

ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№ 1 (9) 2005

ЙОГА В ЕВРОПЕ

Volume one. GERMANY

АШТАНГА ВИНЬЯСА НАСТУПАЕТ!

ненавязчивый, но очень
важный визит

ЧУВСТВО БЛАГОГОВЕНИЯ ПЕРЕД БЕСКОНЕЧНОСТЬЮ

серебрянные струны Дэвида Парсонса

СВАМИ ДХАРМАНАНДА

«С каждым днем я становлюсь
все совершеннее и совершеннее...»

ДХАРМА И КАРМА ДХИРЕНДРЫ БРАХМАЧАРИ

он не мог оставаться долгое время
со своим Гуру, поскольку имел
горячее стремление к богатству,
известности и процветанию

Я ЛЮБИЛА ВЫЗОВЫ И МНЕ ПРАВИЛАСЬ ИНДИЯ

Анжела Фармер и Виктор Ван Кутен о йоге и о себе

ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»



СИМЕИЗ, КРЫМ 10-14 ИЮЛЯ 2005

Агапкин Сергей
Бакулина Ольга
Баранов Михаил
Воробьева Мария
Внуков Андрей
Гарценштейн Леонид
Жаворонкова Юлиана
Журавлев Илья
Заенчковский Денис
Зенченко Анатолий
Зикеев Денис
Ильин Сергей
Кориот Беата
Кушнир Эдуард
Лаппа Андрей
Никитин Александр
Новиков Александр
Смирнова Наталья
Трекес Анна
Швец Юрий

+7 (095) 755-06-53

WWW.CONFERENCE.YOGAMAGAZINE.RU

Как правильно выбрать место для практики? Некоторые говорят, что мы тут находимся все в ..., мягко говоря, не очень хорошем месте и надо скорее уезжать на цивилизный Запад, — там «свобода» и можно спокойно жить и заниматься йогой, никто не будет мешать и интересоваться, а что это такое мы делаем. Правда, за хлеб насущный часто там приходится пахать и пахать, так что времени на эту самую практику не остается.

Другие им отвечают, что Запад давно и безвозвратно прогнил, никакой йоги там и быть не может, а только имитация, профанация и коммерциализация. Надо ехать в Индию или на худой конец в Непал (Тибет, Шри Ланку, Бутан, Таиланд — нужное подчеркнуть), там и только там остались истинные мастера и неискаженное учение, восходящее к Патанджали или на крайний случай — Горакшанатху. А уж если подобраться поближе к священному озеру Маносаровар, где удалось уже побывать с кратким, но очень плодотворным визитом известному всем дохтуру, то все тайны земные и небесные откроются тебе сами, причем очень быстро. Надо просто расслабиться и ждать чуда.

Третьи говорят, что все это ерунда, что только на Родине, в исконных и кондовых условиях можно найти настоящих йогов и получить такую «передачу», которая никаким индусам и не снилась. Но тут все должно быть очень серьезно: брови нахмурены, взгляд суров, практика только в отечественных стандартах качества — «заставь дурака богу молиться...» А пища должна быть только из местных ингредиентов, растущая рядом с родным заводом, а уж шалфей это или конопля — особой роли не играет. И тогда самадхи не за горами.

Так кто же прав или, точнее, виноват и что делать? Все, как всегда, обстоит не так, как на самом деле. Да, действительно, истоки йоги, мастера древних линий передачи, самые крутые практики остаются по-прежнему в Индии, хотя покупка билета туда и даже многомесячное скитание «по пещерам и дебрям Индостана» не гарантирует вам встречу хоть с одним из них. Настоящие мастера обычно незаметны и редки, а уж если кто по тем или иным причинам и «вышел в люди», то шанс быть принятым в ученики иллюзорен — слишком велика очередь.

Да и на Западе, если внимательно присмотреться, есть несколько человек, которые ближе к йоге, чем почти миллиард индусов, постепенно забывающих свое наследие и упорно стремя-

щихся лишь к одному — заработать денег, денег, денег. Но они, эти мастера, еще более недоступны, так как их знание и понимание, по большому счету, на Западе никому не нужны.

Ну а у нас пока нет почти ничего (я имею в виду именно традиционную йогу, прошу не обвинять меня в отсутствии патриотизма, хорошие люди попадаются в равной пропорции во всех народах и частях света), кроме отличного полигона для отработки кармы, которая нас всех сюда и привела, за что ей большое спасибо: «раньше начнем — раньше закончим» :-). И нужно понимать, что без отработки предначертанного дальнейшего пути развития не будет, заберись мы хоть на Огненную Землю, ибо нельзя летать с висящими на ногах пудовыми гириями. Хотя нет, можно, но очень низенько :-). У нас все еще впереди!

К чему я это говорю? Йога есть везде, где вы ее делаете. Приехав в любое место, войдя в любой дом, если вы правильно выстроили свои действия, сгенерировали намерение, выполнили свою практику, йога случается. Но не без труда и усилий. А чем хуже место, тем это сложнее.

