

ЙОГА

№ 2 (18) 2007

वृत्तिनिरोधः



**ВЕЛИКИЙ ТКАЧ
ИЗ БЕНАРЕСА**
СВЕРКАЮЩИЕ КАПЛИ
ПОЭЗИИ КАБИРА

**СТХИРА
СУКХАМ
АСАНАМ**
АСАНА —
ЭТО ЛЕГКО И ПРОСТО

**3 ГОДА: ПОЛЕТ
НОРМАЛЬНЫЙ**
КУРС ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
В АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТРЕ

**ГУРУДЖИ ШРИ ШАЙЛЕНДРЕ ШАРМЕ —
НАШИ ИСКРЕННИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!**

50 ЛЕТ!



www.yoga108.com

МОСКВА - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ХАТХА ЙОГЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, ПРОДОЛЖАЮЩИХ И ОПЫТНЫХ ПРАКТИКОВ.

ЛУЧШИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ПРОШЕДШИЕ ОБУЧЕНИЕ У ИНДИЙСКИХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ МАСТЕРОВ ЙОГИ.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РЕАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ - ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

А также:

Ежегодный сертификационный курс по подготовке преподавателей хатха йоги (216 часов) в соответствии со стандартами International Yoga Federation и European Yoga Alliance. Сертификационный Экспресс-курс для иногородних.

Выездные семинары с изучением асан, пранаямы, шаткарм, теории и философии йоги, техник глубокого расслабления и основ медитации в живописных местах Подмосковья и Ленинградской области, Крыма, Турции, Египта, Тайланда, Индии.

МОСКВА

МЯКОВСКАЯ

+7 901 782 54 10

(администратор)

+7 926 204 40 07

+7 910 453 14 85

НОВОКУЗНЕЦКАЯ

+7 916 601 63 34

+7 916 508 24 73

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

АРБАТСКАЯ

+7 926 284 27 18

(495) 728 06 24

(812) 293 57 55

+7 911 982 80 61

+7 921 303 66 47

+7 905 258 49 32

+7 921 741 72 91

КРОПОТКИНСКАЯ

+7 903 201 72 09

+7 916 698 19 80

www.yoga108.com

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР



Ежеквартальный иллюстрированный журнал
№2 (18) 2007

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор **Михаил Константинов**
Зам. главного редактора **Илья Журавлев**
Зав. отделом науки **Сергей Агапкин**
Зав. отделом распространения **Ольга Любомирская**

Фотокорреспонденты **Мария Воробьева**
Дмитрий Коваль
(www.simeizzim.net)

Иностранные корреспонденты **Андрей Лаппа** (Непал, США)
Борис Сирченко (Нью-Йорк, США)
Мария Николаева (Индия)
Яна Макбрайд (Австралия)

Верстка, дизайн и цветокоррекция **Юлия Мазо**

Веб-мастер **Юлия Кравченко**

Корректурa **Татьяна Веретенова**
Михаил Константинов

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
www.yogamagazine.ru

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

Фото на обложке: Гуруджи Шри Шайлендра Шарма
© АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ

2 ОТ РЕДАКТОРА

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3
6
12

НЕМНОГО РОЗ И НЕМНОГО ШИПОВ
Фрагменты из книги «Шипы и розы» гуруджи Шри Шайлендры Шармы
ЛЮБИМЫЕ ПЛАНЕТЫ БРАМИНОВ
Интервью с ведическим астрологом Анандом Бихари
Илья Журавлев
СВАМИ ШАНКАРАНАНДА ГИРИ
Система медитативных техник в крийя-йоге
Шанти Натхини



ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

14

ЙОГИНИ — ПРОСВЕТЛЕННАЯ ЖЕНЩИНА
Шамбхави Лорейн Чопра (из книги «Йогини: раскрытие богини изнутри»)

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

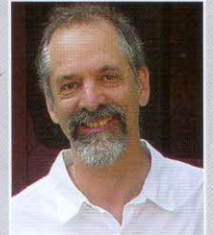
15

КУРС ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ХАТХА-ЙОГИ — 2007
Отчет

СЛОВО МАСТЕРА

18

15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ
Интервью с Юрием и Натальей Шведами
20 ВИНИ-ЙОГА. Интервью с Гарри Кравцовым
Андрей Лаппа



ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

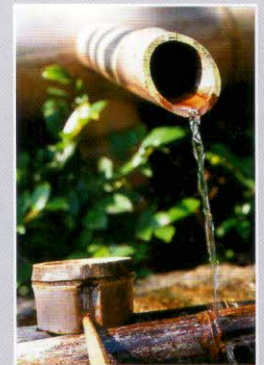
26

КУМБХА МЕЛА — ВЕЛИКИЙ ПОТОК. Продолжение
Илья Журавлев

КОНЦЕПЦИИ

34

СИТУАЦИЯ В ПРАКТИКЕ ЙОГИ
Поглощение нереального реальным
Шанти Натхини
36 СИНТЕЗ ЙОГИ БЕЗ ТЕХНОЛОГИИ
Свами Брахмадев и ашрам Ауравелии
Шанти Натхини



МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

38

ЙОГА В ЯПОНИИ
Маюко

ЙОГА И НАУКА

40

СТХИРА СУКХАМ АСАНАМ. Неподвижная и удобная?
Сергей Агапкин

ПРАКТИКА

42

КАУНДИНЬЯСАНА. ВЗЛЕТАЕМ!
Мария Воробьева

ДИЕТА ЙОГИ

46

БОБОВЫЕ
Рецепты от *Михаила Баранова*



ЙОГА И ИСКУССТВО

50

ВЕЛИКИЙ ТКАЧ ИЗ БЕНАРЕСА
Дмитрий Коваль



Прелюдия к расставанию с иллюзиями

Вас никогда не охватывало чувство, что все окружающее преходяще, а самое главное, что сами Вы тоже преходящи? То, что Гаутама Будда сначала в неопишемом ужасе почувствовал сам, а затем описывал как «все созданное обречено на разрушение»? Когда независимо от того, где вы находитесь и что с вами происходит, вы все время где-то внутри себя чувствуете иллюзорность этого мира и ограниченность своего существования? Когда никакие внешние проявления не вызывают в вас сколько-нибудь продолжительного удовлетворения, а лишь усиливают это ощущение неумолимой энтропии всего сущего? Когда ничто не доставляет вам радости, а в лучшем случае несет краткие, очень краткие минуты забвения и покоя, которые, как бы вы ни силились, не удастся растянуть подольше. Причем, что самое интересное — чем лучше складываются внешние обстоятельства, чем комфортнее и спокойнее жизнь, тем острее все это ощущается. И, наоборот, если окружающий мир заставляет вас, скажем так, бороться за существование, в том или ином аспекте, то все ваше внимание поглощается процессом, контрастным отдыхом от него, и про то, что стоит «за порогом», вы на время забываете. Это часто встречающееся кредо успешных людей, занятых бизнесом, искусством и политикой. И если «прижать их к стенке», то выясняется, что, несмотря на свою успешность, внутри они напуганы гораздо больше любого обывателя. Ибо обыватель думает, что счастье и удовлетворенность в этом самом «успехе», а человек, этого успеха уже добившийся, понимает, что все это пепел, песок, сочащийся между пальцев их неумело растопыренных рук и конец близок, даже если до него несколько десятков лет. И все напрасно. Кто начитан в первоисточниках йоги, надеюсь, помнит историю Начикетаса, отданного в лапы смерти, описанную в «Катха упанишаде»? Если нет, очень рекомендую почитать, тем более что она неоднократно переводилась на русский язык.

Если пока этого ощущения нет, то вам повезло. Пока. Это чувство все равно рано или поздно вас настигнет, и многое будет зависеть от того, в каком состоянии вы его встретите.

Целиком же последняя фраза Будды, которую он произнес, покидая этот мир, звучала так: «Все созданное обречено на разрушение. Стремитесь всеми силами к спасению...»

В контексте йогической парадигмы один из аспектов этого пресловутого «спасения», а именно подготовка к встрече с ощущением преходящести всего окружающего нас, а, главное, его удобоваримое переживание, заключается в целенаправленной практике работы со своим сознанием, абхьясе, и параллельным воспитанию отрешенности — вайрагьи.

Правильная абхьяса постепенно, шаг за шагом, дает нам понять и почувствовать, что там, за иллюзорным, по сути, «созданным», есть и несозданное, непреходящее, вечное и неуничтожимое. А вайрагья помогает нам спокойно перенести изменчивость и хрупкость этого мира, в который мы так глубоко были вовлечены до практики и к которому все еще остаемся привязаны.

Остается пожелать Вам, дорогие читатели, успехов в практике.

Стремитесь всеми силами к спасению! Ом.

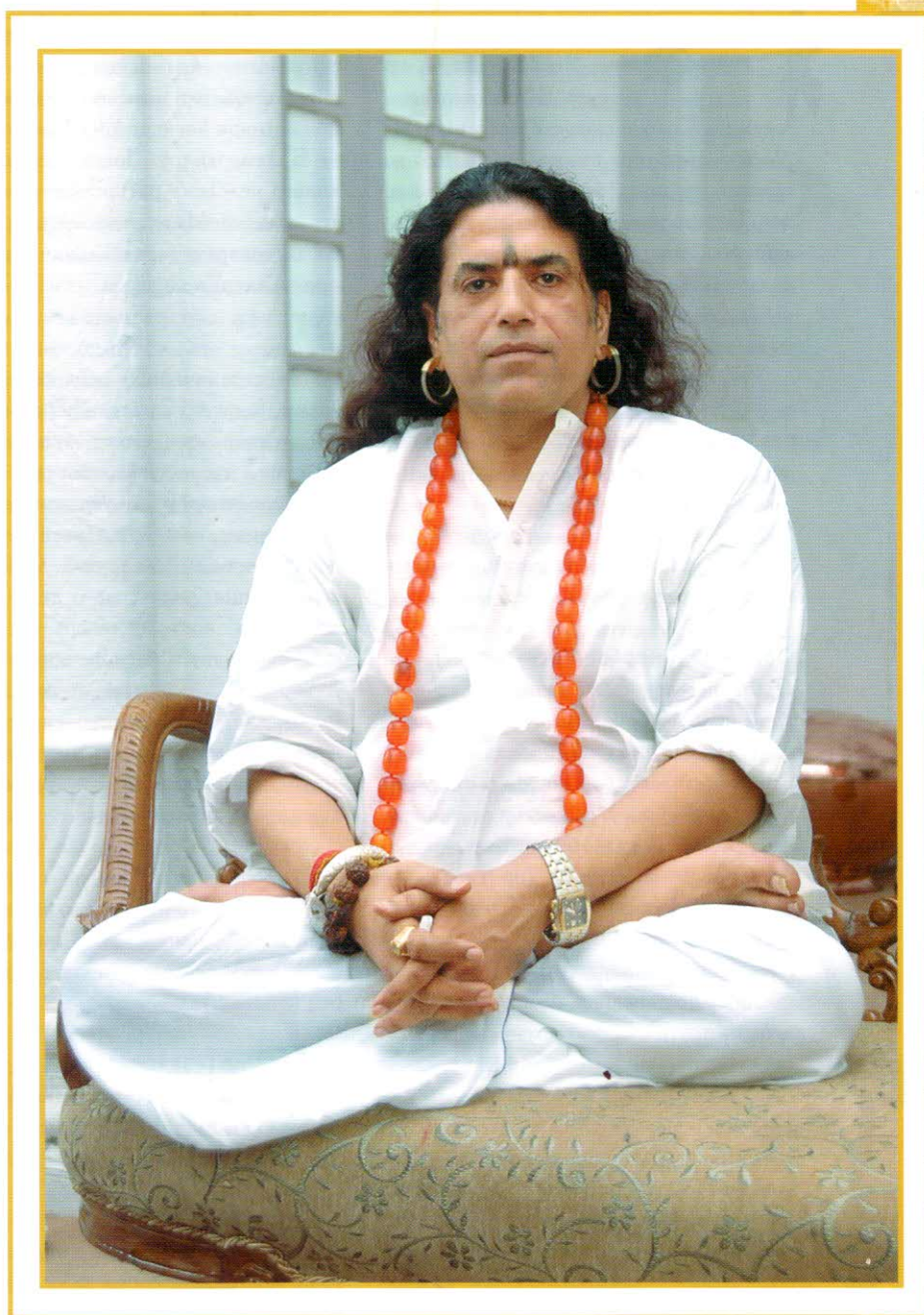


Немного роз и немного шипов...



Аум Шри Гураве Намаха

К 50-летию
несравненного Гуруджи
Шри Шайлендры Шармы,
учителя Крия йоги
из традиции
Лахири Махасаи,
мы публикуем
фрагменты
из его книги
философских эссе
«Шипы и Розы»,
которая готовится
к изданию
на русском языке
в издательстве
«Ритамбхара».



Джняни (мудрец)

Тот самый свет Солнца, который обычно взгляду кажется обжигающим, является причиной свечения Луны. Лишь те люди, кто, вытерпев остроту света знания, может его отражать, выглядят спокойными, как прохладная Луна. Но следует помнить, что прохлада Луны — это уменьшенное отражение жара знания. Свет Луны не принадлежит ей. Тому, кто светит, приходится гореть. С точки зрения обитателей Земли, счастье Луны в том, что Солнце выбрало ее, чтобы она отражала его свет. В действительности же Солнце само сверкает, горит от обжигающего огня своего знания. Его не волнует, отражает кто-то его сияние или нет. Тот, кто не может удержать даже малейшую крупинку его света, а лишь отражает его, может казаться дающим прохладу наблюдателю, смотрящему с ограниченной точки зрения обычной Луны.

Те, кто понимают, что Солнце горит в собственном жарком сиянии, знают также, что жизнь мудреца-джняни похожа на горение в огне.

Путь от невежества до мига понимания начинается со встречи с Учителем.

Обычное и необычное

Прим. переводчика: Автор объясняет значение санскритских (сохранившихся в современных индийских языках) слов «садхаран» (обычное) и «асадхаран» (необычное), исходя из санскритских способов словообразования.

Словом «обычное» (на хинди — «садхаран») обозначают то, что опирается на что-то еще («са» — с, «адхаран» — опора, поддержка). Все то, для чьего существования необходима поддержка других, называется «обычным» («садхаран», т.е. «с опорой»).

Необычными (на хинди — «а-садхаран», «не с опорой») являются те объекты, которые опираются на себя, поэтому ни от кого не зависят. Это те, для чьего существования не нужен кто-то другой. Лишь те люди являются «необычными» («асадхаран»), кто познал себя в полной мере.

Лишь те выдающиеся личности, для чьего существования не нужны другие, могут называться необычными людьми.

Благочестивые люди — это те, кто познал полноту своего бытия.

Человек, обладающий йогической силой, при помощи пранаямы открывает Брахмарандру и оставляет физическое тело. Это благой путь («садгати») его развития. «Благим путем развития» называют такое состояние сознания, когда достигается полнота его развития. Когда все помехи на пути развития сознания, будь то физические или психологические препятствия, заканчиваются в тот момент, когда человек при помощи йогической силы открывает Брахмарандру. Тогда сознание великого человека раскрывается во всей его полноте. Именно это имеют в виду, когда говорят о разделении сознания при помощи пранаямы.

Люди, ограничившие себя физическим телом, считают наслаждением лишь удовлетворение своих чувств. Они не знают, что человек, который кажется равнодушным к чувственным удовольствиям, наслаждается гораздо больше, чем любой другой. Он познал ограничения физического тела и превзошел их, поэтому теперь наслаждается ощущением бесконечности своего сознания. С обычной точки зрения. можно сказать, что бесконечное наслаждение йогина несравненно больше, чем удовольствие любого из наслаждающихся жизнью людей.

Тот человек, кто в действительности познал жизнь, прожил ее в полной мере и движется дальше, — это и есть мудрец (джняни).

Состояние («вьявастха»)

Постоянная занятость («стха») неким делом («вьявахар») называется состоянием («вьявастха»).

Жажда

Трепетные движения в попытках достичь некоторой особой цели называют жаждой.

Тренировка

Тренировка, упражнение — это реализация внушения себе веры в то, что можешь чего-то добиться самостоятельно.

Способность

Когда тренировка достигает цели, это называют способностью.

Способный человек

Человека, который убедил себя в том, что он может самостоятельно что-то сделать, называют способным.

Смелость

Страх всегда возникает из неизвестности. В тот момент, когда человек побеждает страх, рождается смелость.

Ненасилие

Основная причина насилия — это неспособность переносить одиночество. Великие люди, которые живут среди людей, но при этом внутри себя, в уме остаются одинокими, — лишь они в полной мере соблюдают ненасилие.

Ибо если взглянуть глубже, то до тех пор, пока в уме человека есть более одной мысли, в его уме продолжается внутреннее насилие, под которым подразумевается борьба мыслей.

Когда человек сосредотачивает все свои мысли таким образом, что они становятся одной мыслью, именно с этого момента начинается его ненасилие также и на внутреннем плане.

Я буду жить по-своему,
Я буду дышать по-своему.
Я свободен жить так, как мне нравится.

Если какому-нибудь растению помешать жить так, как ему хочется, то оно погибнет.

Так бывает и с человеком, если ему не давать жить, как он хочет.

Чтобы спокойно сидеть, необходим чрезвычайно развитый ум. Каждый, кто приложил усилия для своего умственного развития, кажется другим людям спокойным и уравновешенным.

Мы не можем понижать свой уровень, чтобы приспособиться к обстоятельствам. Это уж обстоятельствам решать — подниматься до нашего уровня или нет.

Мы всегда жили выше своих возможностей. Теперь наши средства к существованию подстраиваются под наш образ жизни. Другими словами, если мы всегда жили не по средствам, то наши средства неизбежно изменятся так, чтобы соответствовать нашей жизни.

Когда с тьмой в жизни покончено, тогда человеку начинает нравиться сидеть в темноте.

Тот, кто физически слаб, тот на закате своей жизни чувствует, что ничего в жизни не добился. С другой стороны, у тех, кто достиг высот физического развития, обычно не наблюдается депрессии в зрелом возрасте. Постепенно развивая свои физические способности, они начинают понимать, что их умственные способности развиваются вместе с физическими. Когда, осознав это, такие люди пытаются полностью изучить свой разум, то более не пребывают в неведении относительно божественного начала, джгьян — двигаться вперед и только вперед.

Чтобы отдать дань уважения женщинам, достаточно упомянуть о том, что их тело — это великое поле, которое выполняет великую работу — дает возможность непроявленному духу проявиться посредством физического тела.

Мечтая о доме, человек успеваешь лишь построить здание и уходит из этого мира.

Самое серьезное преступление — то, которое человек совершает над самим собой. До тех пор, пока человек чувствует вину за совершенное над собой преступление, его спящие способности не могут появиться на свет. Самые серьезные преступления — задерживать развитие своих спящих способностей и разрушать чужую возможность развить спящие внутри человека способности.

Истинное утешение может дать лишь тот человек, в присутствии которого начинают проявляться лучшие стороны характера приходящих к нему людей. Можно сказать, лучшее утешение состоит в том, чтобы способствовать проявлению всего наилучшего, что есть в человеке.

Путь к удовлетворенности начинается с того момента, когда проявляются лучшие черты человека. А когда человек достигает совершенства, развитие его личности заканчивается, тогда человек становится «достигшим предела» и пребывает в состоянии удовлетворенности.

Лишь тот, кто полон жизни, может погрузиться в ее глубины. Ведь известно, что труп остается на плаву, чтобы погрузиться — нужна жизнь.

Лишь те, кто познал правду жизни, способны говорить правду. Те же, кто не смог познать правду жизни, живут ложной жизнью, поэтому правду говорить неспособны.

Наше прошлое когда-то было нашим настоящим. Наше настоящее будет прошлым в нашем будущем. Если немного подняться над сиюминутным и взглянуть шире, то мы обнаружим, что время лишь кажется текучим, на самом же деле оно неподвижно. Когда мы сосредотачиваем наше сознание на какой-либо точке потока времени, сознание начинает воспринимать именно эту точку. Именно из-за перемещения точки концентрации сознания нам кажется, что время движется.

Святой (хинди «сант») — это человек, который дошел до конца («са» — «с, вместе с», «ант» — «конец»), достиг предела. Лишь он совершенен. Другими словами, человек, который поймал дыхание и таким образом смог познать его конец, достиг предела, поэтому стал святым. Святой («сант») познал предел, поэтому пребывает в состоянии удовлетворенности.

Каждый сам руководит своей жизнью. То, как нам прожить свою жизнь, гораздо важнее для нас, чем для других.

После того, как человек познал себя, появляется вера

в себя. В тот миг, когда возникает вера в себя, начинается самореализация (хинди «атмаджгьян», «знание души»).

Если встретишь человека, у которого опыт старика и невинность ребенка, знай — перед тобой святой.

Человек, достигший определенного уровня, сочувствует людям, которые стараются развиваться, так как сам прошел когда-то их путем. Сочувствие порождает желание помочь, это желание называют состраданием. Когда сострадание проявляется в том, что человек делится своим опытом с тем, кто борется за развитие, это называется благотворительностью. Когда борющийся человек получает такой дар, такую милость, его стремление достичь цели сильно возрастает. Тогда достижение цели становится легкой задачей для него. Надлежащее наставление о пути — и есть истинное благословение. Надлежащее наставление — это такое, после которого сознание со всеми его гранями устремляется вперед к цельности.

Часто бывает так, что люди, считающие себя духовными, истязают свое тело, полагая, что занимаются аскезой. А в результате получают лишь различные физические и умственные отклонения. Возможно, они не понимают, что развитие тела до предела его возможностей — это само по себе результат интенсивной аскезы.

Те, кто считают, что знают меня лучше, чем я знаю себя сам, не понимают, что они не знают ничего. С тех пор, как я это понял, я предпочитаю хранить молчание. ■■■■

Перевод с хинди:
ГАУРИ (ЮЛИЯ КРАВЧЕНКО)



Интервью с ведическим
астрологом (джотирвид)
Анандом Бихари



ЛЮБИМЫЕ ПЛАНЕТЫ БРАМИНОВ...

Вопрос: Расскажите немного о себе, откуда вы, где изучали джотиш (ведическую астрологию)?

Ананд: Меня зовут Ананд Бихари, это мое духовное имя, я брамин, принадлежу к Нимбарка сампрадае, родился в Бадринатхе (Гималаи). Астрология — наша семейная традиция; когда мне было пять лет, меня начал обучать отец, также потомственный астролог. Шесть поколений нашего рода занимаются джотиш. Став повзрослее, я продолжил обучение в Ришикеше, Харидваре и затем в Варанаси. В Варанаси я изучал व्याкарну (санскритскую грамматику и священные тексты), это был основной предмет, но также и астрологию, потому что работа брамина связана с выполнением ведических ритуалов, а они в индийской традиции также связаны с астрологией. Я закончил Сампурнананд Санскрит Вишвадайалайя (Санскритский университет) в Варанаси и получил степень сначала шастри, а затем ачарьи. В общей сложности я изучал санскрит и астрологию семнадцать лет. Сейчас я заканчиваю докторскую диссертацию по санскриту, в Индии эта степень называется видван, возможно, через три года я также напишу докторскую по астрологии. Но начал я с детства, у меня хорошо получались расчеты и предсказания, так что с планетами я общаюсь давно... Теперь они мне помогают, особенно Сатурн, Раху и Кету. Это любимые планеты браминов (смеется). (В большинстве случаев именно эти планеты оказыва-

ют негативное влияние на гороскоп, и для их гармонизации проводятся ведические ритуалы. — прим. пер.)

В: На каких принципах основана ведическая астрология, чем она отличается от западной?

А: Основное различие в том, что расчеты ведической астрологии основаны на положении Луны, а западной — Солнца. Положение Луны меняется каждые два с половиной дня, а в западной системе Солнце меняет знак зодиака раз в месяц. Ведическая система более подробная и точная в предсказаниях. В западной астрологии также 9 планет, вместо Раху и Кету — Плутон и Нептун. Но это не одно и то же. Раху и Кету движутся по обеим сторонам Луны, они не удалены, как Плутон, Нептун или Уран. Эти планеты не имеют физических аналогов, они как тени. Они могут принять любую форму, проникая в другие планеты. Когда Луна обходит вокруг Солнца и встает на место Раху, случается лунное затмение, когда на место Кету — солнечное. Они оказывают разные эффекты, в зависимости от того, на какую планету влияют, в каком «доме», говоря языком астрологической карты, они находятся. Какая-то из них может оказаться в хорошей позиции, но тогда другая всегда будет в плохой, они оппозиционеры. Легенда их происхождения такова.

Когда-то давно жил демон по имени Сварбхану, который выполнял очень мощную тапасью (аскезу) и до-

бился милости Господа Брахмы, творца Вселенной, который даровал ему статус планеты. Позднее Боги и демоны вступили в войну друг против друга, и Боги были почти побеждены и стали просить помощи у Брахмы. Господь Брахма сказал им вспахать (взбить) мировой океан, в результате чего они получают амриту (нектар бессмертия и всеислия). Тогда они смогут выиграть войну. Но океан был слишком велик, и Богам пришлось договариваться с демонами о совместном пахтании. Взбивая океан, они получили множество чудесных даров, в том числе из океана явился Дханвантари — Бог Аюрведы и лекарь Богов, он держал горшок (кумбху), полный нектара бессмертия. Все демоны бросились к нему, начали ссориться в попытке разделить нектар, но тут Господь Вишну предстал в форме Мохини (прекрасной небесной танцовщицы) и предложил распределить нектар поровну между Богами и демонами. Он рассадил их по разные стороны и начал разливать нектар. Демоны были так увлечены красотой Мохини, что не заметили, как танцовщица наливает настоящий нектар только Богам. Но демон Сварбхану понял это и сел в ряд Богов между планетами Луной и Солнце. Луна и Солнце заметили его, но он уже успел пригубить нектар. Тогда Вишну обратился в свою истинную форму и метательным диском — сударшан чакрой — отсек демону голову. Но поскольку Сварбхану уже попробовал нектар, он не погиб: его голова соединилась с телом змеи и ста-

КОГДА РОДИЛИСЬ ГОСПОДЬ РАМА ИЛИ ГОСПОДЬ КРИШНА, У НИХ ТОЖЕ БЫЛИ ГОРОСКОПЫ

ла планетой Раху, а оставшееся тело приставило к себе змеиную голову стало планетой Кету. С тех пор Раху и Кету мстят Солнцу и Луне, создавая затмения.

Раху — это сухая планета, она имеет качество гуны Тамас. Эта планета связана со змеями, высокими горами, лесами, маслами и нефтью, биржей. Ее активность низкого уровня связана с криминальным миром, жестокостью, подпольной деятельностью, азартными играми и порнографией. Под ее влиянием — страхи, интоксикации, безумие, а также черная магия и болезни типа экземы, паралича, рака, астмы. На высоком же уровне она связана с позитивными оккультными практиками, чувствительностью к астральным измерениям, мистическими способностями, случайной удачей, психологией и психотерапией, фармацевтикой и фотографией. В гороскопе Раху указывает на области, которые надо развивать в течение этой жизни.

Кету — страшная планета, также носитель качества Тамаса. Она также связана со змеями, тантрой и оккультными практиками, хирургией, тяжелым трудом, проблемами с законом и адвокатами. На низком уровне она представляет мир мафии, шпионаж, катастрофы, ранения, скандалы, отравления, заражения, бездомность, интриги, разорение, социальное дно, безумие. На высшем уровне Кету символизирует Мокшу — полное освобождение от цикла рождения и смерти, практику йоги, отречение, знание истинной природы вещей, мес-

та Силы, философский и литературный талант. Кету также является кармической планетой, в гороскопе она указывает на сильные привязанности, слабые точки, связь с прошлыми воплощениями.

В: Почему ваша астрология называется ведической — каковы священные тексты, насколько древняя эта наука?

А: Джотиш существовал еще в Сатъя Югу. В индийской традиции известны десять самых главных Риши (просветленных мудрецов): Бхригу, Нарарада, Пуластх, Ангиран, Парашар и другие. Все они знали астрологию. Шукрачарья — Гуру демонов, был очень хорошим астрологом. Риши Бхригу написал знаменитый астрологический трактат «Лал Китаб», кроме того астрология описана в «Бхригу Сахите». Она называется ведической, потому что относится к знаниям, описанным в Ведах. Но отцом известного нам джотиша является риши Парашар — он подробно описал и сформулировал это знание в Кали Югу, его основная работа — «Брихат Парашара хора». Парашар был отцом риши Вьясы, записавшего Махабхарату и в частности Бхагавад Гиту. Это 5-6 тысяч лет назад по индийским источникам. Название этой науки можно перевести как «знание, проливающее свет на темные стороны нашей жизни». Это как фонарь в вашей руке, когда вы проходите темные места.

В: Можно ли изменить то, что предначертано в гороскопе, как-то улучшить ситуацию, если она негативная?

А: Поскольку джотиш — ведическое знание, значит, если вы знаете язык, с помощью которого можно молиться, попросить о помощи высшие силы — вы можете получить помощь. Даже в самой негативной ситуации есть шанс исправить, так же например, как бывают случаи, когда врачи отказываются от раковых больных, а они поправляются с помощью йоги и аюрведы. Даже если какая-то планета для человека в плохой позиции и даже нет особого смысла читать ее мантру, хороший астролог знает, как можно получить помощь от другой планеты. Одна негативная планета еще не может забрать жизнь, вот если все девять в негативном положении, человек умрет. А если хоть одна планета в хорошей позиции — можно улучшить что-то. Даже нет смысла это доказывать, пускаться в интеллектуальные споры — это проверяется практически, когда конкретный человек оказывается в негативном состоянии, тогда это уже не вопрос споров и аргументов, признаете вы какие-то идеи или нет, а вопрос практики. Есть ряд традиционных методов для исправления ситуации: ягья (огненная церемония), ануштхана (жертвоприношение), упасана (поклонение) — чтение специальных мантр, для каждой планеты своя, эти мантры описаны в Ведах. Например, в гороскопе

Встретиться с Анандом Бихари и получить консультацию по ведической астрологии можно будет во **Free Flow йога-центре**, Арамболь, Гоа, Индия, в сезон 2007 — 2008.

Подробная информация о месте и семинарах по йоге на сайте www.ffyoga.com



встречается негативное положение планет, называемое «Калсарпа йога». В астрологии той или иной «йогой» называется определенное положение планет. Есть 280 видов одной только Калсарпа йоги, но наиболее сильные двенадцать, потому что в карте двенадцать «домов». Такое положение приносит неудачу во многих начинаемых делах или же результат дается с большим трудом, с препятствиями. Это положение, когда все семь планет находятся с одной стороны от Раху и Кету. Литературный перевод Калсарпа йоги — «змея времени».

Но следует помнить, что Господь Шива могущественнее всех планет.

Если мы искренне поклоняемся ему, медитируем на него, можем обрести помощь. Мы не отправляемся во Вселенную менять положение планет — это невозможно, но в соответствии с индивидуальной кармой мы можем получить помощь свыше, и воздействие пройдет стороной или случится в легкой форме. Это зависит от нашей веры и нашей кармы — прошлой и той, которую мы творим сейчас. Упасана — поклонение Богу с просьбой достичь какой-либо цели. Умение результативно совершить упасану — один из видов сиддхи. Но пробовать может каждый. Это скорее практический ритуал, чем духовный, хотя

он не обязательно связан с тантрой, главное, что вы знаете правильный метод. (В Индии под тантрой в обыденном смысле подразумевают разные виды практической магии. — прим. пер.) Вы читаете мантру для нужной планеты, носите особый камень, усиливающий или гармонизирующий ее влияние — все это тоже упасана. Людям нужна любовь, партнер, удача в бизнесе или дом — у них есть шанс осуществить свое желание, выполняя упасану.

В: Если астролог делает серьезные предсказания, получается что он вмешивается в карму человека?

