натхов: Хатха-йога Прадипика, Гхеранда самхита, Шива самхита и др. Наверняка, кто-то задавался вопросами: существуют ли сейчас Натхи? Неужели они канули в океане прошлых веков и не дожили до наших дней?

Так сложилось, что в моих путешествиях по Индии мне удалось найти ответ на этот вопрос.

Сам я практиковал разные направления хатха йоги – стили наших отечественных популяризаторов, йогу в традиции Свами Шивананды, Аштанга виньяса йогу и другие. Хочу сказать, что я уважительно отношусь к этим системам и с самоотдачей практиковал их. Но с самого начала, вслушиваясь в себя и вчитываясь в классические тексты, я задавался вопросами и поисками того, что происходило в моей внешней и внутренней жизни. Самое интересное — всё это соответствовало тому, что было изложено в натховских трудах. Я пытался практиковать по ним без Учителя, был определённый эффект, но были и проколы, негативные состояния. Однако поскольку мое стремление найти Гуру росло, методом русского «авось» я взял билет в один конец до Индии, имея считанные доллары в кармане, и рванул на просторы Бхараты. Это было 5 лет назад. С деньгами были проблемы, но я поехал на те, которые у меня были. До поездки в Индию я жил у отечественных вайшнавов и они научили меня собирать дакшину (пожертвования). Это помогало прожить в Индии и свободно по ней перемещаться, изучать школы, язык, собирая на отель, проживание и обучение. Для тех учителей, у которых я учился тогда, этих денег хватало. Метод экстремальный, но хорошо освобождает от иллюзий и «очищает мозги». Рекомендовать не буду, ибо вполне можно заболеть и пропасть. У меня тогда просто не было другого выхода. Потом забавно было прочесть, что, например, Шри К. Паттабхи Джойс тоже проходил через подобный этап в жизни, а

кто-то из Авадхут в Индии так всю жизнь живёт (романтики, однако).

К Натхам и посвящению в эту традицию пришёл не сразу, однако даже в первую мою поездку кое-что удалось узнать. Во время следующих посещений Индии, когда я уже стал инструктором по йоге, мне удалось свозить туда несколько раз своих подопечных, на обучение к учителям, которых вы можете видеть на фото. Среди них были как известные на Западе представители линии Шри Кришнамаচারья, такие как Б.К.С. Айенгар и Паттабхи Джойс, так и не особо заинтересованные в известности хранители Натха-сампрадаи, школы, в которой собственно зародилась и развивалась хатха-йога. Не во всех Натха-ашрамах к белым относятся с распростёртыми объятьями. Несколько моих знакомых, когда они ездили туда, вообще не пустили в Горакшанатх ашрам. Только одного допустили до занятий и то целый час расспрашивали, вежливо предлагали отправиться в более «тусовочные» йоговские места. Дополнительной трудностью является также проблема языка – большинство пожилых Учителей не владеет английским настолько, чтобы обучать на нём; я решил эту проблему просто научившись говорить на хинди.

Первым, от кого я узнал о натховских ашрамах, был мой Учитель из Гитананда-ашрама, расположенного в Пондичерри, Йогачарья Рамачандра Сетх; он и по сей день остаётся моим учителем и другом. Через некоторое время я узнал о Гурудеве Вагише Шастри из Варанаси, от которого и получил первую дикшу (посвящение) Натха сампрадаи. После этого вместе с моими учениками из Брянска я ездил обучаться в Амритнатха-ашрам в Раджастане, к Сат Гуру Аведьянатху из йоговского ашрама в Горакхпуре; к Садху Нитьянатху из Мадхья Прадеша. Нитьянатх является тантрическим Гуру, его можно встретить в Храме Питамбары (Багаламукхи), это одна из форм Богини Кали. На мою просьбу о духовном имени, он дал мне имя

Матсьендранатха, в честь основателя школы Натхов. В дальнейшем, давая упадешы (наставления) и дикши (посвящения), другие мои Учителя это имя не меняли.

В настоящее время мы занимаемся популяризацией системы Натхов в СНГ и за рубежом, готовим перевод книги «Философия Горакшанатха»¹, написанной Гуруджи Аведьянатхом, переводим другие тексты.

Расскажу коротко о том, что из себя представляет система Хатха йоги в традиции, идущей от Матсьендранатха и Горакшанатха.

Согласно этой философии, тело человека является вместилищем всего космоса и мироздания; все процессы, которые происходят в одном, отражаются в противоположном. Наши тело и душа нераздельны как друг с другом, так и с макрокосмическими таттвами, мирами и происходящими в них процессами. Первым создателем и творцом вселенной является Шива, он же является Ади Натхом (изначальным повелителем, владыкой). Так как каждое живое существо является частью Шивы, а наши тела подобны телу Шивы (Махасакара пинда), то все мы способны, контролируя свою микро-вселенную, прийти к абсолютному совершенству, стать подобными Шиве. Шива и Шакти пребывают во всех частях нашего существа, их союз, единство и есть Хатха-йога. Такое мировоззрение является тантрическим и подобно принципу Герметизма (всё во всём). Это не случайно, ведь Хатха-йога не является, как иногда считают непосвящённые, просто спортом или неким аскетическим извращением над своим телом. Истинная Хатха-йога — это, в первую очередь, ваше естество — сахаджа, способность воспринимать и чувствовать мир как себя самого. С увеличением опыта практики к этому заключению приходят многие, даже те, кто когда-то начинал с оздоровительного или спортивного подхода к йоге. Хатха-йога также означает «практика с усилием», она немислима без интенсивной работы с телом. Развитие происходит через асаны, пранаямы, бандхи, мудры, крийи и другие техники, которые Господь Шива передал людям. Но рассматривать йогина исключительно как бездуховного «технаря» было бы неверно. «Усилие» и «насилие» — не одно и то же. Практика не является насилием над телом, подобно достижению рекордов в спорте, скорее упорным следованием тому, что во многих отношениях просто необходимо для тела и для всего человеческого существа. Тут важно осознание целостности себя на всех уровнях как тела, так и души.

Согласно Сватмараме, Хатха-йога неотделима от Раджа-йоги, уже поэтому считать её только лишь набором физических упражнений безграмотно. Йогин

не отрицает этот мир, он использует все внешние объекты и процессы для осознания себя и для духовного развития. Для йогина нет чего-то такого, что на сто процентов является истинным или ложным, для него всё есть Шива (Истина) и разные уровни его проявления. До какого бы уровня не дошёл садхака, практикуя йогу, он обретает те или иные совершенства (сиддхи). Например, если вы хорошо контролируете свои мышцы, то вы уже частично свободны от лишних влияний и ограничений.

От некоторых религиозных проповедников мне доводилось слышать такую фразу: «Это тело не ваше». Действительно, когда тело не подвластно вам и любая сила делает с ним всё, что угодно, в виде болезней, инстинктивных реакций и прочего, то на самом деле, тело — не ваше. У Натхов тело является отражением всей вселенной, всего духовного мира, отсюда и столько внимания уделяется ему в Хатха-йоге. Ничто не случается просто так. Все, с кем мы встречаемся, в какую среду попадаем — всё это является отражением нашего тела-сознания. Свобода — это когда наше внутреннее состояние не находится в противоречии с внешним миром. Конечно, это не просто, каждый раз принимать мир таким, какой он есть, искренне и всей душой. По этой причине некоторые йогини предпочитают жить в местах кремаций. Йогин стремится видеть благо, Абсолют как в кажущихся страданиях, так и в удовольствиях, а для этого нужен полный самоконтроль и огромная сила воли. Неслучайно слово «йога» имеет несколько значений, например усилие, упряжка, союз. Занимаясь садханой, можно достичь благих результатов, а дальше обрадоваться и «задвинуть» практику, потерять контроль над собой, а после этого и всё ранее достигнутое. Падение с высокой скалы всегда больнее. Даже если вы проявите усилие и станете мастером, нет уверенности, что мастерство в одном не подведёт вас в чём-то противоположном. Поэтому хатха-йогин стремится к мастерству жизни и целостному осознанию. Йога не заканчивается с покиданием места тренировки, скорее она с этого начинается, ведь очень сложно сохранять спокойствие и умиротворение, живя в сложном динамичном социуме. Рассматривается не только вариант аскетического затворничества, но и интеграция садханы в обычную жизнь. На Востоке этим традиционно занимались мастера Тантры.

Хатха-йога напрямую связана с Тантрой. Наиболее известные учителя системы натхов: Матсьендра, Горакшанатх, Джаландхара, Чауранги. Махариши Патанджали упоминает в своих «комментариях к Панини» о Нандинатхе как о своем Гуре². Отсюда можно предположить, что натхизм является самой древней школой хатха йоги. Хотя именно как тантрическая школа она развилась со времен Матсьендранатха. Как известная нам система, Хатха-йога возникла в 12 веке при Горакшанатхе. Принято считать систему Натхов более поздней, нежели раджа-йогу Патанджали. Но какие бы ни были расхождения в утверждениях разных йогических школ, владыкой йоги считается вечный Господь Шива. Поэтому проблема первичности системы исчезает для того, кто в состоянии йоги осознаёт Шивататтву, т.е. сущность, реальность Шивы. Натхизм от-

¹ Готовится к изданию в издательстве «Ритамбхара»

² Имеется ввиду труд Патанджали о санскритской грамматике. Западные учёные разделяют Патанджали-грамматиста и Патанджали — автора «Йога сутр», но в индийской традиции это один и тот же автор, который написал для очищения сознания «Йога сутры», для очищения тела труд по Аюрведе, и труд по санскриту для чистоты речи.

Нандинатх — это Сат Гуру, основатель шиваитской школы Шайва-сиддханты, наиболее распространённой в Тамил Наду, на Юге Индии. Нандинатх был учителем Риши Тирумолара, известного своим трудом «Тирумантирам», в котором изложены ценные аспекты Йоги и Тантры.



Автор с учениками в библиотеке Б.К.С. Айенгара

личается от «колдовских» тантрических систем тем, что его суть в нивритти, направленности ума на самосознание и далее осознание Шивохам (единства своего истинного Я и Шивы). Нет сильного упора на внешнюю атрибутику, янтры, мурти (скульптуры Божеств) и т.п. Хатха-йога не ставит материальных целей за основу, но она приносит все блага, включая и временные. Главная цель практики — Реализация, проявление таттв³ Шивы и Шакти во всём своём существе.

Хатха йогу и Каула тантризм связывают с её основателем — Матсьендранатхом и с его сыном и учеником Горакшанатхом. Одно из преданий гласит, что Матсьендранатх родился в астрологически неблагоприятное время и родители выбросили младенца в море, где его в свою очередь проглотила большая рыба. Другая версия рассказывает, что он был бенгальским рыбаком и однажды, когда рыбачил, его проглотила рыба, и Матсьендранатх остался в её желудке.

В то время в океане Господь Шива сидел со своей возлюбленной Деви и излагал ей учение йоги, но она начала засыпать. Махадев громко спросил её: «Ты меня слышишь»? Рыба, проглотившая Матсьендранатха, находилась рядом под водой, и, услышав голос Шивы, Матсьендранатх отозвался: «Конечно, слышу». Шива сквозь толщу воды увидел Матсьендру и сказал: «Вот кому я поведаю йогу».

Двенадцать лет Матсьендра сидел во чреве рыбы практикуя йога-садхану, пока не стал великим йоги-

ном. В Непале Матсьендранатха соотносят с буддийским бодхисаттвой Авалокитешварой, также его называют и другими именами. Тем не менее, Матсьендранатха, как и Горакшанатха, считают воплощениями Шивы.

Однако как хатха-йогин Горакшанатх прославился ещё сильнее. Горакша основал течение, которое называлось канпхата (те, кто носят большие серьги в ушах). Ношение серёг связано с воздействием на нади, которые находятся в области ушей. Горакше, Сватмараме и другим Учителям этой традиции принадлежат известные труды: Хатха-йога Прадипика, Гхеранда-самхита, Свара-тантра, Сиддхасиддханта-паддхати, Йогасиддханта-паддхати, Йога-биджа, Горакша-паддхати, Горакша-самхита, Горакша-шатака, Хатха-дипика, Аманаска, Вивека-мартанда, Йога-чинтамани, Йога-мартанда, Горакша— вачанасанграха, Джнянамрита, Амаруга-прабодха, Горакша-гита, Горакша-сахасранам — всего около 50 священных текстов.

Натхи оказали свое влияние на вайшнавскую, буддийскую сахаджию⁴ и ислам (методы йоги появились в суфизме). Системы йоги, особенно Хатха и Кундалини, собственно как и Аштанга-йога, не могут рассматриваться в отрыве от учений Тантры, от системы буддийских сиддхов. Эти школы развивались параллельно в северной части Индии, они сотрудничали и обменивались своими знаниями. Тот же Сватмарама не обходит стороной Яму и Нияму в Хатха-йога Прадипике, несмотря на то, что некоторые течения Натхов её почти не упоминают и начинают непосредственно с практики крийя или хатха-йоги. Это не значит, что Ямы-Ниямы у них нет, просто в общеиндуистском контексте она воспринималась как само собой разумеющееся. В Йога-сутрах Патанджали много говорит о садханах, о различных пранах, работе с ними, он разъясняет психическую сторону йоги, принципы работы ума. А вот систему чакр и методы работы с ней он не объясняет. В Йога-сутрах он излагает лишь самую суть и ядро тех методов, что изложены в тантрах, эти тексты называют агамаи или самхиты, у вайшнавов — улласы.

Кундалини-йога, методы трансформации сексуальной энергии — всё это разработано Натхами, хотя сам термин «кундалини-йога» более поздний. Стоит отметить также традицию буддийских махасиддхов, которая явно имеет связь с Натхами. В Тибете тантрических йогинов, кстати, тоже носящих длинные волосы и серьги в ушах, называют нагпа. Эту школу связывают с индийскими буддийскими сиддхами Сарахой и Нагарджуной. Нагарджуна был алхимиком, йогином, сиддхом и поэтом, по преданию, достигшим физического бессмертия. Техника омоложения и бессмертия тела, по преданию, достигаемая через кайя-кальпа садхану и подобные практики, тесно связана с учением Расаяна — использованием минералов и растений, влияющих на тело и сознание.

Натхизм отличается от буддийской, джайнской йоги и других подобных систем тем, что большее внимание уделяется работе с физическим телом как вместилищем всего космоса. Это не только асаны и пранаямы, но и различные очистительные техники — шат-

³ В данном контексте таттва — это сущность. Человек это тоже таттва (нара таттва). Когда он, допустим, соединяется с Абсолютом, то нара таттва становится Нараяна таттва. Если он становится йогом — то Йога таттва и т.д. Также таттвами называют формы жизни (растения, животные, люди, салху, сиддхи, боги и т.д.)

⁴ Сахаджа означает естество. Впервые направление Сахаджии возникло в тантрическом буддизме, в противовес ритуальной обрядности, которая со временем стала доминировать. Хотя сам этот термин использовался и в индийской тантре, и у натхов. Сахаджии утверждали, что просветление и самадхи не есть нечто неестественное. Нирвана пребывает в сансаре, и все сансарические явления, все существа, естественным образом имеют сущность Будды. Сахаджии не стремятся обрести высшее неестественным путем, то есть накладыванием на себя очередной кармы. Они скорее вслушиваются в себя и созерцают. Отчасти это схоже с Дзеном. Известное в России нео-индуистское направление «Сахаджа Йога», основанное Матаджи Нирмала Деви из Бомбея, никакого отношения к линиям передачи традиционной Сахаджии не имеет.



Ученики Матсьендранатха
в йога-шале Паттабхи Джойса

кармы и др. Если у буддийских йогов больший акцент делается на работе с сознанием, то Натхи уделяют также большое внимание достижению кайя сиддхи (совершенства тела).

Существует различие в системе чакр у хатха йогов и йогов ваджраяны⁵. У Натхов семь чакр, по некоторым источникам, девять (добавляются еще две в районе сахасрары — нирвана и акаша чакры). У буддистов часто упоминаются четыре или пять.

В Тантре есть такое понятие, как упая (метод, уловка). Для разного уровня садхаков предназначены разные упаяи. Есть, например, внешнее созерцание мурти (изображения) Божества, а есть методы визуализации Божеств в теле (в чакрах). Но есть такие методы, как шамбхава упая (восприятие Шивы напрямую) или анупая — отсутствие метода как такового. Высшие виды йоги направлены на непосредственное восприятие, а не на проекции. Дхьяна-медитация делится на внешнюю (стхула), тонкую (сукшма) и джьётир (световую). Последняя также разделяется на бахья (внешнюю), антар (внутреннюю) и мишра (комбинация двух предыдущих), то есть трансцендентный свет (пракша или парасамвит) является вездесущим, он является сущностью Шивы и изначально присутствует во всём. Мы его бессознательно воспринимаем в промежутках между любыми двойственными процессами, и можем это делать осознанно, когда двойственное восприятие перестаёт доминировать. На определенном духовном уровне это происходит само собой.

Текстов тантрической йоги довольно много; в них описываются различные методы йоги, оккультные практики, различные способы поклонения Божествам или научные знания по астрологии и медицине. Именно Натхи открыли и наиболее рационально, детально описали структуру тонких тел, чакр, каналов, которую подхватили оккультисты всех последующих времён и народов, включая западных мистиков, суфийские и христианские неортодоксальные системы.

Система Натхов учитывает все стороны человеческого существа и жизни, однако поиск истины направлен на себя самого, начиная от самого грубого уровня — физического тела. Человеческое существо состоит из дхату, шрот, бхут, карма-гьяна индрий, вайю, адхар,

тонких оболочек и так далее. Все они взаимосвязаны, и работа с теми же нади оказывает влияние на остальные составляющие системы. Отсюда даже обычные Шат-кармы уже не являются техниками только лишь очищения тела (стхула деха), а пранаяма — исключительно дыхательной терапией. Если йогу рассматривать так ограниченно, с позиций материализма, то пропадает не только истинность, полноценность подачи учения как духовной и психофизической системы, но и эффект воздействия на тело может быть неоднозначным. Ведь даже йогатерапия требует целостного лечения человека, не давая болезни проявиться в ином виде (мигрировать), искореняя её глубинную, основную причину «на тонком уровне». Об этом же говорит близкая к йоге наука Аюрведы. Например, болезнь может иметь кармические причины, и методы лечения в этом случае могут быть особыми.

В текстах Натхов вы можете заметить множество противоречивых рекомендаций; пусть это вас не смущает, ведь многие тексты написаны в разное время и в разных местах, терминология часто аллегорична и «зашифрована», требует комментария Гуру. Это своеобразная «техника безопасности» от самовольного использования и возможных злоупотреблений со стороны посторонних «охотников за сиддхами».

Существует 12 основных школ Натхов и у каждой своя традиция и свои методы духовного развития. Как тантрическая система Хатха-йога очень гибка, и методы (время практики, виды и комбинации асан, пранаям) всегда подбираются в соответствии с индивидуальными особенностями ученика, почему многие и считают систему закрытой. Гуру-Ачарья (наставник в практиках) должен посмотреть ученика и подобрать садхану именно для него, на это нужно время, это одновременно может быть и испытательным сроком. Конечно, есть еще и Сиддха, и Мокша Гуру, но они сложны для понимания неопитов. Таких Сат Гуру вы можете встретить где-нибудь в Гималаях, но даже и не понять, кто перед вами. Если вы не готовы, общения просто не случится — слишком разный уровень сознания (в зачёт идёт не наше собственное представление о своей «продвинутой», а наша реальная подготовка, добытая духовной практикой и отказом от «чувства собственной важности»).

А ещё часто нужно доказать, что вы действительно хотите стать учеником и здесь неприятные моменты для нашего эго неизбежны. К примеру, мой Гуру специально ездил со мной в поездку низшего класса, где буквально негде ступить ногой (кто бывал в Индии — поймёт), хотя к тому моменту у меня с деньгами не было проблем. Ехать иногда приходилось сутки и больше, при этом заниматься чтением мантр и по возможности проповедовать попутчикам. Иногда происходили чудеса, я читал мысли глядя на человека, не зная языка. В некоторых ашрамах почти все говорят только на хинди, там не бывает иностранцев.

⁵ Ваджраяна — общее название для тантрических тибетских буддийских школ. С уходом буддизма из Индии, тантрические его направления получили развитие в Непале и Тибете, а аскетическо-созерцательные на Юге — в Бирме, Шри Ланке, Цейлоне.



*Автор у ворот
бихарской школы йоги*

В Горакхнатх-ашраме есть класс йоги для начинающих практикующих, а есть отдельно для абхьясы садхаков, тех, кто практикует настойчиво и регулярно⁶. Базовые методы сукшма вьямы неплохо готовят тело, затем даются асаны и основные техники йоги, с которыми в дальнейшем можно работать более глубоко и детально. Общие занятия по йоге, на которые приходят

ученики-миряне, начинаются утром в 6 часов и длятся до 9-10. Раз в неделю те, кто посещает йога-класс, делают шаткармы. А для живущих в ашраме подъем в 3 утра, с 4 до 6 — утренняя пуджа. Каждому из садхаков даётся индивидуальная садхана, на весь день. Это может быть как уборка по ашраму, так и многократное повторение мантр (пурушчарана). Кто-то изучает санскрит или писания, кто-то делает практику дхьяны, полученную от Гуру.

Кстати, очень многие буквально понимают названия асан в древних текстах. Некоторые асаны могут иногда называться по-разному, в зависимости от духовного контекста, например Падмасана — Камаласаной, Шавасана — Мритасаной или Шивасаной, Горакшасаной тоже часто называют разные на вид асаны. Существует утверждение, что освоение некоторых поз освобождает от воплощения в той или иной таттве, связанной с данной асаной (здесь имеется в виду именно «внутреннее наполнение», психоэнергетическая сущность асаны, а не только видимая физическая форма). Есть версия, что асан столько, сколько таттв⁷. Наше тело — инструмент Шакти, нашего духа, это взаимосвязь Ха и Тха. Весь процесс духовной практики основан на нивритти — возвращении к Шиве, от множественных его проявлений к основному. Например, направление праны, апаны и вьяны в Сшумну и подъем уже трансформированной энергии, пробуждённой Кундалини Шакти, вверх по чакрам, превращая её постепенно в Махакундалини или Акула Кундалини (неограниченная в материальном пространстве/вре-

мени Шакти). Натхи смотрят на тело человека как на храм, где находятся проявленные Божества. Храм освящается ньясами (ритуальными прикосновениями к разным частям тела), аваханами (призыванием Божеств) и так далее. Здесь сразу возникает вопрос: Что дальше делать с освящённым храмом?

В традиции Натхов в храме тела происходит пробуждение Кундалини. Вы могли заметить, что алтари в некоторых храмах схожи с самой архитектурой храма, воспроизводя его структуру. Шива проявлен в душе человека, тело — проявление души, окружающий мир — проявление вашего психофизического существа. Богиня Кула-кундалини локализована в особом энергетическом центре — канда, расположенном ниже пупка. Тексты описывают, что подобно тому, как во внешнем мире соединяются священные реки Ганга, Сарасвати и Ямуна в Аллахабаде, так и в канде соединяются три основные Нади. Шакти каждой чакры являются проявлением разных аспектов Кундалини. А в районе муладхара-чакры место нахождения Божества можно визуализировать, как алтарь внутри канды. Когда Кундалини просыпается, она обходит этот алтарь, затем поднимаясь вверх, пронизывая чакры и распрямляясь, постепенно она становится Акула-кундалини.

Соответственно вы и Шива-таттву воспринимаете на разных уровнях: в манипура-чакре как Рудру, в анахата — чакре как Махешвару и так далее. Живое существо в обычном состоянии прибывает в 5-и ваю, это крийя-шакти. Она, соединяясь с Кундалини-шакти, поднимается к Абсолюту — Шива-таттве через теменную сахасрара-чакру. Свёрнутая в три оборота спящая Кундалини символизирует три гуны, их различные проявления в теле и сознании (влияние дош и прочее). Распрямлённая Шакти это и есть то, что Патанджали называл читта-вритти-ниродх. Когда это происходит, вы освобождаетесь от невежества. Душа вместе с Кундалини-шакти просыпается от духовного сна и раскрывается, избавляясь от оков, становясь вместилищем Абсолюта, а на высшей духовной стадии самим Абсолютом в полном смысле слова. У Натхов поклонение — внутренний процесс, аналогичный внешнему ведическому, только в храме своего тела. Полное единство Шивы и Шкати является самарасей (вкус единения) или Хатха-йогой, то есть объединением Шивы, Шакти и Дживы (живое существо, Атма). Это единство бхакты разных духовных школ называют премой (высшей любовью).

Даже на самых начальных стадиях йога-садханы должен как минимум присутствовать элемент бхакти. Правильные санскармы (впечатления) и санкальпы (намерения) очень важны с самого начала практики. Хатха-йога позволяет интегрировать двойственность на всех уровнях и в конечном счете осознать единство (йогу) Шивы и Шакти.

*Sarvarthe Mangalam, Sauprasthanikam!
(Всех благ, до свидания!)*

*Матсьендранатха (Максим Захаркин)
Сеул, октябрь 2004*

⁶ В «Йога сутрах» под абхьясой Патанджали подразумевает непрерывную, систематическую практику. Это необходимый аспект садханы, без которого практика становится просто хобби или пустой софистикой. Параллельно он ещё говорит о вайрагье (отрешённость). Это основные, взаимодополняющие элементы йога-садханы.

⁷ В данном контексте таттвы — различные формы воплощения души (в измерении людей, демонов, животных, насекомых и т.п.)

БАКАСАНА

индюк превращается в журавля

Может быть, такое сравнение кому-то покажется неуместным и задевающим чувство собственной важности, но человек, впервые пытающийся подняться в бакасану, на мой взгляд очень похож на индюка, пытающегося, но не могущего взлететь. Наша задача своей практикой превратить его в грациозного и изящного журавля.

Бакасана (фото 13, 14). Когда мне впервые предложили выполнить эту позу, причем на семинаре «для всех», а не на каком-нибудь интенсиве для учителей, моё смятение (да и всех присутствующих), было велико. Ведь это же, по сути дела, стойка на руках! Ну и что, что колени в подмышках и ноги поджаты и нос почти упирается в пол, все равно это стойка на руках, а это же очень сложно, мы еще и на голове стоять толком не умеем, да и руки слабые и вообще... нет, это невозможно.

Последние десятилетия развития хатха-йоги на просторах нашей родины характерны тем, что сломаны многие стереотипы, наконец-то начала доходить изначальная, а не сто раз перелетая и неверно переведенная через три языка на четвертый информация, постепенно йога занимает подобающее ей место, кажущиеся раньше запредельными и невыполнимыми техники становятся простыми и обыденными.

Сейчас мы учим людей бакасане с самого первого занятия и, хотя для качественного ее выполнения по-прежнему необходимо совершенствовать ее несколько лет, начинать ее изучение ничто не мешает сразу, так сказать «с нуля». И то-то даже получается!

Бакасана очень хорошо укрепляет кисти рук, запястья, локтевые и плечевые суставы. Также она прорабатывает мышцы живота, делая их более сильными, воздействует на все органы брюшной полости и малого таза (поэтому, если у вас в данный момент обострения каких-то заболеваний или проблемы в этой области, практиковать бакасану не стоит). Нормализуются процессы пищеварения и выделения. Очень хороша поза для развития начальных навыков равновесия, которые потом пригодятся в более сложных балансовых позах на руках (вы ведь не собираетесь сделать бакасану пределом ваших мечтаний? :) Не стоит усердствовать с освоением бакасаны, если у вас недавно были травмы каких-либо суставов рук или серьезные повреждения позвоночника, особенно в нижней части.