Следование Традиции, нахождение в местах, откуда йога произошла, где жили и практиковали Великие Мастера, весьма и весьма важно, если вы хотите добраться до глубин йоги, а не просто подправить свое здоровье и самочувствие. И ни мудрецы, изучившие «Йога Сутру» на коленке, ни экстремисты от цирковой гимнастики, ни мастера псевдо-тантрических игрищ никогда этой Традиции не заменят. Что бы они ни говорили. Однако просто «пребывание» в святых местах, ничем больше не подкрепленное, тоже многого не даст. Главное — это ваше Осознание, которое приходит с регулярностью и опытом практики, с одной стороны, и вниманием, направленным на глубинный смысл совершаемого, с другой. Ибо тупое и бездумное выполнение даже самой традиционной и правильной садханы не приведет вас к Свободе. Которая есть, как мы знаем еще из школьных уроков, «осознанная необходимость», а не неосознанное мельтешение ума и тела — и у марксистов встречались отдельные правильные слова :-).

Ведь вы к ней, стремитесь, я надеюсь, к Свободе? Тогда нам по пути, а вместе идти легче.



ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 1 (9) март 2005

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Зам. Главного редактора: Илья
Журавлев

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Ирина Можейко

Наталья Шувалова

Верстка: Оксана Коромылова

Фотодизайн: Иван Петрович

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: Татьяна Веретенова,
MNK, 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

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

- 3 Беседы и комментарии Шри Шайлендры Шармы
пер. Дениса Заенчковского и Дмитрия Барышникова

СЛОВО МАСТЕРА

- 9 Интервью с Анжелой Фармер и Виктором Ван
Кутеном *Наталья Шувалова*
14 Наука йоговского потока *Кали Рэй, пер. Олега Евсеева*

КОНЦЕПЦИИ

- 16 Комментарии к Танцу Шивы *Андрей Лаппа*
44 Психофизиология медитации
Ольга Сютикова, Ярослав Токарев

ПРАКТИКА

- 20 Аштавакрасана *Мария Воробьева*
23 Нети и насыя *Сергей Агапкин*

ИСТОРИЯ ЙОГИ

- 25 Йога в Германии (окончание) *Алексей Штыков*
32 Встречи с Дхирендой Брахмачари
Гириш Джхха, Александр Мисюков

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 27 Первая конференция по йоге в Германии
Алексей Штыков и MNK
30 Семинар по аштанга виньяса йоге в Москве
Наталья Янчук
37 Фестиваль йоги в Новосибирске *Юлия Черная*
40 СатНамРассаян *Мэер Сингх*

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

- 35 Свами Дхармананда *Мария Николаева*
42 Йога на Шри Ланке *Мария Николаева*

ЙОГА И ИСКУССТВО

- 48 Дэвид Парсонс — музыкальная медитация Запада и
Востока *Василий Стрoфaрия-Кубенский*

Фото на обложке предоставлено
Гуруджи Шри Шайлендрой Шармой.

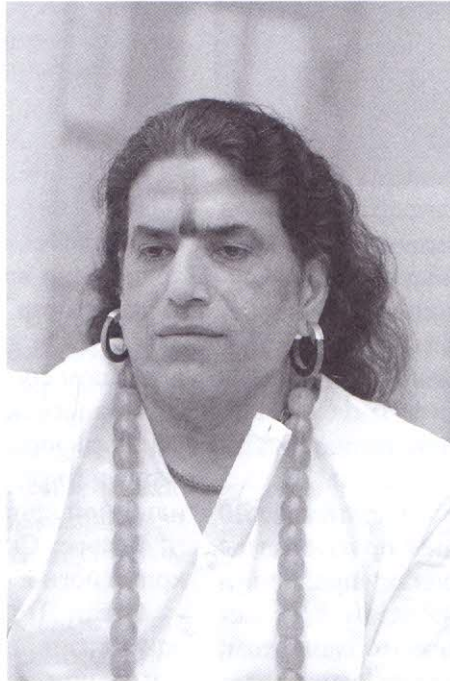
Модель — Денис Заенчковский, наули крийя.

Мы продолжаем знакомить вас с текстами замечательного реализованного Учителя, Мастера Крийя Йоги, нашего Высокопочтимого Гуруджи, Шри Шайлендры Шармы.

В этом номере мы публикуем очередные ответы Гуруджи на вопросы, которые мы задавали ему этой весной, отрывки из сборника «Шипы и Розы», а также первую часть комментариев на «Шива сутры»

Вопрос: Гуруджи, расскажите пожалуйста поподробнее о начальных стадиях практики крийя йоги, о том, почему такое большое значение уделяется практике кхечари мудры. Мы знаем, что ее называют «королевой мудр», в «Хатха йога прадипике» говорится, что «нет мудры выше кхечари». Эта мудра описывается там первой, и только следом идет описание других мудр и бандх: маха мудры, маха бандхи, маха ведхи, мула бандхи, уддияна бандхи, джаландхара бандхи. Но все это уже после кхечари. Можно ли использовать все те вещи, которые в текстах описаны только после нее, до освоения кхечари в полной мере? Или эти практики совершаются поначалу лишь частично, ведь в «Хатха йога прадипике» говорится о том, что освоивший все мудры адепт бессмертен и подобен Господу Шиве, что с нами пока явно не происходит?