А: Да, иногда это нелегко, и астролог испытывает также страдание от соприкосновения с негативной ситуацией другого человека. Если человек принимает объяснения, согласен выполнять рекомендации и доверяет астрологу, мы чувствуем себя свободными от этих влияний. Но если у человека серьезные проблемы, но он не хочет этого понимать, не верит и не хочет выполнять советы астролога, то последний испытывает страдание от воздействия его положения планет, из-за соприкосновения с его кармой. Я это наблюдал и на опыте своего отца, и на своем. Поэтому, глядя в гороскоп, если астролог видит, что человек способен понять свою проблему и готов делать что-то для ее исправления, он всегда даст совет. Если же он видит, что человек хочет только спорить и не желает понять, то лучше и не «метать бисер», — это его планеты, пусть переживает свою карму самостоятельно. Иногда видно скорую смерть, но если человек не может воспринять это с духовной точки зрения — астролог умолчит об этом.

В: Существуют ли у астрологов методы очищения себя от таких воздействий?

А: Конечно, с помощью нашей личной духовной практики, садханы, джапы — чтения мантр. Поэтому брамины всегда рецитируют Гаятри мантру, с помощью нее мы освобождаемся от влияния чужой кармы. Мы поклоняемся нашему Ишта Девата (*личной форме Бога, обычно передается по семейной линии — прим. пер.*) и выполняем упасану с просьбой очиститься от чужих карм. После работы с двумя-тремя гороскопами подряд я чувствую напряжение, но когда сажусь медитировать, снова обретаю покой.

В: Астрология и духовная практика: правда ли что реализованный человек «стирает» свой гороскоп?

А: Духовная практика воздействует на гороскоп. Если человек полностью не привязан к материальному миру, то у планет мало взаимодействия с ним. Человек может быть даже сильнее планет — это зависит от его практики и духовного уровня, на котором

он находится. Но нельзя сказать, что у человека, достигшего самореализации, больше нет гороскопа, он есть у всех. Даже если он станет святым — такая возможность уже записана в его гороскопе. Даже 5-6 тысяч лет назад, когда родились Господь Рама или Господь Кришна, у них тоже были гороскопы.

В: И там было указано, что этот ребенок — Бог?

А: Такого прочесть нельзя, но по гороскопу видно, что родился человек со сверхвозможностями, владеющий мистическими энергиями. В гороскопах было указано, что Кришна родился в заключении, что Рама вынужден будет уйти в леса, когда его Сатурн сядет в третьем доме. Джотиш дает знание, он не может изменить ситуацию — это может только ваша молитва. Иногда наступает негативный эффект от какой-либо планеты, но вы сидите в медитации — и освобождаетесь от него. Вы все равно столкнетесь с какой-то энергией, но благодаря знаниям вы сможете ее вынести.

В: Какие планеты положительно влияют на практику йоги?

А: В основном Юпитер — Брихаспати, планета Гуру. Если Юпитер в сильной позиции, человек может быть йогом, тантриком, пандитом (знатоком Вед). Солнце, Луна также помогают. Сатурн сначала не дает чувства удовлетворения результатом, заставляет тяжело потрудиться, преодолевать препятствия, но затем дает наиболее сильные результаты в медитации. Он способствует аскезе, уединению. Очень многое зависит от того, в каком доме находится планета.

В: Можно ли составить астрологическую карту отдельного государства, нации? Узнать о его развитии, конфликтах.

А: Да, такое возможно. Это не как гороскоп человека, но гороскоп для определенной области земли, на которой находится государство. В современных случаях известно и время образования государства. Например, предсказания для современной Индии отсчитывают

от даты и времени объявления ее независимости (15 августа 1947 года, в 12 часов). Ведь до этого 600 лет Индия была под контролем мусульман и 90 лет под англичанами. Также судьба страны зависит от гороскопов короля или президента, что они будут делать. Например, по просьбе русских друзей я делал гороскоп одного из президентов России, по гороскопу было видно, что это могущественный асур, который долго искал воплощения в человеческом теле, чтобы осуществить желание власти...

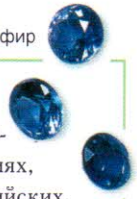
В: То есть можно узнать прошлые воплощения и будущее?

А: В некоторых общих чертах можно, даже на несколько воплощений, но это требует долгих расчетов (около 40 дней) и медитации астролога, зависит от силы его связи с Божеством. Если астролог серьезный и выдает реальную информацию, а не просто ублажает фантазии клиента за деньги, он не каждому будет делать такой расчет, а только людям, которые осознанно хотят исправить свои кармические ошибки и вести более возвышенную жизнь. Потому что для астролога такое вмешательство в вопросы кармы не проходит бесследно, мы об этом уже говорили. Умение видеть свои прошлые жизни также появляется у йогов на продвинутой стадии медитации, так что человек и сам может узнать, если у него есть Гуру и садхана, конечно, на это уходят годы практики, но и знания более полные.

В: Кем для вас являются планеты — небесными телами и силами природы или божественными сущностями?

А: На санскрите планеты называются Граха — властители или захватчики, те, кто оказывает на нас влияние даже против нашей воли. Они — часть природы, но они имеют свои отражения в человеческом существе. Ведь и на Земле стихийные силы природы тоже не подчиняются нам — мы должны изучать их и приспосабливаться. Можно сказать, что планеты как небесные тела в космосе — это грубые оболочки планет-Божеств. Если про Солнце и Луну можно сказать, что они влияют на тела людей и на физиче-

Голубой сапфир



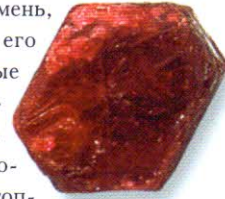
В: Как камни связаны с планетами?

ПРИРОДНЫЕ КАМНИ ОБЛАДАЮТ СВОЙСТВАМИ, СВЯЗАННЫМИ СО СВОЙСТВАМИ ПЛАНЕТ

А: Природные камни обладают свойствами, связанными со свойствами влияющих планет. В джотиш описывается, какой камень нужен для какой планеты. Первая планета — Солнце. Его камень — рубин, на санскрите манак. Для Луны нужен жемчуг или лунный камень, в Индии его называют чандракант мани. Камень Марса — это мунга — красный коралл. Многие также зависят от того, в каком доме расположена планета. Если Марс сильный, если находится в одном доме с Луной — используют белый коралл. Он также рекомендуется при проблемах с аллергией, кожей, загрязнением крови. Четвертая планета — Раху. Его камни — гранат и хазонит (индийское название — гомед). Они похожи, но гомеды обычно более темно-красные. Иногда для более сильного эффекта их носят в перстне из сплава пяти металлов: золота, серебра, меди, железа и цинка, это древний метод. Для Юпитера, планеты, символизирующей Гуру, носят желтый камень — в Ведах он описан как пукрадж, это может быть желтый сапфир или желтый топаз. Сатурн — нилам, синий камень, голубой сапфир или топаз. Его не стоит носить тем, кому он не положен по гороскопу, может принести несчастье. Для Меркурия — панна, изумруд. Для Кету — кошачий глаз, на санскрите ведурья мани. Для Венеры носят хира — бриллиант. В течение всей жизни или в периоды определенного влияния планет носят те или иные камни. На каком конкретно пальце носить тот или иной камень, или же на груди или иным способом, в какой металл его оправлять — все это точно описано в джотиш. Астрологический камень обязательно должен ка-

саться кожи; этот принцип не соблюдается в западных ювелирных изделиях, но всегда учтен в традиционных индийских. В специальный день недели для камня проводится обряд освящения (прана пратиштха) — брамин рисует янтру, в центр которой помещает камень, читает мантру нужной планеты (ее также читает владелец), «очищает» камень, опуская его в разные субстанции — молоко, воду, мед, топленое масло и т.п. Веда предписывают, что такой ритуал может сделать только брамин, просто торговец камнями или ювелир — нет. В некоторых случаях сам владелец может выполнить медитацию и начитать мантру. Чем выше чистота и размер камня, тем сильнее его влияние. Камень должен быть натуральным. Сейчас, например, популярны так называемые «гретые» топазы, обработанные специальным облучением: они становятся более прозрачными и насыщенными по цвету — выглядят очень красиво, но с точки зрения джотиш, у такого камня меньше силы, лучше уж натуральный с вкраплениями, чем чистый, но искусственный. Если камень дорог, существуют варианты замены более недорогими камнями того же цвета. Используются также травы, корни и куски дерева для разных планет. Подчас их эффект может быть сильнее. Например, кора березы (бходж патра) используется для Меркурия, ее носят на руке завернутой в зеленую ткань, корень арк используется вместо рубина, так делали в Гималаях, если не было камней. ■■■

саться кожи; этот принцип не соблюдается в западных ювелирных изделиях, но всегда учтен в традиционных индийских. В специальный день недели для камня проводится обряд освящения (прана пратиштха) — брамин рисует янтру, в центр которой помещает камень, читает мантру нужной планеты (ее также читает владелец), «очищает» камень, опуская его в разные субстанции — молоко, воду, мед, топленое масло



Рубин



Гранат



Лунный камень



Кошачий глаз



Изумруд



и т.п. Веда предписывают, что такой ритуал может сделать только брамин, просто торговец камнями или ювелир — нет. В некоторых случаях сам владелец может выполнить медитацию и начитать мантру. Чем выше чистота и размер камня, тем сильнее его влияние. Камень должен быть натуральным. Сейчас, например, популярны так называемые «гретые» топазы, обработанные специальным облучением: они становятся более прозрачными и насыщенными по цвету — выглядят очень красиво, но с точки зрения джотиш, у такого камня меньше силы, лучше уж натуральный с вкраплениями, чем чистый, но искусственный. Если камень дорог, существуют варианты замены более недорогими камнями того же цвета. Используются также травы, корни и куски дерева для разных планет. Подчас их эффект может быть сильнее. Например, кора березы (бходж патра) используется для Меркурия, ее носят на руке завернутой в зеленую ткань, корень арк используется вместо рубина, так делали в Гималаях, если не было камней. ■■■

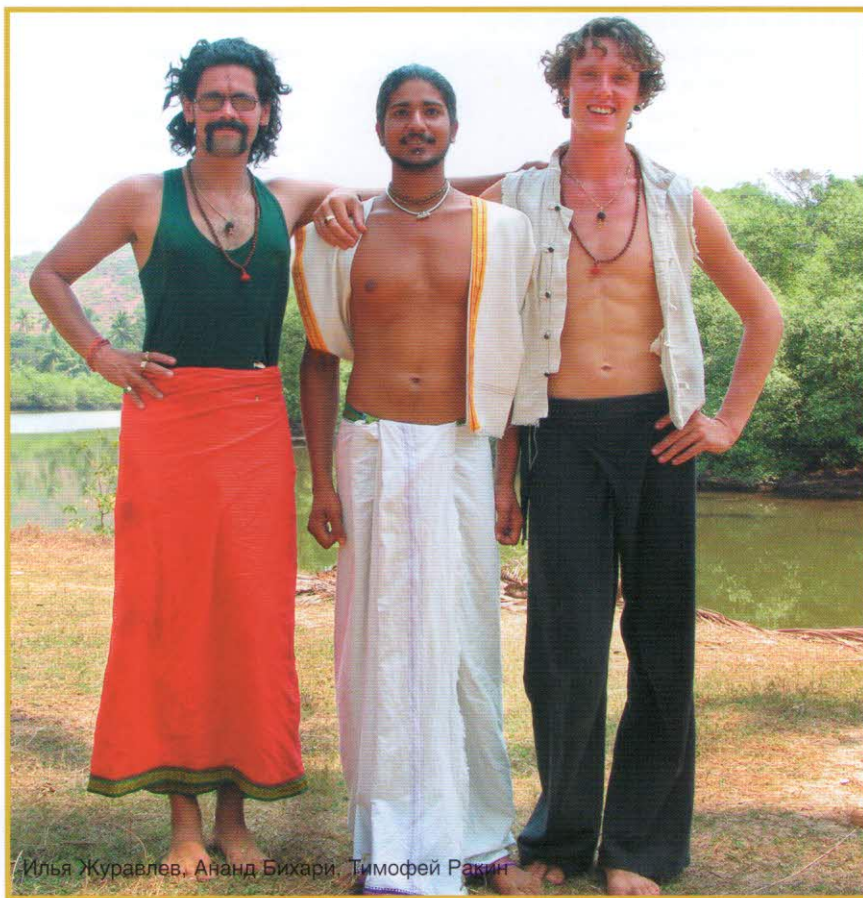
лучше уж натуральный с вкраплениями, чем чистый, но искусственный. Если камень дорог, существуют варианты замены более недорогими камнями того же цвета. Используются также травы, корни и куски дерева для разных планет. Подчас их эффект может быть сильнее. Например, кора березы (бходж патра) используется для Меркурия, ее носят на руке завернутой в зеленую ткань, корень арк используется вместо рубина, так делали в Гималаях, если не было камней. ■■■



Топаз



ском уровне, то в случае остальных планет, скорее, их тонкие, астральные вибрации, влияют на тонкие оболочки (коши) людей. В джотиш вы поклоняетесь божествам планет в определенные периоды, но это не как поклонение Высшему Богу, например, в образе Вишну или Шивы. Это, скорее, варианты позитивной магии, знание, данное мудрецами древности, чтобы люди могли облегчить трудные периоды своей жизни и осознать свои кармические ошибки. Выше всегда находится Единый Бхагаван (Господь), и разные формы Божеств, его проявления для людей, это как двери, ведущие к Нему. ■■■■



Илья Журавлев, Ананд Бихари, Тимофей Ракин

Вопросы и перевод с англ.:
ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАРКЛАЙТ»
предлагает широкий ассортимент книг

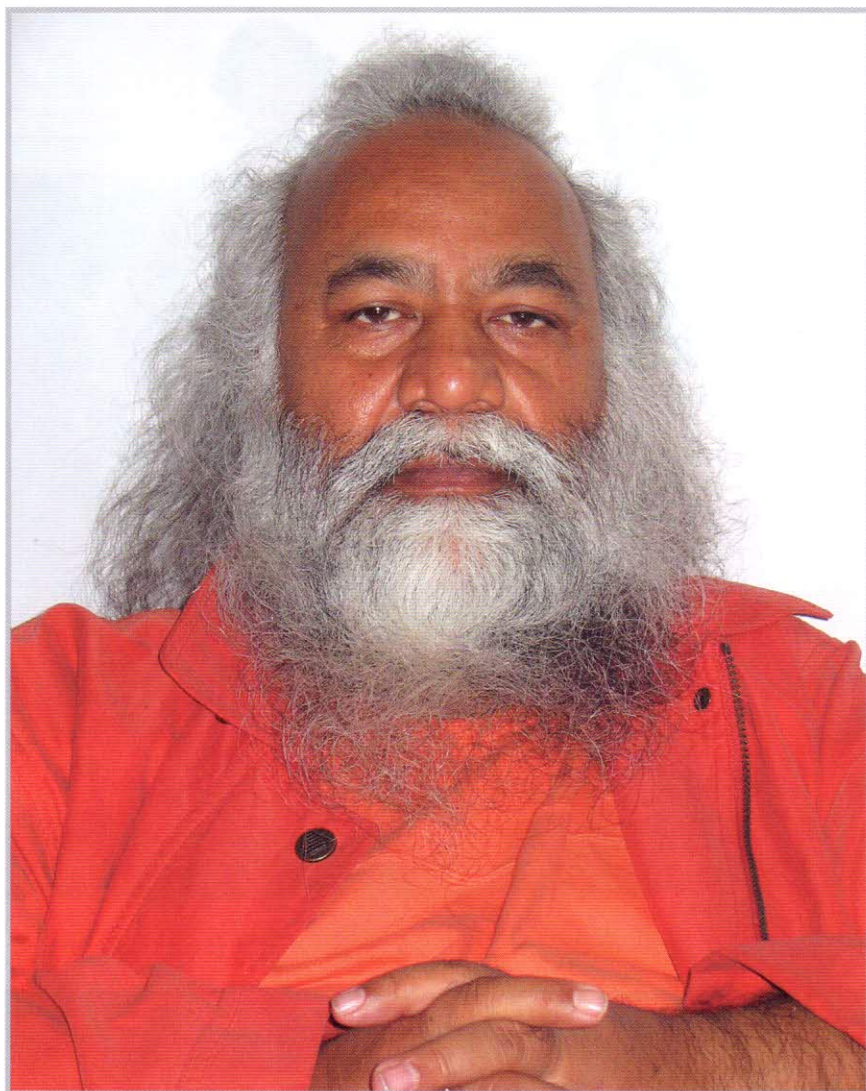
**по Йоге и Тантре,
философии, психологии, эзотерике,
методикам духовного и физического развития**



Отдел сбыта:
Телефон: (495) 261-61-79
E-mail: book@star-book.ru

Онлайн продажи книг:
интернет-магазин: www.svertok.ru

Издательство:
Телефон: (495) 632-24-72
E-mail: valentin@star-book.ru
Web: www.star-book.ru



СВАМИ ШАНКАРАНАНДА ГИРИ СЧИТАЕТ, ЧТО В ЕГО ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ УЧЕНИЕ ШРИ ЛАХИРИ МАХАСАИ СОХРАНИЛОСЬ НЕИСКАЖЕННЫМ. ОНО НИКАК НЕ РАЗРАБАТЫВАЛОСЬ УЧЕНИКАМИ, А ЛИШЬ ПРАКТИКОВАЛОСЬ И ТЩАТЕЛЬНО СОХРАНЯЛОСЬ.

Текст: ШАНТИ НАТХИНИ

Свами Шанкарананда Гири: система медитативных техник в крийя-йоге

Линия преемственности, которую представляет Свами Шанкарананда Гири, идет от Шри Лахири Махасаи через Шри Юктешвара Гири и его ученика Прабхуджи Свами Нараяна Гири. Кроме последнего Свами Шанкарананда считает своим учителем также Свами Харихарананду Гири, ученика Парамхамсы Йогананды, через которого линия передачи при обратном прослеживании снова замыкается на Шри Юктешваре Гири. Восемь лет назад Свами Шанкарананда основал крийя-йога ашрам в Ришикеше, перебравшись сюда из прежнего ашрама в Ориссе, который продолжает действовать до сих пор. Хотя к настоящему

времени я живу подолгу в Ришикеше уже три года, имея передачу в крийя-йоге от другого учителя, я никогда не посещала это место. Однако случайным образом ознакомившись с описанием практик, вводимых на первой ступени, я обнаружила их отличие от полученных мною в другой линии передачи и пожелала встретиться с учителем для беседы. Хотя Свами Шанкарананда только что вернулся из поездки по Индии и собирался через несколько дней в Америку, он радушно уделил время для встречи, после чего я посетила проводимую им медитацию в новом круглом зале, несколько напомнившим мне Матри-мандир в Ауровиле.

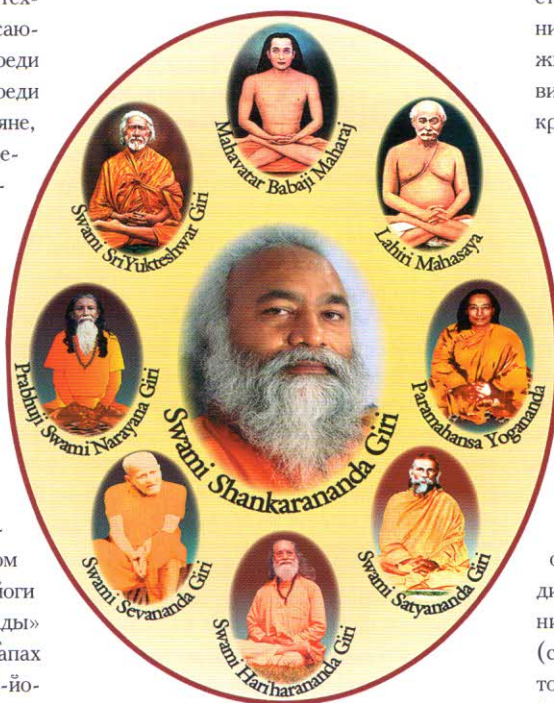
На мой прямой вопрос о явном отличии передаваемых техник от полученных мною, Свами Шанкарананда заверил, что в его линии преемственности учение Шри Лахири Махасаи сохранилось неискаженным и никак не разрабатывалось учениками, а лишь практиковалось и тщательно сохранялось. Надо отметить, что учитель имеет сообщества последователей на Западе, представляющих данное учение во Франции, Англии, Норвегии, Дании и Италии. В последние три года Свами Шанкарананда уже шесть раз посетил Москву, дважды навестив также и Петербург, поэтому стал довольно известен в России. Это обстоятельство делает ин-

формацию о данной линии преемственности крийя-йоги практичной, ибо вовсе не обязательно путешествовать в Индию, чтобы к ней приобщиться. В самом ашраме во время моего посещения находилось несколько русских учеников, а также ново-прибывшие соотечественники поделились со мной впечатлениями от недавно полученной передачи. Разумеется, разглашать техники не позволено, но общее впечатление было, что это «настоящий учитель». На меня тоже произвела положительное впечатление вечерняя медитация, проходившая в полной темноте в сопровождении глубокого голоса Свами Шанкарананды.

Прежде чем переходить к изложению собственно системы медитативных техник, важно отметить два момента, касающихся самоопределения крийя-йоги среди других традиций. Как известно, среди учителей крийя-йоги были как миряне, так и санньясины, а данная линия преемственности представлена именно последними. Из разговора со Свами Нитьянандой, давно проживающим в ашраме, я получила представление, как это совмещается: сначала он начал практиковать крийя-йогу, а пять лет назад, когда почувствовал желание углубиться в практику, принял санньясу. Однако вся линия Гери принадлежит к ордену Шанкарачарьи, откуда следует, что крийя-йога прекрасно укореняется в адвайта-веданте, по крайней мере, на социальном уровне. Кроме того, истоки крийя-йоги восходят к первой сутре «Садхана-пады» в «Йога-сутрах» Патанджали: «Тапах свадхья-ишвара-пранидханани крийя-йога». Здесь предполагается непосредственный и доселе таинственный переход от Патанджали к Бабаджи, наставившего Шри Лахири Махасаи. И так, равным образом, крийя-йога коренится в раджа-йоге, которая зиждется на дуалистической системе санкхья, где признается два первоначала. Но это подспудное наложение адвайты и двайты никого не смущает.

Техники крийя-йоги передаются только от реализованного учителя, то есть они представляют собой гуру-мукхи-видью (или шрути-шастру), однако их общее описание доступно для непосвященных. В данной линии передачи выделяется шесть уровней практики, называемых крийями, причем на каждом из них имеется несколько отдельных ступеней. Разумеется, получение последующих техник зависит от освоения предыдущих. Первая

крийя состоит из восьми техник: кхечари-мудра, аум-каушала, гуру-пранам, хамса-садхана, маха-мудра, крийя как таковая, паравастха (подлинное состояние медитации) и джьоти-мудра. Конечно, все эти техники известны из других йогических источников, и существенно именно сведение их в определенную систему. С их помощью начинающие получают представление о собственной пране, управлении дыханием, контроле над мозгом и позвоночником, что составляет основание для дальнейшей практики. Ученик пребывает в непрестанном божественном сиянии, звучании и вибрации, хотя медитация выводит за пределы этих трех качеств в со-



стоянии сосредоточения. Поскольку кхечари-мудра довольно сложна, переход ко второму уровню может занять у кого-то не только месяцы, но и годы. Вот почему последующие крийи описываются в гораздо более лаконичной форме.

Вторая крийя состоит из пяти ступеней, на которых ученик работает с чакрами, устраняя блоки, избавляясь от последствий негативного влияния планет и кармы. На данном уровне обеспечивается состояние савикальпа-самадхи, или должное превосходство над внутренними элементами человеческого существования. Это означает способность свершать мирскую деятельность при полной отрешенности от восприятия качеств видимого и слышимого, которые связаны с объектами, составляющими иллюзорность.

Первая техника направлена на пронизывание чакр дыханием, вторая — на гармонизацию их ритма и созвучия, третья — на элементы внутри позвоночника. Здесь ученик вступает в правильные отношения со своей внутренней самостью, что приводит его в состояние полной пустоты (шунья). На последней стадии медитации отсутствуют мысли и образы, качества и очертания, и ученик вступает в самадхи. Третья крийя состоит из трех техник, позволяющих достичь состояния запредельности в сфере хираньягарбхи и пребывать в нем постоянно. Четвертая крийя прекращает дыхание и дарует бессмертие, пятая — наделяет отрешенностью от жизни, а шестая — кладет крайний предел одинаково течением смерти и жизни как последним проявлениям. Нирвикальпа самадхи считается уже седьмой крийей, не входящей в систему техник.

Небезынтересно, что инициация в крийя-йоге не полностью интериоризирована, а сохраняет внешний вид ритуальной практики индуизма. Учитель не просто обучает техникам (как в йоге) или передает собственное медитативное состояние посредством шактипата (как в кашмирском шиваизме), а проводит традиционную пуджу. Если учитывать исходную установку на веру в Бабаджи, то крийя-йога оказывается не столько духовной, сколько религиозной практикой (данный вопрос выходит за рамки этой статьи). При посвящении требуется поднести пять плодов (символ пяти причинных тел), пять цветов (символ пяти астральных тел), деньги (символ 50-ти частей физического тела), а также гхи и благовония. Уделяется внимание и одежде: предпочтительно светлое и свободное одеяние, полностью покрывающее тело. Инициация в ашраме обычно занимает целый день: утренняя трехчасовая пуджа, дневное изучение техник, а после вечерняя медитация с их применением. Дальнейшая практика может осуществляться самостоятельно, хотя медитации проводятся в ашраме дважды в день — утром и вечером, что создает прекрасные условия для совместного освоения медитативных техник, а также обеспечивает надлежащую регулярность занятий. В настоящее время в ашраме строится новый комплекс, открытие которого планируется на август 2007 года, что позволит обеспечить еще более благоприятное место для практики. ■■■

ЙОГИНИ — ПРОСВЕТЛЕННАЯ ЖЕНЩИНА

Из книги «Йогини: раскрытие богини изнутри»
(Wisdom Tree Books: <http://www.wisdomtreeindia.com>)
Перевод: ШАНТИ НАТХИНИ

В «Бхавани-нама-сахасра» («Тысяче имен богини Бхавани»), по прекрасному определению пандита Джанкинатха Каула, «йогини — та, которая наделена магическими силами». Пара Шакти, или высшая Шакти в форме Дурги, именуется Йогини. Она принимает различные формы и наделяется различными божественными энергиями ради утверждения гармонии во Вселенной, борьбы со злом и защиты добра. Всякая женщина, которая достигает в результате садханы трансцендентального состояния, возвращается в мир как небесная йогини, или Бхайрави, — мастер йоги в женской ипостаси. Она несет в себе энергию Дурги.

Настоящая йогини — это просветленная женщина, обладающая безудержной страстью, духовными силами и глубоким провидением. Йогини сообщают нам чувство свободы, делятся с нами мастерством во всем, что им подвластно. Наделенные неотразимым взором, они способны гипнотизировать даже великих йогов и менять обличье по собственной воле. Тантрические ученые описывают йогини как независимых, откровенных и решительных женщин, владеющих грацией духа. Без них йога не приведет к цели и останется бесплодной.

В шактийских текстах женщины и земля одинаково почитаются как источники энергии, жизненности, физического и духовного благополучия. Отмечая это сходство между йогини и землей, тибетский комментатор XIX века Чакрасамвара утверждал: «Если устремленный к духу мужчина, признав йогини, которая предназначена просветлять и преобразовывать для него энергию и силу, и воспылав страстью к ней, не почитает такую йогини, он не получит ее благословения и не обретет искомым духовных достижений». Книга Мирэнды Шоуз «Страстное просветление», рекомендованная мне Локешем Чандрой, впервые открыла для меня мир йогини в буддийской перспективе.

В индуистской традиции йогини представляет собой йога-шакти — Кундалини, а также силы, или женские божества, пребывающие в различных чакрах. Йогини обладает силой самой йоги и может пробуждать ее в других, причем не только в целом, но и в любой точке или части тела или ума. Способность мужчины к достижению высших состояний в йоге усиливается в союзе с женщиной, передающей эту энергию.

Точно так же, как Богиня благословляет и одаривает своих преданных, а Шакти оживляет все жизненные, культурные и религиозные действия, женщина в состоянии передавать эту животворную силу, или духовную энергию, преданному ей супругу. Женщина истощается таким духовным кормлением ничуть не более, чем мать — вскармливанием своего ребенка. В действительности, подобная отдача вскрывает внутри нее все более глубокие источники энергии.

Не во власти мужчины изъять или вытянуть из йогини духовную энергию силой. Она сама избирает, когда и кого одарить своим благословением. Ее способность обогатить духовное развитие мужчины зависит от пробуждения ее внутренней божественности и плодотворности ее собственной йогической практики, которая включает в себя преобразование в формы различных богинь и облачения в их обличья и украшения, выражения их нежных и гневных проявлений, применения их сверхъестественных сил ради освобождения всех существ. Удостоив мужчину энергии и силы — «благословив» или «вдохновив» его — она не слабеет сама, а скорее разделяет свою энергию с тем, кто завоевал ее благоволение, удовлетворив разнообразным требованиям, которые она предъявляет.

Эти взаимоотношения воспроизводят связь между человеком и Богом по крайней мере в том, что Бог выступает благодетелем, а человек — благодетельствованным. Хотя Бог способен получать некоторое удовлетворение от подобных отношений, преданный получает гораздо больше, нежели верховный объект его преданности. Просители взыскуют от Бога прежде всего спасения, или освобождения, и именно спасение мужчина-тантрик должен стяжать в результате отношений с духовной женщиной. В тантрических текстах повторяется, что мужчина не может достичь просветления без почитания женщин и внутреннего соединения с одной женщиной. Благодеяние женщины состоит в милостивом добровольном отклике на мольбу, преклонение и благоговение своего почитателя.

Богиня — это великая йогини, преданная Шиве, однако равная ему по силе. Она есть воплощение чистой энергии, Мать и матрица всех проявлений, источник времени, пространства и всех творений. Когда они вместе практикуют йогу, Шакти принимает Шиву как своего гуру, и он обучает ее способам трансцендентного бытия, чтобы привести также и ее к окончательному освобождению. В свою очередь, Шива воспринимает Шакти как своего гуру, и она посвящает его в окончательное освобождение путем приведения его в контакт с верховной силой сознания.

Богиня Чхиннамаста, отсекая собственную голову, символизирует великую Йогини, чудесное сознание за пределами ума. Она представляет собой открытый третий глаз, откуда вырываются молнии прямого восприятия, которые разрушают всякую двойственность и негативность. Это йогическая Шакти, или мощь йоги, в самом драматическом действии дарования просветления. Вот почему она известна также как Ваджра Йогини. Ваджра есть высшая озаряющая сила внутренней Самости.

Чхинмаста — это Пара-Дакини, наивысшая и главнейшая из всех Дакини — богинь-помощниц на йогическом пути, которые

выступают как йогини в качестве сил различных чакр. Садхаки, ищущие путь достижения оккультных, или йогических, сил, должны почитать ее, как неустанно повторяет Дэвид Фроули в своей книге «Тантрическая йога и премудрые богини», призывая ее при помощи мантры, основанной на ее имени, «Ваджра Вайрочани». Это облегчает все внутреннее преобразование поразительным образом.

Йогини также выступает как Бхайрави, или Богиня Огня, пребывающая в корневой чакре Муладхаре. Именно она превращается в Чхиннамасту, когда достигает третьего глаза, а затем открывает макушечную чакру. Ее кровь — это свет, озаряющий все вокруг.

Мария Магдалина была такой Йогини, проявляющей Шакти потоком света из сердца и души. Ее безусловная любовь была безусловной и независимой от внешних обстоятельств и догм. И все же божественная любовь доступна не только аскетам. В моем понимании тантры, если два духовно развитых существа сливаются в безусловной любви, они способны создать энергетическое поле, которое исключительно позитивно и распространяет высшие вибрации мира и любви во Вселенной.

Древние культуры Египта, Греции, Тибета и Индии обладают тайными учениями, прославляющими просветительную силу женщины. Она считается верховным священником, наделенным всеми высшими знаниями и могуществом, необходимыми для нас. Это София — источник и родник мудрости, или праджни, глубочайшего прозрения в природу вещей. В тантрических учениях подчеркивается важность телесной красоты в партнере, но лишь для начального контакта, после которого страсть направляется с чувственного на духовный план. Красота душевная превосходит красоту плотскую.