Как мы знаем из «Йога-сутр» Патанджали, асана — это устойчивая удобная поза. (Sthira sukham asanam, ЙС, II-46). Но как этого добиться? Просто. Регулярная, неспешная, но сосредоточенная работа над позой, постепенное укрепление мышц, раскрытие таза, работа над дыха-

нием и бандхами (внутренними энергетическими замками) и «золотой ключик будет у вас в кармане». После многих и многих месяцев практики и мысленного повторения этого короткого изречения великого отца йоги, вы неожиданно, вдруг, наконец-то почувствуете позу. В течение нескольких секунд удерживая равновесие между стирой и сукхой, между энергетическими полюсами твердости и расслабления вы осознаете, что эта простая фраза является ключом не только к асанам, но и ко всему, что мы делаем в жизни. В процессе практики асан, мы начинаем ощущать эту тонкую грань физической реальности через усилия на коврике. В трудных позах вроде бакасаны, которые буквально выбивают поначалу нас из равновесия, мы вынуждены осознавать наши ограничения и выходить за их пределы на незнакомую территорию, сохраняя при этом равновесие между устойчивым и острым вниманием и мягкостью и податливостью.

Этот аспект практики асан позволяет нам соприкоснуться с более глубокими пластами йоги, такими как дхарана (сосредоточение), в которых мы видим, где и когда нам в большей степени необходима стхира или, напротив, сукха.

Постепенно результаты этой великолепной тренировки распространяются на все сферы нашей жизни. Мы начинаем понимать, как обрести равновесие за пределами коврика, мы начинаем чувствовать, когда следует действовать, а когда нет, когда отстаивать свои позиции, а когда поддаться.

Чтобы помочь вам в изучении этого равновесия, мы подобрали четыре позы, которые помогут на пути освоения бакасаны: маричиасана I — первая из поз, посвященная мудрецу Маричи (фото 1), бхуджапидасана (фото 2 и 3), модификация маласаны (фото 4, 5) и промежуточное положение для перехода из вариации маласаны в бакасану (фото 6, 7).

В системе аштанга йоги, базируясь на которой я практикую и учу, перед выполнением маричиасаны I, первой из вышеперечисленных поз, мы делаем Сурья Намаскар, позы стоя и вариации простых наклонов сидя. Независимо от того, какому стилю йоги вы отдаете предпочтение, я рекомендую начать с нескольких циклов сурья намаскар и, по крайней мере, получаса непрерывной практики и только затем приступить к данной последовательности. Построение

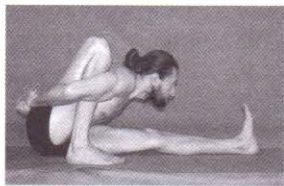


Фото 1



Фото 4

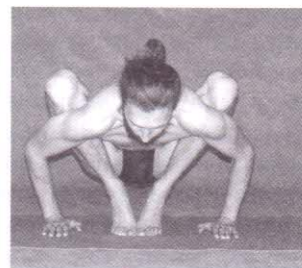


Фото 5

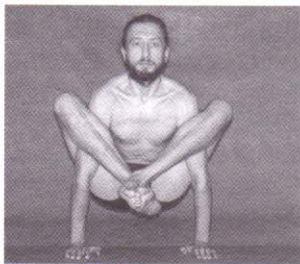


Фото 2

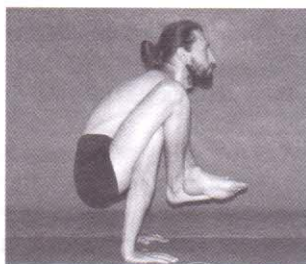


Фото 3



Фото 6



Фото 7

практики таким образом даст телу возможность хорошо разогреться, раскрыться и приведет в движение прану (жизненную энергию).

Если вам уже знакомы уджайи пранаяма (победоносное дыхание) и энергетические замки мула бандха (корневой замок) и уддияна бандха (брюшной замок), я советую включить эти техники в сессию, посвященную освоению бакасаны. В традиции аштанги выполнение асаны без одновременного выполнения уджайи пранаямы, мула бандхи и уддияна бандхи считается неправильным. Это не значит, что другие школы, не использующие эти техники или использующие их иначе, неправильные. Существует много разных форм практики йоги и много разных способов выполнения асан, также, как существует много видов лодок, на которых можно переплыть озеро. Если вы выберете парусную лодку, вам понадобятся паруса. Если вы выберете каноэ — вам не обойтись без весла. Парус для каноэ не нужен и вовсе не потому, что с парусом что-то не так, просто он не соответствует каноэ. Так что, если традиция, которой вы следуете, не применяет дыхание уджайи или бандхи в сочетании с асаной, вы можете спокойно выполнять данную последовательность без них. Никаких проблем, просто всегда пытайтесь понять, что и зачем вы делаете.

РАСКРЫТИЕ ТАЗА

Как только вы разогрелись, вы можете начать приближаться к бакасане, выполняя маричиасану 1 (фото 1). Чтобы войти в позу, сядьте на пол в дандасану (позу посоха), вытянув ноги перед собой. На вдохе согните правую ногу и притяните пятку как можно ближе к седалищной кости. Следите за выравниванием. Сначала убедитесь в том, что пятка находится точно на одной линии с седалищной костью, так что внутренний край стопы находится примерно на расстоянии ладони от левого бедра. Затем убедитесь, что правая стопа расположена параллельно левому бедру. Наконец, следите затем, чтобы левая нога оставалась активной и постоянно вытягивалась, когда вы будете глубже входить в позу. Левая бедренная кость должна слегка заворачиваться внутрь, мышцы бедра находиться в тонусе, а стопа натянута пальцами на себя.

На выдохе потянитесь правой рукой вперед вдоль внутреннего края правой ноги, наклоняясь так глубоко, как вы можете. (Вероятно, правая седалищная кость оторвется от пола, пусть это вас не смущает. Однако вы должны продолжать тянуть правую часть таза вниз.) Старайтесь коснуться правым локтем пола перед большим пальцем правой стопы, чтобы правая подмышка оказалась перед правой голенью. Как только вы наклонились вперед, насколько это возможно, заверните правое плечо внутрь и заведите правую руку назад вокруг правой голени и бедра, стараясь положить тыльную сторону ладони на нижнюю часть спины. Работая мышцами внутреннего бедра (приводящими мышцами), прижимайте правое бедро к туловищу. Чтобы нога лучше прижалась к туловищу, можно продеть левую руку под правую и таким образом привести правую ногу еще ближе к телу. Как только туловище и нога становятся одним целым,

можно ослабить хват левой руки на правой голени и завести левую руку назад, также как правую. Развернув обе руки ладонями наружу, захватите правое запястье левой рукой. Вам может потребоваться несколько циклов дыхания, чтобы продвинуть туловище достаточно далеко вперед, а руку достаточно далеко назад, чтобы выполнить этот захват. Может случиться и так, что пока вы вовсе не в состоянии его сделать. В этом случае просто тянитесь так далеко, как можете или воспользуйтесь полотенцем или ремнем.

Как только вы захватили запястье или ремень, на вдохе поднимите грудину вперед и вверх. Чтобы усилить поднятие, попытайтесь выпрямлять руки и используйте их захват, чтобы заставить руки совершать изометрическую работу. Постарайтесь отводить правую руку вправо, а левую влево, хотя их захват не позволяет им двигаться. Смотрите вверх, затем на выдохе наклонитесь чуть глубже, направляя подбородок к голени. Включите в работу руки, чтобы войти в позу глубже, но при этом продолжайте вытягивать позвоночник, чтобы спина не скруглялась чрезмерно.

Со временем у вас будет достаточно силы и гибкости, чтобы прижать живот и грудную клетку к бедру и привести подбородок к голени и переместить дришти или направление взгляда за пределы кончика носа, ближе к пальцам стопы. Если вы не можете наклониться полностью, скорее сосредоточьтесь на сохранении задней поверхности шеи длинной, стараясь раскрывать грудь и не наезжать плечами на уши, чем на направлении взгляда на пальцы.

После того, как вы вошли в позу настолько глубоко, насколько это возможно, оставайтесь в ней 5-10 дыханий. При этом рот должен быть закрыт, а глаза открыты, а не наоборот! Затем выйдите из позы и вернитесь в Дандасану до того, как выполнить Маричиасану 1 в другую сторону.

Маричиасана 1 помогает подготовить тело к бакасане сразу несколькими способами. Во-первых, она способствует вытяжению низа спины и разгибателей таза (самых крупных ягодичных мышц и подколенных сухожилий), что не позволяет сгибателям сжиматься полностью. Во-вторых, некоторое сокращение мышц живота, необходимое для наклона в Маричиасане 1 (хотя специально мы живот не напрягаем!), укрепляет мышцы, что также позволит вам достичь большей компактности, балансируя на руках. В-третьих, изометрическая работа рук и плеч в Маричиасане 1 придает сил, которые понадобятся вам для того, чтобы поднять весь вес вашего тела и затем удержать его в балансе на руках. Наконец, поза требует от вас вытяжения позвоночника вверх и из таза. Это движение уменьшает сжатие в области крестца и крестцово-повздошных суставов и создает свободу в поясничном и грудном отделах позвоночника.

УКРЕПЛЕНИЕ РУК

После выполнения маричиасаны 1 в обе стороны приготовьтесь к выполнению бхуджапидасаны (фото 2 и 3). Начните с Уттанасаны (наклон вперед из положения стоя), разводя при этом стопы на ширину чуть большую, чем ширина бедер. Затем согните колени и продвиньте туловище назад,

чтобы оно оказалось между ногами, опустите ладони на пол за стопами, примерно на ширине плеч. Убедитесь, что ладони полностью прижаты к полу, а большие пальцы направлены вперед. Не поднимайтесь на кончики пальцев и не отводите большие пальцы назад. Несколько мгновений спустя вы будете

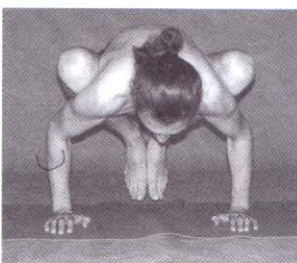


Фото 8

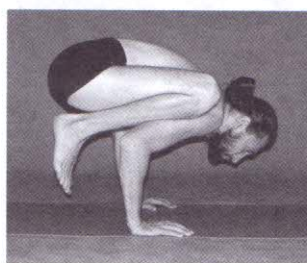


Фото 9



Фото 10

пытаться подняться в бхуджапидасану и, если вы упадете назад на ягодицы, а большие пальцы рук будут при этом также направлены назад, вы рискуете серьезно повредить как сами пальцы, так и запястья.

Опуститесь ниже на корточки и поднимите задние поверхности бедер на задние поверхности рук так высоко, как можете, в идеале колени практически лежат на плечах. Если это необходимо, задержитесь в этом положении и по одной продвиньте ноги выше по рукам. Затем согните колени сильнее и надавите внутренними бедрами на верхние части рук. Позволяя весу всего тела перетечь в руки, мягко смещая центр тяжести вашего тела назад, постарайтесь оторвать стопы от пола и балансировать на руках. Если вы опрокинулись назад, значит, ваши ноги расположены недостаточно высоко на руках, а спина не вытягивается вперед. Если ваши тазобедренные суставы или подколенные связки слишком жесткие, чтобы оторваться от пола, удерживайте стопы на полу и работайте над ногами по очереди. Сначала продвиньте вверх по правой руке правую ногу, насколько это возможно, удерживая ее в этом положении 5-10 циклов дыхания, затем сделайте то же самое с левой ногой. Когда вы станете достаточно сильными и гибкими, вы сможете привести оба плеча в правильное положение и оторвать стопы от пола.

Как только обе стопы оторвались от пола, на выдохе перекрестите лодыжки. Затем согните стопы от пяток, потянув пальцы на себя, к голени. Продолжайте хорошо прижимать бедра к рукам, это движение укрепляет мышцы на внутренних бедрах и внешних поверхностях таза. В то же время направляйте копчик вперед, продолжая хорошо прижимать руки к полу, и пытайтесь поднять грудную и удлинить позвоночник вперед и вверх. Эти действия будут способствовать лучшему вытяжению ягодичных мышц и подколенных связок, позволяя легче достичь компактности бакасану. Кроме того, так как теперь вы в состоянии поднять и удержать вес всего тела на руках, вы тем самым укрепляете кисти, запястья, руки и плечи, что также очень пригодится в бакасане.

Если в своей практике вы применяете мула бандху и уддияну бандху, в этой позе выполняйте их особенно тщательно. Вероятно, вы обнаружите, что это помогает вам подняться в бхуджапидасане, лучше почувствовать центр тяжести и поймать равновесие. После того, как вы полностью вошли в позу, останьтесь в ней на 5-10 циклов дыхания. Чтобы выйти из

позы, расплетите лодыжки, опустите стопы на пол и вернитесь в уттанасану.

ОТОРВИСЬ!

Следующим этапом будет выполнение маласаны, точнее ее упрощенной модификации. Стопы стоят вместо, пятки и пальцы ног касаются друг друга. Вытягиваясь вперед и вниз, старайтесь зацепиться как можно глубже и ниже вашими подмышками за голени. Вытягивайте спину и расслабляйте живот. Следите за тем, чтобы ладони плотно прижимались к полу. Пальцы рук должны смотреть строго вперед, не разворачивайте их в сторону или вовнутрь. Слегка облокотитесь на ладони, перенося часть веса в руки (фото 4). Мгновения спустя вы сделаете глубокий вдох и подадитесь вперед, сильней опираясь на ладони и постепенно перенося больше и больше веса в руки (фото 5), пока стопы не оторвутся от пола. Начните с того, что попробуйте оторвать одну ногу от пола, вторая при этом опирается кончиками пальцев на землю (фото 6 и 7). Пробыв в этом положении несколько циклов дыхания, затем поменяйте ногу. Если вы используете бандхи, это самый правильный момент, чтобы усилить их, потому что они помогут вам подняться в позу, как физически, так и энергетически. Именно сейчас хорошо также вспомнить о максимальном выравнивании таза.

Наконец вы готовы к тому, чтобы подняться полностью! Сделайте глубокий вдох и подайтесь вперед, поднимитесь на цыпочки и перенесите большую часть веса в руки. Вы можете придать телу максимальную компактность, включив в работу сгибатели и мышцы живота, как в Маричиасане 1, это поможет ногам подняться выше, что значительно облегчит вход в позу и пребывание в ней. Вопреки всей этой неизбежной и тяжелой работе вы также должны поддаться силе притяжения, чтобы оторваться от пола. Вместо того, чтобы использовать мышцы ног, чтобы поднять стопы, просто подайтесь вперед чуть больше — больше, чем вы могли бы подумать — и позвольте этому действию оторвать стопы от пола (рис 8, 9).

Вы в бакасане? И да и нет. Это первый, хотя и самый важный шаг в ее освоении. Ваше тело в воздухе с опорой только на руки и значит, что первая победа одержана. Индюк превратился в журавля! Но журавль пока еще слабенький и неустойчивый, а не грациозный и изящный. Освоив выход в бакасану в базовом варианте, попробуйте работать с вариантом для продвинутых учеников, выходя в бакасану из стойки на голове (рис 10). Но делайте это только в том случае, если ваша ширшасана уже более-менее освоена и мышцы шеи укреплены в нужной степени.

А дальше вам предстоит многомесячная работа по постепенному выпрямлению рук, по дальнейшему вытяжению спины, расслаблению живота и не участвующих в удержании асаны мышц ног (фото 11, 12). Затем вы постепенно будете стараться перевести колени ближе к подмышкам (фото 13, 14), а потом и вовсе оторвать их, переходя в стойку а руках — журавль пытается взлететь (фото 15).

Также сессия бакасану являясь незавершенной, если вы не проработали вариации паршва бакасану и два вида эка пада бакасану. Но об этом — в продолжении нашей статьи.

*MNK & Мария
Копецкая-Линчевская
(в статье использованы материалы интернета
и зарубежной печати)
фото MNK*

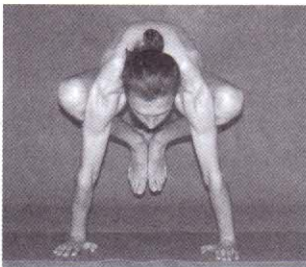


Фото 11



Фото 12

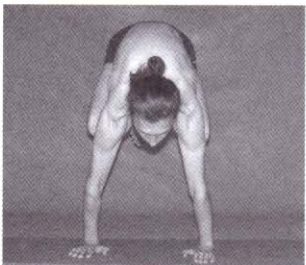


Фото 13

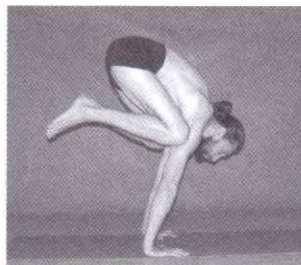


Фото 14



Фото 15

Многоопытность жизней — это все не для нас,
Кем-то брошенный вызов, словно все в первый раз.
Через призму столетий кармы нить пронеслась,
Время сделало вызов, время выбрало нас...

С хатха-йогой я познакомился в 1993 году,

когда мы с сыном пришли на приём к физиотерапевту, а по совместительству — народному целителю, доктору Толкачёву. В тот день (а мороз действительно был крепок, температура минус 30), казалось, что воздух звенел и мелкие снежинки, опускаясь на землю, вспыхивали вдруг на солнце холодным бриллиантовым блеском.

Методика Толкачёва в борьбе с бронхологическими заболеваниями была проста и сложна, опасна, но в то же время действенна. Выбор был за тем, кто хотел ей воспользоваться. Но из чего было выбирать? Две крайности: методика Толкачёва или операция и лежание по больницам. Однако и от неправильного применения методики Толкачёва последствия могли быть очень серьёзными. Но мы с сыном все таки приехали испробовать на себе этот жёсткий метод. У нас не было лучшего выбора, так как тяжёлая форма бронхиальной астмы не оставляла сына: или приём гормонов и лежание в больницах или...

Перед нами у Толкачёва были посетители, приехавшие из республики Коми. Это были мама с дочкой. У девочки была эмфизема лёгких, и ей грозила операция по удалению какой-то доли лёгкого. Чтобы избежать операции, они согласились на то, что предлагал Толкачёв. А суть его метода вкратце заключалась в обливание ледяной водой на улице с последующим массажем в помещении.

Мне хотелось бы скорее перейти к самому главному, к хатха-йоге. Но пусть читатель потерпит, ведь ему, возможно, будет интересно узнать, как мы смогли пройти это испытание.

«Ну, — обратился Толкачёв к нам, — что сидим? Вперёд!» И я стал раздевать сына! От страха у него глаза сделались большими — ему было тогда всего пять лет. Мы вышли на мороз. Честно говоря, и мне было не по себе. Сашка встал на снег. Я принёс два ведра ледяной воды. Толкачёв вылил ведро воды на Сашку, у того захватило дух, тело напряглось, крик застыл, так и не вырвавшись. Вылив второе ведро, Толкачёв с удовлетворением сказал: «Молодец, так держать! А теперь на кушетку!» Массаж Толкачёв делал со знанием дела. К концу сеанса массажа, после нескольких манипуляций на грудной клетке у Сашки начался кашель. Я подумал, что это приступ, и испугался. Кашель был настолько тяжёлым, что я полез за

ингалятором. Воздух с трудом проходил в лёгкие, плечи поднялись, ярёмная ямка провалилась, рёбра напряглись. И вдруг Сашка стал откашливаться, отошла мокрота. Дыхание стало легкое и ровное, плечи опустились, мускулатура расслабилась. После массажа Толкачёв направил нас к аллергологу, которая приехала из Ленинграда. К сожалению, имя этого доктора я не запомнил. Но именно эта молодая врач и посоветовала нам заняться гимнастикой хатха-йоги. Она немного рассказала об этой методике и сказала, что сама практикует йогу. Не знаю почему, но я заинтересовался этой гимнастикой, этими странными упражнениями, чем-то похожими на акробатику. Я стал искать литературу и людей, которые могли бы нам помочь.

О гимнастике хатха-йоги у нас было очень мало информации. Но где-то внутри я знал, что это сильная и действенная методика. Но как она работает? Как приступить к занятиям? Ничего этого мы не знали. Ну, постоять на голове несколько секунд, попытаться сделать шпагат, да об этом не могло идти и речи!. «Наверное, мне уже поздно заниматься», — думал я. А как заниматься с больным ребёнком? Это уж и вовсе проблема. С чего начинать? Где искать тренера? Но начинать с чего-то было надо. Попытки постоять на голове вскоре увенчались успехом. А что дальше? Как может помочь стойка на голове? А нужно ли это и правильно ли я всё делаю? Эти вопросы я задавал себе бесконечно.

Однажды, переключая каналы телевизора, я вдруг увидел индуса в спортивных трусах, который сидел на пятках и пел речитативом примерно что-то такое: «Ом асато ма сат гамаям» — йога, это йога — пронзило меня, словно током. Действительно, по телевидению стали транслировать уроки йоги. Это были наши первые уроки — уроки напротив телевизора. Передача шла минут 10. В этой передаче не показывали ничего сложного, но эти минуты были для нас очень ценны. И пусть мы делали что-то не правильно, но смысл этой гимнастики йоги был понятен. Получалось не всё, многое делать было очень трудно, а хотелось, чтобы всё получилось сразу, чтобы проблема так же быстро решилась и всё стало бы нормально. Мы не отступали от своего намерения достичь желаемого результата.

В одном из книжных магазинов мне случайно попала книга Васильева «Начала хатха-йоги». Эта книга стала ещё одним толчком к нашей цели. Таких толчков (начал), без которых мы, может быть, и бросили бы эти занятия, было много. Прочитав книгу, мы стали изучать асаны так, как они были описаны Васильевым. А затем я познакомился и с Васильевым; это у него я получил первые уроки йоги, что называется, из рук в руки. К моменту начала занятий моё тело не было достаточно гибким и пластичным. Но настойчивость и постоянная практика делали своё дело. Что для кого-то было легко и свободно, мне давалось с большим трудом. Несколько лет спустя на книжном развале в Олимпийском я приобрёл теперь уже всем известную книгу Айенгара «Йога-дипика». Мы стали учиться по ней. Что-то получалось, что-то нет. Мы изучали, в буквальном смысле этого слова, триколасану, вирахасану, ширшасану, урдхва дханурасану. И часто, снова и снова приходила мысль, что всё это зря, что всё это чушь. К тому же я обращался к лечащим врачам Сашки, чтобы узнать, что они думают о методах хатха-йоги и надо ли практиковать хатха-йогу ребёнку. Большинство говорило: «Не занимайтесь ерундой! Ему нужны гормоны и лечение, а там решайте сами, делайте как хотите». Но снова и снова я брал себя в руки, и всё начиналось сначала.

Была ли сама наша тренировка йогой? Или это была просто физкультура? А может быть, слабая попытка акробатических этюдов? Но постепенно все стали замечать, что дыхание у Сашки стало чуть лучше. Появилась физическая выносливость. Да и к тому же сын уже спокойно сидел в самоканасане — поперечном шпагате. А это было уже достижение. Из одноклассников Саши никто не мог сделать того, что мог Сашка. Вместе с йогогической гимнастикой постепенно перестраивался и сам жизненный цикл. Мы по-прежнему наблюдались в институте Сеченова, и там Сашка проходил методику обучения «БОС», что также очень хорошо помогло ему в изучении пранаямы. Нашим лечащим врачом была С.И.Черникова. Мы очень благодарны ей за поддержку, понимание, за чуткость и сердечность.

Наряду с медикаментозным лечением мы применяли или пытались применить то, что мы сами

называли йогой, то, что мы почерпнули из книг. Мы делали уттанасану, ширшасану, сарвангасану, уттана падасану, шалабхасану. Всё было очень трудно, но зато приобретался опыт, знание. Болезнь с помощью медикаментов и этих замысловатых упражнений находилась под контролем. Но всё же это была ещё не победа.

Сейчас, по истечении времени оглядываясь назад и анализируя события, приходит глубокое понимание того, что с нами происходило. Удивительные встречи с людьми, с нужными людьми были как будто кем-то заранее запланированы. А затем и реализованы в виде помощи, поддержки и рекомендаций. Затем была книга Сидерского, а в 2000 году и первая встреча с Андреем. Я присутствовал на его тренировке. То, что он делал на тренинге, как он это делал, — всё поразило меня и придало новых сил в дальнейшей практике. После семинара Андрея мы стали заниматься с удвоенным рвением. Это было опять открытие, это был новый подход и это была сила, сила йоги. Но опять же не всё получалось, и мне пришлось искать учителей в Москве. Я хочу выразить огромную благодарность всем, у кого я в той или иной форме обучался или получал необходимую информацию и помощь. Это всем известные преподаватели йоги: А.Сидерский, А.Зенченко, С. Сидорцов, Д. Заенчковский, С. Щеглова.

Совместно с медикаментозным лечением гимнастика хатха-йоги помогла нам взять болезнь под контроль. Конечно, нам далеко до полной победы, впереди ещё длинный путь. Но есть уникальная гимнастика йоги и остается не лениться, а идти по пути, который был проложен уже кем-то до нас, хотя дорога у каждого, конечно, своя. Желаю всем, у кого есть какие-либо проблемы и тем, кому вызов в той или иной форме предъявила сама жизнь, не отчаиваться, ибо это не есть выход, не унывать, ибо это не есть путь, а нужно просто принять вызов и идти по жизни, несмотря ни на что. Сохраняйте в душе Бога, молитесь, это очищает душу, тренируйтесь, когда есть время, — все это вместе выносит нас за рамки обыденного, показывая новые неизведанные стороны бытия.

Счастья всем и победы!

*Владимир Крискевич**

*Примечание редакции: Прочтя этот замечательный по своей откровенности рассказ Владимира Крискевича, мы долго думали, в какую рубрику поместить его, ибо по содержанию это текст для рубрики «Рассказы учеников». Правда сейчас уже рубрика называется более широко — «Мой путь в йогу». Но в настоящее время Володя уже давно не ученик, — это вполне сложившийся мастер с проработанной методикой практики и преподавания. Его практика поистине гармонична, а асаны в его исполнении наполнены энергией и красотой. Вы можете увидеть некоторые из них на нашей цветной вкладке.

Остается лишь раз отметить, что регулярные занятия творят чудеса и каждый, буквально каждый может пойти по этому пути. А Владимиру хочется пожелать успешной дальнейшей практики и понятливых и способных учеников.



Всегда созерцаю Всевышнего Господа, напоминающего Серебристую Гору, с чарующим месяцем по соседству, Доброго, Чье тело сияет драгоценными украшениями, Держашего в руке топор и антилопу, Выражающего знаки благословения и защиты, Восседающего в позе лотоса, со всех сторон Окруженного небожителями, воздающими Ему хвалу, Облаченного в тигровую шкуру, Изначального, Семя Мира, Разрушителя всех бед, Пятиликого и Трехглазого; Господа, Чей третий глаз подобен прекрасному цветку бандхука, с полумесяцем в гребне волос; Господа Несущего тришул, Чистейшего, Обладателя очаровательной улыбки; Господа, держашего капалу, символизирующего абхая и варада мудры жестами Своих рук; неизменно созерцаю Всеблагого Господа Шамбху, Сомешвару вместе с Умой.
(дхьяна-шлока)

ШИВА И ШИВАЛИНГАМ

Принято считать, что шиваизм (культ почитания Шивы) восходит к ведийскому Рудре, олицетворявшему страшные и разрушительные явления. Рудра (чье имя в данном случае возводится к корню *rud* «реветь») с ревом бродит по свету в сопровождение могучих ветров (Марутов), своих сыновей. Рудра — это и разрушительная сила молнии (смертоносные огненные стрелы), и мор, насылаемый страшными болезнями, непобедимая и неодолимая мощь. Само имя Рудры уже пугает, потому его не произносят прямо. Говорится, что даже боги боятся его. Эти страшные явления стихии порождены гневом Рудры, которого, тем не менее, можно умиловать молитвой, хвалой или жертвоприношением, тогда Рудра становится Шивой, милостивым богом. Амбивалентный характер Рудры многократно подчеркивается в Риг Веде: он не только насылает болезни, но и является величайшим целителем, Пашупати, хозяином и защитником всех живых тварей. В центральном гимне Яджур Веды «Шатарудрии» образ Рудры развивается дальше... «Его излюбленными местами являются дикие леса, горы и места кремаций...». Его внешность резко отличается от остальных ведийских богов: «...у него бурое тело, темно-синяя шея и такого же цвета пучок волос на голове, черный живот и красная спина. Он носит капарду (заплетенные и собранные в виде короны волосы), украшен золотым многоцветным ожерельем, облачен в шкуру. Он покровительствует разбойникам, ворами и изгоям, является защитником всех слабых и униженных... Роднее и ближе его нет никого. Он благой (на санскрите «Шива») и творец благ («Шанкара»). Он бог, понижающий всю вселенную, обитающий в огне, воде и во всех существах, в травах и деревьях, Верховный правитель всего».

