



ЙОГА

№3 (19) 2007

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

**СМЕРТЬ
АКТУАЛЬНА
ВСЕГДА**
МАСАЛА ИНДИЯ

ПРАНАЯМА
УСТРАНЯЕТ
ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ СВЕТА

ФАЕК БИРИА
ЭТО ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
ОСТАТКА МОЕЙ ЖИЗНИ

АСАНА
ЗАВЕРШЕННАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОЗА
НЕ ЕСТЬ СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ
ПРАВИЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

ЙОГА
без
гламура

РАБИНДРАНАТ ТАГОР

ЖЕРТВЕННЫЕ ПЕСНОПЕНИЯ ВЕЛИКОГО ДУХА

RITAMBHARA
yoga products

ऋतमरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,
ремни и другие пропсы

•
Все для шаткармы:
нети-поты, джихва-нети и др.

•
Одежда для занятий йогой

•
Книги, журналы и плакаты

•
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

www.ritambhara.com

+7 926 204 00 01



ЙОГА™

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№3 (19) 2007

Ежеквартальный иллюстрированный журнал
3 (19) 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: Екатерины Степановой
Модель: Михаил Баранов
© АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ

2 ОТ РЕДАКТОРА

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 ЛИНГА
Гаури

6 ВЕДАНТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ
Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри)

11 ГАНЕША ТАТТВА
Брахмачари Муктананда

КОНЦЕПЦИИ

15 АСАНА ЗАВЕРШЕННАЯ
Михаил Баранов

20 «АШТАНГА-ЙОГА» восемь ступеней к Богу
Динанатха Бодхисвами

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

22 «ЙОГА БЕЗ ГЛАМУРА» 4-ая международная конференция журнала «ЙОГА». *Наталья Сандер, Орыся Сушко*

ЙОГА И ИСКУССТВО

28 ГИТАНДЖАЛИ. Жертвенные Песнопенья
Рабиндраната Тагора. Дмитрий Коваль

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

31 «ПРАКТИКУЮ С ДЕТСТВА!» Виктория Занкина об особенностях занятий для детей. *Наталья Сандер*

СЛОВО МАСТЕРА

36 ИНТЕРВЬЮ С ДОКТОРОМ МУНУСАМИ МАДАВАНОМ
Дмитрий Яицкий, Сергей Агапкин

40 «ЭТО ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ОСТАТКА МОЕЙ ЖИЗНИ»
 Интервью с Фаеком Бириа. *Мария Шифферс, Ольга Казак*

ЙОГА И НАУКА

46 ПРАНАЯМА
Сергей Агапкин

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

51 МАСАЛА-ИНДИЯ Избранные фрагменты
Ольга Казак

55 ПЕРВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ЙОГЕ В ГОНКОНГЕ — 2007.
Глазами профессионала. *Андрей Лаппа*

58 Глазами новичка.
Александр Шабаров

ДИЕТА ЙОГИ

61 ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ
Дмитрий Адыхаев



В полной тишине я сижу перед белой стеной. Поза лотоса и прямая спина, раскрытая грудная клетка и ровное, ничем не нарушаемое дыхание. Открытые глаза ничего не видят, ибо смотреть, по большому счету, не на что...

Я спрашиваю Бога, правильно ли то, что я делаю? Имеет ли смысл идти дальше? Имеет ли смысл вообще двигаться?...

Мне сказали, что этот журнал хорошо читать на пляже и в поезде... Было слегка грустно, ибо не это виделось бессонными ночами. Ночами, когда зрела идея сделать журнал для тех, для кого йога не развлечение или временное хобби, не попытка угнаться за переменчивой модой, а неумное стремление души вырваться из обыденных серых дней и вместить в себя все грани Бесконечности. Чего бы это не стоило и как бы долг не был Путь.

Но я открываю почти готовую, свежую верстку очередного номера, вчитываюсь в слова многих замечательных людей, чьи идеи и опыт и составляют содержание журнала. Вспоминаю слова и мысли многих других, которые еще не вошли сюда. Пока. Это слова Великих, которыми нельзя не восхищаться, но это слова и тех, кто живет бок о бок, рядом с нами. И мне становится легче...

Йога и экстрим - это синонимы или нет? Мне кажется, что да, ибо только тогда, когда тело человека начинает ныть и просить осознать его, как совершенный инструмент для познания окружающего мира, а не кусок мяса, который надо поддерживать поеданием другого мяса, когда душа человека пресыщается обыденностью, а Дух ищет выход из повторяющегося круговорота бытия, только тогда человек приходит к настоящей йоге.

Господи, правильно ли то, что я делаю? И как велика может быть плата за обретение Истины? Неужели вся жизнь?..

Я не могу, не имею права сказать, что ответа на мои вопросы нет. Но и заявить, что все просто и понятно было бы не совсем правдой.

Белая стена становится прозрачной, на ней проступают смутные образы, знаки, контуры событий, но затем она вновь непроницаема, как и всегда. Немногое удалось видеть, разглядеть, понять. Но может быть, это и хорошо? Не для того ли нам дана свободы воли, чтобы мы могли выбирать, а выбирая, шлифовать свое осознание?

Как сказал один древний эллинский философ:

*«Вот кое-кто всю жизнь знаменья ждет,
Другие жаждут мудрости прекрасной»*

Правильно ли то, что я делаю?..

А вы не задавали себе такой вопрос?

В конце лета я и несколько моих коллег из Аштанга Йога Центра совершили парикраму (паломничество) вокруг священной горы Кайлаш в Тибете, одинаково почитаемой тремя религиями. Неординарные даже для опытных путешественников аскетические условия местного климата и быта были в полной мере оттенены гулким ощущением космической прозрачности и нереальности окружающих пейзажей, так похожих на картины Рериха, но теперь гораздо более доступных из-за наступления современной цифровой фототехники и интернета. Но от этого не менее грандиозных и не сопрягающихся с миром мегаполиса, в котором мы живем. Я до сих пор чувствую Дыхание Бесконечности всем своим существом, в очередной раз осознавшим себя мелкой песчинкой на краю безбрежного океана.

Но об этом — в следующем номере.

Успехов и счастья.

Михаил Константинов



ЛИНГА



В христианских храмах центральный образ — Христос или Дева Мария, в буддистских — Будда, в индуистских — Вишну, Лакшми, Кали, Хануман и другие божества, а почти во всех шиваитских храмах на алтаре установлен камень с округлым верхом. Этот камень называют Шива-линга, символ Бога Шивы. Хотя любой шиваит скажет вам, что это и есть Шива — тот, кому лучше всего подходит слово «бесформенный», лишенный формы. В этом образе нет ничего человекообразного, трудно заподозрить в нем человеческие эмоции и пристрастия, он вне качеств, над ними. Здесь нет отвлекающих деталей и украшений, образ предельно простой. Говорят, что форма Шива-линги такова, что, глядя на него, очень легко сосредоточиться, ум сам собой успокаивается. С глубокой древности люди используют этот образ, чтобы сосредоточиться на Высшем Духе, на Том, который за пределами форм и качеств.

Текст: ГАУРИ

Слово *линга* — санскритское, пишется लिङ्ग (линга). В современные индийские языки оно перешло в форме «линга» (или даже «линг»), на хинди пишется लिं।. Так что учитывайте: хотя в русском языке прижилось слово «лингам», но если вы хотите, чтобы вас понимали индийцы, говорите «линга».

В словаре «The Student's Sanskrit-English Dictionary» (Vaman Shivram Apte) приводится более 10 значений слова линга, основные из которых следующие:

1. символ, знак, метка, маркер, признак, символическое изображение, отличительная черта;
2. признак, симптом болезни;
3. доказательство, факты, данные;
4. идол, образ божества;
5. род в грамматике (например, «стри линга» — «женский род»);
6. мужской половой орган.

Характерный пример использования слова «линга» можно найти в «Бхагавад Гите». Арджуна спрашивает Шри Кришну: «Каковы признаки человека, который превзошел гуны?» (Гл.14-21) В этом предложении слово «признак» в санскритском оригинале — «линга».

Чаще всего встречающееся, главное значение слова «линга» — знак, символ чего-либо. Таким образом, Шива-линга — символ Господа Шивы.

Свами Шивананда в книге «Господь Шива и его почитание» объясняет, что такое линга таким образом: «Линга на санскрите — «знак». Это символ, который указывает на подразумеваемую причину. Если вы видите, что вода в реке поднялась очень высоко, вы понимаете, что причиной тому прошедший накануне сильный дождь. Если вы видите дым, вы понимаете, что что-то горит. Весь этот огромный мир, полный бесчисленных форм, — Линга Всемогущего Господа. Когда вы смотрите на Лингу, ваш ум возвышается и вы начинаете размышлять о Господе.»

Мнение, что шиваиты поклоняются фаллическому символу, распространяют в основном западные комментаторы. И хотя это представление опровергали (аргументированно) все известные деятели индуизма, начиная со Свами Вивекананды и заканчивая современными представителями шиваизма, все же оно очень живуче. В общем-то, ничего удивительного: немногие захотят разбираться в философии, когда предлагается готовое будоражащее воображение объяснение чужой веры.

Свами Шивананда в книге «Господь Шива и его почитание» говорит: «Подверженный страстям, любопытный, нечистый иностранец, мало склонный к разуму и пониманию, произносит с оттенком сарказма: «О, индусы почитают фаллос, половой орган! Они — невежественный народ. У них нет философии». Когда иностранец пытается выучить тамильский язык или хинди, он в первую очередь старается нахвататься вульгарных словечек. Такова природа его любопытства. И поэтому любопытный пришелец старается выискать какие-нибудь недостатки в поклонении этому символу. Линга — лишь внешний символ лишнего форм бытия Господа Шивы, неделимого, всенаполняющего, вечного, благого, пречистого, бессмертной сущности этой огромной вселенной, Того, Кто — Душа неумирающая, восседающая в покоях вашего сердца, Обитающий в вас, наискровеннейшая сущность Я, Атман, идентичный высшему Брахману.»

Объяснение того, почему слово «линга» используется как синоним слова Шива, можно встретить в «Анубхава Сутре»: «То, в чем создается весь мир, живой и неживой, а также откуда мир снова возвращается — эту сущность мудрецы называют линга.» (А.С. 3:3)

Слог «ли» в роли глагольного корня означает «растворяться», слог «гам» — «идти, приходиться».

Таким образом, линга — это то, в чем в конце концов все растворится и откуда мир появится снова.

«Причина того, что все живые существа исчезают и появляются вновь, — это и есть линга. Т.е. сам Шива, как имеющий форму, так и бесформенный.» (А.С. 3:4)

Причина исчезновения («лайя» от корня «ли») и прихода («гати» от корня «гам») в мир всех живых существ — высшая Сущность, которую в шиваизме называют Шива. Поэтому линга — это синоним Шивы. Этот Шива-линга может обладать формой, а может и быть бесформенным.

Шиваиты считают, что у человека есть три тела: причинное тело, тонкое тело (наш ум и жизненная энергия-прана) и физическое тело, и Господь Шива проявляется на этих планах в виде бхава-линги, прана-линги и ишта-линги.

«Бхава-линга — это высшая сущность, он не имеет формы. Его можно познать только через ощущение. Основная характеристика бхава-линги — вечность («сат»), т.е. бхава-линга не зависит от времени, неизменен в прошлом, настоящем и будущем.»

Прана-линга может как обладать формой, так и быть бесформенным. Он находится в уме и пране и может быть познан при помощи ума. Признак прана-линги — сознание («чит»).

Ишта-линга обладает формой, его можно увидеть обычным зрением. Приставка ишта- указывает на то, что он исполняет желания («ишта») тех, кто ему поклоняется. Признак ишта-линги — наслаждение («ананда»).» (А.С. 3:6-10)

Ишта-линга — это как раз то, что можно увидеть в храмах, то, что чаще всего называют Шива-линга.

Линги, установленные на одном месте (в отличие от тех, которые носят на теле), называется стхава-

ра-линга («неподвижный»). Линга может быть установлен людьми или же возникнуть естественным путем (например, галька правильной округлой формы, или сталактиты с округлым верхом). Самозародившийся линга, необработанный человеком, называется сваямбху-линга («самосущий»).

Садгуру Шивайя Субрамунья Свами в своей книге «Танец с Шивой» (Dancing with Shiva) говорит о шива-линге следующее: «Линги обычно бывают каменными (вырезанными или естественного происхождения, сваямбху, например, речная галька), но могут быть и из металла, драгоценных камней, хрусталя, дерева, земли или нестойких материалов (например, льда). В соответствии с Каранагамой, временные Шива-линги могут быть сделаны из 12 различных материалов: песка, риса, приготовленной пищи, речного ила, коровьего навоза, масла, зерен рудракши, пепла, сандаловой пасты, травы дарбха, цветочной гирлянды или патоки.»

Поклоняются линге так: льют на него воду, молоко, простоквашу, топленое масло, подслащенную воду, мед; натирают священным пеплом

(вибхути), сандаловой пастой; посыпают зернами; окуривают благовониями; украшают листьями дерева бильва и цветами; преподносят еду и одежду. Во время ритуала (пуджи) читают особые мантры (для каждого вида подношения). Также традиционно читают гимны Шатарудрия и Пурушасуктам.

В общем-то, любой человек, почувствовавший в себе желание почитать Шиву, может проводить дома пуджу, ограничившись мантрой «Ом намах Шивая». Главное в поклонении — искренняя вера, а не точное соблюдение сложного ритуала. Что касается рецитации, то запись упомянутых гимнов в формате mp3 вполне можно найти. Тогда вы можете слушать их, привыкать и постепенно пытаться повторить, хотя скажу сразу: гимны длинные и сложные.

Линга — это не только камень. Для верующих это Господь Шива, поэтому они почитают как каменного лингу, так и живые символы Шивы — своих святых и монахов. Мне приходилось присутствовать при таких ритуалах, когда после поклонения линге люди точно так же

поклоняются человеку: льют на него воду, молоко и прочее, обмазывают сандалом, украшают цветами и листьями и так далее.

Тонкое тело человека составляют его ум и чувства. Символ Шивы на тонком плане — это прана-линга. Внутренним зрением мы можем увидеть его как свет, поэтому его также называют джьотир-линга («линга света»). Джьотир-линге тоже поклоняются. Но в тонком мире не годятся подношения из физического мира, здесь свои дары: прощение заменяет здесь воду, отрешенность — цветы, честность — украшения...

В Индии есть места, где джьотир-линги проявлены особенно мощно. Каждый из этих линг (а их всего двенадцать) имеет свое имя:

1. Соманатха — находится в городе Саураштра (штат Гуджарат);
2. Малликарджуна — Шришайла (штат Андхра-Прадеш);
3. Махакала — Уджжайни (Мадхья-Прадеш);
4. Омкарешвара — Амалешвар на берегу Нармады (Мадхья-Прадеш);
5. Вайдьянатха — Парали (Бихар);
6. Бхима-шанкара — Дакини (Махараштра);
7. Рамешвара — Сетубандхана (Тамилнаду);
8. Нагеша — Дарукаван (Гуджарат);
9. Вишвеша — Варанаси (Уттар-Прадеш);
10. Триямбака — Насик, на берегу Годавари (Махараштра);
11. Кедарнатх — в Гималаях (Уттар-Прадеш);
12. Гхусринеша — Шивалайя (Карнатака).

Посетить все храмы, в которых есть джьотир-линга, — отличный маршрут для паломничества, мечта многих шиваитов. Но некоторые не имеют возможности столько путешествовать или предпочитают искать свет Шивы в себе, а для этого нужна скорее спокойная обстановка и регулярная практика медитации. ■■■



ВЕДАНТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри)



Введение в веданту

Первые учителя, доставившие йогу на Запад, приносили глу-

бокие учения веданты, как величайшее сокровище, чтобы разделить его со всем миром. Они представляли веданту как философию самореализации, а йогу — как методологию, приводящую к ее достижению. Вереница таких великих мастеров началась со Свами Вивекананды в конце XIX столетия и продолжилась явлениями Свами Рамы Тиртки, Параммахамсы Йогананды и многих учеников Свами Шивананды из Ришикеша. Они называли свое учение йога-ведантой, рассматривая его как совершенную науку духовного роста.

Однако со временем практика асан (йогических поз) обрела большую популярность на телесно-ориентированном Западе, и ведантические аспекты учения отошли на второй план, особенно в последние двадцать лет. В результате, сегодня немногие из американских учителей йоги знают, что такое веданта, и способны объяснить ее ученикам. Если у них есть интерес к медитации, то обычно они обращаются к дзен или випассане, не ведая о том, что медитация составляет самое основание классической йоги и связанных с нею традиций.

Даже изучающие смежные области знания, такие как аюрведа

или ведическая астрология, знают совсем немного о веданте, пути самопознания, который выступает духовной опорой и целью этих систем. Между тем, последователи великих ведантических гуру современной Индии, подобных Рамане Махарши или Нисаргадатте Махараджу, обычно взирают на конкретного учителя как на источник учений, упуская из виду традицию, часть которой он составляет. Таким образом, суть учений великих индийских святых постепенно утрачивается на Западе даже теми, кто объявляет себя их преданными.

Все великие мудрецы современной Индии были ведантистами. Наиболее известен Рамана Махарши, который исповедовал недвойственную форму веданты и прожил жизнь в непосредственной самореализации. Так, Рамакришна, Шри Ауробиндо, Анандамайи Ма, Свами Нитьянанда и Ним Кароли Баба были ведантистами и использовали ведантические термины для описания самореализации и богореализации. Ведантические традиции до сих пор остаются влиятельными по всей Индии, и к ним принадлежат многие великие учителя, например, различные шанкарачарьи, которые никогда не посещали страны Запада и почти неизвестны западным людям.

Ныне живущие ведущие учителя Индии, такие как Ма Амританандамайи (Аммачи) и Шри Сатья Саи Баба, тоже пользуются языком веданты и подчеркивают значение Самости. Трансцен-

Данная статья представляет собой первую главу из книги д-ра Дэвида Фроули «Ведантическая медитация».

Полностью русский перевод готовится к изданию Ведическим центром Рюген (Германия) совместно с издательством «Саттва» (Москва).

Перевод с английского:
ШАНТИ НАТХИНИ
(Мария Николаева)

дентальная медитация, созданная Махариши Махеш Йоги, следует ведантическим взглядам на сознание и развитие космоса. Свами Рама, основатель Гималайского института, был другим значимым учителем веданты в Америке. Ведущие учителя современной хатха-йоги, подобно Шри Кришнамачарье и Б. К. С. Айенгару, следуют ведантическим учениям на высших стадиях. Движения преданных, такие как «Хари Кришна», отражают ведантические учения о бхакти. Итак, без знакомства с ведантой трудно понимать великих учителей и их послание к людям.

Философия веданты

Веданта — это простая философия. В ней утверждается, что подлинная Самость, которая называется Атманом, есть Бог. «Я есмь Бог» (Ахам-брахмасми) — такова высшая истина. То же сознание, которое пребывает в центре всякого существа, пронизывает всю вселенную. Познать себя — значит познать Бога и обрести единство с ним. Веданта есть философия самореализации, а ее практика — путь самореализации посредством йоги и медитации.

Веданта обладает теистической стороной и признает космического творца (Ишвару), который правит всей вселенной посредством закона кармы. Бог есть верховный учитель, высший гуру, от которого исходят все истинные учения, возвещаемые силой божественного слова. Ведантический теизм принимает множество форм, таких как почитание Шивы, Вишну и Богини. В действительности, приемлема почти любая форма теизма, которая допускает представления о карме и перевоплощении.

Но в недвойственной (адвайта) веданте Творец не считается высшей реальностью. Высшая реальность — это Абсолют, называемый

Брахманом, который за пределами времени, пространству и причинности, будучи превыше всякого личного Творца. Наша собственная Самость, или душа (Атман), едина с Абсолютом, или Брахманом, который выступает высшей Самостью (Параматмой). Душа не просто составляет некую часть Творца, но едина с тем основанием бытия-сознания-блаженства, из которого возникает даже сам Творец.

В силу сосредоточения на Самости и ее принятии во многих формах теизма, веданта заложена в основе терпимости и всеобъемлющих устремлений, присущих индуистской религии. Поскольку индуисты рассматривают религию как средство самопознания, они готовы признавать множество различных мудрецов, священных книг и духовных путей, которые находятся как внутри их собственной традиции, так и за ее пределами. Индуизм всегда отвечал самоопределению санатана-дхармы — всеобщей, или вечной дхармы, которая включает в себе все дхармы и всевозможные духовные пути. Существует также много систем веданты, имеющих философские расхождения, но в совокупности они составляют полный спектр основных воззрений на Бога и сознание. Таким образом, веданта выступает не закрытой, а открытой системой, где Самость почитается во всех существах, а не сводится к некоей особой формуле, личности или догме.

Веданта — это древнейшее и наиболее проверенное временем духовное учение Индии. Оно было полностью изложено в упанишадах и объединено в «Бхагавадгите». Но оно имеет более древние истоки в ведической литературе, которые современные археологи датируют 3500 г. до н. э., когда древняя культура Индо-Сарасвати процветала в Северной Индии. Основные термины и практики веданты существовали уже в тайных мантрах древних вед, возникших на заре летоисчисления.

Отражая внутренние истины древних вед, по-видимому, веданта выступает самым первым и выверенным духовным учением в мире. В конечном счете, духовность означает поиски самопознания, а не просто религиозный ритуализм и философию. Веданта выступает наиболее характерной индийской философией и присутствует в большинстве учений страны. Даже современные движения, такие как сикхская дхарма, отражают ведантическую идею о том, что индивидуальная душа едина с Богом.

Веданта буквально означает «завершение вед», но точнее отсылает к сущности вед. По мнению великих йогов, таких как Шри Ауробиндо, веды передают истину веданты поэтическим языком мантр, тогда как веданта представляет ведические знания мантр в форме разумной философии. Мудрость, скрытая в мантрах древних риши, проясняется в чистых прозрениях ведантического подхода.

Веданта в форме ранних упанишад предшествовала буддизму в Индии на несколько столетий, а вероятно, и на период свыше тысячелетия. Веданта и буддизм имеют много общего как пути духовного познания, порожденного индийской традицией. Многие ученые рассматривают буддизм как разновидность веданты, тогда как другие считают его протестом против веданты. В конце концов, веданта поглотила буддизм в Индии, который около VII века перестал быть ведущей религией страны. Ведантические учителя признавали личность Будды за воплощение (аватара) Господа Вишну, подобно Рама и Кришне, но не принимали отдельные аспекты буддийской философии, особенно отрицание существования Творца.

Веданта и буддизм разделяли общие идеи кармы, перевоплощения и освобождения от непрерывного перерождения (самсары). Они использовали сходные практики

мантры и медитации, следовали тем же этическим принципам не-насилия (ахимсы) и вегетарианства, а кроме того, обе религиозные системы обладали хорошо развитыми монашескими орденами. Что касается воззрения на истину, то буддизм в форме махаяны и адвайта (недвойственная) веданта одинаково привержены Абсолюту и воспринимают феноменальный мир как майю, или иллюзию.

Подобно дзен-буддизму, недвойственная веданта признает Самость, или природу, за высшую Реальность. В ней почитается Самость в мире природы, вот почему великие свами уходили в леса, чтобы проводить жизнь в медитации. Ведантические учителя превозносят необыкновенную красоту природы, явленную в таких горах, как Гималаи, словно отражения подлинного бытия, запретельного иллюзорности мира.

Ведантическая медитация

Дхьяна, санскритский термин для обозначения медитации, одинаково использовавшийся индустами и буддистами, впервые появился в ведической литературе. В одной из упанишад утверждается: «Посредством йоги медитации (дхьяна-йоги) мудрецы узрели божественную силу Самости, скрытую в ее собственных качествах» («Шветашватараупанишада», I.2). В другой упанишаде предписано: «Медитируй на Ом как на Самость» («Катха-упанишада», II.5), что указывает на технику мантра-медитации.

Вероятно, наиболее выразительное описание медитации приводится в «Чхандогье», одной из древнейших упанишад: «По истине, медитация (дхьяна) выше ума. Сама земля как бы медитирует. Самый воздух как бы медитирует. Небеса как бы медитируют. Воды как бы медитируют. Горы как бы медитируют. Люди и боги как бы медитируют. Тот,

кто почитает Бога (Брахмана) как медитацию, обретает власть действовать по своей воле до тех пор, пока медитация продолжается» («Чхандогья-упанишада», VII.7).

Согласно веданте, освобождение достижимо лишь посредством духовного знания, для которого требуется медитировать. Другие факторы, такие как благие деяния или ритуалы, выступают простым подспорьем в данном процессе. Однако подобное освобождающее знание не сводится к любому обыкновенному разумному знанию. Это прямое прозрение в собственную природу чистого сознания.

Главный подход веданты трехчастен: слушание учения с восприимчивым умом (шравана), глубокое размышление (манана) и последовательная медитация (нидидхьясана), которая продолжается до тех пор, пока не воссияет полное понимание, которое выступает как состояние самадхи, или трансцендентная осознанность. Здесь слушание предполагает не просто внимание к словам учений, но оно включает углубленное внутреннее вслушивание с открытым умом и сердцем. Размышление требует полного сосредоточения и неизменного устремления к пониманию самого себя. Медитация выступает как настойчивая практика самовопрошания и самовоспоминания на протяжении всего дня, присущая человеку в виде ведущего умственного настроя.

Веданта — это, йога знания, или путь медитаций. Но при этом другие йогические пути тоже признаются действенными, если не обязательными дополнениями, особенно путь преданности (бхакти-йога), который вводит прямо в божественное присутствие в сердце. В веданте применяются все этапы классической йоги от асаны до самадхи, с использованием всех методов йоги знания, преданности и служения, а также

любых техник, в зависимости от потребностей практикующего.

В целом, веданта не предписывает никакой особой формы медитации для всех и каждого и не предполагает применение одних и тех же техник разными людьми. Обращая все внимание на Самость, она предлагает различные методы в соответствии с уровнем и характером каждого человека, в согласии с его неповторимой природой и жизненными обстоятельствами. Вот почему ведантическую медитацию трудно описывать, и она не поддается подведению под некий стереотип. Для нее нет стандартной формулы. Однако есть некоторое количество общих подходов, особенно практика самовопрошания, которая будет подробно освещена в данной книге. И все же самовопрошание тоже требует личностного подхода, при котором методы могут сильно разниться для разных людей.

Ведантическая медитация не только разнообразна, но обычно и преподается наедине, поскольку индивидуальная практика предпочтительнее групповой. Примером выступает скорее странствующий санньясин в уединенном пристанище, нежели монах в большом монастыре. Однако медитационные сессии проводятся во время сатсангов, или собраний, которые характерны для данной традиции. Они могут продолжаться несколько дней или несколько недель. Но даже на протяжении таких сессий могут практиковаться различные формы медитации, в зависимости от особых наставлений проводящих их учителей.

Буддийская медитация направлена на возвращение к естественному состоянию ума, которое считается просветлением. Для этого требуется отречение от самости, или эго, и пробуждение ума Будды (бодхичитты). Напротив, веданта основывается на отчетливом отделении ума (манаса), который считается порождением неве-

жества, или майи, от Самости (Атмана), за пределами ума. Ведантический путь состоит в растворении ума в Самости, которая выступает подлинной природой за пределами ума и его обусловленности.

Вероятно, акцент на Самости служит главной характеристикой веданты, а также ее основным отличием от буддизма. Тогда как веданта принимает чистое сознание за Самость, или Атман, буддизм предпочитает термин анатман — «не-самость». Ведантическое внимание к Самости находит отклик в западных мистических традициях, подобных гностицизму, который повлиял на раннее христианство, и мусульманскому суфизму, ибо все они почитают Бога как Самость, или высшее Я. Западная традиция принятия Самости восходит по меньшей мере к библейскому откровению Бога, данному Моисею, как «Я есмь тот, Кто я есмь», но оно обычно затмевается усиленным подчеркиванием единбожия как высшей истины. Кроме того, весьма часто встречаются близкие выражения божественного Я в языческих традициях, таких как кельтская, греческая и египетская, где обнаруживается много общего с индуизмом.

Теизм веданты, с его почитанием божественных Отца и Матери, составляет другое отличие от буддизма, где не признается существование никакого Творца, кроме кармы. Ведантический теизм обладает определенными связями с теистическими традициями Запада, хотя он более разнообразен и отводит важное место Богине.

С теистической стороны, веданта признает самоотдачу божественному как первичный метод духовной практики наряду с самовопрошанием. Передавшись божественному всем сердцем, мы способны выйти за пределы трудностей и ограничений. И все же самоотдача, хотя ее легко представить себе, оказывается трудновыполнимым процессом, по-

скольку требует оставить эгоизм и все сопутствующие ему страхи и желания. Для облегчения пути самоотдачи рекомендуется воспевание божественных имен и другие формы выражения преданности Богу. Их можно также практиковать наряду с техниками, направленными на познание, например, самовопрошанием.

В веданте Творец принимается как средство раскрытия подлинной Самости, в которой душа и Бог едины. Единение с Богом составляет часть процесса самореализации. В конечном счете, почитаемое божество тождественно нам самим, и мы должны научиться усматривать его во всех существах. Пока мы не созерцаем возлюбленное божество внутри собственного сердца, преданность не достигает высшей цели.

Веданта принимает без доказательства некоторые высшие принципы: Абсолют, Бога, Душу и Природу. Высшая Реальность признается как Бытие, Сознание и Блаженство (вместе называемые сатчиданандой), которые вечны и беспредельны. В данном отношении, веданта следует идеалистической философии, во многом сходной с греческой философией Платона, Плотина или Парменида. Частично ведантическая медитация состоит в созерцании высших принципов, например, такова медитация на бесформенном Абсолюте и его законах (дхармах) за пределами мира природы.

Медитация на единстве всего сущего представляет другой важный ведантический подход. Веданта рассматривает чистое единство, или тождество, как высший принцип в существовании, признавая единый закон, или дхарму, правящей силой вселенной. Все, что мы делаем для других, мы делаем для самих себя, поскольку на самом деле существует только одна Самость во всем. Это также основа ведантической этики, где подчеркивается ненасилие и со-

Получить больше информации о готовящихся к публикации статьях и книгах Дэвида Фроули на русском языке, а также полный набор материалов по Заочным Курсам по Аюрведической Медицине, Йоге и Аюрведе и Ведической Астрологии Провидцев вы можете в интернете на русскоязычном сайте Сергея Кушпеля:

www.vedic-center-ruegen.de

страдание, предполагающее обращение с ближними не как с самими собой, а как с Самостью.