Просветительная сила женщины грандиозна, обеспечивая накал страсти, необходимый для развития мистического опыта. Посвящая в тайны любви, женщина способна наделить своего возлюбленного запретной силой. Высшая форма Шакти — это прямое выражение мудрости и энергии, которое она осуществляет, производя блаженное преобразование. Женщина способна посвятить своего партнера в тайный опыт при условии доверия, самоотдачи высшим идеалам и непосредственности. Посвящение дает сама Богиня внутри каждой женщины.

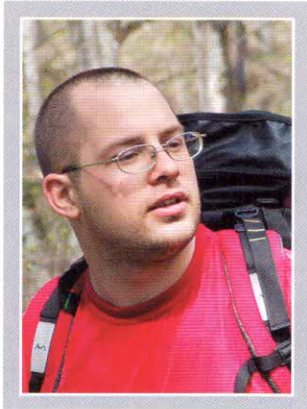
Быть йогини — высшая духовная цель всех женщин. Это путь воссоединения с богиней внутри самой себя и выражения ее воле ради возрождения мира, который в действительности является ее творением. И все же йогини создается не внешним проявлением, а состоянием внутренней энергии и восторга. Ею невозможно управлять, ее нельзя предопределить или же полностью познать. ■■■



КУРС

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ХАТХА-ЙОГИ 2007

МНЕНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ



Ещё один выпуск... Уже третий... 45 человек ... Новосибирск, Пермь, Питер, Москва...

Каждый раз, наблюдая за этими людьми перед экзаменами, не перестаю спрашивать себя: «Зачем им это?» Зачем каждые выходные с утра пораньше ехать на другой конец Москвы, зная, что после обеда ещё одно занятие? Зачем ехать с другого конца страны и вместо двух недель на сол-

нечном берегу недорогой Турции каждый день упрямо тащиться на тренировку, а потом на теорию? Заучивать митохондрии, мантры, пракрити и викрити, биомеханику и классические тексты?

Загружать свое тело и мозг и в один отнюдь не прекрасный момент спрашивать преподавателя на лекции: «А имеем ли мы право преподавать? Ведь мы знаем так мало!»

Имеете, ребята, имеете. Потому что вы над собой приподнялись и горизонт увидели. Не последний, надо полагать, горизонт. Но то, что вы его видели, не даст вам успокоиться и решить, что диплом делает вас йогатичерами. Йогатичером человека делает ответственность за других, милосердие, если угодно. Стремление каждым занятием сделать людей, а через них и весь мир, чуточку лучше. Умение (или дар?) отнестись к ним не как к клиентам, а как к людям. Подойти, поправить, улыбнуться, ободрить словом, жестом...

В этом году помимо уже ставшего традиционным курса для москвичей (по выходным) стартовал заочный йога-тичерс тренинг для иногородних. Две установочных сессии по 2 недели, плотный режим и экзамены на общих основаниях. Сейчас очевидно, что это было не напрасно и данная форма обучения не пошла во вред его качеству. Почти полтора десятка инструкторов вернулись в свои родные города и будут нести людям свет йоги.

Поэтому продолжается йога-тичерс тренинг уже 3 года, да и в следующем году будет продолжаться. Каждый год совершенствуется программа, изменяется состав преподавателей. Шутка ли — 3 преподавателя с дальнего (М. Мадаван, Р.Гамментхаллер, С. Муктананда) и 5 с ближнего (Эд Жарук, Ю.Швец, Л. Гарденштейн, Т.Мирончук) в списке 4, а не 5 зарубежья в этом году делились с участниками своими знаниями. Не считая скромный, но отнюдь не рядовой состав АЙЦ (И.Журавлёв, М.Баранов, М.Константинов, Е.Сивакова, А.Раев, Т.Толочкова, В. Бебутова, С.Кульгин, Д.Заенчковский, О.Буланова, Ю.Жаворонкова, О.Бакулина). Да и сам я надоесть всем успел преизрядно...

Коллектив АЙЦ и все преподаватели поздравляют выпускников! К ним присоединяются выпускники 2005 и 2006 года.

Сергей Агапкин

**ТРЕТИЙ ГОД ПОДРЯД
АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР
(МОСКВА) ПРОВОДИТ
СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС
ПО ПОДГОТОВКЕ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ**

МНЕНИЕ СТУДЕНТА

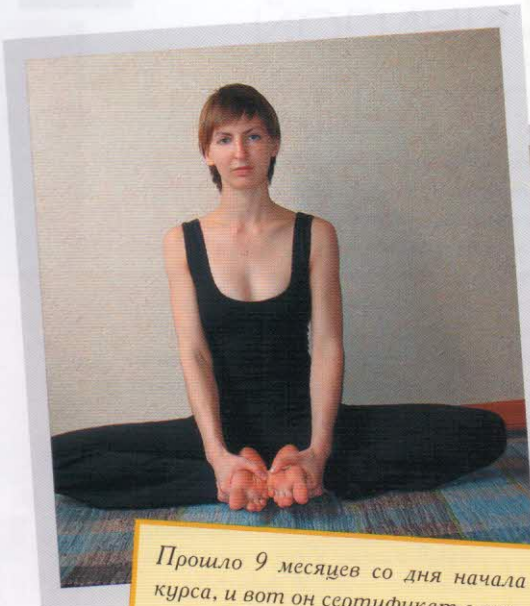
Закончилась третья серия курсов московского Аштанга Йога Центра по подготовке преподавателей хатха-йоги.

Курсы удалась. Плюсы этого мероприятия определенно перевешивают минусы (хотя не обошлось и без последних).

Курсы дают возможность поучиться у разноплановых преподавателей Йоги, практикующих и преподающих как в рамках различных Школ и традиций, так и вне этих рамок. Учат думать. Дают шанс встретить близких по духу и мироощущению людей — как среди преподавателей, так и среди тех, с кем доведётся учиться. И — возможно, самое главное — они дают широкий охват происходящего в современном мире Йоги. Знакомство с совершенно разными стилями и направлениями практики, с разными объяснениями эффектов, возникающих в организме практикующего — как научными, так и «традиционными». В сумме это даёт шанс осознать и понять тот факт, что нет «плохих» и «хороших» стилей Йоги, есть лишь подходящие или не подходящие данному конкретному индивидууму в «здесь и сейчас». И если раньше человек, спрашивающий, что ему делать, если у него, скажем, «проблемы с щитовидкой», вызывал в голове лишь смутные воспоминания от том, что это — где-то в шее и, наверное, с шеей ему что-то сейчас лучше не делать, то теперь это может спровоцировать ответный вопрос: «Гипо- или гипертериоз?» с последующим раскручиванием в голове предварительной схемы действий, исходя из логики и сути этой проблемы. И итоговый ответ Яндексса ложится уже на подготовленный фундамент... :-)

Хочется поблагодарить всех, принявших участие в курсах — и преподавателей, и «коллег», с которыми довелось учиться. Всего через три года после начала, эти курсы представляют из себя достаточно знаковое событие в Йога-пространстве СНГ. Хочется верить, что организаторы не остановятся на достигнутом и будут улучшать их качество из года в год.

Дмитрий Демин



Прошло 9 месяцев со дня начала курса, и вот он сертификат с правом обучать технике йоги. Из Питера на обучение ездили несколько человек, всем пришлось несладко, многие ездили на основной курс по выходным. Курс оказался очень ценным для всех: для тех, кто имеет опыт ведения занятий, и для людей, которые только задумываются о стезе преподавателя йоги. После курса могу с гордостью заявить, что стала увереннее себя чувствовать, повысился уровень знаний, изменился подход к практике йоги.

От себя хочу поблагодарить организаторов курса для учителей. Вы делаете благое дело!

Александра Ланина,
выпускница тичерс-тренинга-2007
преподаватель Петербургского
Аштанга Йога Центра
(г. Санкт-Петербург).



Вот уже год прошёл с тех пор, как я закончила курс для инструкторов в Аштанга Йога Центре. То время вспоминается как очень насыщенный и увлекательный период, который до сих пор меняет меня и мою жизнь в лучшую сторону.

Мне радостно, что курсы продолжают и, судя по отзывам новых участников, становятся все интереснее и мудрее. Хочется пожелать всем, кто принимает участие в этом лучшем московском тренинге для инструкторов: выпускникам, будущим ученикам и организаторам — вдохновения, здоровья и успехов в практике. Ведь все, что нас объединяет, — это желание развиваться, чтобы действительно помочь себе и другим стать лучше!

Лиля Карцева,
выпускница тичерс-тренинга-2006, преподаватель Аштанга Йога Центра (г. Москва).

Большое спасибо всем организаторам и преподавателем курса! Я получил то, что хотел и даже несколько больше. Из хаотичных и несистематизированных представлений об истории и философии различных школ йоги, благодаря Илье Журавлеву, сложилась вполне целостная картина и желание изучать это дальше.

Мои знания по медицине стартовали от почти нуля до вполне осязаемых и выстроенных образов всех процессов человеческого тела. Буквально открыв рот, я слушал лекции нашего эскулапа Сергея Агапкина. Многочисленные и разноплановые занятия по йога-терапии (эта область мне особенно интересна) позволили почувствовать себя специалистом даже здесь.

Особыми красками засияли в моей голове пранаямы, доши, гуны и шаткармы (намасте Михаилу Баранову и Алексею Раеву). Отдельная благодарность организатору и вдохновителю этого проекта Михаилу Константинову. Благодаря его стараниям курс получился разносторонним, полноценным и очень интересным.

Господа, даже если вы считаете себя очень компетентным во всех вопросах йоги, сходите на тичерз и вас в этом разубедят!

Михаил Галаев, выпускник тичерс-тренинга-2007, преподаватель йоги, г. Москва.



Справки по телефону
в Москве:
8 903 755 06 53
www.yoga108.com/teach/

Поздравляю с завершением учёбы. Пусть ваше преподавание будет продолжением вашей практики йоги как служение. И тогда, обучая, вы будете учиться и расти сами. Никогда не относитесь формально к своим ученикам. Пусть вами движет любовь, и радость живёт в ваших сердцах.

Алёна Наассан, выпускница тичерс-тренинга-2005,
преподаватель Аштанга Йога Центра (г. Москва).



Поздравляю Вас с окончанием преподавательского курса Аштанга Йога Центра! Спасибо Вам, что Вы посвятили свое время, внимание, старание тому, чтобы чуть глубже изучить столь многогранный пласт человеческих знаний, как йога. Знаю, что в течение этого года у Вас была масса новых открытий во всех областях Вашей жизни. Желаю Вам успешного творения и созидания в пути.

Преподаю в г. Одессе, в школе йоги «Саттва». Еще год назад даже и не думала о том, что такое возможно в моей жизни.

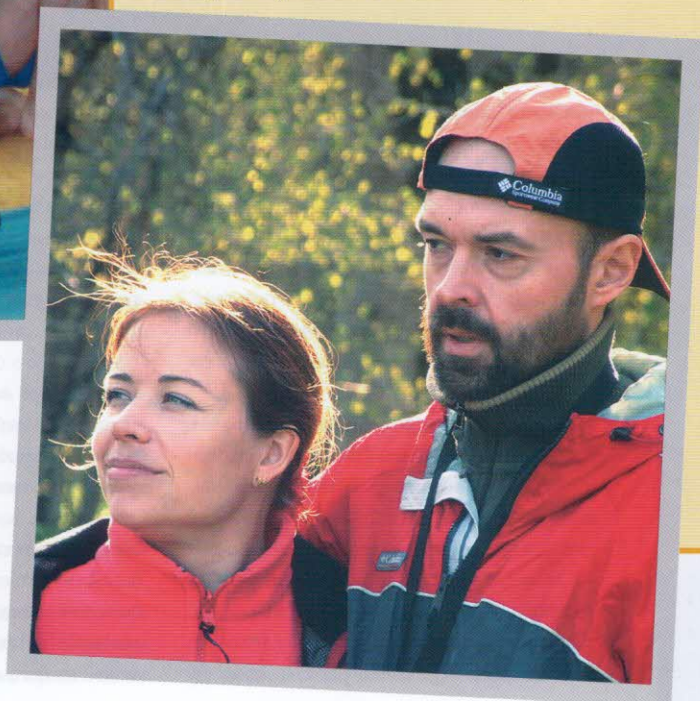
Галина Ларина,

выпускница тичерс-тренинга-2006, преподаватель школы йоги «Саттва» (г. Одесса).



Есть три ступени познания, которые соответствуют трем гуннам: раджасу, тамасу и саттве. Ступени эти — очарование, разочарование, понимание. Очарование привлекает, дает силу, устойчивый интерес, стремление понять. Разочарование дает объективность, непредвзятость, беспристрастность и отрешенность. Потом приходит понимание, которое невозможно без очарования и разочарования, как невозможно состояние саттвы без раджаса и тамаса. А после понимания снова приходит очарование, но уже на другом уровне. И так дальше вверх по бесконечной спирали. Поэтому радостно видеть людей, разочарованных в йоге, ибо они уже приблизились к пониманию; радостно видеть людей, пришедших к пониманию и снова очарованных бесконечной и интересной дорогой, по которой мы все вместе весело шагаем и которая называется йогой. Желаем вам творческих успехов, очарования, разочарования, понимания и нового очарования... Ом!

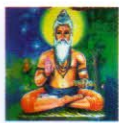
Анна и Дмитрий Савельевы, выпускники тичерс-тренинга-2005, преподаватели йоги в спортивном клубе «Буревестник» (г. Москва).



СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

Теория: история и философия йоги, классические тексты и мантры, основные направления йоги и родственных духовных школ, современные школы и стили хатха-йоги. Основы анатомии, физиологии и аюрведы, травмобезопасность, очистительные процедуры — шаткармы. Методика, психология и этика преподавания, методика построения индивидуальных и групповых комплексов асан.

Практика: практика асан «в потоке» и статике, ха и тха стили, аштанга-виньяса йога традиции Шри Кришнамачарьи — Паттабхи Джойса, йога Айенгара, дельийская школа Дхирендры Брахмачари, включая уникальные динамические комплексы сукшма-вьяяма, ознакомительные занятия по другим ведущим современным стилям йоги: Шивананда йоге, Трай йоге, Шэдоу-йоге Шандора Ремета, школы йоги Андрея Сидерского, универсальной йоге Андрея Лаппы. Основные базовые техники пранаямы, основы медитации и крийи.



ИНТЕРВЬЮ

с преподавателями Школы йоги «САТТВА» (г. Одесса)
Юрием и Натальей ШВЕЦАМИ
15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ

Йога — это то, что дано свыше от Бога или это то, что придумали люди?

Юра: Мы являемся частью божественного, а йога и есть тот метод, который нашли люди для его открытия. Еще древние говорили: «Познай себя и ты познаешь весь мир».

Наташа: Очень сложно утверждать, что это то, что дано только свыше или наоборот — создано и разработано отдельными представителями человечества. Если это придумали люди, то, несомненно, они — гении, а гениальная искра не посещает каждого тогда, когда ему этого захочется. Конечно, ученые пытаются исследовать этот вопрос, еще очень работы, поэтому

ответ на это вопрос напрашивается сам собой: я считаю, что йога создана Богом.

Йога для вас — это цель или средство? Соответственно: если это цель, то какое определение вы даете этой цели, а если средство — то для чего?

Юра: Цели в йоге бывают разные. Для некоторых мотивацией для занятий йогой является приобретение сидх, но это не совсем корректный подход. К сидхам нужно относиться, как к цветам, растущим на обочине дороги. Некоторые занимаются йогой не только для улучшения здоровья, но и для избавления от хронических заболеваний (йогатерапия). Многие из таких людей из йога-средства находят путь, дру-

гие занимаются йогой, потому что это модно — йога-фитнес. В любом случае люди сначала действительно избавляются от заболеваний и находят в йоге дополнительный источник радости и здоровья в жизни.

Как вы относитесь к традиции — первоисточникам, все ли, что там написано, верно, или что-то нуждается в пересмотре?

Юра: Все в мире эволюционирует; развивается и йога, могут появляться и новые методики, но вся основа стоит на трех китах: - йога-сутры (Патанджали), - хатха-йога прадипика, - Бхагавад-гита. Эти тексты являются фундаментом традиции.



Наташа: С моей точки зрения, принимать или не принимать информацию из предлагаемых первоисточников — личное дело каждого, потому что многое зависит от мировоззрения человека, от того, как он в целом принимает окружающий мир. А вносить какие-либо поправки или судить, все ли там верно написано, могут те, кто готов взять на себя эту ответственность.

Связываете ли вы йогу с какой-то религией или для вас это просто технология? Есть ли в йоге для вас Бог?

Юра: С какой-то определенной религией лично я йогу не связываю. Но и называть йогу технологией я не могу — это не конструктор, разработанный инженерами-механиками.

Наташа: Йога — это не только строго физические проявления, необходимо учитывать и содержание: любовь, милосердие, открытость.

Как соотносятся физический и духовный аспекты практики? Существуют ли отдельно физическая и духовная практика?

Наташа: Нельзя рассматривать духовное развитие человека отдельно от физических аспектов, они настолько взаимосвязаны, что грань между ними провести невозможно.

Йога и наука, йога и медицина — есть ли между ними связь?

Наташа: Безусловно, связь между ними есть и очень большая.

Юра: Медицина как наука за последнее время ушла далеко вперед, и мы как настоящие преподаватели просто обязаны вводить в свою преподавательскую деятельность достижения современной науки.

Как меняются проявления в социуме человека, который занимается йогой?

Юра: Поскольку йога влияет на нас интегрально, то, живя в социуме, человек, практикующий йогу, может не только адаптироваться к ситуациям внешней среды, но и активно в них себя проявлять.

Считаете ли вы, что человек, занимающийся йогой в течение некоторого времени, может выходить за пределы обычных эмоциональных реакций?

Наташа: Я считаю, что человек, который занимается йогой, может выйти за пределы обычных эмоциональных реакций, только каждому нужен свой промежуток времени, чтобы к этому прийти, а преподавателям в первую очередь необходимо учитывать уровень практики на данный момент, тип темперамента, эмоциональное состояние, причины, которые привели человека к занятиям йогой.

Йога и деньги — что вы можете сказать по этому поводу?

Юра: Большим заблуждением многих людей является мнение, что йогам деньги не нужны. На самом деле, практически

все преподаватели и практикующие живут в социуме, в котором существуют давно сложившиеся законы, в том числе и товарно-денежные. Существует мнение, что деньги — это тоже энергия, и все, что от нас требуется, это сформировать к ним правильное отношение.

Кого вы считаете своим главным и основным учителем в йоге? Кто дал вам импульс к занятиям йогой?

Юра: Самое важное — это начало. Как говорили древние: «Не главное встать, надо еще и проснуться». Мне повезло: первым моим учителем стал мой дедушка Гончарук Григорий Иванович — йог-семидесятник, являющийся преподавателем спортивной медицины, лечебной физкультуры и массажа.

Какие книги вы рекомендуете ученикам?

Юра, Наташа: С нашей точки зрения, начинающим лучше приступать к изучению литературы с книг «Сердце йоги» Десикачара, «Танец светящегося тела», «Йога-сутры Патанджали» с комментариями Сарасвати. Также в помощь для начинающих мы предлагаем специально разработанное нами методическое пособие на DVD «Йога для всех».

Какие качества характера человека несовместимы с практикой йоги?

Наташа: Я считаю, что йога рассчитана на всех и подходит всем людям без исключения.

Хороший преподаватель йоги. Какой он?

Юра: Хороший преподаватель — это, в первую очередь, профессионал своего дела, который несет людям любовь, свет, открытость.

Что стимулирует вас продолжать ежедневную практику?

Юра (смеется): Привычка, выработанная годами. На самом деле, йога является частью моей жизни и, занимаясь ею, я являюсь более жизнерадостным, здоровым, успешным в жизни, чего и всем вам желаю. ■■■■

www.odessa.ukryoga.com

ВИНИ-ЙОГА

Интервью с Гарри Кравцовым

Беседовал: АНДРЕЙ ЛАППА

Андрей Лаппа: Гарри, вы всемирно известный и хорошо просвещенный учитель йоги. Как Вы называете линию йоги, которой Вы следуете? Какие корни и история этой линии?

Гарри Кравцов: Я называю эту линию — вини-йога. Это название было дано Кришнамачарьей его сыну — Десикачару и мне, чтобы мы называли этим именем его учение в 70-х годах.

В то время многие ученики Кришнамачарьи хотели иметь специальное название для учения Кришнамачарьи, чтобы оно отличалось от других линий и учений йоги в западных странах. Как я понял смысл этого названия, вини-йога — это сочетание санскритских слов, которое означает не просто учение йоги как таковое. Вини-йога имеет особое значение в контексте дифференциации и адаптации методов йоги к индивидуальным потребностям практикующего и их правильного применения.

Сначала должны быть определены индивидуальные условия жизни практикующего. Затем методы йоги должны быть преобразованы в соответствии с индивидуальными потребностями. И потом эти методы должны быть применены правильно и без ошибок. Таким образом, название вини-йога характеризует данное учение наилучшим образом. Но корни этого учения уходят в глубину истории — в 9-ый век нашей эры, к предшественнику Кришнамачарьи, одному из наиболее известных аватаров южной Индии того времени по имени Накьямуни. Он использовал название вини-йога для описания индивидуального подбора методов йоги для практикующих разного возраста, различных аюрведических конституций и занятых разными видами жизнедеятельности.

Хотя само слово вини-йога использовалось еще ранее — в третьем разделе «Йога-сутр». Патанджали применял

это слово, упоминая о различных формах мантр и самым в значении достижения различных эффектов в практике. Таким образом, название вини-йога исторически существует уже около 2400 лет.

Андрей Лаппа: Вы можете что-либо добавить о прямом переводе с санскрита и значении самого словосочетания вини-йога?

Гарри Кравцов: Значение слова вини-йога содержит корень «йог» во второй части слова «йога», что означает «соединение». И два корня в первом слове: «ви» и «ни», которые, будучи объединенными, означают «подходящее применение». И я уже описал ранее расширенное толкование этого слова. Это слово также обычно применяется в контексте знания, какую конкретно мантру нужно индивидуально применять для различных практикующих и для достижения различных эффектов. Какое лекарство необходимо применять для лечения больших различными заболеваниями. А также как строить мост. Это термин, который не ограничен только контекстом йоги. В наше время вини-йога — это также название брэнда для определения конкретного вида учения йоги во всем многообразии других техник и методов йоги на Западе и на Востоке.

Андрей Лаппа: Как метод вини-йоги используется практически учителями и последователями этой линии? Что конкретно отличает практикующих вини-йогу от последователей других линий?

Гарри Кравцов: Говоря в общем о практике в этой линии, можно сказать, что она включает в себя не только практику асан (как в большинстве западных школ фитнес-йоги), но также практику пранаям, мантр, молитв, медитаций и ритуалов. То есть эта линия практики включает полный спектр тех-

ник йоги. Существует еще одна важная отличительная особенность этой линии: это способность учителей вини-йоги создавать индивидуальные практические программы, наиболее подходящие для практикующих разных профессий, ведущих разный образ жизни, удовлетворяя их личные потребности в практике, ведущие к достижению индивидуальных целей в жизни.

Что касается практики вини-йоги в группе, у нас также нет неизменных правил. Вини-йога предполагает изменение тренировочных программ в группе с учетом индивидуальных особенностей индивидуумов, входящих в ту или иную группу. При этом учитывается все: время года, время дня, демография студентов в группе. А практика различных асан, виньяс, пранаям, мантр, медитаций и ритуалов сводится к удовлетворению потребностей и достижению целей группы.

Говоря о наиболее распространенной в наши дни практике асан, можно отметить, что в вини-йоге используются четыре уникальных принципа.

Первый принцип — это важность связи процесса дыхания с движениями позвоночника и конечностей. Особое значение уделяется освобождению или укреплению позвоночника в процессе контроля дыхания. А это в свою очередь связано с отличиями типов естественно-го дыхания различных практикующих.

Второй принцип — это классическое или обобщенное понимание того, что асаны в вини-йоге выполняются по-разному. Главная идея здесь в том, что формы асан видоизменяются в соответствии с функциями, к которым мы приспособляем практику. Вместо того чтобы предлагать практикующим выполнять одни и те же асаны в одних и тех же последовательностях, мы их индивидуально видоизменяем и организуем в индивидуальные последовательности. И так, индивидуальные особен-

ности дыхания и техники выполнения асан являются отличительной особенностью вини-йоги.

Третий отличительный принцип вини-йоги (по сравнению с другими линиями йоги) — это использование многократных повторений входа в асану и выхода из асаны, вместо того чтобы войти в асану, пребывать в ней какое-то время статически и выйти из нее после этого. Эта идея повторений, виньясы, оказывает благотворное влияние на нейромышечные связи и опорно-двигательный аппарат и помогает телу быстрее изменяться на структурном уровне.

И четвертый принцип — это индивидуальные и уникальные тренировочные последовательности. У нас нет стандартных тренировочных последовательностей. Учителя вини-йоги все время создают различные последовательности в зависимости от того, кому они преподают, как изменяется состояние самочувствия и мотивации в практике их учеников, какое сейчас время суток и другие особенности текущего момента.

Я перечислил четыре принципа практики асан в вини-йоге. И Вы видите, что основным отличием вини-йоги является методика практики асан и виньяс. Дополнительной особенностью вини-йоги является то, что мы используем асаны, виньясы, пранаямы, мантры, медитации и ритуалы интегрировано в ходе каждого занятия. Хотя иногда мы пропускаем какую-либо из этих практик.

В настоящее время мы видим, что большинство практикующих йогу на Западе в основном занимаются практикой асан. И я могу назвать такой тип практики — развивающим. В вини-йоге же большинство учителей получают образование в контексте индивидуальной йогатерапии.

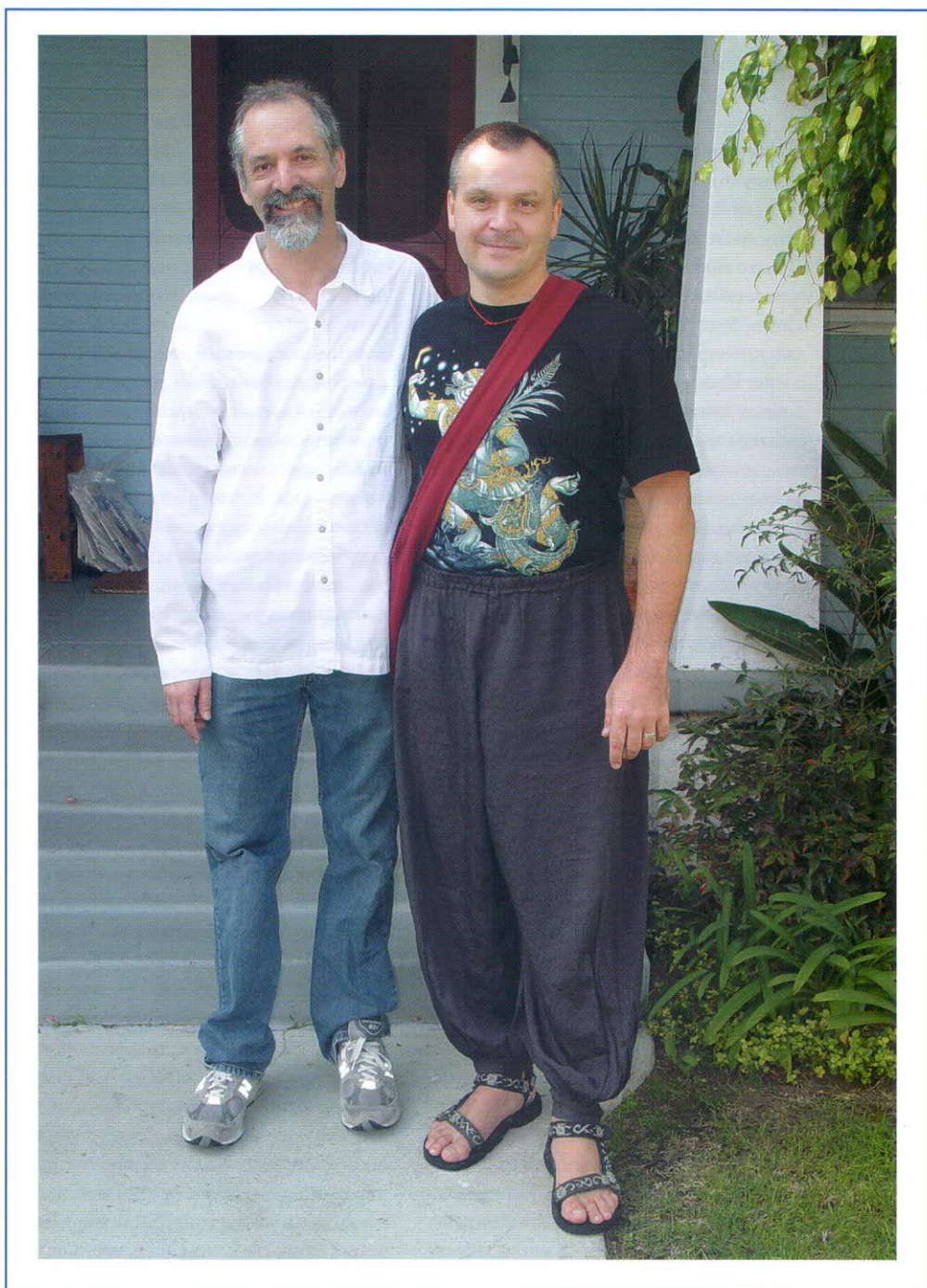
Уникальной особенностью нашей работы является интеграция всех аспектов практики йоги. Не только асан и виньяс отдельно. Но также использование пранаям в процессе практики асан как подготовки к практике пранаям отдельно. Затем использование пранаям как подготовки к медитации. Мы обучались таким образом у Кришнамаচারьи, и мы преподаем людям все пройденные техники таким же образом. Мы не практикуем асаны в отрыве от традиции линии передачи индивидуального учения.

Еще одна особенность, на которую я хотел бы обратить внимание, — это си-

ла терапевтического воздействия асан, виньяс, пранаям, мантр, медитаций и ритуалов, ведущая людей к освобождению от страданий на физическом, физиологическом и психо-эмоциональном уровнях.

Андрей Лаппа: То, что вы рассказали мне о вини-йоге практически полностью соответствует тому, как и чему я обучался в школе Кришнамаচারьи в Мадрасе в 90-х годах, хотя там никто не называл то, что они преподают вини-йогой. Это также полностью соответствует тому, что я дополнительно читал об учении

Гарри Кравцов и Андрей Лаппа



Кришнамачарьи. Таким образом, вини-йога является продолжением методов в контексте учения Кришнамачарьи, не так ли?

Гарри Кравцов: Я бы сказал, что учение, которое я получил от Кришнамачарьи и его сына Десикачара, является сутью эволюции метода, который мы называем вини-йога. Это источник пути, которому мы следуем. И мы продолжаем эволюцию этого метода, адаптируя его к особенностям практикующих його на Западе.

Андрей Лаппа: Опишите, пожалуйста, в чем состоят основные особенности адаптации йоги для практикующих його на Западе?

Гарри Кравцов: Я бы не сказал, что существуют что-то особенное для практикующих на Западе. Метод индивидуального подхода остается одним и тем же. Просто преподавание для жителей многомиллионного урбанизированного Нью-Йорка будет отличаться от преподавания для жителей девственных Гавайских островов. Или преподавание на Украине и в Тибете будет так же отличаться из-за разницы в экологии, потребностях, образе жизни и культуре в разных странах и в разных уголках планеты. Так, если Вы, например, преподаете какие-то мантры на Западе, Вы можете использовать звук и медитационные техники, которые не имеют индийских корней и не ассоциируются у практикующих, выросших в христианской или иудейской вере, с индуистским религиозным наследием. То же самое относится к адаптации практики асан и виньяс к различным генетическим типам людей, живущих в Индии, на Западе, или, например, в Восточной Европе. Метод один и тот же, но индивидуальные отличия людей разные. Поэтому практика асан, мантр и медитаций будет отличаться. На Западе мы следуем сути, а не форме того, что индусы делали со своими божествами и молитвами в основе учения.

Андрей Лаппа: На основании Вашего описания можно предположить, что практикующие и преподающие вини-йогу должны знать очень много о йоге. Существует ли какой-то минимум знаний, который обязателен для будущих учителей вини-йоги? Какие-то конкрет-

ные необходимые тексты или техники? Что будущие учителя вини-йоги должны обязательно знать, чтобы преподавать?