Тем не менее, есть достаточно оснований предполагать, что Рудра — это просто ведийский

вариант широко распространенного доведийского, народного бога.

Культ Шивы является древнейшим на земле и уходит корнями глубоко в доарийский период истории Индии. «Шиваизм был всегда», — констатирует Джагадгуру Шивайя Субрамуниясвами. Это уникальная религия, в которой Бог проявлен и не проявлен, двойствен и недвойствен, внутри нас и вне нас.

Естественное желание древнего человека задобрить Некую Силу, пугающую и превосходящую его во всем, совершить поклонение, воздать должное (возлить) этой Высшей Непостижимой Силе свою любовь, остудить ее гнев, заручиться поддержкой в трудные моменты жизни рано или поздно приводит его к мысли обозначить каким-либо доступным способом место дислокации этой Силы, водрузить объект, символизирующий ее. Таким объектом для первобытного человека становится Лингам (Знак) Бога: предмет, имеющий внешне привлекательную форму, обязательно возвышающийся над землей, т. е. задающий спонтанное направление молитвы и указывающий на верховную поддержку всего сущего во вселенной (некий символ *axis mundi*). Возводя Лингамы из песка, глины, используя камни симметрично округлой формы, он возливал на них (на протодравидийском — поливал, совершал пуджу) сначала просто воду, остужая тем самым гнев бога, а по мере усложнения ритуала и другие жидкости — молоко, соки, кровь жертвенных животных (возможно и человеческую), от чего образ божества приобретал красный цвет, что на протодравидийском означало «шава». Красный цвет во все времена ассоциировался с кровью, жизненной субстанцией, аккумулирующей витальную энергию всякого живого существа и символизирующей саму жизнь. Ее потеря приносит смерть, равно как жертвование ее богам — дополнительные силы и энергию. Резонно предположить, что Шивалингам, символ

Красного бога, был древнейшим неиконическим идолом на земле.



Шивалингамы на побережье Двараки, Гуджарат

Лингам Шивы — это еще и фаллический символ бога, знаменующий собой плодородие земли, плодovitость людей и животных, Основополагающую и Всепорождающую Сущность, Источник Всего. Шива — единственный из богов, у которого почитается детородный орган. Традиция поклонения лингаму восходит к эпохе верхнего палеолита (18–20 тыс. до н. э.), о чем может свидетельствовать найденный при раскопках древней стоянки в Ачинске (Сибири) фаллический жезл, вырезанный из бивня мамонта и «инкрустированный» змеевидно изгибающимся спиральным узором, который может быть понят как модель Вселенной и, помимо всего, — выполнять функцию лунного календаря. Официально же возникновение фаллического культа Шивы принято относить к эпохе неолита (VIII–III тыс. до н. э.), ссылаясь на многочисленные раскопки кургана Каппагалу в Белларе и в долине Инда, где были обнаружены конические терракотовые предметы с закругленным верхом и каменные кольца к ним (бесспорно, символизирующие лингам и йони), а также фаллические фигурки из Махенджо-Даро (III–II тыс. до н. э.). И те, и другие относятся к доарийской культуре. Судя также по открытым в этих местах многочисленным колодцам, храмовым (общественным) и частным купальням (почти в каждом доме), можно смело заявить о том, что важнейшими ритуальными актами этого древнего народа были омовение и пуджа (возлияние). Сравните, сегодня: снана, тарпана и абхишека — являются основными ежедневными религиозными обрядами в индуизме. Малоизученными еще остаются затонувшие поселения вдоль всего побережья современного Гуджарата (от Соманатха до Двараки). Но уже сейчас, исходя из уникальной традиции местных жителей устанавливать огромные Лингамы Шивы в зоне океанического прилива (своего рода естественная непрерывная Шиваабхишека), несомненно, являющейся наследием когда-то существовавшей здесь древней цивилизации, можно с уверенностью сказать о том, что в этом месте с незапамятных времен существовал культ Шивы.

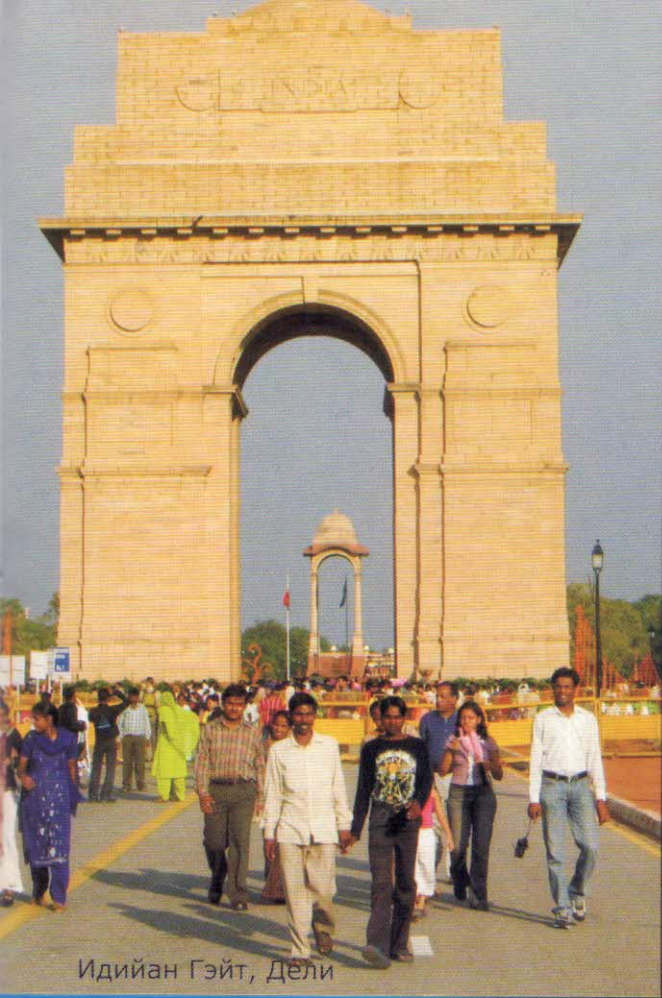
Древнейший фаллический культ и культ быка-производителя нашли отражение в итифаллическом протоиндийском боге Йогешваре Пашупати

(Владыке йоги, Повелителе всех существ. Не Рогатый бог (!), как ошибочно полагают некоторые, а буквально — Повелитель-рогатого-скота), чье изображение (знаменитая печать из Махенджо-Даро) стало прототипом антропоморфного образа Шивы доведийской цивилизации долины Инда. Он изображается в виде трехликого бога, восседающего на троне в типичной йогической позе, обнаженного, с выставленным напоказ фаллосом... Его голову венчает неестественно-высокий головной убор и пара рогов, символизирующие его монаршее положение (возможно, наброшенная сверху шкура животного; в иконографии эпического Шивы эти предметы трансформировались в шикху и полумесяц). Слева от него — носорог и буйвол, справа — слон и тигр, ниже — две антилопы. Нет нужды добавлять, что эти черты протоиндийского бога стали впоследствии прообразом ведийского Рудры-Шивы.

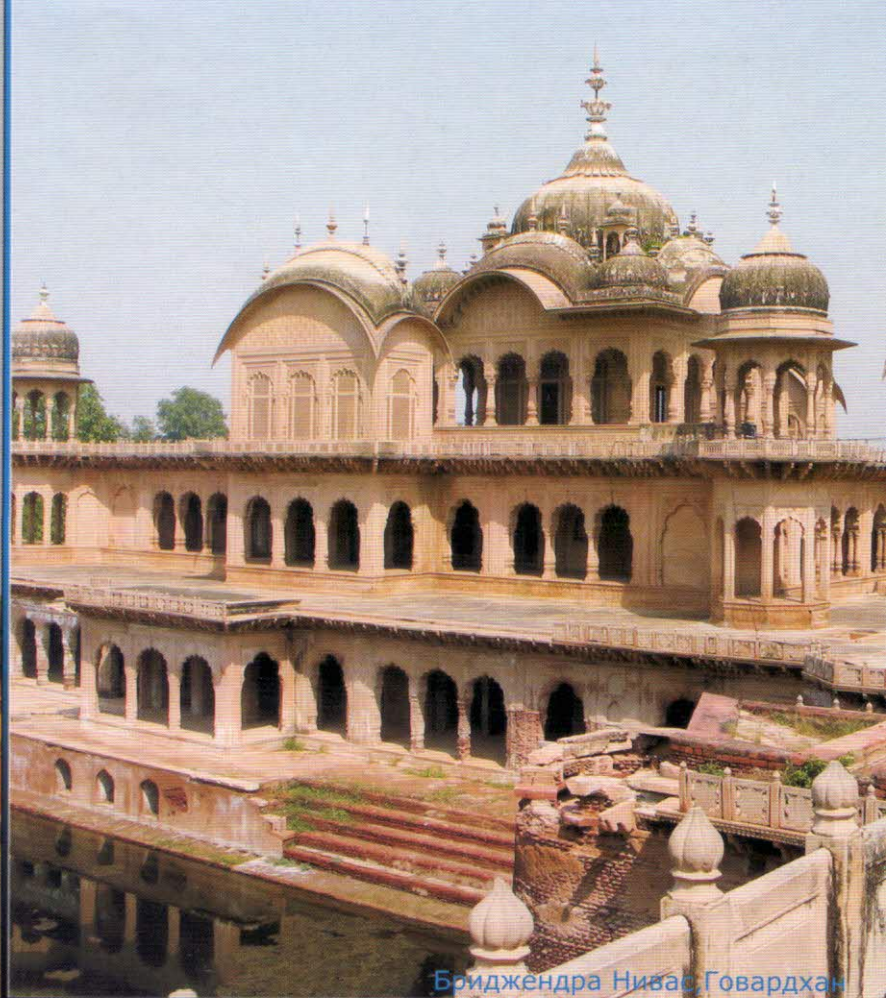


Печати из Махенджо-Даро

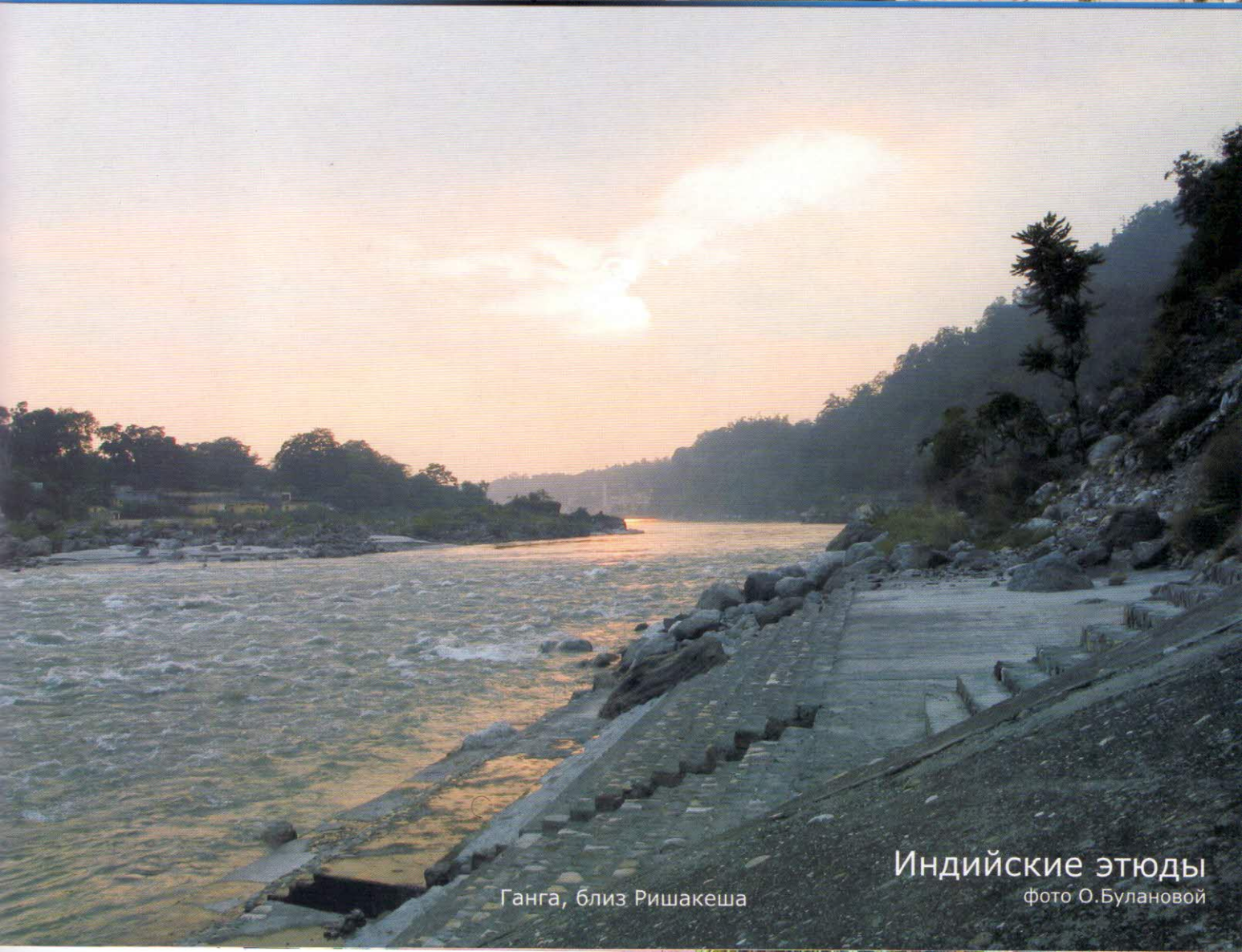
Ведийский Рудра, чье имя также означает «румяный», «красный» (от утраченного корня rud) обязан протодравидийскому Красному богу (Шиве) и рядом других особенностей, выделяющих его среди богов ведийского пантеона, главная из которых та, что он стал почитаем в двух аспектах: антропоморфном и в образе лингама («Шива — величайший из богов, поскольку, только его лингаму поклоняются боги»). Другой особенностью стала любовь Рудры к крови. Так в главных ведических обрядах ашвамедхи (жертвоприношение коня) и раджасуи (помазании на царство) именно Рудре предназначена кровь жертвенных животных, именуемая в дальнейшем не иначе как «воды Рудры». Как и протодравидийскому Шиве, Рудре совершается пуджа (буквально — посыпание и поливание изображения бога) в отличие от хомы (огненного жертвоприношения) остальным ведийским богам, а из практик почитания привествуются жесткая тапасья, аскеза, брахмачарья («Всякий, кто стремиться умиловить Шиву, обращается к подвижничеству»), различные виды йоги, храмовое богослужение и арчана (поклонение образу, от archa — идол), чуждые ортодоксальной ведической религии. Несомненно, что именно в образе Рудры-Шивы грозный бог смерти и разрушений (Рудра) занял положение Верховного Божества, а в дальнейшем стал одним из пяти



Идийан Гэйт, Дели

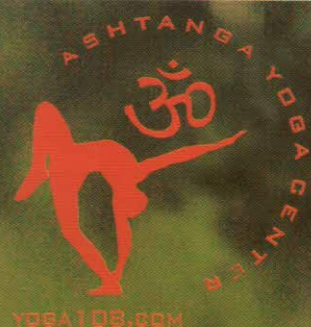


Бриджendra Нивас Говардхан



Ганга, близ Ришакеша

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР



Мы продолжаем вести для Вас занятия по НАСТОЯЩЕЙ хатха йоге.

Удобные залы в центре Москвы и Санкт-Петербурга.

Лучшие инструкторы, прошедшие обучение у индийских и отечественных мастеров йоги, имеющие высокий уровень личной практики и преподавания.

Почти круглосуточно, 365 дней в году.

Если вы хотите реально изменить себя -

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ


Ежегодно проводится сертификационный курс по подготовке преподавателей хатха-йоги в соответствии со стандартом International Yoga Federation

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ЗАЛ
НА МЕТРО МАЯКОВСКАЯ.
ГРУППЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

8-926-523-65-06
8-926-204-40-07
8-926-207-03-18
8-903-201-72-09
8-901-782-54-10

МОСКВА:
м.Новокузнецкая
м.Кропоткинская
м.Курская
953-69-57 (автосекретарь)
183-46-34
115-24-83
311-20-37
755-06-53

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:
553-57-55
150-90-26
998-08-19

A woman in a red leotard is performing a handstand on a large, light-colored rock. She is positioned on the left side of the frame, with her legs extended vertically towards the top right. The background features a lush green forest of pine trees, a blue body of water, and a coastal town with buildings and a beach in the distance under a clear sky.

**ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ
ОТКРЫТАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
ЖУРНАЛА "ЙОГА"
КРЫМ
ИЮЛЬ
2005**

**ПРИГЛАШАЕМ
ДЛЯ УЧАСТИЯ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ -
ЗАЯВКИ И РЕЗЮМЕ
ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:
CONFERENCE@YOGAMAGAZINE.RU**

**ВСЯ СВЕЖАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО АДРЕСУ:
WWW.CONFERENCE.YOGAMAGAZINE.RU**

Июль 2004



Встреча с Калиджи



Агни-хотра



Пуджа



Концерт

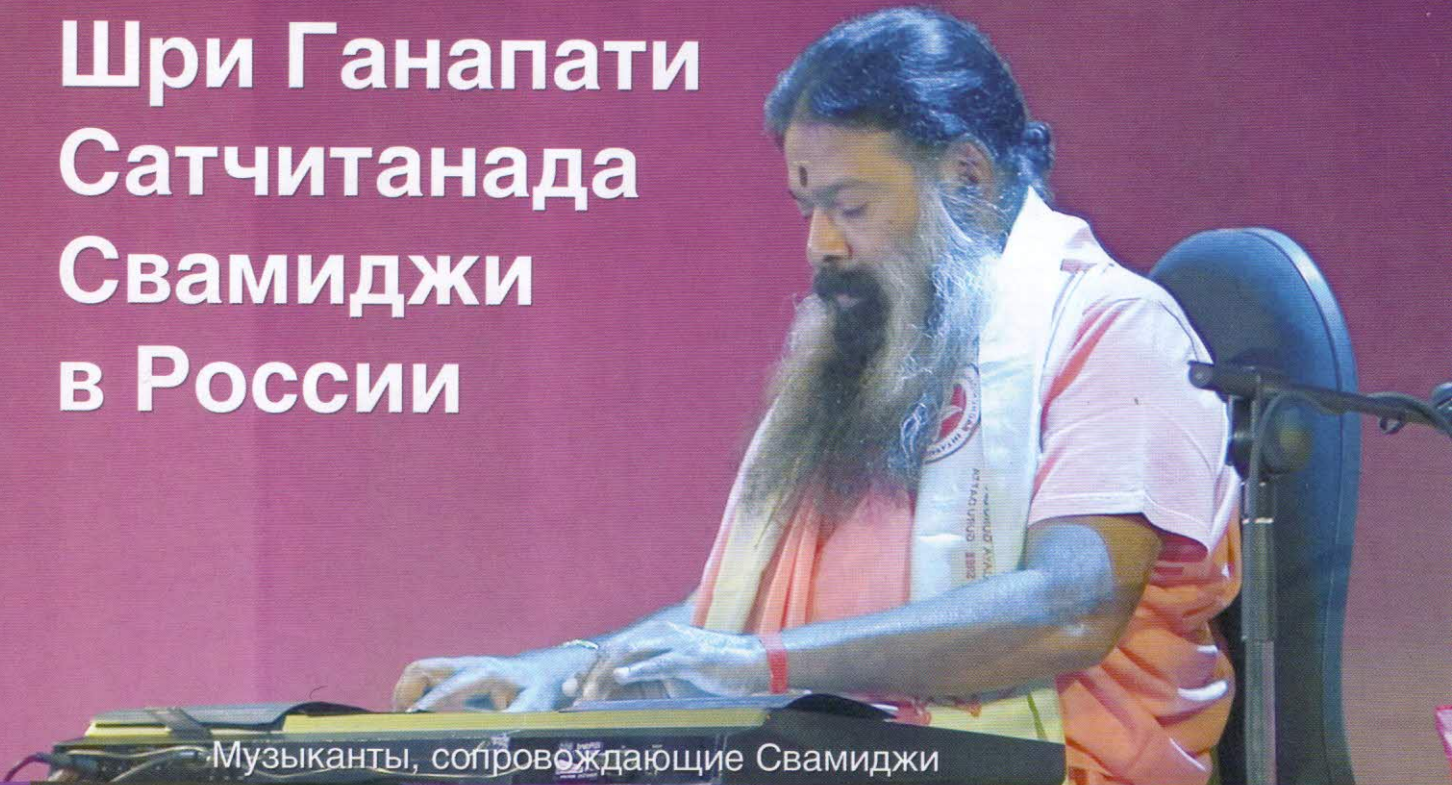
Исцеление



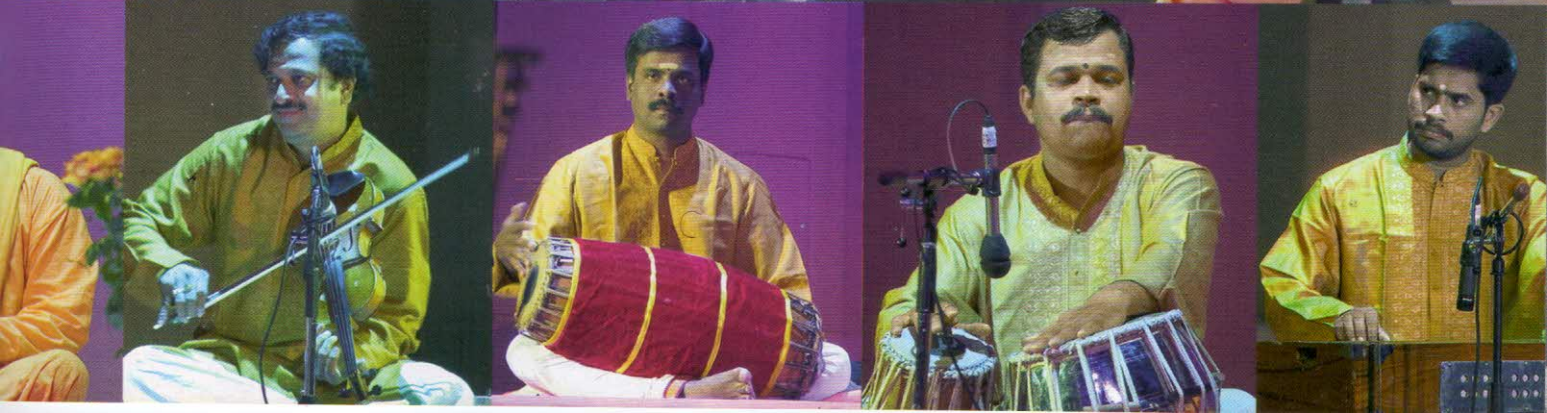
Омовение в Волге

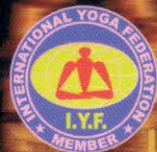


Шри Ганapati Сатчитанада Свамиджи в России



Музыканты, сопровождающие Свамиджи





World Championship
INTERNATIONAL YOGA FEDERATION

ИСПАНИЯ

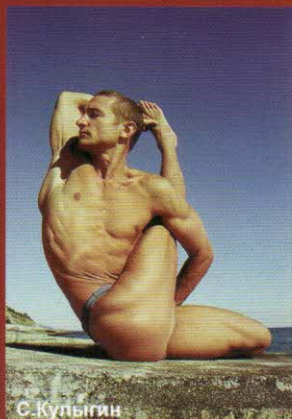
МАДРИД, Октябрь 2004г.

СНОВА ПОБЕДА!

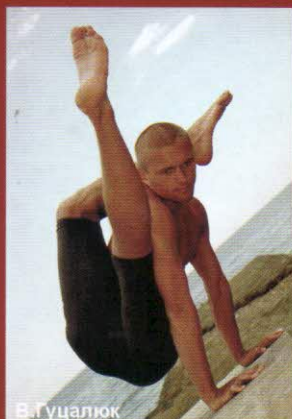
СЕРГЕЙ КУЛЫГИН - 1 место в артистическом йоге

ВЯЧЕСЛАВ ГУЦАЛЮК, - 1 место в парной артистическом йоге

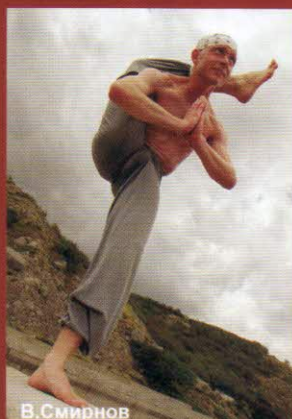
ВЯЧЕСЛАВ СМЕРНОВ



С. Кулыгин



В. Гуцалюк



В. Смирнов

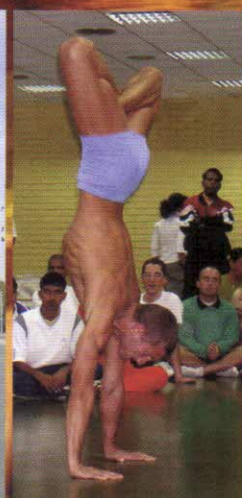
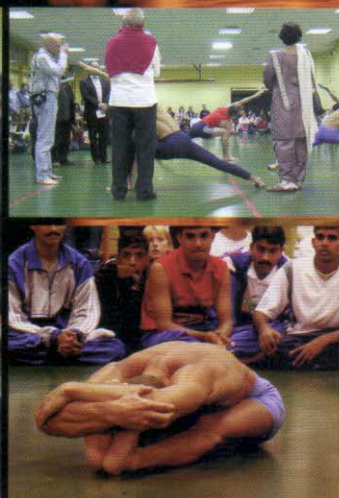


фото: О. Шевченко, В. Гуцалюка и В. Смирнова

ТРЕНИНГ-ИНТЕНСИВ

по традиционной аштанга виньяса йоге

2005 22-23 марта - Питер
25-27 марта - Москва

**ВПЕРВЫЕ
В РОССИИ!**

Сертифицированные мастера из США
Сэйша Петерсон и Доминик Кориглиано

Запись и дополнительная информация по телефонам:

в Питере: (812) 553-57-55, 150-90-26, 998-08-19

в Москве: (095) 775-06-53, 311-20-37, 8-926-207-03-18

e-mail: yoga108@mail.ru
ritambhara@yandex.ru

2005
семинары

29 января - 13 февраля

Тренинг в Тайланде. о. Самуи.
Мини-группа. Забыть обо всем, погрузиться
в практику, постигая внутренние принципы Йоги. **ВСПОМ
НИТЬ СЕБЯ.**

18 - 20 февраля

Киров.

25 - 27 февраля

II часть йога-курса под Москвой.

4 - 6 марта

Екатеринбург.

11 - 13 марта

Саратов.

25 марта - 1 апреля

Тренинг в Египте. Синай, Аквасан.
Максимум практики и информации.

22 - 24 апреля

Нижний Новгород.

1 - 5 мая

III часть йога-курса под Москвой.

15 - 24 августа

Расширенный летний тренинг в Крыму. Казантип. Щелкино.