Ведантическая медитация направлена на возвращение к исходному состоянию единства, при котором все существа пребывают в Самости внутри сердца. Хотя веданта, подобно буддизму, признает Пустоту, устанавливая сходство Самости с пространством, в ней утверждается, что Самость пронизывает даже Пустоту и свидетельствует о пустотности. Вот почему веданта редко выдвигает Пустоту как высший принцип и подчеркивает единство Чистого Бытия в большей мере, нежели пустотность.

Но веданта не отрицает психологический подход. Подобно большинству индийских духовных систем, она ставит целью показать, как окончательно превзойти все страдания. Ведантическая медитация включает размышления о страдании и устранении его причин. Веданта принимает неведение относительно своей собственной Самости за причину всех жизненных трудностей. Поскольку мы не знаем истинной Самости, которая выступает чистой осознанностью за пределами тела и ума, мы должны страдать, стремясь отыскать счастье в переменчивом внешнем мире. Возвращаясь к подлинной Самости, мы выходим за пределы душевных страданий и избавляемся от всевозможных физических недугов. Боль тела и ума не присуща Самости, которая за пределами времени и пространству.

Веданта обладает углубленным пониманием различных уровней и функций ума — от так называемого подсознания до высшего сверхсознания, — для которых разработана специальная терминология. В ней признается роль самскар — склонностей, сложившихся в результате прошлых рождений, как причин нынешних условий существования, включая преграды и награды. Веданта рассматривает страх и желание как главные корни ума, которые закреплены в колесе перерождений, признавая эгоизм, или ложное «я», которое отождествляет себя с телом, основой всех проблем. Другая часть ведантической медитации состоит в очищении ума от омрачений и кармических следов, которые препятствуют практике медитации. Сюда относится упрочение подлинной Самости в качестве властелина вселенной, запредельного страха и желанию, рождению и смерти.

Веданта рекомендует всем ежедневно медитировать, особенно в период за один-два часа до рассвета, который называют Брахма-мухурта, или «час Бога». Восход и закат — два других важных момента для медитации, поскольку энергия гораздо легче преобразуется во время переломных периодов в природе. Дни новолуния, полнолуния и половины луны тоже превосходны для медитации, равно как и дни солнцестояния и равноденствия. Медитация составляет часть общего ритма жизни и природы, задающего продолжающиеся перемены.

Крайне важен для медитации период перед самым отходом ко сну, во время которого следует очистить ум от дневной кармы. Веданта принимает состояние глубокого сна за врата к Самости, или естественный ежедневный возврат к Богу. В ней есть практики, которые развивают осоз-

нанность во время бодрствования и сновидения вплоть до сознательного погружения в глубокий сон и даже выхода за его пределы. Глубокий сон образует узел невежества, и, устранив его при помощи медитации, мы обретаем свою подлинную природу и вечный покой. Упрочение осознанности в сновидениях и глубоком сне составляет важный подход древнейшей веданты.

Вероятно, веданта представляет собой самую древнюю и длительную медитационную традицию. Подобно вечной душе, она свидетельствует все перемены во времени и истории. Она принимает новые формы и вдохновляет новых учителей в каждом поколении. Такая древняя и богатая традиция медитации обладает огромным значением для всех, кто желает понять, что такое настоящая медитация и как практиковать ее наилучшим образом. ■■■



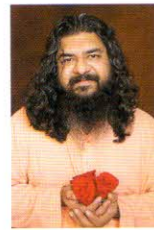
Книгоиздательство «Старклайт» выпустило серию книг Стефена Волински:

«Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг», «Дао хаоса. Сущность и энеаграммы», «Квантовое сознание: руководство по квантовой психологии», «Дао медитации, или пылающие сердца», «Любовные отношения: удачные и неудачные», «Тебя нет. За пределами трех покровов сознания».

Стефен Волински — доктор философии, известный специалист по райхианской терапии, гештальттерапии, классическому гипнозу, психосинтезу, психодраме и трансактному анализу. Провел около шести лет в Индии, осваивая медитативные практики. После возвращения занимался клинической практикой, вел годичные обучающие курсы интегрального гипноза в психотерапии и семейной терапии. С. Волински является одним из создателей семинаров по квантовому сознанию и, вместе с Кристи Л. Кеннен, основателем Института квантовой психологии.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАРКЛАЙТ» WWW.STAR-BOOK.RU
 ОНЛАЙН ЗАКАЗ КНИГ: ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.SVERTOK.RU

ГАНЕША ТАТТВА



Текст:
БРАХМАЧАРИ
МУКТАНАНДА

Поклоняюсь
лотосоподобным стопам
Гуру, обладающим
чистотой
и представляющим
высшее сознание,
к которому
я стремлюсь.
Если его стопы столь
прекрасны, что можно
сказать о голове,
воплощающей дух
лучших из лучших?

Таттва — это определенное состояние существования, состояние бытия. Например, есть твердое состояние, а есть текучее. Их можно обозначить как Притхви Таттва земли и Джала Таттва воды соответственно. Точно так же на тонком уровне существуют различные формы энергии, отличающиеся друг от друга. Они тоже называются Таттвами. В философской системе Санкхъя,

а также в других системах мы сталкиваемся с такими терминами, как Манас Таттва (состояние ума тонкой материи), Буддхи Таттва (состояние интеллекта), Ахамкара Таттва (состояние идентификации).

Подобным же образом различные формы энергии, существующие на более тонких планах, были увидены Риши, древними мудрецами, которые назвали эти формы Дэвами или Дэватами. Светоносные сущности, божества и есть Дэвы и Дэваты.

В индийской традиции говорится о 3,3 миллиардах Дэвах и Дэватах. Каждое из этих существ, открытых таким образом Риши, считается дверью к высшему сознанию. Важно понимать, что в традиции Бхараты (название древней Индии) только один Бог. Эти 3,3 миллиарда Божеств следует воспринимать, как проявление одной и той же энергии. И Риши дали указания, каким образом следует поклоняться тому или иному божеству. В зависимости от уровня сознания индивида ему даются подходящие духовные практики. Успевающие ученики получают практики более высокого уровня, позволяющие достигать более высоких состояний сознания.

Каждый человек воспринимает божественное в соответствии со своим уровнем сознания и понимания. Для кого-то это больше физический уровень. Другие воспринимают на уровне социальных взаимоотношений, а кто-то и на ментальном уровне. Мало кто способен видеть божественное на казуальном уровне, и совсем немногие достигают уровня высшего сознания. Большинство практик давалось в соответствии с возможностями человека впитывать энергию и работать с негативом в уме.

В традиции Бхараты преданные, поклоняющиеся той или иной форме Бога, считают высшим соз-

нанием именно ее. Однако люди несовершенны, и многие из нас способны видеть Бога только на уровне, соответствующем нашему сознанию. Первому из всех божеств оказывается почитание Ганеше. Никакая молитва или пуджа не может быть эффективной без призывания Господа Ганеши. Всего насчитывается 92 формы Ганеши, а в Пуранах рассказывается множество историй о его проявлении. Кому-то эти истории могут показаться забавными, но на самом деле каждая из них имеет глубокий тайный смысл и обладает своим символизмом.

Основные формы Ганеша Сампрадаи (шесть направлений поклонения Ганеше)

Первая форма — Маха Ганапати, вторая — Херамба Ганапати, третья называется Уччишта Ганапати, четвертая — Сантана Ганапати, пятая — Харидра Ганапати и шестая известна как Сварана Ганапати. Большинство из 92 форм относятся к этим шести сампрадаям, хотя для ряда форм имеются свои писания.

Маха Ганапати значит предводитель ганов или божественных сущностей. Как правило, у этой

История из Шива Пураны

Однажды Божественная Мать Парвати купалась, а ганы (слуги) Шивы охраняли сад и дворец, где они принимала омовение. Парвати приказала Ганам никого не впускать, однако Шива, повелитель Ганов, захотел увидеть свою жену и зашел в купель. Парвати стала очень недовольна, когда увидела подле себя мужа. Ее же слуги в оправдание сказали, что такое стало возможным лишь потому, что у них нет собственных стражей. Тогда Парвати взяла глину, слепила из нее чудесного мальчика и вдохнула в него жизнь. Она назвала его своим сыном и приказала ему охранять свой дворец и не пускать никого без ее на то разрешения.

И вот снова Господь Шива решил увидеть свою жену, однако мальчик не пустил его, сказав, что Божественная Мать не хочет никого видеть, пока купается. Господь Шива попытался уговорить его, но тот был непреклонен. В результате произошла битва, в итоге которой Шива отсек мальчику голову. Тем временем Парвати закончила мыться. Выйдя из купели, она ужаснулась, найдя сына мертвым, и начала рыдать, а Господь Шива, увидев, как опечалена его жена, пообещал оживить мальчика. Он послал своих слуг, ганов, на поиски головы, но они не смогли ее найти. Тогда Шива приказал им принести голову первого встреченного живого существа. Им оказался слон. Итак, Господь Шива приставил мальчику голову слона и оживил его. Парвати возрадовалась, а все божества благословили ее сына и сделали так, что без его присутствия и почитания ни одна молитва не могла бы быть успешной.

История из Падма Пураны

Однажды Божественная мать Парвати совершала омовение, перед которым она умастила свое тело различными маслами и кремами. Когда она сняла весь этот крем, то, играючи, вылепила фигуру человека с головой слона. Затем, во время купания, она окунула фигурку в божественные воды Ганги. Мать Ганга считала Парвати своей подругой, и она наполнила фигурку праной и увеличила ее до размеров человека. Парвати назвала его своим сыном, а все остальные божества стали звать его Гангай в знак того, что он появился из Ганги.

Господь Брахма сделал его предводителем Ганов — всех прочих Божеств. И теперь ему следовало поклоняться в первую очередь.

История из Линга Пураны

Однажды демоны в результате поклонения Брахме, Вишну и Шиве стали очень сильными. Они стали настолько могущественны, что начали беспокоить Богов, учиняя им различные препятствия. В конце концов, Богам это надоело, и они вознесли молитвы Шиве с просьбой дать им силу помешать демонам бедокурить на Небесах. И Господь дал им такое благословение. Спустя некоторое время на горе Кайлаш появился Господь Ганеша, и Мать Парвати приняла его как своего сына. Она наделила его силой препятствовать всякому, кто попытается проникнуть на Небеса без соответствующего Ведам поклонения. Итак, Господь Ганеша препятствует всякому, кто следует путям демонов. Благодаря же поклонению Ганеше, все препятствия устраняются.

формы четыре руки. В одной он держит петлю, во второй — стрекало. Третья рука в Абхая мудре, благословляющей бесстрашных. Четвертая рука — в Варада мудре, дающей благословение. На каких-то изображениях в руках вместо стрекала может быть лотос, а вместо Абхая Мудры Господь Ганеша может держать модак или ладду (сладкое блюдо, приготовляемое из турецкого горошка и сахара). Лотос — символ красоты, чистоты, мира и благополучия, а ладду как правило раздается в Индии по случаю особых торжеств — на свадьбы, дни рождения, на праздники и т.п. Таким образом, поднос сладостей у Ганеши является знаком благоприятствования.

Второй аспект — Херамба Ганапати. Он красного цвета, у него 8 или 10 рук, сидит Херамб Ганапати на льве или быке. Проще всего эту форму узнать по змее, обернутой вокруг талии, голова которой находится рядом с пупком. Эта форма Ганеши считается формой благополучия, поддержания мира, изобилия и т.п.

Третья форма — Уччишшта Ганапати. Уччишшта переводится как «вежливый», «благовоспитанный», «сдержанный». Это имя также обозначает этикет, культуру, образованность, характер, хорошее поведение и т.п. Таким образом, Уччишшта Ганапати — Господь всех благовоспитанных существ. Молитвы к Уччишшта Ганапати возносятся с целью приобрести качества этих существ, обладающих высшим сознанием, такие как правильное поведение, мораль, стремление к высшему знанию.

Четвертая форма — Сантана Ганапати. Сантана переводится как потомство. В Индии считается очень важным иметь сына. Этой форме поклоняются с целью иметь детей.

Пятая форма Ганеши известна как Харидра Ганапати. Харидра — это куркума, она желтого

цвета. С древних времен куркума в Индии использовалась как средство от различных болезней. Также в Индии перед свадьбой невесту и жениха традиционно умащивали куркумой, сандаловым кремом и пр. В народе ходит такое выражение, как «пора нашим дочерям окрасить руки в желтый цвет». Это значит, что пришло время найти подходящего партнера и выйти за него за муж. В духовной литературе «желтый» считается цветом Вайрагьи или отречения от мира. Куркума — острая специя и потому она символизирует силу духовного очищения.

Шестая форма Ганеши — Сварана Ганапати. Сварана значит золото. Поклонением этой форме достигается богатство и благополучие.

Ганеша с точки зрения йоги и тантры

Господь Ганеша считается Повелителем чакры Муладхара. И именно поэтому, с точки зрения йоги, первое божество, которому следует поклоняться, — Ганеша. Хобот Ганеши представляет таттву (Махабхуту) земли, танматру запаха, гьяниндрию органа обоняния — носа. Большой живот символизирует стабильность, способность спокойно сидеть. Энергия Кундалини берет начало в чакре Муладхара. Эта чakra очень важна, она делает ум стабильным и позволяет садхаку оставаться заземленным, даже когда он поднимает кундалини выше. Символически энергия кундалини изображается в виде Шакти или Божественной Матери Парвати. Господь Ганеша охраняет ее, так что к ней можно попасть только с его разрешения. Также чakra Муладхара контролирует страх смерти, или, другими словами, инстинкт самосохранения. На практике бывает, что первой пробуждается Анахата.

Если это происходит без открытия Муладхары, садхак попадает в мечтательное состояние, он начинает жить в нереальном мире. Вот почему важно пробудить Муладхару.

В тантрической традиции поклонение Ганеше считается первым шагом. Мантра Ганеши открывает путь к более глубокой медитации, фокусирует ум и дает ему стабильность. На материальном уровне мантра Ганеши убирает препятствия, уменьшает отток денег, развивает память, способствует улучшению отношений, открывает новые пути самосовершенствования, помогает в достижении материальных и духовных целей, дает более хороший сон, улучшает интеллект и помогает делать дела в материальном мире с меньшими финансовыми затратами. В Тантре поклонение Ганеше убирает препятствия и дает стабильность практике.

Тексты и писания

Поскольку существует 92 формы Ганеши, есть также целый ряд текстов и писаний для его почитания. Наиболее известные кавачи это Ганпати кавача, Самсарамохана Ганеша кавача, Шри Вакратунда Ганеша кавача, Уччишшта Ганапати кавача, Санката Нашен Ганеша кавача, 108 имен Ганеши, Ганеша Аштакам, Санката Харана Ганеша Аштакам, Ганеша стотра, Ганеша Махима стотра, Ганеша Таврадж, Ганеша Сахасранама Стотра. Существует много других молитв Ганеше, такие как Маюрешвара стотра, Дханпрад Ганапати Стотра, Ринхарта Ганеша Стотра, Экаданта Ганеша Стотра и т.п. Также есть ряд различных мантр Ганеши и хаван (ягья), тарпана, марджанф, которые соответствуют тем или иным формам поклонения, сампрадаям и т.п.

Объяснения мантр Ганеши

1. *Ганеша* — тот, кому поклоняются ганы и божественные сущности.
2. *Вигнараджа* — повелитель препятствий. Он тот, кто создает препятствия для идущих по неправедному пути.
3. *Винайка* — разрушитель препятствий.
4. *Бхима* — огромный, сильный.
5. *Сумукха* — обладающий приятным лицом, благоволящий к тем, кто идет по праведному пути. Он защищает их.
6. *Дурмукуха* — обладающий уродливым лицом. Перед теми, кто следует путями демоном, он предстает злобным.
7. *Херамба* — защитник слабых.
8. *Будда* — мудрый.
9. *Сиддха* — совершенный.
10. *Авигна* — уничтожитель препятствий и неведения.
11. *Сиддхипати* — Господь достижений и совершенств.
12. *Дурджая* — тот, кто не может быть побежден.
13. *Джая* — победитель, побеждающий во всех начинаниях и обеспечивающий успех.
14. *Муктида* — дарующий освобождение.
15. *Аччхута* — вечный.
16. *Акишара* — нерушимый.

17. *Амала* — безгрешный.
18. *Агхора* — бесстрашный.
19. *Адхара* — поддерживающий вселенную.
20. *Урджасвата* — обладающий вечным сиянием.
21. *Ашвара* — воплощение духовных и материальных сокровищ.
22. *Омкара* — форма божественного слога Ом.
23. *Гухья* — Тайное знание.
24. *Тарака* — Защитник и освободитель от оков Майи.
25. *Бхадра* — Благовоспитанный.
26. *Учхиштаганеша* — Благовоспитанный Господь.
27. *Раса* — форма вкуса.
28. *Шастра* — дарующий мир и знание.
29. *Артда* — дарующий материальные блага.
30. *Сат* — Абсолютная истина.
31. *Саптадша* — воплощающий все семнадцать кал — 15 кал лунного цикла, представляющие все создание, шестнадцатую, соответствующую запредельному, и семнадцатую — бесконечную божественную тайну.

Пуджа Ганеше

Индийские пуджи могут занимать очень продолжительное время, здесь же предлагается укороченный вариант пуджи. Возьмите статую Ганеши, поставьте ее на поднос, подложив под статую небольшую подставку, расположив Ганешу так, чтобы Ваше лицо было обращено к востоку. Зажгите лампу с гхи, благоволия, поднесите цветы, фрукты пяти видов и конфеты. Сначала омойте ноги Ганеши водой в отдельном подносе. Затем омойте ноги Ганеши в пяти амритах — молоке, простокваше, гхи, меде, сахаре. По окончании пуджи получившуюся смесь следует раздать в виде прасада. Далее ноги Ганеши надо омыть водой в отдельном подносе. Главное — не поднимать Ганешу в процес-

се пуджи, нужно чтобы подносы можно было менять так. Затем можете прочесть какие-либо известные вам стотры или мантры Ганеше. Отлично подойдет следующая шлока: OM vakratuNDa mahAhAya surya koTi samaprabha. NirvignaM kuru me deva sarva KAryeShu sarvada.

Дни для поклонения

В основном Господь Ганеша почитается по понедельникам и пятницам. Понедельник считается днем Ганеши, потому что это день Шивы, и он его сын. Так же пятница — день Божественной Матери. Среда в астрологии — день Меркурия, планеты, отвечающей за интеллект. А Ганеша считается Богом, дающим мудрость, интеллект, память. Поэтому среда также считается днем Ганеши. Еще с астрологической точки зрения служение Ганеше помогает в устранении негативного влияния двух планет — Кету (Голова Дракона) и Раху (Хвост Дракона). Раху и Кету считаются очень важными, т.к. во многих гороскопах они имеют негативное влияние, поэтому важно их контролировать. В соответствии с индийским лунным календарем месяц делится на две части — период растущей (Шукла-пакша) и период убывающей луны (Кришна-пакша). Каждый четвертый день Шукла-пакши называется Ганеша Чатуртхи, в этот день Ганеше делается особое подношение. Четвертый день Шукла-пакши месяца Бхадрапад (август-сентябрь) почитается как день проявления Ганеши в этом мире, он празднуется с особой радостью. ■■■

Брахмачари Муктананда — представитель линии Дакшинамурти Риши школы Шри Видья. О нем и его семинарах в России можно узнать на сайте www.muktanand.org





Положение
тела (асана)
вызывает
счастье
спокойствия.

(Йога-сутры: 2.46)

АСАНА ЗАВЕРШЕННАЯ

Текст:
МИХАИЛ
БАРАНОВ

АНДРЕЙ ВЛУКОВ (Одесса) фото НАТАЛЫ ИГНАТЬЕВОЙ

Существует несколько значений слова асана: коврик, подстилка, специально подготовленное место для медитации и созерцания, поза из арсенала хатха-йоги. Выражения «сидеть на асане» и «сидеть в асане» синонимичны не случайно. Для практикующего сосредоточение йога асана как неподвижно-устойчивая-удобная поза и состояние ума, вызванное таким положением, — одно и то же. Тело сидит на асане — ум пребывает в асане. В таком аспекте 84 тысячи асан, дарованных Шивой, не что иное, как 84 тысячи состояний сознания, которые, помимо просветления в самадхи, не исключают терапевтического эффекта для тела и

На этой стадии развития йог уже постиг, что тело есть не что иное, как средство для проявления непроявленного сознания, а недостаток контроля над дыханием — причина того, что безмерное сознание ограничивается физическими пределами и остаётся дремлющим.

(Шри Шайлендра Шарма, комментарий к йога-сутрам 2.46)

Физическая поза не есть средство достижения правильного состояния. Принять такое положение тела — уже само по себе значит иметь правильное состояние сознания, нет надобности добиваться какого-то особого состояния сознания.

(Сунрю Судзуки)

ума, ещё не достигшего вершин йогического сосредоточения.

Так что такое асана?

Обратимся к источникам: в Йога-сутрах Патанджали асана определяется как «Стхирасукхамасанам». Стхира — устойчивый, Сукхам — удобный, Асанам — поза (Садхана пада, сутра 46). Комментарии на эту шлоку у разных авторов существенно отличаются, но между ними есть общее: определение асаны как средства, порождающего некую степень устойчивости ума в различных состояниях тела. Сразу следует уточнить, что устойчивость (стхира) предполагает также и удобство (сукхам), удобство от пребывания в предельной неподвижности асаны. Речь идёт, в первую очередь, о психическом состоянии практикующего, во вторую — о физическом комфорте, который в данном контексте только следствие «устойчивого удобства» ума. Сукхам переводится также как состояние счастья, удовлетворения, возникающее как результат правильной практики асаны. Для практик сосредоточения традиционно использовались положения сидя с прямой спиной и скрещенными ногами. Разумеется, сохранять относительную неподвижность долгое время, сидя значительно легче, чем стоя. Но помимо причин физиологического характера¹, существует ряд моментов, связанных с работой ума, механизмами восприятия.

Индрии — «факторы господства»

Согласно Патанджали, «ум осознаёт свою форму только в соответствии с полученными впечатлениями², а захватывает он впечатления посредством органов чувств, именуемых индриями. В философской системе санкхья под этим термином принято обозначать только органы восприятия³. В буддийской йоге, в трактатах постканониче-

ской Абхидхармы, разработана более подробная классификация, чего нет в санкхье. Индрии рассматриваются как набор психических качеств, присущих каждому индивидууму в той или иной степени⁴. Эти качества могут быть усилены практикой, их осознанное сочетание формирует сверхспособности — сиддхи, не свойственные сознанию обычного человека. Индрия переводится как «фактор господства», что подчёркивает доминирование каждой из них в сфере своего приложения⁵. Те или иные индрии как психические состояния, актуализируются в зависимости от окружающих впечатлений. Пока это происходит автоматически, состояние ума полностью зависит от порождающих его «причин и условий». Умелое подпитывание благих психических качеств — это создание плодородной почвы для практики. Благими считаются качества, устраняющие причины страдания — *клеша*⁶. Сами по себе индрии это только *инструменты познания*; любой инструмент можно использовать во благо или наоборот. Поэтому в зависимости от наличия притока аффектов индрии классифицируют как загрязнённые и незагрязнённые. Например, глобальная функция жизнеспособности — сохранение вовлечённости сознания в круговорот рождений, а в частности, сохранение здоровья тела

в текущей жизни, что выражается в адаптационных возможностях организма и в способности к социальной ориентации. Загрязнённая аффектами жизнеспособность выражается как неоправданная агрессивность, насилие и жестокость⁷. Аффектированная мужественность — это грубость, бескомпромиссность, прямолинейность и навязчивость, а женственность — аморфность, чувственная спонтанность, безответственность и непринципиальность. Разумеется, что обе эти индрии есть и у мужчин и у женщин. В йоге господство индрий контролируется разумом и намеренно используется в практиках медитации. С их помощью осуществляется поэтапное вхождение в состояние самадхи, в котором заблокирован приток аффектов и кармы. Например, на стадии пратьяхары уже отсутствуют все чувственные индрии, по причине их не востребованности, и ум, не отвлекаемый внешними впечатлениями, направлен вовнутрь. *Не потакая желаниям, чувства следуют уму. Такова пратьяхара.* »...Когда покрывало, скрывающее сознание, исчезает, ум больше не нуждается в том, чтобы получать опыт с помощью чувств, и чувства обращаются к уму, который является их источником. Это происходит так, как будто они растворились⁸. Последующие уровни сосредоточения:



Индрии рассматриваются как набор психических качеств, присущих каждому индивидууму в той или иной степени.

дхарана, дхьяна и самадхи — характеризуются как степень актуализации, так и «невостробованности» тех или иных индрий. На стадиях самадхи актуализированы только высшие индрии. Это индрии различающего постижения, познания ещё не познанного, глубинного и совершенного знания. Считается, что в этих состояниях полностью отсутствует приток аффектов, поэтому с их помощью прекращается процесс порождения и накопления кармы.

Культура психических состояний

Асана развивает вполне определённые психические качества, без которых вся дальнейшая практика йоги невозможна. Основная цель асаны — подготовка к самадхи, не больше и не меньше. Состояние «устойчивого удовлетворения в неподвижности» выражено в гармонии противоположностей: *стхира* как твёрдости, структуры, волеизлияния и *сукхам* как мягкости, текучести, обезволивания. Слаженное взаимодействие тела и ума означает стабилизацию жизненной силы — праны, распространённой во всех сферах сознания, что необходимо для дальнейшей безопасной и эффективной практики пранаямы, как и всех прочих частей йоги.

Решимость

Стхира как психическое состояние это прежде всего *решимость*, непреклонность, твёрдое намерение. Такое качество необходимо для дальнейшего углубления практики. Просветлённый Будда Шакьямуни, уединившись под деревом боддхи, сформулировал твёрдое намерение «не прерывать свою асану, пока не будут уничтожены все аффекты в сознании». Решимость делает ум более собранным, актуализируя *внимание*, не позволяющее уму отклоняться в сторону от объекта, и со-

средоточение как углублённую однообъектную концентрацию.

Гибкость

Сукхам находит выражение прежде всего в расслаблении — гибкости сознания. Гибкость — это средство, снимающее напряжение и предотвращающее зажатость. Зажатое тело и сознание лишено способности действовать эффективно, без лишних энергозатрат. Естественное расслабление ума и тела выражено в ощущении лёгкости и подъёма, возникающего в результате гармоничного взаимодействия сознания со своими объектами. Ощущение гибкости, то самое «счастье спокойствия», которое снимает глубинные ментальные и физические напряжения. Таким образом, это качество изменяет всё основание деятельности сознания и служит одним из средств устранения аффективных омрачений ума.

Невозмутимость

Невозмутимость проявляется как равное отношение к приятно-приятельным и неприятно-отталкивающим объектам. Качество, критически необходимое как в асане, так и в жизни. Иногда невозмутимость именуют безразличием, но это не верно, так как безразличие характеризуется отсутствием интереса к объекту, а невозмутимость отсутствием «возмущений» в воспринимающем объекте ума. Разумеется, что это не объекты вокруг «красивые-некрасивые» попадают, а восприятие двойственное. Невозмутимость в асане выражается в умении наблюдать за реакциями, проявлениями своего сознания «со стороны», не вовлекаясь в чувственно-эмоциональные переживания. Можно сказать, что невозмутимость — это отрешённость ума, пребывающего в действии. Применяемая в асане по отношению к постоянно меняющимся ощущениям

на уровне тела, чувств и мыслей, она создаёт основу для отрешённого психического состояния в повседневной жизни. Равнодушие, аффективное состояние нередко путают с отрешённостью, но равнодушие основано на эгоизме и проявляется как отсутствие интереса к чему-либо, не соответствующему текущим запросам эго.

Прилежание

Прилежание выражено как стремление в поддержании благих психических качеств. Оно обеспечивает непрерывность йогической садханы. Это не страстное стремление к приятным состояниям, вызываемым практикой, но усердие, основанное на понимании её пользы.

Абхьяса и вайрагья

Йога-сутры предписывают развивать абхьясу и вайрагью. *Абхьяса* — это действие, выраженное в непрерывности практики, *вайрагья* — отрешённое отношение к её «плодам». Абхьясу составляют решимость, прилежание и гибкость, вайрагью — отрешённость. Отречение — это не отказ от чего бы то ни было, а состояние невовлечённости ума в любые процессы проявления сознания. Более полное значение этого понятия передаётся словами невозмутимость и равнодушие. Плоды практики — особые психические состояния, которые являются только признаками успешной садханы, но не её целью. Во избежание привязанности к возникающим состояниям ума и новым психическим силам, наряду с остальными качествами считается необходимым развитие отрешённости.

Техника и принцип

Опытный наездник, освоивший приёмы управления лошадью, далеко не всегда становится мастером. С другой стороны, человек, никогда не сидевший на лошади, может быстро нау-

читься верховой езде в том случае, если он знает, чего хочет лошадь. Чтобы достичь мастерства в чём бы то ни было, недостаточно в совершенстве владеть техникой, важно понимать принцип.

(Токуан Сохо «Записки мастера Дзен мастеру Фехтования»)

Главное в позе дзадзэн — держать позвоночник прямо.

(Сунрю Судзуки)

Сдерживание двигательной активности необходимо для переключе-

Главное в позе дзадзэн — держать позвоночник прямо.