Ответ: Практика крийя йоги моей традиции начинается с освоения кхечари мудры — это основа всего. Прохождение джихва грандхи (языкового узла) позволяют как бы восстановить, замкнуть сушумна нади, так как между вишудха чакрой и аджна чакрой есть некий промежуток, который должен быть пройден за счет языкового замыкания, которое и есть простейшая форма кхечари, без выполнения этого Сушумны можно сказать



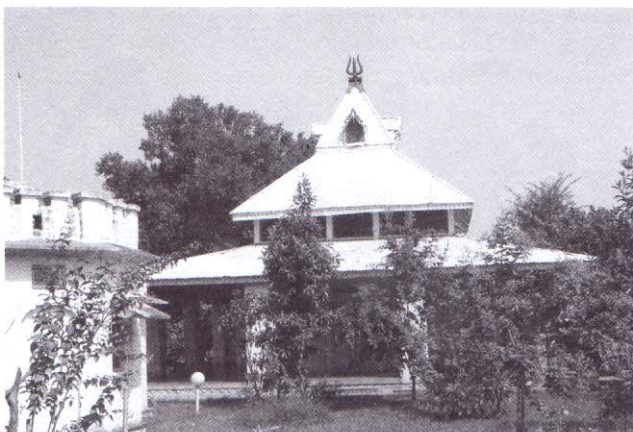
что практически и не существует, она «разорвана». Именно поэтому поначалу мы не выполняем целый ряд пранаям и бандх, которые без языкового замыкания просто не будут качественно работать, либо вообще могут навредить.

После того как сушумна нади восстановлена, начинается следующая стадия практики, пробуждающая центры тонкого тела. Результатом выполнения следующих нескольких крий является то, что постепенно начинается вырабатываться определенная секреция, о которой говорится в священных текстах как об амрите, дарующей бессмертие (так как ее

выделение и усвоение изменяет структуру тела и процессы старения). Но тексты рассматривают при этом совокупный эффект нескольких мудр и пранаям, простое замыкание языка и ввод его в область носоглотки не дают тех сиддхи, которые делают кхечари королевой всех мудр. Это (замыкание языка) — необходимая, но в то же время начальная стадия процесса трансформации. И в то же время, достижение даже этого варианта кхечари мудры — уже кое-что. В крийя йоге при освоении кхечари мудры все происходит естественным образом, в следствии выполнения специальных практик, не делается никаких искусственных манипуляций типа подрезания уздечки (солью или лезвием), вытягивания языка (куском ткани или щипцами) как это распространено в других школах йоги. Специальные практики и ничего более.

Вопрос: А за какое время обычный человек может освоить кхечари мудру?

Ответ: Все зависит от кармы и мотивации... Длина языка и возможность его ухода за верхнее небо соответствует тому, насколько у человека есть кармическая предрасположенность к данному виду практики, — кто-то осваивает за 3 дня, кто-то за 10 лет, а кому-то освоить просто не судьба в этой жизни. Но в среднем, нормальное время освоения — от полугода до полутора-двух лет.



Храм Шивы



Дом Учителя

Слишком рано — тоже не очень хорошо, человек не успевает в полной мере почувствовать другие начальные составляющие крийи, а они в целом не менее важны, чем кхечари. Но без кхечари дальнейшая практика невозможна — это первая ступень, фундамент.

Вопрос: Какова схема, последовательность этапов практики крийя йоги?

Ответ: Процесс делится на 10 ступеней, 10 главных техник. На каждой из них практикуются особые формы и сочетания бандх, пранаям и мудр. Процесс построен таким образом, что каждая практика является необходимым элементом, подготовительным этапом к следующей, более интенсивной. То что на начальном уровне делается за 3 часа, на более продвинутом делается за 12 минут и так далее. Невозможно выдержать более высокий уровень, если ты не прошел подготовительные ступени.

Чем дальше, тем сложнее и сложнее садханы. Это процессы движения праны по каналам и изменения внутреннего «времени сознания» с постепенным ускорением-замедлением его потоков: ближе к Центру, ближе к Махакале-времени.

Отождествление сознания с внешними объектами и зависимость от проявлений чувств и ума, который сформирован обусловленным опытом, снимается практикой крийи и сознание постепенно расширяется до своих изначально безграничных масштабов и способностей. Весь этот процесс называют на языке йоги возжиганием агни (жертвенного огня — или «огня йоги в физическом теле»), который приносит человеку знание самого себя и своей неограниченной природы. Но отправной точкой, и про это не надо никогда забывать, является все же физическое тело, его чувства и органы. Все, что делает наш ум, он делает посредством тела и духовный смысл обретения тела — понимание того, что оно является инструментом для развития сознания. Через чувства происходит осознание реальности и это важный опыт, переход к сверхчувственному поз-

нанию начинается с опыта практики на уровне реальных чувств. таких как положение тела, ума и дыхание. Все эти аспекты в йоге взаимозависимы. Понимание подлинной природы чувств в йоге не ведет к их аскетическому подавлению, (то же касается и сексуальной энергии, — но это особая тема), главное здесь понимание что изначально чувства это лишь внешние инструменты ума, без которых он лишен силы. Эволюция сознания не подавляет, а наоборот развивает чувствительность, выводя сознание за пределы чувств как таковых.

Включение некоторых бандх изменяет процесс дыхания на тот, что был у нас до рождения, и это позволяет оставаться без дыхания значительное количество времени, не испытывая физического дискомфорта. Ведь ребенку в утробе не нужно есть, пить и дышать — мать делает все за него, в подобном состоянии пребывают и йогины.