Дополнительная
информация и
регистрация:

В интернете на сайтах:
<http://yoga.kiev.ua/>
<http://santosh.ru/>

Киев - Мария:
моб. 8 (067) 969-18-71
info@yoga.kiev.ua

Москва - Ирина:
моб. 8 (926) 523-39-99
192-28-09
orangeyoga@yandex.ru

Санкт-Петербург - Лиза:
моб. 8 (921) 656-15-61
(812) 335-06-99
273-99-60
office@mencey.ru

Анатолий Зенченко

фото Ольги Шевченко

Владимир КРИСКЕВИЧ (МОСКВА)

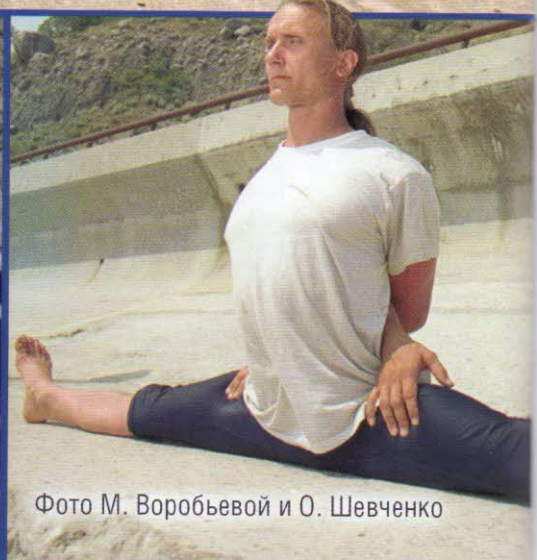
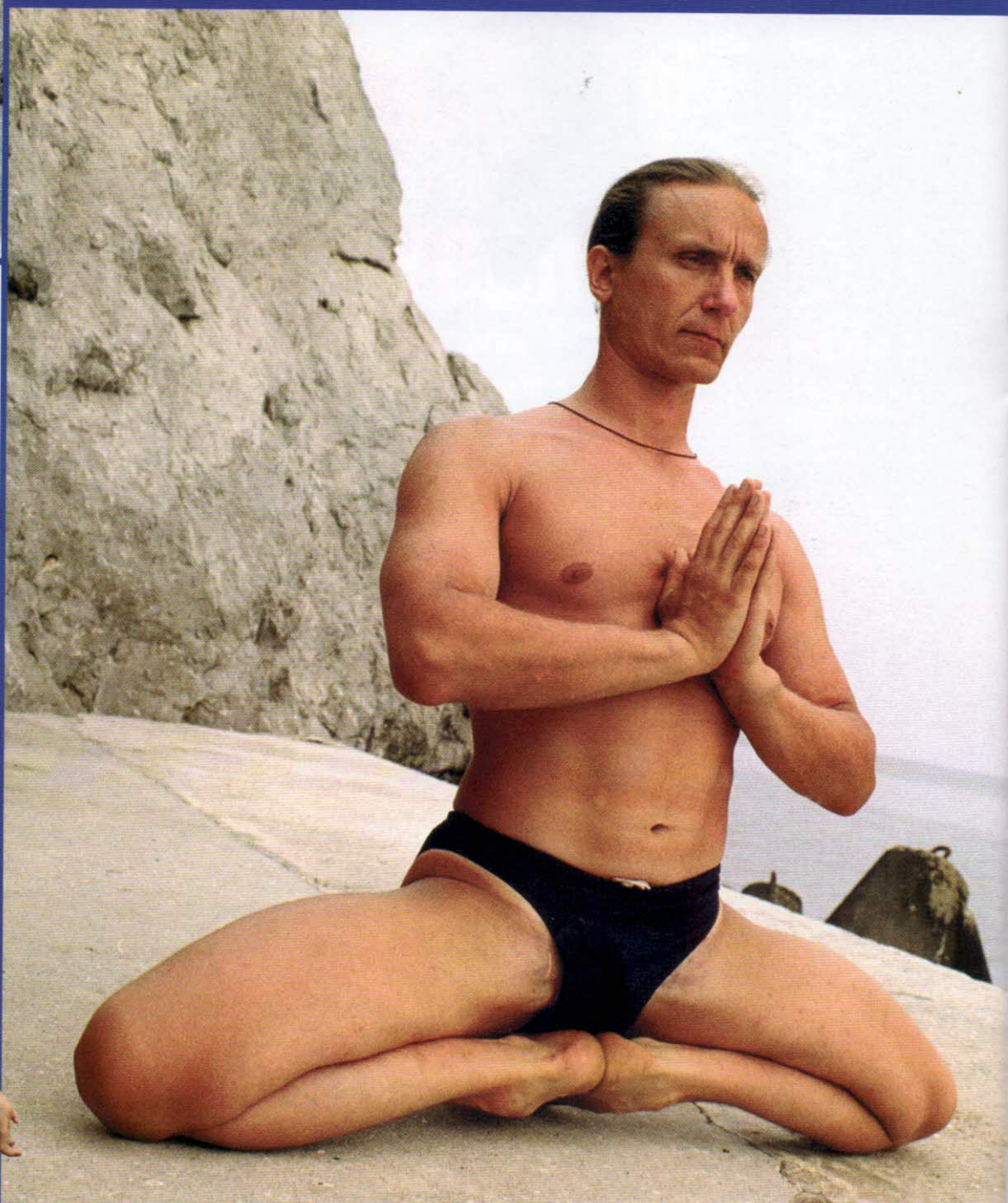
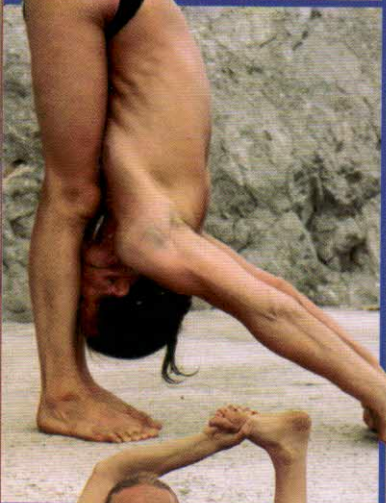
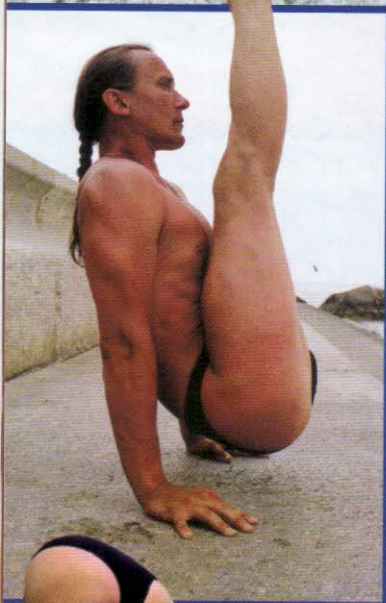
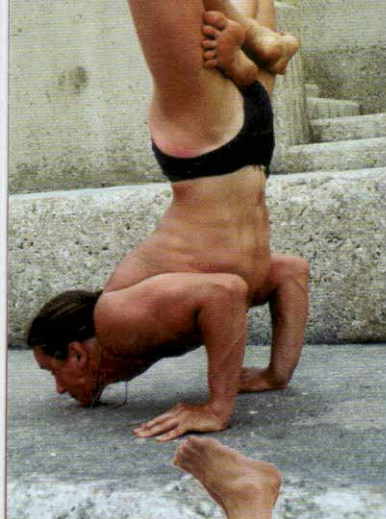


Фото М. Воробьевой и О. Шевченко

аспектов Высшего Шивы, символизирующим его разрушительную силу и тамо-гуну.



*Шиваабхишека — пуджа
Господу Шиве*

Примечательно отметить здесь и тот факт, что шиваизм породил не только сам ритуал пуджи, но и возвышенно-любвные отношения, складывающиеся между приверженцем и объектом его почитания (мурти), преданным и Богом, став, по сути,

основоположником бхати-йоги (практики преданной Любви к Богу). Ведь именно Шивалингам был древнейшим образом Бога, а Рудра-Шива (как видно из вышесказанного) — самым «телесным» и «доступным» среди всех богов ведийского пантеона: «Поклонение Шиве доступно любому человеку, независимо от его племени, варны или ашрамы, даже неприкасаемые чандалы и невежественные крестьяне могут достичь его». Понятно, что бхактичные чувства могли зародиться лишь в народной среде, а не в атмосфере брахманской элиты, и Рудра стал первым, поистине, «народным» ведийским богом, играя главную роль в ритуалах грихья («домашних» обрядах), таких как: ашваюджи (жертвоприношение Рудре-Шиве в день полнолуния), шулагава («бык на вертеле», приношение Рудре бычьего мяса и крови), приштака (подношение Пашупати смеси топленого масла с творогом) и т.п.

Кровь со временем заменили кумкумом или синдуром (красным порошком), умащая им лоб (навершие) мурти, причем не только Шивы, но и других богов, а свежее мясо — «благородной» наиведьей и цветами. Кровавые жертвоприношения канули в лету, а такая «саттвичная» пуджа стала основной формой поклонения в современном индуизме.

Важной вехой в истории развития шиваизма стали Упанишады (философские обоснования Вед), среди которых особое место заняла Шветашватара (V в. до н.э.) — своего рода философское продолжение «Шатарудрии». В ней Шива-Рудра воспевается как Единый Бог, одновременно имманентный и трансцендентный, творец мира и его разрушитель: ека ева гудра... — «Едиственен Рудра, не существует другого, кто бы правил этими мирами» (сравните с ека вгатау — «единственный Вратья» в описании «Шатарудрии»). Он — всепроникающий, владыка и потому — вездесущий Шива [III.11]. Пуруша, величиной с большой палец, постоянно пребывающий в сердцах людей [III.13]. Тысячеголовый Пуруша, тысячег-

лазый и тысяченогий... Этот Пуруша — все, что было и что будет [III. 14-15]. Выдержанная в духе Санкхьи, Йоги и Веданты Шветашватара Упанишада провозглашает, что исключительно созерцание Хары (Шивы), устремленность к Нему и слияние с Ним уничтожает нереальность, которую представляет собой этот мир: «Постигнув Того, кто один властвует над каждым лоном... — этого Владыку (Махешвару), Подателя благ (Шиву), Досточтимого Бога, (человек) приходит к бесконечному покою» [IV.11]. Другими Упанишадами, провозглашающими величие Господа Шивы, стали: Атхарваширас, Атхарвашикха, Кайвалья, Ниларудра, Калагнирудра, Рудракша-Джабала, Бхасма-Джабала, Трипура-тапини, Шива, Рудрахридая и др.

Говоря о той важности, том месте, которое древнейшие Писания (Священные тексты) отводят почитанию Шиве, хочется привести следующие строки из них: «Нет никого, о Рудра, сильнее и славнее Тебя!» (Ригведа, II. 33.10); «Лучшее Знание — Веды, в Ведах — гимн Рудре («Шатарудрия»), в гимне Рудре — мантра из пяти слогов, в ней же — два слога: Шива» (Вайю Пурана); «Тот, кто читает «Шатарудрию», бывает очищен огнем, тот бывает очищен ветром, тот бывает очищен Атманом от пьянства, от убийства брахмана, от воровства золота, от того что следует делать и того, что делать нельзя. Благодаря этому он достигает Знания, уничтожающего океан круговорота бытия» (Кайвалья Упанишада); «Предайся всецело Тому Богу, Изначальному Источнику всего сущего, Владыке вселенной, Махадеве, Величайшему Духу, Единственному Господу Шанкаре (Приносящему благо), Трехокому и Могучерукому.. Ибо нет никого в трех мирах, равного Ему!» (Махабхарата). «Вся вселенная славит Господа Шиву, Бога Любви. Головы и лица людей — это Его головы и лица. Он — в сердце каждого» (Яджурведа)

В постведический период развивается и концепция Лингама Шивы: стремление человека выразить невыразимое, сделать Бога постижимым для человеческого воображения окончательно вытесняет примитивный символизм. «Прежде всего, о Лингаме следует говорить как о лишённом запаха, цвета, вкуса, находящегося вне пределов слышимости, тактильных ощущений...», т. е. говорить как о Пракрिति,



Вселенский Лингам Ишвары — карта неба, отснятая с помощью Виртуального радиотелескопа "Скайвью" РАИ Макса Планка

Безначальной Реальности (Линга Пурана). Шивалингам — это самая точная из всех возможных аппроксимаций космического (тысячеголового) Пуруши: полусфера, которой завершается Лингам, состоит из тысяч головок, каждая размером с точку. В Лингаме, таким образом, находит выражение бесформенный и всеформенный Господь Шива, Абсолютный Бог. Лучшего Его символа просто не существует. «Лингам — это сам Махешвара воочию», — указывает Линга Пурана [20.15-21]. «Тот, кто почитает Лингам как первопричину, источник сознания и субстанцию вселенной, — ближе и дороже Мне, чем любое другое существо», — говорит Господь в Шива-пуране.

Идея Изначального Высшего Лингама Шивы находит подтверждение в знаменитом пураническом мифе о Явлении Бесконечного Столпа Света (Огненного Шивалингама), положившего конец бессмысленным спорам между Брахмой (Творцом) и Вишну (Вседержителем) о верховенстве во Вселенной. Различные интерпретации этой истории можно встретить и в других смрити, шайваагамах и санскритской поэзии. «Прежде, в середине великого океана возник Сияющий Высший Лингам Ишвары. В Нем, Божественном, Непостижимом и Несравненном существуют все боги и в Нем же уничтожаются в конце кальпы» (Чандра-джняна агама, 3.5-6). «О Господь Умы! Как совершить мне должное поклонение Тебе, ведь не ведомо местоположение ни Твоей головы, ни Твоих стоп; даже Питамаха (Брахма) и Хари (Вишну) не смогли обнаружить пределы Твоего величия» (Ади Шанкарачарья, «Шивананда лахари»). Этот миф лег в основу главного индуистского праздника Махашиваратри (Великой Ночи Шивы), отмечаемого ежегодно в ночь перед новолунием в феврале-марте. Говорят, что в эту Священную Ночь молитвы беспрепятственно доходят до Всевышнего Бога, потому как все без исключения и боги, и асуры и демоны, и сонмы других небожителей заняты поклонением Шиве и не могут препятствовать поклоняющимся людям. Все приверженцы Господа пытаются этой ночью постичь Парашиву или обрести Шивасаюдью.



Шива Натарадж

Другим, наиболее точным выражением Вселенского миропорядка стал Танцующий Шива-Натарадж, по словам Эйнштейна, — лучшее иконографическое изображение Бога. У Натараджа (Царя Танца) четыре руки: правая верхняя рука держит барабанчик (дамару), источник творения

(сришти-шакти), правая нижняя — поднята в благословении (абхая-мудра), символизируя силы сохранения (стхити-шакти), верхняя левая рука держит огонь, символ разрушения (самхара-шакти), нижняя левая — указывает на приподнятую левую ступню, символизирующую милость Господа (ануграха-шакти) и, таким образом, указывает путь, ведущий зрелую душу к освобождению; правая нога припирает демона Муялаку (или Апасмарупурушу), незрелую душу, погрязшую в праздности, невежестве, растерянную и забывчивую (тиробхава-шакти); кобра, обвивающая талию Натараджа символизирует кундалини-шакти, космическую энергию пробуждающую душу, а огненный нимб вокруг — «Великое Время», Космос и Вселенское Сознание. «Господь Шива танцует ради благополучия всего мира. Цель Его танца — освобождение душ от тройственных оков майи, анавы и кармы (уничтожение Трипуры, Троеградия). Он творит не разрушение, но перерождение» (С. Шивананда, «Господь Шива и его почитание»). «Вся вселенная вовлечена в кружащийся поток изменений и деятельности. Это танец Шивы. Мы все танцуем с Шивой, а Он с нами. В конечном счете, мы и есть танцующий Шива» (Ш. Субрамуниясвами, «Танец с Шивой»). Таково конечное значение и смысл Танца Шивы.



Шри Янтра

Здесь мы подошли к неотъемлемой части философии шиваизма — понятию Шакти как всеохватывающей и всепронизывающей Высшей Силы Господа, имманентной по отношению к своему трансцендентному Источнику. Сказано, без Шивы Шакти не смогла бы появиться, но без Шакти Шива не мог бы проявиться. Это проявление или снисхождение Духа в Материю (наглядно представленное в главной мистической диаграмме шактизма — Шри Янтре), согласно шиваитским канонам, насчитывает 36 таттв (стадий эволюции или категорий Бытия) от высшей — Чистого Сознания (Шива-таттвы) до низшей — земли (притхиви-таттвы). Среди них: 5 шуддха-таттв с присущей им актинической (или чистой духовной) энергией, 7 шуддха-ашуддха таттв с характерной актинодической (или духовно-магнетической) энергией и 24 ашуддха таттвы, характеризующиеся одической (или грубо-магнетической) энергией. Сам же Парашива (или Парамешвара, Шивалинга — Абсолютная Реальность) остается вечно неизменным, за пределами всех таттв, всех категорий. Однако будучи тождественным Своей Силе (Своей

Шакти), Он является и Высшим личностным Богом. Тогда Он — всемогущий, всеведущий, действующий Бог. Он танцует, и ритм Его движений творит (Брахма), поддерживает (Вишну), разрушает (Рудра), сокрывает (Махешвара) и благословляет на новую творческую активность (Садашива) — в этом заключены 5 основных аспектов (или энергий) Господа Шивы. Согласно Его воле, Ишвара в союзе с Майей принимает форму трех гунн (составляющих принципов первичной природы: раджаса, саттвы и тамаса), и тогда Он известен как Тримурти (Брахма-Вишну-Рудра). В образе Шарвы, Бхавы, Рудры, Угры, Бхимы, Пашупати, Ишаны и Махадевы (Ашта-мурти, 8-милий Шива) Он обитает в земле, воде, огне, воздухе, эфире, кшетраджне (душе), солнце и луне. Будучи изначальным непроявленным звуком (надой), Шива являет Себя через Деви в виде пятидесяти букв божественной матрицы (50 букв деванагари, санскритского алфавита), незримо присутствуя тем самым в каждой мантре и всех шрути (Богооткровенных Писаниях): «Веды — Его речь», — говорится в Атхарваведе. Посредством Своей Шакти, Своей Возлюбленной, Чье имя Ума, Дурга, Парвати, Бхавани, Гаури, Кали, Бхагавати, Трипурасундари и тысячу других имен, Бесформенный и Бесконечный (Абсолютный Господь Шива) становится конечным в многообразии форм Своего мироздания, но как и прежде остается единственным его Господином. «Он Тот, кто единый властвует над каждым лоном — над всеми образами и всеми йони. Он — Всеобщее Лоно (Йони Мира) — Тот, кто дает созреть собственной природе и который растит все, что способно созреть», Шв. [V. 2,5].



Ардханарешвара

ревностное поклонение ему, выглядит, по меньшей мере, наивно. Подтверждением тому может стать еще один прекрасный образ Господа Шивы — Ардханарешвара, правая половина которого мужская, а левая — женская, примиряющий все возможные противоречия на этот счет. Более того, правильное понимание и воспри-

ятие целокупного Бога поможет разгадать кажущуюся на первый взгляд парадоксальность характера Шивы, ответив на вопрос: каким образом Господь всех йогов и аскетов, извечно пребывающий в безмолвии и медитации, является, к примеру, зачинателем и покровителем драмы, и танцев; вдохновителем сутр грамматики Панини или с естественной легкостью заключает в Себе совершенный баланс высшей отрешенности и йогической тапасы, и неистовый жар камы (страсти). «Он всегда слит со своей возлюбленной, и при этом Он — самый суровый из всех отрешившихся от мира аскетов», — прекрасно выразился по этому поводу Калидаса. Это неразрывное единство Отца и Матери мира обнаруживает себя как Брахман-Майя в Веданте, Пуруша-Пракрити в философии Санкхьи, Пракаша-Вимарша в Кашмирском шиваизме, Шива-Шакти в тантризме, и, в свою очередь, гармонично выражено в извечном союзе Лингама и Йони (Шивалингама) — Универсальной модели всего Мироздания.

Испокон веков поклонение Богу, особенно в образе Шивалингама, считалось высочайшим благом. «Эта рука моя, о Господь, благословенна больше остальных, ибо, касаясь Образа Твоего, (Шивалингама) — становится лучшим лекарством в мире», — такими словами заканчивается в священной Яджурведе гимн Рудре. Какова бы ни была заслуга жертвоприношений, аскетизма, подношений, паломничества, заслуга почитания Лингама Шивы больше названных в сотни тысяч раз» (Карана-агама). Что же позволяло древнейшим пророкам-риши утверждать подобное и почему нам завещано ими Шиваупасана?

В Бхагавад Гите сказано: “Upadrastanumanta ca bharta bhokta Maheswara”, — «Махешвара есть Созерцатель, Благодетель и Кормилец всех существ». Для защиты всех жителей в городах и селениях разными способами устанавливается Лингам — богами, провидцами и обычными людьми (Карана-агама). Если почитание Шивы прекращается, беды сваливаются на правителя, выпадает мало дождей, земля полнится воровством и грабежами (Тирумантирам). Лингам наполнен всеми богами, святыне места и обретаемые заслуги растворяются в Его основании, в нем пребывает по своей милости Господь Шива. Поэтому следует почитать Лингам. Согласно Шива Пуране, Сам Господь указал Брахме, всем богам и небожителям 12 Своих Джьотирлингамов (Самовозникших-из-света Образов Бога), дарующих освобождение. С тех пор Индра поклоняется Кедарешваре, Агни — Малликарджуне, Яма — Бхимашанкаре, Ниритти — Амарешваре, Варуна — Махакале, Вайю — Соманатху, Кубера — Ваидьянатху, Ананта — Наганатху, Бхаскара (Сурья) — Гхусрнешваре,

Чандрама — Трьямбакешваре, Вагдеви (Сарасвати) — Рамешваре. Вишну же вместе с Кешавой (Шри Кришной) ежедневно совершает пуджу Шиве-Вишванатху в Варанаси, каждый раз предлагая Ему тысячу прекрасных лотосов. Однажды, когда не хватило всего одного цветка, он вырвал свой глаз и предложил его Богу. Зная о том, особо преданные вайшнавцы всегда пребывают у стен этого древнего города в надежде ежедневно получать даршан своего Ишты (излюбленного божества) и, следуя его примеру, поклоняются Лингаму Владыки Мира. Такова исключительная вера индусов в священные писания и авторитетность древнейших шиваитских текстов. Тот, кто всегда почитает Лингам, Владыку трех Миров, тот сам станет Царем Освобождения, почитаемым всеми. Все миры наполняют Лингам. В Нем пребывает всё. Поэтому человек должен поклоняться Лингаму, если желает освобождения (Чандраджнянагама, 3. 49-53).

Почитание Шивы в образе Лингама так же е-



Огромные Лингамы на хр. Маньпупунер, Урал

ественно, как дыхание. Ребенок, сам не ведая того, лепит его из песка и поливает водой из ладоней, совершая тем первую в своей жизни пуджу Господу Шиве, переживая первый, хотя еще и неосознанный, религиозный опыт иерофании. Символизм же его формы выходит за обозримые пределы как самого шиваизма, так и всего индуизма в целом. Взять хотя бы такие концептуальные денотаты Шивалингама, как гора Кайлас в Тибете, египетские или мексиканские пирамиды, мегалиты о-ва Пасхи и Британии (загадочным образом «разбросанные» по нашей планете, согласно строгой математической системе), менгиры («мужские камни») Западной Европы, Северной Африки, Ассама (Индии), Кавказа, Дальнего Востока, Урала или Кольского п-ова, где совсем недавно в Хибинах были обнаружены 2-х метровые лингамы, установленные рядом с подковообразными (в форме йони!) возвышениями. Не следы ли это затерянной Гипербореи, путь в которую указывает Кандалакша («знак стрелы», возможный перевод с санскрита)?! А также конические камни и колонны шумеро-семитской традиции. Сюда можно отнести и буддистские ступы, и дельфийский (греческий) Омфал («пуп земли»), и мусульманский черный камень Кааба (своего рода кубичес-

кий Омфалос арабского мира). Символизм лингама проглядывает и в образе египетского бога плодородия Мина, и греческого Гермеса, славянского Перуна-Громовержца (дарователя мужского начала, украшенного рубинами), и его литовском архетипе — Перкунасе, кельтском коронационном камне



Омфал, «пуп земли»

Лиан Файл (иначе известном как Камень Судьбы) и многочисленных тотемных идолах Океании. Даже остроконечники католических соборов, возвышающиеся купола мусульманских мечетей, православных храмов и церквей, пасхальные куличи и крашеные (от «красные») яйца несут в себе философию символизма Лингама Шивы или фаллическую семантику. Ну, скажите, разве не выглядит чрезвычайно «по-домашнему» (чем-то привычно родным) ветхозаветная Шиваабхишека, исполненная Иаковом, который еще за три столетия до получения евреями Торы и почти за 2 тысячи лет до Рождества Христова «...поставил камень памятником и возлил елей на верх его, и нарек домом Божиим» (Бытие 28: 16-22)?! А библейская история явления Господа в образе горящего тернового куста на горе Синай, не стоит ли

в одном семантическом ряду с пураническим мифом Огненного Шивалингама, чья манифестация навеки застыла в Южно-Индийской Аруначале?! Не доказательство ли это, сколь известна и самобытна была в те далекие времена, когда век обскурантизма и господства различного рода догм еще не наступил, живая традиция поклонения Лингаму Господа?



Аруначала - Лингам Господа Шивы, символизирующий элемент огня, Тируваннамалаи

Как видим, почитание неиконического образа Бога (Шивалингама), лишь под разными именами, было распространено повсеместно во все времена и среди всех народов и остается таковым и по сей день. Да и что, в конце концов, не есть на земле символ (лингам) Бога?! Сам человек — не что иное, как Его божественная линга, в которой в полной мере отражены Мать и Отец сего мира. Сказано: «Признак всех существ (праджа) — не лотос (знак Брахмы), не чакра (знак Вишну), не ваджра (знак

Индры), но Лингам (знак Шивы) и Йони. Поэтому все существа принадлежат Махешваре... Знайте, Ишана есть Лингам, Ума есть Йони» (Махабхарата).

Мы начали наш краткий экскурс в Мир Шивы с Его дхьяна-шлоки. Этот воспетый в древних писаниях образ Бога нежно лелеют в себе все Шивабхакты, аскеты, йогины и мудрецы. Его созерцание наполняет человека блаженным покоем, шанти. Любое поклонение Шиве, чтение священных мантр, йогические упражнения и медитация начинаются с сакрализации предстоящего действия, для чего мысленно визуализируется этот светлый образ Господа и как можно дольше удерживается в своем сердце.

Господь Шива изображается с едва приоткрытыми глазами, как бы «зависая» между этим и тем мирами, миром иллюзии и Вечностью. Это одновременно состояние самадхи и незримый контроль над всем происходящим здесь, связующий мост между миром сансары и нирваной, рука помощи, всегда готовая протянуться и спасти нас в тот момент, когда мы сами этого пожелаем (будем готовы). В этом Его главное отличие от Будды. Шива и есть Будда («... в эпоху Кали Он (Шива) – Дхармакету», «Тот, Чье знамя – Закон» – эпитет Будды, Брахманда Пурана), но Будда милосердный, не безучастный свидетель, а сопереживающий Бог. Вообще, у буддизма и шиваизма много связующих моментов, отметим хотя бы главный: оба воспринимают мир как источник мук и страданий (т.е. как паша для всех пашу – узы для всех созданий). Шива – единственный из Богов, способный нарушить этот (им же установленный) миропорядок: «Он – Оковы мира и Тот, кто разрушает эти оковы!» Вот почему почитание Его становится жизненно необходимым (!) условием всякого совершенствования. Писания так говорят о Господе Шиве: «Он разрушитель уз и податель окончательного освобождения (мукти).