(Сунрю Судзуки)



Фото НАТАЛЬИ ИГНАТЬЕВОЙ

ния внимания с «грубых» физических ощущений на «тонкие» психические процессы. Сочетание устойчивости и удобства не простая задача для ума, подверженного аффектам чувственного восприятия. Попробуйте просидеть неподвижно с прямой спиной в падмасане 15 минут ...и ещё 25... Если через час вы всё ещё не испытываете состояния восторга и счастья, значит асана для вас пока ещё не до конца освоенная техника, но не принцип. Между тем, по классическим канонам, асана считается освоенной, когда удерживается на протяжении трёх лет, что составляет три часа с небольшим. Если нет правильного понимания сути, практика асаны может превратиться в борьбу с самим собой, «за неподвижность во что бы то ни стало» — бессмысленное проявление насилия по отношению к телу, что есть нарушение принципа ахимсы (ненасилия). Попытки «победить и превзойти» себя таким образом приносят усталость и развивают не силу духа, а банальное упрямство и потакание амбициям эго. Как правило, подобное отношение следует из желания «иметь» асану, а не «быть» в асане. «Иметь» и «быть» — разные мотивирующие факторы. Ум, ориентированный на чувственное восприятие, воспринимает и усваивает впечатления только как постижимые с помощью тела. Привязываясь и отвращаясь, мы продолжаем принимать себя не более чем за тело, хотя на интеллектуальном уровне можем считать иначе. Настроенный на благодание ум постоянно находится в воспоминаниях о прошлом или в планах на будущее, поэтому не пребывает в настоящем и не принимает настоящее — не способен «быть». Асана вызывает «счастье спокойствия» только в результате практического переживания того, что тело есть средство для проявления сознания. Тело, как и сознание, не является чем-то постоянным, меняясь под воздействием впечатлений. Взаимосвязь тела и

ума переживается посредством бдительного и невозмутимого созерцания любых изменений. Таким образом, достигнутая практикой асаны совершенная устойчивость ума не что иное, как правильное понимание телесных ограничений. Пребывание в текущем моменте без реагирования, ожиданий, иллюзий — это и есть обуздание впечатлений ума — йога⁹. Осознавая непостоянство явлений сознания, йог постигает четыре аспекта, свойственные материи и сознанию: возникновение, поддержание, изменение и разрушение. Что делает его осведомлённым о безмерности сознания, приоткрывая покров Авидьи¹⁰.

Асана незавершённая

Допустим, что асана в известной степени освоена, пребываем мы в ней неподвижные, счастливые и спокойные :-). Сидим-сидим, но когда-нибудь встаём и «выходим» из асаны — достигнутый эффект через некоторое время также уходит. Это значит, что ум находится только «под впечатлением от йоги» и на данном этапе для него существенна разница, сидим мы в падмасане или на стуле. Асана освоена всё ещё на уровне тела, если в повседневной жизни по-прежнему господствуют повседневные состояния. Каким же образом впечатления ума могут быть обузданы? Если мы осознаём происходящее, то это уже хорошо. Поскольку ум имеет привычку следовать от грубого к тонкому, практика асаны — это только первый шаг в развитии контроля над умом. Можно считать его случившимся, если «на этой стадии развития йог уже постиг, что тело есть не что иное, как средство для проявления непроявленного сознания, а недостаток контроля над дыханием — причина того, что безмерное сознание ограничивается физическими пределами и остаётся дремлющим». Ум, как вода, принимающая форму сосуда, склонен прини-

мать форму окружающей его реальности. В зависимости от преобладающих впечатлений, состояние ума постоянно меняется. Если «ум не в асане», это не значит, что асана незавершена, просто такой формы практики недостаточно для его необратимой трансформации.

После того, как асана освоена

Так что же делает ум осозанным, устойчивым и управляемым, когда он не в асане? Какие качества делают ум принципиально иным?

Иное знание стяжается посредством веры, силы, памяти, самадхи и разума.

Йога-сутры
(Самадхипада, шлока 20)

Вдохновленные примером великой личности, которая обладает высшим знанием благодаря преуспеванию в практике йоги, другие люди приступают к практике с искренней верой в полученные наставления. Устремившись к упрочению своего бытия в безмерности, они прилагают значительные усилия для пребывания в глубокой медитации. Они достигают сознательного присутствия в бытии после обретения высшего разума, создающегося посредством самадхи.

Комментарий:
Шри Шайлендра Шарма

Любому начинанию предшествует вера как степень доверия к традиции и учителю, передающему знание. Вера — это, прежде всего, понимание. Принять на веру и решительно практиковать, чтобы проверить действительность метода, — первый шаг, на который вдохновляют примеры великих личностей и вынуждают обстоятельность. Вера в метод не имеет религиозной основы, она развивается в процессе практического понимания, опираясь на реальный опыт переживаемых состояний. С помощью ве-

ры формируется намерение как контролируемое воображение, которое направляет действия в русло практики, придавая им энергию и решимость. *Энергия* — это неутомимость сознания в совершении благого. *Решимость* в медитации — это способность твердо придерживаться избранного объекта в соответствии с осуществленным выбором. *Внимание* необходимо как усилие, прилагаемое разумом для удержания объекта в поле сознания. *Памятование* предотвращает рассеивание сознания, что необходимо для создания перцептивных образов переживаемых состояний и их повторного воспроизведения. Из совокупности вышеперечисленных психических факторов, возникающих одновременно, развивается *йогическое* сосредоточение (самадхи). Результат самадхи — *Праджня* (различающее постижение, мудрость). Праджня не относится к врожденным психическим способностям. Только на её основе йогин с помощью сосредоточения на увиденном достигает сферы высших индрий и степени самообладания, окончательно освобождающей от страдания.

ЙОГАБХАШЬЯ МАНТРА (прославление Патанджали)

ОМ ЙОГЕНА ЧИТТАСЬЯ
ПАДЕНА ВАЧАМ
МАЛАМ ШАРИРАСЬЯЧА
ВАЙДХЬЯКЕНА
ЙОПАКАРОТТАМ ПРАВARAM
МУНИНАМ
ПАТАНДЖАЛИМ
ПРАНДЖАЛИ РАНАТОСМИ
ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ

Мы поклоняемся благородному мудрецу Патанджали Который даровал Йогу для успокоения и просветления ума, Грамматику для чистоты и ясности речи и Аюрведу для исцеления тела
Ом Мир Мир Мир ■■■

1. Подробнее об этом смотрите публикацию в предыдущем журнале, в статье С. Агапкина «Асана» («Йога» №2, 2007.)

2. Йога сутра. Самадхипада 1-4.

3. Джнянаиндри: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус и ум (манас), управляющий органами чувств. Кармаиндри: глаза, уши, руки, нос, язык.

4. Индри: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, разум (манас — способность отождествления чувственной информации), женственность, мужественность, жизнеспособность, удовольствие, страдание, удовлетворенность, неудовлетворенность, невозмутимость, вера, энергия, памятование, йогическое сосредоточение, различающее постижение, познание ещё не познанного, глубинное знание и совершенное знание.

5. Например, мы не можем видеть ушами, а слышать языком.

6. Клеша — аффективные загрязнения, которые являются причиной страдания (дукха), обуславливая пребывание в круговороте рождений. Невежество (авидья), эгоизм (асмита), влечение/привязанность (рага), отвращение/ненависть (двеша), страх смерти (абхинивеша) суть страдания. (Садханапада, шлока 3)

7. Наглядный пример гипертрофирования жизнеспособности — неоправданная жестокость при истреблении ядовитых змей и насекомых, несущих только потенциальную опасность для жизни. Сильное омрачение этой индри такими аффектами, как невежество, страх смерти, влечение, эгоизм делает жестокость и агрессию нормой жизни. У детей это выражается в истреблении слабых и беззащитных существ, птиц, собак и кошек. В более «зрелом» возрасте это желание доминировать над другими людьми социально, подавляя «слабых» как физически, так и психически.

8. Йога сутры. Садханапада шлока 54, комментарий Шри Шайлендры Шармы

9. Обуздание впечатлений ума есть йога. Йога-сутра. Самадхипада 1-2.

10. Авидья — невежество относительно своей истинной природы.

11. Шри Шайлендра Шарма, комментарий к Йога-сутрам, Самадхипада 1-2.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Патанджали «Йога-сутры», перевод и комментарий Шри Шайлендры Шармы.
2. Е.П.Островская, В.И.Рудой, «Классические буддийские практики: вступление в нирвану».
3. Васубандху «Энциклопедия Абхидхармы, или Абхидхармакоша» пер. Е.П.Островской, В. И. Рудого, 2001.

АШТАНГА-ЙОГА *восемь ступеней к Богу*

Текст:
ДИНАНАТХА
БОДХИСВАМИ
www.sivalingam.ru



Задача этого небольшого эссе — не дифирамбы одному из множества методов и практик совершенствования человека и не слепой прозелитизм горячего ее поборника, а краткий анализ системы, являющей собой, как покажет нижеследующее, одновременно общность и квинт-эссенцию всех практик и путей духовного совершенствования человека.

Сегодня, когда число последователей йоги стремительно растет, вдвойне обидно слышать разногласия и непонимания в среде ее адептов. Чтобы разобраться в данном вопросе и устранить всяческие споры на предмет практической «весомости» той или иной школы йоги или метода, давайте вместе поразмышляем!

Прежде всего, необходимо четко ответить: а что же вообще собой представляет это духовное совершенствование, и куда ведет этот путь? Хочется верить, что для большинства наших читателей такой вопрос не стоит: конечно же — к Богу, конечно же — к реализации своей исключительной самости, освобождению из физического и духовного плена иллюзии (майи), к абсолютной реальности и бессмертию. Заметьте также, что к цели этой могут стремиться и люди вовсе не практикующие йогу. Но так ли далеки они, как им, а иногда и нам кажется, от общих законов и ценностей в ней провозглашенных?!

Никто не станет отрицать, что всякое становление человека на духовный путь начинается с его праведного (дхармичного) поведения. Это начало начал, колыбель и основа дальнейшего духовного развития, универсальная формула на все времена, всех когда-либо существовавших и только будущих цивилизаций. Обретение физической, а также

нравственной, духовной чистоты обязывает человека соблюдать определенные нормы поведения в своей повседневной жизни. Доброта, честность, ненасилие, нестяжание, милосердие — знакомые всем с детства постулаты праведной жизни, в идеале — вегетарианство, умеренность в еде (митахара) и сексуальная сдержанность (брахмачарья) — все это вместе и составляет тот обязательный первичный «пакет» благих качеств, который служит пропуском на пути из мира пашу («человека-животного») в дивья-локу («обитель богов»). Что это, скажите, как не первые две ступени Аштанга-йоги — яма и нияма?! Ахимса, сатья, астейя, кшама... дана (жертвенность), астикья (вера), врата («святые обеты» и следование религиозным предписаниям), тапас (аскетизм, покаяние, садхана) и т.д. — только ли индуизму присущие понятия?! Ревностное следование этим заповедям рано или поздно приводит человека к осознанию истинного предназначения своего тела как — Храма Божьего, требующего заботливого и внимательного к нему отношения, шаучи (поддержанию физической и духовной чистоты). «В здоровом теле — здоровый дух!». «Вначале устрани физическую нечистоту своего тела, а уж потом — приступай к духовным практикам!». Асана и пранаяма, физические и дыхательные упражнения (3 и 4-ступени Аштанга-йоги) в данном случае становятся естественной потребностью организма в поддержании такой чистоты. Совершенствуясь в садхане, именно так теперь можно назвать наши систематические упражнения и устремления, человек постепенно обретает необходимый контроль ума и тела, и становится их полновластным хозяином. Погруженный в себя, очарованный поистине неувядающей красотой и богатством внутреннего мира, ум все реже отвлекается на объекты внешнего, все проще и быстрее способен он сконцентрироваться на заданном объекте, все чаще этим объектом становится для него светлый образ излюбленного Божества. Мы уже не те, что раньше: наши черты утончаются, тело благоухает, мысли гармонизируются... нас все чаще окружают хорошие люди, мы довольствуем-

ся малым, и такая простота жизни влечет нас. «Над чем медитируем, — тем и становимся». В Аштанга-йоге эти ступени духовного развития именуются пратьяхара и дхарана, именно их практика (отключение сознания от внешнего мира и концентрация) окончательно дисциплинирует и удерживает (дхарана — от корня дхри — «держат(ся)») человека на духовном пути. Лишь в совершенстве владеющий ими может называться бхактой (истинно преданным Господу), лишь совершенный в бхакти удержится на пути. Собственно с этого момента и начинается серьезная работа над собой (саньяма, практика 3-х высших ступеней Аштанга-йоги). Это время новых открытий и откровений, внутренних борений и долгого изнурительного паломничества в глубины своего Я. Нестерпимое томление души, стремление ее к свободе, источник которого сокрыт в ней же самой, дает нам на то силы, заставляя идти дальше, пока не истощатся наши кармы, не сгорят безвозвратно в огне подвижничества былые воспоминания нашего «животного» прошлого и не забрезжит сквозь толщу брэнного тела прохладный свет атмы, сердце нашей души. «На пути к свету света становится все больше». С каждым разом мы все глубже и глубже проникаем в потаенные уголки сознания в поисках долгожданной тишины ума. Тело и все, что с ним связано, более не привлекает нас, мы видим в нем лишь источник наших страданий. «Для мудрого все есть страдание — из-за подверженности непрерывному изменению, беспокойства, следов прошлых впечатлений и противоречивого разворачивания гун», «Благодаря чистоте возникает отвращение к собственному телу и нежелание контакта с другими» (ЙС 2:15, 2:40). Мы упорно стремимся к уединению, порой — уединению от самих же себя, бесконечного потока своих мыслей. Единственным нашим желанием становится окончательное освобождение. Это седьмая ступень Аштанга-йоги — медитация (дхьяна). Мы в конце нашего пути. Только вдумайтесь! Всего семь секунд покоя ума (самадхи, 8-ступень) отделяют теперь нас от Вечности! Но как долго и тернист был этот путь, сколько жизней нам по-

надбилось, чтобы приблизиться к этому главному его моменту.

Заведомо не вдаваясь в подробности, опуская сложные аспекты учения, мне хотелось бы донести главное: Аштанга-йога — не искусственный метод совершенствования, однажды изобретенный кем-то, а плавный эволюционный (или точнее — инволюционный, если рассматривать путь к Богу как возвращение домой, нивритти) процесс, происходящий с каждым из нас вне зависимости от той доктринальной системы, приверженцами которой мы являемся. Все мы где-то на этом нелегком пути к себе совершенствуемся на той или иной из 8-ми его ступеней. Всем нам суждено рано или поздно преодолеть эти Восемь Ступеней к Богу. И дай Бог, чтобы уже в этой жизни!

В дополнение к сказанному — несколько слов о важных закономерностях этого пути, которые также помогут распознать свою сопричастность к нему. Каждая очередная ступень его затрагивает все более и более тонкое тело (коша), «память» которого о достигнутых результатах тем длиннее, чем тоньше это тело (напомним, принято различать 5 кош: аннамая, пранамая, маномая, виджнянамая и анандамая). Причем первые два из них разрушаются после смерти и лишь опосредованно могут передать информацию о себе остальным, более тонким телам, в виде самскар и васан (отпечатков опыта предыдущих жизней). Так, следование нормам праведного поведения требует от человека неукоснительного и постоянного (ежечасного, ежесекундного, изо дня в день) их соблюдения на протяжении всей жизни. Это всего лишь необходимая благодатная почва. «Память» грубого физического тела немногим совершенней и в идеале также требует каждодневной работы над ним, иначе вас ждет банальная крипатура и потеря эластичности связок и мышц. Работа с более тонким, праническим, телом обязывает хотя бы раз в три дня заниматься пранаямой (дыхательными упражнениями), поддерживая тем самым чистоту нади (энергетических каналов) и центров. Отстраненный от внешних объектов, погруженный в себя ум, свидетельство определенных успехов в пратьяхаре, также призывает вас как можно чаще возвращаться к практике. Если же вы достигли определенного успеха в дхаране, чему немало способствует мантра-медитация и джапа, — вам не растерять его хоть вы и оставили практику на годы,

«память» тонкого тела, которое эта практика затрагивает, уже настолько крепка, что вернет вам ваши совершенства в недалеком будущем, как только вы снова обратите на нее свое внимание. Несравнимый ни с чем дар медитации (дхьяны), плод кропотливой практики санъямы, свидетельствует о том, что вы проникли в виджнянамая- и анандамая-кошу, чей опыт обязательно перейдет (или уже перешел) в следующую жизнь. «У йогина, обретшего мудрость сосредоточения, самскара этой мудрости будет воспроизводиться снова и снова» («Вьяса-бхашья», 1:49). И, наконец, один лишь миг самадхи, затрагивающий причинное тело (шивамайя-кошу), не утратит следы своего опыта в веках.

Суммируя сказанное, эти Восемь Ступеней в двух словах можно было бы охарактеризовать как последовательные этапы очищения и трансформации тел (от грубого физического до все более тонких) до тех пор, пока не исчезнет в экстазе самадхи сама идея представления об этих телах, пранах... и вместе с ней — наше иллюзорное эго. Все! Вы — свободны! Вы — То! Буддха, Видящий... Нерожденный и потому Бессмертный...

Мне часто задают вопрос: но как можно рассматривать в «рамках» учения Аштанга-йоги свободный полет мысли Адвайта-веданты, «атеизм» Гаудапады и «слова» Будды, «не-метод» кашмирских мистиков или мгновение «самоузнавания» философии пратьяхиджны, так же успешно, как мы знаем, ведущих своих адептов к самореализации? — Не вижу здесь каких-либо противоречий, а лишь наоборот, — подтверждение сказанному. Ответьте, не проделал ли во всем благополучный принцип Гаутама тот длинный и изнурительный путь, подвергая свои тело и дух бесконечным суровым истязаниям (йогической тапасы), прежде чем сесть однажды под дерево в падмасану, сосредоточиться и, объявив всему миру «я готов!», оставить свои ложные представления

ума и тела?! Не был ли Шри Пунджи долгое время страстным почитателем (бхактой) Господа Кришны, миллионы раз повторившим его махамантру, прежде чем узрел свое изначальное единство с ним?! И кто знает, сколько жизней понадобилось Рамана Махарши провести в бессонных ночах у Лингама Шивы в храме Аруначалешвара, чтобы «вдруг», в 16-летнем возрасте его дыхание «замерло», а ум обрел вечный покой! Восемь Ступеней к Богу — это путь в веках ваших воплощений (и не важно, знаете вы о том или нет!), непрерывный поток дхарм, благих карм, всякий раз кристаллизующихся во все более и более сладостные плоды джняны (истинного знания, мудрости). Вы можете с успехом практиковать бхакти-, крия-, кундалини-, джняна-, раджа- или какую-либо другую форму йоги («союджки с Богом»), быть адептом адвайты или кашмирского шиваизма, или сторонником даже отличного от канонів индуизма метода самосовершенствования; быть йогом, натхом, тантриком... индуистом, буддхистом... огнепоклонником, но вам не «избежать» Восемь Ступеней к Богу — самосушей системы духовного продвижения, «скрытой» в бесконечном множестве ваших перевоплощений и потому, так неотчетливо представляющейся многим.

Аштанга-йога — не просто древнейшая школа йога-техники, не секта и, уж конечно, не модный ноу-хау конкурирующих фитнес-залов, а естественный и самобытный путь всякого духовного совершенствования вообще, универсальная модель и аксиома последовательной трансформации, «превращения» иллюзорного «я» — в «Я» Божественное, Единое, Вечное. Открытая миру уже во 2-ом веке до нашей эры в Сутрах легендарного Риши Патанджали, Аштанга-йога обрела статус самостоятельной философской системы, став одной из шести школ индуизма и мощным оружием в умах понимающих и принимающих простоту ее истины. Примите ее и Вы... ■■■



Кедарнатх-Бадринатх Ятра с автором

В программе: йога-ашрамы Ришикеша (хатха-йога под руководством индийских гуру), Хари-ки-паири («След Вишну», место проведения Кумбха-мелы) и Чанди Деви мандир в Харидваре, Девипраяг, Рудрапраяг, Гаурикунда, рафтинг (сплав по верховьям Ганги), поход на лошадах (долина Мандакини), трекинг к озеру Чоробари, водопаду Васудхара и Чаранападукам Вишну, поселок Мана на границе с Тибетом, пещера Риши Вьясы и Ганеши, река Сарасвати, Манасобхеда-тиртва и многое другое.

Ежегодные ятры с мая по октябрь

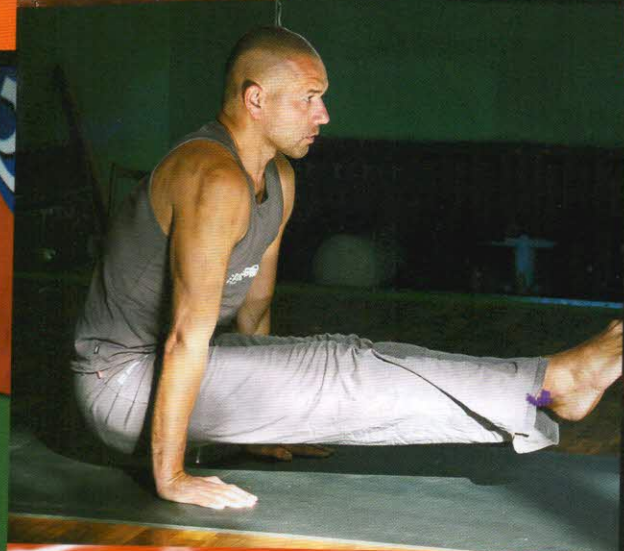
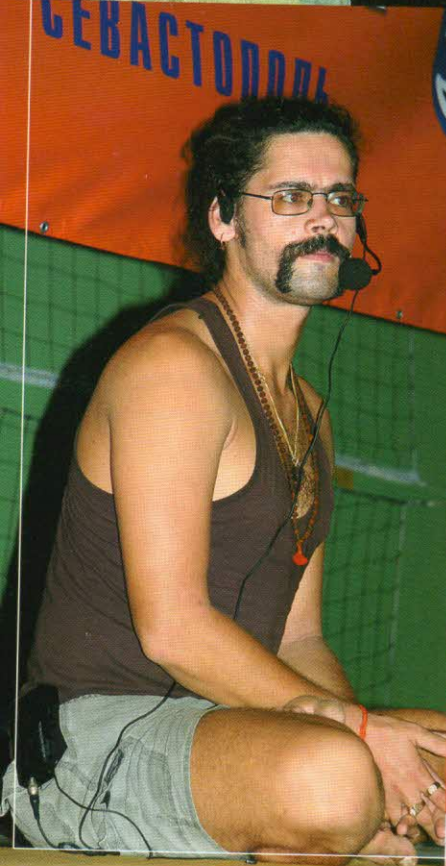
Запись в группу
и дополнительная
информация:

Тел: 8-906-778-7887
e-mail: info@sivalingam.ru
сайт www.sivalingam.ru



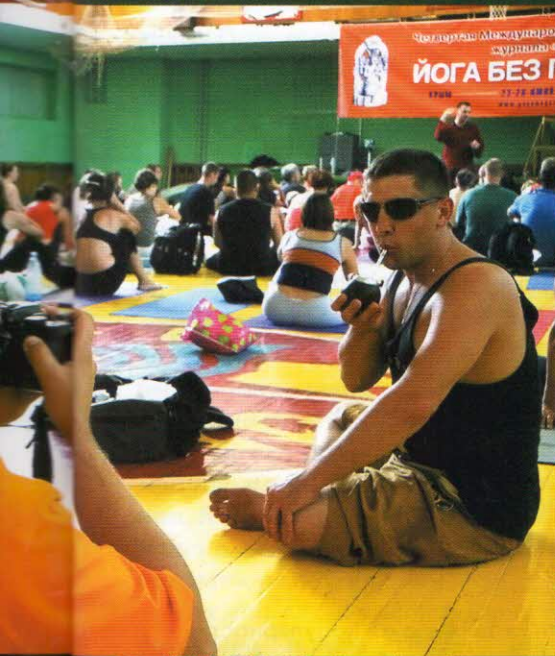
«ЙОГА БЕЗ ГЛАМУРА»

IV-ая международная конференция
журнала «ЙОГА»

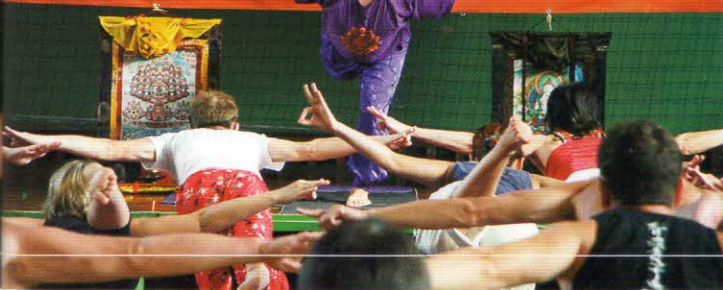


23-28 ИЮНЯ 2007

www.yogamagazine.ru



четвертая Международная Конференция
журнала «ЙОГА»
ЙОГА БЕЗ ГЛАМУРА
КРЫМ — 23-28 ИЮНЯ 2007 — СЕВАСТОПОЛЬ



«ЙОГА БЕЗ ГЛАМУРА»

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

4-ая международная конференция журнала «ЙОГА» прошла с 23 по 28 июня 2007 г. в Севастополе под девизом «ЙОГА БЕЗ ГЛАМУРА»

Севастополь, каменный город, мелькающий за окнами маршрутки. Люди откладывают деньги и берут отпуска, чтобы приехать сюда «отдыхать». Городской пляж с жареными пирожками, трубочками с кремом и нежным молодым миндалем. Я знаю, что Черное море может быть совсем другим: прозрачным и очень чистым, с диким каменистым пляжем, без запаха сигарет и привкуса дешевого вина с шашлыками.

Но это не главное...

Главное – это часы и часы лекций и практики. Самые разные стили: аштанга-виньяса и йога Айенгара, кундалини-йога Йоги Бхаджана, йогатерапия, универсальная йога, УОГА-23, разнообразные авторские подходы к практике... 6 дней конференции дают возможность попробовать, составить собственное представление о современных стилях и преподавателях, собранных в одном месте. Почувствовать каждого, его метод, его практику, форму и качество подачи.

Главное – это люди, приехавшие на конференцию из самых разных стран и городов: Смоленска и Риги, Самары и Киева, Донецка и Москвы, Амстердама, Берлина, Берна... Начинающие и те, кто практикует с «советских» времен.

Об информационной насыщенности конференции, полезности, а также о ее популярности за пределами СНГ очень хорошо, на мой взгляд, говорит приезд гостей из Голландии, Германии, США.



ЭВАН СТААРТЬЕС (гость конференции, Голландия)

Я уже второй раз приезжаю в Крым для занятий йогой. 2 года назад я принимал участие в семинаре Анатолия Зенченко, а в этом году приехал на конференцию. Мне очень нравятся ваши высокопрофессиональные и вдохновляющие тренировки. Но я ожидал больше практики. Моя подруга Лус не говорит по-русски, и я старался переводить для неё теоретическую часть. Очень понравились выступления Анатолия Зенченко и Андрея Сидерского.

Я практикую йогу 8 лет, но только три года назад смог найти в Голландии хорошего учителя. К сожалению, в Голландии по-

добных конференций не существует. По моему мнению, в России и Украине занимаются йогой более серьезно и глубоко, чем на Западе.

Возможно, европейцы слишком заняты мыслями о деньгах и работе. У вас более духовная жизнь.

Вопрос: Меньше работы? :-)

Думаю, общество еще не настолько «испорчено» капитализмом.



МИХАИЛ БАРАНОВ (Аштанга Йога Центр, Москва)

Общее впечатление: инструкторы стали более адекватными при подаче материала.

Радует, что на конференции присутствует гораздо меньше «случайных» людей, и общая ат-

мосфера становится более дружелюбной, мягкой.

Хотелось бы пожелать, чтобы не было хуже :-)



ГЕННАДИЙ БОЛГОВ (УОГА-Студия Андрея Сидерского, Киев)

Очень хорошо, что приехало много людей, хотя сроки конференции были перенесены.

Проведение конференции в городе имеет как свои плюсы, так и минусы. К плюсам я бы отнес развитую инфраструктуру и большой зал, к минусам – давление города и отсутствие свободного восприятия, которое было на море в Симеизе.

Несколько слов по поводу участников конференции. Мне

очень понравился класс фридайвинга, проведенный Леонидом Кутузовым и Александром Дудовым: ново, необычно и интересно. Остальные участники были уже более-менее знакомы и, как мне кажется, информация предсказуема. Можно было предугадать, что Лаппа даст какой-то комплекс практики, а Сидерский расскажет о YOGA-23. Очень радуют новые вещи и новые подходы, о которых еще мало кто знает.

Можно бы было пригласить великих Гуру, если это сочетается с принципами «Йоги без гламура».

Добавлю несколько слов по рекламе конференций. Думаю, что продуманной рекламной компанией можно привлечь к участию в конференции гораздо больше людей. Очень много людей не знают о проведении подобного мероприятия, так как не читают журнал и сайт, но хотели бы принять участие. Год – достаточно большой промежуток времени для организации продуманной масштабной PR-кампании. Я уверен, что это будет выгодно всем: и участникам, и организаторам.

Несмотря на работу с утра до вечера, можно сказать, отдохнул :-)

 **АНДРЕЙ ЛАППА** (Киевская Федерация Йоги, Киев)

Новое место, без сомнения, повлияло на то, как прошла конференция. Я не хотел бы давать сравнительных оценок. Она по своему хороша. Но у нас, безусловно, есть перспективы для совершенствования. Например, организация процесса не в последний момент, информирование участников и гостей конференции заранее, чтобы люди могли планировать своё время. Потенциал чувствуется. Я уверен, что конференция будет развиваться. Желаю успехов всем организаторам и надеюсь, что и в дальнейшем буду принимать участие.

 **СЕРГЕЙ ИЛЬИН** (Центр Йоги «Падма», Нижний Новгород)

Я был на всех четырех конференциях и хочу отметить, что уровень организации становится всё лучше. Подобран очень удачный зал для занятий: большой, просторный, хорошо проветриваемый. Здесь удобная транспортная развязка, хорошая инфраструктура. Севастополь – человекоемкий город, и на мой взгляд, имеет очень хорошие перспективы для развития конференции. Это мнение человека, который сам много занимается организацией семинаров в родном городе. Я вижу работу организаторов.

Что касается преподавателей, хочется отметить, что все приехали подготовленными. Бывает, что люди выступают со старой программой, но их задача – представить свой стиль и работу, рассчитанную на начинающих.

 **ЮРИЙ ЯРМОЛЮК-САВИЦКИЙ** (Киев)

Впечатления от конференции позитивные. Радует то, что количество участников с каждым годом увеличивается. Конференция приобретает всё более глобальные масштабы и действительно становится международной.

Люди могут узнать и посмотреть, какие существуют преподаватели, помимо тех, у которых они занимаются сами. Конференция открыта для разных стилей и направлений, в том числе и классических, и авторских.

Все шесть дней прошли красивым калейдоскопом, сложно выделить что-то из них. Организационные моменты требуют больших усилий, поэтому для меня конференция превратилась в один длинный день :-)

 **ЛИЛИАНА МУТОВИНА** (Студия Йоги Б.К.С. Айенгара, Москва)

Да, действительно «йога без гламура». Нравится, что вы-

ступают не только именитые преподаватели, но также приезжают люди из самых разных городов со своими наработками.

Была возможность посмотреть, как развивается йога, ознакомиться с разными стилями и направлениями и понять, что все мы занимаемся одним и тем же делом. Конференция – прекрасный способ донести до людей эту мысль!