Процесс крийя йоги весьма тривиален: ты учишься определенной технике, все больше ее совершенствуя, затем достигаешь мастерства в той или иной крийе и переходишь к следующей.

Вопрос: Сколько нужно времени на освоение крийя йоги в полном объеме?

Ответ: Это практика может быть выполнена за одну жизнь, все 10 крий, вопрос только в вашей мотивации, в силе намерения измениться. И, хотя это очень и очень сложно (пройти всю крийя йогу за одну жизнь), но выполнимо.

Вопрос: Гуруджи, каково ваше мнение о реальной практике асан, применяемых не для физических, а духовных целей и в чем здесь главное отличие?

Ответ: Асаны при их длительном удержании формируют баланс тела и ума, обеспечивая выход тела на уровень, в котором пребывает духовная самость, — неуничтожимое и бессмертное Я.

Вход в состояние дхьяны и внутреннюю форму асаны происходит автоматически, если асана удерживается 3 часа 36 минут, она становится



Ежедневный даршан



С учениками

естественной формой твоего тела. В древности практика асан соответствовала подобным стандартам, и в то время это правило (удержания более 3 часов формы асаны) имело отношение не только к падмасане-сиддхасане, а так же и к майюрасане и многим другим физически сложно выполнимым позам. Некоторые осваивались для специального эффекта в зависимости от системы практики и традиции.

Вопрос: Сочетается ли на начальном этапе крийя йоги практика длительного выполнения силовых асан с интенсивными пранаямами и мудрами?

Ответ: Для практики крийи асана нужна только одна — падмасана. Тело здесь — лишь инструмент, который используется духом, его реальный подъем на духовный уровень происходит после пробуждения пранических токов и тонких каналов. Но если твое тело привыкло к интенсивной физической работе в асанах, это может создавать некоторые проблемы. Постепенно, с развитием практики, ты сам почувствуешь, как долго тебе следует выполнять асаны.

Вопрос: В чем принцип соотношения и взаимодействия уровней тело-сознание в йоге?

Ответ: Если тело доминирует над сознанием, даже если ты вошел в состояние самадхи, но без осознания, духовный эффект такой практики относительно низок. При первом опыте кхечари мудры человек может даже войти в кому, и оставаться в ней без дыхания и пульса до тех пор, пока его не выведут, но осознанный ум при этом отключается, как и все элементы контроля сознания.

Вопрос: Гуруджи, многие йоги совершали и проводили религиозные ритуалы, насколько это необходимо?

Ответ: И проводят сейчас, но, если человек только и делает, что проводит ритуалы — он не поймет йоги. И не дай Бог ему ошибиться в про-

ведении ритуала. Ум будет занят только этим и он вряд ли сможет понять что-то лежащее за его пределами. В Индии многие совершают ошибки в проведении ритуалов, от которых ломается вся их жизнь, но об этом мало кто думает. Многие повторяют Гаятри мантру с уверенностью что обретут мир, но ничего подобного не происходит. Ведь Гаятри-мантра была проклята Васиштхой после того как автор мантры (Вишвамित्रа) убил его сыновей. Это мое личное наблюдение, но многие не заботятся о таких мелочах. Результат можно почувствовать. В Индии есть много обрядовых мелочей, истоки и смысл которых уже мало кто знает, но многие страдают просто потому, что привыкли автоматически делать общепринятые вещи.

В йоге все несколько иначе, если ты точно выполняешь все инструкции, — неважно, во что ты веришь и какому культу следуешь, — ты придешь к знанию.

Но если тебе нужна помощь в йоге, ты не можешь просить об этом никого, кроме Гуру и Шивы, так как Шива первый учитель йоги. Другие божества тебе не помогут в этом, они могут помочь в материальных делах, но не в йоге, — они не имеют право даже вмешиваться в процесс твоей садханы. Здесь (при практики крийя йоги) ты должен работать сам, понимая что тут нет быстрых результатов и само-собой ничего не происходит. Но это будет твое личное достижение и твоя связь с бытием без всяких посредников. Это самый лучший способ быстро двигаться — просто прорубаться напрямую, без обходных путей — жестко и в лоб, иначе будет индальгирование, которое ни к чему не приведет.

ШИПЫ И РОЗЫ (ОТРЫВКИ)

Когда я покину этот мир, пусть моё прощальное послание звучит следующим образом:

«Я делился всем лучшим, что имел. Я даровал всё мое богатство всякому, кто бы ни пришел ко мне, всегда удалял шипы из раненых сердец и украшал их цветами; обмен, в котором я брал худшее от других и отдавал всё лучшее от себя. Моим единственным душевным страданием является то, что я не могу поделиться удовлетворением от выполнения этого всего с другими.»

Пусть таким будет мое прощальное послание, когда я отправлюсь отсюда.

Яма означает промежуток времени длиной три часа. Йог, способный увеличить до трёх часов протяженность течения праны, которая проявляется через посредство дыхания, зовется садхаком пранаямы. Широко известно, что человеческое тело остается незатронутым после смерти в течении

трех часов, поэтому садхак, способный увеличить протяженность праны вплоть до ямы, может осознать смерть при жизни через посредство своего временного тела. Это и есть настоящая пранаяма-садхана.