Он – вселенское Я и подлинная Самость всех существ. Он обитает в местах сожжения и владениях тех, кто умер для мира. Все дживы и мир прорастают из Него, существуют в Нем, поддерживаются и отторгаются Им, и, в конце концов, погружаются в Него». «Лишь познав Его, идет человек за пределы смерти; нет иного пути, которым можно было бы следовать», Шв. [VI. 15].

Такова в общих чертах экзегеза культа Шивы, древнейшего на земле, заложившего основу современному синкретическому индуизму, послужившего интеллектуальной и духовной кладью остальным мировым религиям. Способного выдержать на своем теле как крайне-догматические воззрения маргинальных сект, так и подчас атеистические теории адвайты. Но всегда неустанно призывающего своего последователя испить нектар бессмертного Знания, омыться в священных водах бесконечного блаженства Шивасаюджи, умастить пеплом иллюзорных концепций свое бренное тело и, облачив свой дух в чистейшие одежды, скроенные из четырех сторон света, подобно Величайшему Отшельнику, свободным шагнуть в Вечность.

Обратитесь к Господу Шиве, и вы узрите и Брахму, и Вишну и Шри Кришну, и прекрасную Деви и сонмы других богов и богинь, потому как все они танцуют у Него на груди. Он – опора, источник и субстрат всего мира. Всякая энергия или видимая форма – суть Его энергия, Его Шакти. Он – воплощение Истины, Красоты, Благодати и Блаженства. Он – Бог богов (Дева-дева) и Махадева (Великий Господь) – один властвует над Миром. Такова непреложная Истина, дошедшая до нас из глубины веков, устремленная в бесконечное будущее и открытая вам прямо Здесь и Сейчас.

Да благословит вас всех Благой Господь!
Ом намах Шивайя!



Автор: Динанатха Бодхисвами — путешественник, опытный духовный проводник и эдвентер (более 20 ятр по Индии и Непалу), переводчик тематических книг с английского и санскрита, Главный редактор Издательской группы "ВЕЛЬ".

Организатор паломнических туров (тиртха-ятр) к Святыням индуизма, среди которых Варанаси, Шри Кедарнатх, Бадринатх, Пури, Дварака, о. Рамешварам, Каньякумари, Пашупатинатх и мн. др., а также Йога-ашрамы Ришикеша и известных Учителей.

Запись в группу и дополнительная информация по тел:
340-5809, 8-903-552-8-559
e-mail: dinanatha@mtu-net.ru

БОГИ ХОДЯТ ПО ЗЕМЛЕ...

Шри Ганапати Сатчитананда Свамиджи — поэт Огня, легенда Огня, величайший Святой нашего мира. Недавно Он посетил Россию с благодатной и благословенной для нас миссией. Он пробыл в Москве всю последнюю неделю июля этого (2004) года. Прибытие Свамиджи в Москву — лишь одно звено в Его всемирном турне, совершаемом Святым во имя всеобщего мира и всеобщего единства. Им даны сотни концертов, музыка которых настраивает на глубокие раздумья, медитацию и оказывает оздоровительное воздействие на людей.

Мне посчастливилось побывать дважды на встрече с Ним: 30 июля на баджанах (священных песнопениях, прославляющих Бога) и 31 июля на необыкновенном концерте оздоровительной медитационной музыки, сотворённой и исполняемой Самим Святым.

Баджаны исполнялись Свамиджи и несколькими музыкантами в одном из залов Центрального Дома Российской Армии. Концерт же проходил на Старом Арбате, в изысканном Концертном зале Центра Павла Слободкина.

Есть ли лучший международный язык, чем музыка? Музыка — эсперанто душ! А тем паче — музыка духовная! В Индии Свамиджи считают Совершенным Мастером Звука. Его музыка основана на древнейшем ведическом Знании. Это Знание Свамиджи сочетает с современными достижениями в музыке и собственными экспериментами со звуком. На электронном синтезаторе Свамиджи исполняет целительные аюрведические раги — это чистые звуки непорочной природы и звуки человеческой души. А группа музыкантов играет на классических индийских инструментах. Музыкальные модуляции воздействуют на разные части человеческого тела, неся им оздоровление, а сознанию просветление.

У Свамиджи бархатный голос и абсолютный слух. Он обладает уникальной способностью играть даже на тех инструментах, которые видит впервые. Так было, кстати, и с синтезатором, на котором Свамиджи заиграл сразу, с первого прикосновения к нему, и ныне предпочитает его индийской ситаре.

Великолепным музыкантом была мать Свамиджи, а также многие Его предки.

И во время исполнения баджанов, и на следующий день на концерте я видела, как Свамиджи поднимал удлинённый кристалл горного хрусталя, прикасался им к своему лбу, и в кристалле на

мгновение зажигался огонёк. Иногда он смотрел через кристалл в зал — на цвет нарушенных чакр больных людей. Спускаясь в зал, Свамиджи время от времени прикасался к некоторым людям, исцеляя, оздоравливая их. Когда Он проходил между рядами после завершения пения баджанов в Доме Российской Армии, я тоже удостоилась Его прикосновения и улыбки.

Во время концерта в Центре Павла Слободкина на Старом Арбате, Свамиджи вдруг спустился в зал и подошёл к пожилому мужчине, сидевшему в центре партера. Мне с амфитеатра было прекрасно видно, как Свамиджи сначала положил руку на голову этого человека, а затем материализовал для него, то есть достал из воздуха, кольцо, которое надел мужчине на мизинец правой руки.

Вслед за тем подошёл к первому ряду, к сидевшим по соседству двум пожилым людям. Сначала опустил руки на седую голову мужчины, потом задержался возле женщины, что-то говорил ей, держал руку на её лбу, глазах. Когда, после окончания концерта, последовали благодарственные речи и на сцену поднялась эта самая женщина, сопровождаемая и поддерживаемая молодым врачом-индусом, стало очевидно, что она совершенно слепая. Её назвали: Алла (отчества не помню) Андреева — вдова гениального писателя Даниила Андреева, автора «Розы Мира», книги, написанной им в тюрьме.

Первое имя, полученное Свамиджи при рождении, — Сатьянараяна. А само рождение Сатьянараяны — уже чудо. Его мать, Джаялакшми, замечательная йогиня и специалист по Раджа-йоге и Видья-йоге, родила его в реке, пребывая в состоянии глубокой медитации. Вернувшись сознанием в мир физической реальности, она обнаружила у себя на коленях младенца, от которого исходил бриллиантовый свет. Тельце его было покрыто ароматным священным пеплом вибхути, а на шейке висели два ожерелья (увидеть которые через несколько часов можно было уже лишь эфирным зрением).

В четырёхлетнем возрасте крошка Сатья предсказывал людям будущее. Тогда же начал материализовывать сверстникам сладости. Как-то Сатья взял горсть песка, протянул отцу и сказал: «Ешь». И песок действительно можно было есть, ибо он сделался сахарным!

Однажды маленький Сатья разорвал на клочки купюру в десять рупий и, когда взрослые при-

нялись его ругать, Он тут же её восстановил в первоначальном виде.

Когда Ему было шесть лет, Он зажал в кулаке горстку сырого риса, подержал немного, и... рис сварился.

Ему было одиннадцать лет, когда в храме Его необыкновенная мать-йогиня надавила на макушку Его головы, и Ему показалось, будто водопад обрушился на Его голову, а это мать передала таким образом Ему совершенное искусство Видьи — древнейшей мудрости.

Вскоре мать Сатъя покинула этот мир, исполнив миссию, начертанную для неё Небом. Однако Сатъя не переставал ощущать, что дух её ведёт Его по жизни. А путём Его являлось ускоренное восхождение, ускоренное обретение божественных качеств, хотя они были даны Ему с первого вдоха, однако материальный план требует преодоления для оживления духовной памяти. И Сатъя, истово придерживаясь ведических предписаний, его преодолевал, несмотря на все препоны (порой удручающую бедность и непонимание окружающих) и многие искушения. Сатъя познал голод и научился терпению. Аскетические правила йогов запрещали владеть вторым комплектом одежды и постельного белья, а также укрываться шерстяным одеялом. Следовало спать на голом полу и обливаться холодной водой. Сатъя блистательно овладел техникой бега через узкую щель между стенами, по перилам балконов и по стенам колодцев.

А Божественная Сила, заключённая в Нём, проявлялась то произвольно (когда, например, во время совершения Сатъей религиозного ритуала из хобота деревянного слоноголового Божества Ганеша начинали испускаться струйки воды), то сознательно, когда Сатъя, скажем, изгнал из людей злых духов.

Как-то дети стали просить у Него сладости. Сатъя ответил: «Получите только после молитвы». Дети принялись молиться, петь священные баджаны, и тогда Сатъя поднял несколько осколков камня и тихонько бросил им со словами: «Берите эти сладости и ещё кусочки кокоса!». И Сатъя не шутил: камешки и впрямь обернулись сладостями и кусочками кокоса.

В юности Сатъя работал на почте. Однажды там пропал важный документ. Сатъя вошёл в помещение, протянул руку, и документ оказался у Него в руке. «Не его ли вы ищете?» — спросил Он. В ответ на удивлённые взгляды Он просто-душно заметил: «Документ сам явился к моей руке».

Сатъя получил на почте зарплату, но по дороге домой встретил семью плачущих нищих, у кото-

рых был болен ребёнок, и, пожалев этих несчастных, отдал им все деньги. А дома Его тётюшка, у которой Он тогда жил, спросила, где зарплата. «В сумке», — не задумываясь, ответил Сатъя. Самое удивительное, что деньги там и оказались.

На почту Сатъя ездил на велосипеде, но люди часто видели, что велосипед летел в нескольких сантиметрах над землёй — по воздуху!

Поняв, какой высочайший дух заключён в теле молодого человека, люди стали почтительно называть его Свамиджи — так обращаются к духовным Учителям. А позднее Свамиджи получил и полное духовное имя: Шри Ганапати Сатчитананда Свамиджи. У Него появились преданные, организовался Ашрам. Не раз, когда Свамиджи входил в транс во время пения баджанов, на колени преданных из ниоткуда сыпался священный пепел вибхути.

Однажды в доме преданного Свамиджи попросил включить радио. И сразу зазвучали баджаны о Боге Ганапати, хотя в программе радиовещания их не было! Стоило Свамиджи выйти за порог, как тут же пение баджанов прекратилось.

Он мог нырнуть в воду и не показываться из воды в течение нескольких часов.

Свамиджи всегда был отличным пловцом. Однажды, наплававшись, Он вышел из реки, но оказалось, что большая волна смыла с прибрежной гальки Его одежду. Однако на берегу лежал новенький, аккуратно упакованный комплект оранжевого одеяния святого. С тех пор Он стал появляться на публике в оранжевом облачении.

Во время засухи Свамиджи провёл соответствующий ритуал и хлынул ливень, не прекращавшийся целых четыре дня.

У одной Его преданной дочка болела полимиэлитом. Свамиджи начал втирать ей в ноги вибхути, и через неделю девочка стала нормально ходить.

Парализовало мать Его преданного. Свамиджи пришёл к нему в дом, материализовал колотый сахар, лимон, кардамон и предложил сделать лимонный напиток. Этот напиток был подан всем в доме, в том числе и парализованной женщине, которая сразу же поднялась. Остальные члены семьи тоже избавились от многих болезней.

Свамиджи, делая активную гимнастику, потел. Но вдруг, вместо пота, из пор его кожи начал сыпаться священный пепел вибхути.

К нему в Ашрам приехал отец, который хотел проверить йогические силы сына. А в тот день в Ашраме все постились и на кухне не было никакой еды. Отец же назвал очень редкое блюдо, которое ему, якобы, очень хочется отведать именно

сейчас. И Свамиджи тут же материализовал это блюдо отцу.

Были скептики, не верившие в могущественные внутренние силы Свамиджи и предложившие ему доказать их соприкосновением с электрическим током. Свамиджи ухватился за провод, питающий электричеством Ашрам, разрезал его надвое и затем спокойно держал уже находящиеся под напряжением провода голыми руками.

Однажды Свамиджи рассердился, что закрыли дверь, и...прошёл сквозь стену.

Хозяйка дома, который посетил Свамиджи, желала, чтобы он вкусил её угощение до совершения религиозного ритуала пуджи. Этого Свамиджи себе никогда не позволял. Но женщина настаивала на своём. Тогда Свамиджи вытянул руку, и чаша с пищей оказалась...заполненной лилиями.

Четверо преданных пригласили Свамиджи к себе домой для проведения пуджи. Свамиджи принял приглашение всех четверых и пришёл ко всем в одно и то же время. Можно себе представить, насколько изумлены были потом эти преданные!

К Свамиджи явился пожилой йог и принялся демонстрировать Ему свои феноменальные силы — материализовал у себя на голове золотую корону в драгоценных камнях и гордо провозгласил: «Это корона Йога!». На Свамиджи это не произвело абсолютно никакого впечатления. И в ту же секунду на макушке головы Свамиджи появилась кобра с двенадцатью «капюшонами». На каждом был знак свастики (древний символ благопожелания, благоденствия, счастья), а языки кобры двигались взад-вперёд, словно дразня гостя.

Во время одного из индийских религиозных празднеств, когда звучали ведические гимны, Свамиджи прыгнул в Агни кунду (буквальный перевод с санскрита этого словосочетания — горшок с огнём; а подразумевается — ванна, в которой горит огонь). Агни кунда была около полутора метров глубиной, и огонь в ней полыхал так, что языки пламени достигали потолка. А Свамиджи сел в эту огненную ванну и некоторое время находился в ней, не сожжённый огнём — Его внутреннее духовное пламя превозмогало физический огонь. Затем Свамиджи поднялся, совершил определённые ритуальные действия, после чего вновь сел в ванну и вновь затем поднялся, но уже не с пустыми руками: в одной руке Он держал блестящий горячий, сияющий Шивалингам, увенчанный «капюшоном» кобры. Шивалингам — символ Земной Оси, символ Жизни, символ

Мироздания. Саи Баба в праздник Махашиваратри тоже материализует Шивалингамы, но только рождая их горлом.

После первого вхождения в огонь, агниправедам, Свамиджи стал это делать регулярно, и вся Индия восхищается Его божественной силой. Это древнейший ведический ритуал, выполнявшийся редчайшими избранными душами. Он сопровождается пением божественных мантр, и во время его проведения используются лечебные растения.

Агнипуджу Свамиджи проводит каждое воскресенье и отнюдь не ради демонстрации своих великих возможностей — такой высочайший дух в этом не нуждается, — а ради благоденствия мира, ибо дым священного костра является очистительным для воздуха, почвы и особенно воды, которая идеально насыщается священной информацией и разносит её по капиллярам планеты всему существу.

Сейчас нет в Индии человека, который бы не знал великого Ашрама, находящегося на юге Индии, в городе Майсуре. Это Ашрам Шри Ганапати Сатчитананды Свамиджи. Здесь проводятся занятия по изучению Вед и санскрита. Читаются лекции. Организуются курсы Крия-йоги. Ашрам в Майсуре является главным, центральным, а филиалов его много как в Индии, так и в других странах.

Свамиджи строит храмы, устанавливает священные скульптуры в разных частях Индии и за её пределами. В Майсуре воздвигнуто грандиозное здание, развёрнутое веером, наподобие пальмового листа. По обе стороны главного входа — изваяния Божеств Музыки. Имеется и Храм Божественной Музыки, и великолепное здание Ягашала (буквально Дом Жертвоприношений), в котором проводится агнихотра — огненное поклонение.

Свамиджи издаёт ежемесячный журнал. Свамиджи открывает школы, институты — он заботится об образовании детей и юношества. Западный метод настраивает детский ум на мирские удовольствия, а Восток пробуждает дух и истинное видение вещей.

Да, Свамиджи может находиться под водой сколько угодно, Свамиджи может парить в воздухе, Свамиджи не горит в огне.

Своему отцу он однажды сказал: «Я знаю всё о твоей жизни в прошлом. И я знаю также прошлое всех форм жизни на этой планете».

Воистину, мы живём во время, когда боги ходят по земле.

Алла Тер-Акопян

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ СЕМИНАРА ДИНЫ КИНГСБЕРГ (DENA KINGSBERG)

10-11 июля 2004 года, Сурья Йога (Surya Yoga) центр,
Лондон, Великобритания.

Прошло уже больше месяца после семинара Дины Кингсберг, известного преподавателя Аштанга йоги из Австралии. В течение этого периода попытки написать что-то осознанное не удавались. Почему? Два умных человека, которых мне повезло знать, независимо друг от друга, с интервалом более года, сообщили две половины одного тезиса, который объясняет почему что-то, бывает, не происходит или не удается.

Один сказал: «Значит, не очень хотел!». Второй сказал: «Значит, время не пришло». Не помню, что было сказано раньше, что позднее, но комбинация: «Значит, время не пришло по-настоящему захотеть» достаточно понятно объясняет многие несвершения. Намеренно не пишу «неудачи», поскольку еще неизвестно, чем бы для нас впоследствии обернулись иные из возможных «свершений».

Лондон, наверное, не самое лучшее место в мире для занятий йогой. Это место создано людьми, поклонявшимися только одному богу, имя которому — Эффективность Материального Производства. Презрев все, что мешало бы этому богу здравствовать и процветать, они вырубали леса, сровняли холмы, поделили и засеяли всю землю, предварительно пересчитав и рационально распределив целевое назначение каждой травинки, заасфальтировали дорожки, оградив их поручнями-направляющими, поставили светофоров и, наконец, совсем недавно придумали взимать по 10 долларов за каждый въезд в центр города на личном транспорте с целью снижения интенсивности движения и устранения заторов (при этом поездка на метро в один конец по Зоне 1: «Центр Лондона» стоит 4 доллара!). Многим нравится комфорт, иных восхищает «рациональное» природопользование, третьи — сторонники Скрупулезности и Тщательности, радуются их повсеместности (везде, кроме Подземки, конечно). Не буду с ними спорить, но «безобразная дезорганизованность» родного «необработанного» лесного массива милее.

Тщательность — в организации семинара. Все «билеты» проданы за неделю. Только неожиданная неяска неизвестного мне английского йога позволила проникнуть на семинар именитого мастера и посетить первое в жизни занятие по Аштанга-йоге.

Рациональность — в ведении занятия. «Если вы никогда не практиковали эту асану раньше — не пытайтесь выполнить ее сейчас!» — понимаю: строгое англосаксонское законодательство позволит засудить и администрацию зала и инструктора, наставления которого в отсутствие обеспечения изрядной техники безопасности приведут к травме. Признаюсь, первое такое предупреждение без объявления, собственно, следующей асаны насторожило и остановило как мою прак-

тику, так и «большой половины» йогов. Однако предупреждение касалось переката на спине, держась за пальцы ног, с выходом из плуга в баланс на копчике — все последующие подобные предупреждения, естественно, самонадеянно игнорировались.

Послушавшись инструктора, никогда не удалось бы попробовать скрутку позвоночника, березку, и, уж тем более, мост. Возник закономерный вопрос — если никогда этого не практиковал и нельзя начать здесь и сейчас — то где и когда можно попробовать, если самостоятельно дома, очевидно, вообще «в сто раз опасней»? Хотя предосторожности вполне понятны — народ по уровню подготовки разношерстный и неизвестный, а Закон строг в защите прав потребителя. И уместны — в западном «гражданском» обществе свободной конкуренции «всех против всех», вполне хватает любителей (и профессионалов) защищать свои «интересы», потревоженные предпринимательской и иной деятельностью третьих лиц.

Однако, отбросив рассуждения о влиянии общественного устройства, сосредоточимся на собственно практике. Семинар проходил два дня: субботу и воскресенье. Занятия начинались в 7 утра и длились три часа — достаточно дискомфортный режим для человека, оказавшегося в Лондоне, на самом-то деле, в достаточно интенсивной командировке: ночью удавалось поспать по три-четыре часа.

Практиковали первый и немножко второй уровень. В первый день занятие было не слишком интенсивное — Дина подробно объясняла различные нюансы практики — необходимость правильно выполнять уддиянабандху (как «постоянное ощущение пустоты в животе» на протяжении всего занятия), особенность постепенного выстраивания позвоночника в «кобре», не прогибая чрезмерно шею, предпочтительность движения тазом вперед и вниз прогибу назад в позе «воина». Интересная особенность преподавания — это используемые фразеологизмы. Согласитесь, что понять фразу «в наклоне плечи назад» сложнее, чем «в наклоне плечи любят потолок». То есть, и обозначения в системе координат не «вниз, влево, вправо и вверх», а «потолок, стена, пол, таз», и в качестве «источника движения» упоминается «любовь». Таким образом, недвусмысленно указывается направление выстраивания отдельных частей тела в асане и, наверное, подчеркивается сама основа не только практики, но и всей жизни. Например, в том же «воине», объяснения: «Колено передней ноги любит потолок, бедро тянется к полу, таз не разворачивается, тянуть вперед, плечи любят пол, кисти рук — друг друга и потолок».

Начало занятия — дыхание лежа на полу, постепенно из обычного дыхания — в режим полного дыхания,

затем заполнение живота, груди, правой стороны, левой стороны, спины, шеи. Затем мантры. Пение мантр вообще впечатлило. Особенно по личным ощущениям и переживаниям где-то в середине занятия «Ом намаха» 5 раз в «пашчимотанасане». Причем, впечатлило не только меня: после занятия именно про значение и назначение этой мантры был один из многочисленных вопросов Дине.

Интересен метод раскрепощения достаточно скованного внутренними и внешними, личными и общественными нормами британского народа: еще в начале занятия, когда участники лежали, Дина практически заставила всех кричать «АААА!» изо всех сил несколько раз. Начала с безобидного пения мантры, а потом раззадоривала: «Я вас не слышу, громче, может быть, вас и в жизни кто-то не услышит? Ну же!».

От самой Дины также остались интересные впечатления. Возраст определить не удалось: кажется, за тридцать. О полной свободе движений во всех суставах во всех положениях, легкости в силовых асанах, балансах, скрутках — даже говорить не буду. Интересно было, как она, опять-таки по сугубо моим личным впечатлениям, просто появилась среди нас — тридцати с лишним человек.

Многие, наверно, слышали притчу про некоего Просветленного Мастера, которого Бог не мог найти,

и, чтобы увидеть его, рассыпал горсть гороха. Тогда, увидев беспорядок, Просветленный подумал: «Кто же мог здесь рассыпать горох?», и мысль эта, нарушившая его внутреннее безмолвие, позволила его увидеть. Было весьма похоже. Особенно на втором занятии, когда я, вроде бы уже зная, как она выглядит, и разместив коврик, начал искать ее среди располагающегося народа, а увидел только тогда, когда она подошла, чтобы немного поправить мой коврик — она, оказывается, вообще поправляла размещение всех ковриков, чтобы было лучше видно. Потом, конечно, «вести объект» было куда проще.

Поразительны смены состояния и воздействия в ходе выполнения упражнений: то Дина спокойна и умиротворена, то в ходе какого-то сета силовых асан начинает прямо-таки излучать энергию, и все пространство как будто электризуется. Но может, это просто показалось.

Итог двух занятий подвести невозможно, ответить на вопрос «Ну и что же нового узнал?» — тоже. Но ощущение, что это было очень полезно и узнано много, — в полном наличии. Но опять-таки, может, это просто так кажется.

Илья Ханьков, 08.08.04



РИТАМБХАРА

Московский Центр Систем
Интегрального Тренинга

ऋतंभरा

Перевод, редакция и издание литературы по йоге и другим системам интегрального тренинга.

Организация и проведение семинаров и тренингов известных отечественных и зарубежных мастеров йоги.

Создание и распространение видеоматериалов и плакатов с учебно-методическими и демонстрационными комплексами стандартных и нетривиальных последовательностей различных направлений и стилей йоги.

Различное оборудование для практики йоги (yoga props):

- специальные липкие коврики (yoga sticky mats);
- чехлы для ковриков;
- хлопковые ремни (yoga belts);
- специальные чайники для практики джала-нети (neti pots);
- специальные восковые шнурки для сутра-нети;
- бруски (bloks)... и многое другое.

Пишите нам: по вопросам издания книг - books@ritambhara.com

по проведению семинаров - seminars@ritambhara.com

по видеоматериалам - video@ritambhara.com

по оборудованию - props@ritambhara.com

НАТАЛЬЯ ШУВАЛОВА

ИНТЕРВЬЮ С РАМОЙ ВЕРНОН

На постсоветском йогическом пространстве имя Рама Вернон не обладает широкой известностью. И когда полтора года назад я пришла на семинар Мукунда Стайлза по йогатерапии, а мне сказали, что первые три часа семинара будет вести Рама, кроме вопроса «Какая еще Рама?» и разочарования в связи с нарушением моих планов, у меня это заявление не вызвало. На второй же день я уже с нетерпением ожидала ее очередной лекции о Бхагават Гите, Сутрах и пении санскритских гласных. Рама Вернон – это еще и история развития йоги в США, организация первых конференций в Америке и Советской России; это основательница Йога Журнала, человек, который привез Айенгара в Соединенные Штаты, это мать 5 детей (4 своих и 1 усыновленный), теперь же еще и бабушка, по крайней мере, 10 внуков. Рама – это активный боец за мир, который до сих пор с большим энтузиазмом и рвением отправляется в зоны военных конфликтов. Одно из ее больших желаний в последнее время – поехать в Чечню, а также устроить интернациональные конференции по йоге, включая в список участников мусульманские страны. «Может, так мы сможем хоть немного изменить ситуацию», — говорит она.... А вдруг? Когда Рама Вернон берется за дело... О прекрасной женщине, преподавателе, о делах свершенных и не только читайте ниже...

Вопрос: Сегодня жизнь течет с невероятной скоростью. Много суеты, беспокойства, спешки. На Ваш взгляд, практика йоги актуальна для современного мира?

Рама: Сегодня она особенно актуальна, особенно сегодня. Потому что когда внешний мир ускоряет свой шаг, наш внутренний мир утихает, замедляет свою скорость. Практика йоги помогает нам в этом. Замедлить дыхание, успокоить волны сознания, так что мы не попадаем в ловушку внешних изменений, в ловушку страха, беспокойства.

Вопрос: Вы практикуете и обучаете йоге очень-очень давно. Как все началось? Вы помните свой первый класс?

Рама: Когда мне было лет 14 или 15 лет, однажды я испытала невероятную душевную боль. Я не могла спать всю ночь, так как мое сердце разрывалось от боли. Тогда я поняла, что мне необходимо найти мир. Я не хочу прожить такую жизнь. Я начала свой поиск. Моя мать занималась здоровым питанием, гипнозом, рефлексологией, мануальной терапией. Она не занималась хатха йогой, но посещала встречи с Йоганандой. Она обучала меня глубокому дыханию, которое выполняется на первой стадии гипноза, глубокое дыхание животом, которое помогало расслабить ум и тело. И это действительно помогало, но мне хотелось чего-то большего. Когда мне было 16 или 17 лет, она взяла меня на встречу с сикхским мастером, который был проездом в США. В те дни, в 50-е, было не так много йогов. Ему было 84 года и он мог стоять на голове. Тогда он поводил класс пранаямы. Когда он показывал, как выполняется альтернативное дыхание, я была поражена движением, которым он поднес руку к носу: в нем было столько умиротворения, концентрации. Он выполнял его так медленно и осознанно, что я поняла, что я хочу именно этого, я хочу именно

этого спокойствия. Класс пранаямы оказал на меня очень мощное воздействие. У меня были проблемы со здоровьем: слабое сердце, артрит, меня не покидало чувство усталости. Эти занятия начали выстраивать мою энергию заново. Тогда я еще ничего не знала об асанах. Хотя, когда мне было 5 лет, я уже изучала медитацию, излечение тела с помощью сознания.

Вопрос: Спонтанно?