 **ИРИНА КОРНЕЕВА** (Йога Студия Б.К.С. Айенгара, Москва)

Очень впечатлила обстановка и атмосфера. Радует толерантность и общее понимание, что цель – одна, а способы достижения – разные.

 **НИКОЛАЙ АНИКИН** (гость конференции, Киров)

Конференция прекрасно помогает сориентироваться в подходах и практиках. Я принимаю участие уже в третьей конференции, и с каждым разом мне нравится всё больше. Приятно, что меняется состав выступающих и темы. Заметен рост преподавателей.

 **АЛЕКСАНДР БЫСТРОВ** (гость конференции, Рига)

Это мое первое участие в конференции. Порадовала возможность познакомиться с разными интересными учителями, чтобы в дальнейшем приехать к ним на семинары и заниматься более глубоко.

Желаю организаторам продолжать в том же духе!

 **РЕЙНХАРД АММЕНТХАЛЛЕР** (Кундалини Йога Центр, Швейцария)

Надеюсь, что новое место окажется благоприятным. Конференция предоставляет замечательную возможность встретиться единомышленников.

Вы ощущаете разницу с прошлой годней конференцией?

В прошлом году было моё первое выступление. Первый раз всегда волнителен. В следующий раз всё происходит немного по-другому, чем в предыдущий.

 **ЛЕОНИД ГАРЦЕНЦТЕЙН**
(Кишинев)

Как и раньше, конференция является прекрасной возможностью не только увидеть друг друга, но и обменяться информацией, рассказать о своих работах с большой трибуны.

Лично для меня очень важно видеть, что люди ждут этой информации, они благодарны. Это замечательный толчок для дальнейшей работы, вдохновляющий на новые изыскания.

Очень приятно, на мой взгляд, что изменилось направление в йоге и отношение практикующих к самой йоге. Йога стала больше ЙОГОЙ.

Огромное спасибо организаторам! Хочу отметить прекрасный зал, отличную обстановку и хорошую организацию. Жалко, что у меня было мало времени на посещение классов.

Я понимаю, что целью конференции является презентация собственного стиля, а не выступление с отражением его нюансов.

 **МАРИЯ ВОРОБЬЕВА**
(Аштанга Йога Центр, Москва)

Это уже четвертая конференция, в которой я принимаю участие, и мне есть, с чем сравнивать. Очень хорошо, что год от года приезжает больше людей, и все могут пообщаться с себе подобными.

Из положительных моментов хочется отметить видеопказы и длительность занятий 2 часа 20 минут вместо полутора часов. Очень радует разнообразие представленных школ йоги. И очень здорово, если в следующем году их будет еще больше!

 **ЮРИЙ АНИСИМОВИЧ ГУРЬЯНОВ**
(гость конференции, Севастополь)

Я являюсь руководителем Севастопольского центра Йоги, ко-

торый был зарегистрирован еще в 1993 году и на открытие которого было получено разрешение Айенгара использовать его имя. Центр был не нужен городским властям или коммерческим структурам, но был поддержан центром реабилитации детей-инвалидов. Десять лет я проработал с детьми: ДЦП, бронхиальная астма, туберкулез, аутизм. К сожалению, аутистов из года в год в мире становится всё больше.

Были за эти годы три мальчика с раком лимфатической системы. Мы занимались по методике лечения рака, изложенной в книге йогатерапевта Шивананды. Йогой мальчики выправили рак лимфатической системы. Если я ничего больше в своей жизни сделать не успею, и то хорошо.

Также занимаюсь со взрослыми, в моей группе есть 89-летняя женщина, которая делает продольный и поперечный шпагаты, стоит на голове.

А Вы сами давно занимаетесь?

Лет пятнадцать. Я – бывший военный, служил на подводных лодках Тихоокеанского флота. Йогой начал заниматься не от хорошей жизни – после того как возникли серьезные проблемы со здоровьем, и я пролежал три года в московской больнице имени Бурденко. Ничего не помогало, и я занялся йогой.

Что Вам понравилось на конференции?

Йога разнообразием похожа на спорт. В спорте есть футбол, баскетбол, волейбол, и также в йоге: есть Бихарская школа, Паттабхи Джойс, йога Айенгара. Чем больше разных школ, тем больше пользы.

 **АНДРЕЙ ПРИЕМОХОВ**
(Центр практической хатха-йоги «Прана», Севастополь)

Я – руководитель Севастопольского центра йоги «Прана». Сейчас мы придерживаемся стиля и направления УОГА-23 Андрея Сидерского. Помогали в организации конференции в Се-

вастополе. И уже известно, что на следующий год проведение конференции планируется здесь же. Хотелось бы пожелать приезжающим обращать больше внимания на собственную практику, чем на посещение питейных заведений...

Были прецеденты?

Слышал жалобы.

Несколько слов о классах...

Очень порадовал Анатолий Зенченко, его практика из года в год заметно «взрослеет». Понравилось выступление Светланы Дороганич и её работа с дельфинами. Классы преподавателей московского Аштанга Йога Центра – всё очень хорошо. Радует наличие представителей разных школ и направлений.

Перед началом конференции мы провели в Севастополе подготовительную работу, чтобы дать возможность людям немного разобраться с «предметом». В последнее время возникло много «перекосов» в преподавании йоги со стороны фитнес-структур, когда йога изначально профанируется. В наших интересах, чтобы люди получали йогу более-менее приближенную к первоисточникам.

Очень бы хотелось увидеть на конференции именитых преподавателей из Центра йоги Айенгара Татьяну Толочкову и Елену Ульмасбаеву.

 **АНТОНИНА КРЮЧКОВА** (гостя конференции, Смоленск)

Домой возвращаюсь с огромным зарядом энергии и потенциалом для работы!

 **НАТАЛЬЯ ЗАЕНЧКОВСКАЯ**
(гостя конференции, Москва)

Я занимаюсь йогой десять лет. Наблюдала за организацией Аштанга Йога Центра и журнала. Я приехала посмотреть на любимых преподавателей, с которыми когда-то вместе начинала, у которых была на семинарах, в том числе и на сертификационных.

Конференция очень представительная, и название себя оправдало. Со сцены было сказано немало нелицеприятных слов в адрес качества подготовки рядовых участников, и я нахожу это справедливым. Помогает нам вернуться в реальность и даёт возможность выбрать из такого большого поля деятельности что-то своё. Йога – она же разная. Йога – это не асаны, это способ жизни.

 **СТАНИСЛАВ ЕВКЛИДОВ** (гость конференции, Самара)

Конференция была замечательная. И мне как практикующему и начинающему инструктору дала возможность почувствовать, что такое йога в нашей стране, более целостную картину. И с позиции этой целостной картины, то, что даю я, приобретает новые качества. Очень приятно было посмотреть на людей, которые уже давно в этой «теме», зарядиться от них, почувствовать до чего всё это может довести :-)

Я считаю, позитив в русской йоге присутствует.

Наиболее сильные впечатления оставили не Гуру, которые занимаются по много лет (и им всё это уже надоело – нет огонька), а ребята, которые в самом-самом «разгаре»: чета Швецов «зажигала», Гарцеништейн с его потоком энергии, Анатолий Зенченко и Слава Смирнов с их внутренними аспектами практики.


 **МАКСИМ КУШПЕЛЬ** (гость конференции, Германия)


Основное пожелание организаторам: сделать конференцию так же хорошо, как в прошлом и этом году, но выбрать другое место для проведения. Мне кажется, что Севастополь не самое лучшее место. Из города в город приезжать как-то «не в кайф».

В этом году я более избирательно подходил к посещению классов (в прошлом году проводил в зале по 12 часов в день). Я уже определился со своей прак-

тикой, и поэтому практические занятия посещал больше из любопытства. Очень понравились занятия Сергея Агапкина и Александра Новикова. Впечатлило выступление Сидерского. Лаппа стал более сдержанным и мягким. Жаль, что в этом году не приехали Таня Пивень с Женей Танковским, не было Гуцалюка.

Вы преподаете сами?

 Совсем недолго, всего полтора года. Кроме этого я занимаюсь несколькими проектами, в том числе продвигаю русскую йогу в Германии и работаю с наркомамами. Одна из целей приезда на конференцию – посмотреть, кого из преподавателей было бы интересно пригласить для проведения семинаров в Германии.

 **ЕЛЕНА КОСТИНА** (гостья конференции, Нижний Новгород)

Я занимаюсь более четырех лет, на показательных выступлениях представляла нижегородский центр йоги «Падма». Я принимала участие во всех четырех конференциях.

По моим ощущениям, в этом году не хватало моря, природы и ощущения отдыха.

Я открыла для себя йогу Айенгара. Раньше у меня было некое стереотипное представление о занятиях. Меня поразило, насколько можно отстроить элементарную триконасану! Казалось, что я знаю о ней всё. А оказалось, что мы за время класса успели отстроить только одну ногу!

 **ДАРЬЯ КАБОЛОВА** (Клуб Сат Нам, Москва)

Я принимаю участие в конференции второй раз, и по моим ощущениям её пространство в этот раз гораздо более открытое и спокойное. Есть возможность посидеть на улице, мы проводили на траве открытые классы. Желаю, чтобы конференция проходила ежегодно, и в ней принимали участие различные виды йоги.

 **АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ** (ЙОГА-Студия Андрея Сидерского, Киев)

Ваши впечатления?

Очень хорошо.

Что-то изменилось за четыре года?

Главное не изменилось, и это приятно радует. Закономерно, что мероприятие становится более насыщенным людьми и интересными практиками.

Ваши пожелания организаторам?

Мы находимся в тех условиях, в которых мы находимся. Конечно, Симеиз и южный берег собирали бы больше людей, но там нет такого зала и такого отношения, как здесь.

Предлагаю привлекать параллельные системы: вьетнамскую и даосскую йогу, тибетскую. Думаю, это было бы интересно и привлекло бы новых участников.

В этот раз мы с ребятами постарались представить прикладные результаты практики йоги в экстремальном виде спорта, таком как фридайвинг. Было бы интересно увидеть и услышать на конференции людей, которые используют практику йоги как способ психо-физиологической настройки в каких-то других видах деятельности, что может быть полезно участникам, которые занимаются «просто» йогой.

 **СЕРГЕЙ АГАПКИН** (Рязань)

Надо чаще встречаться! Думаю, что к конференции должно быть дополнение: ездить друг к другу в гости, проводить семинары, рассказывать о своих наработках. Необходимо постоянное перемешивание, чтобы не образовывалось «болото». Конференция является своеобразным детонатором для этого процесса.

Не важно, чем ты занимаешься и что ты ешь, главное, чтобы человек был хороший и к другим людям относился хорошо :-)

Вопросы задавала НАТАЛЬЯ САНДЕР. Литературная обработка ОРЫСИ СУШКО.



ГИТАНДЖАЛИ

Жертвенные Песнопенья Рабиндраната Тагора

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В НАЧАЛЕ

В этом номере славного журнала «Йога» предлагаю познакомиться с избранными стихотворениями из Гитанджали — Жертвенных Песнопений, на мой взгляд одним из лучших сборников стихов Рабиндраната Тагора, переведённый на русский язык ритмической прозой.

В Жертвенных Песнопеньях Тагора Истина представлена в поэтической форме. Она не является научной, она не является исторической, но всё равно она Истина. Это поэтическая Истина. И поэтическая Истина находится на более высоком и глубококом планах бытия, чем любая научная истина. Научная истина всё время меняется, поэтическая — является вечной, хоть и не является фактом, но имеет глубинные значения и потаённые смыслы, недоступные для буквоедов, воспитанных на «книжном» знании и не имеющих личного духовного опыта, а также любителей буквальных значений слов, упускающими в погоне за поверхностными аналогиями «глубинную» сокровенную мудрость.

В Поэзии слово должно быть многомерным, оно должно означать много вещей, чтобы поэзия имела глубину, в которую забираешься всё дальше и дальше. Значения слов изменяются в зависимости от нас, в зависимости от наших настроений, чистоты и восприимчивости. Здесь слова означают так много, что всегда можно найти к ним новую Дверь...

И здесь никогда не проходишь по одной и той же местности. Она бесконечно разнообразна в своих Глубинах и Дальях... И можно идти и листать за Далью Даль, проникая всё глубже в Неведомое...

И всякий раз, когда есть какое-то противоречие между поэтической Истиной и научными фактами, верьте поэтической Истине. Это помогает развернуться к себе, заглянуть в себя и, такой поворот необходим душе, ибо благодаря ему возникают внутренние пространства, которые становятся вместительнее глубоких раздумий, сокровенных озарений и образов, где душа возрастает и крепнет, а поверхностные события мира желаний теряют свою значимость и власть.

Просто доверяя поэтической Истине начинаешь летать, как буд-то внезапно выросли крылья. И больше не движешься по земле... летишь по небу...

Когда Истина имеет крылья, она становится поэтической...

И вот теперь-то перед нами начинают распускаться Сердца Рабиндраната Тагора Крылатые Дали ... где каждый из нас может начать свои Путешествия, листая за Далью Даль... и проникая всё глубже в себя... переживая свой собственный мистический опыт...

Ом Шам Шри Шанайшчарайя Намаха

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

*Я пришёл, надеждой себя озарив,
и ушёл, любовью своей одарив.*

Рабиндранат Тагор (Робиндронатх Тхакур), великий индийский писатель, поэт и философ, лауреат Нобелевской премии в области литературы, общественный деятель и просветитель, гуманист и патриот, родился 7 мая 1861 года в столице Бенгалии — Калькутте. Рабиндранат был четвёрнадцатым ребёнком в семье брахманского рода Тагоров.

Род Тагоров дал Бенгалии немало выдающихся общественных и культурных деятелей. Дед писателя Дварканатх Тагор был одним из соратников Рам Мохан Роя, крупнейшего реформатора Индии начала XIX века и основателя

общества «Брахмо Самадж», отец его — был одним из видных деятелей этого общества.

В своей книге «Беседы в Китае» Тагор говорит о трёх факторах, определивших формирование его мировоззрения. Это творчество крупнейшего бенгальского писателя второй половины XIX века Бонкима Чондро Чоттопадхайи (1838 — 1894), характеризующееся глубоким чувством патриотизма, стремлением развивать национальное самоосознание; идеи, определяющие деятельность общества «Брахмо Самадж», и, наконец, — оживление национально-освободительного движения в стране, приведшее в 1885 году к созданию партии Индийский Национальный конгресс.

К этому следует добавить, что Тагор глубоко изучил бога-

тейшую, имеющую многовековую традицию индийскую литературу, в особенности литературу своей родины Бенгалии. Вместе с тем он прекрасно знал народное творчество. Был хорошо знаком Тагор и с европейской культурой. Например, ещё в школе он перевёл трагедию Шекспира «Макбет» на бенгальский язык. Однако энциклопедический образованностью он обязан большей частью самому себе, нежели обучением в различных школах и лицеях.

Именно Рабиндранат Тагор познакомил западноевропейские страны и Америку с поэзией Кабира, переведя на английский язык его стихотворения доселе неизвестные западному миру.

В семье Тагоров не было принято окружать детей роскошью, зато уделялось большое

внимание тому, чтобы дать им хорошее образование. Помимо школы, которую они посещали, с ними занимались домашние учителя. Обучение велось на бенгальском языке. «Наше духовное развитие шло успешно потому, что учились мы в детстве именно на бенгальском языке... Когда бенгальского мальчика обучают по-английски, первый же урок способен сломать ему оба ряда зубов. Несмотря на то, что повсеместно твердили о необходимости английского воспитания, мой старший брат был достаточно твёрд, чтоб дать нам бенгальское», — пишет Тагор в своих «Воспоминаниях». Именно в этом истоки глубокого знания писателем родного языка и любви к нему, всегда отличавшей Тагора.

Когда Рабиндранату исполнилось 12 лет, над ним совершили традиционный обряд посвящения в брахманы, и отец впервые взял его с собой в путешествие на Гималаи. Поездка оставила неизгладимый след в душе юного поэта, который всегда остро и глубоко воспринимал природу. По возвращении из путешествия Рабиндранат стал полноправным членом семьи и получил доступ в общество взрослых.

По содействию семьи Тагоров ежегодно устраивалась Хинду Мела — национальная ярмарка, где демонстрировались произведения народного искусства и ремёсел, декламировались патриотические стихи. Это было тем более важно, пишет Тагор в своих «Воспоминаниях», так как в те годы «многие образованные люди ещё чуждались как языка, так и культуры своего народа. А глубокое преклонение перед нашей страной, которое никогда не покидало моего отца среди всех превратностей его жизни, у его потомков возродилось в виде сильного патриотического чувства».

В 1878 году второй брат Рабиндраната взял его с собой в

Дмитрий Коваль

Англию, где Тагор должен был изучать юриспруденцию и стать адвокатом. Он занимается сначала в школе в Брайтоне, а затем в Лондоне, посещает университетские лекции по литературе. Наряду с изучением английского языка Тагор знакомится с культурой и бытом английского народа, с европейской музыкой и культурой.

После полуторагодового пребывания в Англии Тагор возвращается на родину. Оставив мысль о юридической карьере, Рабиндранат с 1881 года по настоянию отца приступает к управлению родовым имением в Шилейде (Бенгалия), и вскоре женится на Мриналине Деби (1883).

Политическая обстановка в Индии 1880-90-х годов была очень сложной, только что прокатилось по всей Индии крестьянские волнения 1872-1882 годов, расшатавшие устои колониального режима англичан. Как отражение пробуждения национального сознания в декабре 1885 года в Бомбее собирается учредительный съезд партии Индийский Национальный конгресс, выступавший против произвола английских властей, против недопущения индийцев на ответственные должности в государственных учреждениях, против униженного и и бесправного положения индийцев у себя на родине, боровшийся за возрождения индийской культуры.

Национальное самосознание в Бенгалии проявлялось особенно ярко, так как бенгальцы были одной из наиболее сформированных наций Индии, и не случайно, что именно здесь широко развернулась деятельность многих патриотических общественных и культурных организаций, в которой принимает участие и молодой Тагор. В это время Рабиндранат выступает с патриотическими лекциями, участвует в собраниях общества «Брахмо Самадж», и вскоре становится его секретарём.

Тагор горячо откликнулся на все значительные события жизни страны. Когда английские власти арестовывают Тилака, одного из крупнейших деятелей национально-освободительного движения, Тагор горячо выступает в его защиту. Он присоединяется к кампании за освобождение Тилака, собирает специальный денежный фонд помощи. Одновременно пи-

сатель помогает бороться с различными стихийными бедствиями в стране. (например, с эпидемией чумы в Калькутте). Горячий поборник национальной культуры, Тагор настойчиво боролся за внедрение бенгальского языка в обиход различных учреждений и общественных организаций. Он настаивал на том, чтобы бенгальских детей учили на родном языке, собирал народные колыбельные песни, читал лекции о фольклоре, раскрывал его значение для развития бенгальской литературы.

В 1901 году Тагор осуществил один из своих заветных замыслов: он основал в поместье отца, в Шантиникетоне, куда переехал вместе с семьёй, школу и с увлечением принялся за преподавание по особым, разработанным Тагором методам.

Начало XX века было очень тяжёлым периодом в жизни Тагора. В ноябре 1902 года скончалась его жена. Затем последовала смерть десятилетней дочери (1903), отца (1905) и тринадцатилетнего сына (1907).

*Как скопить, что взять,
кто даст, что даст,
твердим сто раз
кто во что горазд.
А что отдать
в свой смертный час,
подумал ли
любой из нас?*

Однако личное горе не сломило Тагора, и он с неослабевающим вдохновением продолжает патриотическую деятельность на благо своей Родины.

*Пусть никто тебя не слышит,
всё молчит, почти не дышит,
ты один — иди вперёд!
Если страх законы пишет,
всех отчаянье берёт,
ты один — иди вперёд!*

*Говори открыто, внятно
всё что на душу легло,
всё, что сердце обожгло.
Время движется обратно,
боязливо ждёт народ...
Ты один — иди вперёд!*

*Тяжела дорога в гору —
окровавлены ступни.
Ночь. Погашены огни —
вся земля закрыта взору.
Если молния сверкнёт —
пусть ударит в сердце прямо,
и в груди зажжётся пламя!
Ты один — иди вперёд!*

В это время Индия переживала бурные дни. Одним из непосредственных поводом к массовому движению против англичан в те дни явился объявленный лордом Керзоном в 1905 году акт о разделе Бенгалии. В стране поднялась новая волна национально-освободительного движения. Основными лозунгами этого движения были «свадеш» («своё правление») и «свадеш» («своё производство»). Его участники выступали за предоставление Индии самоуправления, за бойкот иностранных товаров и развитие национального производства. Движение это известно под названием «свадеш». Тагор становится одним из руководителей «свадеш». Он выступает на митингах и собраниях, пишет патриотические песни, которые поёт народ.

*Брат мой! Не бойся грядущей
беды.
Мы не сдадимся, не будем
в неволе,
и не изгладятся наши следы,
и затоптать мы себя
не позволим.
Будет беда, и нужда,
и вражда,
будет дорога печали и боли.
Бросить без помощи мы
друга и брата в беде —
никогда!*

В 1906-1907 годы его популярность в стране особенно возрастает, он становится кумиром молодёжи, в его доме собираются патриоты, его лекции слушают тысячи людей.

*Взгляни на ближних — сколько
лиц печальных!
А как мрачны и скорбны лица
дальних...
Не падай духом брат,
не отрекайся
от замыслов своих
первоначальных.
Одна дорога у тебя, мой брат,
спеши, не поворачивай назад,
верши своё и не служи чужому,
не бойся осуждения и преград.*

Однако вскоре Тагор отходит от участия в движении «свадеш». Так как он был сторонником реформ и отказа от насилия, как средства политической борьбы. По его убеждению социальные изменения должны происходить не революционным путём, а эволюционным — распростра-

нением знаний, возрождением культурных и духовных традиций индийского народа, развитием самосознания отдельного человека и общества в целом.

*Ох, захмелела моя душа —
тщётно ты ей прекословишь.
Тянется к небу, свободно дыша —
разве её остановишь?*

В 1909 — 1913 годы Тагором были написаны многие его лучшие произведения, характеризующиеся в целом более углублённым отображением действительности.

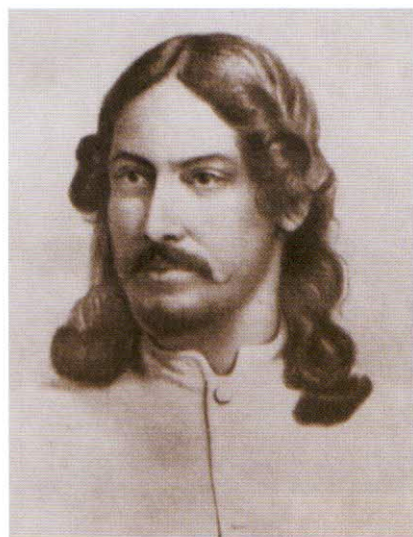
В 1909 году выходит исследование «Упанишад», и написанная им грамматика бенгальского языка.

В 1910 году появляется сборник мистических песнопений «Гитанджали», написанных под сильным влиянием поэзии вишнуитов, проникнутый глубокой Любовью ко Всему и за Всё.

В 1911 году появляется написанная им песня «Джанаганамана», ставшая гимном Республики Индия.

С 1912 года Тагор начинает свои многочисленные поездки за границу, посещает Европу и Америку. В США Тагор читает лекции о древней культуре Индии, а его лекции по философии в Гарвардском университете были изданы в виде сборника «Шадхона» (известен на русском языке под названием «Постижение жизни»).

В 1913 году Калькуттский университет присвоил Тагору степень доктора литературы.



В том же году ему была присуждена Нобелевская премия по литературе.

В 1919 году английские колониальные власти, стремясь подавить новый подъём национально-освободительного движения в стране, прибегли к таким мерам, как расстрел безоружной толпы в Амритсаре. Это событие всколыхнуло всю страну. Потрясённый Тагор пытался организовать митинг протеста и написал вице-королю гневное обличительное письмо, в котором он в частности, отказывается от титула баронета, дарованного ему в 1915 году английским правительством. В этом письме Тагор заявляет: «Мне стыдно иметь какие-либо привилегии, когда с моими соотечественниками обращаются не как с людьми».

Выстрелы в Амритсаре уничтожили в писателе иллюзии, которые он ещё питал в отноше-

нии возможности добиться чего-либо для индийского народа от английского правительства.

Непосредственного участия в национально-освободительном движении в 20-е годы Тагор не принимает, ограничиваясь только культурно-просветительной деятельностью, придерживаясь убеждения, что главная причина социальных бедствий заключается в невежестве масс. Однако всякий раз, когда колонизаторы совершали очередное насилие и чинили несправедливости, он поднимал голос протеста, голос в защиту народа, в защиту духовных традиций Индии.

В 1930 году Тагор совершает свою последнюю поездку за границу: и Англию, где выступает с лекциями в Оксфордском университете, в США, Германию, Данию, Францию и в сентябре 1930 года побывал в СССР.

Своеобразным итогом публицистической деятельности писате-

ля явилась статья «Кризис цивилизации» (апрель 1941 г.) — протест против порабощения Индии. «Колёса судьбы скоро принудят англичан покинуть Индию, но что они оставят за собой? Когда схлынет поток их 200-летнего правления, какое море тины и грязи останется после них», — пишет Тагор.

В мае 1941 года во всём мире торжественно отмечалось восьмидесятилетие Рабиндраната Тагора. В это период своей жизни писатель большую часть времени был прикован к постели, но всё же не прекращал творить. Последние свои стихи он продиктовал 30 июля 1941 года. Умер Рабиндранат Тагор 7 августа 1941 года.

*Тающие миражи
Из звёздного пуха снов....
Сердца-корабли исчезают
вдали...*

Творческое наследие Тагора огромно. Его перу принадлежит более 50 сборников стихов, 12 романов и повестей, свыше 100 рассказов, более 30 пьес, около 200 публицистических статей, множество песен, а также учебники для школ, работы по вопросам языка и литературы, философии и религии Индии.

Пламенный патриот Рабиндранат Тагор всю свою жизнь борющийся за духовное возрождение индийского народа, против попыток уничтожить индийскую культуру и национальное самосознание, создал произведения, составившие эпоху в развитии индийской литературы.

*Чей-то пламенный путь...
Чья-то жаркая кровь...
Словно отблеск зари
на рассвете...*

ГИТАНДЖАЛИ

Желания мои многи и крик мой жалобен, но ты всегда спасал меня суровым отказом; и этой мощной милостью проникнута вся моя жизнь.

Изо дня в день ты делаешь меня всё достойнее тех простых, великих и непрощенных даров, кои ты ниспосылаешь мне, — этих небес, этого тела, и жизни, и разума, ограждая меня от напасти чрезмерных желаний.

Изо дня в день ты делаешь всё достойное полного приятия тебя, отказывая мне ежечасно и ограждая от напасти слабых, неверных желаний.

Всеми мерами стараются удержать меня в своих руках те, что любят меня в этом мире. Но не такова твоя любовь — она сильнее их любви, но оставляет мне свободу.

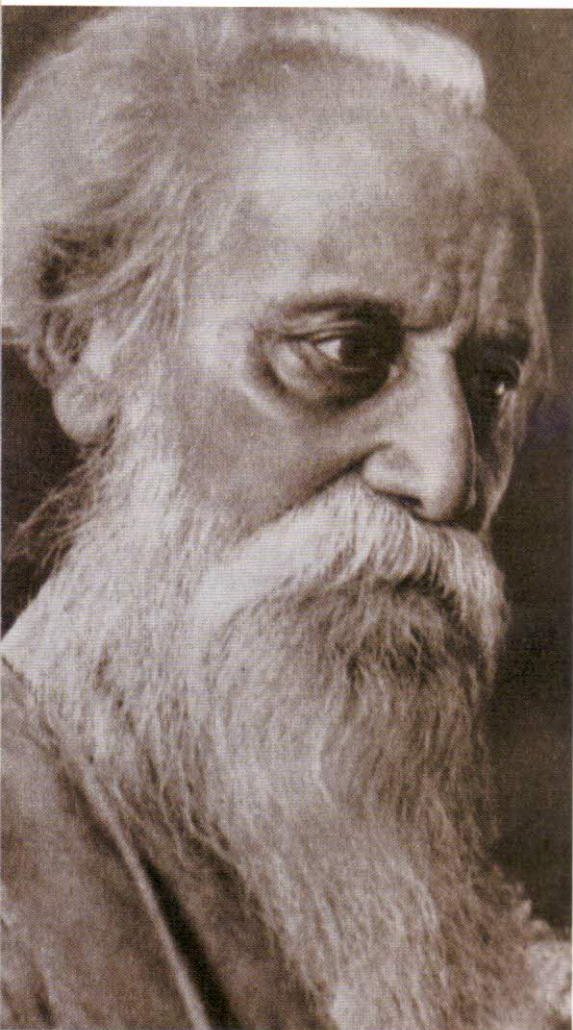
Чтобы я не забывал о них, они никогда не покидают меня. Проходит день за днём, а ты всё прибываешь незримым.

Хотя я не называю тебя в молитвах, хотя я не ношу тебя в своём сердце, твоя любовь ко мне ждёт моей любви.

Тот, кого я облакаю моим именем, плачет в этой темнице.

Я вечно воздвигаю стены её; и по мере того как она день за днём высится в небо, скрывается истинное существо моё.

Я горд высотой этой стены и замазываю песком и глиной малейшую скважину в ней — и теряю из виду истинное существо своё.