Также как бесконечная энергия, существующая внутри атома, проявляется при его расщеплении, очень похожим образом дремлющее сознание человеческого ума пробуждается и проявляется во всей своей бесконечности, когда сознание расщеплено посредством пранаямы. Тот, кто достиг успеха в пранаяме, свободно может использовать эту безграничную энергию по своему усмотрению. Самостоятельно принимая решения, он может по собственной свободной воле сотворить новый мир или разрушить существующий.

Обычными, заурядными можно назвать тех людей, кого кто-либо ещё поддерживает, то есть тех, кто нуждается в ком-либо для поддержания их бытия.

Исключительными можно назвать тех людей, кто не нуждается ни в чьей поддержке, потому что они поддерживают себя сами и не нуждаются ни в ком для их бытия. Тот, кто признан своим собственным бытием, является выдающимся или исключительным.

Такие выдающиеся личности, которые не нуждаются ни в чьей поддержке для своего бытия, известны как великие.

Когда человек, достигший определенного высокого уровня, видит, что кто-либо совершает усилия для возвышения в своей жизни, он чувствует искреннюю симпатию к такому человеку.

Его желание помочь этому человеку в его пути вверх называется состраданием.

Уныние существует лишь для тех, кто еще не установил цель своей жизни. Те великие люди, которые смогли установить цель своей жизни, совершают непрерывные усилия для достижения своей цели. Для них не существует никакого уныния. Они продолжают шагать вперед в направлении их цели и делают это постоянно. Когда путешествие тела подходит к концу, сознание продолжает устремляться дальше вперед. Путешествие начинается только тогда, когда место назначения установлено.

Человек безмятежно и счастливо сидит в темноте, когда темнота в его жизни полностью рассеяна.

Каждый, кто рожден на этой земле — один из миллионов пытавшихся, но не достигнувших це-



В обществе заклинателей змей

ли. Нелегко представить эту борьбу за право быть рожденным. Конкуренция, с которой люди позже встречаются в течение жизни в различных областях своей деятельности несравненно менее жесткая, чем та, что происходит до рождения. Миллионы почти идентичных сперматозоидов состязаются за возможность рождения, и каждый среди гонщиков знает, что только победитель получит рождение; все копуши погибнут.

Мы все оказались здесь после победы в подобной гонке. Но, тем не менее, мы всё ещё не осознаем важность этой с трудом заработанной человеческой жизни. Должны ли мы растратить по мелочам сей драгоценный дар или мы должны использовать эту редкую благоприятную возможность, которая счастливо досталась нам, чтобы повысить наше осознание? Те, кто смогли представить себе даже крошечную часть правды о состязании жизни, совершают великие усилия, проводят личные опыты, выполняют аскезы, развивают различные школы мысли лишь для того, чтобы достичь полноты осознания! Всё это потому, что невероятно трудно победить в этом состязании хотя бы единожды и даже мысль о повторной гонке невыносима. Поэтому мы все, рожденные после победы в этом великом состязании, не должны растрчивать по мелочам эту благоприятную возможность для своего продвижения — жизнь, а должны развивать самих себя до полноты так, чтобы нам больше не пришлось участвовать в этом состязании.

Самый быстрый поток в этом мире — поток воображения. Те, кто одарены богатым воображением, имеют способность делать что угодно под небом, потому что для них многочисленные мысли — не просто толпа мыслей, а каждая мысль в близких отношениях с ними. Все те проявления, которые мы наблюдаем в этом мире, от вкусных блюд

до космических кораблей являются следствием установления дружеских отношений одаренных богатым воображением людей с одной конкретной мыслью, выбранной из толпы.

Считается, что друзья полезны в достижении успеха; но требуются враги, чтобы достичь ещё большего успеха.

Обычно далеко идущие решения человек принимает в молодости. После того, как он становится старше, человек все больше и больше сковывается незначительными решениями прошлого, и так до тех пор, пока он становится вообще не способен к принятию решений.

Когда истина прорастает в сердце, нет более области, в которой успех недоступен.

Чем большим количеством вопросов озадачивается личность, тем выше растёт её способность отвечать на них.

Любая женщина не может по умолчанию считаться заслуживающей уважения лишь потому, что она имеет и воспитывает детей. Уважение к ней возникает только тогда, когда оценена величина её успеха в выведении на свет лучших свойств индивидуальности её детей.

Если вы встречаете семью, которая на протяжении длительного времени сталкивается с неудачами и несчастным образом жизни, смело можно сделать вывод, что не все чисто в фамильной родословной в недалеком прошлом. Если говорить более конкретно, там должен быть ребенок, рожденный в предыдущих трёх поколениях, который рожден не от того отца, которого назвали его отцом.

ШИВА СУТРЫ

САМБХАВАПАДА

1. Сознание — это душа.

Сознание беспредельного ума, которое проявляется посредством тела, является причиной переживания бытия. Сознание ума — душа.

2. Знание — неволя.

Беспредельный ум, который проявляется посредством тела, принимает физические ограничения, чтобы узнать свое собственное сознание во всей полноте и также того, кто его проявляет. Другими словами, ум ограничивает себя, связываясь с телом, ради познания самого себя.