Гарри Кравцов: Существуют различия в практике вини-йоги для обычных практикующих и для будущих учителей вини-йоги. Обычные практикующие должны быть просто инициированы и вовлечены в процесс саморазвития и самоосознания. Они получают индивидуальные программы для личной практики, ведущие к личному развитию. А учителя вини-йоги должны быть способны понимать науку йоги во всевозможных формах практики асан, виньяс, пранаям, мантр, медитаций и ритуалов как на теоретическом, так и на личном практическом уровнях. Кроме того, в процессе освоения науки йоги, лично практикуя различные тренировочные последовательности, они также должны понять особенности проявлений энергетической структуры человека, чтобы быть способными адаптировать техники йоги к индивидуальным особенностям и потребностям их будущих студентов.

Учителя вини-йоги должны теоретически понимать принципы работы с энергиями, которые называются брахмана и лангхана — понятиями, взятыми из аюрведы. Учителя должны быть способными видеть человеческие тела насквозь на физическом и энергетическом уровнях, понимая, что они видят. И на основании данных наблюдений принимать правильные решения в подборе тренировочных упражнений и их последовательностей.

Учителя должны также знать науку влияния бидж — звуковых вибраций и смысловых мантр на сознание практикующих. Они должны знать сущностные принципы медитации и, как минимум, понимать основы психологии. Таким образом, когда они способны видеть и понимать происходящее в энергетической структуре тела, они должны быть способными построить индивидуальные программы, состоящие из асан, виньяс, пранаям, мантр и медитаций с учетом индивидуальных психологических особенностей практикующих.

Обучившись всему этому, учителя вини-йоги также дополнительно проходят первые две главы сутр Патанджали. Они учат наизусть первые две главы сутр Патанджали на санскрите, а также

изучают основы санкхья какрики. Принципы санкхи и введение в аюрведу. Они изучают некоторые предметы из Катха Упанишады, которая является источником учения данной линии и наиболее важные идеи из Бхагавад-Гиты. Они также осваивают искусство выполнения бандх и мудр.

Андрей Лаппа: Вы преподаете все эти предметы сами или привлекаете для преподавания каких-то предметов других учителей?

Гарри Кравцов: Я преподаю основную часть этой программы. Но во всех программах для учителей у нас обычно есть шесть ассистентов, которые компетентны в преподавании тех или иных предметов программы и способны помочь студентам включать теоретические аспекты в практику. А также помогать студентам самостоятельно работать дома, с пониманием данного учения продвигаться вперед в личной практике.

Андрей Лаппа: Сколько времени требуется для полноценной подготовки учителя вини-йоги?

Гарри Кравцов: Чтобы стать хорошим преподавателем — как минимум 2 года.

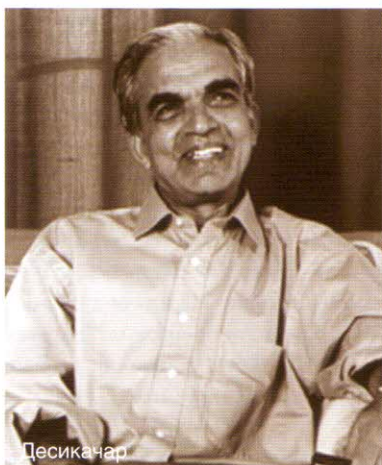
Андрей Лаппа: Два года непрерывного обучения или с перерывами?

Гарри Кравцов: В США люди не могут не работать и посвятить два года своей жизни непрерывному обучению. Поэтому наша программа состоит из четырех частей по две недели, и студенты проходят каждую такую часть раз в полгода. Так на эти четыре части уходит два года обучения с длительными перерывами между двухнедельными программами.

Андрей Лаппа: Я вижу, что это может быть очень полезным для последователей учения Кришнамачарьи в странах СНГ, обучиться предметам, которые вы упоминали и применять полученные знания в своей практике. Какие существуют возможности для заинтересованных йогов из этих стран, обучиться вини-йоге и распространить это учение в своих странах?



Шри Т. Кришнамачарья



Десикачар

Я ЧАСТО ВСТРЕЧАЛСЯ С КРИШНАМАЧАРЬЕЙ, НО ОН ФОРМАЛЬНО НИКОГДА НЕ БЫЛ МОИМ УЧИТЕЛЕМ; Я ПОЛУЧАЛ ВСЕ ЗНАНИЯ ОТ ДЕСИКАЧАРА

Гарри Кравцов: Я думаю, что это не только возможно, но и совершенно необходимо.

Согласно учению Накьямуни, предшественника Кришнамачарьи и основателя линии, которую мы называем вини-йога, люди проходят за жизнь несколько разных циклов. Первые 30 лет жизни мы называем периодом восходящего солнца. Средний возраст от 30 до 70 лет. И возраст старше 70 лет мы называем периодом заката солнца. Я упоминаю об этом, потому что большинство современных школ йоги создано для людей молодого возраста — периода восхода солнца.

В то же время существует множество практикующих йогу, которые относятся к среднему возрасту — старше 30 лет. И методики йоги, предназначенные для этого возраста, значительно отличаются от методик, предназначенных для более молодого возраста, до 30 лет. Возраст периода восхода солнца также имеет другую цель, и поэтому для этого возраста применяются другие методы.

Цель периода восхода солнца на санскрите называется сршти и шакти, что означает развитие и энергия. Целью среднего возраста жизни является реализация ракшни стхити — защищенности, стабильности и надежности. А период возраста заката имеет цель лайа, что означает подготовку к смерти, подразумевающую медитацию и осознание цели жизни. Таким образом, я вижу огромную пользу в распространении на территории стран СНГ не только «гимнастики для детей», но и учений, которые подходят для людей более старшего возраста, и также практик

подготовки к смерти для людей преклонного возраста.

Андрей Лаппа: Вы автор книг: «Йога для благополучия» и «Йога для преобразования». Что из того, о чем вы говорили, представлено в этих книгах? Частично или полностью?

Гарри Кравцов: «Йога для преобразования», которая была моей второй книгой, более полно представляет идеи вини-йоги и подробности трех возрастных периодов. Она состоит из двух частей. Первая часть представляет вини-йогу и крийя-йогу — процесс преобразования, который Патанджали излагает в его части учения, посвященной крийя-йоге. Вторая часть представляет панча мая коши — физическую, витальную, ментальную оболочки, особенности характера человека, его эмоциональную структуру и потенциал просветления. Эта книга также включает раздел о практике пранаям и бандх, а также основ чтения священных текстов и мантр, что очень мало представлено в большинстве литературных источников на Западе. Книга «Йога для благополучия» больше по объему, и в ней каждая глава подобна руководству для преподавания принципов практики асан, введение в йогатерапию для физического, физиологического и психо-эмоционального здоровья.

Андрей Лаппа: Надеюсь, эти книги скоро будут переведены на русский язык и станут важным руководством для понимания учения Кришнамачарьи. Расскажите, пожалуйста, о себе как учителя йоги? Как и когда Вы начали

практиковать йогу и как Вы попали в школу Кришнамачарьи? Что для Вас было наиболее интересным и полезным в йоге до настоящего времени?

Гарри Кравцов: С детства я проявлял интерес к пониманию смысла жизни. И я стал религиозным последователем с юного возраста. Не как религиозный практикующий, а как студент, стремящийся понять суть учений, представленных в различных религиозных традициях. В старших классах я занимался гимнастикой как любитель и повредил себе позвоночник. А когда в 70-х годах я академически изучал в университете индуизм, буддизм, христианство, иудаизм и ислам, я также изучал там и йогу на примере учения Патанджали. И это учение произвело на меня сильное влияние. Я начал практиковать йогу и достаточно быстро восстановил свой позвоночник. А через полгода я получил приглашение изучать йогу в доме Кришнамачарьи в Индии.

Андрей Лаппа: В каком возрасте Вы начали практиковать йогу?

Гарри Кравцов: В семнадцать лет.

Андрей Лаппа: А сколько Вам сейчас лет?

Гарри Кравцов: Мне сейчас пятьдесят один год. Впервые я познакомился с Кришнамачарьей и его сыном Десикачаром в 1973 году в Индии. Но моим первым учителем йоги была женщина-американка, которая жила в Индии с мужем, который был этно-музыкан-

том и обучался индийской этнической музыке в Мадрасе. Она сама встретила с Кришнамачарьей в начале 60-х годов, и к тому моменту она уже обучалась у Кришнамачарьи более 10 лет. Сразу после моего приезда в Индию я также прошел курс философии веданты в Мадрасском университете, т.к. в то время я был студентом факультета религиоведения. Но моей главной целью в то время было встретиться с Кришнамачарьей и обучаться у него дома.

Андрей Лаппа: Таким образом, Вы с самого начала своей практики йоги занимались под руководством Кришнамачарьи и Десикачара и всю свою жизнь остаетесь и следуете учению этой линии?

Гарри Кравцов: Именно так. Потому что моим первым учителем была женщина, которая была последовательницей этой линии.

Андрей Лаппа: Похоже, что Вам просто повезло, что Вы с первого раза, приехав в Индию, сразу попали к такому авторитетному учителю йоги. И Вам не пришлось искать себе учителя.

Гарри Кравцов: Они говорили мне, что я Бхрашта.

Андрей Лаппа: Но Вы обучались лично у Кришнамачарьи позднее?

Гарри Кравцов: Нет. Я часто находился в присутствии Кришнамачарьи, разговаривал с ним, и он давал мне некоторые советы, но я никогда не получал от него формальных уроков.

Андрей Лаппа: Так под чьим руководством Вы в основном обучались?

Гарри Кравцов: В основном под руководством его сына — Десикачара. И я начал обучение с ним задолго до того, как был создан Кришнамачарья Йога Мандирам — в 70-х годах. Я обучался у Десикачара более 30 лет, задолго до смерти Кришнамачарьи в 1987 году. Я жил в Мадрасе 4 года и проходил обучение в доме у Кришнамачарьи почти ежедневно в течение всего этого времени под руководством Десикачара. Я часто встречался с Кришнамачарьей в это время, но он формально никогда не был моим учителем. Там же в Мадрасе и в то

же время я также обучался санскриту и аюрведе под руководством других учителей, но согласно традиции линии, я получал все эти знания от Десикачара.

Андрей Лаппа: Я слышал, что Десикачар получил высшее образование как инженер и что он работал инженером некоторое время. Как случилось, что он стал лидером линии передачи духовных знаний? Когда это произошло? Расскажите, пожалуйста, какие-то особые подробности о своем учителе.

Гарри Кравцов: Ну, прежде всего, его отец был великим йогиним, но в индийском обществе в то время было очень популярно, чтобы дети получали базовое западное образование, предпочтительно связанное с западной наукой. Таким образом, Десикачар получил образование как инженер-строитель. И после окончания института он работал один год инженером-строителем, но на него произвела огромное впечатление способность его отца лечить людей посредством йоги. Десикачар знал множество историй чудесного исцеления как индусов, так и иностранцев, приезжавших к Кришнамачарье. Десикачара удивляло, как много богатых людей приезжало к его отцу для исцеления из далеких стран, на больших и дорогих машинах, в то время как его отец был материально бедным человеком. И примерно через год работы инженером, Десикачар принял решение стать учеником своего отца и полностью посвятить свою жизнь преподаванию йоги.

Андрей Лаппа: Вы говорили, что йогатерапия является составной частью вини-йоги. Не могли бы Вы рассказать подробнее, что Вы конкретно преподаете в курсе йогатерапии и что является основой этого учения; назвать какие-то базовые тексты или методики конкретных линий передачи знаний?

Гарри Кравцов: Ну, как Вы наверняка знаете: на Западе есть множество людей, которые говорят, что они исцеляют йогатерапией. На самом деле, они используют традиционную западную медицину и просто включают в нее асаны йоги в виде оздоровительной гимнастики. Но, по сути, такие методики не являются йогатерапией. Существует традиционная для Востока йогатерапия,

история которой уходит корнями в глубины тысячелетий. Эта восточная йогатерапия объединяет в себя техники асан, виньяс, пранаям, мантр, медитаций и все это не на основе западной медицины, а только на основе принципов аюрведы. Мы называем это — йога чикитса, терапевтические предписания практических техник йоги.

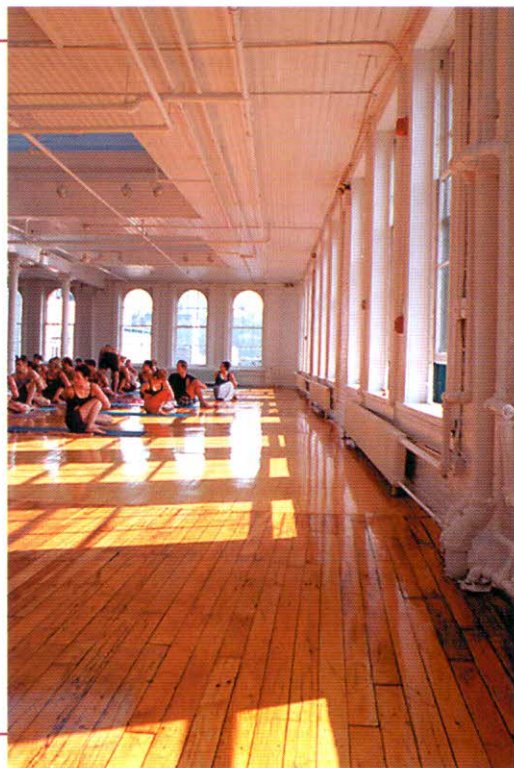
Важно уметь отличать йогатерапевта от западного популяризатора здорового образа жизни или аюрведического физиолога. Основой же традиционной йогатерапии является освобождение сознания от омрачений и уравнивание эмоций каждого, кто по каким-либо причинам испытывает страдания. Основная идея заключается в том, что йогатерапевт работает с людьми, начиная с более высокого уровня, чем уровень, на котором проявляется то или иное заболевание или страдание.

Используя развитие способности к адаптации в практике асан, мы можем помочь людям развить силу и физическое равновесие; стимулировать обмен веществ и восстанавливать поврежденные участки тела; развить новые, более здоровые нейромышечные двигательные рефлексы, таким образом снижая влияние «повторяющихся стрессовых воздействий». Таким образом, мы производим благотворную работу на физическом уровне.

Множество людей понимают йогатерапию как физиотерапию, но мы также работаем с людьми, страдающими хроническими заболеваниями. С такими, например, как больные раком. Мы обучаем пациентов справляться с симптомами их заболеваний в ходе практики йоги. В случае любых хронических заболеваний мы по-настоящему помогаем людям преодолевать симптомы болезни, используя адаптацию в ходе практики асан, виньяс, пранаям и медитаций.

Мы можем восстанавливать пищеварение, мы можем помочь восстановить функции агни и отрегулировать пищеварительный огонь, мы можем углубить респираторный ритмы и развить функции дыхания. Мы можем помочь восстановить кровяное давление и уравновесить учащенное или замедленное сердцебиение. Мы можем стимулировать работу иммунной функции и помочь уравновесить работу гормональной системы. Мы также можем

ПРЕПОДАВАНИЕ ЙОГИ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МНОГОМИЛЛИОННОГО УРБАНИЗИРОВАННОГО НЬЮ-ЙОРКА БУДЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕПОДАВАНИЯ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ДЕВСТВЕННЫХ ГАВАЙСКИХ ОСТРОВОВ



восстановить и изменить работу нервной системы.

Мы верим в парадигму: «летать или бороться», которая является активизацией симпатических реакций, которые являются парасимпатическими. Благодаря нашей технологии дыхания, мы можем помочь снизить парасимпатические реакции, что очень помогает людям, подверженным регулярным стрессам и истощенным их образом жизни.

Мы также делаем многое для преодоления психологических заболеваний, не столько воздействуя на само заболевание, сколько помогая людям преодолеть симптомы проявления заболеваний и страдания. Значительная работа йогатерапевта производится в области эмоционального здоровья. Это не означает, что мы работаем с людьми, которых медики поставили диагноз шизофрении, эпилепсии или с умалишенными, корни заболеваний которых находятся в сфере биохимической неуровновешенности. В основном мы можем помочь людям, страдающим нормальными невротическими тенденциями с соответствующими эмоциональными депрессиями. Мы успешно помогаем вернуть эмоциональную уравновешенность с помощью дыхательных и медитативных техник.

Таким образом, основная йогатерапевтическая идея заключается в индивидуальной помощи страдающим различными заболеваниями людям на физическом, физиологическом и психоэмоциональном уровнях, при этом

уменьшая симптомы и вдохновляя их быть более активными в управлении собственным здоровьем средствами традиционной йоги.

Андрей Лаппа: Каково Ваше мнение: обязательно ли для йогатерапевта иметь западное медицинское образование?

Гарри Кравцов: Многие из моих студентов имеют западное медицинское образование и являются действующими врачами. Наверняка, чем больше вы знаете о природе человеческого существа, тем более вы будете способны понимать состояния заболеваний, которые испытывают ваши пациенты. В то же время методы лечения в йогатерапии отличаются от методов западной медицинской науки. Мы не пытаемся быть врачами. Иногда избыток знаний, приобретенных в ходе получения западного медицинского образования, может влиять на неспособность работать более интуитивно и на более глубоких уровнях личности человека, который страдает тем или иным заболеванием.

Люди, которые проходят тренинги под нашим руководством, должны знать основы западной физиологии. Они должны понимать основы нейроанатомии и работы мозга, а также основы фармакологии, для того чтобы понимать эффекты, которые проявляются в ходе применения лечения по методикам западной медицины. Но основной акцент в обучении йогатерапевта дела-

ется не на знаниях западной медицины, а на искусстве применения техник йоги для помощи больным.

Андрей Лаппа: Гарри, я знаю, что у Вас очень напряженный график преподавания в разных странах и городах по всему миру, но я хотел бы надеяться, что Вы найдете когда-нибудь возможность провести свои программы в России и на Украине и представите учение вини-йоги в этих странах. Что бы Вы пожелали практикующим йогам в этих странах?

Гарри Кравцов: Во-первых, я хотел бы искренне пожелать йогам в этих странах не попасть в ловушку, в которую уже попало большинство практикующих йогу в США. Я имею в виду, не свести йогу до уровня оздоровительной физкультуры и спорта. И тогда они не утратят глубину этого древнего учения, которое пришло из глубины веков и которое пока еще доступно на земле. Я хочу им пожелать получить хорошее качественное образование в йоге. Иметь возможность изучить глубинные аспекты йоги и тогда они обретут честь быть представителями линии передачи древних знаний, если им представится в жизни такой шанс.

Андрей Лаппа: Спасибо большое, Гарри. Желаю Вам успехов в преподавании и личной практике вини-йоги.

Гарри Кравцов: Спасибо. ■■■



Кумбха Мела

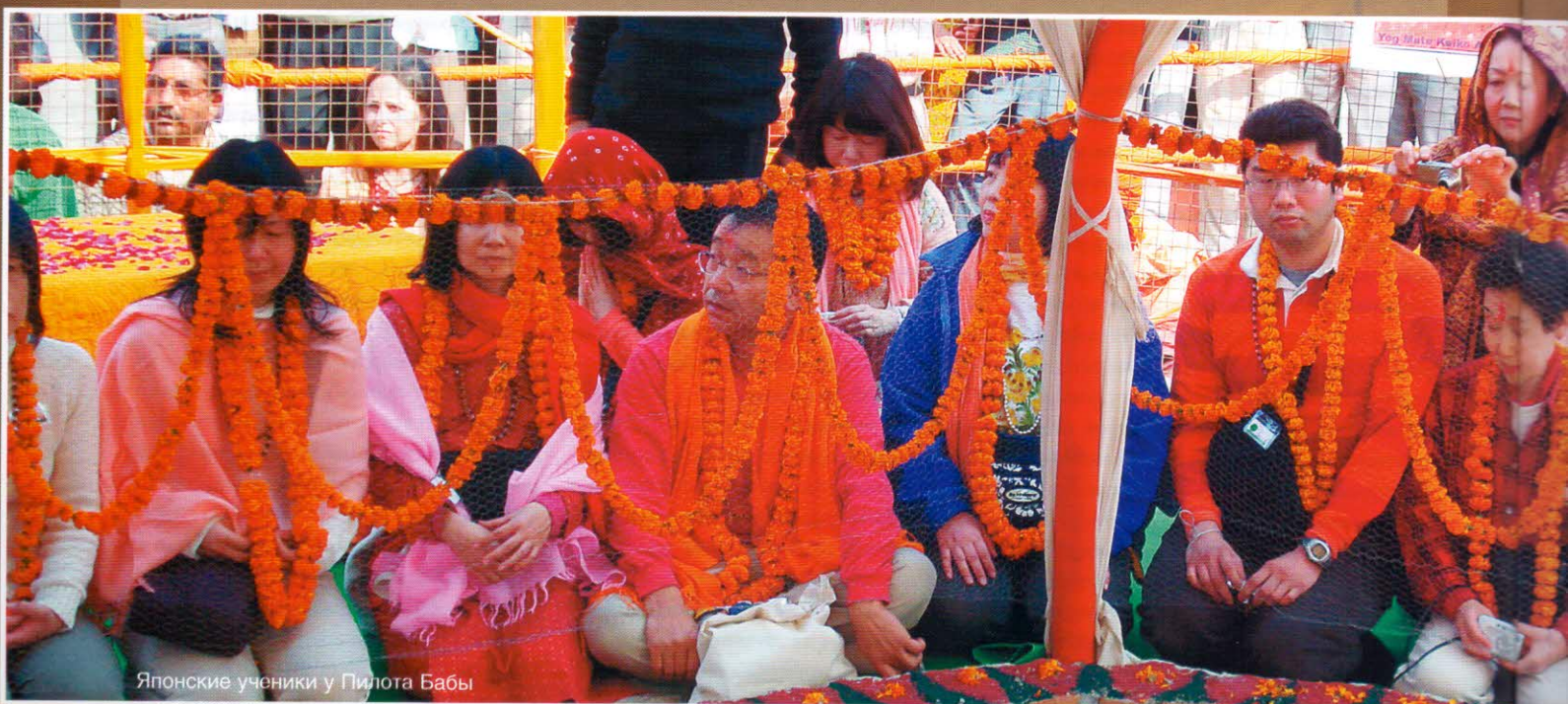
Мы подошли к лагерю, украшенному большими стендами с изображениями сидящей в падмасане женщины-японки среднего возраста и сурово глядящего бородатого Гуру в малиновом берете на фоне гималайских гор. Йоги-мата (т.е. «мать-йогиня») Кейко Айкава — гласили надписи — будет публично демонстрировать самадхи в течение нескольких дней Кумбха Мелы. Это было представительство ашрама довольно известного в Индии учителя по имени Пилот Баба, ашрам которого находится в предгорьях Гималаев, в районе Альморы и Наншала. На самом деле, его зовут Сомнатх Гири, он также принадлежит к ордену Джуна Акхара и является Махамандаleshваром — одним из старейшин ордена. Пилот Баба, его «популярное» имя, связано с тем, что до принятия саньясы он служил подполковником ВВС Индии и даже участвовал в войне с Пакистаном в 1960-е годы в качестве пилота. В возрасте 33-х лет он уволился из армии и получил посвящение от своего Гуру Хари Баба, бродил по Гималаям в духовных странствиях, общаясь с садху разных традиций и испытав, как он пишет в биографии, несколько явлений Божествен-

ных существ. Сейчас ему уже 70 лет. В рекламных проспектах было указано, что в своем ашраме Пилот Баба обучает хатха, раджа и крия йоге и что сам не раз демонстрировал «публичный уход в 21-дневное самадхи». Из иностранцев у него особенно много учеников в Японии, которую он не раз посещал.

В лагере мы встретили и русского молодого человека, на которого нам указал Италай Натх. Хорошо говорящий на хинди и одетый во все оранжевое, как индийский саньяси, этот молодой человек заходил побеседовать в лагерь натх. Как оказалось, он не спешил раскрывать свое происхождение и только после третьего обращения заговорил по-русски. Откуда он, рассказывать не захотел, сказав только, что в Индии давно и в Россию возвращаться не собирается. На вопрос, практикует ли он разные виды йоги, описанные в рекламных проспектах школы, ответил: «Приходиться, ведь Гуру сказал, что надо — значит надо». В общем, особого желания общаться он не продемонстрировал.

В центре лагеря в земле был вырыт круглый колодец, накрытый навесом-беседкой. Вокруг колодца была уложена ковровая дорожка для зрителей. Отвер-

стие колодца было частично накрыто листами железа, и внизу на глубине пары метров виднелось покрытое тканью сиденье, на котором в лотосе сидела японская ученица. Было видно, что женщина сидит в медитативной позе, но в каком состоянии она находится — этого зритель, естественно, оценить не может. Колодец не является геометричным, да и зрителей подпускают к нему только в определенные часы — везде вокруг колодца и на входе в лагерь стоят индийские охранники в одинаковых спортивных костюмах с эмблемой ашрама и с автоматами Калашникова в руках (это выглядит тем более странно, что даже индийская полиция на Кумбха Меле в основном вооружена бамбуковыми палками). В лагере действительно много японцев — с лицами, исполненными благоговения, в белых одеждах и венках цветов, они терпеливо ждут за цепочкой охраны, когда по ковровой дорожке пройдет Пилот Баба, поддерживаемый ближайшими учениками (все-таки возраст). Рекламные проспекты на хинди и английском убеждали в многочисленных обретениях сиддх учениками Бабы. Может, это прозвучит некорректно, но у меня атмосфера в лагере вызвала некоторые ассоциации с печально извест-



Японские ученики у Пилота Бабы

Текст: ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ
Фото: ИННОКЕНТИЙ
и ТИМОФЕЙ РАКИНЫ

Великий поток...

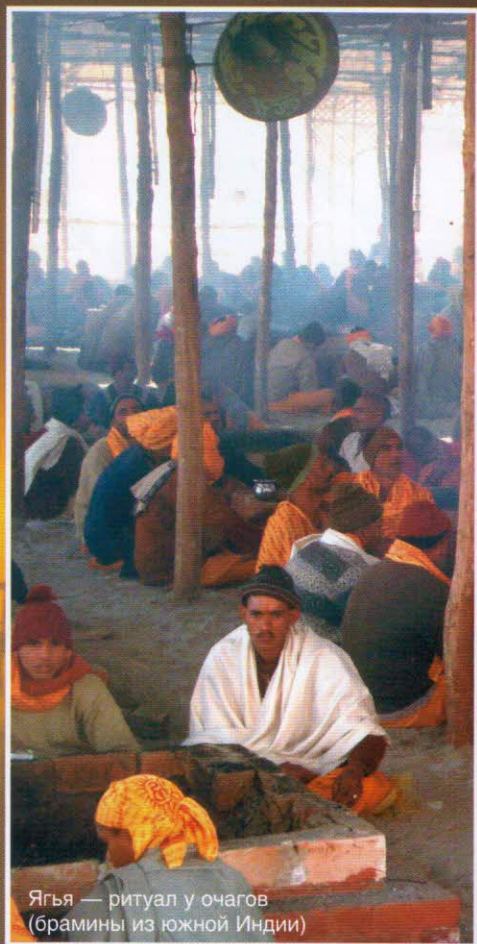
продолжение

(начало в журнале *ЙОГА* №1 2007)

ной Аум Синрикэ: там тоже любили публичные демонстрации, оружие, спортивные костюмы и яркую рекламу достижения сверхспособностей учителем и учениками. Или это просто от множества японских лиц? «Что вы думаете об этой демонстрации?» — спросили мы нашего спутника-натха. В ответ он только ухмыльнулся и сделал интернациональный жест: потирание большим пальцем о кончики среднего и указательного.