Продолжение следует

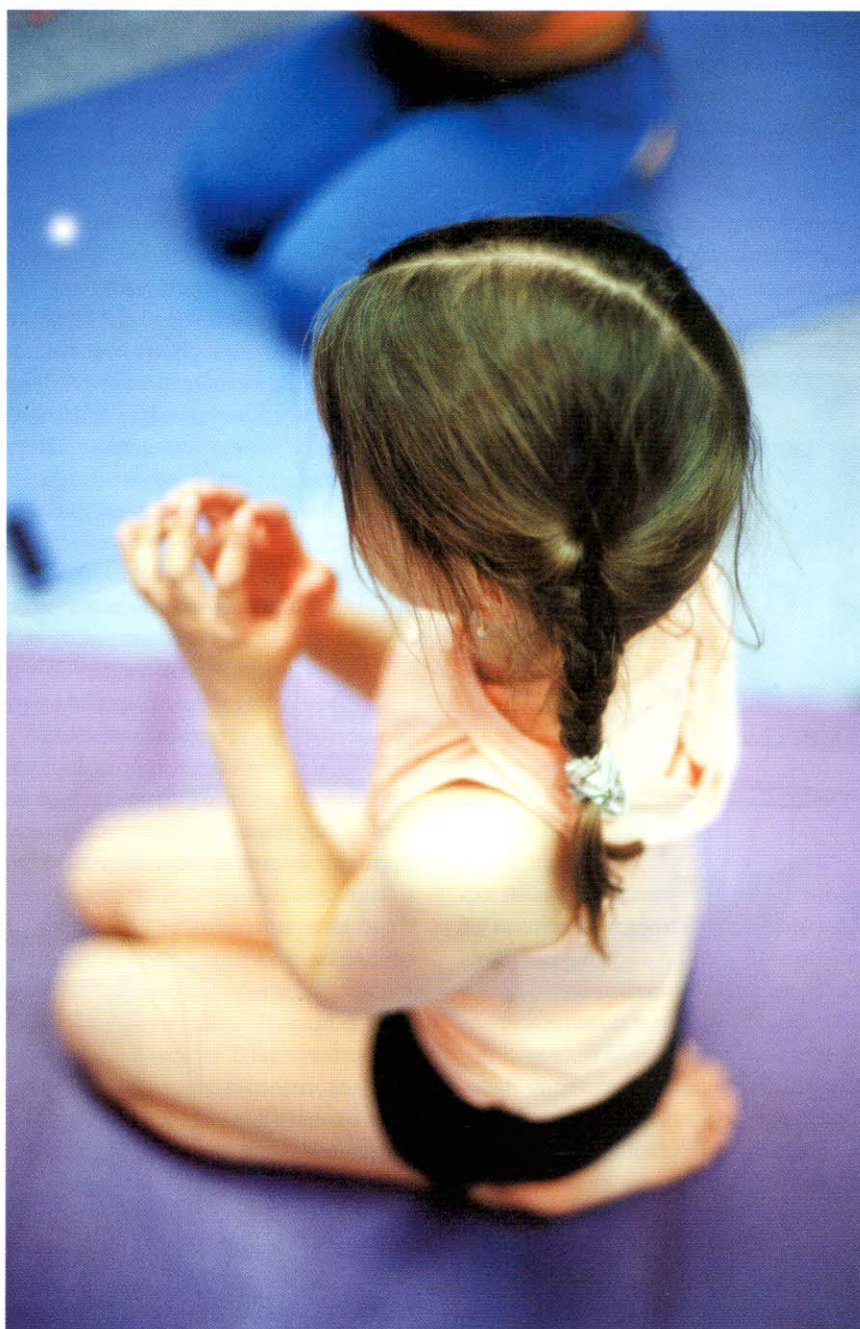


«ПРАКТИКУЮ С ДЕТСТВА!»

**Детская йога —
модное веяние
или наука?**

Об особенностях
занятий для детей
рассказывает
Вика Занкина —
профессиональный
педагог, первый
и пока единственный
в нашей стране
сертифицированный
преподаватель йоги
для детей по методу
«YogaKids».

Занимается йогой
с 2000г., преподаёт
с 2005г.



Вопросы задавала:
НАТАЛЬЯ САНДЕР
Рисунки:
АЛИСА МАЗО (10 лет)

Я начала искать информацию о детской йоге в русскоязычном интернете и обнаружила, что её очень мало...

Да, это так. Пока я нашла всего 3 книги на русском языке: Дж.Пегрум «Детская йога. Радость движения», А.Бокатов «Детская йога» и М.Палатник «Простая йога для детей». В них описаны асаны, есть картинки, но методических советов, в какой форме подавать эти асаны детям, даётся мало.

Учитывая отсутствие информации, я приветствую присутствие родителей на занятиях: и в качестве зрителей, и в качестве участников. На мой взгляд, очень важно, чтобы родители, как минимум, хотя бы посетили занятие. Прочувствовав, родители лучше понимают, почему дети согласны ездить на занятия йогой с другого конца Москвы.

Москве так же: и от родителей, и от детей я вижу только позитив. Дети очень естественно реагируют на свои ощущения: как только они устают, они просто перестают делать упражнения. Они прекрасно чувствуют свои пределы, в отличие от взрослых.

В чем особенности детской йоги?

В форме подачи материала. Обычно наше занятие посвящено какой-то одной теме или истории, которая объединяет набор асан. Академически последовательность асан та же самая, что и у взрослых. Но используется максимальное количество сенсорных зацепок: визуальные — игрушки, картинки; аудиальные — музыка, счёт, пение; т.е. своеобразные «крючки», помогающие запечатлеть асану в памяти ребенка не только как некое непонятное физическое положение, а как целый образ. Например, занятие сегодня было посвящено геометрической форме — кругу и его проекции — шару. В начале занятия мы делали различные круговые движения — разминали суставы. Параллельно мы вспоминали знакомые нам предметы или природные явления, связанные с этой формой: солнце, луну, каплю воды, с расходящимися от неё кругами. Затем мы выполнили сурья намаскар — приветствовали солнце и, когда делался прогиб в спине, я подчеркнула, что он является частью круга. Комплекс включал в себя большее количество про-

гибов в разных вариантах. Т.е. круговая линия шла общей темой через всё занятие. И закончили мы, расстелив свои коврики по кругу, и эта непрерывная линия означала, что ТО, что мы отдаём, к нам и вернется по этому кругу рано или поздно.

Законы кармы в мягкой форме?

Да! В такой форме они очень понятны.

Ещё одно занятие было посвящено грудному отделу, мы делали асаны на осознание, раскрытие этой области, говорили об анатомии сердца, считали пульс, и в конце занятия, во время финального расслабления, мы обсуждали выражение «камень на сердце», и то, что оно означает. Мы вспоминали какие-то конкретные ситуации, от которых «камень на сердце» остался до сих пор. Одна девочка, например, назвала ссору родителей. Хотя ссора родителей и не имела к ней «прямого отношения» и была достаточно давно, ребенок всё ещё носит этот «камень» в себе.

Вы как-то с этим работаете?

Да, конечно. Мы мягко дышим в эту область и начинаем «камень» раскалывать в «песочек», затем «песочек» сдуваем, затем рисуем или описываем словами «камень» — т.е. трудную ситуацию — на листе бумаги, а потом его уничтожаем.

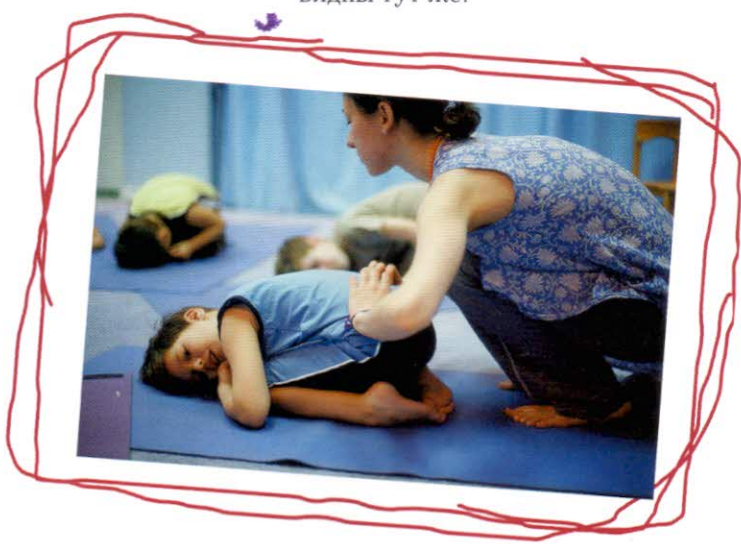
Мы прорабатываем большое количество разных страхов и фобий, которые закладываются, зарождаются в этом возрасте. И проработка, что очень важно, происходит легко, играя, не вызывая отторжения. Положительные результаты видны тут же!



Существует мнение, что йогой детям заниматься вредно. Что ты об этом думаешь?

Йогой детям заниматься очень даже полезно :-)) В Индии я познакомилась с детскими преподавателями, несколько десятков лет успешно работающими с детьми. В традиции Свами Шивананды, например, дети от 5 лет выполняют весьма сложные асаны помимо сурья намаскар. В традиции БКС Айенгара существует мнение, что до 8 лет дети должны «играть в йогу», однако после восьми начинается весьма насыщенная практика. В

дети, с расходящимися от неё кругами. Затем мы выполнили сурья намаскар — приветствовали солнце и, когда делался прогиб в спине, я подчеркнула, что он является частью круга. Комплекс включал в себя большее количество про-





Подобных занятий для взрослых я пока еще не видела, хотя многие родители, которые сами занимаются йогой, поучаствовав в нашем процессе, говорят, что им стали гораздо понятнее многие вещи. Например, триконасана, воспринимаемая через всем известный образ египетской пирамиды, позволяет почувствовать её силу и мощь, которым одна, две, три тысячи лет (мы считаем, проговариваем, вытягиваемся).

Чем вы еще занимаетесь помимо асан?

Ещё раз повторюсь, что академическое наполнение наших занятий слабо отличается от взрослых. Кроме асан мы делаем те же базовые дыхательные упражнения: нади-шодхану, бхастрику, капалабхати. Постепенно дети учатся выполнять их и испытывают то же самое воздействие от упражнений, что и взрослые.

Хочется сказать несколько слов по поводу задержек дыхания. Я читала и слышала о том, что якобы детям их делать нельзя, и, конечно же, мы не ставим себе цель делать полноценную кумбхаку. Но ведь у детей уже есть этот опыт бездыханности — во время ныряний! Это происходит естественно. Так что иногда мы пробуем пережить это состояние снова.

Вообще, в методе YogaKids есть много элементов, которые делают занятие интересным и полезным. Например, Brain Balance — я перевожу как «мостики для мозга» — когда посредством асан и дыхательных практик мы активизируем и «уравниваем» работу правого и левого полушарий мозга и отслеживаем ощущения «до» и «после». Дети закрывают глаза и очень хорошо чувствуют и могут

описать эту разницу: после надишодханы, например.

В конце занятия мы обязательно рисуем 10-15 минут: раскрашиваем мандалы или просто рисуем для того, чтобы выразить эмоции или страхи, посетившие детей во время шавасаны, проговариваем их. Иногда во время шавасаны мы проводим визуализации или задаем позитивную установку: например, хорошо выступить на следующий день в конкурсе по танцам.

Элементы метода YogaKids* как конструктор: преподаватель может, сочетая их, сделать любое занятие увлекательным для любого ребенка.

Почему именно детская йога?

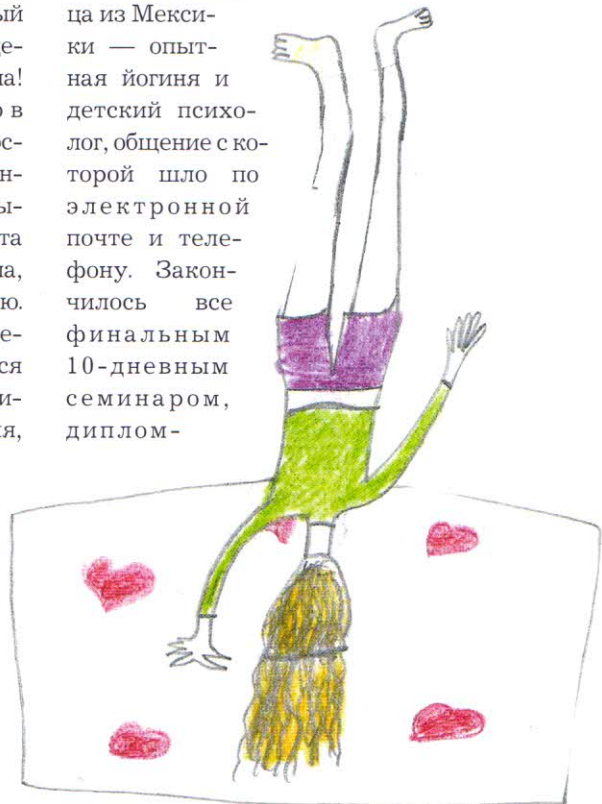
Я — преподаватель по своей натуре и образованию. Вся моя деятельность связана с детьми: какое-то время проработала в школе, затем в британской организации консультировала родителей и детей, решивших получать образование в школах и университетах Великобритании.

В 2005 я попала на огромную ежегодную выставку йоги — Yoga Show — в Лондоне, где были представлены йога-школы Европы и Америки, проходили мастер-классы и т.д. Там моё внимание привлёк яркий сиреневый стенд с фотографиями малышек, делающих асаны. Я была потрясена! Как же мне раньше это не пришло в голову! Возможно потому, что в России эта тема находится в полном андеграунде, до Yoga Show я и не слышала о детских занятиях йогой. Эта тема настолько меня заинтересовала, что я начала собирать информацию. Оказалось, в мире существует несколько школ, специализирующихся на детской йога-практике, я сравнила их подходы, сроки обучения, стоимость и выбрала «YogaKids». Школа родилась в Штатах порядка 20 лет назад, активно развивается и хорошо себя зарекомендовала. Автор метода — Марша Вениг — выпустила свою книгу. Мне понравилось то, что «YogaKids» не причисляет себя к какой-то одной йогической традиции, а наоборот объединяет преподавателей с разным опы-

том личной практики. Кроме того, в своей британской магистратуре я изучала психологию творчества и творческие процессы, и методы школы были мне близки.

Я связалась с «YogaKids» и узнала о проводимых ими тренингах для учителей. Стоили они немало. И я начала откладывать деньги, хотя на тот момент не имела никакого представления о том, где и кому буду преподавать. Уже на первом семинаре преподавательского курса я поняла, что это что-то невероятное! Там были люди, для которых занятия йогой с детьми — обычное ежедневное дело, опытные преподаватели со всего мира, вырастившие своих детей в йоге, приехавшие учиться чему-то новому. Очень пригодился мой английский. Мне не верилось, что я смогу так же. И я не знала, будет ли это кому-то нужно в Москве. Но к концу курса я уже начала думать о том, с кем я буду разговаривать по возвращению. Сомнения ещё присутствовали, хотя решение уже было принято. Мне хотелось поделиться полученной информацией.

После первого семинара я еще полтора года занималась дистанционно, у меня была чудесная научная руководительница из Мексики — опытная йогогиня и детский психолог, общение с которой шло по электронной почте и телефону. Закончилось все финальным 10-дневным семинаром, диплом-



ным проектом (моя тема была «ОМ — звук единства и единения») и, собственно, дипломом. Было много практики и много теории, посвященной именно работе с детьми и форме подачи им информации: как объяснять асаны, откуда брать легенды, как делать визуализации и медитации. Я узнала много нового.

Кроме того, у школы есть закрытый форум для преподавателей, который каждый день просто «кишит идеями!» Люди с радостью делятся своими наработками по разным вопросам. Это огромный ресурс. Было бы здорово сделать подобный ресурс у нас, так как каждый день на занятиях возникает столько вопросов и идей! Планирую добавить форум к своему сайту.

Какова мотивация родителей, приводящих детей на занятия?

У большинства родителей основная мотивация — это здоровье. Хотя, есть несколько человек, у которых «долгосрочные планы» на практику — и у родителей, и у детей. Они интересуются моим духовным учителем, моим Гуру-джи, хотели бы с ним встретиться. В итоге не всё ограничивается асанами. Родители понимают, что это только первые шаги.

30% детей приходит на занятия с мотивацией «просто нравится». Родители привели в первый раз из любопытства, и ребенок «бежит на занятия». Но зачем он бежит, они не знают. Одна православная бабушка, приводящая внука, как-то сказала, что после занятий у неё возникает ощущение «как в церкви побывала» :-)

До сих пор существует много стереотипов о йоге и йогах как о голодных аскетах, спящих на гвоздях, хотелось бы развенчать их и донести,



что йога это не только упражнения два раза в неделю на коврике в зале...

Часть родителей под впечатлением от рассказов и показов детей начали сами заниматься йогой. Кто кого приводит на занятия? :-)

Каким образом люди узнают о занятиях?

Я преподаю полтора года. У меня есть сайт. Специальной рекламы я не давала.

Нужна очень сильная мотивация со стороны преподавателя. Полтора года назад, когда я начинала занятия в Москве, я месяц сидела в пустом зале, раскладывала коврики, игрушки и медитировала! И только через месяц появился первый ребенок, за ним второй, третий.

Какова мотивация детей?

На мой взгляд, они не анализируют. Основной критерий «нравится — не нравится».

Нравится — делают, не нравится — не делают. Старшие дети уже могут описать словами свою мотивацию, например: хочу успокоиться после занятий в школе. А младшим просто нравится пообщаться, поиграть, порисовать, потискать друга друга, поболтать.

Какие возрастные группы существуют?

4-5-6 лет, 7-8-9 и старшие. Такие возрастные диапазоны, на мой взгляд, наиболее оптимальны. Младшие смотрят на старших и тянутся за ними. Иногда бывают исключения, и малыши попадают в старшую группу или наоборот.

Ты проводишь занятия в больших группах?

Нет, в маленьких. И в перспективе занятия в группах до 10 человек. Хотя, в тех же Штатах, например, широко распространена практика ведения занятий тандемом из двух преподавателей. Тогда и группа может быть гораздо больше — внимания каждому ребенку по-прежнему достаточно, и для преподавателей это бесценный опыт наблюдения и самонаблюдения. Так что и для нас это хорошая перспектива.

Помимо занятий с детьми планирую проводить работу с родителями и педагогами, с людьми, заинтересованными в применении метода YogaKids. Существует возможность пригласить в Россию для проведения семинара Марцу Вениг. В скором времени готовится к изданию в России её книга в моём переводе — нет никакого сомнения в том, что эта информация будет востребована.

Верю в то, что сегодняшние дети, начав сейчас, будут расти в своей практике, что у них будет еще много учителей. А через 20-30-40 лет на вопрос: «Как давно вы практикуете?» смогут ответить: «С детства!» ■■■

Получить больше информации и узнать расписание занятий Вики Занкиной в Москве вы можете на сайте www.yoga-kids.ru

ГДЕ ЕЩЕ ПОЗАНИМАТЬСЯ ДЕТСКОЙ ЙОГОЙ В МОСКВЕ:

Аштанга Йога Центр

8 916 712 04 • 8 916 244 20 83
www.yoga108.com

Центр йоги Айенгара

953 64 10 • www.yoga.ru

Элементы метода YogaKids

(отрывок из книги Марши Вениг)

Возможно, вы уже что-то слышали о теории множественности интеллекта Говарда Гарднера, которую он развил и впервые представил в 1983 году в своей книге «Структура ума». Гарднер назвал восемь типов интеллекта, свойственных людям: вербально-лингвистический, логико-математический, визуально-пространственный, музыкально-ритмический, телесно-кинестетический, естествознательный, межличностный и внутриличностный. Чем больше путей проходит информация, тем больше вероятности того, что она задержится в различных системах памяти и окажется более доступной для использования. Получается что-то вроде системы перекрестных ссылок в уме: неважно, каким путем мы идем, чтобы получить информацию — мы ее всегда получим.

Теория Гарднера в сочетании с идеей использовать йогу как проводник информации привела к разработке концепции «элементов» метода YogaKids. Элементы придуманы для того, чтобы в процессе преподавания «включить» все пути поступления информации. Сочетание элементов и образует полную матрицу для успешного всестороннего обучения.

Поза-путешествие (Poses as Pathways)

запускает процесс всеохватывающего обучения за счет тесной связи тела и ума. Тело отправляется в путь и принимает позу, от чего мозг начинает формировать новые нейронные соединения, что, в свою очередь, увеличивает способность к восприятию и запоминанию новой информации. Разные позы могут рассказать о разных вещах, например, помочь в освоении математики, природоведения, анатомии, биологии, музыки и многих других областей знаний. Позы являются главным связующим звеном между остальными элементами, которые выстраивают на этой основе другие многочисленные пути для разностороннего обучения.

За здоровьем (Body Benefit)

— этот элемент рассказывает о пользе поз для здоровья физического тела, ведь каждая поза имеет множество полезных свойств. Дети обожают изучать свое тело и его работу, поэтому им нравится узнавать, как они могут использовать разные позы для пользы тела.

Алмазное Ожерелье (Bridge of Diamonds)

здесь включаются межличностный (чувство единения с другими) и внутриличностный (чувство связи со своим внутренним миром) типы интеллекта. Детям я объясняю, что каждый из нас похож на сияющий алмаз: уникальный, многогранный и неповторимый, каждый талантливый по-своему. Совместная йога-практика создает прочную «ниточку», на которую нанизаны все ал-

мазы в ожерелье. Эта ниточка связывает наших детей с природой, с семьей, с учителями, с их собственным телом, умом и душой.

Мостики для мозга (Brain Balance)

улучшает взаимодействие между дыхательной, нервной и эндокринной системами нашего организма. Сочетание дыхательных техник, асан и других специальных упражнений приводит в равновесие работу обоих полушарий мозга, желез и выработку гормонов. Вдохновением для создания этого элемента послужила программа доктора Пола Деннисона «Гимнастика ума».

Эхо Экологии (Ecological Echoes)

подчеркивает нашу связь с землей, на которой мы живем. Позы, изображающие животных, растения и разные природные явления дают возможность узнать о них любопытные факты и прочувствовать природные взаимосвязи.

Милая Математика (Math Medley)

использует математические понятия, чтобы привлечь внимание к последовательностям, счету, ритму во время практики поз.

Музыкальные музыковины (Musical Musings)

учат понимать и ценить звуки и ритмы. Песенки, игра на простых музыкальных инструментах, в сочетании с движением, развивают способность слушать и слышать.

Побеждает дружба (We All Win)

использует игры и упражнения, развивающие способность сотруд-

ничать и находить во всех ситуациях решение, положительное для всех сторон. Каждый ребенок становится равной частью одного целого.

Ах, анатомия (Awesome Anatomy)

объясняет работу костей, мышц и дает базовое представление об анатомии, таким образом, приближая детей к пониманию своего тела и к заботе о его здоровье.

Книжки с йогой оживают (Reading Comes Alive With Yoga)

использует йогу для развития интереса и способности к чтению. Мы делаем позы, основываясь на читаемой истории, что помогает детям запомнить ход событий и героев.

Смехолингвистика (Laughing Language)

дает детям возможность играть и придумывать новые смешные слова. Поскольку все происходит в форме игры, детям легче проявить себя творчески и почувствовать свободу самовыражения.

Визуальные виньетки (Visual Vignettes)

исследуют тематические способы использования глины, пластилина, красок, мелков и других материалов для творчества, с целью сделать ярче позы и другие элементы.

Афоризмы для харизмы (YogaKids Affirmations)

используют позитивные высказывания для поддержания внешней и внутренней атмосферы миролюбия, уверенности в себе, радости, честности и сострадания. В разных вариантах Виравхадрасаны, позы Героя, физическая сила и упорство укрепляется в словесном выражении: «Сила во мне! Смелость во мне! Крепко стою я на этой земле!»

Поиски спокойствия (Quiet Quests)

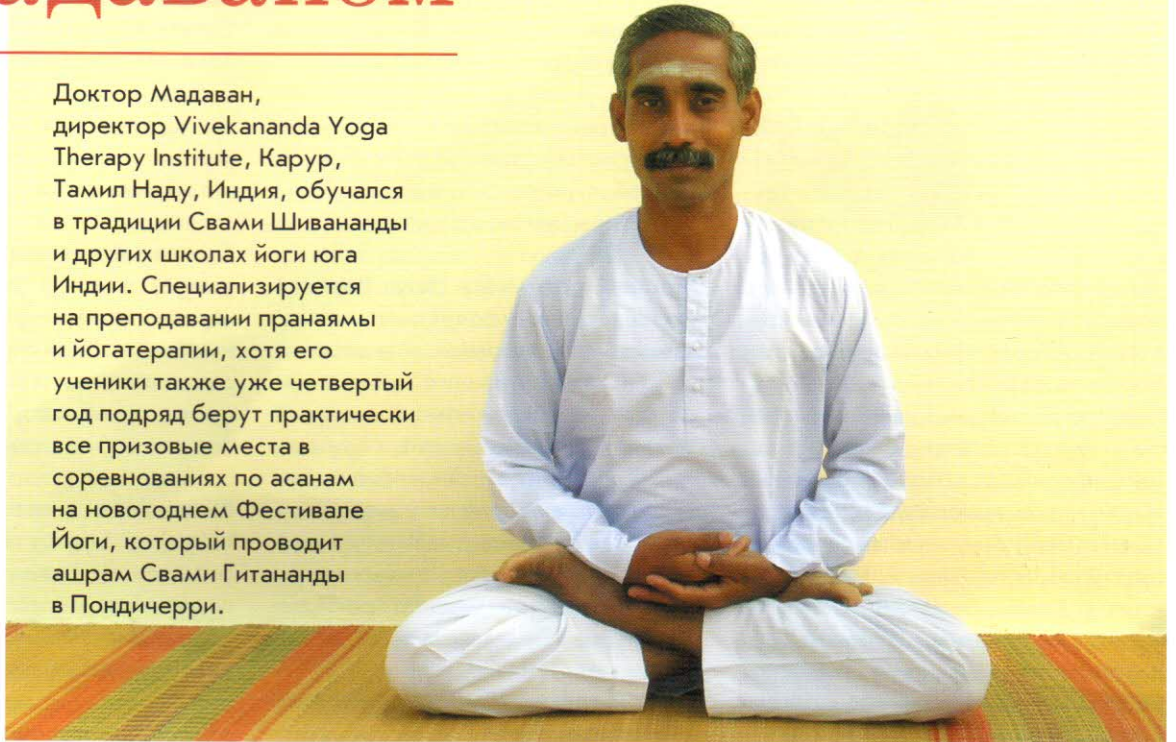
выводит на первый план глубинные, внутренне направленные аспекты йога-практики: медитацию, концентрацию, внимание, дыхание, расслабление. Дети учатся использовать йогу для успокоения, отдыха и уравнивания самих себя. Наравне с умением читать и писать, умение расслабляться сослужит им хорошую службу на протяжении всей жизни.



ИНТЕРВЬЮ С ДОКТОРОМ

Мунусами Мадаваном

Доктор Мадаван, директор Vivekananda Yoga Therapy Institute, Карур, Тамил Наду, Индия, обучался в традиции Свами Шивананды и других школах йоги юга Индии. Специализируется на преподавании пранаямы и йогатерапии, хотя его ученики также уже четвертый год подряд берут практически все призовые места в соревнованиях по асанам на новогоднем Фестивале Йоги, который проводит ашрам Свами Гитананды в Пондичерри.



М. Мадаван является наставником в практиках пранаямы целого ряда инструкторов Аштанга Йога Центра (Москва — С.Петербург).

С Мастером во время визита в Тамил Наду беседовали ДМИТРИЙ ЯИЦКИЙ и СЕРГЕЙ АГАПКИН.

Перевод с английского: ДМИТРИЙ ЯИЦКИЙ
Редакция: ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ

Происхождение йоги. Как Вы думаете, йогу людям дали Боги или она была создана людьми?

Йога была создана просветленными людьми, жившими в древние времена. Но это были люди, как мы.

А как же легенда о том, что прародителем йоги был Господь Шива, который передал её Матсиендранатху?

Я вам скажу своё личное мнение. Шива — это не кто-то или что-то вовне нас. Шива — он внутри нас. Если вы сможете улучшить свою природу до максимума — вы станетесь Шивой.

Что для Вас йога: цель или средство достижения цели? Если цель — как Вы можете охарак-

теризовать её? Если средство или путь к этой цели — почему Вы идёте именно этим путём?

Йога — это и цель и средство. Чтобы достичь цели, вам придется отправляться в путь. Таким образом, мы называем йогу и целью и средством.

То есть и путём, и той целью, которая лежит в конце пути?

Да. И если стоит цель единения с Богом, то, практикуя йогу, человек достигает Бога.

Что Вы думаете о древних книгах, в которых описаны знания о йоге? В них действительно содержится правдивая информация, которую и сегодня можно применять, или же эти тексты нужда-

ются в некоторой коррекции исходя из сегодняшних реалий?

Видите ли, эти книги написаны на санскрите, особом языке, они неразрывны с ним, а как можно изменить санскрит? Возможны различные интерпретации и комментарии, но сутры никогда не меняются.

А что Вы думаете о комментариях, скажем, Вьясы к Йога-сутрам и о современных комментариях к ним же? Какие из них более верны?

Возможно, комментарии Вьясы наиболее верны.

Потому что он жил во времена, более близкие Патанджали?

Да.

Вы связываете свою практику с какой-либо религией? Или это просто технология?

Йога — это не религия. Это техника, приносящая нам пользу, делающая нас целостными, едиными. Полноценными личностями.

Что Вы думаете о взаимосвязи йоги и науки, например, йоги и медицины? Нужно ли интегрировать йогу и медицину или, возможно, йогу и какую-либо другую науку? И если да, то как?

Конечно, с медициной связь прямая: мы ведь практикуем лечебные процедуры, делаем панчакарму, учитываем в практике влияние пракрити, гун. Но в любом случае, даже при применении какой-либо техники, терапии, лечения — конечная цель это самадхи.

Но самадхи порой связывается с понятиями религиозного характера.

Право на самадхи дано от рождения всем людям, независимо от принадлежности к какой-то отдельной религии! Мусульманам, иудеям, всем прочим. Это заложено в истинной природе человека.

Как некое стремление к окончательной стадии?

Да. Для всех человеческих существ.

Как писал Вьяса, самадхи — это свойство человеческого ума во всех его состояниях.

Самадхи — это не какое-то одно из состояний ума, оно длится, существуя постоянно.

Речь о том, что оно расфокусировано, затем фокусируется без стабильности на нескольких предметах, потом оно произвольно направлено, но по-прежнему нестабильно, потом оно однонаправлено (экагра) и наконец остановлено на одном предмете на любое вам необходимое время.

Да. Но знаете, цель йоги и цель человеческого рождения — это достижение бессмертия.

Бессмертия физического тела? Или здесь подразумеваются другие, тонкие тела?

Это, скорее, на уровне души. Человек, который достиг такого состояния, уже не зависит от физического тела.