3. Тело — лишь малая часть могущества источника.

Тело является лишь малым отблеском могущества Создателя всего.

4. Источник — основа знания.

Тело, функционирующее как мать для знания, является создателем, пробуждающим сознание во всей его полноте и освобождающим его до полной необъятности.

5. Страшная правда — усилие.

Усилие, которое требуется совершить уму, посредством тела, для пробуждения правды о его собственном дремлющем сознании, поистине ужасно.

6. Творение может быть уничтожено, когда Шакти чакра найдена.

Как бесконечная энергия, сокрытая внутри атома, проявляется во всей своей безбрежности, когда атом познан и расщеплен, почти таким же образом, когда сознание безграничного ума, способное

познать всё, познано посредством тела и расщеплено посредством пранаямы, то оно пробуждено и затем проявлено во всей своей безграничности. Тот, кто успешно выполняет практику — на пути к использованию своего безграничного пробужденного сознания. Он может по своему усмотрению создать новый мир или уничтожить существующий.

7. Опыт (непосредственное восприятие) четвертого состояния возможен через разделение бодрствующего состояния, состояния сна со сновидениями и состояния сна без сновидений.

Сознание ума, которое обычный человек способен применять, пробуждено только в малом объеме. Мудрецы называют это сознающим умом пробужденного ума. И безграничное сознание ума, которое преобладает в каждом воплощенном существе в дремлющем состоянии, и которое вызывает похожее на грёзу ощущение о нём даже после его познания, именуется как подсознание. Когда безграничность ума, проявляющаяся похожей на грёзу, пробуждена через применение сознания, которое пробуждено в малом объеме, переживается четвертое состояние ума, т.е. полностью пробужденное безграничное сознание ума, находящееся за пределами этих трех (а именно, частично пробужденное сознание, дремлющее безграничное сознание и твердая решимость пробудить дремлющее безбрежное сознание).

8. Только пробуждение — знание.

Небольшая часть от всего объема дремлющего бесконечного сознания ума, которая пробуждена,

и которой полное сознание представляется похожим на грёзу, является причиной сдерживания сознания в физических пределах.

9. Нерешительность в отношении грёзы — неведение.

Ощущение того, что безграничное сознание ума, которое лежит дремлющим внутри человека, — всего лишь иллюзия, и состояние неуверенности в его существовании, именуется неведением.

10. Ощущать то, что здесь, не находящимся здесь, из-за неблагоприятности, является духовным неведением.

Ум, отрицающий существование своего собственного бесконечного сознания, полагающим его иллюзорным, хотя оно и дремлет внутри него, именуется неблагоприятным.

11. Тот, кто может наслаждаться тремя — величайший среди героев.

Тот, кто пробуждает дремлющее бесконечное сознание ума, несмотря на то, что ощущает его подобным грёзе, посредством частично пробужденного сознания, или, говоря иначе, великий человек, принявший твердое решение осознать грёзу, делающий выдающиеся усилия, и понимающий грёзу, является самым храбрым среди храбрецов.

12. Изумление — основа йоги.

Даже предположение о бесконечной вместимости ума, который дремлет в обыкновенной личности, разжигает любопытство, и вдохновляет тех, кто твердо решил пробудить ум практикой йоги.

13. Сила воли — в конечном счете, прекрасная незамужняя девушка.

Непоколебимое волевое усилие, направленное на пробуждение бесконечного сознания ума, которое дремлет внутри человека, похоже на настойчивые ухаживания за красивейшей незамужней девушкой, и, таким образом, личность дает рождение пробужденному сознанию так, как если бы она давала рождение сыну.

14. Видимое — тело.

Весь видимый мир, который лежит в области переживаний этого тела является телом Того, кто проявляет этот мир.

15. Сосредоточением в ядре ума, ум познает свою невидимую форму и тогда укореняется за пределами видимого.

Элемент высочайшего сознания, проявляемый посредством всего видимого мира, также является причиной проявления ума. Когда ум сосредотачивается внутри себя с непоколебимым волевым усилием, через посредство своего собственного сознания с помощью тела, он переживает своё беспредельное невидимое существование, кото-

рое лежит за физическими пределами. После ум получает опыт существования стихии сознающей пустоты, которая лежит за пределами всего видимого мира, и которая переживается через посредство видения.

16. Исследование совершенного элемента служит причиной познания собственных возможностей.

Когда пережито существование высочайшей сознающей пустоты, лежащей за пределами видимого, то ощущение бытия начинает расти безгранично и познается также и своё бесконечное существование.

17. Размышление служит причиной самоосознания.

Когда высочайшая сознающая пустота, пребывающая за пределами тела, пережита, дальше происходит укоренение в чистой мысли, которая лежит за гранью видимого, и затем происходит самоосознание. Чистая мысль единственно служит причиной того, что есть связь между сознающим миром и телесной материей видимого мира.

18. Наслаждение Самадхи подобно наслаждению миром.

Когда происходит укоренение в чистой мысли и достигнуто самоосознание, то познается сознающая пустота, которая поддерживает весь мир. После познания сознающей пустоты, проявляющей себя и вмещающей видимый мир с помощью видимого тела, не остается разницы между, так называемыми земными удовольствиями и наслаждением самадхи. Основная причина этого в том, что проявляется и переживается в обоих одно и то же — пробужденное сознание.