Мы бродили по раскаленным, шумным и пыльным улицам «города садху», понимая, что даже за месяц прохождения фестиваля пересечь этот океан ашрамов и познакомиться со всеми направлениями, конечно, не удастся. Вот огромный навес из жердей и тростника размером со спортивное поле, под ним множество квадратных ступенчатых очагов — дхуни, вокруг каждого плотным кружком сидят молодые брамины из южно-индийского штата Андхра Прадеш. Каждый день фестиваля с утра до вечера они выполняют ягью — ведический ритуал огненного жертвоприношения. Под хоровую рецитацию санскритских мантр льют в огонь топленое масло, бросают смесь семян. Такой ритуал способствует созданию мирной и саттвичной атмосферы в том месте, где

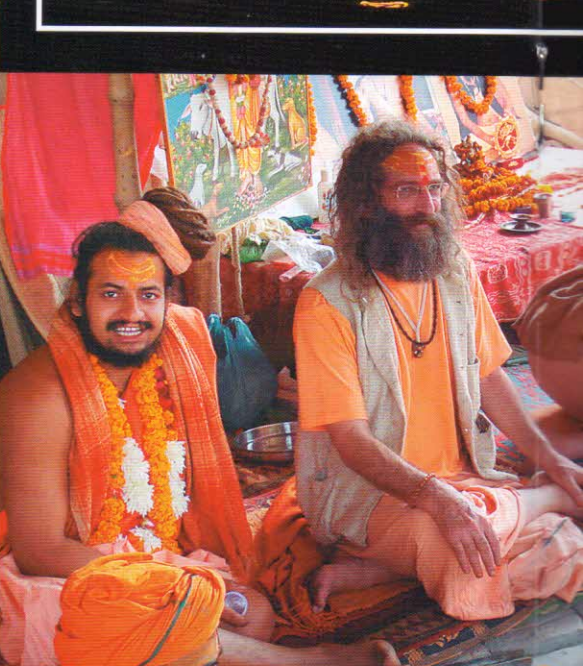
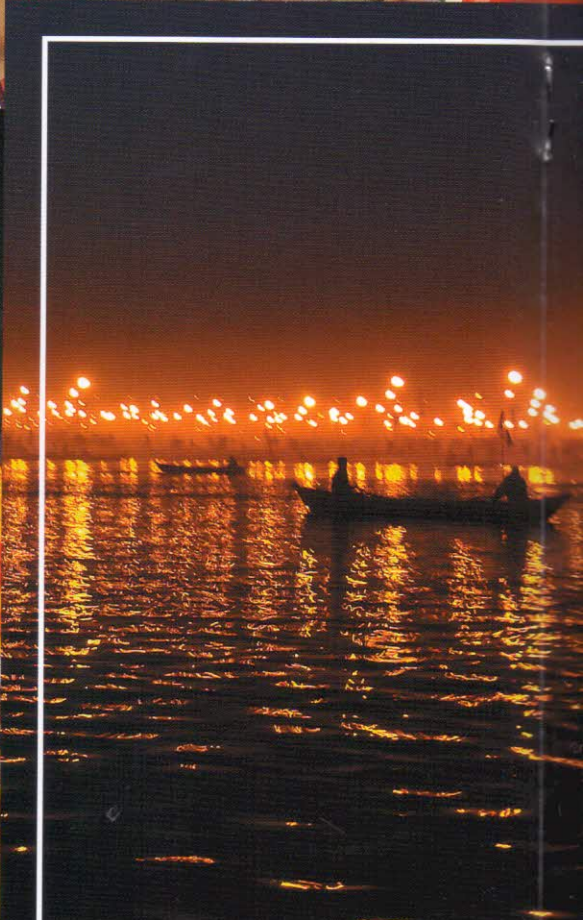
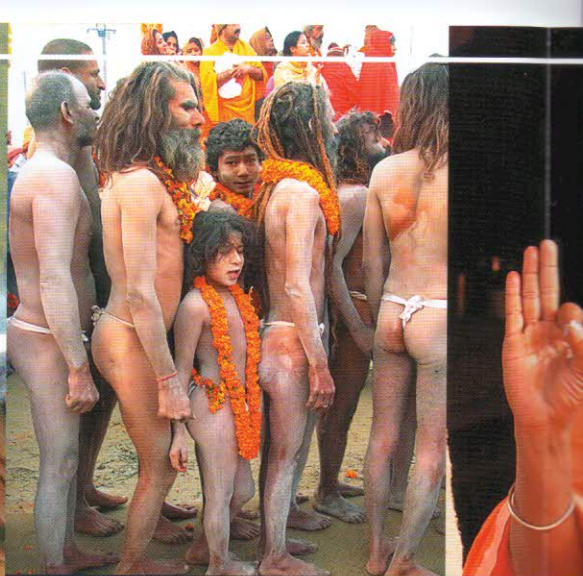
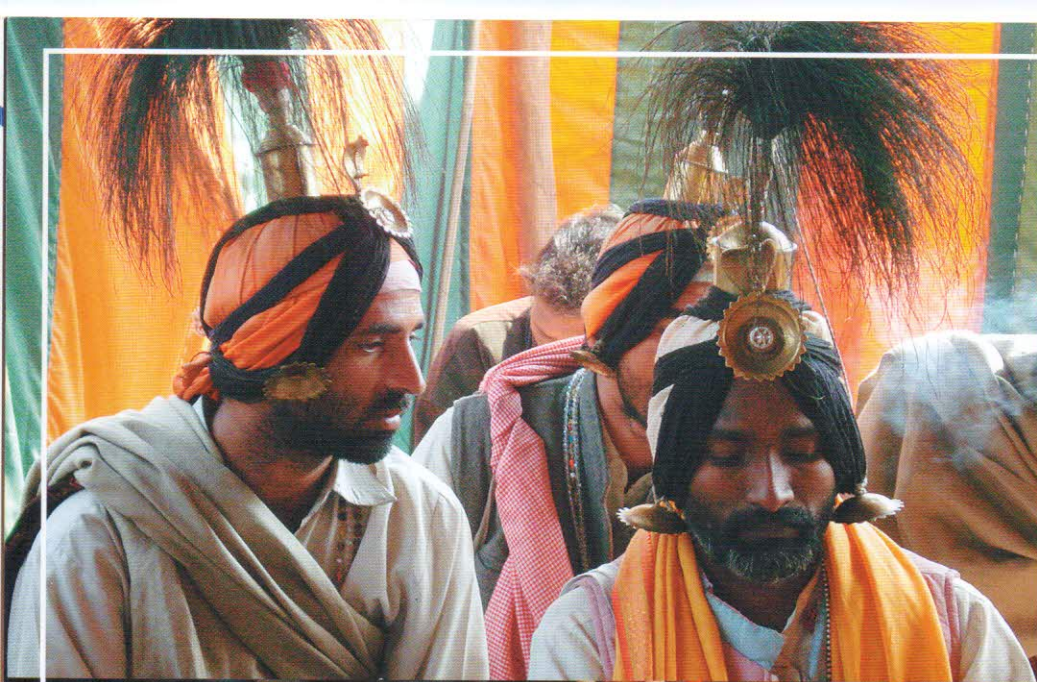
«ЙОГИ-МАТА
КЕЙКО АЙКАВА
БУДЕТ ПУБЛИЧНО
ДЕМОНСТРИРОВАТЬ
САМАДХИ
В ТЕЧЕНИЕ
НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ
КУМБХА МЕЛЫ,» —
ГЛАСИЛИ НАДПИСИ
НА БОЛЬШИХ
СТЕНДАХ

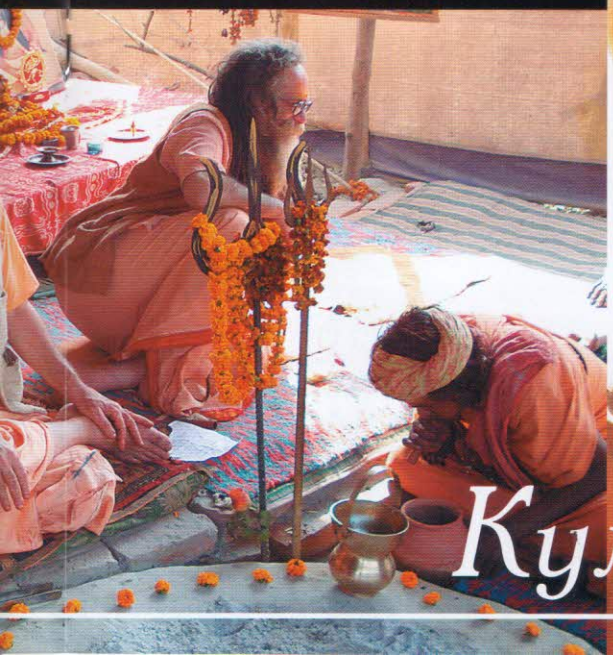
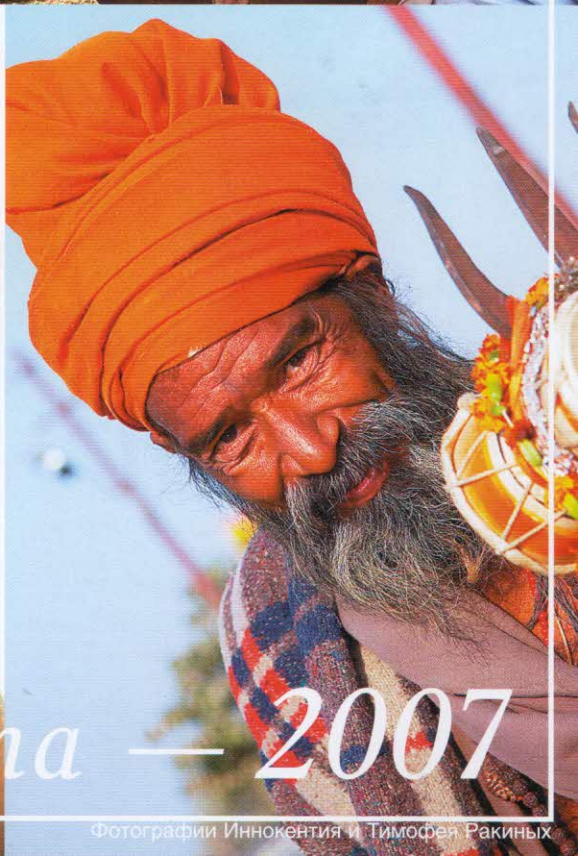
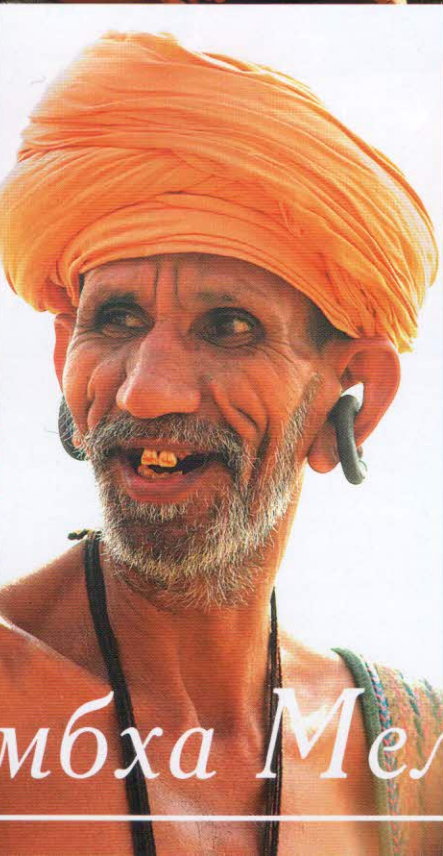
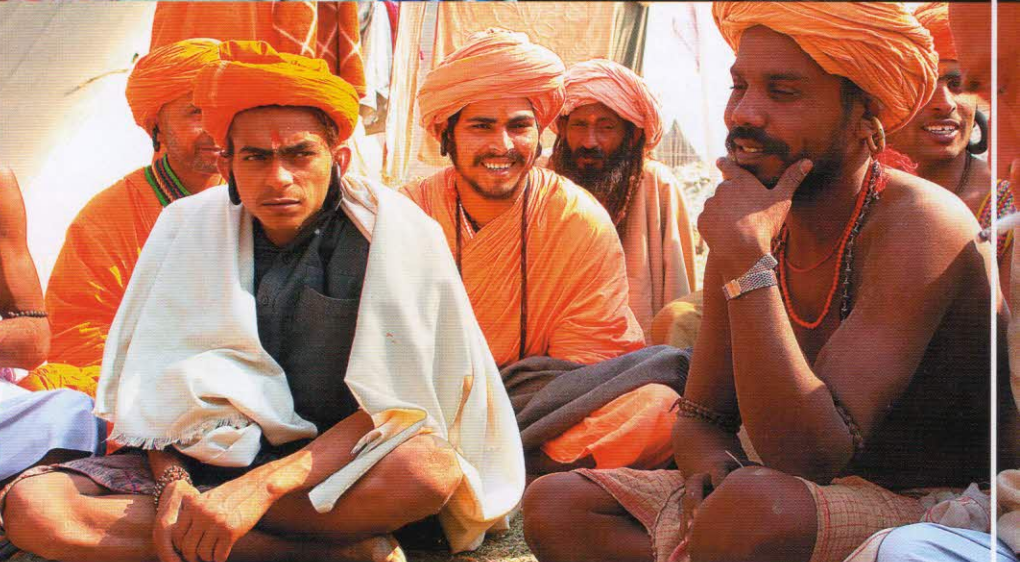
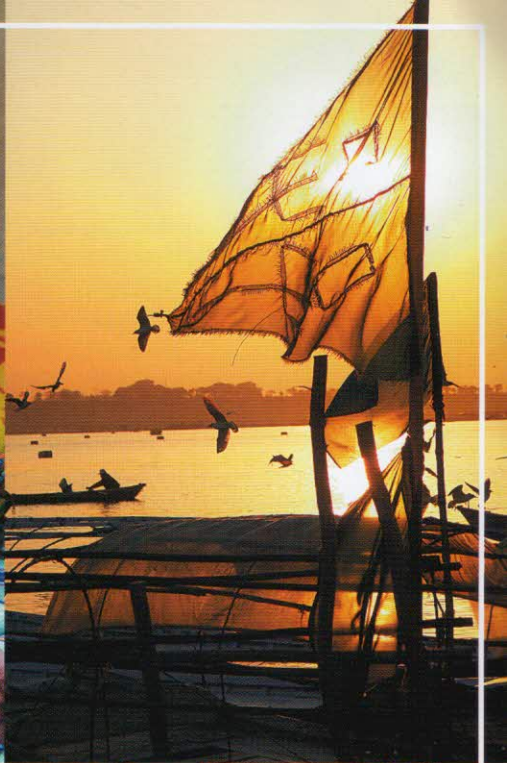
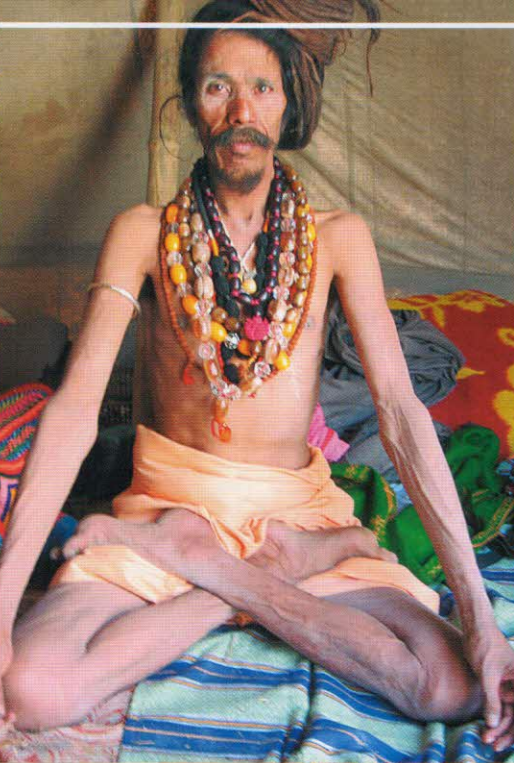


Ягья — ритуал у очагов
(брамины из южной Индии)



Пилот Баба





Кумбха Мела — 2007

он проводится. Жар от сотни костров невыносим и смешивается с жаром ослепительного солнца; дым стоит густой пеленой, но молодые ребята 20-25 лет непрерывно сидят помногу часов возле огня, поглядывая в свои книжечки с записями санскритских мантр на их родном языке телугу. Они ритмично поют молитвы, также уносившиеся к небу с дымом костров тысячи и тысячи лет назад.

Вот портрет Парамахамсы Йогананды на воротах ашрама. Заходим в лагерь школы автора знаменитой «Автобиографии йога», впервые изданной в далеком 1946 году и во многом открывшей глаза западному читателю на мир гималайских йогов. В лагере непривычно чисто для Индии, аккуратные палатки стоят ровными рядами, на земле никто не спит, не курит чилумы, нет ни развешанных после стирки тряпок, ни куч использованных тарелок из прессованных сухих листьев. Похоже, кроме нескольких индусов из обслуживающего персонала, здесь никто не живет. Из-за столика к нам выходит пожилой интеллигентный индус, объясняется на хорошем англий-

ском «Самореализации», у которого есть выборная должность руководителя, и вот эта очаровательная леди (показывает фото американки) сейчас руководит, но она в Америке, сюда не приезжает, поэтому никаких мероприятий в лагере не проводится. Если же нас интересует практика, то он слышал, что здесь есть лагерь какого-то другого индийского учителя крия йоги, где-то там, на краю территории Кумбха Мельи, но как его зовут и что за практика дается, он не в курсе...

Идем дальше, рассуждая о том, что без живой преемственности реализованных Гуру любая линия передачи превращается в религиозную организацию, о том, что основатель крия йоги Лахири Махасая завещал своим ученикам никогда не создавать никаких «крия йога организаций», а побольше внимания уделить своей личной практике... О судьбе людей, попадающих в ашрамы или общины (не только в случае крия-йоги, но и индийской традиции в целом), где Гуру-основатель уже умер, не оставив равного по силе преемника, и неофиты постигают учение, даже в гла-

иск индийского учителя крия йоги. Возле Гаудия вайшнавов угощается прасадом группа русских неформалов с дредами; явно посидев уже у ряда дхуни и покурив чилумы, они чувствуют себя прекрасно в фантазмагорических пейзажах вечернего лагеря, где по улицам шествуют дикого вида нагие садху с мечами и трезубцами, одетые лишь в четки из рудракши и пепел, интеллигентные свами в белых и оранжевых одеждах, сказочного вида «бородатые» дедки с огромными красными крутами на лбу и деревянными посохами (это садху-вайшнавы ордена Рамананди), веющие головами и глазами обычные индийские граждане с женами и детьми, нищие и калеки всех мастей и крикливые торговцы всякой яркой пластмассовой дрянью неопределенного назначения. «Добро пожаловать в галактику Кин-дза-дза», — характеризует ситуацию один из соотечественников. Действительно, ассоциация точная. Здесь можно встретить всех — от мелких жуликов до святых. Но куда тебя вынесет твой карма в этом людском море — один Господь Шива знает...

Учителя крия йоги звали Сатьям. Этот индус с пышной шевелюрой чем-то напоминает молодого Сай Бабу. Огромный пластиковый тент со стенами и полом образовывал зал для медитации, расположенный на краю основного лагеря. На сцене сидит Сатьям в оранжевых одеждах, за его спиной плакат с изображением парампары: легендарный гималайский Бабаджи, Лахири Махасая, Юктешвар Гири, Йогананда и сам Сатьям. Как у него получилось учиться у Йогананды, который оставил тело явно еще до рождения Сатьяма, этого мы выяснить не смогли, так как в зале проводилась групповая медитация. Замедленным и сладчайшим голосом Сатьям давал инструкции на хинди и английском. Медитация включала в себя несколько вращений руками в положении сидя, а затем наблюдение за дыханием и воображение света в области межбровья. Ни на одну из известных нам от других учителей линии Лахири Махасая техник крия йоги она не походила. В зале сидели преимущественно индийские и западные дамы старшего возраста, но мы встретили и молодого американца, который рассказал нам, что у Сатьяма есть постоянный ашрам здесь же, на берегу реки в Аллахабаде, где сейчас живут около 40 русских учеников.

На одной из улиц читаем на вывеске ашрама знакомые названия — Матхура,



Сатьям — учитель крия йоги

ском. «Где Гуру, — спрашиваем мы, — можно ли получить даршан, побеседовать?» Индус сообщает, что последним Гуру в линии был Парамахамса Йогананда, но после своей смерти в США в 1952 году он преемников себе не оставил, в смысле назначения следующего гуру (гуру-дикша), как это было в случае с самим Йоганандой и его учителем Юктешваром Гири. А оставил организацию «Братство

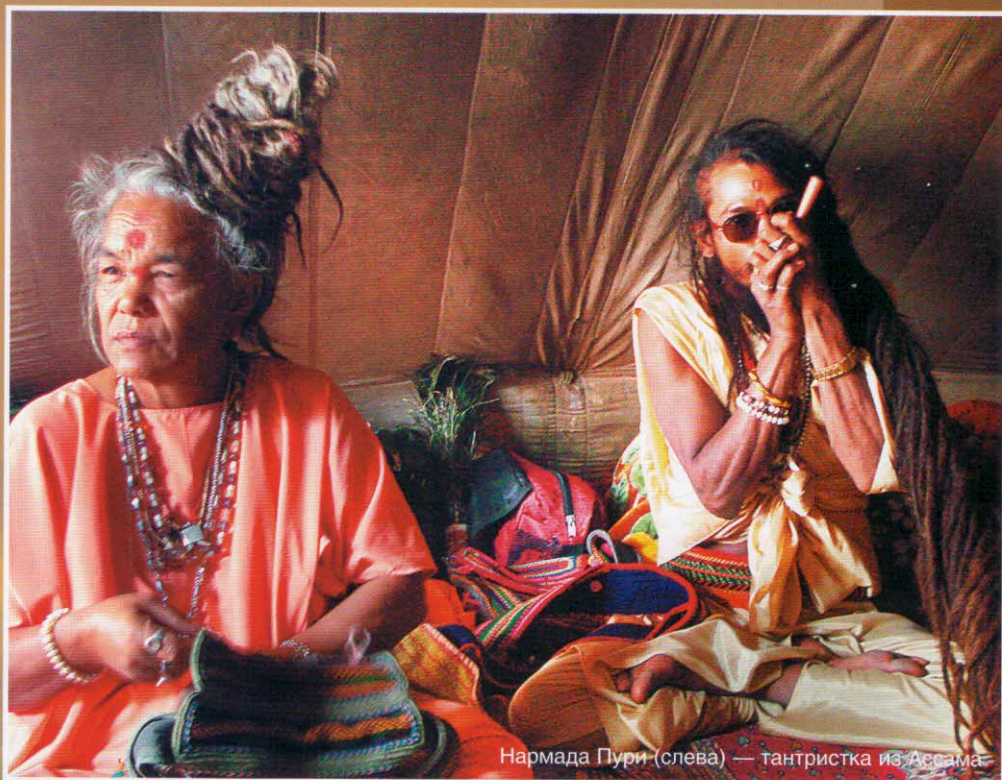
за не видел его посетителя, не общавшись с ним... Разве может заменить культ фотографии, книг, даже усыпальницы-самадхи живой контакт с учителем?

Отведав прасада возле лагеря ИСКОН (это весьма кстати, учитывая убогую и весьма нездоровую, сильно пережаренную в старом масле еду уличных столовых-закутков) и воздав за это хвалу Шриле Прабхупаде, направляемся на по-

Говардхан. Решили заглянуть. Это представительство вайшнавской Баллав сампрадаи; нас проводят к молодому веселому свами с бритой головой и в темных очках. Он настоятель ашрама в Матхуре, оказывается, знает нашего Гуру Шри Шайлендра Шарму, бывал у него на даршане. Мы беседуем, он показывает журнал, который издает на хинди, мы рассказываем о нашем журнале «Йога», о русском йога-центре в Гоа. «Меня тоже интересует хатха йога — говорит свами, — я хотел бы организовать занятия у нас в ашраме». Вспоминаем Говардхан, свами рассказывает интересную историю: оказывается вайшнавизм из Гаудия сампрадаи не разрешено подниматься и даже ступать на сам холм Говардхана (священный каменный холм, который когда-то Господь Кришна поднял на одном пальце, закрывая народ Говардхана от посланных Индрой дождей), потому что основатель традиции Чайтанья Махапрабху считал своих последователей недостойными ступать на священный холм Кришны. Однако у последователей других вайшнавских традиций такого запрета нет, и Баллав сампрадае принадлежит Гопал Мандир — храм Кришны, расположенный на самом высоком хребте холма, откуда открывается прекрасный вид на местность.

Вечерело, и мы возвращались к ужину в центр Мелы, в знакомые кварталы палаток Джуна Акхары. Сотни палаток, множество садху, почти никто не говорит по-английски. Опытные люди рассказывали: с первого взгляда невозможно понять, кто перед тобой — просто бродяга или человек, обладающий духовным знанием, повывыглядящий как «безбашенный» аскет. Впрочем, первые обычно сразу начинают просить деньги, у других же в глазах и повадках явно видно внутреннее достоинство и чувство умиротворения, даже если они одеты в лохмотья. И дело не в нескольких десятках рупий — дать подношение духовному человеку считается благим делом (в традиции принято, чтобы сумма оканчивалась на один, например 11, 21 или 101 рупия), но еще в Бхагават Гите можно прочесть, что пожертвование лишь тогда приносит благо, если дается правильному человеку в правильном месте. Некоторые садху одеты в черное, имеют чашу из черепа, зловещий вид, перстни на всех пальцах — это агхори, тантрики, занимающиеся колдовством и заклинанием духов, или же те (и таких, похоже, большинство), кто старается

УЧЕНИКИ ЗАБИВАЮТ ЧИЛУМ,
НО САМА НАРМАДА ПУРИ НЕ КУРИТ;
«КУРЕНИЕ ПЛОХО ДЛЯ ПРАНАЯМЫ,» —
ПОЯСНЯЕТ ОНА



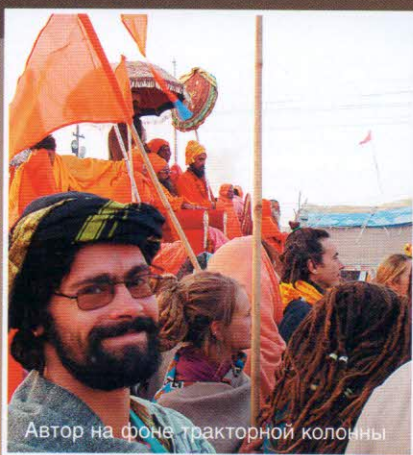
Нармада Пури (слева) — тантристка из Ассамы

выглядеть, как агхори, чтобы испуганные граждане побольше подавали. Настоящих агхори осталось очень мало; их садхана еще более тяжела, чем аскеза обычных садху, ничего общего не имеет с известной на Западе «развлекательной тантрой» (всевозможным парным тренингам), а ближе по ощущениям, скорее, к работе в морге, реанимации или судебно-экспертизе — постоянное общение со смертью, разложением, темной стороной тонкого мира, полное преодоление чувств отвращения и привязанности. В Варанаси основанный в начале двадцатого века знаменитым агхори Кинарам бабой ашрам поддерживает местный лепрозорий: у садхаков есть возможность по-настоящему столкнуться с лицом страданий, болезни и смерти, а это не так приятно и забавно, как играть в «ритуалы 5 М», обставленные в виде экзотической оккультной вечеринки, как это делают западные самопальные «тантристы». Сам Кинарам баба показывал сиддхи — вылизывал больного проказой своим языком, и тот исцелялся. Это настоящая аг-

хора, правда, сейчас такое продемонстрировать никто не может. Возле самадхи-захоронения Кинарам бабы растет дерево, на котором постоянно жили летучие мыши — его любимые животные, которые еще при жизни часто облепляли его, когда он сидел в медитации. Но несколько лет назад они улетели. Некоторые говорят, что это символ угасания традиции, и что энергия ушла из этого места...

Встретили пожилую француженку, игравшую на тибетских чашах. Мы разговорились, и она рассказала, что познакомилась с интересной женщиной — тантрическим Гуру, и мы отправились в дебри палаток и костров по одной только ей известному маршруту. Гуру зовут Нармада Пури, она принадлежит к Джуна Акхаре, но поскольку родом из Ассамы, где традиционно силен шактизм и учения тантры, то это ее «специализация». Тантра как корпус практик (связанный с мантрами, янтрами, пуджами разными формам Богини и определенными йоговскими техниками) может занимать место в садхане последователей самых разных

школ, ведь в той или иной форме Богиню Мать почитают все индуисты. Нармада Пури является пуджари (проводит ритуалы) в знаменитом шактистском храме Камакхья Деви, сама она живет в городке Димапур, на границе штатов Ассам и Нагалэнд. Нагалэнд закрыт для иностранцев, так как там, в джунглях, живет множество агрессивных групп, воюющих друг с другом и с индийской полицией. Пожилая женщина держится с достоинством, но дружелюбно. Она не говорит ни по-английски, ни на хинди, только на своем ассамском языке, но к счастью, с ней приехал ученик-мирянин, местный инженер, он хорошо говорит по-английски и переводит с ассамского. Другой ее ученик, молодой баба с огромной, ниже пят, джатой (дредми), обладает веселым нравом и чем-то смахивает на индийского Боба Марли, приехавшего из далеких джунглей на духовный фестиваль. Он говорит на хинди и



Автор на фоне тракторной колонны

приезжайте ко мне в Ассам, у нас летом будет своя, тантрическая Мела». В повадках и взгляде этой монгольского типа женщины чувствуется достоинство, духовная сила и доброжелательный интерес к искателям. Особенно ей нравится, как девушки нашей компании легко повторяют за ней все асаны. Один из наших друзей, Роман, принимает решение посетить

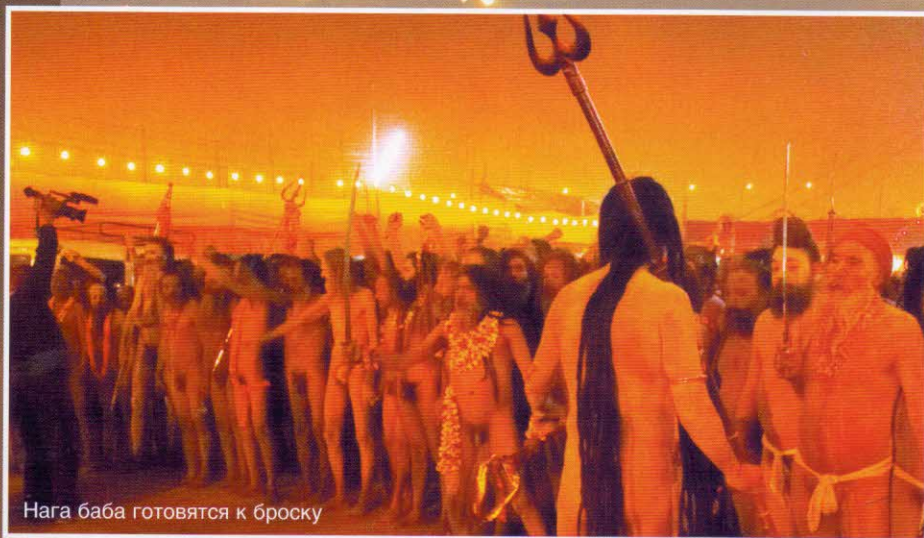
тантрическую Мелу, обменивается координатами. Получив благословение, возвращаемся в свою палатку, обсуждая, что буквально на всех эта женщина произвела очень хорошее впечатление и вела себя явно естественно, не напоказ. Вопрос языка остается актуальным — если вы хотите проникнуть в глубь традиции, в большинстве случаев без хинди вам не



Омовение в Ганге

обойтись, так как учителей, говорящих хорошо по-английски, не так уж много.

Сегодня день главного омовения. Мы встаем в четыре утра и подтягиваемся к дхуни Рампури бабы, отсюда организованными колоннами, соблюдая иерархию, Гуру и их ученики и гости направляются к Ганге по специально огороженным жердями широким коридорам, дабы избежать давки и хаоса. Во главе колонны собираются нага-баба, как старые, с длинными дредами, так и молодые, свежесвященные, с обритой головой. Они полностью обнажены, обмазаны пеплом. Постоянно



Нага баба готовятся к броску

предлагает сладкие лепешки — блюдо родного штата. Ученик-мирянин, солидный представительный мужчина в брюках и расстегнутой рубашке (галстук он снял и положил в карман), разворачивает кулек с травой: «Это ганджа из Ассамы, — поясняет он, — не то что плохого качества чарас с табаком, который здесь все смеют». Ученики забывают чидум, но сама Нармада Пури не курит. «Курение плохо для пранаямы, — поясняет она, — я не люблю, когда курят, но поскольку здесь праздник, пусть мужчины повеселятся». Затем она с живостью и задорным блеском в глазах показывает разные асаны: падмасану, баддха конасану, горакшасану. «Я практикую йогу и тантру,



Колонна нага баба

скандируют мантру «Хара Хара Махадеви!», прославляя Шиву. Их сдерживает заслон из самых крупных и грозных нагов, что-то вроде внутренней полиции садху. Наконец звучит сигнал рога, и садху начинают свой марш-бег по направлению к берегу Ганги, чтобы принять омовение в водах священной реки в этот особый, вычисленный с помощью астрологии мистический день. Вслед за мужчинами-нагами семнадцать в окружении нескольких пожилых свами бабушки-садху, так же скандируя мантру, они, поддерживая друг друга, спешат к водам реки. Вслед за этими самыми почетными подразделениями аскетов начинают движение колонны Гуру, баба и учеников Джуна Акхары; старейшин (Махамандалешваров) везут на красиво украшенных цветами и гирляндами колесных тракторах, на прицепе каждого установлен пышный трон с паланкином, напоминающий фильмы о древней Индии времен Махабхараты. Трактора движутся медленно, так что пешеходные колонны, скандирующие мантры, размахивающие знаменами и цветами, не отстают. Дейст-

вительно, это шествие напоминает первомайскую демонстрацию, только вот трудящиеся в колоннах очень уж странного вида: с бородами, дредами, в оранжевых лунги, с четками из рудракши. У всех участников чувствуется прилив искреннего воодушевления, ощущаешь, что находишься в самом центре великого праздника Веры, в чем-то наивного, в чем-то шокирующего, но бесспорно, живого, полного энергии и светлого по духу. В первых рядах колонны — тракторы Пилота Бабы и Банвари Пури, джуна и гуру-бхая («брата по гуру») Рампури бабы. Вот наконец мы добираемся до берега Ганги — уже начинает греть солнце, на берегу очень тесно, толкуются мокрые и еще сухие паломники, но баба-охранники стараются распределить потоки людей. Наш провожатый, Ганеш Пури, крупный баба с грозным голосом, бывший армейский офицер, любящий повторять фразу «долг Ганеша — защищать», следит за одеждой и расчищает путь в толпе. С мантрой прославления Махадева мы бросаемся в ледяную воду священной реки, окунаемся несколько раз

и вылезаем, давая место новым паломникам (в воде предусмотрительно установлена загородка из жердей, не позволяющая толпе в случае давки вытолкнуть омывающихся на глубину реки, где течение довольно стремительное). Ощущение — как будто заново родился. Неужели правду говорят индусы, что омовение в дни Кумбха Мелы очищает паломника от множества накопленных карм? В данный момент ни у кого в этом нет сомнения. Люди смеются, как дети, их глаза сверкают — что-то действительно мистическое происходит в этот момент здесь, несмотря на толпу, гвалт и давку. Глядя на великий поток людей — садху и мирян, мужчин, женщин, детей и стариков, благоговейно входящих в великий поток древней реки, понимаешь, что за этим — Вечность, скрытая в глубине каждого человеческого существа, и в любые условия и в любые времена зовущая его к очищению, возрождению и пробуждению внутреннего света.