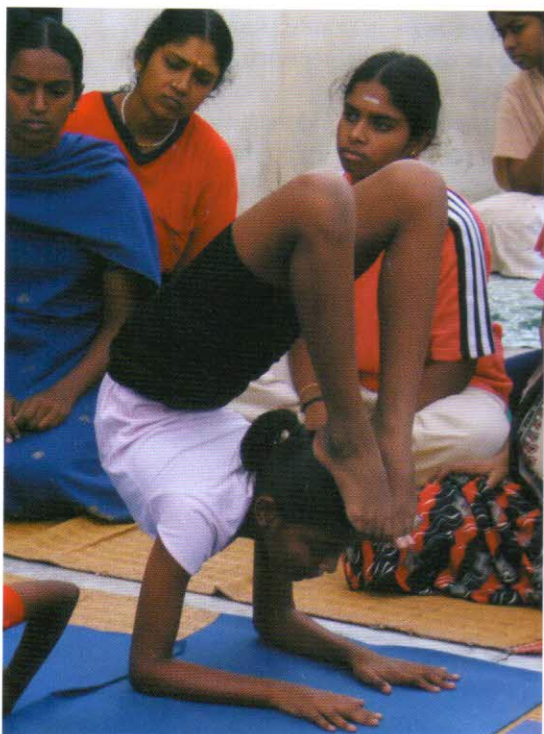
Известно, что сиддхи древности, например, Тирумулар, стремились максимально продлить свою жизнь и даже, как пишут, достигали физического бессмертия.

Да, они жили в разных местах в разные времена и сообщали свои знания другим людям. И было немало сиддхов, хотя в общей массе людей они были редки. Мы знаем



лишь о немногих из сиддхов. Как говорил Тирумулар, «я один (известный) из тысячи». И уже каждый сиддх находился в окружении йогоинов, которым и передавал свои знания. Йоги иногда обучали остальных людей.

Какой смысл был в том, что сиддхи поддерживали бессмертие фи-



зического тела, когда уже была достигнута духовная реализация? Чтобы служить людям, передавать им знания.

Допустим, человек начинает практиковать йогу. Как может меняться его социальная жизнь: ему надо уходить из общественной жизни или продолжать принимать в ней участие?

Ему надо принимать участие в социальной жизни. Даже выполняя социальные обязанности, йогоин должен оставаться стабильным внутри.

У нас в стране некоторые практикующие считают, что истинные йогоины должны жить в пещерах, лесах и что общественная жизнь не для йогоинов, так как эта жизнь забирает слишком много энергии и это мешает йоге. Если вы знаете, как успокоить ум, то для вас нет проблемы, где жить.

Вы относитесь к такому разряду людей — со спокойным умом?

Я всё делаю, чтобы таким стать! (смеётся)

Можете ли Вы назвать кого-либо истинным йогоином? Это мо-

жет быть наш современник или человек, живший ранее...

Например, Рамана Махарши, Джидду Кришнамурти, также у нас жил один тамильский святой, в 18 веке, который делал пуджи в храме Шивы в Чидамбараме.

А в каком возрасте он ушёл в самадхи?

В 25 лет. Вошел в одну из комнат, затем окружающие видели яркую вспышку света — и его нет.

В наши дни существуют подобные люди, пребывающие в физических телах?

Есть. Например, некоторые Гуру в Ришикеше. Когда я проходил там интенсивную садхану в 1996 году, в Лесной Академии Шивананды, мне показали одного такого человека. Представляете, вы с ним говорите и вдруг он мягко взлетает у вас на глазах! Не подпрыгивает, а именно медленно поднимается в воздух. Висит в воздухе секунд тридцать и мягко опускается на землю. Это и есть сиддхи (сверхъестественные возможности). Я видел это своими глазами. Говорили, что этот йогоин также может перемещаться в пространстве и одновременно пребывать в разных местах.

Вас это явление левитации не шокировало?

Нет, это не шок, скорее, чудо...

Теперь о материальном: традиционное обучение йоге и деньги. На Ваш взгляд, какая между ними есть или может быть взаимосвязь? Издревле считается, что человек, приходящий к Гуру за знаниями в йоге, должен принести гуру-дакшину, подношение учителю. Но Мастер не должен требовать денег от людей, подношение делается добровольно. Дакшина — это совсем не обязательно деньги. Шишья отдаёт что-то своему Гуру, а тот — ему. Без этого не может состояться обучение. Приобретают оба!



А что может получить от ученика учитель?

Раньше, согласно системе Гурукула, если Гуру обучал царя, его детей — это приносило ему средства к существованию. Богатые люди подносили деньги, бедные могли поднести просто какую-нибудь еду, но все имели возможность обучаться на равных.

А в наше время?

В наше время учителям тоже нужны средства к существованию. Когда я открыл этот Институт, я решил что обучение здесь будет бесплатным для всех студентов. Но есть расходы на содержание, однако и сейчас с индийских учеников я беру очень небольшую плату. Мы еще и готовим для них кичари.

Но за счёт чего Вы живёте??

А вот! (смеётся) Бог выручает! Самое главное удовлетворение, которое я здесь получаю, — радость в сердце, что многие люди обретают пользу.

Что Вы можете сказать о своём Учителе? Кто Ваш Гуру, кто вдохновил Вас на практику?

Это мой отец. Он практикует йогу в течение 40 лет.

Какой вид йоги он практикует?

Он делал простые асаны, а потом много времени посвящал медитации. Ему сейчас 70, но я никогда не видел, чтобы он обращался к врачу. Он много изучал священные книги, прежде всего Тирумандирам, другие сочинения сиддхов. Это дало ему возможность получать знания изнутри. Медитируйте на их высказывания, это откроет ваш ум!

Какие качества характера несовместимы с практикой йоги?

Если человек обладает какими-то нехорошими качествами характера, то практика йоги постепенно позволяет избавиться от них!

Йога в смысле практики асан или йога как практика ума?

Йога и есть практика для развития ума.

Кто может и кто не может заниматься йогой? Вы можете определить это?

Даже если есть физические ограничения и человек не может делать асаны, он может пробовать пранаяму, медитировать.

Нам известны случаи, когда люди с инвалидностью, начиная осваивать асаны, значительно улучшали свое состояние.

Мы тоже занимаемся и с инвалидами. Со слепыми, с глухими — они чувствуют себя лучше.

А каково должно быть соотношение между физической и духовной практикой в йоге?

Ну, к примеру, асаны и вьяямы укрепляют и подготавливают ваше тело к более длительной пранаяме. Длительная пранаяма приводит вас к дхьяне (медитации). Выполнение простых физических практик помогает впоследствии достичь высокого духовного уровня.

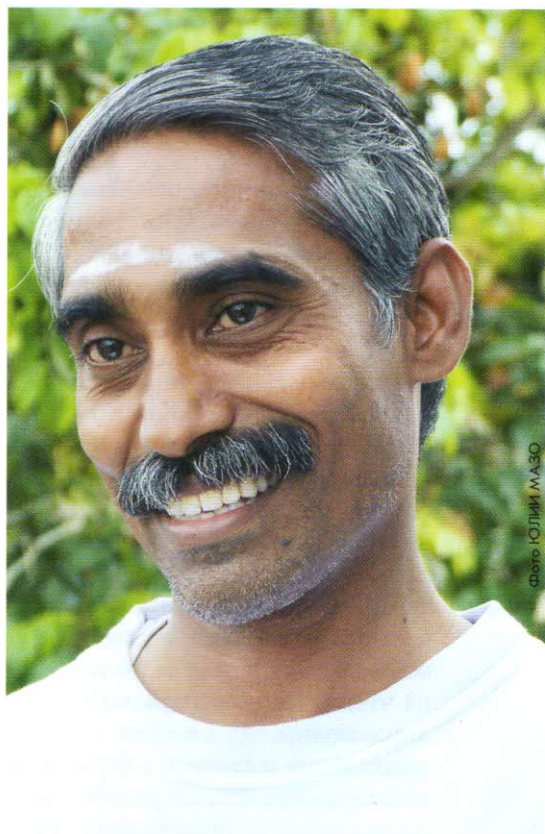
Но существуют виды йоги, в которых отсутствуют физические практики. Где занимаются медитацией прямо с самого начала. То есть при наличии слабого тела такие адепты пытаются достичь некоего духовного роста. Это правильный подход, как Вы считаете? Возьмём, например, Рамана Махарши. Он не практиковал никаких физических упражнений, никаких асан, никакой пранаямы.

Но он заболел и умер не очень старым.

Да, у него был рак.

Но если бы он практиковал асаны, то наверняка прожил бы дольше и смог бы больше передать людям!

Он считал, что рак — это следствие его самскар и он должен пройти через это.



Но как у йогоина такого уровня могут быть такие плохие самскары?

Это следствия его предыдущих рождений. Он что-то делал не так в предыдущих жизнях, а в этой — осознал эти моменты.

Но йогические тексты говорят, что йогин сжигает семена кармы, не позволяя им прорасти.

Рамана Махарши считал, что именно так и происходит сжигание семян кармы и он должен принять это. Он считал, что асана и пранаяма дают лишь временный эффект.

Или возьмём пример Джидду Кришнамурти: в пожилые годы, когда его здоровье ухудшилось, он начал практиковать хатхайогу, что дало ему возможность прожить дольше и передать знания большему количеству людей. Может, это более разумный подход?

Возможно.

Какие книги Вы рекомендуете читать Вашим ученикам?

Прежде всего книгу Рамана Махарши. Есть маленькая книга, называется «Кто Я?» Она делает ум стабильным и подвигает человека к практике йоги.

«ЭТО ПЕРВЫЙ ДЕНЬ»

Может, эти книга освобождают человека от иллюзий относительно того, «кто я такой»?

Конечно! Эта книга дает понятие цели жизни и чистое знание.

Был ли в Вашей жизни некий случай, который подвиг Вас на открытие Вашего йога-центра?

Вообще-то я занимался йогой для себя, под руководством отца, и не думал становиться учителем йоги. Когда я получил своё аюрведическое образование, я открыл приём больных в клинике, но пациентов особо не было. И у меня было время на чтение Тирумандирама. Я штудировал этот текст и книги о нём. И понял, что я должен что-то сделать в области йоги. Тогда я углубил свои познания в йоге, прошел обучение в ашраме и открыл этот Институт.

Снова о книгах: назовите, пожалуйста, три лучших, с Вашей точки зрения, книги по хатха-йоге. Хатха Прадипика Сватмарамы, Шива-самхита, Гхеранда-самхита.

Эти три замечательные книги порой наполнены иносказаниями, поэтому они могут оказаться не понятными для начинающих. Возможно, Вы порекомендуете и более доступные?

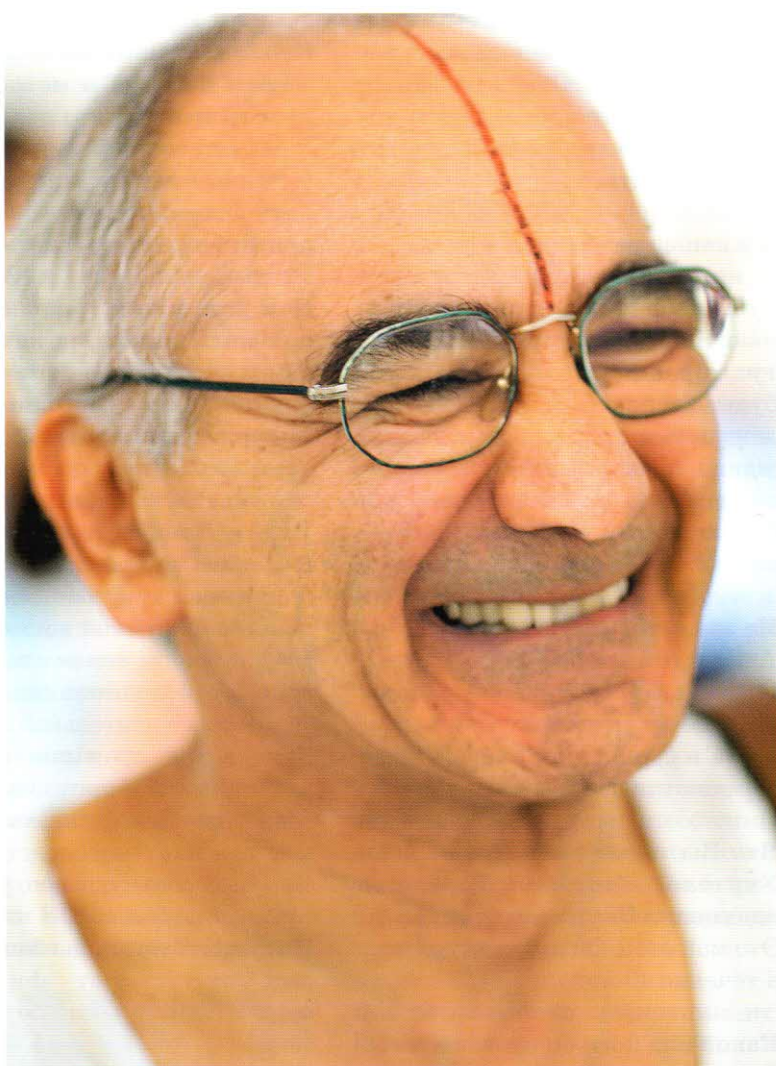
Ну тогда можете взять «Прояснение йоги» Б.К.С. Айенгара, она есть на английском, также книгу южноиндийского автора Бангалор Сундара.

Эта книга переведена на английский? Данный автор неизвестен в нашей стране.

Переведена. На тамильском это вообще лучшая современная книга по йоге. Автор был доктором и прожил около ста лет, помогая людям, он был хорошим хатха-йогином.

Что бы Вы пожелали читателям нашего журнала?

Да вы и так там, в России хорошо развиваетесь (*смеётся*). Желаю вам достичь Просветления! ■■■



Факт о Боге, религии, философии и священных текстах

Мария Шифферс: Йога это то, что дано свыше от Бога или то, что придумали люди?

Факт Бириа: Согласно традиции, часть Вселенной в которой мы живем, попала в самую суть космической мысли. И эта мысль, через трансцендентное состояние, перешла в творческое состояние существования.

К такому выводу приходят все философские и все йогические тексты. В последнее время и нау-

ОСТАТКА МОЕЙ ЖИЗНИ»

Интервью с Фаеком Бириа

В начале сентября директор парижского центра йоги Айенгара Фаек Бириа посетил Россию. Учитель провел три семинара: в Екатеринбурге, Москве и Питере. В перерыве между пранаямой и практикой асан с Фаеком побеседовали две дамы — МАРИЯ ШИФФЕРС (русский переводчик Бириа) и ОЛЬГА КАЗАК (корреспондент журнала «ЙОГА»).

Говорили о йоге, Боге, кино и особой русской ментальности.

ка делает похожие заключения. Прекрасный образ зарождения Вселенной совпадает с аналогичными идеями, принятыми во многих религиях. Так ли важно: была ли это мысль Бога или Космоса? И да, и нет. Зависит от выбора... Но во всех случаях вывод один: в момент зарождения Вселенной, все идеи уже входили в состав этой глобальной мысли.

Ольга Казак: И идея йоги?

Ф.Б. — Конечно! Не случайно мы называем йога-асаны иконами Вселенной. Йога изначально была в этой самой первой эксклюзивной мысли. И когда была создана Вселенная, йога так же сошла через трансцендентное состояние в наш мир. Это можно условно считать днем рождения йоги (*смеется*).

О.К. — А как же сочинения по йоге? Разве не написаны они людьми?

Ф.Б. — Да, это люди назвали йогу словом «йога». Но это как бы вдохновение от неповторимого источника. Но, знания о йоге никому отдельно не принадлежат. И принадлежат всем. Йога, что называется, должна была быть распознана людьми, и, когда это произошло, появились мудрецы древности. Они осознали, что переняли чистое знание напрямую у Вселенной. «Первойоги» непрерывно занимались йогой, изучали и развивали это знание. Пришло время, и, как мы знаем, однажды, один из мудрецов решил собрать

все знание воедино. Он связал все нити йоги и передал их в той форме, в которой мы сегодня йогу знаем. Звали мудреца Патанджали. А труд назывался «Йога-сутры».

М.Ш. — Существуют ли другие древние тексты по йоге?

Ф.Б. — Да, такие тексты существовали — и мы об этом знаем. Сведения из некоторых таких трудов содержат в себе «Йога-Сутры». Патанджали говорит: «Хатха-Йога Анушасана». Это означает, что его труды основаны на существующем знании, а не являются плодом его авторской фантазии. Большинство других работ, к сожалению, утеряны.

О.К. — В одном из интервью — это было в 90 — е годы — вы говорили, что йога пришла в Индию с Кавказа, где она собственно и возникла. Как вы это прокомментируете в свете вышесказанного?

Ф.Б. — То, что вы сказали, — не очень четкая трактовка моего интервью. Я всегда говорил, что йога живет в мировой культуре и является частью вселенского наследия. Я просто знаком с некоторым исследованием ариев, где сказано, что эти люди прошли через Кавказ, а потом только попали в Индию. Арии оставили на Кавказе, как показывают археологические исследования, какие-то символы и знаки, которые очень похожи на те, что мы привыкли связывать с йогой. Вот мы и делаем вывод, что йога, вероятно, прежде чем обосноваться

в Индии, побывала сначала на Кавказе. Так мог звучать мой ответ.

О.К. — В том же интервью вы говорили, что людям Запада нужно спасти теперь йогу, как когда-то в Индии, в свое время. Расскажите об этом подробнее.

Ф.Б. — Это правда, потому что еще 20 лет назад, даже в Индии, мало кто практиковал йогу — в то время в основном занимались западные люди. До 20 века Индия сохраняла йогу, но, учитывая то, что йога принадлежит культурному наследию человечества, то в следующем веке эта роль уготована западным людям. Может быть. А может быть, и нет.

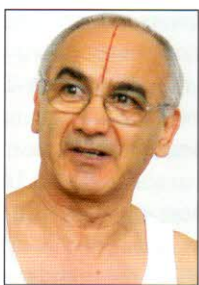
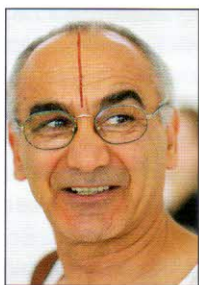
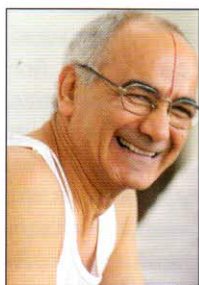
М.Ш. — Как вы относитесь к традиции и к источникам? Все ли, что там написано, верно, или что-то нуждается в пересмотре?

Ф.Б. — Мы делим древние тексты две группы. Мы называем их шастры и ашастры. Шастры — это священные тексты. Ашастры — не священные тексты. Что касается шастр, то вопросов на эту тему вообще не задается. Если речь заходит об ашастрах — вопросы задавать можно. Базовые шастры — это, собственно, те две единственные шастры по йоге: «Йога-сутры» Патанджали и «Бхагават-Гита». Но дело не в том, чтобы задавать какие-то вопросы по шастрам, а в том, понимаем ли мы шастры. Понимание шастр может прийти только с практикой. Чем дольше ты практикуешь, тем глубже раскрывается твое видение

и понимание шастр. Дорога, которая снимает покров с «я» и развивает внутренний свет — это пранаяма. Нужно много заниматься асанами и пранаямой, чтобы почувствовать, что это «я» есть и в этом «я» есть свет. Ведь заблуждения тела и ума закрывают этот свет, а пранаяма снимает этот покров. Тогда ты можешь понять, о чем шастры говорят. А до этого момента вы должны читать, заниматься, практиковать и ждать до тех пор, пока шастры не раскроют перед вами свой смысл.

О.К. — Но ведь даже шастры люди понимают по-разному!

Ф.Б. — Да, сутра в зависимости от практики человека и его понимания может обладать разным смыслом для разных людей. Патанджали очень четко говорит, что есть только три средства, чтобы достичь правильного знания. Пратьякша — прямое восприятие. Это как будто ты смотришь в окно,



видишь дневной свет и понимаешь, что сейчас день. Анумана — отнесение к каким-то источникам. Это как дедукция: ты видишь дым и понимаешь, что есть огонь, создающий этот дым. Агама — слово священного текста или посвященного учителя.

М.Ш. — Йога для вас это цель или средство?

Ф.Б. — Йога — это и цель и средство. Цель, потому что вся практика направлена на то, чтобы достичь единства с Богом. Средство, так как вся практика направлена именно на достижение этой цели. Таким образом, йога и цель, и средство, и учитель.

М.Ш. — Связываете ли вы йогу с какой-то религией или для Вас это просто технология?

Ф.Б. — Йога — это не технология и не религия. Это видение Вселенной. Это средство, которое позволяет идти к этому видению. Религиозный человек и атеист равноправно могут практиковать йогу. В «Хатха-Йога Прадипике» сказано: «Мужчина или женщина, слабый или здоровый, верующий или неверующий, молодой или старый — одинаково достигнут успеха в йоге». Йога для всех.

М.Ш. — Есть ли для Вас в йоге Бог?

Ф.Б. — Удивительно, насколько Патанджали красиво говорил о Боге в «Йога-Сутрах»! Он считал, что вера в Бога — это альтернативное понимание свободы. Ты можешь достичь конечной свободы разными способами: через практику, полное отречение от мира или же абсолютной преданностью Богу. Люди, полностью преданные Богу, осознают Бога и достигают полной свободы. Таким образом, йога — это не религия, и йога — это не то, что идет против религии. Ведь Патанджали приводит религиозную практику, как высшую альтернативу. В то же время Патанджали не имеет ничего общего с создателями религии.

О.К. — А каким должен быть создатель религии?

Ф.Б. — Все создатели религии говорят: все, что я вам даю, — это лучше и самое лучшее. Единственно лучшее. Если этого определения нет, то тогда нет и религии. Патанджали не пишет, что «Йога-Сутры» — это лучшее и единственное, даже когда говорит в первой главе о продвижении к ясности ума. Если ко мне подойдет человек и спросит: «Что делать?» Я ему скажу: «Занимайся йогой!» Патанджали никого не отправлял заниматься йогой. Он говорит: «Будь дружелюбным со счастливыми, будь сострадательным к несчастным, будь радостным с теми, кто наделен добродетелью, и будь безразличным, когда ты видишь что-то неправильное». И только после этого он говорит: «Практикуй йогу, или пранаяму, или медитацию». Он дает альтернативу, а человек, который дает альтернативу, не может быть создателем религии. Йога — это не религия.

Факт о медицине, науке и бессмертии

М.Ш. — Как соотносятся физический и духовный аспекты практики? И существуют ли они отдельно?

Ф.Б. — Нет, их нельзя отделить. Они связаны. Асаны — это образы вселенной. Это значит, что когда они выполняются правильно, физический, физиологический, ментальный, энергетический и духовный аспекты будут включены в практику. Вне зависимости от желания практикующего.

М.Ш. — Йога и медицина. Какая между ними связь и стоит ли их интегрировать?

Ф.Б. — Йога и медицина с древности считаются сестрами-близнецами. Классическая индийская медицина аюрведа сейчас становится известна на Западе. Фундаментальные тексты по аюрведе очень четко и ясно пишут, что «Йога помогает нам в поиске того, что можно вылечить и того, что мо-

жет помочь поддержать то, что невозможно вылечить». Только когда человек в болезни ослабевает настолько, что исключается возможность практиковать йогу, — ему предписана аюрведа.

Лично я считаю йогу очень сильным «целителем». Практика йоги более является превентивной, то есть предупреждающей. Патанджали очень четко пишет во второй главе: «Боль, которая еще не пришла, может быть избегнута, и должна быть избегнута». Патанджали считается основателем этой превентивной медицины, которая не дает развиваться болезни. Регулярная практика йоги, конечно же, уничтожает многие болезни.

Но надо помнить, что отменное здоровье не является целью йоги — это сопутствующий эффект. Мы говорим, что каждый может использовать целительный эффект йоги. С этим эффектом учителя йоги должны быть очень осторожны. Речь идет об использовании йоги как терапии. И терапевтические упражнения не должны использоваться как чисто физиотерапевтические упражнения. Они по-настоящему работают тогда, когда метальный процесс тоже включен.

М.Ш. — Как связаны наука и йога?

Ф.Б. — Первые научные исследования йоги и человеческих возможностей были проведены в Индии в начале 20-х годов прошлого века Свами Кувалааянандой. Он был основателем института в Лонавле и опубликовал много научных трудов. И его ученики продолжают сегодня работать. И открыты многие другие центры.

Пандит Гопа Кришна (был таковой йог) мог управлять энергией кундалини по своей воле. Его исследовали в Токио, он также ездил в Америку, но не хватило возможностей, чтобы довести эксперимент до конца, и он, к сожалению, умер.

Французский кардиолог Тереза Броссе в 1935 году приехала в Индию, чтобы изучить возможности йоги. Она общалась с Гуруджи БКС Айенгаром и понимала, что техническая база того времени была слабо развита. И она стала долго работать с инженерами, только для того чтобы создать к 1953 году специальные аппараты.

Об Айенгар-йоге есть как минимум 13 научных текстов, описывающих проведенные опыты. Все эти труды подтверждают ценность йоги Айенгара.

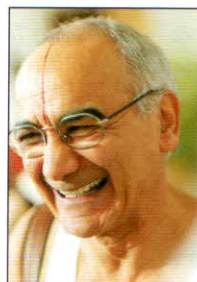
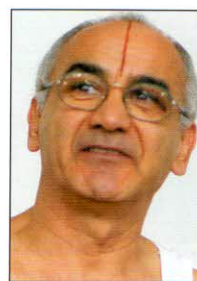
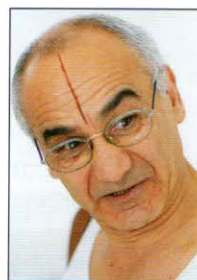
Да, процесс идет, но есть и сложности. Я лично считаю, что процесс займет много времени, ведь большинство изысканий происходит на физиологическом уровне йоги, а не на ментальном. Пока на более высоких уровнях йоги сложно проводить какие-то эксперименты. Как, например, исследовать продвинутых йогов высокого уровня, достигших такого состояния, при котором они изменили состояние своего ума и нервов? Неизвестно, когда найдутся средства, чтобы осуществить такую работу.

М.Ш. — Какие качества характера человека несовместимы с практикой йоги?

Ф.Б. — Нельзя сказать, что есть какой-то особый йогический характер. Вся практика йоги направлена на то, чтобы освободить нас от каких-то черт, но наиболее разрушает практику алчность. Алчность всегда является большим препятствием. Но даже это заблуждение, связанное с жадностью отдельно взятого садхаки, при условии регулярной практики уходит, и путь очищается.

О.К. — А как же люди с болезнями помрачения ума? Они тоже могут практиковать йогу?

Ф.Б. — Да, могут. Но им много помогает учитель, который сможет вывести человека из этой душевной болезни. Также есть и ограничения. Психически больной человек не мо-



жет, например, заниматься медитацией — это его полностью разрушит. Сначала больного надо вылечить, а потом, после этого он сможет продвигаться. Если практика йоги будет развиваться постепенно, то не будет никакой опасности для психики. Поэтому регулярная практика дает возможность человеку выйти из такого рода проблем. Я знаю людей, которые постоянно в практике йоги вылечивались и даже становились учителями старшего уровня.

О.К. — Значит, чтобы стать старшим учителем, нужно изначально иметь нервное расстройство?

Ф.Б. — Ни в коем случае! Эти люди просто долго практиковали и продвинулись в практике. Человек может, наоборот, стать старшим учителем и заработать такого рода проблемы! До того момента, пока физическое тело есть, даже если ты занимаешься на очень высоком уровне — ты должен быть очень осторожным. В любой

момент стопы могут соскользнуть, и тело может упасть вниз. Вот почему практика йоги должна совершаться до самого последнего момента. Я не верю тем йогам, которые говорят, что они достигли определенного уровня и им уже не надо практиковать; пока физическое тело есть, практика должна присутствовать.

О.К. — Есть категория ученых, которые сулят современным людям бессмертие при помощи заморозки и новейших технологий. Верите ли вы им?

Ф.Б. — Эти люди занимаются крионикой — замораживанием умирающих при помощи жидкого азота. А крионика — это не бессмертие, это смертность. И могу вам сказать, что заморозка — это самая ужасная вариация смерти, потому что в течение 50 лет вы блокируете свое движение к освобождению. Мы появляемся на этой земле, чтобы двигаться к свободе — вместо этого тебе предлагают в течение 50-ти лет неподвижно лежать в холодильнике. Это не свобода — это страх. Это страх смерти, который заставляет людей обманывать себя. Патанджали говорит, что страх смерти — одно из самых сильных препятствий на пути к свободе. Даже осведомленные философы и ученые не свободны от этого страха. Только утвержденный в практике йог может быть свободен от страха смерти. Поэтому заморозка, для того чтобы проснуться через 50 лет, — это очень развитая версия пластической операции. Как пересадка носа.

М.Ш. — Как меняются проявления в социуме человека, который занимается йогой?

Ф.Б. — Если ты решаешь вечером, что с завтрашнего дня ты йог и ты должен действовать так, как должен действовать йог, тогда, безусловно, ты создашь проблемы для всех, включая себя. Но если перемена идет изнутри, от себя, через практику йоги — совсем другое дело! Мой совет практи-

кующим: просто практикуйте. И пусть вещи происходят сами по себе, тогда они всегда случатся во благо. Но не толкайте себя и не тяните. Неправильным является представление о том, что человек трансформирует себя. Если ты начинаешь трансформировать только себя — ты создаешь в самом себе и вокруг себя большие проблемы. Трансформация должна происходить от йоги и внутри — тогда не будет никаких сложностей. Ты будешь жить и сохранять стабильность внутри. Ты не будешь причинять боль никому, и тебе никто не будет делать больно.

Факт о литературе, кино и русской ментальности

М.Ш. — Какие книги бы вы посоветовали почитать адептам йоги?

Ф.Б. — Столько книг!

М.Ш. — Лучшие: одну или две.

Ф.Б. — Бхагавад-Гита! Без сомнения, «Йога-сутры» Патнджали на текстовом уровне. Что касается практического аспекта, то я бы посоветовал книги Гуруджи БКС Айенгара: «Свет на йогу», «Свет на пранаяму», «Свет на Йога-Сутры» и его новую книгу «Йога — Свет на жизнь» — это очень хорошая книга.

О.К. — А из светской литературы?

Ф.Б. (лукаво смеется) — Достоевского!

О.К. — «Идиота»?

Ф.Б. — Нет, не «Идиота». Когда ко мне приходят мои ученики во Франции и спрашивают меня, что почитать по психологии, то я советую им «Братьев Карамазовых». Практически все мои учителя с курсов прочитали эту книгу — она лучшая по анализу человека. Тем более что ее можно прочитать на любом языке.

О.К. — Это ваша любимая книга?