Рама: У меня были преподаватели. Так что первой была медитация в возрасте 5 лет, в подростковом возрасте я стала заниматься пранаямой. Когда же мне исполнился 21 (тогда я уже была замужем), муж однажды принес домой книгу с асанами и сказал: «Я думаю, тебе следует заняться этим». Я возразила: «Нет, нет, нет». «Да», — повторил он, и первая асана, которую я выполнила, была стойка на голове, так как он взял меня за ноги и перевернул, я же все время кричала. Я поставила голову на подушку самым неправильным образом, так как инструкций к выполнению у нас не было. Тогда в Сан-Франциско я смогла найти только одного преподавателя йоги — Рол Баптист (???) Он и его жена обучались у Шивананды. Хотя изначально они были бодибилдерами, но не забывали о здоровье.

Моя семья очень сознательно относилась к вопросу здоровья: органическая еда, никаких таблеток, мы никогда не обращались к докторам, мои отец и мать лечили нас сами. Когда я начала заниматься асанами, я поняла, что это имеет невероятный эффект. Если они выполнялись медленно, как медитация, во мне открывалась вселенная. С раннего детства я страдала от тяжелой формы бронхита. Я кашляла каждый день. Медитация и пранаяма помогли немного, но невероятный эффект оказала именно практика асан. Однажды у меня был опыт, во время которого я видела то, что я совершила в прошлых жизнях, что



вызывало печаль в моем сердце. Я плакала и плакала, прорыдала достаточно долго. С тех пор бронхит меня больше никогда не мучил, я вылечилась за одну ночь. Тогда я действительно осознала, какой мощный эффект оказывает практика асан, так как она включает клеточную память. И если нам удастся пробраться назад, до самого источника болезни, — мы излечиваем ее. Нам больше не нужно лечить симптомы, так как мы добрались до сердцевины. Это знание помогло мне продолжать.

Вопрос: Кто из учителей оказал наибольшее влияние на Вашу практику? Вас связывали тесные ученические отношения с Айенгаром, не так ли?

Рама: В течение нескольких лет я практиковала с Ролом и его женой. Меня как-то попросили начать преподавать йогу, но я подумала, что не могу преподавать, так как я начала заниматься лишь 15 лет назад. Но мой муж убедил меня и сказал людям, что я приду и проведу занятие. Это был класс для подростков. Этот класс положил начало моему настоящему обучению — обучая, учимся. Затем меня попросили провести еще занятие, и еще, и еще... В те дни было очень мало преподавателей. У меня было ощущение, будто сам Бог просит меня учить, поэтому я не могла сказать «нет». Я проводила 15 занятий в неделю. Конечно же, проводя столько занятий, я не упускала возможности учиться. Учителя из Сан-Франциско приезжали в Калифорнийский Университет, где изучали культуру стран Азии. Я тоже пошла в Университет и посещала занятия около 10 лет, изучая санскрит, обучаясь с учителями из Тибета, изучая различные философии. Я изучала учение Шри Ауробиндо, который стал пророком Нью-Эйджа, занималась сравнительным религиоведением. В детстве я посещала 6 различных церквей. Мой отец знал арамейский язык. Я училась петь санскритские звуки с мастером из Тибета. В общем, информации было огромное количество. Я старалась не пропускать ни одного семинара.

Однажды со мной произошла еще одна удивительная история. Кто-то предложил мне пойти на лекцию по Бхагават Гите. Меня не особо интересовало на тот момент это учение, но все же я согласилась.

Во время лекции я испытала невероятное ощущение, как будто я могла видеть свое тело с высоты. Это было действительно сильно и необычно для меня. На следующий день этот учитель проводил пуджу в индуистской традиции. В христианстве меня всегда учили, что индийские Боги ложные, поэтому я была настроена очень скептически. На пудже нам раздали цветы и сказали, что нам надо будет преподнести цветы и поклониться к стопам учителя. Я подумала, что ни за что не буду кланяться в стопы. Мое эго очень этому сопротивлялось. На тот момент я была очень горда тем, что знаю, как сохранять свое достоинство. Когда же подошла моя очередь, я приблизилась, намереваясь лишь положить цветы, но в этот момент будто невидимая гигантская рука наклонила мою голову, опуская меня к стопам. Я пыталась сопротивляться, но напрасно. Будто кто-то невидимый свыше держал меня у ног учителя. Мое тело стало трястись, и я потеряла сознание. Я слышала чьи-то рыдания, очень глубокие и сильные. Чуть приблизившись к ним, я поняла, что рыдаю я сама. Очнувшись, я увидела, что одна из моих рук была у ног учителя, а другая у Божества. После этого я плакала еще 2 года (смеется). Я стала настоящим бхакти йогом, желание познать Бога, Истину, стало настолько сильным. И его сила исполняла любые желания. Моим сильнейшим желанием было встретиться с великими мастерами. Я не просто встречалась с ними, они буквально жили в моем доме. Я могла служить им, быть с ними, и это настоящее благословение. Позже я осознала, что когда мы простираемся, мы простираемся самой вселенной. Поэтому я стала касаться стоп каждого учителя. Более того, я простиралась насекомым, деревьям. Мой муж полагал, что я немного странная (смеется). Но ощущение этой любви было настолько невероятным! Я чувствовала, что мое сердце слишком маленькое, чтобы вместить ее.

Вопрос: А как к этому относились друзья, родственники? Наверняка, не все могли так просто это принять.

Рама: Однажды мой муж сказал, что он больше не может жить подобным образом, так как все, что я делала, касалось только йоги. Я либо учила, либо училась или была на семинарах, а муж и дети оставались вечерами одни дома. Так он поставил мне ультиматум: либо йога, или он. Я подумала, что йога — это все люди, а он — это только один человек. Я не могла принять другого решения, кроме как сказать «йога». Его взгляд стал таким печальным, его сердце было разбито, и я сама ощущала его боль, его непонимание той движущей силы, которая стояла за всем, что я делала. Но вдруг я поняла, что и он со своей стороны почувствовал, что чувствовала я. Мы не сказали ни слова друг другу, он только произнес: «Теперь я понимаю». Он упал на колени и плакал, плакал... После этого он еще больше открыл свой дом для приезжавших Свами, сам служил им. В тот момент объединились в одну моя духовная и семейная жизни. Когда приезжали учителя, я приглашала сотни людей. К тому времени я уже обучала преподавателей, но знала, что нам необходимо продолжать учиться самим.

Однажды ко мне попала книга Айенгара. Многие Свами говорили мне, что асаны — это слишком низкий уровень практики, медитация намного важнее. Даже моя мать говорила, что я слишком развита, чтобы заниматься асанами. Но именно асаны дали мне здоровье и энергию, чтобы служить людям вокруг. Тогда я только начинала понимать, что медитация есть и в асанах. Иногда я слышала мантры в той или иной асане и я поняла, что существуют мантры для определенных асан. Я видела геометрические шаблоны, которые оказывались янтрами, в асанах. Тогда я поняла, насколько высоко могут развиваться асаны, что это далеко не просто упражнения. Я решила найти мистера Айенгара. Вместе с мужем мы отправились в Индию. Поиски оказались не такими простыми. Мы спрашивали во многих местах, искали, спрашивали, но каждый раз теряли ниточку. Но вот в последний день мы встретили женщину, которая обучала йоге дочь хозяев нашей квартиры. Я уже никого ни о чем не спрашивала, так как мы собирались уезжать на следующий день. Я просто смотрела, как она вела занятия, и вдруг она повернулась ко мне и говорит: «Моим учителем был БКС Айенгар, вы о нем слышали?» Конечно же, я тут же начала расспрашивать, как его можно найти. Она направила нас к людям, которые знали, где он жил в Пуне, до которой примерно 4 часа поездом. Мы поменяли билеты. Приехав в Пуну, мы никак не могли найти дом тех людей. Мой муж уже сходил с ума, так как мы ходили туда-сюда целый день. Он настаивал, чтобы мы вернулись. И только я подняла глаза, чтобы попросить Бога о помощи, как увидела над собой балкон, на котором стояли те самые люди и махали нам.

Во время того же путешествия я встретила Шри Ананда Мату, о которой упоминается в книге Йогонанды. Я получила Даршан, когда она находилась в уединении. Позже я написала об этом. Это был поистине глубокий опыт. Она попросила меня сесть рядом. И я находилась прямо перед ней... она сказала посмотреть ей в глаза, направила свой взгляд вверх, взяв меня с собой во вселенную... Это был невероятный опыт, настоящее благословение. Со мной происходило много интересных историй. (смеется)

Итак, нас отвели к Айенгару. Тогда у него не было еще института, он обучал в крошечной комнатке. Когда мы вошли в нее, ученики выполняли пасчиматоннасану, а Айенгар ходил по их спинам. Когда мой муж увидел это, он широко раскрыв глаза, воскликнул: «Ты хочешь учиться у него??? Мне придется на веревке утащить тебя домой!» Тогда у меня уже не было времени заниматься с ним, так как мы уезжали на следующий день. Но мы встретились с ним после класса. Он показал много фотографий его учителей, включая Кришнамурти. Я же поинтересовалась, не хочет ли он приехать в Калифорнию и преподавать учителям. К тому времени я собрала многих учителей и организовала Ассоциацию учителей йоги в Калифорнии. Я даже не предпринимала для этого усилий, все разрасталось само... Он согласился. Вначале было только три учителя и им это совсем не понравилось,



особенно стоячие асаны, так как мы привыкли уделять больше внимания дыханию и двигаться так, словно в медитации. Я же сказала, что нам это необходимо, это следующий шаг в нашем понимании йоги. Тогда он останавливался в моем доме, а я регулярно ездила в Индию и привозила с собой группы студентов. Так стал организовываться институт йоги Айенгара. Когда он приехал в следующий раз, на семинар собралось 125 человек! Тогда же мы предложили ему создать банковский счет, куда бы поступали сборы от американских учеников, что оказало бы огромную помощь в развитии его института. Мой муж был адвокатом, и мы создали еще одну бесприбыльную организацию Фонд Йоги (Yoga Foundation). Тогда уже существовала школа, которая потом стала именоваться школой Айенгара, и Фонд, который потом также стал Северо-Калифорнийской Ассоциацией Йоги БКС Айенгара. Я провела с Айенгаром около 8 лет, часто демонстрировала для него; я могла выполнять практически все сложные асаны, но в душе я не ощущала комфорта и покоя, я не могла понять, что было не так. Я даже задумывалась о том, чтобы прекратить практику йоги на какое-то время. Затем мы с мужем и тремя детьми переехали в Англию и прожили там около года. Мне звонили учителя йоги Айенгара в Англии, я проводила классы по сутрам и как-то провела класс по асанам для более, чем 300 человек. Айенгар просил меня посмотреть, как происходит сертификация учителей в Англии. Сначала он повторял, что никогда не будет выдавать сертификатов, что он никогда не будет гуру. Но со временем появились сертификаты и его начали называть гуру. Хотя это вовсе не проблема. Проблема для меня была в том, как они это делали. Когда я впервые увидела, как происходит сертификация, я не смогла удержать слез. Все касалось только выравнивания колена, стопы, как повернут таз и т.п. «Это же не йога, — думала я. — Как же сердце? А как же Дух?» Когда я была с Айенгаром, мы часто обсуждали духовные аспекты практики, на своих занятиях он говорил о них и как они соотносятся с практикой асан. Другие же говорили, что их этому не учили, поэтому их преподавание становилось очень жестким. Я помнила свои ощущения



в первые годы практики йоги — открытость вселенной. В тот момент я понимала физику, выравнивание, но не было чантинга (песнопений), в преподавании мало внимания уделялось философии, не было санскрита, а у меня когда-то был превосходный преподаватель санскрита. Я поняла, что я больше не могу продолжать работать таким образом. Что-то во мне умирало. Я становилась более раздражительной, злой, я не могла спокойно спать по ночам. И однажды я оказалась на занятии Анжелы Фармер. Оказалось, что она испытывала те же чувства, что и я, перед ней вставали те же вопросы. Она напомнила мне о том, чем я занималась в самом начале, — о дыхании. Позже я поехала на ее семинар в Грецию. Вместе с мужем и детьми мы провели 3 дня на поезде без возможности прилечь, чтобы добраться до Греции. Там я поняла, как мы можем использовать то, что нам дал Айенгар и включить в это дыхание. То есть не нужно было прекращать практику йоги, можно было использовать все выравнивания, которые мы знали. Я точно знала, что это был следующий шаг в развитии йоги.

Я стала практиковать таким образом, но это был непросто. Так как когда ты отделяешься от такого огромного сообщества, как йога Айенгара (которое я же и помогла начать (смеется))... и для Анжелы и для меня это было нелегко... Я очень упертый человек, и я сказала себе, что я буду продолжать именно такую практику. Но многие чувствовали себя уязвимыми вне сообщества Айенгара, так как боялись остаться одни, без единомышленников. Слава Богу, что мне

посчастливилось провести те несколько недель вместе с Анжелой, так как они действительно открыли иную перспективу развития, вернее сказать, вернули меня к тому, с чего я начинала, — к дыханию, но теперь с большей осознанностью. Помимо этого, я включила в свои уроки медитации, которые изучала еще в юности, и пение. Мне хотелось, чтобы мои ученики могли получить все разные стороны йоги. И это стало находить положительный отклик со стороны студентов. Им начал нравиться такой подход. Я помню, как во времена йоги Айенгара я слышала разговор студентов в классе и один из них сказал: «Надеюсь, она куда-нибудь поедет и найдет еще одного учителя, потому что этот метод просто убивает меня». Некоторые студенты были очень терпеливы и лояльны и прошли через все изменения, через которые проходила я. Когда меняется стиль преподавания, некоторые студенты исчезают, и это просто нужно принять как часть естественного процесса. Кто-то уходит, но обязательно появляются новые, чьи вибрации совпадают с вашими. С изменением практики меняется и поле вибраций преподавателя. Это поле привлекает соответствующие вибрационные поля учеников. Поэтому студенты меняются. Это никоим образом не подразумевает, что одни лучше, чем другие; они просто другие. Стали появляться студенты, которые в большей степени заинтересованы в философии, медитации — в более глубоких аспектах йоги.

Вопрос: Именно тогда Вы стали соединять преподавание асан с пояснениями Бхагават Гиты, Йога Сутр?

Рама: Да. Но именно мистер Айенгар посоветовал мне приобрести Йога Сутры, которые постепенно стали для меня Библией. Сначала я совсем их не понимала. Тогда я просто держала их под подушкой. Позже я пела их вместе с моим преподавателем санскрита. Он пел их больше на тибетский манер, что звучало восхитительно. Постепенно понимание начало приходить. Начали появляться возможности вести занятия по Йога Сутрам. Все настолько тесно связано, что одно событие неизменно влечет за собой другое. Самое главное — я начала любить свою практику!

Вопрос: То есть восемь лет до этого Вы заставляли себя практиковать?

Рама: Нет, мне это тоже нравилось... но...хм... я чувствовала себя сильной физически, но не чувствовала себя хорошо в душе. Теперь же, я чувствовала себя восхитительно именно на душевном уровне. Но мне пришлось заново выстраивать свою практику. Отказаться от многих сложных асан, от 108 прогибов назад, так как, выполняя их, я теряла дыхание. То есть мне необходимо было вернуться к дыханию в самых простых положениях, а затем из них вместе с дыханием двигаться к более сложным. Как только я возвращалась к прежнему типу практики, к целенаправленной практике, дыхание исчезало. Так что в то время я многое пересмотрела и через многое прошла.

Вопрос: Как Вы видите слово Гуру? Вы упоминали учителей, которые называли себя Гуру; многие хотят найти своего Гуру.

Рама: У меня было много Гуру, то есть Уппа Гуру. Я отчаянно искала своего Гуру. Так хотелось найти свою традицию, учителя! Но появлялся учитель санскрита, другой учил философии, еще один медитации. Каждый раз я надеялась, может, это Он. Я спрашивала их: «Вы мой Гуру?», и каждый раз ответ был: «Нет. Мы просто одни из учителей, но у тебя есть другой Гуру». Однажды Баба Хари Дасс (он также был одним из учителей) написал мне в письме: «Будь как пчела, которая собирает нектар с разных цветов, и помни: не задерживайся на цветке лотоса после захода солнца, ибо лепестки закроются». Тогда я почувствовала некое облегчение. Я поняла, что мой путь состоял в том, чтобы понять различные пути. Собрать вместе разных учителей, собрать вместе их учеников — именно это послужило основой для организации всех больших конференций. Собирая вместе различные пути, мне хотелось, чтобы люди увидели, что каждый путь имеет свою ценность, возможно, это не их путь, но у него, определенно, есть своя ценность. И если они останутся на том или ином пути хотя бы на какое-то время, их жизнь может измениться и приобрести новое качество. Но так поступают не все. Некоторые из тех, кого я привела к Айенгару, остались с ним и остаются с ним по сей день. То же можно сказать и про других учителей. Тогда я поняла, что иногда люди могут испытывать смятение. Но если на протяжении нескольких жизней человек оставался с учителем, то у него не возникает смятения, так как он видит, что все учения происходят из одного источника, что мистики разных времен говорят об одном и том же, так как у них был тот самый Опыт. И если мы уделяем больше внимания своему внутреннему опыту, то видим точку, в которой сходятся все учения, и то качество, которое они придают нашей жизни на том или ином ее отрезке.

Вопрос: Вы упоминали о появлении Йога Журнала... Можно рассказать об этом подробнее?

Рама: Когда я начала обучать преподавателей, мои первые классы посещали 12 человек, и они проходили у меня в гостиной. Этот тренинг длился 12 недель. Через 12 недель набралась еще одна группа, и тоже 12 человек. Постепенно это выросло в своего рода школу, а Айенгар помог мне составить программу асан. Я также проводила другие курсы в Сан-Франциско. Мне необходимо было как-то общаться с этими учителями. Написать и размножить ежемесячное письмо (newsletter) стоило мне тогда несколько сотен долларов. Моему мужу не очень нравились подобные расходы и он отказался их оплачивать, он был очень практичен (смеется). Я собрала всех учителей, описала им ситуацию, и они сказали, что будут платить взнос, ежемесячные взносы. Это стало началом Ассоциации преподавателей йоги в Калифорнии. Постепенно она разрасталась. Мой муж, адвокат, выполнял всю работу, связанную с бумагами. Как-то я собрала «совет директоров», тогда мы уже публиковали



это ежемесячное письмо, которое называлось «Слово», то есть ОМ. И сидя на кухне, я взяла очередное письмо, которое было написано на длинном листе бумаги, сложила его пополам и сказала: «Вот начало публикации журнала». Затем появились люди, которые занялись самой публикацией. Идея создать журнал была давно, но я ждала, пока мы станем достаточно сильными и будем финансово способны это сделать. Мне надо быть очень осторожной со всеми начинаниями — все, что я начинала, достигало невероятных масштабов (смеется).

Вопрос: Как все это сочеталось с Вашими многочисленными путешествиями? С работой в Советском Союзе?

Рама: В 1984 или 1983 года мы организовали одну из Конференций в Орегоне. Одну из тех, где присутствовали представители различных направлений. На ней я встретила специалиста по разрешению военных конфликтов. Тогда он собирал группу людей для поездки в Советский Союз, «Машина мира» (Peace machine). Он пригласил и меня, сказав, что хочет, чтобы я организовала конференцию по йоге в Москве, так как йога — это духовное учение, но не религия. Так я приехала сюда с той группой и с целым чемоданом книг «Пояснение Йоги» (Light on Yoga) Айенгара. И меня пропустили через таможню, а я даже не знала, что йога тогда была под запретом (андеграунд). На встречах с официальными лицами я дарила это книгу! Они быстро просматривали книгу и говорили, что они не против упражнений, но никаких медитаций, так как это относится к духовности. Но я знала, что в действительности им хотелось больше, чем просто упражнения. Только потом я узнала, что людей арестовывали за организацию ашрамов в Ленинграде. То есть то время было не для йоги. Сидя в медитации, я спросила, для чего же подходил данный период времени. Тогда мне пришла в голову идея организовывать встречи советских и американских психологов. Я написала предложение об этом и полетела на другой конец Америки, чтобы встретиться с тем человеком из миротворческой организации. Причем авиалинии предоставили мне бесплатный билет. Ему это очень понравилось. Он даже отметил,

что они работали не в том направлении, а я предложила ему альтернативный подход. Все разговоры сводились к своего рода спорам: Как насчет Вьетнама — А Афганистана? Как насчет прав человека? — А социальных прав? Так я начала работать над организацией конференции и привезла сюда 84 человека. Они встретились здесь со своими коллегами. Мы также организовывали нелегальные встречи, приводя американских специалистов домой к простым людям. Мы видели, что по большому счету люди здесь были свободны, но они не осознавали этого. Мы надеялись помочь им осознать свою свободу, насколько свободны они были. И это достигло огромных масштабов, все больше и больше конференций, всего состоялось где-то 50 поездок. В итоге, в 1989, после тысячи политических проектов, нам наконец удалось организовать конференцию по йоге. Так что мне пришлось использовать политику, чтобы открыть страну для йоги.

Вопрос: Один из конфликтов, внутренних конфликтов, с которым сталкиваются люди, начавшие практиковать йогу, — это наличие семьи, особенно детей... У Вас большая семья, как Вам удается справляться со всем?

Рама: Да, у меня 5 детей. Практика йоги давала мне энергию справляться со всем сразу. Я укладывала детей спать и занималась практикой йоги, утром я вставала очень рано, чтобы практиковать до того, как поднимать детей.

Вопрос: Но рождение ребенка также меняет многое в теле. Некоторых пугают эти изменения. Необходимо менять практику...

Рама: Об этом я никогда не беспокоилась. Я сделала перерыв в преподавании буквально за 2 дня до рождения дочери и возобновила уроки, когда ей была всего неделя. Я делала позу воина и одновременно кормила ее грудью (смеется). Если мы практикуем йогу, она дает нам энергию служить своей семье, не брать от нее, а давать семье.

Вопрос: Как вы полагаете, есть разница между практикой мужчин и женщин?

Рама: Думаю, да. Я никогда в это не верила, пока не увидела последствия. Женщины, которые делают много балансов на руках и много других силовых асан, приобретают мужские качества. Их тело становится более мужеподобным, оно вырабатывает много огня. Уровень эстрогена падает, так как этот гормон вырабатывается жировыми клетками. Иногда у женщин нарушается цикл.

Вопрос: Это отражается только на теле или на сознании тоже?

Рама: Иногда появляется немного больше агрессии. В общем, женщины становятся более похожими на мужчин. Существуют также некие общие мнения о некоторых асанах. Например, многие не советуют выполнять позу павлина, так как локти сильно давят на живот, на яичники. Хотя я продолжала ее делать и не знаю, оказала ли эта поза какое-то отрицательное воздействие. Или некоторые не рекомендуют делать перевернутые асаны во время менструации, так как

это время, когда активна апана прана, которая очищает тело от токсинов. Но если у женщины слишком обильные месячные, ей хочется принять положение Сету Бандхасаны или Сарвангасаны. Все очень индивидуально. Преподаватель проговаривает это, но едва ли ответит, почему. Я всегда верила в вопрос «почему». Потому что если мы знаем, зачем мы делаем, мы не так обусловлены, мы действительно понимаем, зачем нам это надо, в результате выполняем это лучше.

Вопрос: На Ваш взгляд, что является самым важным на пути развития в йоге и на пути преподавания йоги?

Рама: Я думаю, это преданность (devotion). Ишвара Пранидхана. В Йога Сутрах Патанджали выделяет Ишвара Пранидхану среди других аспектов. Он говорит о ней в каждой главе. Любовь и преданность. Не важно, как вы себе представляете эту Великую Космическую Вибрацию; главное, что вы можете ощущать эту преданность и любовь. Тогда ваше сердце начинает по-настоящему открываться. Проходя через опыт открытия сердца, я поняла, что до того я практиковала жесткую йогу с сухим и пустым сердцем. И я даже не подозревала, что мое сердце не было открыто. Когда же удается почувствовать любовь... это не любовь к объекту, а просто любовь ради самой любви... Сначала это приходило через преподавание, затем я ощутила ее и в практике. Тогда я поняла, что асана — это Ишта Девата, одна из форм Божества. Концентрируясь на определенном участке тела, мы будто поклоняемся алтарю, и тогда мы бхакти йоги. В то же время мы отслеживаем выравнивание асаны и наше положение — и это гьяна йога. И в то же время мы стараемся найти не-действие, точку покоя, центрального Пурушу посреди действия, Пракрити, то есть мы карма йоги. И мы больше и больше ощущаем преданность и любовь, которые могут прийти только вместе с нашим дыханием, так как оно помогает нам соприкоснуться со своим духом. Дыхание естественно течет изнутри и даже раскрывает асану изнутри, выстраивая все ее линии. Тогда асана раскрывается, перестает быть просто внешней формой. И это один из самых важных моментов в практике, так как именно он воздействует на наш сердечный центр.

Необходимо помнить о том, что то, как мы выполняем асану, — это отражение нашей жизни. Если поза полна беспокойства, в ней много суеты, то эта же суета наполняет и наши дни. Но если мы концентрируемся хотя бы во время выполнения позы, постепенно эта концентрация распространяется на всю нашу жизнь. Ум перестает быть шатким и рассеянным.

Еще важно самим становиться тем изменением, которое мы хотим видеть в окружающем нас мире. Если мы хотим мира, нам необходимо обрести этот мир внутри, если мы хотим остановить войну, нам необходимо остановить войну внутри себя, даже критику и суждение по отношению к другим, так как это вид агрессии.

Вопрос: Спасибо за то, что обучаете всему этому своим собственным примером.

Рама: Я пытаюсь (смеется), пытаюсь...

МИХАИЛ БАРАНОВ

ФАСТФУД ДЛЯ ЙОГА

Для йога подходят натуральные продукты, обладающие максимальным биопотенциалом-правой и саттвичной природой. Такая пища, способствуя равновесию ума, должна быть достаточно питательной для тела, восполняя пракрити и не загрязняя организм токсинами. Вкушать её следует молча, в спокойной обстановке, полностью осознавая процесс и своё присутствие в этом процессе. Стопроцентно выполнять эти условия можно, проходя ритрит или постоянно проживая в аршраме. В обыденной жизни — сложнее с осознанностью и свободным временем, поэтому не всегда есть возможность приготовить пищу должным образом. Эта ситуация в основном касается тех, кто ведет йогический, но не аскетический образ жизни, неизбежно сталкиваясь с мертвой, мусорной пищей — фаст-фудом и возникающей дилеммой: есть это или не есть:).

Йогический фаст-фуд — это не просто быстрая еда, но та пища, которая полноценно восполняет запас энергии в организме, не являясь при этом тяжелой обузой для желудка. Его главное преимущество отражено в названии, подразумевающим, что на приготовление долгого времени не требуется, то есть «взял и съел» или «взял, залил кипятком и съел». Существенный недостаток йогического фаст-фуда — почти полное его отсутствие в широкой продаже, за исключением немногочисленных мест по типу отделов здорового питания в немногочисленных «эзотерических магазинах». Что, конечно же, не преграда для йога, стремящегося поддерживать свой Оджас на высоком уровне :).

СТИЛЬ ЖИЗНИ И ПИТАНИЕ

В зависимости от ситуации фаст-фуд может быть разным: легкий перекус незадолго до тренировки или же полноценный прием пищи в условиях, когда нет времени или возможности приготовить подходящую для вас еду. Например, в поезде, когда рядом в лучшем случае вагон-ресторан с полным отсутствием вегетарианского меню или бабушки с пирожками и картошкой, пивом и чипсами. Также потребность в правильном разнообразии часто возникает на работе, если вы больше не можете смотреть на «обеда в офис», пару раз разогретые в микроволновке. Кроме того, напряженный рабочий ритм требует определенной стимуляции для мозга. Такими стимуляторами обычно служат чай или кофе с шоколадом и прочими «неправильными» сладостями. Временно повышая раджасическую активность, они в конечном итоге истощают нервную систему. К тому же, «перебивая аппетит», портят нормальное пищеварение, лишая организм здорового чувства голода и здоровых зубов.