RITAMBHARA yoga products

липкие коврики и чехлы
ремни и другие пропсы
все для шаткармы:
нетти-поты, джихва-нетти...
плакаты и книги
музыка и программы
видео: VHS & DVD

Do your practice & be free

всё, что
вам надо для
практики йоги

ऋतंभरा

www.ritambhara.com +7 926 204 0001



СИТУАЦИЯ В ПРАКТИКЕ ЙОГИ: ПОГЛОЩЕНИЕ НЕРЕАЛЬНОГО РЕАЛЬНЫМ

Глава из новой книги Шанти Натхини
«Практика хатха-йоги: ученик без тела»

«Хорошо, что не пожалела...
Как хорошо, что ВСЕ отдала!»
Из воспоминаний о Марине Цветаевой

Утверждение «вся жизнь — садхана» не просто «лирично» в смысле настроя на преобразование, но вполне «технично» в плане его осуществления на практике. При серьезном отношении к проживанию собственного бытия, отмеченном непреклонным намерением «видеть реальность», каждый жест значим. Дело всегда не в содержании, а в форме. Любой поступок создает читта-вритти или изглаживает прежние, а в большинстве случаев существования обычного человека то и другое вместе с переменным преобладанием того или другого. В итоге, человеческое воплощение в кармическом аспекте «вечно», особенно если к проживанию добавляется игра в виде творчества или лжи. Будь то в позитивном или негативном варианте, игровые вариации создают, так сказать, дополнительный слой читта-вритти, неизбежных даже при самой «простой и честной» жизни для ее осуществления.

Противоположным образом, йога — это «прямой путь в реальность», то есть здесь недостаточно обыкновенной простоты и чистоты, которые служат лишь подготовительным этапом. Для достижения необходимой прозрачности, пронцаемой для света подлинной реальности, требуется на деле возводить каждый отдельный поступок во всеобщее. Таким образом, читта-вритти перестают возникать хаотически, а начинают формироваться без искажения истинной субстанции. Это постоянно стремились под-

черкнуть комментаторы «Йога-сутр» при истолковании слова «ниродха», если опираться на писания практикующих йогов, а не просто академические труды. Все попытки исправить «изглаживание» читта-вритти на «контроль» отражают скрытую сущность сутры: «йога есть самадхи». При всматривании в канву повседне-

НЕУКОСНИТЕЛЬНАЯ ВЕРНОСТЬ В ЛЮБВИ СОСТАВЛЯЕТ ОСНОВУ, ПОЗВОЛЯЮЩУЮ РАЗВИТИЕ ОТ ЯМЫ ДО САМАДХИ

ности сей принцип становится очевидным.

Поведение йога в каждой ситуации должно быть нацелено на то, чтобы вводить его в состояние самадхи, для чего требуется сознательно возводить череду событий от ямы до самадхи. Для каждого человека конкретное содержание, предоставляемое жизнью в виде «случайностей» со спектром выбора или «роковых стечений обстоятельств», когда выбора нет, а есть только способ принятия и смирения, уникально. Тем не менее, при видимости череды «поражений и побед», которая со стороны может казаться очень похожей, в жизни обычного человека остаются некие сожаления о содеянном в прошлом и сомнения в будущем, тогда как у йога все «верно до точки». Здесь коренится основание отрешенности от мира при нахождении в самой гуще событий, в соответствии с предписанием для карма-йога в «Бхагавадгите»: «Лишь на действие будь направлен, от плодов же его отвращайся».

Рассмотрим для примера наиболее распространенную ситуацию, которую один из классиков русской литературы определял так: «человек женился и счастлив». Всем известны многочисленные вариации дальнейшего развития подобной ситуации, и нет смысла на них застревать. Перейдем сразу к йогическому подходу,

где испокон веков для подвижника существовало только два реальных пути: брак или санньяса, а все прочее — «от лукавого», или мельтешение читта-вритти. В житиях святых нет места «смене партнеров» под предлогом непривязанности, который не выдерживает никакой критики. Но супружеская верность — вовсе не моральное предписание, каковым оно выступает для обывателя, неспособного постичь суть происходящего. Собственно, неукоснительная верность в любви составляет в данной ситуации основу, позволяющую возведение во всеобщее, или развитие от ямы до самадхи.

Схематически подобное развитие можно представить следующим образом. Яма позволяет очистить видение людей, чтобы совершить правильный выбор, точнее, подготовить встречу с безупречным спутником жизни (не «хорошим», а «реальным»). Нияма позволяет очиститься до такой степени, чтобы получить согласие со стороны объекта любви, точнее, вызвать в нем ответное чувство. Асана состоит в принятии четких решений по обустройству совместной жизни, вроде положения в обществе и местожительст-

ва, включая также те или иные формы сексуального взаимодействия. Правильная заключается в налаживании обмена энергией внутри новой целостной системы, что внешне выглядит как выражение взаимных чувств. Пратъяхара нужна для исключения всех посторонних влияний, не говоря уже об отсечении «блудных помыслов». Этим ограничиваются внешние формы практики, которая переводится с уровня «я» на уровень «мы».

Длительность совместного существования является достаточно веским фактором для перехода к внутренней практике. Большинство супружеских пар расстаются еще до того, как переходят к подлинному взаимодействию. Только когда уже не возникает вопросов на внешнем плане, вступает в силу то изначально сущностное притяжение, которое и послужило подлинной причиной заключения брака. Дхарана выступает в форме экаграты — точечного сосредоточения «в» спутнике жизни в целом. Дхьяна служит для конкретного расширения сосредоточения, наполнения его многообразием совместной жизни. И, наконец, самадхи наступает при такой полной слитности, когда два человека действуют как единое целое, даже не нуждаясь в обсуждении происходящего. Так, Шри Ауробиндо говорил: «Я и Мать — Одно», а ведь в тот период они виделись не более получаса в день.

Поскольку йогические практики возникали в процессе интериоризации ритуального действия, крайне показательным феноменом оказывается овнутренние сати. Это древний обряд самосожжения жены на погребальном костре усопшего мужа, который в современной Индии не только отменен, но даже запрещен.

Однако внутренняя суть его полностью сохранена в житиях современных подвижников. При той степени единства, которой они достигали на протяжении совместной жизни, сати было закономерной неизбежностью. Дико вообразить, чтобы Сарада Дэви после ухода Рамакришны или же Мать после ухода Шри Ауробиндо вознамерились устроить свою «личную жизнь» с кем-то другим. Просто сати как процесс самосожжения в огне продолже-

ния начатой ими трансформации тела растянулось на десятки лет. Все равно они оставались вместе не просто духовно, но вполне реально на физическом, «видимом» или «клеточном», уровне.

Только святые пишут свои жития «набело», исходно обладая тем незамутненным видением реальности, которое позволяет безошибочно определить в самом начале ситуации: «так будет верно». Йогическая практика на поверку выходит переписыванием множества «черновиков» ситуаций, прежде чем удастся добраться до чистого белого листа. Неизбежно при полной самоотдаче и искренности через какое-то время человек сталкивается с тем, что все вокруг рушится, ибо мир заведомо не соответствует силам истинной реальности. Если исходить из того, что «все верно до точки», то внешний мир скоро начинает поглощаться реальностью без читавритти. Самый момент, когда нереальное поглощается реальным, вызывает чувство реальности нереального, или совершенства бытия, а экзистенциальная боль дает возможность «видеть реальность» в безобъектной невероятной ясности.

Здесь имеет смысл остановиться на понятии «рабочей боли» в ситуации, известном практикам хатха-йоги из сферы освоения асан. Как-то на одной из лекций известный буддист задал вопрос, на который сам же после общего молчания и ответил: «Если ли

РАСКРЫТИЕ РЕАЛЬНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ ПОДЧАС НЕВЫНОСИМУЮ БОЛЬ; ТАКУЮ БОЛЬ НЕОБХОДИМО ПРОХОДИТЬ НАСКВОЗЬ, НЕ ПЫТАЯСЬ ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО ЯКОБЫ НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ

у святого гнев? ... Есть!». Просто скорость преобразования разрушительной энергии в любовь достигает почти молниеносной в силу его всеобъемлющего понимания. Также нам известно, сколько слез проливали святые — не по слабости душевной, а по глубине проникновения в сущность бытия. Когда Шри Ауробиндо уже стоял во главе огромного ашрама, однажды он опустился на лестнице и сломал ногу. Полагая, что он ничего не делает на-

прасно, ученики стали спрашивать: «Учитель, зачем вы сломали себе ногу?». И тот отвечал: «Я думал, что способен всякую боль превратить в ананду. Но теперь знаю, что вовсе не всякую!».

Отношение к боли в ситуации должно быть рабочим. Как в асане только после долгой практики удается отличать, какая боль ведет к углублению в асану, а какая калечит тело, так и в прохождении ситуаций требуется немалый личный опыт для того, чтобы точно определять «качество» боли. Раскрытие реальности вызывает подчас невыносимую боль, но тесно сопряженную с чувствами всеобъемлющей любви и самозабвения в свете потрясающей истины расширения границ самосознания личности — того спектра состояний и явлений, которые включаются в понятие «Я». Такую боль необходимо проходить насквозь, не пытаясь делать вид, что якобы ничего не происходит. Ложная боль связана со страхом и злостью, поэтому бессмысленна и бесполезна для духа. Отрешенность вовсе не тупая бесчувственность, а та последняя точка, где «радость, страдание — Одно (самадхи)».

Сам процесс обнаружения реальности — фрагментарно или последовательно — зависит от степени развития буддхи конкретного человека. Буддхи определяется именно как способность безошибочно отличать реальное от нереального, и она остается в еле теплящемся состоянии у большинства людей. И здесь мы возвращаемся к началу: честность с собой составляет основное условие развития буддхи, и наоборот, смысл ямы и ниямы становится ясен только в свете самадхи. Вот почему многие комментаторы «Йога-сутр» настаивают, что выделенные Патанджали восемь звеньев практики вовсе не должны проходиться как последовательные этапы, а их надлежит рассматривать как компоненты всей практики от начала до реализации. Необходимо учитывать вневременный характер Самости как в приведенном примере, так и в любой другой ситуации в практике йоги. ■■■

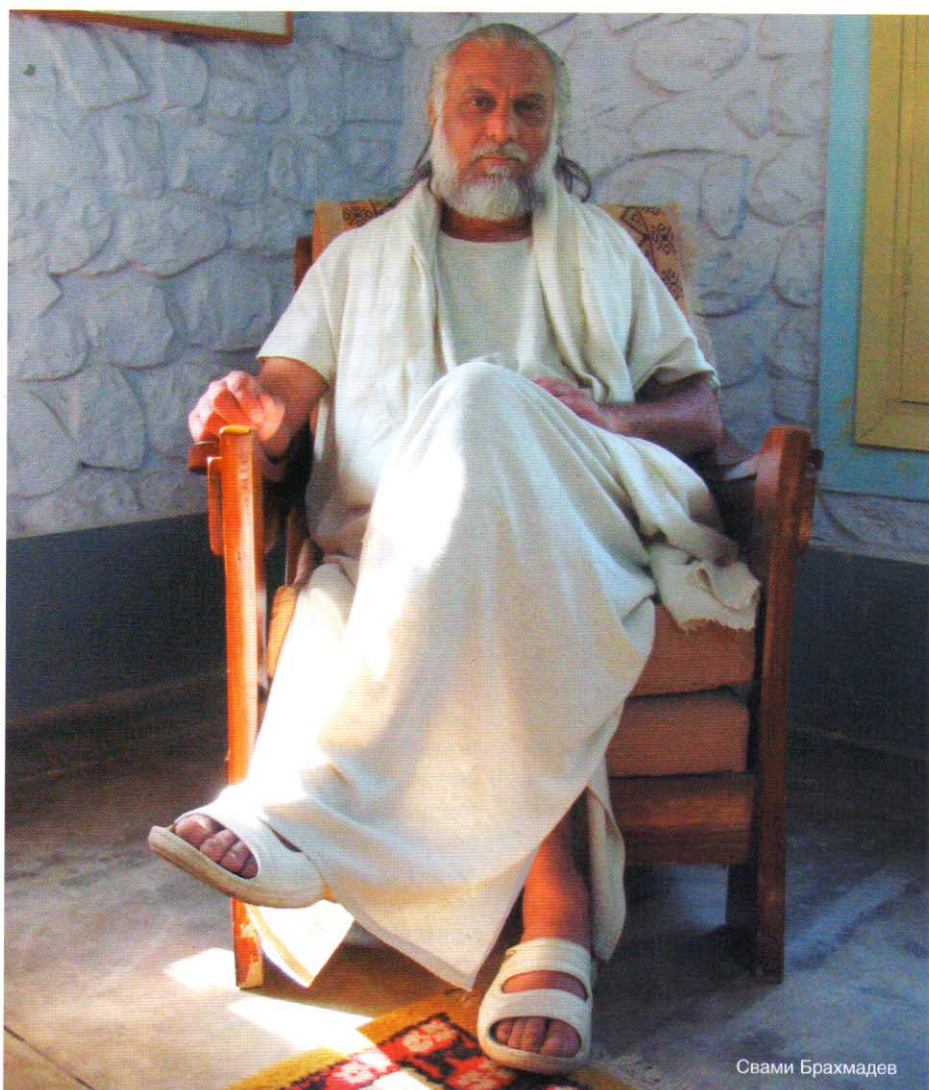
Синтез йоги без технологии: Свами Брахмадев и ашрам Ауровелли

Прошло ровно пять лет со времени моего посещения прославленного Ауровиля, где я получила опыт медитации в Матримандире и непосредственно возле самадхи Шри Ауробиндо и Матери в их ашраме в Пондичерри. Этот визит увенчал собой мое длительное погружение в учение интегральной йоги, откуда я основательно усвоила концепцию синтеза йоги, хотя применяла ее в дальнейшем вполне самостоятельно. Находясь в Ришикеше, я случайно услышала о существовании ашрама Ауровелли в его окрестностях, а через пару дней состоялась моя встреча со Свами Брахмадевом — основателем нового эксперимента

по низведению сверхразума, ни в коей мере не призванным воспроизводить опыт Ауровиля. Полной неожиданностью оказалась для меня встреча в ашраме с Сергеем Капицей — организатором семинаров свами в Петербурге, которые регулярно проводятся с 1998 года на базе Центра практической психологии «Агни» при Институте социально-психологического менеджмента. Вскоре Свами Брахмадеву предстоит турне по всей России, ибо, по его мнению, русские люди чрезвычайно восприимчивы к учению интегральной йоги Шри Ауробиндо. Конечно, его духовная деятельность этим не ограничивается.

Напомним, что Шри Ауробиндо покинул сей мир более полувека назад, а Мать почти тридцать пять лет назад, тоже проведя свои последние годы в уединении, поэтому вопрос о личном ученичестве явно не актуален. Свами Брахмадев начал духовные поиски в 24 года, после получения юридического образования и степени магистра экономики. В период пребывания в Гималаях он открыл для себя философию Шри Ауробиндо и Матери и полностью посвятил себя интегральной йоге, основав ашрам Ауровелли и Центр интегрального образования. Свами принимает людей со всего мира, относясь с уважением к личному пути каждого. Так, во время моего визита в ашраме находились русские ученики, и все ожидали скорого приезда кундалини-йогов во главе с Карта Сингхом, а также нескольких преподавателей хатха-йоги. К настоящему моменту ашрам имеет мировую известность, а свами еще при жизни оказался занесен в книгу «Святые Гималаев». Он путешествует по разным странам, делясь своим духовным опытом на семинарах и конференциях. Год назад вышло собрание его бесед, которое уже переведено на несколько языков, включая русский, под названием «На пути к жизни божественной».

Беседы со Свами Брахмадевом отличаются одновременно простотой и глубиной, в чем мне довелось убедиться как во время сатсанга, так и при личном общении. Он ненавязчиво создает диалектические предпосылки для снятия ментального слоя и открытия нисхождению сверхразума. Здесь показателен ответ на вопрос, дает ли он новоприбывшим какие-нибудь инструкции для медитации. Свами ответил, что все зависит от вибрационного ощущения состояния конкретного человека, и заключил: «Иногда даются инструкции, иногда они не нужны, а порой медитация происходит... с инструкциями и без инструкций». Вероятно, приводить другие ответы нет смысла, ибо они построены на том же принципе снятия противоречий разума не только на содержатель-



Свами Брахмадев

ном, но и на формальном уровне. Вот почему в конце беседы я решила остаться в ашраме на общую медитацию, которая проводилась в зале, отдаленно напоминающем Матри-мандир: в центре установлен кристалл с падающим сверху лучом света. Переживание нисходящего потока энергии, будем ли мы называть его супраменталом или иначе, оказалось сильнее, чем пять лет назад в Ауровиле, хотя это может быть следствием большей открытости.

Как известно, посетители Ауровиля нередко выказывают недоумение, что же именно там происходит, поскольку при кратковременном осмотре остается впечатление, что люди продолжают жить самой обычной жизнью. На мой прямой вопрос к свами, не опасается ли он превращения своего ашрама в такое уютное пристанище, где можно «ничего не делать», он спокойно ответил: «Это тоже великое достижение, если кто-то способен ничего не делать». Впрочем, насыщенность духовной жизни в ашраме Ауровелли не оставляла сомнений, хотя его основатель и считает его очередным экспериментом по низведению сверхума, наряду с Ауровилем, опытом Сатпрема и другими. С позволения Свами Брахмадева я приведу здесь выдержки из его книги, касающиеся его отношения к глобальному значению интегральной йоги. Надо отметить, что большую часть ответов свами дает «от Себя», почти не цитируя Шри Ауробиндо, хотя и с сознанием «традиции». Вот почему эти редкие высказывания об основателе интегральной йоги, которых всего два в его книге, представляют собой особый интерес, ибо они проясняют ситуацию в целом, особенно вышеупомянутое отношение свами к рутине повседневной жизни.

«Как возникла жизнь?» И вот впервые на земле появился человек — Шри Ауробиндо, который воззвал: «Зачем Господь играет в эти игры? Зачем он восстанавливает такую жизнь? Зачем он посылает богов, чтобы всякий раз подправлять положение дел? Почему он не поменяет всю систему жизни? До сих пор ни одно боговоплощение и ни один мудрец не преуспели в этом, что совершенно очевидно!» Тогда он предложил Господу изменить систему жизни, прекратив улучшать частности, а взамен преобразовать систему в це-

Запись на лекции Свами Брахмадева и организация поездок в Ауровелли по контактному телефону в Петербурге: (812) 592-63-84, (812) 515-55-01

лом, так чтобы сам Господь мог низойти на землю и жить здесь вечно. Господь принял предложение, и с тех пор началась новая эволюционная эра — божественная жизнь на земле. Господь послал Шри Ауробиндо и Мать с особой миссией и наделил их необыкновенной силой, чтобы они могли способствовать началу новой эры. Они низвели на землю супраментальную силу, чтобы новый вид — существо, следующее в развитии за человеком как сверхразумное бытие, могло овладеть всеми божественными силами. Такова игра жизни: помните, что Вседержитель вовлечен в эту игру.

«Что такое интегральная йога?» В интегральной йоге надлежит развивать все части своего существа посредством знания, действия, труда, преданности в стремлении служить божественному, всецело предаваясь высшей силе не ради личного освобождения, но с целью проявления самого божественного. В интегральной йоге предполагается превращение всех сект, религий и обществ в человеческое единение в божественной жизни на земле, то есть в жизнь без бессознательности, смерти, жги и страдания. Для Шри Ауробиндо человек не является конечным продуктом эволюции. Природа не может удовлетвориться таким несовершенным результатом, поэтому после человека возникнет иное существо,



Кристалл внутри медитационного зала

которое Шри Ауробиндо называл сверхразумным существом, со всеми божественными качествами. Божественное обладает двумя аспектами: статический безучастен и затронут только теми, кто достиг просветления (мокша); динамический имеет творческую направленность и всегда в действии (махашакти). Супраментальная сила активно действует повсюду, меняя состояние материи. ■■■



Текст и фото ШАНТИ НАТХИНИ (МАРИЯ НИКОЛАЕВА)



Этот текст мы получили из Японии от инструктора по йоге **Маюко**, которая живет и преподает в г.Осака. Маюко училась аштанга-йоге на Гаваях (Yoga alliance training school); потом, вернувшись в Японию, начала заниматься китайской терапией, которую она использует на занятиях йоги. В последнее время Маюко интересуется и йогой Айенгара. На своих занятиях она использует этническую и релаксирующую музыку. Маюко пишет о своем пути в йогу и о положении йоги в современной Японии.

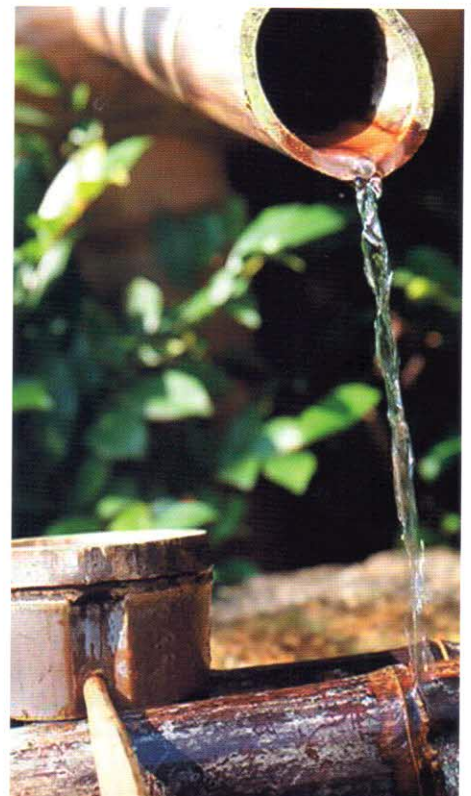
ЙОГА В ЯПОНИИ

В Японии йогой начали заниматься еще в начале 20 века, и весь век интерес к йоге не пропал. Но пять лет назад она начала пользоваться еще большей популярностью, так как и по телевизору и в журналах речь шла о том, как занимаются такие знаменитые люди, как Мадонна и Мэг Райан, йогой, в частности, пауэр-йогой. Японское СМИ, имеющее большое влияние на мнение общественности, много говорили, что практика йоги предоставляет нам не только здоровье, но и стильную жизнь, как у знаменитостей в США.

Именно тогда, пять лет назад я и начала заниматься йогой. До того я работала веб-дизайнером, сильно увлекалась своей работой (жила два года в длительной командировке в Болгарии). Потом в 30 лет я вышла замуж, продолжая работу. В Японии упорно живет традиция женской обязанности ведения домашнего хозяйства. Я готовила, убирала квартиру, стирала, заботилась о матери мужа, к тому же много работала, как и прежде. И вдруг я заметила, что кручусь, как бел-

ка в колесе, — я была жутко загружена жизнью. Моя первая встреча с йогой состоялась в один из таких тяжелых дней.

Однажды я пошла в фитнес-клуб около дома, где проходили классы йоги. **ВОТ ЭТО ДА!** Для меня это стало сильнейшим потрясением. У меня возникло ощущение, как будто весь мой прежний опыт и мышление, связанные с работой и, вообще, с жизнью, интегрировались в одну позу! До этого моя работа требовала от меня много различных умственных усилий. А в практике йоги только одно дело — сосредоточиться на позе. Это для меня стало очень ярким, новым и свежим ощущением. Мои друзья-йоги согласны с моим мнением, что после практики йоги мы освежаемся не только на физическом, но и на духовном планах. На мой взгляд, если начинать практику йоги после 30-и лет (хотя это может звучать субъективным мнением), то это предоставляет йогам и йогиням возможность воспринимать эффект йоги более глубоко. Я бы очень рекомендовала заниматься йогой людям старше тридцати лет.



После первого потрясения от йоги я решила продолжить практику более серьезно. И тут возник вопрос: какое направление йоги является подходящим для меня? Ведь существует много направлений или видов йоги: ньюйоркская йога, пауэр-йога, фитнес-йога, аштанга-йога, китайская йога, бали-йога и другие... Популярность йоги в Японии выросла очень быстро, и вместе с тем возросло количество студий, где можно заниматься различными видами йоги. С одной стороны, хорошо, что есть возможность выбрать один из этих видов йоги, тот, который подходит мне больше всего, но, с другой — чтобы выбрать, надо посетить большое количество классов и много перепробовать, а это тоже большое дело.

Я начала ходить на курс пауэр-йоги. А потом захотелось заниматься йогой еще серьезнее. В Японии в это время существовало еще мало курсов подготовки учителей йоги, а если они и были, то стоили очень дорого, поэтому я решила поехать в Америку и учиться там аштанга-йоге.

Японцы занимаются йогой прежде всего для сохранения здоровья и красоты. Ради красоты, конечно, занимаются, в основном, японки. Японцы давно знакомы с хатха-йогой, а в последнее время пользуется большой популярностью пауэр-йога, особенно среди молодежи (так

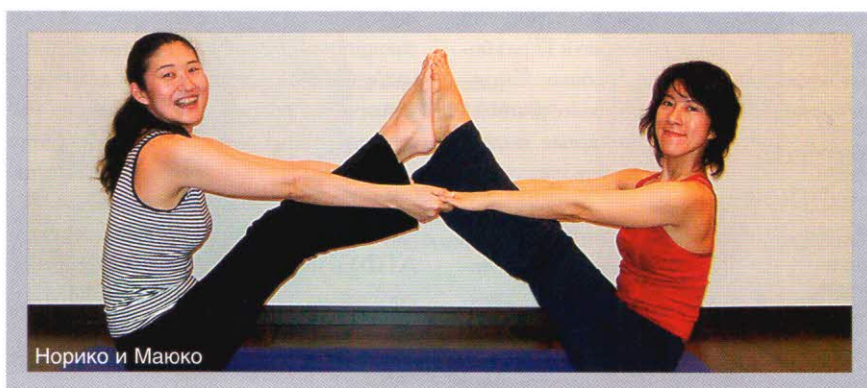
как она из Америки!). Японская йога, например, Оки-йога, включает в основном сидящие позы для исправления деформации положения костей. Так как мы давно привыкли сидеть на татами (циновки из рисовой соломы), можно сказать, что этот вид йоги развивался на основе японского традиционного стиля жизни и позы японцам привычны. Вообще-то, у японцев большая гибкость в верхней части тела, и поэтому Оки-йога японцам близка и приятна. Существует йога, скомбинированная с китайской (восточной) терапией, например, цубо, ею занимается в основном старшее поколение в качестве профилактической медицины. А молодое поколение предпочитает американский стиль йоги, например, хот-йогу. Студии, приспособленные для хот-йоги, стильные и уютные, чтобы привлекать внимание молодежи, которая занимается йогой с большим удовольствием в уютной, комфортной обстановке. Особенно молодые девушки после работы любят ходить в студию хот-йоги. Там можно хорошо пропотеть, и это помогает снизить жизненные стрессы. Может быть, это лишь мое субъективное мнение, но хот-йога пользуется популярностью особенно в г.Осака, потому что жители города Осака по характеру горячие люди. Не зря у нас проводится Дан-

зири мадури, которые можно перевести как «фестиваль бойцов».

В последнее время японцы обращают большее внимание на здоровье и здоровую жизнь. Издается множество журналов и книг по здоровью. Японская жизнь, особенно относительно еды или диеты, издавна считалась жизнеспособной, но после войны она развивалась на основе европейсирования (или американизирования), и японская пища сильно изменила свое содержание. Теперь мы стараемся возвращаться к старому обычаю, связанному с пищей, сами



Маюко



Норико и Маюко

Основные направления йоги в Японии:

- Традиционная индийская йога: хатха-йога, йога Айенгара и другие.
- Йога по японскому стилю, развитая на базе индийской йоги: Оки-йога (создатель японец Оки Мазахира), Ватамото-йога (создатель японец Ватамото Акира) и другие.
- Йога, направление которой развивалось в Нью-Йорке или в Лос-Анджелесе на базе индийской йоги. Характерен стиль виньясы, поточный, много поз стоя: пауэр-йога, анусара-йога.
- Йога, указанная в пункте 3, практикуемая в закрытой комнате с высокой температурой около 40 градусов, а также с высокой влажностью больше 50%: Бикрам-йога, хот-йога.
- Йога, скомбинированная с элементами японского боевого искусства.

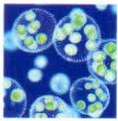
управлять своим стилем жизни. А йога как раз способствует этой тенденции.

Говорят, что у современных японцев «ки», или энергия, сосредоточена на фиолетовой чакре, иначе говоря, ки у японцев сидит все время в верхней части, т.е. в голове, поэтому мы склонны недооценивать то, чего требует душа. Я беспокоюсь, что мы теряем жизненную энергию и здравую рассудительность, в результате чего случаются жестокие преступления и понижается рождаемость. Возрастающая популярность йоги показывает, что мы осознаем нужду в том, чтобы наша энергия была более сбалансирована в каждой чакре.

Вот так размышляя, увлекаюсь йогой. По моему мнению, йога помогает нам понять друг друга из всех стран мира без вербальных средств. Я хочу когда-нибудь с вами встретиться и вместе заниматься йогой! Спасибо за внимание!

С любовью, Маюко.

Перевод с японского:
НОРИКО АОКИ



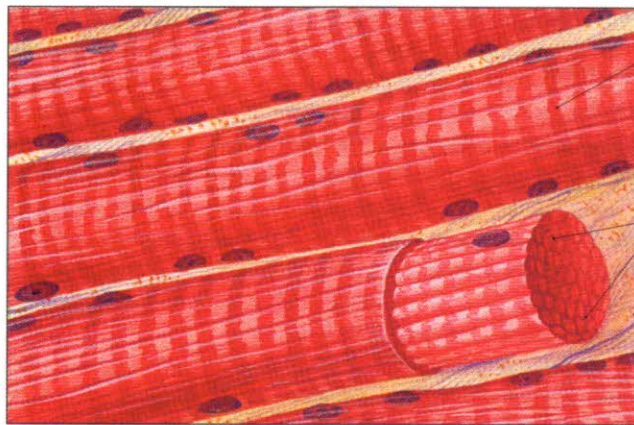
Классическое определение асаны, данное в Йога-сутрах Патанджали, уже давно не даёт покоя практикующим. С одной стороны, «неподвижная и удобная» — это хорошо, с другой — сложно этими словами охарактеризовать маюрасану, гандха-бхерудасану, да и после 15 минут сидения в падмасане у большинства начинают закрадываться сомнения в точности перевода :-)

Целью данной статьи, первой в цикле «Йога и психофизиология», является рассмотрение физиологических аспектов выполнения асан, ибо именно они лежат в основе определения, данного Патанджали.

Итак, рассмотрим два определения асаны. Первое, стхира, означает «неподвижное, устойчивое». Чем обеспечивается неподвижность тела? Спокойствием ума? Ну, не без этого, конечно, но, как говаривал беспокойник Герцен: «Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно молочно придавит весь ваш бодрый ум, и на смех гордому нашему духу докажет его зависимость от узкого сапога». Посмотрим на это определение с позиций «махрового материализма». Неподвижность обеспечивается скоординированным напряжением мышц-антагонистов, ведь если бы напрягались мышцы только одной стороны тела, оно бы не смогло сохранить равновесие. Даже если мы этого напряжения не чувствуем — это не значит, что его нет — тут всё зависит от наследственности и тренированности. Напряжение присутствует во всех асанах, за исключением 2-3 релаксационных, типа шавасаны и макарасаны.

В СОСТАВ МЫШЦ ВХОДЯТ БЫСТРЫЕ И МЕДЛЕННЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА, СОДЕРЖАЩИЕ СОКРАТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ — МИОФИБРИЛЛЫ

Мышечная ткань ▼



Волокно скелетной мышечной ткани

Пучки сократительных белков (миофибриллы)

Прослойки соединительной ткани

В состав каждой мышцы входят разные типы мышечных волокон:

1. Быстрые мышечные волокна (БМВ), анаэробные, работающие без доступа кислорода и использующие в качестве основного источника энергии гликоген, животный крахмал, являющийся в организме основным источником углеводов.

2. Медленные мышечные волокна (ММВ), аэробные, работающие с потреблением кислорода, использующие в качестве топлива как углеводы, так и жирные кислоты. Их иногда называют «красными» из-за высокого содержания в них пигмента миоглобина, способного накапливать кислород и отдавать его мышцам в начале физической нагрузки, когда дыхательная и сердечно-сосудистая системы ещё не вышли на «крейсерскую скорость» и не успели активизировать доставку кислорода.

Мышечные волокна разных типов имеют различные режимы включения. БМВ включаются при быстрых движениях и нагрузке более 60% от максимальной, в то время как ММВ в основном используется при нагрузках менее 60% от максимальной и при медленных движениях. Для сохранения положения тела используются именно ММВ, т.к. они способны длительное время работать без утомления, из-за чего они получили название позных. Это связано с тем, что процессы окисления примерно в 17 раз более эффективны, чем анаэробные. Следовательно, ММВ способны более длительное время выдерживать нагрузку.