Ф.Б. — Нет, это не моя любимая книга, но она мне нравится, и

я много чего из нее почерпнул. Через нее я многому научился у Достоевского.

М.Ш. — Любимая цитата о йоге тоже из Достоевского?

Ф.Б. — Нет-нет. Кто бывает у меня летом на интенсиве в Блаконе, помнят все эти надписи на стене: «It is the time to live the life that you have all imagined for yourself».

Но что я повторяю чаще всего: «делай это сейчас». Что касается цитирования, то тут я, как и все, эпизодичен — что-то беру из запасов голове. Утром встаю — читаю мантры, которые связаны с тем, как человек встает, как он идет и что он делает при этом.

О.К. — Что вы думаете вообще о русских?

Ф.Б. — Очень волевыми и терпеливыми они были, когда начинали практиковать в 90-е. Сейчас поменьше. Однако у русских действительно есть особая ментальность. Я именно поэтому продолжаю сюда приезжать — хотя пора бы уже прекратить. У вас выросло много прекрасных учителей, которые сами учат. Я люблю Россию и вашу культуру, особенно это касается кинематографа советских времен — мой любимый фильм Михаила Калатозова «Летят журавли» с артисткой Татьяной Самойловой. Просто восхищаюсь ее ролью и ее красотой! Она еще Анну Каренину сыграла. Как она, кстати?

О.К. — Она бедна и совсем не снимается.

Ф.Б. — Жаль-жаль... А Сергей Параджанов жив?

М.Ш. — Умер в нищете в 1990 году от рака.

Ф.Б. — Параджанов — великий художник! Я видел все его фильмы. Но лучший — это «Цвет граната». Это его йога в искусстве.

Факт о деньгах и алчности

М.Ш. — Йога и деньги — что вы думаете об этом?

Ф.Б. — Йог не может быть богатым. Мой первый учитель йоги

вообще не принимал вознаграждение за духовное обучение. И позже, когда я стал учить йоге сам, необходимость брать деньги от учеников меня крайне смущала. Это было просто неприятно. Я тогда преподавал в одном медицинском центре — снимал там помещение. Администратором этого заведения работала одна женщина, которая изымала всякие арендные платы. Она практически вытряхивала эти суммы из людей, что меня очень оскорбляло. В отместку я засовывал комком свои деньги в карман — очень небрежно. Это был период, когда я унижал деньги. Вскоре мне выпала честь сопровождать Гуруджи в Европе. Помню, мы пошли с ним в магазин. Я вытащил свой денежный ком из кармана, чтобы расплатиться и поймал внимательный взгляд Гуруджи. Тогда я сказал ему, что ненавижу деньги, что они очень грязные и поэтому я так их засовываю в карман.

Гуруджи подумал и ответил, что мое отношение к деньгам было неправильным и что нельзя считать деньги грязными и безалаберно к ним относится. Он объяснил мне, что эти деньги — стипендия, которую мне платят ученики для того, чтобы я развивался и был лучше для них же. Это был первый урок, который мне преподавал Айенгар. Затем так случилось, что плата за йога-курс во Франции очень подорожала. Это не я определял эти цены, так как Франция вообще недешевая страна. Стоимость одного занятия во Франции была больше, чем в других странах, и люди начали возмущаться и даже пожаловались Гуруджи. В их стране йога была дешевой, и они решили, что я прямо как-то высоко задираю цену.

М.Ш. — Как Айенгар разрешил этот спор?

Ф.Б. — Гуруджи сказал им, что до тех пор, пока учитель дает больше, чем получает, он может брать деньги. Он также объяснил

мне, что учителя должны давать всегда больше, чем берут у учеников. Это все, что я думаю по поводу денег. На эту тему я вообще больше не думаю.

М.Ш. — А какие лично у вас сформировались отношения с деньгами?

Ф.Б. — Поскольку я практикую йогу, у меня практически нет трат: я ем простую еду, я не езжу на каникулы. Знаете, я и без того всю жизнь на каникулах: когда я вхожу в асану — это для меня лучшие каникулы. Мне не нужна какая-то особая одежда — я всегда хожу в йоговских шортах.

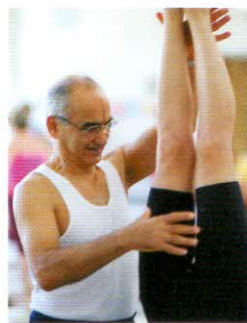
А деньги? Они приходят и уходят. Но я думаю, что для йога, а в особенности для учителя йоги, вхождение в игру деньгами может быть большой опасностью. И если учитель йоги входит в этот соблазн — это, безусловно, начало конца. Господь Кришна очень четко говорит, что «лучше практиковать так, чтобы в следующей жизни ты родился в семье бедного йогина, нежели в семье богатых людей, которые не занимаются йогой». У меня есть одна поговорка: «Никогда не теряй видение цели. Цель это не деньги. Это «я».

Иногда я часто задаю себе вопрос: зачем я занимаюсь йогой и почему я учу йоге? И пока так — я не схожу с прямой дороги. А если ты становишься рабом денег — ты становишься рабом учеников. А если ты становишься рабом учеников — ты больше учишь их не можешь. Ученик это наш Бог, но духовно, поскольку мы служим ученикам, они не должны быть нашими финансовыми богами. Мы служим людям ради их развития, а не ради денег.

М.Ш. — Считаете ли вы, что человек, занимающийся йогой, может иногда выходить за пределы нормальных человеческих реакций?

Ф.Б. — Конечно! (*заразительно смеется*).

М.Ш. — Хороший ответ. Короткий.



О.К. — Что стимулирует вас продолжать ежедневную практику?

Ф.Б. — Не думайте, что я действительно люблю заниматься каждый день! Бывают моменты, когда я просто хочу скрестить ноги, почитать книжку, помечтать или поспать. Но я знаю, что в практике йоги, даже если ты устал, нужно использовать силу воли и сделать первое упражнение. Самое сложное в практике йоги — это постелить коврик и сделать первую позу. После этого поток энергии начинает течь, и ты больше не хочешь прекращать практику. Поэтому ключ ко всему — это сила воли. Вот почему хатха-йогу иногда называют «йогой силы воли». Мы можем идти по пути, который нам показывает разум. Но если разум есть, а силы воли нет — ты не сдвинешься с того места, на котором находишься. Вот почему, когда приходит момент и нужно отказаться от всего, уступает даже разум! Мы от разума отказываемся, а сила воли остается до последнего. Мы от силы воли отказываемся в последний момент.

М.Ш. — Что будит ваш ум по утрам?

Ф.Б. — Фраза «это первый день остатка моей жизни» всегда будит мой огонь, чтобы использовать данные сутки в его максимальном потенциале. ■■■



Пранаяма — устраняет препятствия для света и делает ум пригодным к концентрации...

tataH kShliyaṭe prakAshaṅvaraNam
dhAraNasu ca yogaṅA manasaH
(Йога Сутры Патанджали, 2:52, 53)

ПРАНАЯМА

Продолжая тему психофизиологического понимания йоги, начатую в прошлом номере журнала, мы плавно переходим к теме пранаямы. И тут же мы сталкиваемся с парадоксом! Патанджали определил пранаяму как «прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха», т.е. как задержку дыхания. В то же время мы видим, что огромное количество дыхательных практик выполняется без задержки. Поэтому с самого начала мы разделим дыхательные техники на 2 неровные части: прана-вьяяму (дыхательные упражнения) и собственно пранаяму (остановку дыхания).

Прана-вьяямы нужны для полноценной оптимизации всех функций внешнего дыхания, в то

время как пранаямы — для оптимизации клеточного дыхания.

Начнём с вопроса: что мешает Просветлению? Естественно, рассматривать этот вопрос мы будем с сугубо материалистических позиций. Итак, мы живём в океане информации, часть которой через органы чувств попадает в наш мозг, ведь именно он является материальным субстратом психики. Что бы ни говорили идеалисты-спиритуалисты, сознание без мозга ещё никто не видел, хотя обратные варианты случаются :-). Так вот, восприятие окружающей нас реальности ограничено. Вопреки бытующему мнению ограничения эти мало связаны с несовершенством органов чувств. Тут всё нор-

Текст:
СЕРГЕЙ
АНГАПКИН

мально: например, человеческий глаз в состоянии увидеть пламя свечи ночью на расстоянии около 50 км. Достаточно стотысячной доли миллиграмма розового масла на один литр воздуха, чтобы мы почувствовали запах, хотя химический анализ воздуха не обнаружит такого ничтожного количества вещества. И это ещё не предел — при соответствующей тренировке эти пороги сдвигаются. Известна необычная острота зрения у шлифовальщиков. Они видят просветы до 0,0005 мм, в то время как нетренированные люди всего до 0,1 мм. Опытные сталевары способны довольно точно по слабым цветовым оттенкам расплавленной стали определять ее температуру и количество примесей в ней. Опытные летчики по слуху легко определяют количество оборотов двигателя. Они свободно различают 1300 от 1340 оборотов в минуту.

Основным ограничителем нашего восприятия является утомляемость нервной клетки. Именно это ограничение не даёт нам познавать реальность во всей её полноте. Нервные клетки чрезвычайно чувствительны к количеству кислорода и глюкозы, т.к. последняя является единственным источником энергии для работы нервных клеток.

Для снятия этого ограничения мы можем пойти 2 путями:

1. Увеличить количество кислорода и глюкозы, поступающих к нервным клеткам. Казалось бы, чего проще? Съел пару-тройку пирожных, глубоко подышал — и просветлению ничего не мешает. Не тут-то было. Поступление большого количества глюкозы увеличивает вязкость крови и замедляет кровообращение. Организм выделяет гормон инсулин, который быстренько распахивает эту глюкозу по остальным клеткам (нервные клетки получают глюкозу и без инсулина), то, что не вошло, преобразуется в жир. Идея

дышать часто и глубоко «для насыщения крови кислородом» тоже не работает — вымывается углекислый газ, который регулирует в организме тонус кровеносных сосудов. Как результат — спазм сосудов, в т.ч. и сосудов мозга, ишемия, агония и гибель нервных клеток. В качестве бонуса — галлюцинации, которые сопровождают агонию нервных клеток.

2. Довести до максимума функции внешнего дыхания, приучить нервные клетки обходиться минимальным количеством кислорода и использовать эндогенную глюкозу, получаемую при распаде гликогена (животный крахмал, запасаемый в печени и скелетных мышцах). Здесь мы имеем широкие возможности тренировки, о механизмах которой и поговорим особо.

Для начала мы оптимизируем функцию внешнего дыхания. Под внешним дыханием понимают газообмен между организмом и окружающей средой, включающий поглощение кислорода и выделение углекислого газа, а также транспорт этих газов внутри организма.

1. Применение джала- и сутранети улучшает проходимость носовых ходов.

2. Использование полного дыхания, уджджайи пранаямы, увеличивает жизненную емкость лёгких, растягивая и укрепляя дыхательную мускулатуру.

3. Бхастрика за счёт резких перепадов внутрилёгочного давления активизирует капиллярное русло малого (лёгочного) круга кровообращения, которое в обычной жизни задействовано едва ли на четверть.

4. Удийяна-бандха за счёт усиления венозного возврата опустошает кровяные депо печени и се-

лезёнки, увеличивая в крови количество эритроцитов, красных кровяных телец, обеспечивающих транспорт кислорода. Также, за счёт усиленного притока крови к правому предсердию, активизируется сердечный выброс в малый (лёгочный) круг.

5. Агнисара-дхаути, комбинируя усиливающие кровообращения активные движения диафрагмой и гиперкапнию (увеличение количества CO_2 в крови), расширяющую капилляры, активизирует кровообращение, особенно его капиллярную часть и улучшает отдачу кислорода эритроцитам и тканям.

Таким образом, спектр подготовительных мероприятий, называемых прана-вьямой, оптимизирует функции внешнего дыхания — от проходимости дыхательных путей до доставки кислорода конечному потребителю — клетке.

Только после этого правомерно говорить о практике пранаямы, т.е. оптимизации клеточного дыхания. Клеточное дыхание включает биохимические процессы в цитоплазме клеток и митохондриях, приводящее к высвобождению энергии.

Митохондрия — один из важнейших органоидов живой клетки, эукариот, являющийся её «энергетической фабрикой» и содержащий, в частности, дыхательные и другие окислительно-восстановительные ферменты. Является местом производства АТФ (в процессе окислительного фосфорилирования), обеспечивает энергией в виде АТФ другие клеточные органоиды, клетку в целом.

Число митохондрий в одной клетке варьируется от единиц до нескольких тысяч. Совокупность всех хондриосом, заключённых в одной клетке, называется хондриом.

Диаметр митохондрий колеблется в пределах от 0,5 до 1,0 мкм, длина, в зависимости от вида клеток — от 1 до 7-10 мкм.

Митохондрии имеют наружную мембрану, состоящую из двух слоёв, разделённых пространством в 60-80 ангстрем. От внутреннего слоя в полость митохондрии выступают выпячивания — кристы. Пространство между кристами заполнено веществом, называемым матриксом.



Говоря о пранаяме, т.е. остановке дыхания, необходимо понимать, что весь спектр изменений, происходящих в организме человека при её практике, сводится к двум основным факторам: гипоксии (недостатку кислорода) и гиперкапнии (избытку углекислого газа). Естественно, что эти процессы используются в разумных физиологических пределах и с соблюдением должных мер безопасности.

Гипоксия

Давно было замечено, что пребывание в горах положительно сказывается на здоровье человека. Если взглянуть на долгожителей, большая их часть обитает в условиях средне- или высокогорья. Строительство спортивных горных баз стало нормой, т.к. результаты, которые получают после месячного цикла тренировок на них ощутимо выше, чем при тренировке на равнине. В последнее время активно развивается такая область медицины, как гипокситерапия — лечение периодическими

сеансами дыхания газовыми смесями с пониженным содержанием кислорода (до 10-15%). Доказано, что дозированная гипоксия вызывает широкий спектр самых разнообразных изменений в организме — от изменения картины крови (стимуляция роста эритроцитов, их обновления) до увеличения интеллектуальных функций (в среднем на 150-170 % за 15 сеансов) и сопротивляемости самым разнообразным повреждающим факторам (от вибрации до радиации).

Гиперкапния

Накопление углекислого газа не менее полезно для организма, чем гипоксия. Умеренные количества CO_2 , как это ни парадоксально, улучшают усвоение кислорода тканями. В основе этого лежит как изменение кислотно-щелочного равновесия крови, так и стимулирующее влияние на вазорецепторы, заставляющее сосуды расширяться, активизируя кровоснабжение тканей (при дыхании газовой смесью с содержанием CO_2 7% мозговое кровообращение увеличивается на 75%). Также усиливается желудочная секреция, что нашло свое отражение в классических текстах.

Очищение каналов можно заметить по различным внешним признакам: тело становится легким, заметно улучшается аппетит. (Васиштха-самхита 2:68)

Мягкая активизация симпато-адреналовой системы приводит к усилению гликолиза, т.е. образованию эндогенной глюкозы.

Строго говоря, и гипоксия и гиперкапния практикующему йогу уже знакомы. Во время выполнения асан, как при любой физической нагрузке, потреблялся кислород, образовывался углекислый газ. Это и приводило к позитивным изменениям в тренируемых асанами мышцах и органах.

На этапе же пранаямы, который имеет своей целью адаптационную перестройку ЦНС, крайне важно снизить потребление кислорода другими органами и тканями. Для этого используют сидячие асаны, замедляющие периферическое кровообращение. Основными потребителями кислорода являются сердце, печень и почки. Снижение функциональной нагрузки на них является необходимым этапом для перехода к задержкам дыхания.

Выполнение очистительных процедур, таких как шанкх-пракшалана, нормализует бактериальную флору кишечника и сводит к минимуму образование токсичных веществ в нем. Это существенно улучшает состояние печени, одной из функций которой является детоксикация крови, притекающей по воротной вене от кишечника.

Выполнение вamana- и vastra-dhaути снижает чувствительность рецепторов дыхательного центра продолговатого мозга к уровню CO_2 и продлевает время задержки. Этой же цели служит изменение кислотно-щелочного равновесия крови с помощью молочно-растительной диеты. В рационе снижается содержание белка, существенно ограничиваются физические нагрузки

Надлежит ему остерегаться купания ранним утром, постов и много, что может вызвать усталость. Точно так же, не следует ему питаться лишь раз в день или вообще не есть. (Гхеранда-самхита 5:31).

Это снижает функциональную нагрузку на почки, т.к. именно отходы белкового обмена выводятся ими в первую очередь.

Уменьшение потребления кислорода сердцем достигается произвольной регуляцией его работы с помощью бандх.

Практика пранаямы, будучи очень мощным инструментом, вызывающим глобальную пере-

стройку всех систем организма, требует большой осторожности. Пранаяма, будучи по сути гипоксическо-гиперкапническим стрессом, требует, во-первых, чёткой дозировки, во-вторых, достаточного времени, а также энергетических и пластических ресурсов на адаптацию. Это нашло свое отражение в классических текстах, которые рекомендуют выполнять пранаямы не круглосуточно, а несколько раз в день, постепенно увеличивая количество.

Надлежит выполнять кевали восемь раз в день, один раз в три часа; либо можешь делать это пять раз в день, как объясняю тебе я: первый раз ранним утром, затем в полдень, после вечером, потом в полночь и затем в последнюю четверть ночи. Или можешь

практиковать это трижды в день, разделив сутки на три равные части, через каждые восемь часов. (Гхеранда-самхита 5:88.).

Однако игра стоит свеч.

Под действием пранаямы происходит повышение устойчивости к физическим нагрузкам, усиление иммунитета, увеличение мощности антиоксидантных и стресс-лимитирующих систем, увеличение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

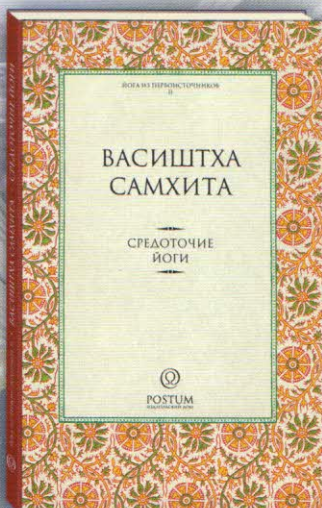
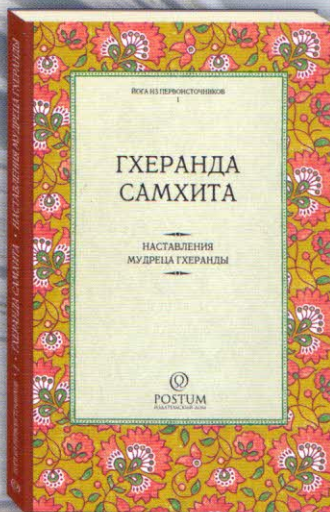
Но если первично практика пранаямы выполняется, в том числе с целью общего оздоровления организма, то в дальнейшем акцент делается на усиление интеллектуальных способностей, а именно на работе с перцептивными зонами мозга (височными зо-

нами, таламусом, прецентральной извилинами, лобными долями). Достигается это введением в практику пранаям активных визуализаций, интеррецитаций, сосредоточении на определённых зонах тела и собственно медитации (лат. «размышление») в её чистом виде.

Резюмируем: пранаяма (если точнее пранавьяяма и пранаяма) используются с целью оптимизации внешнего и клеточного дыхания, общей неспецифической стимуляции организма и подготовки нервной системы к длительной когнитивной деятельности.

Дальнейшее опроизволивание перцептивных и когнитивных процессов составляет суть пратьяхары, впрочем это тема следующей статьи... ■■■

Издательский дом «ПОСТУМ» НОВЫЕ ПЕРЕВОДЫ КЛАССИЧЕСКИХ ТЕКСТОВ



Приобрести наши книги можно в московском центре систем интегрального тренинга «Ритамбхара» (www.ritambhara.com), интернет-магазине www.yogin.ru, а также в других специализированных магазинах.

Следите за новинками на сайте: www.postum.ru



СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС Международный стандарт*

Школа Универсальной йоги Москва



Курс состоит из 2-х последовательных частей.

1-я часть.

Время проведения:

со 2 февраля по 30 апреля 2008.

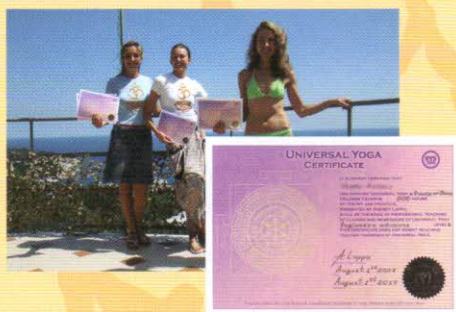
12 теоретических + 24 практических занятия.

Обучение по выходным дням в залах рядом со станциями метро:

Баррикадная, Белорусская, Сокол, Новогиреево.

Также возможно интерактивное обучение для занимающихся в других городах.

* сертификат в рамках международного йога альянса даёт право преподавать йогу на территории США, Европы, стран СНГ.



Программа для преподавателей йоги (с возможностью сдачи сертифицированного экзамена), а также для студентов с любым уровнем подготовки, кто стремится к более глубокому пониманию теории и практики йоги для себя (без сертификации).

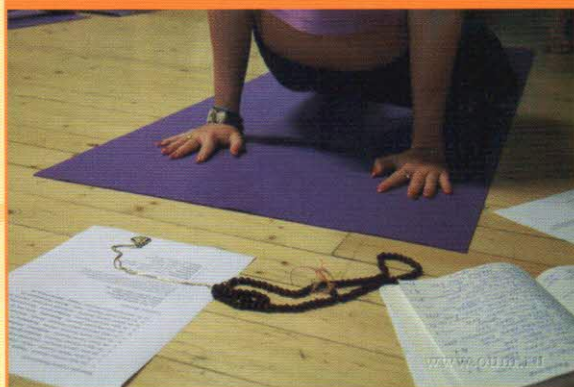
Проводят преподаватели Школы универсальной йоги по методике Андрея Лаппы.

Регистрация и подробности, а также вся информация относительно занятий на сайте www.oum.ru
тел.: 502-2302, 8-926-249-7469,
8-916-973-3099

Universal Yoga

В Москве вы можете позаниматься Универсальной йогой:

1. м. Сокол
2. м. Щелковская
3. м. Белорусская
4. м. Новогиреево
5. м. Баррикадная
6. м. Домодедовская





МАСАЛА-ИНДИЯ

Текст: ОЛЬГА КАЗАК

...Мы с М. поехали в Индию — в Варанаси. Это город, в котором мечтает умереть каждый индус...
 ...Как там писал Твен? «...старше легенды и самого себя?...»

В старом Варанаси, где улица зажата в саму себя, живут боги и мусор. Средневековье. Ниши, вырубленные слева и справа в камне — жилища бесчисленных «Кали», «Дург» и «Ганешей». Некоторым по тысяче лет. Рядом в мусорной каше мнутя священные животные, поедая подношения из цветов, стручков фасоли и риса. Жижка под ногами животных непростая — это то, что выброшено из окон чистоплотных обитателей старого города в ключевой момент уборки или с молитвенными целями. И на земле превращено в священный микс — «масала» по-индийски.

Я иду по Варанаси, и мне кажется, что это загроможденный «иерофанями» город. «Иерофания» — удивительное словечко. Его часто употреблял мистический румын Мирча Элиаде. «Иерофания» — это как бы надделение обычных предметов материального мира: палок, деревьев, камней и стен божественным смыслом и силой.

Представьте теперь мое состояние. Мне страшно наступить в коровье дерьмо, потому что оно может оказаться священным. Ощущение полной клаустрофобии. Обставлена язычеством. Попала в самый его кизяк.

Возле алтарей сидят застывшие старики в оранжевом. Цвете шивоугодия. Может обкурены? Может святы? Может, умерли уже? Время остановилось. Сяду рядом. Стану иерофанией. Дживан-

мукти — это значит «освободившийся при жизни».

Вы считаете, таким нелюдям Америка страшна? Они на нее молчат. Они ее не видят. Святы да обкурены. Какой там Макдоналдс? Новый бог какой-то, что ли? Или святой? Так подавайте его статую сюда! Она у нас водопровод подпирает будет. А то что-то протекает в последнее время. Заодно и омовения.



Ганга на крокодиле

Богов в Индии на всех хватит. Всем по персональному. Всем сестрам по богам. И еще останется. Я себе выбрала и придумала родную богиню — Волгу, по созвучью с индийской сестрой Гангой, которая река-женщина, а не резкий и грубый Ганг, как пишут и говорят по-русски.

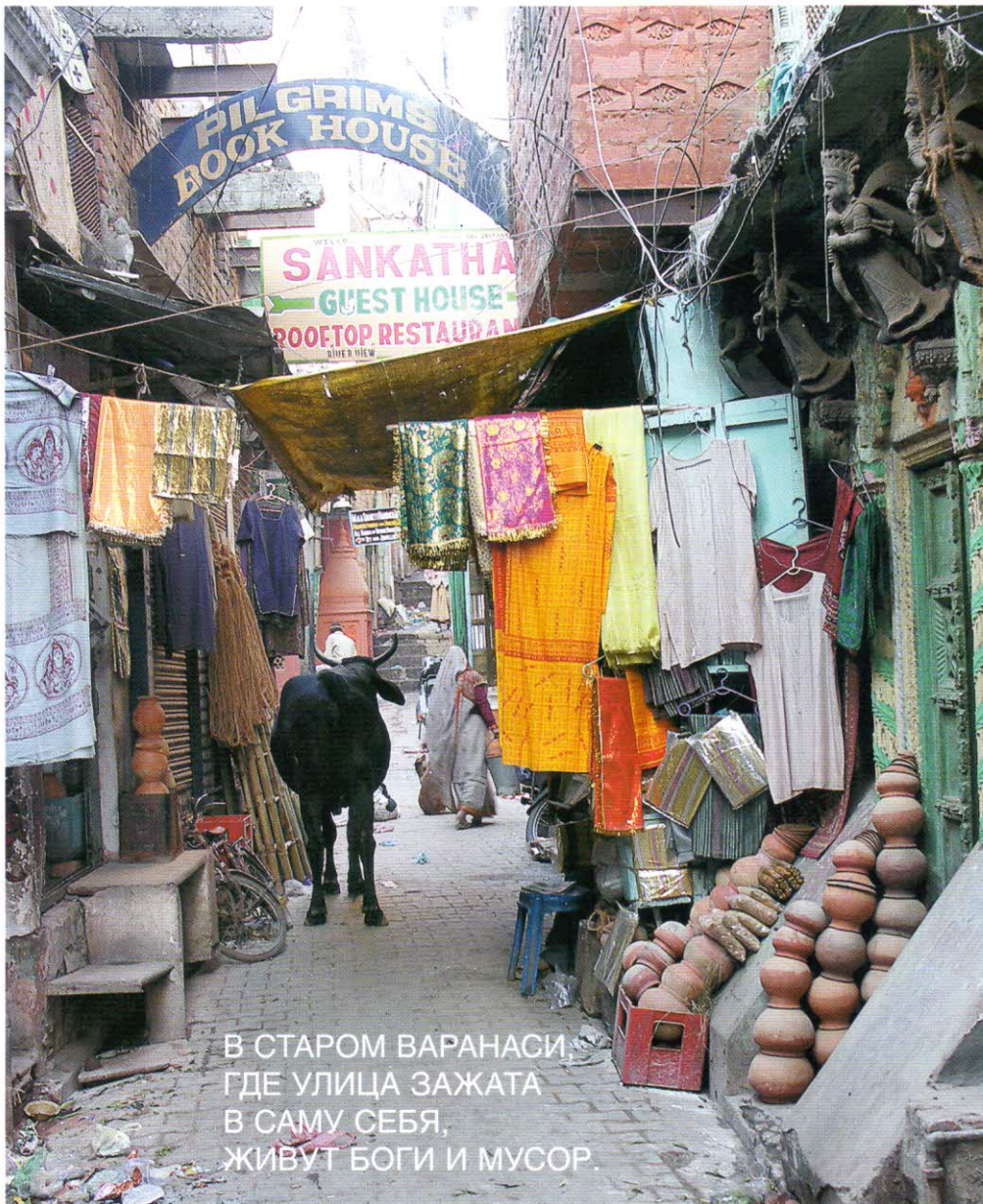
Ганга путешествует на крокодиле — прекрасная, собой зеленая.

— Смотри-ка, божества нарисованы на зернохранилищах, — говорит Макс, показывая рукой на берег.

Мы сидим в лодке посередине Ганги. Изображения болотной Ганги и сизого Шивы на главном гхате Бенареса — Дашасвамед, нарисованы на каких-то бетонных цилиндрах, похожих на колхозные зернохранилища. Вместе с нами Потэйтэу-Алох и лодочник — крашеный хной старик с рыжеватыми усами. Лодочник с медлительным индийским достоинством

взмахивает веслами, не разбрызгивая священных вод понапрасну. Мимо проплывает другая лодка, с удивительным балдахином, украшенным лентами. Из лодки выглядывает молодая женщина в сари. Она делает на воде свой бизнес — продает статуэтки божков. Женщина протягивает нам медных Ганешиков и улыбается. Зубы ее сильно изъедены бетелем, и это портит впечатление. Мы отворачиваемся.

Я чувствую запах дыма.



В СТАРОМ ВАРНАСИ,
ГДЕ УЛИЦА ЗАЖАТА
В САМУ СЕБЯ,
ЖИВУТ БОГИ И МУСОР.



Главный костер страны или Центр Управления Полетом

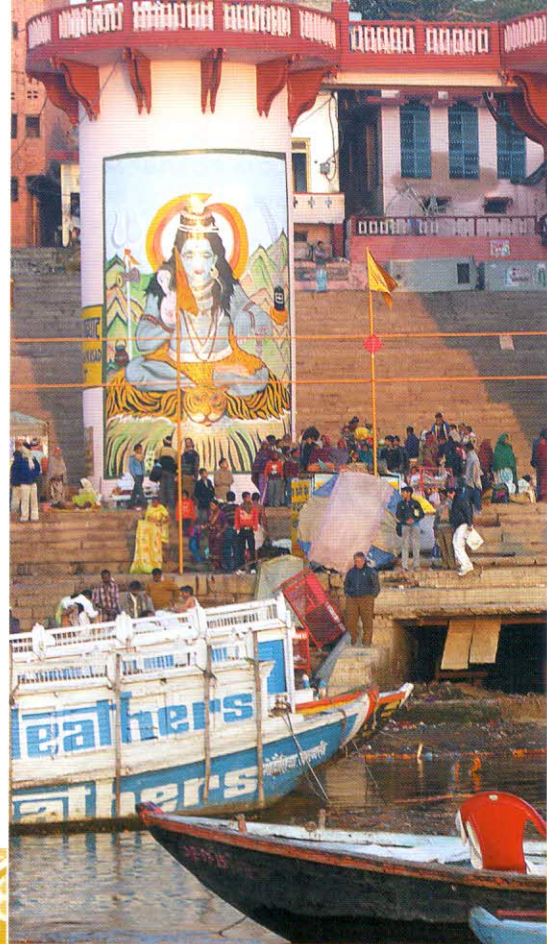
На Маникарника-гхат непрерывно, несколько тысячелетий курятся дымки погребальных костров... Тут не слышно воплей плакальщиц, не видно заломленных рук — нет и особой торжественной похоронной атмосферы. Все просто.