19. Сосредоточение на пустоте служит причиной познания сотворения тела.

То, что поддерживает весь видимый мир — сознающая пустота, поддерживает всю телесную материю в мире и проявляет заботу о мире. Когда ум, наполненный с помощью силы йоги, сосредотачивается на сознающей пустоте, которая содержит в себе все движения, он получает знание сотворения всего видимого мира.

20. Сосредоточением на том, что сотворено, каждый элемент создания, как по отдельности, так и в соединении с друг с другом, становится познанным.

Когда самоосознавший ум сосредотачивается на телесной материи видимого мира, то происходит познание пяти элементов материи (а именно Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира), как отдельных сущностей, так и в соединении с друг с другом в разных пропорциях.

*пер. Дениса Заенчковского
и Дмитрия Барышникова*

АНЖЕЛА ФАРМЕР И ВИКТОР ВАН КУТЕН

ИНТЕРВЬЮ НАТАЛЬИ ШУВАЛОВОЙ

Как-то, находясь в гостях у подруги, известного преподавателя йоги, я в очередной раз просматривала ее коллекцию видеокассет по йоге. Практиковала я на тот момент года полтора, и это означает, что вопросы мои только росли и росли. Среди множества видео Андрея Сидерского и пары кассет по Аштанга Виньяса йоге меня заинтриговала кассета с названием «Раскрытие женственности» Анжелы Фармер. Мне сказали, что у нее учился Сидерский и здесь все плавно и мягко. Но суть кассеты оказалась совсем не в плавности и мягкости. Для меня это видео стало поворотным моментом. Будто каждой фразой Анжела отвечала на все те вопросы и сомнения, которым я не позволяла говорить за себя. «Я хочу увидеть ее. Мне просто необходимо попасть к этому учителю», — подумала я. Тогда это казалось лишь несбыточной мечтой... но все мечты должны когда-то осуществляться. Так черед этой настал в этом году. Анжела и Виктор пригласили меня принять участие в их ежегодном семинаре на острове Лесбос в Греции, куда я и отправилась в мае... Рассказать о путешествии в двух словах невозможно, а о семинаре и тем более. Одно могу сказать наверняка: я всегда буду им благодарна, какой бы стиль йоги я в дальнейшем ни практиковала. За что? Полагаю, последующее интервью даст ответ на этот вопрос...

Вопрос: Когда и почему вы начали практиковать хатха йогу?

Виктор: Впервые я стал заниматься йогой, когда мне было 12 лет. Я нашел небольшую книгу по спортивной йоге (Есудияна) на ковре у папы, вышел с ней в сад (был август, и на улице стояла жаркая погода) и попробовал выполнить позы. Позже я отложил книгу в сторону и больше не возвращался к йоге, пока мне не исполнилось 26 лет. Тогда я был профессиональным художником... пытался быть, я зарабатывал этим на жизнь и проводил все время за рисованием. В результате мое тело стало очень слабым. У меня начала болеть поясница, скорее, я чувствовал в ней жуткую усталость. И я вспомнил о той маленькой книжке. Мне захотелось снова заниматься йогой. Я обратился к женщине, которая только что вернулась из Индии и рассказывала о пользе йоги. Я начал заниматься с ней.

Это было в Голландии?

Виктор: Да, это было в Голландии, где я родился и вырос. Затем она уехала, оставила меня своей ученице. Когда она вернулась из Индии во второй раз, она поехала в Лондон, а затем спросила меня, почему бы мне не поехать в Лондон на занятия Айенгара. Так я стал учеником Айенгара, а позднее продолжил как учитель сам. Чего я, вообще-то, никогда не хотел, так как мечтал стать профессиональным художником. Но жизнь сделала меня учителем.

А вы, Анжела?

Анжела: Я помню, что когда-то давно, еще в детстве, я была уверена, что в мире существуют не-

кие упражнения, которые задействуют каждую часть моего тела. Я не знаю, почему я так думала, но это походило на ясное видение, что где-то такое существует, и я очень хотела это найти. Тогда я этого, конечно же, не находила. И лежа вечером в постели, я пыталась двигать каждым пальцем руки и каждым пальцем ноги, каждой частичкой своего тела. Много лет спустя я стала преподавателем физической культуры. Когда мне было около тридцати... Я читала о йоге до этого и меня она очень завораживала. Но и помнила о том, что учитель появляется, когда готов ученик. Так что я думала, что просто подожду и посмотрю, что будет происходить. Когда же мне было около тридцати, я нашла учителя. В то время их было не так много, как теперь — всюду, на каждой улице. Дело было в Лондоне. Многие тогда думали, что йога — это нечто необычное: левитация или сидение на гвоздях. Однажды друг сказал, что он нашел учителя. Меня это очень заинтересовало, так что я сразу направилась посмотреть, что представляли из себя занятия. И это выглядело очень знакомо, я чувствовала это глубоко внутри. Я присоединилась к группе. Ту женщину звали Дайана Клиптон. Она была очень милой женщиной, прекрасным преподавателем и училась у Айенгара. Он приезжал в Лондон раз в год. Его приглашал в Лондон знаменитый скрипач, которому он помог решить серьезные проблемы с телом. Позже он помог Айенгару приехать в Лондон, организовав для этого небольшую группу студентов. С нее и начала Дайана Клиптон. Я прознавалась с ней несколько месяцев. В общем, я

полагала, что это должно быть проще: мое тело ощущало практику как тяжелое занятие. Но я не теряла вдохновения, потому что практика все же находила резонанс где-то глубоко во мне. Однажды Дайана предложила нам (тем пяти ученикам, которых она называла старшими, остальные же были ее малышами) посетить занятие Айенгара, который должен был в очередной раз приехать в Лондон. Так я встретила Айенгара и начала заниматься под его руководством.