Сильная сторона этих волокон одновременно является их уязвимым местом.

Доставка кислорода кровью крайне важна для нормального их функционирования. В условиях статического напряжения (а именно оно обеспечивает неподвижность тела) давление, создаваемое сокращением мышц, превышает давление крови в капиллярах, вызывая окклюзию (остановку кровообращения). Нарушение кровообращения ведёт к гипоксии (недостатку кислорода) ММВ, интенсифицируются несвойственные для них анаэробные процессы, накапливается лактат, более известный как молочная кислота и ионы водорода. В этих условиях мышца устаёт и перестаёт работать до восстановления кровообращения. Именно поэтому идти гораздо легче, чем стоять на одном месте.

Количество мышечных волокон в каждой мышце задано генетически, а вот их внутренняя структура вполне подвержена разумному изменению. Главное здесь целесообразность нагрузки. Если мы хотим добиться неподвижной позы, необходимо работать с мышцами, эту позу сохраняющими, и работать в специфическом для ММВ режиме статической фиксации с нагрузкой до 60% от максимальной, т.е. позволяющей удерживать напряжение на протяжении 1,5-3 минут. Характерным признаком правильности подобранного режима является появление спустя 1-1,5 минуты ощущения жжения и распирания в работающих мышцах. Под действием такой нагрузки будет происходить адаптация мышечного волокна — увеличение количества капилляров, усиленный синтез митохондрий (части клетки, обеспечивающие окисление питательных веществ и их преобразование в энергию АТФ) и миоглобина (вещество, способное накапливать кислород в ММВ). Следует оговориться, что процесс адаптации требует

времени, поэтому силовые тренировки не следует проводить ежедневно, перемежая их другими нагрузками, например, на развитие подвижности.

Таким образом, очевидно, что понятие «стхира» напрямую связано

АСАНАМ неподвижная и удобная?

Текст: СЕРГЕЙ АГАПКИН
www.yogin.ru

с развитием ММВ мышц-антагонистов (количеством миофибрилл, митохондрий, миоглобина) и развитостью их капиллярного кровоснабжения.

«Сукха», удобство, приятность, есть своеобразный антипод понятия дукха (страдание, мучение, неудобство). Попробуем порассуждать, что же доставляет нам страдания при удержании неподвижного положения тела. Естественно, это усталость мышц, но о ней мы уже говорили. Помимо неё, неудобство может быть вызвано воздействием на рецепторы мышц (мышечные веретена), сухожилий (тельца Гольджи) и суставов (окончания Руффини, тельца Гольджи, пластинчатые тельца Пачини и голые окончания). В отличие от обычной двигательной активности, а также большинства других оздоровительных систем, асаны йоги воздействуют на эти рецепторы не слабо и эпизодически, а сильно (за счёт значительного растяжения и амплитуды сустава) и продолжи-

имеет некоторый запас, связанный с невозможностью сразу остановить инерционное движение. Иными словами, сигнал о невозможности дальнейшего движения возникает несколько раньше, чем достигается крайняя точка в положении сустава или растяжении мышцы. Т.к. в асане движение отсутствует, мы исключаем возможность травматизации при сохранении интенсивной импульсации от рецепторов.

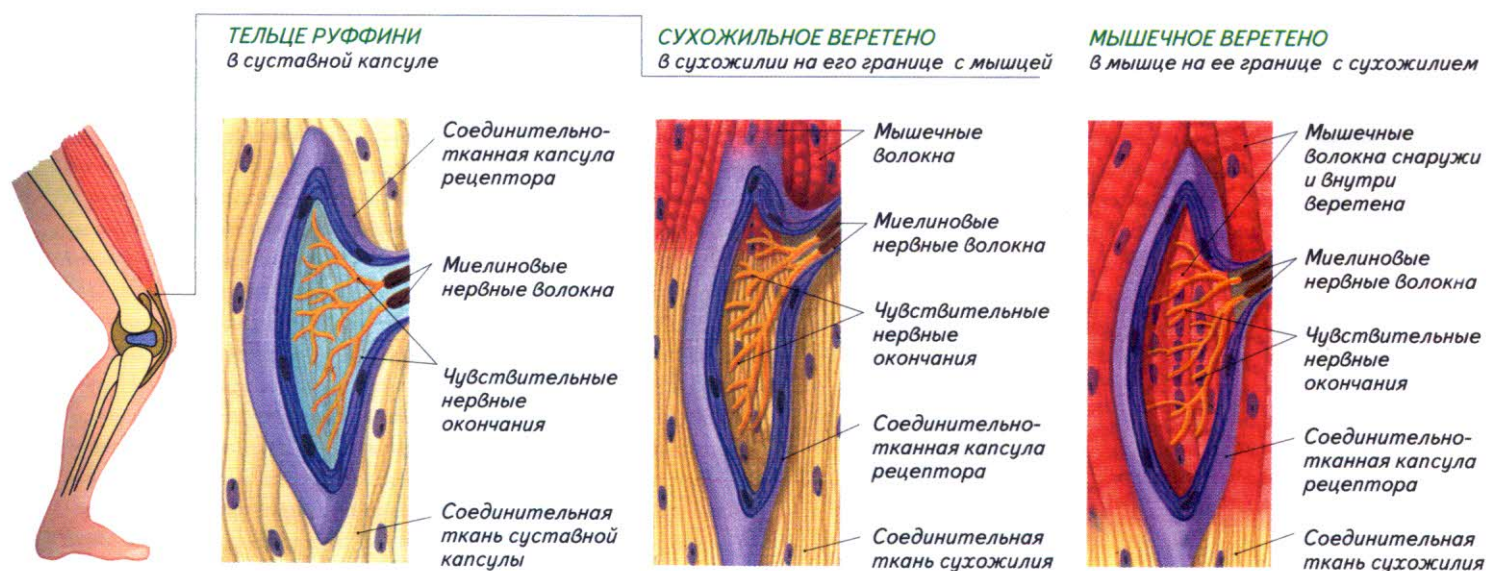
Большое количество поступающей в ствол мозга информации идет к неспецифическим системам ретикулярной формации, которые регулируют тонус различных отделов мозга, что в смысле «реакции активации» приводит к повышению активности мозга. Т.к. избыточное количество информации приводит к утомлению нервных клеток и развитию охранительного торможения, реализуемого наиболее полно в конечной стадии тренировки — практике шавасаны, регулярность такого воздействия тренирует нервную систему, подготавливая её к приёму и пе-

помнить, что для каждого человека на каждый момент времени характерен ограниченный диапазон подвижности и в контексте воздействия асан на нервную систему для одного человека адекватным стимулом будет простая асана, а для другого — запредельная. В данном случае важнее остановиться на границе и пробыть там долго, нежели рывками прыгать туда-сюда. Поэтому и в этом случае, в отличие от современных систем стретчинга, йога работает с неподвижными положениями тела — асанами.

Резюмируя всё вышесказанное, можно прийти к следующим очевидным выводам:

1. Качества «стхира» и «сукха» связаны с такими свойствами, как развитость медленных мышечных волокон и адаптация нервной системы к информационной нагрузке со стороны рецепторов опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие этих качеств возможно только в режиме статической нагрузки,

Рецепторы опорно-двигательного аппарата ▼



тельно (за счёт фиксации асаны на протяжении некоторого времени). Поток информации от этих рецепторов в первую очередь предназначен для сохранения целостности организма. Как пастух болезненными ударами кнута отгоняет животных от опасных, но притягательных склонов, так и эти клетки, создают интенсивный поток сигналов, который трансформируется мозгом в ощущения неудобства или боли, тем самым ограничивая дальнейшее движение. Однако эта система

переработке всё большего количества информации, будь то информация о собственном теле, об окружающей реальности или работа с абстрактными понятиями. Ведь прославленные йоги древности, легендарные сиддхи прославились не только как мастера йогасан, но и как величайшие философы и учёные — в число их интересов входили медицина, металлургия, архитектура, химия, языкознание.

Говоря о развитии качества стхиры, о работе с подвижностью необходимо

реализуемой в хатха-йоге различными типами асан (силовые, гибкостные, смешанные).

3. Подобное развитие приводит организм в состояние готовности к последующей практике пранаям.

Но это уже тема следующей статьи...



Текст и фото: МАРИЯ ВОРОБЬЕВА
Модель: ЮЛИЯ ЧЕРКАССКАЯ

ВЗЛЕТАЕМ! КАУНДИНЬЯСАНА

Когда я на занятиях даю каундиньясану, многие занимающиеся смотрят на меня как на садиста, в их глазах явно читается — маленькая, а злая. И пожалуй, никакие уверения в том, что поза простая и нужно, как обычно, просто понять принцип, не кажутся убедительными. Ну что же, будем честными: совсем новичок в йоге, действительно, не сможет сразу и с легкостью выполнить эту асану. Но это же не означает, что пробовать и постепенно учиться не стоит. И потом, действительно, у страха глаза велики.

Для того чтобы правильно и красиво (если правильно, то всегда красиво) выполнить каундиньясану, нужны сильные руки и спина, хорошая скрутка, раскрытые бедра и растяжка задних поверхностей ног. Основное в освоении всех вариаций каундиньясаны — это хорошо понять, куда девать руки и ноги. А также, как правильно распределять вес тела. В общем, можно сказать, что каундиньясана относится к категории не очень опасных асан. (Это в смысле возможности новичку себе навредить.) Если в падмасану, о которой мы говорили в № 3 за 2006 год, можно завязаться через силу, повредив колени, голеностопы (и сколько ни говоришь, что нужно быть осторожнее и внимательнее, отдельные умельцы все равно находятся

— у человека ни полулотоса нет, ни наклона хорошего, но все равно затягивает себя в узел), то без должной подготовки каундиньясану вы просто не сделаете. Ну, оно и хорошо.

Итак, главное, что вы должны освоить в практике этой асаны, — чувство баланса. Я совершенно точно физически слабее многих мужчин, приходящих на классы, почему же тогда я могу делать балансы на руках с легкостью, при этом еще и говорить, а у многих молодых мужчин после 5 секунд фиксации начинает трястись все тело и сбиваться дыхание. Ведь сойдись мы в рукопашную, мне несдобровать. То есть, совершенно ясно, что дело здесь не в силе. Безусловно, руки, мышцы спины должны быть хорошо развиты, плюс — достаточно глубокое скручивание и гибкость задних поверхностей ног. Но все же ключевым моментом является именно чувство равновесия, когда вы чувствуете свое тело и можете контролировать его положение без напряжения, а это, в свою очередь, возможно, только при хорошей проработке этого самого тела.

Каундиньясана тонизирует органы брюшной полости, улучшается выведение токсинов, так как ободочная кишка правильно сокращается. Благодаря боковому скручиванию позвоночник приобретает большую эластичность. Шея,

руки и мышцы бедер становятся сильнее. Выполняя варианты со скручиванием, вы омолаживаете и укрепляете позвоночник.

Снова вспоминаем о чатуранга дандасане и шалабхасане. Для успешного освоения позы также важно раскрыть тазобедренные суставы, иметь неплохую пашчимоттанасану. Хотя осваивать позу можно достаточно быстро, не стоит ждать, пока вы сможете согнуться пополам, как лист бумаги, и будете сто раз отжиматься на одном пальце. Очень важно качественно освоить бакасану, поскольку при выполнении каундиньясаны работают те же принципы.

Теперь перейдем непосредственно к одному из базовых вариантов этой позы — дви пада каундиньясане. Приседаем на корточки. Старайтесь держать вместе пятки и носки. Колени не разводим в стороны, поскольку для более легкого вхождения в асану симметрия очень важна; чем ровнее выстроено тело, тем легче поймать равновесие. Если пятки пока не касаются пола, можете балансировать на носках, но все равно толкайте пятки к полу, растягивайте ахилловы сухожилия. На вдохе отталкиваемся локтями от колен, сосредоточив внимание в позвоночнике. Вытягиваем спину вверх, расслабляем мышцы спины. Не нужно при этом поднимать плечи. Движения и их ощущения могут быть мик-

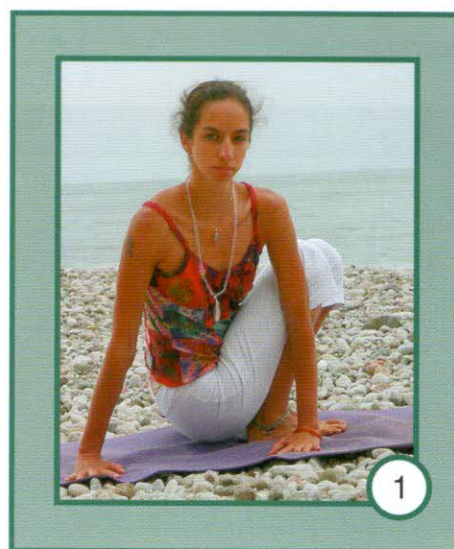
роскопическими и ощущаться только внутренне (фото 1). Далее, для более полного раскрытия грудной клетки и плечевого пояса, полезно выполнить скручивание. Так вам будет намного легче потом выйти в каундиньясану. Наиболее оптимальным вариантом скрутки, помогающим успешно освоить основную асану, является пашасана. Эта поза у многих получится сразу, но есть люди, которые не могут сделать ее и через много лет практики. Вопрос здесь опять же в пропорциях. Но сейчас наша с вами задача не сцепить, скрипя зубами руки за спиной, а качественно вытянуть и затем скрутить позвоночник. При этом важно именно раскрыть, развернуть грудь и плечи вбок. То есть мы, опять же, вначале вытягиваемся и только потом начинаем скручиваться вбок, сначала уводя в сторону расслабленный живот, затем грудную клетку и уже после шею и голову. У каждого должен быть свой вариант положения рук. В любом случае, важно как можно дальше завести плечо на бедро. Отталкивайтесь от бедра рукой, стараясь больше уйти в сторону. Если вам трудно держать равновесие, помогайте себе руками.

Только помните, что основная опора должна приходиться на ноги — руками вы себе только помогаете. Если вы хорошо скручиваетесь, можно правую руку завести за спину и постараться дальше увести плечо, еще больше раскрыв грудь и плечи. Если же и с подобным вариантом у вас не возникает проблем, тогда переходим к полному варианту пашасаны. Пробуйте сцепить ладони в замок. При этом можно вначале чуть подать туловище вперед, и тогда вам легче будет поймать равновесие. Можно даже отрывать от пола пятки. Постепенно, когда захват будет получаться уверенно, снова учите ставить их на пол. Теперь снова ставим обе ладони на пол с правой стороны от туловища, остальное — так же, как в бакасане. То есть руки на ширине плеч, на одной линии, пальцами вперед. Вообще, нужно сказать, что принцип выполнения и освоения самых различных балансов на руках, по сути, один. Если правильно понять этот общий принцип и качественно освоить самые простые балансы, то все остальные подобные позы, даже самые трудные, будут получаться гораздо быстрее и проще. Колени и бедра вместе, правое бедро прижимается к левому плечу. Те-

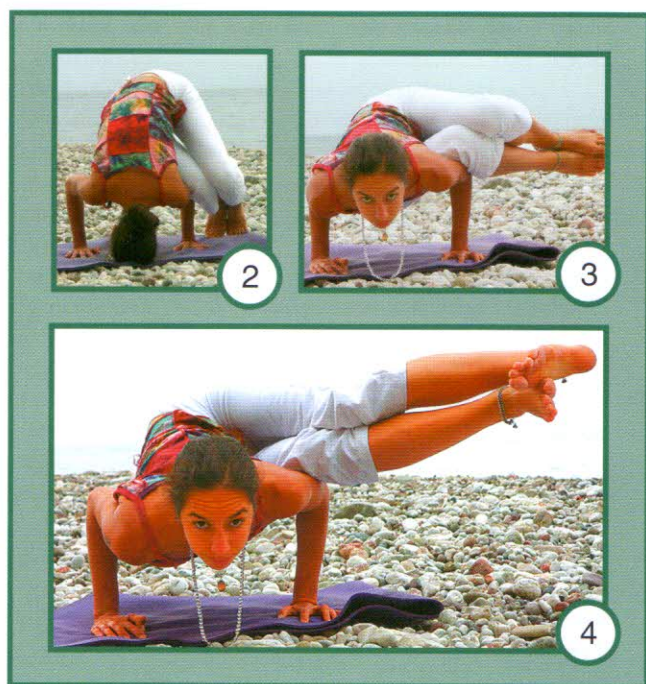
перь учимся ловить равновесие. Приподнимаем таз от пола и сразу начинаем сгибать руки в локтях, не разводим локти в стороны, поскольку в этом случае вы неминуемо упадете.

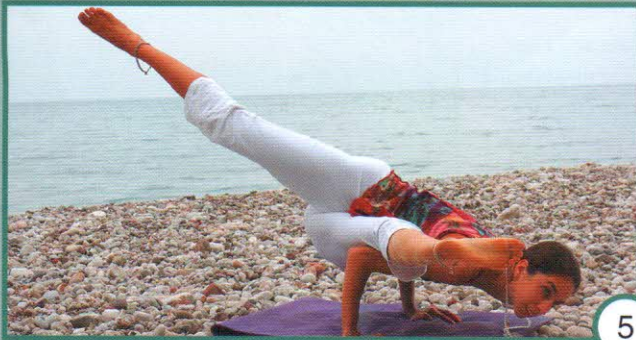
Когда вы осваиваете любую позу, самое важное — чувствовать свое тело, не напрягать, а именно чувствовать. Большинству людей трудно освоить позу именно потому, что они отдельно, а тело отдельно. Еще перед тем как пробовать выполнять асану, просто примите правильное положение. И почувствуете все тело от пальцев ног до макушки. Вытянитесь вверх, хорошее вытяжение очень важно. И теперь, стараясь не терять ощущение тела, попытайтесь принять положение.

Помните о правильном положении ладоней, не сгибайте пальцы, не складывайте ладони лодочкой, пусть они полностью лежат на полу. Если не очень сильные руки — ставьте голову на пол (фото 2). Только старайтесь увести ее подальше от ладоней (если голова будет находиться между руками, вы не сможете поймать равновесие). Голова и ладони должны образовать равнобедренный треугольник. Не бойтесь наклониться ниже, так проще. В крайнем случае, можно просто лечь грудью на пол. Но даже в этом положении старайтесь больше толкаться ладонями от пола, постепенно руки окрепнут. Помните, что руки в данном случае — основа позы. Когда голова и ладони примут устойчивое положение, учите ловить баланс. Отрывайте от пола стопы (фото 3). Но не прыжком, а плавно перенося центр тяжести. Здесь все очень индивидуально, поэтому дать рекомендации, верные для всех, невозможно. Общая частая ошибка — попытка запрыгнуть в асану, толчком оторвать ноги от пола — всегда упадете обратно. Удержать эту позу можно только при максимальном контроле собственного тела. Поэтому войти в позу имеет



смысл только медленно. Даже если пока не получается, фиксируйте промежуточный вариант. Но именно фиксируйте, ровно дышите. Это гораздо полезнее, чем прыгать, пытаясь на полсекунды застыть в воздухе. Очень часто встречается следующая проблема: трудно поднять стопы из-за слишком высоко поднятого таза. Не нужно задирать его как можно выше, пусть он будет примерно на одной линии с плечами. И не нагружайте слишком сильно шею — основная опора на руки. Когда стопы будут уже в воздухе, плавно отрываете от пола голову (если вы слишком сильно опирались на голову, то сделать это будет непросто). И здесь сосредоточьте внимание на ладонях: не секрет, что от неверного и слишком рьяного выполнения балансов можно сильно потянуть запястья, могут заболеть суставы пальцев. Поэтому не забывайте золотое правило: тише едешь, дальше будешь.

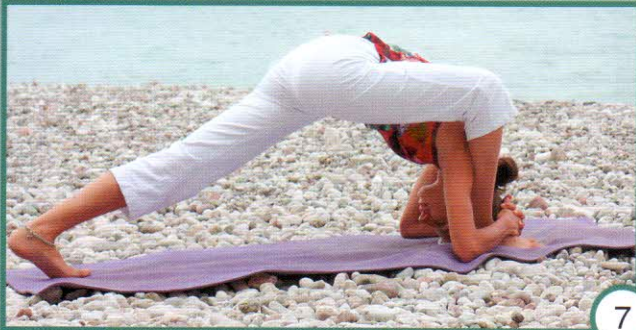




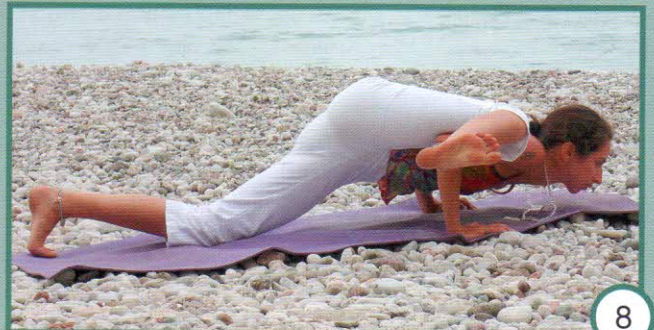
5



6



7



8

Я так часто на занятиях вижу людей, пытающихся побыстрее и подольше удержаться в каундиньясане, со скрюченными и побелевшими от напряжения пальцами рук. Даже если вам сейчас кажется, что это не так важно и ничего у вас не болит, то, если вы и дальше продолжите в том же духе, через несколько месяцев или даже лет может возникнуть совершенно иная ситуация, и что-то делать будет поздно, придется уже лечиться, а ведь можно всех этих проблем счастливо избежать, если немного более внимательно относиться к своему телу.

После маленького лирического отступления вернемся к рукам. Ладони прижаты к полу, пальцы прямые, держим их вместе или слегка разводим в стороны, но не растопыриваем сильно. Когда вы ловите равновесие, не переносите вес на пальцы, можете проверить себя — слегка приподнять их над полом, если получается, вы все делаете правильно. И снова о ладонях: нельзя переносить вес только на наружные ребра ладоней или на их основания, некоторые, наоборот, всю нагрузку переносят ближе к большим пальцам. Все это создает лишнее напряжение. Найдите положение, в котором вес тела приходится равномерно на всю поверхность ладоней. Локти не разводите в стороны и не подпихивайте свободное плечо под живот. И уже после этого от-

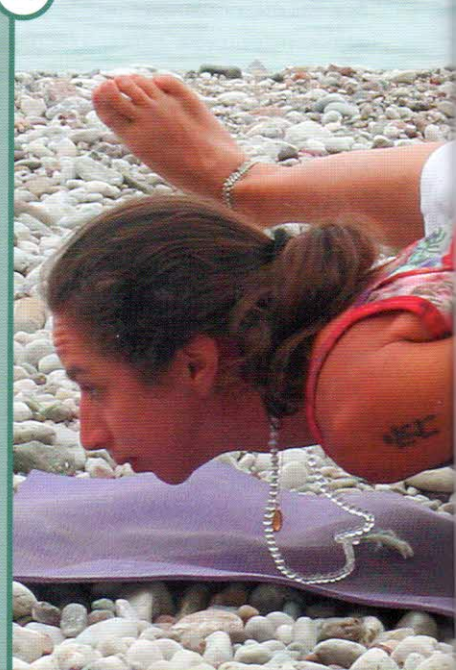
рывайте голову. Важный момент — раскрытие грудной клетки: не скрючивайте спину, не зажимайте плечами шею. Как можно дальше уводите плечи от головы, тянитесь вперед макушкой. Вспомнили о скручивании — больше разворачиваем грудную клетку к полу, чувствуем, как вытягивается позвоночник, плечи на одном расстоянии от пола, шея расслаблена. Когда такой вариант уже не будет представлять для вас сложности, плавно выпрямляем ноги в коленях, вытягивая их вбок и стараясь при этом не менять положения туловища (фото 4).

Существует два варианта этой позы — с согнутыми и прямыми руками. Вторым вариантом, естественно, сложнее. После освоения дри пада каундиньясаны можно пробовать освоить один из вариантов эка пада каундиньясаны (фото 5). Просто попытайтесь отвести верхнюю ногу назад. Для начала ноги можно чуть согнуть, чтобы легче было ловить равновесие. В «Йога Дипике» дан вариант освоения этой позы из саламба ширшасаны. Но если вы плохо делаете базовый вариант стойки на голове, то выполнять саламба ширшасану точно не стоит (неуверенная ширшасана в данном случае показатель того, что руки и спина еще недостаточно сильные и вариант с опорой на три точки тем более опасен). Качественно и безопасно переход из саламба ширшасаны в каундиньясану, возвра-

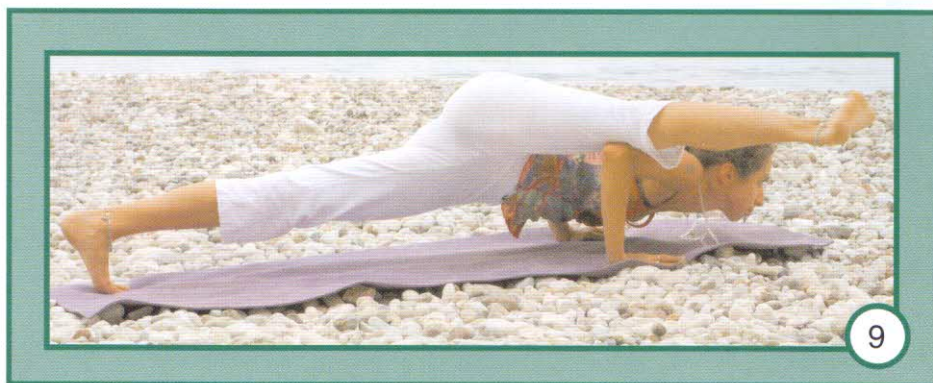
щение обратно и повторение на другую сторону можно выполнять только после полного освоения всех вышеупомянутых поз: саламба ширшасаны, обеих дри пада каундиньясан.

Второй вариант этой позы — эка пада каундиньясана — мой самый любимый, потому что самый красивый и зрелищный. Что легче освоить — сказать непросто, тут все очень индивидуально. Качественно освоить эту позу поможет следующая маленькая последовательность асан. Для начала в ши-

10



роком шаге поставьте стопу передней ноги строго между ладонями, руки прямые в локтях. Колено и бедро задней ноги должны смотреть точно в пол. Максимально выпрямите заднюю ногу в колене и постарайтесь опустить таз как можно ниже, вытягивая переднюю поверхность бедра задней ноги (фото 6). Затем опустите колено снова на пол и вытяните переднюю ногу, носок на себя, нога прямая и коленная чашечка подтянута. С выдохом плавно наклонитесь к ноге с прямым позвоночником, мягко вытекайте вдоль прямой передней ноги, стараясь сократить расстояние между стопой и макушкой. Теперь снова согните переднюю ногу в колене и заведите плечо под бедро, расслабьте шею и пробуйте опустить макушку на пол (фото 7). Старайтесь поставить голову поближе к стопе, при этом не заваливайте стопу на ребро и не смещайте вес тела в сторону — заднее колено, заднее бедро и таз должны смотреть в пол, равномерно распределяйте вес между ладонями. Во время фиксации этой позы старайтесь уйти вниманием внутрь тела и как можно лучше раскрыть тазобедренный сустав передней ноги; для более глубокой проработки можно снова выпрямить заднюю ногу в колене. Из этого положения постепенно переходим к каундиньясане (и снова обращаем внимание на положение рук — как в бакасане: предплечья перпендикулярны полу и образуют с плечом прямой угол, локти назад, ла-



дони мягко, но плотно прижаты к полу всей поверхностью). Постарайтесь максимально расслабить бока и живот, уйдет ненужное напряжение.

Если у вас пока не хватает гибкости, можно осваивать эту позу с согнутой передней ногой. Вы немного смещайте переднюю стопу вбок, отрывая от пола подошву и стараясь, чтобы бедро легло на плечо чуть боком (следите за ощущениями в коленях, этот незначительный разворот должен происходить только за счет бедра). При этом туловище и задняя нога должны оставаться в исходном положении. В результате всех манипуляций стопа должна оторваться от пола и уйти в сторону (фото 8). Не забывайте о спине, старайтесь вытянуться вперед с расслабленной спиной, шеей; плечи вводите подальше от шеи. Если не хватает силы рук, как и в предыдущем варианте, ставьте голову на пол. Но пока вы с легкостью не сможете гордо смотреть вперед, идти в освоении позы дальше, смысла нет. Шаг второй: соблюдая все

вышеописанные условия, выпрямляем заднюю ногу в колене. Шаг третий: учимся выпрямлять в колене переднюю ногу (в принципе, можно учиться ловить равновесие и с согнутой ногой, однако понадобится больше сил — прямая передняя нога создает дополнительный вес и поймать равновесие в этом случае будет намного проще) (фото 9). Шаг четвертый (он же последний): ловим баланс. Для этого нужно просто чуть перенести вес тела вперед и не забывать отталкиваться ладонями от пола, стараясь как бы приподнять себя вверх. Стопа задней ноги рано или поздно плавно оторвется от пола. Постепенно за счет вытяжения ног и спины вы должны добиться ощущения легкости, как будто вы парите над землей, не ощущая веса собственного тела (фото 10). И, конечно же, не забывайте плавно и расслаблено дышать. После выполнения каундиньясаны можно лечь на пол и немного расслабиться, а затем выполнить урдхва дханурасану в качестве компенсации. ■■■





БОБОВЫЕ

Большинство сортов бобовых — тяжёлая для усвоения пища. Как правило бобы обладают сушащим действием, содержат много трудноусвояемого белка и как побочный продукт обмена веществ — газы. У молодых плодов «молочной спелости» эти свойства значительно менее выражены, чем у зрелых и тем более у долго хранящихся. Поэтому сладкие, сочные и немного вяжущие на вкус зелёные бобы и горошек можно употреблять и в сыром виде, когда по своим свойствам они ближе к овощам. Пророщенные бобовые, о которых далее пойдёт речь, во многом выгодно отличаются от сухих.



Рецепты от МИХАИЛА БАРАНОВА

- Пророщенные бобовые легче усваиваются, это простая, питательная и очищающая от токсинов пища³.
- Пророщенные бобовые не требуют долгой термообработки, сокращая «время у плиты».
- Как «полуфабрикат» проростки предельно просты в приготовлении, от 3 до 5 дней могут «наготове» храниться в холодильнике.
- Используемые в разных количествах, пророщенные бобовые могут успешно сочетаться с нейтральными, солёными и «сладкими» блюдами.
- Пророщенные бобовые позволяют быстро и креативно готовить разнообразный и «правильный йоговский фаст-фуд» :-)

Сырой салат из маша «Оджас»

Проросший маш — 2-3 ст.л.

Свежий имбирь — по вкусу (обычно кусочек длиной с фалангу мизинца)

Мед и гхи по вкусу (в пропорциях 2:1 или 1:2)

Лимонный сок (или лайм)

Соль морская по вкусу

Как вариант можно добавить мелконарубленную зелень.

Кулинарный процесс:

Маш промыть и замочить на 12 часов в теплой воде (за это время он прорастает). После этого воду слить, проросший маш промыть и обсушить полотенцем (в таком виде его можно хранить в холодильнике до 5 суток в плотно закрытом контейнере). Для приготовления салата нарезать имбирь очень тонкими пластинками, затем соломкой. (Можно натереть его на мелкой терке или смолоть в блендере, однако в этом случае самые тонкие эфирные компоненты быстро разрушаются, и большая часть аромата вскоре будет утеряна.) Добавить сок лимона или лайма, мед и гхи по усмотрению вашей конституции и вкуса.

Есть вариант: вместо маша берется проросший нут. Процедура приготовления точно такая же.

Маш в наименьшей степени из всех бобовых повышает вата-дошу (вызывает газообразование и сушит). Аюрведа признаёт его одним из самых питательных. По сравнению с другими бобовыми маш не является абсолютным рекордсменом по содержанию белка. Однако этот белок легче и лучше усваивается организмом, благодаря сладкому випаку. Красная чечевица, например, обладает такими же свойствами, но менее питательна. У прочих бобовых випак острый, а не сладкий — это значит, что питание блюдами из маша в большей степени способствует процессу роста тканей.

За вышеперечисленные достоинства маш является излюбленным продуктом йогов. В аюрведе и в йоге он используется как основа монодиеты (вместе с рисом) во время и после очистительных процедур панчакармы или шаткармы. В його-аюрведической кулинарии он входит в состав одного из основных блюд — кичади (кичади)⁴.