Какова же альтернативная замена существующему фаст-фуду?

Начнем с первого варианта: **«Взял и съел»**

Что обычно может взять и сразу съесть практикующий йог? Обычно то, что уже есть «под рукой». Лучше если под рукой окажется благоприятная еда: молоко, топленое масло, мед и натуральные сладости, а также фрукты, орехи и проросшие злаки — все то, что не нужно готовить перед употреблением. О молоке рассуждать не будем ввиду труднодоступности его в натуральном виде в городских условиях. С фруктами и орехами особой проблемы не существует. Она только в нашем уме, который почему-то не позволяет заранее взять их с собой :). Касательно сладостей, хорошая альтернатива шоколаду и конфетам — это мед, сладкие сухофрукты, особенно финики, изюм, инжир. Из них можно готовить натуральные пасты с помощью блендера или мясорубки, перемешивая в различных пропорциях с добавлением меда, топленого масла или орехов, а также специй в соответствии с индивидуальными особенностями вашей конституции. Эти пасты могут использоваться по-разному, в зависимости от состава. Если вам требуется «сладкая смазка» для мозга и нервной системы, то в основе состава будут сухофрукты, мед, немного гхи и тонизирующих специй. Если вы желаете получить более

питательную смесь для поддержания более грубых тканей организма, ее основой будут орехи, меньшее количество сухофруктов, возможно добавление гхи, а также острых специй, усиливающих пищеварительный огонь (подробно смотри в разделе Рецепты). Касательно специй следует отметить, что их грамотное использование позволяет не только усилить Джатхарагни или нейтрализовать последствия слишком тяжелой, жирной пищи, но также регулировать состояние дош в физическом теле и воздействовать непосредственно на расы¹, которые составляют нашу психоэмоциональную природу. Правильно сбалансированное сочетание продуктов и специй, когда в одном блюде гармонично уравновешены все шесть вкусов, насыщает вкусовое восприятие, через него оказывая влияние на чувства² и на гуны³.

Второй вариант: «Взял, залил кипятком и съел».

Как можно догадаться из названия, этот вариант в основном относится к кашам и супам быстрого приготовления. Его главное преимущество в том, что это всегда горячая еда в прямом смысле слова. К тому же составляющие ингредиенты дольше хранятся без холодильника. На практике такой тип фаст-фуда нужен нам значительно чаще, поскольку его основа — злаки. Последние, как известно, являются «основой пищевой пирамиды», т.е. составляют большую часть повседневного рациона. Однако известные каждому многочисленные варианты зерновых хлопьев и прочих мюсли не всегда хороши по причине недостатка в

них живой праны. В йогическом фаст-фуде этот недостаток компенсируется добавлением или заменой предварительно пророщенных, высушенных и перемолотых в муку злаков, которые и сами по себе являются полноценной едой. В Тибете мука из пророщенного ячменя с добавлением топленого масла именуется Цампой. Цампа — повседневная пища монахов и местного населения. Она бывает двух видов: жидкой в виде напитка (в таком случае муку заливают горячим чаем и взбалтывают) или же в виде густой каши; в обоих случаях с добавлением ячьего топленого масла, иногда соли и сахара. Подобная пища наиболее подходит для сурового, холодного климата, к тому же она очень питательна и занимает небольшой объем желудка, что немаловажно для практика хатха-йоги. Чтобы её приготовить, используют любые злаки и бобовые, которые можно прорастить, разнообразие только на пользу. Исходя из своей конституции, можно самому приготовить смесь из высушенных проростков, наиболее подходящих по вкусу, питательности и прочим параметрам. Безусловно, высушенные и перемолотые проростки уступают свежим в количестве праны. Лучше по возможности употреблять их в сыром или в минимально приготовленном виде. Поэтому помимо вышеперечисленных вариантов фаст-фуда, имеет смысл выделить третий, наиболее полноценный, в отношении качества продуктов и способа приготовления. В строгом смысле слова, это уже не фаст-фуд, а скорее, быстрый завтрак или ужин. Или просто приём пищи, на случай, когда вы только что позанимались асанами дома, при этом сильного голода еще нет, но скоро идти на работу и надо бы подкрепиться :). Если времени не так много, имеет смысл приготовить «энергетический коктейль».

В зависимости от вашей практики и конституции его состав будет разным. Если вы 1-2 часа занимались пранаямой и бандхами, то предпочтительно натуральное молоко с медом, гхи и подходящими специями. Эти продукты увеличивают выработку Оджаса и сатвичны. Если хорошего молока нет, существуют неплохие альтернативные варианты. Например, миндальное или кедровое молочко и прочие смеси из проростков, вымоченных орехов и семечек, с добавлением сухофруктов, мёда и подходящих специй. Короче, смотрите рецепты и пользуйтесь.

Рецепты: «Цампа» В основе этого блюда мука из высушенных проростков. Удобнее и целесообразнее использовать пшеницу и рожь, поскольку ячмень или овес технически сложнее приготовить. После сушки их необходимо обмолачивать и просеивать, чтобы отделить жесткую, несъедобную шелуху от зерен. Монахи проделывают эту

¹ Санскритское слово «раса» означает среди всего прочего как «вкус», так и «эмоция». Это подразумевает, что вкусы и эмоции суть тождественные силы, действующие на различных планах существования. Фактически вкус является для тела тем же, чем эмоция для ума. Эмоция обладает свойством порождать в теле соответствующий ей вкус, равно как и ощущение определенного вкуса склонно порождать в уме соответствующую эмоцию. Р. Свобода «Праkritи. Ваша аюрведическая конституция».

² Ум в такой же степени нуждается в чувственной стимуляции, как и тело. Каждое чувство восприятия, по сути, является своеобразным каналом, по которому ум движется к объекту, воспринимает его на опыте, а затем возвращается для переработки этого опыта. Затем ум оценивает поступившую информацию и реагирует на неё, посылая в тело определенного рода вибрацию, которая запускает механизм биохимического преобразования. Так в теле образуется соответствующий этой эмоции вкус — раса.

³ Чрезмерная эксплуатация того или иного органа чувств излишне расширяет его канал, притупляя соответствующее чувство в результате пресыщения ума однообразными впечатлениями. Недостаточное использование какого-либо чувства сужает его канал, что снижает возможность пользоваться им в своё удовольствие. Правильное, умеренное использование каналов восприятия помогает сбалансированность ума, поскольку состояние ума напрямую зависит от качества получаемых впечатлений. Равновесие сознания нарушает как избыток, так и недостаток впечатлений. Недостаток погружает ум в инертность тамаса, избыток взбудораживает, понуждая излишне рассеивать энергию на кипучую активность раджаса. Таким образом, привязанность к вкусовым и прочими ощущениями отражается на чувственном восприятии и оказывает влияние на гуны — нашу ментальную природу.

процедуру, подбрасывая обмолоченный или уже раздробленный ячмень на ветру. Это достаточно замороженный вариант, даже если вы догадаетесь использовать вентилятор:). Однако можно, не обмолочивая, перемолоть зерна в кофемолке⁴. Наличие большого количества грубой клетчатки наделяет полученный продукт очищающими кишечник свойствами, что позволяет его использовать в лечебно-профилактических целях :). Также из этого сырья можно приготовить качественный напиток. Заварив муку кипятком и взболтав, далее процеживаем взвесь через сито и добавляем топленое масло и мед по вкусу. Можно обойтись без меда, поскольку сладости и так достаточно. В зернах злаков сахара образуются при их прорастании. При высокотемпературной сушке сахара карамелизуются, образуя солод. Большая часть витаминов, увы, пропадает. Чтобы сохранить прану и питательные вещества, важно соблюдать температурный режим не выше +60 С градусов (в идеале +40-45С). Для этого существуют специальные сушильные печи. В них, как правило, готовят макробиотический хлеб из проростков. В домашних условиях имеет смысл сначала подсушивать зерна в духовке, затем просто ставить досушиваться на батарею. Далее заготовка хранится в герметичной посуде и перемалывается по мере надобности.

В зависимости от вашей конституции вы можете употреблять муку из проростков в комбинации с различными злаковыми хлопьями.

Для Капхи лучше подходят сочетания с просо или гречихой. Просо является носителем стихии огня, горячее по своей природе, оно повышает Питту. Его высушивающее диуретическое действие может излишне обезвоживать Вату. Эти свойства благоприятны для К-типа.⁵ Гречиха обладает свойствами стихии воздуха, что также благоприятно для К-типа, склонного накапливать в организме излишнюю влагу.⁶

⁴ Лучше всего использовать так называемые жерновые кофемолки, поскольку они служат дольше.

⁵ Пожалуй, Капха — единственный конституциональный тип, которому особо не повредит использование в ежедневном рационе сухой и легкой по свойствам пищи, например, мюсли без добавления жиров.

⁶ Высушивающие свойства гречихи здесь компенсируют свойства пшеницы, которая в чистом виде не самый подходящий для Капхи продукт повседневного рациона. По свойствам она слишком холодна, тяжела и масляниста. В муке из проростков эти свойства менее выражены, но все же лучше употреблять ее, перемешивая по вкусу с другими злаками.

⁷ Ячмень одновременно охлаждает и сушит, таким образом устраняя избыток Питты — влажной и горячей по своей природе. Ячмень способствует понижению избыточной желудочной кислоты, свойственной для П-типа.

⁸ Гречиха, кукуруза, просо и рожь обладают согревающим действием, поэтому людям Питта-типа не стоит употреблять их постоянно.

Для Питты из зерновых больше подходит ячмень⁷ из-за своих охлаждающих свойств, за ним идут рис, овес и пшеница, которые также устраняют избыток огня.⁸

Для Ваты пшеница подходит лучше всего. Цампу из нее люди В-типа могут употреблять в чистом виде, добавляя топленое масло. Излишняя тяжесть этого блюда устраняется применением специй, таких как имбирь, корица, кардамон и куркума. При повышенной Питте специи использовать не следует.

Вата-типу для создания злаковых миксов наиболее подходят овсяные хлопья, в меньшей степени рисовые, ржаные и гречневые.

Поскольку чистые конституциональные типы встречаются довольно редко, каждый для себя может использовать тот или иной вариант в зависимости от того, какая доша в данный момент разбалансирована. Стоит только помнить о том, что дисбаланс выражается как в избытке, так и в недостатке той или иной доши.

Рецепт Цампы в чистом виде выглядит так:

Для приготовления цампы вам понадобится предварительно пророщенный злак. Существует несколько способов их проращивания. Нет смысла запоминать все досконально, достаточно знать основные принципы:

1. Качество зерна должно быть хорошим. Это определяется только экспериментальным путем. Хорошее зерно прорастает за 1,5-2 суток.

2. Сорт зерна. Наиболее подходящими являются не кормовые сорта, поскольку они содержат большее количество питательных веществ. Зерна кормовых сортов более мелкие и жесткие в пророщенном виде. В магазинах пшеница и другие злаки для проращивания продаются в упакованном виде. Можно купить уже проросшую пшеницу. Продаются и зародышевые хлопья. Они тоже подходят для фаст-фуда, но не являются адекватной заменой проросшей пшеницы и муки из нее, поскольку она содержит не только зародыш, но и прочие части зерна. Что помимо прочего выгодно отличает ее по вкусу.

3. Зерно тщательно промывают, замачивают в хорошей воде (не из-под крана!) на 4-8 часов. Затем воду сливают и промывают еще раз теплой водой. После чего оставляют его прорасти в темном месте при комнатной температуре (не выше). Важно следить за тем, чтобы зерно не закисло, поэтому наиболее подходящей посудой являются плоские поддоны. В идеале зерно должно получать достаточно воздуха, но не пересыхать. Поэтому поддон сверху накрывается обычным черным полиэтиленовым пакетом, в котором делаются небольшие отверстия для циркуляции воздуха. Существует также специальная посуда:

два больших тазика, один из которых выглядит как дуршлаг и вкладывается в другой. Такое приспособление более удобно и практично.

4. Готовыми считаются только проросшие зерна. Из злаков дольше всех прорастают овес и ячмень. Овес легко закисает и требует дополнительного внимания. Его нужно промывать чаще. Рожь и пшеницу можно проращивать вместе.

Готовый продукт хранится в холодильнике 4-5 суток, исподволь продолжая прорастать. Хранящиеся свыше этого срока проростки, считаются не пригодными для употребления в сыром виде, поскольку они могут вызвать несварение, аллергию и даже отравление.

Далее проросшие злаки обсушивают полотенцем и выкладывают на противень в духовку. Сушат при самой низкой температуре с приоткрытой дверцей, чтобы из духовки испарялась влага и не повышалась температура.

Сам процесс приготовления Цампы очень простой и быстрый. Муку из проростков заливают крутым кипятком и дают настояться несколько минут в зависимости от степени помола, затем добавляют топленое масло по вкусу.

Из овса и ячменя, как правило, готовят целебные напитки — отвары или кисель, настаивая в термосе (от 2 до 10 часов в зависимости от температуры воды и качества термоса). Такие отвары обладают выраженными целебными и питательными свойствами, в частности, овсяным отваром успешно лечатся гастриты с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и многое другое. Ценятся его обволакивающие и успокаивающие слизистую желудочно-кишечного тракта свойства. Случается, что в результате практики пранаямы, в теле образуется избыток огня, что выражается, кроме прочего, в повышенной кислотности желудочного сока.⁹ В подобных случаях овсяный отвар можно использовать в качестве пищи, добавляя к нему гхи.

⁹ Подобная ситуация может возникнуть как от некорректной практики пранаямы, так и при недостаточной подготовке тела, когда тело слабое или в нем имеются токсины и болезни, не устранённые предварительной практикой шаткарм и асан. Если наряду с этим человек не меняет свои старые вкусовые привычки, продолжая злоупотреблять горячими вкусами — кислым, острым и солёным, функция Питты связанная с перевариванием и усвоением, излишне повышается, что может привести к гастритам с повышенной кислотностью, язве двенадцатиперстной кишки и дисбактериозам. Стоит уточнить насчет «огня» в теле, под ним, как правило, подразумевается тэджас. Пранаяма усиливает как джатхарагни — пищеварительный огонь, так и пранагни — огонь праны, т.е. энергетику. Хороший джатхарагни подразумевает баланс между Ватой, Питтой и Капхой. Хороший Пранагни это баланс между Праной, Тэджас и Оджас.

¹⁰ Более подробное рассмотрение сочетания вкусов и их воздействия смотри «Аюрведическая кулинария» У. и В. Лад, «Практири» Р. Свобода, а также «Травы и специи» В. Лад, Д. Фроули.

Пасты. Удобнее всего для приготовления паст использовать высокоскоростной блендер с различными насадками и разными по объёму контейнерами.

1. Состав: Изюм — 200 г, тыквенные семечки — 50 г, подсолнечные семечки — 50 г, гхи — чайная ложка, далее ч.л., мед по вкусу, главное не в равном количестве с гхи

Масала — смесь из специй — для разных конституций варианты разные, например такие:

— Капха-тип: имбирь молотый — 1 ч. л., корица — 1 ч. л., кардамон — 2-4 коробочек, гвоздика — 2-4шт, куркума 1\4 ч.л., зира — 1\4 ч.л.

— Питта-тип: корица — 1 ч.л., кардамон — 4-5 коробочек, гвоздика — 3 шт, куркума 1\4 ч.л., фенхель — 1\4 ч.л.

— Вата-тип: имбирь — 1\3 ч.л., корица — 1\2 ч.л., кардамон — 4 коробочки, гвоздика — 3шт, куркума 1\4 ч.л., бадьян — 1\4 ч.л., черная соль — 1\4 ч.л. или по вкусу (не обязательно).

Хорошая масала получится только из цельных свежемолотых специй. Не существует идеальных вариантов, при каждом новом приготовлении пропорции варьируются. Ни разу не получается двух одинаковых масал, как и двух одинаковых паст. Тут вам поможет практический опыт и смекалка, поскольку состав масалы полностью зависит от состава пасты, уравнивая и дополняя ее вкус и энергетику.¹⁰

Семечки перемалываются со специями, затем добавляется изюм, мед и топленое масло и перемешивается до однородной массы. Приготовленная паста хранится в холодильнике 5-7 дней, (возможно и дольше, но автору не удавалось просто созерцать ее там более длительный период:)).

2. Состав: Инжир — 100 г, Чернослив — 100 г, Изюм — 50 г, Курага — 50 г, Лимонный сок — 1 столовая ложка, далее с.л., Мед — 2 с.л., Грецкие орехи — 100 г, Фундук — 100 г, Масала для вашего типа конституции.

Процесс приготовления аналогичен первому рецепту:

Сначала перемалываются орехи и специи, грецкие орехи можно предварительно вымачивать, фундук слегка прогреть (не жарить!) для отделения шелухи, в таком виде орехи усваиваются легче. Далее все смешивается с вымытыми и обсушенными сухофруктами. Существует вариант, когда сухофрукты предварительно вымачивают. Отдельно смешивается мед и лимонный сок и добавляется в смесь в конце, после чего все перемешивается до однородного состояния.

Стоит отметить, что сухофрукты сами по себе излишне ватогеничны, они способствуют обра-

зованию газов, что компенсируется их вымачиванием и добавлением специй. Также можно сделать из них что-то наподобие джема. Хорошо мытые сухофрукты выкладывают на противень и некоторое время высушивают-пекут в духовке при температуре 80-100С. Это делает их более горячими и пригодными для употребления в пищу В-типу.

3. Состав: Кешью — 200 г,

Финики — 200 г, Шафран¹¹ — 1 щепотка (приблизительно 15-20 тычинок), Гхи — 1-2 ч.л. (не обязательно).

Процесс приготовления смеси тот же. Кешью и финики можно использовать как в сухом виде, так и в предварительно вымоченном. В первом случае при перемешивании придется добавить теплую воду (1\2 стакана), с предварительно вымоченным в ней шафраном (10 мин.). Второй вариант: финики вымачиваются вместе с шафраном несколько часов. Кешью отдельно, в конце промывается. В этом случае смесь готовится без добавления воды.

4. Состав: Миндаль вымоченный — 100 г (~ 40-45 ядер), Изюм сладкий (или финики) — 50 г, Гхи — 1 с.л., Мука из проростков — 2 с.л.

Масала для вашего типа конституции.

Мука из проростков прогревается в растопленном гхи. Предварительно замоченный на 8-12 часов миндаль очищают от кожицы (она легко снимается) и перемалывают в блендере с небольшим количеством теплой воды (1\4 стакана).¹² Далее добавляются специи, изюм (или финики) и пассированная мука. Все перемешивается повторно до однородной массы.

Рецептов паст существует значительно больше, здесь приведены только основные примеры. Понимая сам принцип приготовления, вы можете изменять и варьировать их в рамках своих творческих кулинарных способностей.

Энергетические:) коктейли

Такие коктейли в наибольшей степени богаты праной, поскольку их основа — сырые, неперера-

¹¹ Шафран имеет сладкий, острый и горький вкус. Оказывает охлаждающее действие, обладает сладким випаком — вкусом после переваривания. Он уравнивает все три доши и улучшает цвет и состояние кожи. В числе его многочисленных применений: очищение крови, детоксикация печени, тоник для нервной системы и сердца «разжижение крови». Шафран усиливает половое чувство и увеличивает количество сперматозоидов. Применяется при кашле, простуде, заложенности и геморрое. Рецепты лекарственного применения смотри «Аюрведическая кулинария» У. и В. Лад.

¹² Если воды взять больше, у вас получится миндальное молочко, которое само по себе является полноценным продуктом. Обычно для молочка на 1 стакан воды берется 10-20 ядер миндаля в зависимости от вашего вкуса. Далее все это взбивается в блендере на высокой скорости и процеживается через сито.

¹³ Подробнее смотри Журнал «Йога» № 3 2004 г. статья «Сбалансированное питание в традиции йоги и аюрведы».

ботанные продукты и биологически активные проростки. Существуют целые системы очищения и питания живыми проростками и спраутсом (молодыми зелеными побегами). Эти системы, безусловно, хороши, но занимают много времени и требуют полной самоотдачи, поскольку выращивать дома спраутс все же придется самим. Это единственная гарантия его качества.

Имеет смысл использовать лечебные свойства проростков в программе очистительной терапии, как хорошее добавление к традиционным шаткармам. Постоянное употребление такой «живой пищи» очищает внутренние органы от токсинов и улучшает состав крови. Однако переход на полное сыроедение в большинстве случаев для современных йогов не актуален.¹³

Многие рецепты этой системы весьма не плохи, они популярны в йогической среде как добавление к ежедневному рациону.

1. Коктейль из проростков пшеницы.

Состав: проросшая пшеница — 1\2 стакана, Мед — 2 ч.л., гхи — 1 ч.л., сок лимона по вкусу (не обязательно).

Проростки пшеницы перемалывают, а затем взбивают на высокой скорости с 1,5 стаканами теплой воды, медом, после чего тщательно отжимают через марлю и добавляют гхи. Оставшийся жмых можно использовать для приготовления лепешек или для добавления в каши, супы и овощные рагу.

Миндаль особо ценится в аюрведе за свои омолаживающие свойства. Молочко из миндаля рекомендовано для восстановления сил организма, в т.ч. шукры. В целом оно благоприятно для быстрого пополнения Оджаса наряду с такими продуктами, как молоко, коровье гхи, мед и некоторые лекарственные травы (шатавари, женьшень, ашваганда).

2. Классический индийский рецепт миндального молока.

Состав: миндаль сырой вымоченный — 10 шт., Теплое молоко — 200 г, Гхи — 1 ч.л., Сахар неочищенный натуральный — 1 ч.л. или 2 ч.л. меда, Шафран — 1 щепотка (5-10 тычинок).

Снять с миндаля кожицу, положить в блендер и добавить все прочие компоненты. Тщательно перемалывать на высокой скорости до образования однородной жидкости.

3. Неклассический рецепт миндального молока.

Состав: миндаль сырой вымоченный — 15 шт., Кедровые орешки — равное по весу с миндалём количество, Финики — 3-5 шт., Специи по вкусу, например, кардамон, корица, имбирь в пропорциях и количестве, подходящем для вашей конституции.

Поскольку кедровые орешки сами по себе очень жирные, гхи не добавляется.

Процесс приготовления аналогичен предыдущему.

Иногда в продаже можно встретить муку из кедровых орехов под разными торговыми названиями «Сухие кедровые сливки» или «Кедровое молочко». Этот продукт вырабатывают из кедрового жмыха, остающегося после выжимки масла. Он очень удобен для приготовления молочка даже без блендера:

Две чайные ложки с горкой заливаются в стакане горячей водой (+60С) и быстро размешиваются. Чтобы избежать образования комков, можно несколько раз перелить его из стакана в стакан, что заодно быстро остужает его, делая пригодным к немедленному употреблению:). В крайнем случае «Кедровое молочко» можно есть в сухом виде, запивая небольшим количеством воды или чая. Это хороший вариант фаст-фуда незадолго до практики, когда скоро тренироваться, но чувство голода нестерпимо гложет вас изнутри:). Для таких ситуаций существует еще одна разновидность фаст-фуда: «Взял-съел и быстро усвоил:).

Как понятно из названия, это совсем небольшое количество еды, ее целью служит устранение слишком сильного чувства голода, которое может помешать вам полноценно отдаться процессу практики:). В зависимости от вашей конституции и чувства голода можно использовать разные варианты.

1. Для Вата-типа, который, как правило, больше других нуждается в подобной подпитке, хороший вариант 2 ч.л. меда с 1 ч.л гхи (или 2-4 финика плюс 1-2 ч.л. гхи) запить теплым чаем.

2. Для Питта-типа больше подходит вариант с финиками, поскольку мед может оказаться для них слишком горячим.

3. Для Капха-типа можно 2-3 ч.л. меда с чаем (зеленым или из трав). Спирулина в таблетках 2-4 шт рассосать.

4. Для всех типов подходит цветочная пыльца (если у вас нет на нее аллергии) 1-2 ч.л. запить водой. Можно употреблять ее вместе с растительным или топленым маслом и медом.

Вы можете попробовать все предложенные варианты и найти подходящий для вас.

Уважаемые читатели журнала, если у вас имеются свои фирменные рецепты различных вариантов йогического фаст-фуда и прочие соображения по этому поводу, присылайте их по адресу mahaihos@mail.ru. Самые лучшие из них будут опубликованы в следующих номерах журнала.

«ЙОГА И ТЕЛЕСНАЯ ВОЛНА»

29-30 января, 19-20 февраля Тренинг Николая Кудряшова (СПБ, основатель системы целостного волнового движения)

— Освоение целостной, волновой настройки мышления на волновую работу мышц и тканей.

— Освоение целостного, волнового принципа связки асан.

— Изучение оптимальных схем перехода из одной асаны в другую

— Повышение психо-энергетического эффекта тренировки.

Проводятся еженедельные занятия.

T.(095)798-0498, e-mail:svetalet@yandex.ru



ВИКТОРИЯ РЫБАЧУК

ЙОГА – ЭТО МОЕ ПРИЗВАНИЕ

Четырнадцать лет назад на свет появился мой сын Антон и уже через несколько часов после рождения состоялось его первое занятие по йоге. Медленно и осторожно я укладывала спящего сына в различные положения, очень сходные с асанами, выполняемыми мною ежедневно. Антон родился дома, и поэтому нам никто не мешал. Обстановка вполне располагала к занятию йогой. Длилось оно около двух часов; и все это время лицо маленького йога оставалось спокойным, кожа – розовой, а дыхание – ровным и ритмичным.

За месяц до рождения Антона я и мои две маленькие дочери вернулись из четырехлетней поездки в Индию. Там я и приобрела необходимые для занятий йогой с новорожденными опыт и знания. Там же и состоялись мои первые занятия с недавно родившимися индийскими детьми в присутствии родителей и моей наставницы. Ею была доброжелательная пожилая индийская женщина – очень опытный и единственный в своем роде специалист в этой области. Она не раз говорила, что воспринять ее опыт (а он уникален) может лишь человек с определенным набором необходимых для этого занятия качеств. Тот, кто не обладает хотя бы одним из них, не имеет права даже пробовать заниматься йогой с новорожденными. Чтобы не навредить маленькому ребенку, отнюдь недостаточно быть продвинутым йогом или большим энтузиастом раннего развития детей.

Этих качеств совсем недостаточно и для того, чтобы вести занятия по йоге для беременных. Один неправильный совет, данный инструктором беременной женщине, или недосмотр с его стороны может стать причиной тяжелых нарушений в развитии еще не родившегося малыша и в состоянии здоровья его матери. В Индии йогу для беременных берутся преподавать лишь те мастера, чей положительный опыт в ведении занятий по йоге с обычными людьми стал общепризнанным. За многие годы,

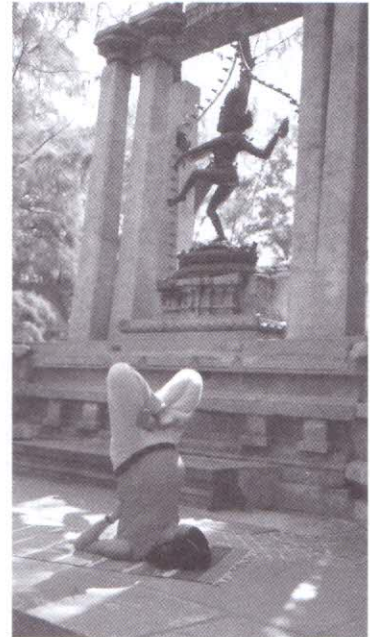
предшествующие началу работы с беременными на их занятиях никогда не случалось никаких нарушений в состоянии

здоровья учеников, а тем более травм.