И вы прозанимались с ним достаточно долгое время?

Анжела: В то время это происходило следующим образом: он приезжал в Лондон и проводил где-то 6-7 занятий. Его занятия были очень динамичны... Я когда-то занималась современными танцами и другими видами физической активности. Но я всегда пыталась найти то, что стояло за движением. И практика йоги казалась мне более глубокой, чем танец. Именно поэтому я начала ей заниматься. Мне показалось, что Айенгар обладает тем видением, которого я прежде не встречала. Это очень меня заинтриговало. Проведя несколько занятий, он уезжал и оставлял нас на самих себя на остаток года. Таким образом мы учились на протяжении нескольких лет. В результате мы много практиковали сами. Сейчас люди могут пойти на занятия, хоть два раза в день, если захотят. Но я думаю, что это сыграло важную роль, ибо научило нас быть самостоятельными и бороться со своими собственными проблемами. Я была уверена, что если прозанимаюсь с ним год, то смогу больше проникнуть во внутрь. На тот момент для меня две вещи играли главную роль в жизни, когда одна из них рухнула, осталась только йога. Я поняла, что терять мне нечего и отправилась в Индию. На тот момент я прозанималась с Айенгаром в Лондоне около 4 лет. Я провела у него 3 месяца, а после путешествовала по Индии в течение 4 месяцев.

И это изменило что-то.. в вашей практике?

Анжела: Когда я попала в Индию, произошло несколько событий. Во-первых, человек за которого, как я полагала, я выхожу замуж, нашел кого-то другого. Во-вторых, учитель, на которого я так много проецировала и надеялась, оказался обычным человеческим существом. Я потеряла всякую надежду в жизни. В любом случае, я продолжила заниматься у Айенгара. Я пробыла у него около 3 месяцев. Мы занимались в крошечной комнатке, так как тогда у него еще не было института, а был лишь маленький дом. Редко случалось, что у него на занятиях было больше 5 человек. В один день он бил меня, физически или психологически, и я ощущала себя опустошенной, никчемной, а на следующий день он возвышал меня, так что я начинала верить, что могу летать. Такое своеобраз-

ное преподавание с помощью кнута и пряника. Это было большим вызовом. Я любила вызовы, и мне нравилась Индия. Затем я просто путешествовала по Индии. Я ничего не искала, но именно тогда я получила много от других йогов, которые встретились мне. Очень глубокие впечатления, которые я не забуду никогда.

Виктор: Я был таким глупцом, что в Индии ездил только в Пуру. Возможно, еще Бомбей... по дороге в Пуру. Я очень хотел глубоко понять Айенгара и его преподавание йоги; что-то внутри подсказывало, что я должен принять его как своего учителя, чтобы узнать не то, чему он мог меня научить, а то, чему он меня научить не мог. Для этого нужно было полностью погрузиться в его учение и стать его близким учеником. Я до сих пор познаю все то, чему научить невозможно... открываю это ежедневно... Я думаю, дело было в авторитарности и слепом следовании за ним, которого он требовал... Я полагаю, что необходимо доверять своему внутреннему гуру, о котором говорит Кришнамурти, именно он тогда очень вдохновлял Айенгара. Но потом Айенгар стал сам занимать позицию гуру, требовал полного подчинения от своих учеников, не оставляя места для самоисследования и познания. Вначале он очень вдохновлял нас, и меня и Анжелу, он оказывал очень мощное воздействие на мое сознание, и это было поистине ценно. Для меня очень дорого чувство вдохновения, но не подавления... Он вдохновлял меня больше концентрироваться на ощущениях и искать, исследовать, но только не в классе, где он настаивал на слепом подчинении. Все же я оставался в классе, зная что потом у меня будет время для собственных ощущений.

Каким же образом вы стали развивать свой собственный стиль?

Анжела: Он действительно очень, очень вдохновлял нас, как сказал Виктор. К сожалению, в своем преподавании он использовал страх. Он считал это необходимым, говорил, что без использования страха невозможно научить чему-то. Я же ощущала, что чувство страха сжимает меня изнутри. Я чувствовала, что из-за страха я не могу полностью отдаться этому процессу, что мое обучение было бы более плодотворным, если бы не было страха, если бы меня перестали бить, кричать на меня и постоянно говорить, что я все делаю неправильно. Но мы все старались. Я поняла, что для этого метода есть свои причины. Многие из нас испытывали страх, унижение, побои еще в детстве. И эти травмы, боль остаются где-то глубоко внутри. Получая травму, испытывая унижение, боль, мы зажимаемся внутри, зажимается тело, словно мы его теряем, определенные участки как бы теряют свою чувствительность. Подсознательно мы