Наилучшим образом мунг-дал усваивается в пророщенном и приготовленном виде в сочетании с низкобелковыми злаками: рис, кукуруза, также употребляется с пресными лепешками из цельномолотой пшеничной муки — чапати. Кроме того, из маша готовят разнообразные супы, в том числе сладкие, а также питательные лепёшки.

В небольших количествах (1-3 столовые ложки) его употребляют в «сыром» пророщенном виде как «самостоятельный целебный продукт» или добавляя в салаты.

При переваривании маша в меньшей степени, чем от других бобовых, но всё же может возникнуть газообразование (чаще у людей с Вата-конституцией). Правильным приготовлением и правильным сочетанием с другими продуктами можно предотвратить, «смягчить» и вообще «излечить» подобное явление. Куркума, кумин, имбирь, кориандр, фенхель, асафетида, тимьян, орегано — специи, наиболее часто используемые с этой целью. В зависимости от метода приготовления, национальной традиции, климата, сезона и сочетания с другими блюдами специи используют по-разному. Правильной тактикой будет их применение с учётом вашей конституции и сезона (внешних климатических факторов, влияющих на дошу)⁵.

МАШ (бобы мунг)

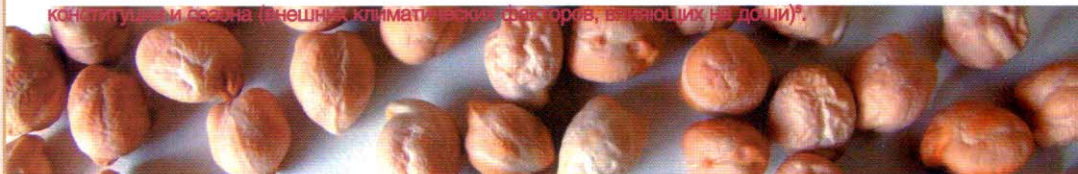
Вкус: Сладкий, вязущий

Вирья¹: Охлаждающий

Випак²: Сладкий

Действие: Легкое, сухое

В- П- К-



Пророщенные бобовые, приготовленные таким способом, наиболее богаты праной, питающей оджас. В аюрведе рекомендуется употреблять одну столовую ложку пророщенного нута утром натощак, запивая водой, в которой он вымачивался, прорастая. Эта лечебная процедура, иначе не назовёшь, способствует образованию шукры у мужчин, а из шукры образуется оджас, а ради лишнего оджаса чего только йоги не делают... :-)

В традиционной индийской кулинарии (имеется в виду, когда готовят индусы — «не йоги», которые поесть любят) подобные салаты именуют «Качамбер(ами)» и подают в начале приема пищи исключительно в качестве разжигающей пищеварение «заправки», конечно, имбиря и чили любят добавлять побольше, иногда в равных количествах с машем. Это в общем-то нормально при сорокаградусной жаре, в случае когда вам непременно предстоит скушать большое «Тали», а ваш аппетит маленький.

Йогам же, которые едят для вкуса «во вторую очередь», а в первую для оджаса, рационально для его скорейшего пополнения использовать в «качамберах» мед и гхи, относимые к самым «стратегически важным» продуктам. Лимон и имбирь в данном случае являются мягкими приправами, которые, привнося в блюдо недостающие вкусы, помогают полноценно его переварить и усвоить. Соком лимона злоупотреблять не стоит, у него кислый випак. Если у вас высокий уровень питты, это будет лишним, можно обойтись или заменить лимон на лайм, у лайма випак сладкий. В Индии традиционно принято все бобовые готовить с чем-нибудь кислым и вязущим, для облегчения их усвоения. Обычно в приготовлении бобовых используется тамаринд, но вместо него можно добавить зёрна граната, барбарис, клюкву или лимон. Часто используют томаты, но, с точки зрения аюрведического питания, это «не кошерное» сочетание, потому как несмотря на кисло-сладкий вкус, випак у помидора острый, а действие так и вовсе «нарушающее равновесие». Все три доши он повышает и повышает... так-то.



¹ Вирья — потенциальное воздействие, в данном случае нагрев или охлаждение.

² Випак — послевкусие или эффект после переваривания — воздействие, которое оказывает пища на процесс формирования тканей. Сладкий випак — рост тканей, кислый — преобразование, острый — детоксикация.

³ Заметное очищение от токсинов происходит при монодиете, назначаемой в особых случаях, как правило во время и после глобальных очистительных процедур, в аюрведе это Панчакарма в йоге Шаткарма.

⁴ Рецепт приготовления кичари уже был подробно описан в журнале «Йога» № 4, 2005.

⁵ Подробно описанных в предыдущих номерах журнала.

Не сырой салат из маша (нута) с зёрнами граната.

*Проросший маш (нут) — 2-3 ст.л.
Зёрна граната — 1 ст.л. (без горки)
Гхи — 1 ст. л (в растопленном виде)*

Специи: имбирь, корица, кардамон, куркума, соль.

Проросший маш несколько раз промыть, слегка перетирая руками в тёплой воде, — «шкурки» будут легко отделяться, их сливают вместе с водой. Получается лущёный, но мягкий продукт, его следует обсушить полотенцем.

Процедура: В разогретое гхи вводят маш, равномерно размешивают и сразу добавляют подготовленные специи. Готовят, постоянно перемешивая, на среднем огне 20-30 секунд — не больше, иначе маш будет слишком сухим и твёрдым. После термообработки добавляются зёрна граната — они придают блюду «мечтательную» кисло-сладкую сочность.

Необычное, вкусное и высокопитательное блюдо — лепёшки из маша.

*Проросший маш — 300-400 гр
Зелень свежая, скажем Кинза — 100-150 гр*

Специи:

Куркума — 1\4 чайн.л.

Корица — 1\4 ч.л.

Кардамон — 1 коробочка (размолоть зёрна в ступке)

Гвоздика — 3 шт.

Лист карри — 3-4 шт.

Гхи — 1-2 ст.л. добавить в маш и от 2 до 6 ст. л. — для готовки.

Сок лимона или Лайма, или немного кислых ягод — по вкусу.

Процедура:

Проросший маш помещается в блендер вместе с любой свежей зеленью, специями, солью, гхи и небольшим количеством кипячёной воды. В результате скоростного замеса должна получиться однородная густая масса, такая, чтобы не растекалась, но легко распределялась по сковороде столовой ложкой в небольшие лепёшки толщиной 1-1,5 см. Если масса получилась жидковатой, добавление небольшого количества муки из проросшей пшеницы или муки грубого помола только обогатит вкус блюда. Если ни того, ни другого под рукой нет, можно использовать толокно или слегка прожаренную муку, или как лучший вариант прожарить (без масла, разумеется) пару ложек мелкой крупы (манной, пшеничной, ячменной, гречневой и т.п.) и перемолоть в кофемолке.

Для жарки наилучшим образом подходит только гхи и неприсмолающая посуда. Собственно прожаривания в полном смысле не происходит. Гхи разогревается на сковороде в количестве, достаточном, чтобы покрыть всю поверхность слоем 1-2мм. Большой столовой ложкой зачерпываем смесь (ложка-лепёшка) и формируем надлежащую толщину. Не мешаем, заполнив всё свободное место, накрываем крышкой, через 2-2,5 минуты переворачиваем и повторяем на другую сторону.

У готового продукта вкус приятно-сладкий. Хорошо сочетается с рисом и свежим салатом типа «Огурцы-пом-доры-зелень» и с тушеными овощами. Плохо со свежими кисло-молочными продуктами: с жирной сметаной ещё туда-суда, с кефиром в исключительных случаях, с творогом или молоком — никак.

ЧЕРНИГОВСКАЯ ЛИНИЯ ХАТХА-ЙОГИ

10 лет практики проведения семинаров

СЕМИНАРЫ

Сергей Сидорцов

основатель Черниговской технологической линии хатха йоги; инициатор создания ряда тренировочных центров на территории ближнего и дальнего зарубежья; автор книг: "Йога восьми кругов - сетовый тренинг", "Интегральный тренинг", "Сила сопричастности: энергия новой эпохи"



Александр Маишев

один из основателей Черниговской технологической линии хатха йоги, сертифицированный преподаватель Интернациональной Федерации Йоги (IFY)



Турция 4-18 августа

Египет 3-11 ноября

ryba108@ic.com.ua
yogaalex@mail.ru
+38 050 600 12 64
+7 916 015 03 84
www.yogasattva.com.ua



ВЕЛИКИЙ ТКАЧ ИЗ БЕНАРЕСА



Для меня большая честь и радость писать о Кабире — великом ткаче стихотворных жемчужин из Бенареса. С тех пор, как познакомился я с наследием этой Великой Души, его стихи для меня словно Светочи Путеводные... за словами-листьями которых, словно солнце проглядывает сердце родное...

Дмитрий Коваль

и как писал Татибана Акэми,

Право, приятно,
Когда развернёшь наугад
Древнюю книгу
И в сочетаниях слов
Душу родную найдёшь...

Имя Кабир Даса (1440-1518 гг.), поэта-мистика, поэта-санта (святого) средневековой Индии, выдающегося реформатора движения бхакти, классика литературы хинди, хорошо известно в Индии.

В истории религиозной мысли Индии Кабир занимает уникальное место. Для хинду он бхакт-святой, для мусульман — пир, для сикхов — бхагат, для членов ордена кабирпантх, в настоящее время более 1 млн. последователей его идей, — аватара, которому сооружены храмы, главный из них «Кабир чаура матх» в Бенаресе. Для неоведантистов он покровитель Универсальной религии или Религии Человека. В прогрессивных кругах Индии Кабира признают как поэта-реформатора, открытого врага брахманизма и кастовых различий, института неприкасаемых и всех форм социальной дискриминации, как певца индо-мусульманского единства...

*«Кто придумал две дороги, что теряются в тумане?
Кто сказал нам: «Вот индусы, а вот это — мусульмане?»»*

Также гимны Кабира как авторитетные источники Истины включены в священную книгу сикхов «Адигрантх», или «Гуру Грантх Сахиб», основной текст которой был написан в 1604 году при пятом гуру сикхов — Арджуне.

Родился Кабир в Бенаресе в семье ткачей, по другой версии он был приёмным сыном. По легенде, вдова некоего бенаресского брахмана согрешила с молодым аскетом. Когда родился мальчик, мать бросила его в пруд. Ткач мусульманин Ниру вытащил ребёнка. Он и его жена Нима воспитали найдёныша, дали ему имя Кабир — имя не индусское, а мусульманское, которое значит — Великий.

Низкородна была его каста, и всю жизнь Кабир занимался ткацким ремеслом. Сам он так говорил об этом:

*Низка моя каста, низка моя каста,
и все надо мной насмеваются часто.
Но сердце я отдал своей низкой касте,
в ней славлю я Бога, и в ней моё счастье.*

Духовная поэзия Кабира давала эстетическое приобщение человека к миру божественному. Духовно поднимала человека средневековой Индии, заставляла его задуматься над смыслом бытия, своего места и назначения на земле. Кабировская поэзия ниргун-бхакти вобрала в себя гуманистические идеи философии веданты, демократическую идеологию традиций сиддхов и натхов и идеи мистической любви суфизма.

Кабир придерживался учения ниргун-бхакти, т.е. любви к невоплощённому Богу — абсолюту, не обладающему формой, качествами и атрибутами (ниргун), и часто называл его Рамой, но это не тот хорошо известный Рама — герой эпоса «Рамаяна», а одно из имён непроявленного абсолюта...

*Тяжёлым Раму назову — солгу,
затем, что Раму взвесить не могу,*

*И лёгким Раму я не назову:
ведь я его не видел наяву.*

*Увидел бы, как рассказал бы вам?
Сказал бы, кто поверил бы словам?*

*Пусть будет он таким, каков он есть,
о нём ни повесть не нужна, ни весть.*

Таким образом, поэзия ниргун-бхакти примыкает к поэзии индийских суфиев и связана с учением натхов, сиддхов и тантрических буддистов, среди которых господствовала идея поклонения абстрактному Божеству, включающая отрицания внешней обрядности и ритуалов.

*Скажи, мулла, зачем на минарет залез?
Иль, думаешь, оглох всевышний — царь небес?*

*Того, кого зовёшь ты громкою мольбой,
ищи в душе своей, он должен быть с тобой.*

Низшие касты, чтобы избавиться от гнёта кастового индуизма, порывали как с индуизмом, так и с исламом, устанавливали свою независимую религиозную традицию. Во времена Кабира такую форму индуизма представляла традиция натхов и йогов, основанная Горакхом. Эта традиция оказала сильное влияние на религиозные представления Кабира и ранний кабирпантх. Этих йогов мусульмане и хинду называли «неверными». Как считает индийский литературовед Х.П.Двиведи, родители и предки поэта были представителями именно этой традиции.

Наследник еретических идей натхов и сиддхов, Кабир отвергал святая святых ортодоксального брахманизма — веды и пураны.

*Прописям бессмысленным в угоду
пандит пьёт, процеживая воду.*

*Чтоб избавить от страданий мнимых
обитателей воды незримых.*

*Но, читая, почитая веду,
постоянно пакостит соседу.*

Не принимал он обряды и обеты как индусов:

*Зачем ты брешь голову, греша?
Подставь-ка лучше душу брадобрею:*

*Ведь совершила грех твоя душа,
а не макушка, — так я разумею!*

так и мусульман:

*Душевной не взыска чистоты,
зачем к Каабе, шейх, стремишься ты?*

*Там бога нет, да и не нужен бог
тому, кто правды в сердце не сберёт!*

Кабир преобразовал и развил догматику натхов. В первую очередь это относится к выбору общения с Божеством и пути достижения слияния с Ним, что составляет краеугольный камень учения бхакти Кабира: *Я считал учёность благом, йогу — лучше учёности. Но буду только бхактом, преданным Раме, даже если люди осудят меня.*

*Люди, тёмные люди, хулите меня на земле, —
Тот, кто благо познал, с наслажденьем внимает хуле.*

*От хулы зарождается в сердце надежда живая;
Тот, кого повсеместно хулят, станет жителем рая.*

*Будь уверен, что имя твоё возвышает хула, —
От хулы злоречивых душа и чиста и светла.*

*Лучший друг — тот, кто нас обливает ушами брани, —
Словно грязное наше бельё он стирает в лохани.*

*Нам хула помогает, хулителям нашим — хвала,
Чем сильнее звучала хула, тем полезней была!*

*Для Кабира хула как ладья: выйдет на берег вскоре.
Но потонет хулитель в житейском бушующем море.*

Хотя Кабир и высмеивал учение горакхнатхов и особенно их претензии на бессмертие:

*Счастье только в правде и любви,
всё другое — беды и тревоги.*

*Смертен ты и мудрецы твои,
смертны демоны, и смертны боги.*

Он всё же находился ближе к традиции натхпантх, нежели к традиции мусульман.

Основатель традиции натхов Горакх также выступал против идолопоклонства и кастовых различий, придавая особое значение чистоте духа и воздержанию. Но его этическая практика основывается исключительно на йоге, а преданность Богу и любовь к Нему, т.е. собственно бхакти, не играет в учении практически никакой роли. Его учение требовало долгих и сложных психофизических действий. Йогические упражнения для натхов явились одной из форм отмежевания от ортодоксальных догм как индусов, так и мусульман.

Кабир же видел путь к спасению не в соблюдении обрядов и выполнении изощрённых психофизических упражнениях, а в духовной чистоте, искренней любви к Божеству; именно его личность находилась в центре внимания Кабира:

Все могут заниматься йогой тела, но мало тех, кто совершает йогу души. Все сиддхи достигли сахаджья, потому что занимались йогой души.

Отказываясь от внешних проявлений богопочитания, Кабир отдаляется и от йогов, а признавая опыт единения и возможность созерцания Бога, основанного на любви («прем-бхакти»), — приближается к учению суфиев и бхактов-вишнуитов.

*Сожгу свои надежды и тревоги,
Не буду суетным, как наши йоги.*

*В тиши, отвергнув изменную страсть,
Я буду кротко пряжу правды пряхать.*

Случилось то, что должно случиться: за мятежные стихи против Кабира ополчились все: и брахманы, и муллы, и дервиши, и йоги. Об этом в индийском народе живёт много легенд; одна из них о том, как правитель Дели Сикиндар Лоди приказал бросить поэта-санта под ноги слону. Но слон отпрянул прочь.

Кабир вспоминает:

*Я в путах под ноги слону был брошен, точно ком.
Стал гневаться огромный слон и бить о землю лбом.
Потом взглянул на всех и прочь отправился трубя, —
Тогда-то, мудрый, добрый бог, восславил я тебя.*

*Но, дерзостью моих стихов рассерженный, опять:
«Слона пустите! — стал мулла в отчаянье кричать.*

*Погонщик, на куски тебя изрежу, сатана!
Эй, почему он не идёт? Бей, погоняй слона!»*

*Но слон не шёл. Меня топтать он не хотел, не мог,
Затем, что в сердце у него жил добрый, мудрый бог...*

По наущению богословов различных толков Кабир был изгнан из родного Бенареса тем же Сикандаром Лоди. Об этом свидетельствуют строки поэта из собрания «Кабир Грантхвали»:

*«У меня столько врагов,
сколько звёзд на ночном небе,
но даже если отрежут мне голову
и насадят на зубец крепости,
а тело на железный кол,
то всё равно я не смогу
отделиться от Тебя, мой Рама».*

Особое недовольство окружающих вызывало то, что Кабир не желает жить ни как хинду, ни как мусульманин, но утверждает, что Бог обитает в каждом сердце и что для пути к Нему не нужны посредники.

*Как бы зрачок в глазу —
Господь в душе людской:*

*Искать его вовне —
безумье, труд пустой.*

Поэтическое же наследие Кабира распределяется между двумя традициями: устной и письменной. К устной традиции относятся в первую очередь те стихи-гимны поэта-санта, которые бытуют в среде его религиозных последователей — членов ордена кабирпантх. Сюда же следует отнести афоризмы и изречения Кабира, распространившиеся далеко за рамки ордена в широких массах Северной Индии и в какой-то мере слившиеся с фольклором. Такие произведения обычно невелики по объёму (преобладающую долю их составляют двустушия), но довольно многочисленны.

В письменную традицию включены собрания речений Кабира — «Биджак», «Кабир Грантхвали», а также гимны, вошедшие в священные книги различных традиций, как например, включённые в священную книгу сикхов «Адигрантх». Самым важным собранием Кабира является «Биджак», который является важнейшим объектом поклонения и священной книгой ордена кабирпантх.

Один из главных мотивов, повторяющихся в стихах Кабира, — нравственное совершенствование человека, что должно привести к улучшению мира в целом. Истинная вера заключается не в формальном соблюдении религиозных обрядов и предписаний, а в «очищении сердца».

*Ни ласки, ни любви и ни духовной пищи
повсюду не ищи, как милостыню — нищий:*

*Ты ласку и любовь твори в душе своей,
А не вымаливай их у других людей!*

Мысль о том, что любовь «повсеместно растворилась», особенно дорога Кабиру: любовь и правда не в святых местах — они всюду, любовь и правда; и прежде всего — в повседневных делах человека:

*Думал я, что правда — на краю земли,
а она повсюду, где бы мы ни шли.*

*Думал я, что правда — в дальней стороне,
так как я не понял, что она во мне.*

Особое место в творчестве Кабира занимает лирическая символика любви, связанная с разлукой, — «вираха». Концепция разлуки, в основе которой лежит идея страстного желания соединиться с Божественной Душой, нашла яркое отражение в традиции бхактов и суфиев. Кабир, как и поэты-суфии, подчёркивает единство разлуки и любви, их неразделимость, стремление одного раствориться в другом. И в этом проявляется общность концепции любви Кабира и суфийской лирики.

*Я, разыскивая Раму, потерял себя отныне:
Каплю, что попала в море, разве отыщу в пучине?*

Квинтэссенцию стихов и жизни Кабира, как и Руми, составляет идея любви к Богу, любви равной и всеобъемлющей. Святой поэт учил, что человек не раб божий, а друг; не раб, склоняющийся перед ним, а любящий который видит в нём свою опору.

Кабир: *завёл друга, которому неведомо ни счастье, ни горе.*

По взглядам и Руми, и Кабира, истинная вера заключается не в строгом соблюдении религиозных обрядов и предписаний, а в очищении сердца. «Кааба, — учил Руми, — находится не в Мекке, а в собственном сердце».

*Перебирай чётки, согреша,
и всюду мечется твоя душа:*

*Она не ищет истины желанной,
она, как чётки, стала деревянной.*

Вера в единство человечества и ценность служения Единому Богу, находящемуся в сердце каждого человека, является основой подвижнической жизни поэта-санта.

*Говорит индус: «О Рама!», мусульманин: «О Аллах!»
Но мертвы и тот и этот, мгла и холод в их делах.*

*Мертв глупец, что возглашает:
«Прав мой бог, а твой бог — лжив!»
Кто богов объединяет, тот и счастлив, тот и жив!*

*Мой друг, не ходи по садам: сам ты сад несравненный!
Средь множества лотосов сядь и любуйся Вселенной!*

Мечтою Кабира была мечта о справедливом обществе, в котором блаженство обретает только тот, кто не гонится за мирской славой, считает других равными себе и неуклонно следует своему долгу. Основой этого общества должны стать не только бхакти (любовь к Богу), но и прем (взаимная любовь всех людей). Бог должен находиться в сердце человека, чтобы сердце могло через любовь к Богу проникнуться любовью к людям.

*Посмотри, как буря знания повалила все заборы!
Рухнуло корысти зданье, — двери, стены и подпоры,*

*Рухнули столбы сомнений; рядом — себялюбья балка,
черепки дурных стремлений, скудоумия черпалка.*

*Дождь, сопутствующий буре, оросил сердца живые,
солнце истины сегодня мы увидели впервые!*

Много легенд и преданий о великом ткаче из Бенареса всё ещё живёт в сердцах людей Индии, не всегда они достоверны и точны. Не надо, однако, пренебрегать этими легендами и преданиями, потому что героем их становится только тот, кто затронул народное сердце.

О смерти Кабира также существует легенда. Когда Кабир почувствовал приближение смерти, он стал собираться в Магхару, так как по преданиям все умершие в Магхаре обретают спасение.

Ученик Кабира раджа Бирсингха, узнав о том, что Учитель идёт в Магхару, собрал своё войско и пошёл навстречу Гуру. Правитель Магхары, мусульманин Биджли Хан, тоже с нетерпением ожидал прихода Кабира.

Сант пришёл в Магхару в сопровождении тысяч своих последователей и учеников. Кабир поселился в маленькой хижине на берегу реки Амни. Войдя в неё, он попросил принести ему два покрывала и цветы лотосов, велел закрыть двери и оставить его в покое. Однако скоро вломился раджа Бирсингха и стал умолять Учителя дать разрешение после его смерти совершить обряд по всем законам индуизма, т.е. предать тело огню.

Но тут же явился мусульманский наваб Биджли Хан и возопил: «Похоронить Учителя по обряду хинду! Лучше все мои воины лягут костями на этой земле! Я похороню Учителя, как заповедовал Пророк Мухаммад!». Кабир почувствовал, что ученики готовы схватиться за оружие и пролить кровь не только свою, но и двух армий, воскликнул: «Будьте осторожны! Не обсуждайте этот вопрос между собой и не беритесь за оружие!»

Ученики, пристыженные, удалились. Когда, спустя некоторое время, люди вошли в хижину, они не обнаружили тела Кабира. На смертном одре лежали лишь два покрывала с разбросанными на них цветами. Индусы взяли одно покрывало с цветами и предали сожжению (пепел сохраняют до сей день в резиденции ордена кабирпантх в Бенаресе). Второе же покрывало мусульмане захоронили в Магхаре. Впоследствии там были выстроены два белоснежных надгробия: одно индусское, другое — мусульманское. Теперь это место служит местом паломничества для индусов и мусульман.

*Беспечальна страна моя, в эту страну
Я зову и царя, и раба, и факира.
Приходите, селитесь все те, кто устал,
Чья душа переполнена горечью мира.
Не найдёте здесь тверди небес и земли,
Ни луны и ни звёзд, ни дыханья эфира,
Только правды извечные звёзды горят,
Так отправимся к ним по дороге Кабира!*



Разъясняя смысл биджака

С уважением, ДМИТРИЙ КОВАЛЬ.
Больше Святых Стихов Кабира Вы можете прочитать
на сайте www.simeizzim.net

ПОЭЗИЯ КАБИРА

«Моё» и «я» — беда.
Их уничтожь скорее:
«Моё» — цепь на ногах,
а «я» — петля на шее.

Душа — не человек, душа — не бог,
Душа — не Шива, не факир, не йог,

Душа — не шейх, что рассуждает длинно,
Нет у неё ни матери, ни сына.

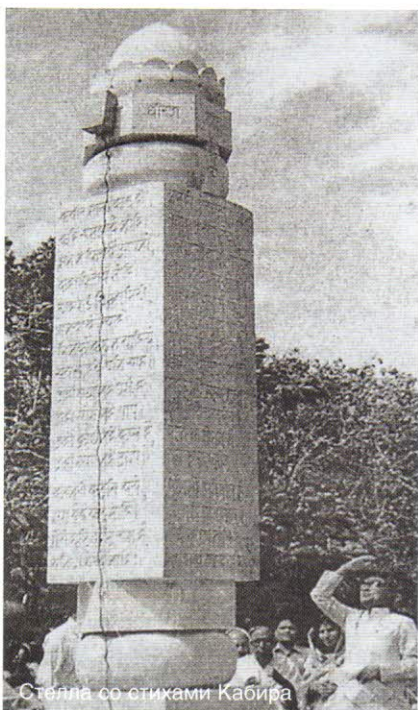
Кто ведаёт, когда придёт конец
Той, чья обитель — бранный сей дворец?
Душа — не нищий и не царь вселенной,
Душа — не жрец и не супруг почтенный,

Не плотник и не брахман, не аскет,
Ни крови у неё, ни тела нет.

Никто не видел жизнь её донныне,
Никто не слышал о её кончине...

Мир — ледяной дворец,
он красотою манит,
Но солнышко взойдёт —
он водою станет!

Из тучи любви надо мною
пролился поток дождевой,
Душа, как цветок, распустилась,
и тело оделось листвою.



Стелла со стихами Кабира

Аскет гордился: «Я превыше всех!»
но, воздевая, совершил он грех.

Таких аскетов мне милей мирянин,
чей ум гордынею не затуманен.

Ушли из мира все твои друзья.
Теперь подходит очередь твоя.

Велик создатель или тот,
кто сотворил творца живых?
Велики веды или то,
что породило мудрость их?

Сам человек велик или то,
во что он веровать привык?
Никак загадки не пойму:
кто в мире истинно велик?

Всё, что сокрыто за воротами храма,
что стало тайной, — всё это не Рама,

А Рама всё, что есть добро и милость,
что в мире повсеместно растворилось.

Кто предков почитал при жизни!
Примеров не найдёте:
Лишь после смерти наши предки
у нас в большом почёте.

К беднякам с жертвоприношением
теперь приходит всякий,
А что им пользы? Эту пищу
жрут вороны, собаки...

Кто объяснит мне, что такое
познание и умение?
Все — знатоки, и все — умельцы,
а мир земной — затмение.

Богов, богинь из глины лепим,
у глины счастья просим,
Живые существа мы губим
и жертву ей приносим,

А нашим предкам не давали,
чего они хотели,
Чего они у нас просили,
когда с мольбой глядели.

Кто в жертву неживым предметам
живое режет, рубит,
Не любит ни добро, ни бога:
себя, себя он любит

Страсть, любовь к чужой жене —
нет погубительней стихии!

Жизнь есть море. А на дне
Жёны — чудища морские!

О Рама, если хочешь ты
отрады для моей души,
то позаботься обо мне, загадку разреши:

Душа ли велика иль тот,
кому душа верна, велик?
Велик ли Рама или тот,
кто Раму всей душой постиг?

Уходят дни, и стала жизнь короче.
Сей мир — вода, а люди — пузыри...

Мы исчезаем, словно звёзды ночи
при появлении зари.

Любовь к чужой жене —
как запах чеснока:
не скроешь после завтрака иль ужина.

Безумцу скрыться ли
в затишье тайника?
Всегда безумье будет обнаружено!

«Я родом высок», —
возгордился тростник,
но запах сандала
в него не проник,

Не ценной его оказалась порода,
и был он сожжён, хоть высокого рода.

Оттуда к нам никто ещё не приходил,
чтоб я у них спросил:
«Как там живётся?»

Напротив, все идут во глубину могил,
на мой вопрос никто не отзовется...

Мир неустойчив —
кругом беспорядок, —
нынче он горек, а завтра он сладок,

То, что вчера красовалось, манило,
нынче в жилище, чьё имя — могила.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР “ИДЕАЛ”

КИЕВ

метро Арсенальная
пл. Славы
ул. Январского
восстания 22
тел. 280-85-10
регулярные
занятия
разных
уровней
сложности
для любого
возраста
и уровня
подготовки

www.universal-yoga.com

ПОДПИСКА 2007

Откройте квитанцию и оплатите ее в сбербанке.
Уведомление с Вашей фамилией, датой оплаты, точным адресом
и почтовым индексом отправьте по электронной почте
на subscribe@yogamagazine.ru

Извещение	Форма № ПД-4 АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748
	№ 40703810938250123410 (номер счета получателя платежа) в Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанки России Г. Москвы Корр./счет 30101810400000000225 БИК 044525225 подписка на журнал "ЙОГА" на 2007 год (фамилия, имя, отчество плательщика) (адрес)
Кассир	Дата _____ Сумма платежа: 600 руб. 00 коп. Плательщик (подпись) _____
Квитанция	АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748
	№ 40703810938250123410 (номер счета получателя платежа) в Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанки России Г. Москвы Корр./с 30101810400000000225 БИК 044525225 подписка на журнал "ЙОГА" на 2007 год (фамилия, имя, отчество плательщика) (адрес)
Кассир	Дата _____ Сумма платежа: 600 руб. 00 коп. Плательщик (подпись) _____

IV МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ЖУРНАЛА «ЙОГА»

Агапкин Сергей
Баранов Михаил
Воробьева Мария
Гамментхаллер Рейнхард
Дегтярь Катерина
Дидык Андрей
Дороганич Светлана
Дубинин Сергей
Дудов Александр
Журавлев Илья
Зенченко Анатолий
Ильин Сергей
Каболова Дарья
Константинов Михаил
Корнеева Ирина
Кутузов Леонид
Лаппа Андрей
Межакова Ирина
Мирончук Татьяна
Мутовина Лилиана
Никитин Александр
Новиков Александр
Пахомов Анатолий
Саргюнас Ярослав
Сидерский Андрей
Смиркин Александр
Смирнов Вячеслав
Смирнова Наталья
Таишев Александр
Хугстра Мартин
Швец Наталья
Швец Юрий
Ярмолюк-Савицкий Юрий

КРЫМ
Севастополь
23 — 28 июня
2007

www.conference.yogamagazine.ru

+7 905 758 60 37

22 июля -
15 августа
2007
Крым, Симеиз

UNIVERSAL YOGA

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ

ТРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ
ЧАСТИ В РАЗВИТИИ:

22-31 ИЮЛЯ – 1-ая часть
1-10 АВГУСТА – 2-ая часть
11-15 АВГУСТА – 3-я часть

ПРОГРАММА ОТКРЫТА ДЛЯ УЧАСТИЯ
НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
УЧИТЕЛЕЙ, НО И СТУДЕНТОВ
С ЛЮБЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВКИ,
СТРЕМЯЩИХСЯ К ЛУЧШЕМУ ПОНИМАНИЮ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ЙОГИ ДЛЯ СЕБЯ
БЕЗ СЕРТИФИКАЦИИ

ПРОВОДИТ ПРЕЗИДЕНТ
КИЕВСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЙОГИ
АНДРЕЙ ЛАППА

Подробности и новости на сайте www.universal-yoga.com
(в разделе тренировочных программ), регистрация до 20-го июля
2007 по тел. в Киеве +(38044)280-85-10. Связь с организаторами
после 20-го июля 2007 года по тел. +(38050)462-94-68