Ежедневно занимаясь в группе или на индивидуальных занятиях с индийскими мастерами йоги и общаясь к этому своим маленьким дочерей Катю и Полину, я акцентировала свое внимание на мерах безопасности во время выполнения асан. Лишь при соблюдении всех принципов классической йоги можно быть уверенным в

том, что занятия принесут человеку пользу, а не вред. Безопасность занятий была для меня очень важна, так как со мной рядом всегда занимались мои дети. К тому же меня очень интересовала йоготерапия, и я собиралась связать свою будущую деятельность с этой областью применения йоги. По моему мнению, медикаментозное лечение болезней – это грубое вмешательство в природу человека, а йоготерапия заставляет его самого работать над устранением болезни.

1 января 1990 года (шел уже четвертый год пребывания нашей семьи в Индии) я и мои маленькие дочери прибыли в Шивананда Йога Веданта Дханвантари Ашрам (Shivananda Yoga Vedanta Dhanwanthari Ashram). Он расположен на берегу большого горного озера недалеко от города Тривандрума – столицы штата Керала. Несколько месяцев, проведенные там, среди высоконравственных, мудрых людей, навсегда изменили жизнь всей нашей семьи. Я поняла, что йога – это мое призвание. Получив диплом учителя йоги и мастера йоги по окончании обучения в Дханвантари Ашраме, я решила посвятить свою жизнь преподаванию йоги. Мои маленькие дочери, посещали со мной все теоретические и практические занятия. Будучи очарованы красотой Ашрама, сказочностью окружающих нас гор и горного озера, они мечтали приезжать туда каждую зиму, и решили для себя, что свяжут свою жизнь с йогой. С тех пор прошло около 15 лет. Обе





мои дочери учатся в Киевских Университетах и преподают йогу в спортивном клубе и индивидуально. За эти годы я и мои дети посетили все центры и Ашрамы школы Шивананды в Западной Европе, США и Канаде, а старшая дочь так же прошла курс обучения учителей йоги и получила диплом.

Моя преподавательская деятельность в Киеве

стала развиваться в нескольких направлениях: занятия йогой с обычными людьми; с детьми разных возрастов; с людьми, нуждающимися в лечении (йоготерапия); с беременными женщинами и с новорожденными. Знания и опыт, полученные в Индии дают мне возможность посвятить себя работе сразу в нескольких очень специфических областях применения йоги, где на преподавателя возлагается большая ответственность. Опыт, приобретаемый мною в одних областях, я использую в работе в других направлениях. Например, опыт, полученный в йоготерапии на занятиях с больными взрослыми, я использую, занимаясь йогой с новорожденными, где от меня требуются не только специальные знания, но и умение обнаружить и устранить нарушения в позвоночнике, суставах и т.п. Ответственность, которую накладывает на меня работа с новорожденными (а в ней нет места ошибкам) не дает мне права находиться в плохом эмоциональном и физическом состоянии или проявлять какие-либо слабости. Чтобы всегда быть уверенной в правильности своих действий я исключила из своей жизни все то, что делает человека зависимым, слабым и уязвимым, а позитивное мышление и аскетизм стали моими основными принципами. Я веду здоровый образ жизни, питаюсь только растительной пищей, регулярно занимаюсь йогой, нередко голодаю и не позволяю себе быть в плохом настроении.

Дети очень чувствительны к состоянию взрослого, который с ними занимается. Во время выполнения различных асан малыши обычно спят. Чтобы поменять положение тела новорожденного и при этом не разбудить его, мне приходится делать это очень медленно и плавно. Бывает, что ребенок на протяжении всего занятия бодрствует. Судя по прекрасному поведению детей — йога им очень нравится. В первые дни и недели жизни, когда тело но-

ворожденных особенно гибкое и податливое, я выполняю с ними очень сложные асаны, которые помогают им избавиться от нарушений в тазобедренных и плечевых суставах, в различных отделах позвоночника, от кривошеи. Во время выполнения этих асан я слежу за изменением цвета кожи и дыханием малышей, учитываю много нюансов их поведения, вес и возраст, чтобы определить, как долго ребёнку можно находиться в том или ином положении. Когда малыши подрастают, им становится сложно выполнять некоторые упражнения. Более лёгкие, но не менее полезные для здоровья асаны я могу выполнять с ними ещё несколько месяцев. Техника выполнения асан с новорожденными, отработанная мною 14 лет назад на своем маленьком сыне за годы работы с малышами усовершенствовалась. Нарушения в позвоночнике, суставах и т.п., приобретенные детьми во время родов, некоторые из которых часто остаются незамеченными в младенческом возрасте иногда превращаются в большие проблемы со здоровьем (например, хромота) в старшем возрасте. Занимаясь с двух-трёх недельными, а нередко и с только что родившимися детьми, я каждый раз убеждаюсь, что естественное лечение, каковым является йога для новорожденных, несравненно более эффективно и безболезненно избавляет их от этих неприятностей, чем какое-либо другое лечение.

Регулярные занятия йогой стимулируют умственное и физическое развитие малышей, улучшают работу кишечника, положительно воздействуют на функции всех органов и систем, уравнивают психику, и устраняет метеоризм.

Если беременная женщина регулярно занимается йогой, ее ребенок испытывает положительное воздействие йоги еще до рождения. Будущие мамы приходят на мои занятия по йоге на разных сроках беременности, с разной физической подготовкой, с разными намерениями, а их возраст колеблется в большом диапазоне. Беседуя с ними, я предлагаю им изменить образ жизни и питание, регулярно выполнять дыхательные упражнения и асаны, научиться управлять своими эмоциями и постараться не причинять никому боль и страдания. И будущие мамы стараются. Они питаются сырыми овощами, фруктами, орехами и кашами, отказывают себе во многих ненужных удовольствиях, ведут подвижный образ жизни, регулярно занимаются йогой, сдерживают негативные эмоции, и радуются жизни. При этом они постепенно избавляются от всех больших и малых проблем со здоровьем. А когда приходит срок, они быстро и легко рожают здоровых полных энергии малышей: одни — дома в ванной, другие — в роддоме.

Йога и философия любви, некогда направившие течение моей жизни в новое русло, ежедневно вдохновляют меня на плодотворный труд и дают взрослым и малышам здоровье и гармонию.

АЛЕКСЕЙ ШТЫКОВ

ЙОГА В ГЕРМАНИИ

(краткий обзор)

НЕМНОГО ИСТОРИИ

История появления и распространения йоги на Западе прекрасно освещена в фундаментальной работе австрийского йога-тичера, а также преподавателя-религиоведа из Веского университета, Карла Байера (Karl Baier „Yoga auf dem Weg nach Westen“, W?rzburg, 1998). Опубликованная пока только на немецком языке, эта книга, вызвавшая весьма положительные отзывы (из известных йога-авторитетов см. Georg Feuerstein в „Yoga World“, Nr. 14, July-September 2000, 11), вполне заслуживает быть замеченной и переведенной на русский и другие языки.

Работа охватывает период с 4 века до Р. Х. до второй мировой войны. Из древности здесь представлены Александр Македонский, повстречавший в 327-325 гг. до Р.Х. в Индии йогинов-«гимнософистов» и впечатленный не столько их учением, сколько их аскетизмом, далее — античные стоики, Платон, Пифагор и интересный текст тхеравада-буддизма, составленный как диалог греческого царя Менандроса с буддийским монахом Нагазеной. В средневековье Европа была отделена от Индии исламским миром, но суфиям йога была известна. Мудрец Аль Бируни (Al Biruni 973-1048) перевел сутры Патанджали с санскрита на арабский язык. Особое распространение среди суфийских мистиков получили техники пранаямы. Вероятно, через контакты, существовавшие между исламскими и христианскими мистиками, это знание постепенно передавалось и далее на Запад. Автор пытается отследить тождественность восточных и западных духовных практик, особенно на примере православных христиан — исихастов («Hesyhasmus»).

Однако широкомасштабное знакомство Европы, и в частности Германии, с восточными религиозными системами и практиками, включая йогу, началось только с XIX века. Немецкие философы А. Шопенгауэр и К. Краузе, философия йоги у Г. Гегеля, «Философия мифологии» Ф. Шеллинга, йога в работе П. Дойссена «Всеобщая история философии», европейские эзотерики и оккультисты (Eliphas Levi, Гурджиев), специалисты-санскритологи — оксфордское издание упанишад Макса Мюллера, мемуары немецких и английских путешественников (Н.Н. Evers „Indien und ich“, J.A. Sauter „Unter Braminen und Parias“, P. Branton „A Search in Secret India“), такие немецкие писатели, как Герман Гессе познакомили европейцев с философией, религией и мистикой Востока, будучи увлечены или даже захвачены ею сами, закладывая тем самым на разных уровнях базу для массовой практики йоги на предстоящие более ста лет вперед.

Постепенно это знание, являвшееся сначала прерогативой узкого круга философов и специалистов-востоковедов, доносится усилиями, прежде всего, теософского движения (Е.П. Блаватская) до самой широкой публики. К.Г. Юнг пишет по этому поводу: «С тех пор вот уже несколько десятилетий знания о йоге развиваются по двум различным направлениям: с одной стороны, йога — предмет самой строгой академической науки, с другой — она стала чем-то вроде религии, хотя и не развилась в церковную организацию, несмотря на все усилия Анни Безант и Рудольфа Штейнера. Хотя Штейнер был основателем антропософской секты, начинал он как последователь г-жи Блаватской» («Йога и запад»).

Ранние теософы были также и первыми западными йога-практиками, по-своему интерпретировавшими йога-сутры Патанджали и предпочитавшими высшие ступени этого пути, недооценивая практику хатха-йоги (асаны). В период между двумя мировыми войнами йога рассматривалась немецким «Neugeist-Bewegung» («Движение нового духа») как система подъема личной эффективности. В первые десятилетия XX века идеи и практика йоги перетекли в эзотерические школы Гурджиева, Успенского, Алисы Бейли.

Параллельно с этим развитием еще с середины XIX века устанавливаются и развиваются отношения йоги с западной наукой, и прежде всего с психологией, рассматривавшей практику йоги в связи с определенными состояниями сознания, сублимируя ее в такие понятия как «сомнамбулизм», «транс», «гипноз», «внушение». Негативное отношение к йоге в этот период представлял ее противник Рихард Шмидт в своей работе «Факиры древней и современной Индии» (Richard Schmidt „Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien“). Медитативные состояния йоги пытался интерпретировать в своем психоанализе Зигмунд Фрейд. Более интенсивно обратился к ней швейцарский психолог К.Г. Юнг. В статье «Йога и запад» отражено его отношение к все усиливающемуся влиянию «восточных идей» и йоги на его современников-европейцев. Юнг был в целом против переноса восточных практик на Запад, видя в этом какую-то скрытую угрозу, типа дополнительного взрывчатого вещества (дополнительной энергии) для и без того агрессивного и разрушительного сознания людей Запада. В целом он, как и ряд других ученых и писателей первой величины, например Г. Гессе, были весьма скептически настроены в отношении простого переноса восточных знаний и практик на западную почву, видя в этом кроме выше упомянутой угрозы, также и неприемлемое ими заимствование и даже «воровство». Юнг считал, что «со временем Запад изобретет

собственную йогу, и она будет опираться на фундамент, заложенный христианством».

В своих высказываниях в отношении переноса и заимствования восточного знания он очень резок, естественно если смотреть на это со знанием сегодняшнего положения дел. Он писал: «Духовные нищие наших дней, к сожалению, слишком склонны к тому, чтобы брать подаяние с Востока и слепо подражать его образу действий... Чем поможет нам мудрость Упанишад или достижения китайской йоги, если мы оставим наш собственный фундамент, как отжившие заблуждения, и тайком, как бездомные пираты, обоснуемся на чужих берегах?... Наш путь начинается с европейской действительности, а не упражнений йоги, которые могут скрыть от нас, нашу реальность» («Тайна золотого цветка»). Схожую позицию занимал и основатель антропософии Рудольф Штайнер: «Если мы ценим Восток за его духовность, нам нужно ясно отдавать себе отчет в том, что мы должны создать нашу собственную духовность из нашего западного начала».

Видимо, из этих соображений, или может быть из-за «комплексов» великих людей, ни Юнг, ни Гессе не позволяли себе глубоко сойтись с индийскими школами или отдельными восточными учителями во время их путешествий по Индии. Например, Юнг отказался в 1938 от визита к Шри Рамана Махарши, когда находился вблизи Аруначалы («...я не мог заставить себя встретиться с ним лично»). Но Юнг смог все-таки познакомиться с Субрамания Айером, гуру майсорского махараджи. Следует подчеркнуть, что критика Юнга касается лишь переноса и применения йоги на Западе, а не йоги как таковой, которую он считал величайшим созданием человеческого духа: «Изучайте йогу. Вы бесконечно многому научитесь благодаря ей» (там же). Он сам практиковал йогу, подробно рассматривал индийскую философию, йогу и буддизм на своих семинарах в Цюрихском университете, принимал в гости в своем доме в Кюснахте Субраманию Айера, путешествовавшего с Полем Брантоном в 1937 по Европе.

Перед второй мировой войной отдельные исследователи, а также идейные и политические течения начинают осваивать эти наработки и знания и в более приземленных социально-политических целях, не ограничиваясь «духовными» и научными рамками.

В 1922 году выходит книга Якоба Хауэра «Начала практики йоги в древней Индии» (Jakob Haueg „Die Anfänge der Yogapraxis im alten Indien“), в которой он освещает до тех пор не известную историю йоги в древности на основе исследования ведических текстов.

В 1932 году выходит его новая книга «Йога как путь просветления» вместе с новым переводом йогасутр Патанджали. Убежденный национал-социалист, Хауэр использует здесь свой материал для противопоставления «навязанного немецкому народу» иудеохристианства его собственным индо-арийским корням. Индийская религия и практики, в том числе и йога, обретают в Германии особое значение с приходом Гитлера к власти, знакомого с ними еще с 20-х годов, в том числе через его членство в обществе «Туле».

Связь Гитлера и его окружения с восточными практиками и культурами является предметом обширного направления литературы, в основном посвященного проблематике так называемой «религии фашизма» или «религиозного фашизма». Здесь мы остановимся коротко лишь на основных чертах этой новой идеологии. Для формирования этой «религии» как нового действенного источника силы (энергии) германского национал социализма фашистскими учеными, культурологами и другими исследователями действительно были привлечены индийские веды, пураны, упанишады, Бхагаватгита, йога и тантра, а также цзен, традиции самураев и тибетского буддизма, проработанные с удивительной систематичностью и объявленные ими сохранившимися свидетельствами исчезнувшей прото-германской, «гиперборейской» цивилизации. В качестве военно-энергетического и идеологического источника фашисты пытались здесь почерпнуть очень многое и прежде всего:

- философия «вождя» и его обожествление,
- кастовость и открытый анти-эгалитаризм,
- кармическая детерминированность людей и целых народов,
- сакральный характер война и войны как самоцели,
- и многое другое.

В структуре SS особая роль разработке всех этих вопросов отводилась «SS-Ahnenerbe» (подразделение «Наследие предков»). Рейхсфюрер SS, Гейнрих Гиммлер, с юности увлекавшийся оккультизмом, мифологией, спиритизмом, гипнозом, направлял эти разработки. Настольной книгой рейхсфюрера была «Бхагаватгита», которую он постоянно имел при себе и любил цитировать. Философия Кришны, с ее сакрализацией войны, война и вообще всего «ужасного» была созвучна и нужна особенно ему и его людям как непосредственным организаторам ужасов концентрационных лагерей и «холокоста», куда согласно новому мировоззрению фашистов люди попадали не случайно, а за свои кармические грехи. В литературе существует и такое мнение, что для «жрецов» этой новой религии концлагеря могли представляться и местами жертвоприношений. Война и убийство без привязанностей, без позитивной или негативной «эмоцухи» и чувства вины — вот что было надо в себе воспитать новым воинам ордена SS, открыто причислявшим себя к новой касте «воинов-кшатриев». Гиммлер прямо писал об этом как о цели под впечатлением работы Франца Хайсера «Масоны и антимасоны в борьбе за мировое господство» (1925): «Каста кшатриев (это значит каста воинов), вот чем мы должны быть. В этом спасение».

Самурай и кодекс «Бушидо» были еще одним источником для подражания.

В 1942 году Гиммлер приказал распространить в SS книгу «Самурай, рыцарь рейха с честью и верностью», изданную тиражом 55000 экземпляров. Предисловие к книге было написано лично рейхсфюрером.

Над развитием новой «религии» фашизма работала целая плеяда из окружения Гиммлера и Гитлера. Можно назвать следующие имена :

— Карл Вилигут (Karl Wiligut) — так называемый «Распутин Гиммлера», возглавлявший фракцию рунологов-окультистов, находившийся под сильным влиянием тибетского буддизма и возглавивший в 1938 тибетскую экспедицию SS под патронажем самого Гиммлера.

— Вальтер Вюст (Walter W?st), преподаватель и с 1941 года ректор Мюнхенского университета, член НСДАП и штандартенфюрер SS. Гиммлер открыл этого ориенталиста в 1936 году и назначил его сначала даже президентом «Наследия предков», но позднее сменил его сам на этом посту. Ориенталист и индо-германист, Вюст был человеком от науки, который последовательно и осознанно занялся подведением «научной основы» под новую «религию». На вооружение был взят буддизм, как, по его мнению, «в основе своей чисто индо-германо-арийское достижение». Адольф Гитлер был провозглашен в одной из его программных речей 1936 г. даже «наследником Будды Шакьямуни».

Вюста поддерживали в его работе многочисленные немецкие специалисты — Hermann Lommel, Walter Donat, Otto Schrader, Jakob Hauer, August Faust, Karlfried D?rkheim и другие. В итоге все обилие и разнообразие религиозного содержания и практик Востока было востребовано и буквально хлынуло в открытый резервуар создаваемой новой «религии», что дает некоторым современным исследователям право считать арийско-фашистскую Германию в большей степени находящейся под влиянием ведических и буддистских идей и индийского мировоззрения в целом, нежели под влиянием германо-европейских источников.

В Австрии в замке „Schloss Mittersill“ SS был основан „Sven Hedin Institut f?r Innerasienforschung“ («Институт исследования внутренней Азии»), как подразделение «Наследия предков». Гиммлер хотел его превратить в центр по организации экспедиций SS, которые искали бы следы арийской расы по всему миру. Руководил институтом Эрнст Шеффер (Ernst Sch?fer), направленный в 1938-1939 в гималайскую экспедицию. Предположительно, бывший человек SS, альпинист Хейнрих Харер (Heinrich Harer) стал после войны западным учителем XIV Далай ламы и популяризировал позднее тибетский буддизм на Западе своей книгой «Семь лет в Тибете». В Австрии же оказался в 1944 году и правый культур-философ Юлиус Эвола (Julius Evola), работавший в это время по чьему-то поручению над «Тайной историей тайных обществ».

Все это показывает, в каком историческом и идейном контексте должны были далее, уже после второй мировой войны и поражения германского фашизма распространяться в Германии «восточные идеи» в целом и йога, в частности, после их полного публичного отождествления с идейными источниками фашизма. Практика «хатха йоги», которой Гитлер, Гиммлер и люди из их окружения занимались для концентрации и достижения нужного состояния сознания перед заседаниями генерального штаба и принятием важнейших решений, так повлиявших на судьбы Европы, может показаться в этой связи еще вполне невинным занятием по сравнению с индийской философией и

культами в целом как составляющей частью «фашистской религии».

В правой и неофашистской литературе в послевоенный период Гитлер часто представлен «последним аватаром» (Мигель Серрано, Савитри Деви), что, впрочем, оказывается не чуждо и современному индийскому восприятию. Чествование Гитлера в определенных образованных кругах Индии (памятник «аватару» в 1997 г. в Дарджилинге) является индийским феноменом, особенно поражающим самих многочисленных немецких посетителей этой страны, воспитанных в этом смысле после поражения во второй мировой войне более чем «политически корректно» („Frankfurter Allgemeine Zeitung“, 17.12.2002).

ЙОГА В СОВРЕМЕННОЙ ГЕРМАНИИ

Как считает Христиан Фукс (Christian Fuchs), руководитель и основатель «Академии Йоги», немецкий автор многочисленных работ по йоге и практикующий тичер, несколько послевоенных десятилетий в Германии происходила секуляризация, десакрализация и утилитаризация йоги. Йогу опускают с ее заоблачных духовных предвоенных высот исключительно ради использования в медицинских, спортивных и прочих прикладных целях. Массовое увлечение йогой в Германии началось уже в 60-е годы, «бум» — с середины 70-х. При этом большинство бундес-граждан увидели в ней прежде всего экзотическую программу для фитнеса и расслабления. Сторонники духовно-религиозного восприятия йоги остались с этого времени в Германии и центральной Европе в абсолютном меньшинстве.

В настоящее время в Германии по меньшей мере три миллиона человек практикуют йогу. Около 80 % практикующих — женщины. Ни Индия, ни любая другая центрально-европейская страна не выказывает такого высокого удельного веса женщин.

В 1988 году в Германии было 2000 преподавателей йоги, в 2004 их стало 10000. Пятикратный рост за 16 лет. В последние годы прослеживаются интересные тенденции развития немецкой йоги. Прежде всего, это стремление различных школ, центров и отдельных преподавателей все-таки поднять содержание практики на более высокий уровень требований традиционной йоги. Можно говорить как бы о попытке повторного одухотворения и углубления восприятия и практики йоги. В первую очередь к прилагают усилия небольшие частные школы (около 200 в Германии) и «Профессиональный союз преподавателей йоги Германии» (BDY), основанный в 1967 в Берлине. BDY строит свою концепцию практики и определяет единые критерии качества преподавания на основе так называемой „Европейской базовой программы» (European basic-programm) основанного в 1976 «Европейского союза йоги» (European Yoga Union). Другой тенденцией последнего времени является постепенное сближение «йога-науки» с «йога-практикой».

Продолжение следует

ГРАФИК ПРОГРАММ АНДРЕЯ ЛАППЫ “УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА И ТАНЕЦ ШИВЫ” 2005



10-14 июля Крым - лекционно-практические занятия в рамках конференции журнала “ЙОГА” (открыты для участия студентов с любым уровнем подготовки)

15 июля - 3 августа Крым (сертификационная программа по международным стандартам, открыта для участия не только преподавателей, но и студентов с любым уровнем подготовки, стремящимся к лучшему знанию йоги для себя)

15-25 июля - 1 часть, 25 июля - 3 августа - 2 часть

Расписание может корректироваться, обновления на сайте www.yoga.com.ua в разделе “График семинаров и занятий”

ИЗДАТЕЛЬСТВО “СТАРКЛАЙТ”



ИЗДАТЕЛЬСТВО:
(095) 632-24-72
www.star-book.ru

ОТДЕЛ СБЫТА:
(095) 261-61-79
starlight@rol.ru

КНИГА-ПОЧТОЙ:
www.bookmail.ru
sendbook@mail.ru

Когда вы продаете человеку книгу, вы не продаете ему всего лишь 12 унций бумаги, краски и клея, но вы изменяете всю его жизнь.

Кристофер Морли

**Поздравляем всех наших читателей
с наступающим Новым Годом и Рождеством!**

Пусть светлый ангел Рождества
Над вами крылья распахнет,
Пусть будет полон волшебства
Грядущий день, грядущий год.

Пусть сбываются мечты,
Пусть сердце просится в полёт,
Пусть будут помыслы чисты,
И счастье в каждый дом придёт.

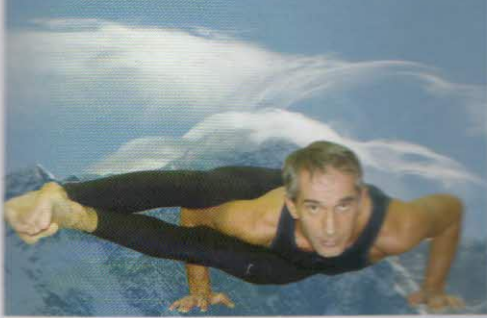
**Желаем здоровья, благополучия, ярких побед, творческих исканий,
неувядающей молодости, добра, красоты, тепла и света!**

Редакция приносит свои
извинения в связи с опечаткой
на обложке журнала.
Напечатано № 4 (8) 2005
Надо читать № 4 (8) 2004

КИЕВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ www.yoga.com.ua

На сайте представлена полная методическая информация и графики текущих занятий, семинаров и сертификационных программ на территории стран СНГ и за рубежом, которые проводят президент Федерации Йоги - Андрей Лаппа, и другие отечественные и зарубежные преподаватели. На сайте и в тренировочных центрах также можно выбрать и заказать методические DVD, видеокассеты, плакаты, журналы и компьютерные видеопрограммы по разным подстилям йоги и Танцу Шивы.

Эдуард Жарук



Анатолий Пахомов



Ярослав Токарев



Регулярные занятия проводятся в филиалах первого и самого крупного центра йоги на территории СНГ Тренировочного Центра «Идеал»

г. Киев, метро Арсенальная, ул. Январского восстания 22, тел. (380-44) 290-85-10, 290-12-11

- + Наиболее долгий опыт профессионального преподавания йоги на территории СНГ
- + Удобство посещения занятий в центре города возле станций метро
- + Прямые профессиональные связи с восточными и западными школами йоги
- + Традиционные и современные методики реального духовного развития
- + Самые передовые тренировочные технологии
- + Лучшая в СНГ фонотека специальной музыки для йоги
- + Индивидуальные программы различных уровней тренировочной нагрузки
- + Любые формы практики: в группах, мини-группах и индивидуально
- + Квалификация преподавателей подтверждена сертификатами Федерации Йоги г.Киева
- + Доступные для большинства практикующих цены и любые формы оплаты занятий

+ Универсальный Свободный Стиль Йоги

+ Хатха-Йога

+ Аштанга-Виньяса-Йога

+ Кундалини-Йога

+ Йога с партнером

+ Танец Шивы

+ Техники релаксации и медитации

+ Пранаяма в воде (на основе плавания в бассейне)

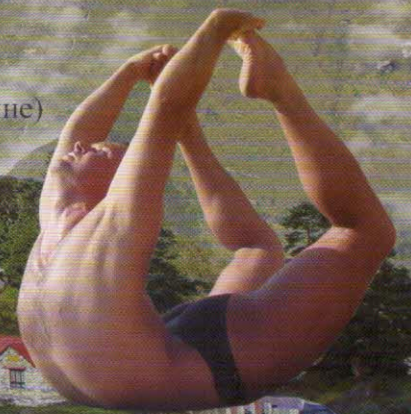
+ Йога для беременных и после родов

+ Йога для детей

Татьяна Кирилец



Андрей Лаппа



Виктория Рыбачук



Татьяна Сахно



Евгения Турчанинова





SIVANANDA
Yoga

Основана Свами Вишну-дэванандой в 1957 году

Международные курсы подготовки Учителей Йоги

Интенсивные 4-х недельные курсы подготовки учителей йоги: первые на Западе; подготовившие более 15000 учителей йоги; с вручением на международном уровне признанного сертификата

**Паланга (Литва) с 22 мая
по 18 июня 2005 года**

• **Специальная программа
зарубежных гостей:**

• Шримад Бхагаватам
декламрование под
аккомпанемент живой музыки
(Индийские Рагас)
**Бхагават Ачарья
Шри Венугопал Госвами,**
Вриндаван, Индия.

• Введение в Аюрведу с
участием **д-ра С. К. Камлеша,**
Лакнау, северная Индия.

• Индийский танец Бхарата
Натьям с участием
Раджьяшри Рамеш, южная
Индия.

• **Обучение на английском
с переводом на русский,
литовский и польский
языки.**



Дополнительная информация

<http://www.sivananda.org/berlin/ttc/lithuania/ru/index.htm>

Регистрация:

На русском: +370 52 60 77 23, +370 698 81198,

Lietuva@sivananda.net

На английском: +49 (030) 85 99 97 99,

Berlin@sivananda.net