Дым индийского отечества сладковато отдает паленой человечинкой. Паленая человечина в Варанаси многообещающе пахнет свободой. Готовые стать пеплом дрова. Готовые рубить будущий пепел старики, которым нет и сорока лет, но разве это имеет какое-то значение здесь? Все готово стать пеплом, все готовы тут же стать пеплом в Ганге, все сейчас же готовы плыть на крокодиле. К своему круизу готовятся, дружно чавкая бетелем, и, обильно орошая все вокруг красной слюной. Обжеванные люди толпятся вместе с козами в мишуре и коровами, жующими погребальные венки. Задумчиво чавкая, со смотровых площадок наблюдают ритуал. И мы там с Мак-

— Это оно? — спрашиваю Макса.
— Оно, — отвечает Макс.

Я поеживаюсь и прячу нос в полосатый шарф. Мимо по течению плывет веночек из оранжевых цветов, зовущихся у нас «петушками». А за ним еще два. Вскоре вся обозримая Ганга становится плотью этих цветов. У них горьковатый запах. К гигантскому букету примешивается запах дыма и чего-то еще. Мы причаливаем к Маникарника — гхат.

ИЗОБРАЖЕНИЯ НА МАНИКАРНИКА ГХАТЕ



сом. Стоим ведь и смотрим. Глядим на это. Дышим этим.

(Я вспоминаю пансионат в Подмосковье с культурно организованным шашлыкоедением — там были такие специальные беседки, очень похожие на те, что строят на память о развешанном прахе усопших родственников зажиточные индусы.)

Каждый индуист мечтает умереть в Варанаси, чтобы здесь, получив последний аюрведический массаж; быть закутанным в цвета солнца саван, быть опутанным гирляндами и блестящей елочной мишурой, быть выгашенным из тракторного прицепа, быть снесенным на бамбуковых палках по неровному склону носильщиками, покрикивающими: «Посторонись!».

В самый обыкновенный полдень, индуиста положат на берег всеобъемлющей реки, головой в воду, и рядом пять костров, в которых догорают оранжевые тряпки на костях. Костров надсмотрщик, который даже зимой

просто в набедренной повязке, добавит в поленницу дров. Рядом дети запускают воздушных змеев — у них сегодня фестиваль. И мальчик уронит в воду своего змея, буднично, словно через порог, переступит безымянное мокрое тело, возьмет летальный свой предмет, и, убежит, отряхивая прах с головы. Затем явятся королева в компании с козой и примутся размеренно объедать с покойного свежие желтые цветы. Пройдет белая женщина, кутаясь в шаль — крупные бабочки пепла серыми крыльями касаются ее лица — дым близко, она в дыму, дым сладок, она подавляет тошноту и отворачивается...

Костры в небо, дым в небо, стаи попугаев в небо, змеи в небо! В этом городе даже провода опутаны воздушными змеями! Центр Управления Полетом.

Варанаси — это геронтологический санаторий — здесь мечтают дожить хоть минуту все индийские старики. Чтобы за 200 долларов сжечь карму при помощи сухих

дров, священной воды, очищенного масла и каких-то специальных опилок. Говорят местная смесь — самый надежный растворитель. Навсегда. Масала-смерть. Индия остается верна себе. И только пепел в воду.

Для тех, кто не в состоянии устроить себе такой эффектный конец, имеется электрический крематорий, но Потэйтэу-Алох убедил нас, что деньги на ритуал копятся тщательно.



Мы с Максом создаем новую нацию

На гхате целые улицы выложенные из дров. В дровяных переулках люди — они пекут лепешки на раскаленных камнях, некоторые умудрились втиснуть в дрова свою торговлю — запакованные сандаловые опилки и пыльные, желтые и оранжевые тряпки для последнего спуска к Ганге.

Старухи, усевшись на бревнах, копаются в корзинах со свежими цветами. И тут же возвышается над всеми не скрывающий солнца дырявый зонт, под которым восседает пожилой с выбритым затылком брамин. У него началось рабочее утро.

Брамин замечает нас и говорит приветственное «Намастэ», сложив ладони у груди. Мы отвечаем тем же, садимся поодаль. Глядим на воды священной реки, посверкивающие под лучами встающего светила. Брамин озирается на нас, ерзая на своем коврикe, и, наконец, спрашивает: — «Не итальянцы ли мы»? Макс, не моргнув глазом, отвечает, что «мы — тираспольцы». Брамин удовлетворенно кивает головой, и, говорит, что

«он знаком с такой национальностью и даже общался с двумя «тираспольцами» (милейшие люди, очень интеллигентные, оба инженеры-строители) в прошлом году на этом самом месте».

— Обычно такое место под зонтом на гхате передается по наследству, — заявляет, как бы, между прочим, Брамин. — Так же как и прибыльные крематорные гхаты.

Откуда-то из-за дровяной кладки выползает нищий старик в набедренной повязке и подслеповато щурится на солнце. Садится неподалеку — прислушивается к разговору.

— Вы уже видели, как кремируют? — глядя мне в прямо глаза, спрашивает Брамин.

— Видела, — отвечаю я.

Брамин удовлетворенно кивает головой — их всех тут страшно интересует: «Видели ли мы кремацию»? Что с нами происходит потом, и где мы после этого лечимся, их уже не волнует. Главное: «Видели ли вы?...». В Москве этот вопрос звучал бы как: «Видели ли вы балет «Золотой Век»? Или: «Видели ли вы инаугурацию Путина?»

— А тираспольцев тоже кремируют? — спрашивает Брамин.

— Нет — отвечаю я. — Тираспольцев просто хоронят. В земле.

Нищий старик в набедренной повязке копается в своих тряпках, достает острую гороховую лепешку и начинает ее сосать.

— А вы бы хотели быть кремированной? — задает очередной вопрос Брамин. И солнце встает над его головой, отчего лысина золотится.

Я открываю рот, чтобы сказать «нет», но Брамин меня перебивает.

— Умершие беременные женщины, укушенные змеей, а так же младенцы и прокаженные не кремируются, — строго перечисляет Брамин. — Они считаются кармическими грешниками — и подлежат утоплению в Ганге через камень на шею.

Брамин слишком напоминает кликушу. Он продолжает проповедовать, но уже самому себе, так как мы с Максимом потихоньку встаем и уходим. По мере нашего удаления от гхата голос Брамина теряется...

...Я иду и думаю, что в новом рождении следующая смерть укушенных, беременных и прокаженных будет, возможно, более удобной с точки зрения индуизма. Если они, конечно, родятся не на Чукотке. Из глаз моих вытекает тяжелая слеза.

Смерть актуальна всегда. И спокойную привычку к ней формирует любая правильно осознанная религия..

М Новослободская Долгоруковская, д. 29 тел. 251-21-08, 251-33-67

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР



ПРОСВЕТЛЕНИЕ

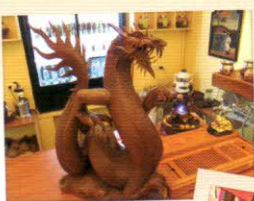


В широком ассортименте представлены восточные украшения, бусы, браслеты и серебро из Непала.



КАФЕ

Для вас всегда работает вегетарианское кафе и фито-бар.



МАГАЗИН

В нашем магазине представлены этнические товары и сувениры из Индии, Непала, Тибета, Китая, Индонезии.

Если Вы никогда не занимались йогой, преподаватели нашего центра с радостью помогут Вам сделать первые шаги

Если Вы уже практикуете йогу, мы поможем Вам открыть новые горизонты.



ЙОГА для начинающих



yogacenter.ru

Это благовония, ароматические масла, аромалампы, свечи, статуэтки восточных божеств из бронзы, латуни, камня, сандала, сувениры фэн-шуй, восточная посуда, ритуальные предметы, янтры, маски, украшения, необычные музыкальные инструменты, амулеты, поющие чаши, барабаны, экзотические календари, блокноты, шкатулки и многое другое.

ПЕРВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ЙОГЕ В ГОНКОНГЕ 2007



Фотографии
АНДРЕЯ ЛАПТЫ

Глазами профессионала · Андрей Лаппа

Одним из самых крупных центров йоги в Гонконге является центр под названием «Pure Yoga». Это название полностью совпадает с названием брэнда, который использует для своего учения йоги один из известных учителей йоги в США — Род Страйкер. Однако это не означает, что Род является основателем этого центра в Гонконге, а совсем наоборот. Известно, что побудило основателей центра выбрать именно это название. Однако сейчас в США говорят, что Род протестует против использования этого названия без его разрешения. И в настоящее время он даже подал в суд на этот центр в Гонконге, настаивая

на прекращении использования этого названия. Однако, по международному соглашению, авторские права распространяются только на территории стран, в которых данные права защищены. Поэтому центр в Гонконге чувствует себя совершенно уверенно, пользуясь этим названием...

С 1 по 4 июня 2007 года в Гонконге проходила первая всеазиатская международная конференция по йоге под названием «EVOLUTION» («ЭВОЛЮЦИЯ»). Организатором конференции был представлен выше центр йоги в Гонконге — «Pure Yoga». Эта конференция стала одной из наиболее многочисленных и качественно организованных за всю ис-

торию проведения подобных мероприятий за пределами Индии.

Совершенно очевидно, что у организаторов конференции были очень щедрые спонсоры и желание по-китайски работать (в лучшем смысле понимания этих слов). Похоже, что Китай уже прошел стадию интенсивного развития на нижнем уровне промышленных производителей и теперь смело берется за мировое доминирование в интеллектуальных, культурных и духовных сферах.

Проведение конференции в Гонконге, городе, имеющем современную западную инфраструктуру, с новейшими зданиями для различных конвенций и пятизвездочными отелями, городе, расположенном на уровне середины Индии и на берегу Тихого океана, с прекрасным тропическим климатом, позволило организовать все на высочайшем уровне.

В конференции приняло участие около двух тысяч человек, из которых примерно 20% были американцами, австралийцами или европейцами, и примерно 80% жителями азиатских стран: Гонконга, Китая, Японии, Тайваня, Таиланда, Индии и других стран.

На конференцию были приглашены около 40 учителей из Индии, Америки, Украины и Гонконга. Среди них были такие всемирно известные учителя, как Дэвид Лайф и Шанон Генон (Дживамукти йога), Шарад Рангасвами — внук Паттабхи Джойса, Тим Миллер и Дэвид Свэнсон (Аштанга Йога), Андрей Лаппа (Универсальная Йога и Шива Ната), Шива Реа (Виньяса Флоу), Марк Витвэл (Вини-Йога), Ана Форрест (Форрест метод), Эдвард Кларк (Трипсикор Йога) и многие другие.

Широкий спектр различных стилей и методов йоги сделал эту конференцию очень интересной и всесторонне представляющей современную йогу, распространенную по всему миру.



На меня лично произвело впечатление отличие в уровне образования участников конференции из азиатских стран, по сравнению с уровнем образования, с которым я привык встречаться в США. Как известно, США занимает 49 место в мире по уровню образования, и это значительно ниже уровня образования в Европе и Китае, например. Такая ситуация оказывает существенное влияние на интеллектуальные способности практикующих його. И на способность вообще понимать внутренние аспекты практики його и более тонкие методики, направленные на совершенствование контроля сознания. В отличие от примитивных форм а-ля-фитнесс його для регулярного укрепления-растяжения-потения любителей много покушать и пофлиртовать или приобщить себя к чему-то секретно-эзотерически-магически амбициозно-а-ля-особенному. Хотя можно признать, что подобные методы для некоторых американских практикующих также по-своему полезны. Короче говоря, преподавать його в глубину в Гонконге мне было значительно легче, чем в США. И публика по-настоящему приветствовала и ценила аутентичные методики його, ведущие за пределы физических практик, и профессиональное мастерство преподавателей.

На конференции был огромный торговый холл, в котором были представлены многие продукты для його из разных стран мира и от разных учителей: книги, DVD, плакаты, музыка, одежда, його-маты разных фирм, оборудование, реклама программ и многое другое. Это позволяло участникам конференции приобрести дополнительную методическую информацию для самостоятельной работы после конференции и обеспечить себя необходимым инвентарем для практики.

В ходе конференции мне приходилось довольно много препода-

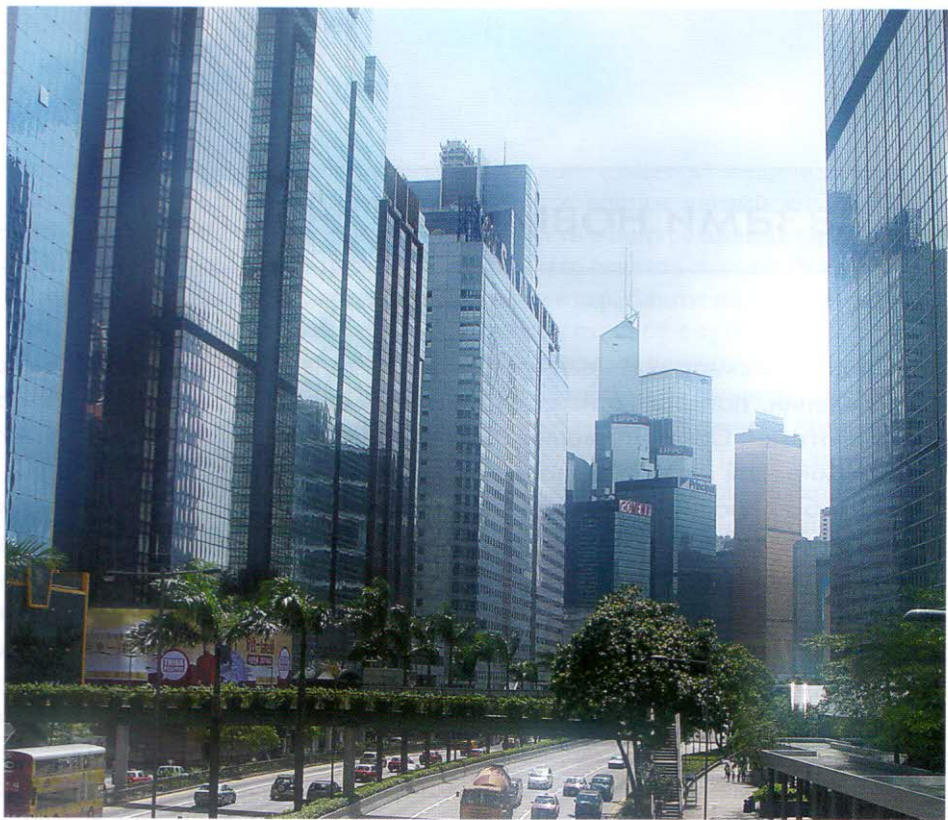
вать и проводить по два-три занятия в день, но это не помешало мне встретиться и пообщаться со многими друзьями — международными учителями из разных стран и встретить множество открытых к глубокому постижению и интересных практикующих.

Вообще, подобные конференции не позволяют их участникам погрузиться ни в какое из представленных учений и стилей глубоко, но зато они являются прекрасным местом для начального обзора подходящих индивидуально практик, местом для общения и понимания, что есть в мире його и у кого чему можно в будущем научиться. И кроме того можно поделиться с другими тем, что известно вам. Поэтому такие конференции, безусловно, полезны и имеют большое будущее. Мне удалось взять интервью у некоторых участников конференции, и скоро они будут опубликованы в этом журнале.

Организаторы конференции в Гонконге проделали огромную работу, чтобы преподаватели и участники легко получали нужную им информацию обо всем, связанном с классами, продуктами и дополни-

тельными мероприятиями. Так что все проходило легко и без трудностей, с минимальным расходом времени на второстепенные вопросы. Остается только надеяться на то, что в скором времени организация конференции на территории СНГ выйдет на сравнимый уровень. Хотя качественный уровень подразумевает большую работу по подготовке и соответственно более высокие цены за участие в конференции. И мне видится так, что стремление участников конференций на территории СНГ к минимальным ценам за участие, в значительной степени ограничивает энергозатраты организаторов. А от этого страдает качество организации конференций в СНГ. Над этим следует всем подумать и сделать соответствующие коррекции...

В настоящее время конференции по його уже давно проводятся в Индии (Кумбха-Мела и Монлам), США, Европе, Австралии, в странах СНГ и теперь уже в Азии. И не далек тот час, когда кто-нибудь отважится на проведение общемировой глобальной Кумбха-Мелы или конференции по його. Все идет к этому. Но кто же это будет? И где это произойдет? ■■■



Глазами новичка · Александр Шабаров

Прошу рассматривать данную статью как дневник новичка во всемирном йогическом движении, попавшего на событие мирового масштаба без должной на тот момент подготовки. Соответственно, восприятие происходящих событий и признанных лидеров мировой йоги не было искажено никакими предварительными знаниями и какими-либо положительными (например, поклонение заслуженному кумиру сотен тысяч последователей) или отрицательными характеристиками. В связи с этим прошу также заранее извинить меня за несоответствие Вашим познаниям по схожему вопросу или «неадекватности» Вашей манере мышления. Название конференции «EVOLUTION» говорит само за себя, так и мое восприятие день за днем претерпело некоторое развитие. Именно поэтому статья о конференции построена в виде календарного отчета, а не просто как изложение в принципе общеизвестной информации о существующих направлениях и учителях йоги.

Один замечательный человек, который и явился причиной моего присутствия на конференции, но, к сожалению, сам не смог полететь, снабдил меня в поездку книгой Ш.П.Джойса «Йога-Мала» издательства Janus Book, 1999. Книгу я прочитал и дал себе слово постоянно практиковать Сурья Намаскару, не отступая от предписанных правил. Случайно открытая книга лежала на столе. Взглянув на абзац, я не смог отказать себе в цитате: «..Чтобы исследовать внутреннюю сущность, человек должен практиковать йогу. Иногда мы рассказываем окружающим нас людям о том, что слышали или читали, подобно тому, как граммофон повторяет чужие песни. Порой мы даже завоевываем уважение и начинаем ощущать себя несравненными учителями, а в результате скатываемся ко лжи, похоти и злобе.» Первое, что бросилось в глаза по прибытию на конференцию, что современная йога находится в формате коммерческого прибыльного проекта. В принципе, в этом нет ничего необычного, в конце концов, нужно ведь оплачивать аренду конференцзалов, труд уборщиков, продавцов и т.д. Главное, чтобы учитель йоги не подменял стремление к обретению внутренней силы энергией того, что мы называем деньгами. Это постепенно приводит к желанию все больше учить и учить, неся важную миссию в мир, но при этом не укрепляются собственные органы чувств. В Веданте сказано: «Найям атма балахинена лабьях

На медхайя на бахунашрутена»

«Слабый не может постичь Сущность» (Мундака упанишада, III:2:3).

Итак, день первый.

В заранее составленное расписание организаторы конференции внесли некоторые изменения, в том числе снят с программы святой человек Рави Шанкар и, к огромному сожалению, не смог присутствовать Паттабхи Джойс. Но жизнь продолжается, и вот я в зале в ожидании самой Шивы Риа. Класс называется «Мандала Намаскар: целительная сила кругового дви-

жения в природе и йоге. Видев до этого момента Шиву Риа только на фотографиях, представлял ее себе как легкую, белую принцессу светлого царства, грациозно танцующую танец воды. Увидев же ее в реальности, понял, что это не принцесса, а, ~~наверное~~, уже царица, хотя даже, пожалуй, в возрасте белой богини. В общем, молодец, прекрасно выглядит. Будучи чело-

веком исключительно гибким, который без труда принимает любую асану, она даже пошла дальше: соединила аштанга-йогу, тай-чи и представила это в виде грациозного текучего танца. Хотя ее авторский стиль флоу-йога отличается от традиционной, как мы привыкли ее видеть аштанга-йоги, но является компромиссом для человека, который хотел бы пойти на вос-

точные единоборства, танцы и хатха-йогу, но не имеет достаточно времени. В целом, красиво и дает заряд бодрости с утра.

Отдельно хотел бы остановиться на посещении класса Свами Веда Бхарати «Опыт молчания». В классе у него был преданный ученик и помощник, который тщательно подготавливал присутствующих к чему-то как минимум необычному. Под его пристальным, липким взглядом по команде все поднимали и опускали руки, а он слишком размеренно говорил про необходимость молчания. Все это время (минут тридцать) сам СВБ находился на сцене в оранжевых одеждах и медитировал, закрыв глаза. Через минут тридцать СВБ открыл глаза, проявил общие признаки присутствия и жестом указал помощнику прекратить заниматься гипнотизированием или схожими с гипнозом действиями и начал свое выступление, суть которого отражена в названии класса. Постепенно стал говорить меньше, затем замолчал и начал негромко произносить мантры. В процессе всеобщей медитации большая часть людей практически уснула, раздалось сопение, кое-кто из картинно сидевших в лотосе начал заваливаться на бок. Я заметил в зале у стены одного необычного человека в белых одеждах с седеющей бородой, очень белой тонкой кожей и орлиными чертами лица. Своим сияющим взглядом, внешней и какой-то внутренней чистотой он был похож на православного монаха-отшельника, который не был в миру уже много лет. Он заблаговременно запасся раскладным табуретом и сидел на нем в своей традиционной, видимо, манере, положив ладони на колени и смотря отрешенно сквозь присутствующих. Воспользовавшись моментом, когда в зале возникло некоторое движение, я пододвинулся и присел рядом с ним. Если бы не со-

седство этого необычного священника (как я себе его представил), оказывавшего на меня действительно одухотворяющее влияние, я бы наверное, поддался медитативным чарам С.В. Бхарати и уснул. Я бы хотел поговорить с этим человеком или просто постоять рядом, но больше я его на конференции не встречал. После сеанса медитации СВБ ответил на стандартные вопросы и пригласил всех к себе в ашрам для дальнейшего углубленного, продвинутого обучения.

Из радостных событий первого дня хотел отметить встречу лицом к лицу между раковинной и туалетной кабиной с Дэвидом Лайфом. Не принято начинать общение в такой ситуации, но общее впечатление осталось, что это скромный и хороший человек.

День второй.

Утро начинается с зарядки и с Аадила Палкилавы. Хорошего человека должно быть много — вспомнил я известную поговорку, увидев поднимающегося на сцену г-на Палкилаву. Есть некоторая схожесть лицом с человеком, изображенным на буклете. На его практической лекции по пурнайоге зал был полным. Удивительно, что, несмотря на крупный живот и грузную комплекцию, в целом А.Палкилава очень гибкий человек. Признаюсь, не могу представить себе его на треке где-нибудь в горах северной Индии и Тибета. Хотя, может быть, и ошибаюсь; из своего опыта знаю, что внешность обманчива. Помню однажды, когда я совершал Кору вокруг Кайласа, была в группе йогов дама серьезной комплекции, которая на высотах 5500 метров показывала чудеса проворства. Позже выяснилось, что она 20 лет посвятила альпинизму. Но вернемся к лекции А.Палкилавы: большой человек арабской

(как мне кажется) национальности с хорошим английским, любит быть в центре внимания и ему есть, что сказать людям. Речь его, как нектар, благостно и с придыханием стекает с губ. Теперь, после стольких лет упорного труда, он в полной мере имеет право насладиться почитанием со стороны всех слушателей. Пусть благостная улыбка никогда не сходит с его уст! Такое, в общем, замечательное впечатление от Аадила Палкилавы. Сделав на всякий случай пару фотографий чудесного учителя и несравненного шейха йоги, я отправился прямо в класс Андрея Лаппы в надежде, что своей энергичной собранностью он выведет меня из состояния ученика, вкусившего излишне сладкий нектар йоги (произносится с восточным акцентом).

«Очищение светом» — так назывался класс Лаппы. Надо отдать должное, Андрей Лаппа — очень практичный человек и сразу поставил на видное место свои авторские программы на dvd дисках. Далее на доступном, хорошем английском очень доходчиво объяснил всем внутреннее устройство тибетских практик поклонения Будде и бодхисаттвам. С расчетом на современного западного человека сделал он это оригинально, используя в качестве наглядных примеров компьютерные технологии и, с предварительного позволения американских слушателей, американскую политическую модель во главе с президентом Бушем. Далее, используя запись голоса ламы Ринпоче, имя которого я, к сожалению, не расслышал после выполнения всем залом приблизительно сотни-другой простираций, выполненных в правильном ритме и дыхании, наглядно доказал, что тибетский буддизм — это не просто чтение молитв, а реально действующая практика, в результате которой человек начинает постигать тот самый очиститель-

тельный свет. Отличное выступление. Все аплодировали!

До вечернего выступления «транс-дэнс» Шивы Риа и концерта Кришна Даса было еще пять часов, которые я провел в оздоровительной йогической практике поклонения солнцу непосредственно на пляже в живописной бухте Гонконга, про которую мне рассказали встретившиеся в ресторане ребята из Израиля.

В фойе зала в ожидании вечерней программы собралось, наверное, около тысячи человек. Были, пожалуй, все участники конференции, включая учителей.

Началось вечернее представление. Д-р Мадан Катариа кратким курсом ввел всю аудиторию в свою систему йоги смеха. Похоже на групповой сеанс психотерапии. Все по команде кричали «у меня все отлично» и громко смеялись, обнимаясь по очереди друг с другом. Надо признать, что эффект массовости сработал и даже по окончании 15-ти минутного сеанса кое-где в зале раздавалось ржание и дружный гогот.

Зазвучали барабаны, и все начали практиковать транс данс от Шивы Риа. Сама Шива радостно носилась среди людей, заставляя всех и каждого двигаться. Все это в темном зале и с использованием проектора в качестве светозффектов ввергало йогов в трансцендентальный экстаз. Примерно через час несколько барабанщиков-йогов сели в круг в центре зала и в заключение этого буйного неистовства исполнили совершенно неопишуемые ритмы. Включили неяркий свет, все начали расслаживаться, а на сцену вышел Кришна Дас в сопровождении барабанщика и гитариста. Он пригласил на вступительную речь Свами Даянанду Сарасвати — очень пожилого индуса в оранжевых одеждах. Он простым языком произнес короткую речь, закончил которую молитвой Кришне и Раме, которую пропел

несколько в европейском ритме, а затем, шутя, и вовсе в стиле блюза. Остановившись, попросил продолжить Кришна Даса, который с удовольствием вступил. Манерой исполнения и держаться на сцене он очень напомнил мне Супер Макса, но сам он признался, извиняясь за хрипоту, что поет как Том Уэйтс. Кто-то лежал на полу, кто-то сидел в лотосе, кто-то входил, выходил, и все пели ведические гимны вместе с Кришна Дасом. Очень хорошо было находиться в тот момент среди всех этих людей. Я поймал себя на мысли, что сейчас хочется улыбаться той самой благодатной улыбкой почти свободного человека. Задумавшись на минуту над понятием «свобода», как раз встретил глазами Дэвида Лайфа (дживанмукти-йога). Он сидел возле сцены, но уже собирался уходить, показывая соответствующие знаки кому-то на другом конце зала. Я поздоровался с ним и, обменявшись парой фраз по поводу завтрашнего раннего подъема, попросил сфотографироваться. Замечательный вечер и еще более замечательно, что какое-то напряжение прорвалось внутри меня. После этого дня я стал с гораздо большим пониманием и менее критично воспринимать многих людей, включая и учителей йоги, несмотря на их иногда излишнее самолюбование.

День третий.

Подъем в 5 утра, холодный душ, чтобы проснуться. Очень быстро собрался. Опаздывать на класс Шарата Рангасами нельзя. Он единственный, кто начинает занятие чуть раньше или строго вовремя. Шарат дал первый уровень строго по книге своего деда, включая в последовательность Гарбха Пиндасану, Супта Курмасану и еще ряд асан, которых я раньше вживую не видел. Удивительно, что больше половины зала выпол-

няли все асаны очень качественно. Был здесь и Дэвид Лайф.

Далее поход к Дэвиду Свенсону. Замечательный учитель. Тонкое сочетание мастерства, скромности и юмора. Очень смешно показывает новичкам, «как не надо делать». На примере своей жизни объяснил, что же происходит, если начинаешь правильно практиковать йогу. Появляется внутренняя сила. Но что это за сила? Сила менять ход событий? Сила сделать так, чтобы камень не упал на голову? — спрашивает Дэвид Свенсон, и сам отвечает: первое, что вы замечаете, это то, что события происходят, но меняется ваше к ним отношение и ваша вовлеченность в них.

Кое-что интересное из дня 4-ого или Горячая Йога.

Не смог не сходить на класс Альмен Вонг с ее горячей йогой. Она является основоположницей йогадвижения в Гонконге, где собственно, проходит конференция. Приятная женщина с широко открытыми ясными глазами и простодушной улыбкой. Гибкая, как и все азиаты, легко также выполняет сложные балансовые асаны. Произвела впечатление правильного, скромного и очень профессионального преподавателя.

В течение всего времени занятий в зале стояла уличная температура +38. Кондиционеры заранее были отключены. В общем, получилась действительно горячая йога.

В заключение хотел пожелать всем побольше настойчивости и веры в себя. Занимайтесь постоянно, а если однажды сорвались из-за лени или неверия — ничего страшного, это не причина полного разочарования.

Разгоните тоску, съездите на конференцию или тренинг, зарядитесь и снова залезайте в обойму. ■■■





ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

Итак, осень, время усиления вата доши, неустойчивости. Даже погода способна менять свойства многократно в течение дня. Нависшие в угрюмом капха-безветрии влажно-свинцовые тучи вдруг разрываются порывами ветра, выглядывает солнце, и вот она, вата — ясная, прохладная, ветреная и легкая. А к полудню солнце может начать припекать вполне по-летнему, ветер стихает, и питта напоминает о себе... В общем, балансируем осенью все доши, по возможности, но главная как никогда — вата.

Нут, фасоль, чечевица, бобы-черноглазка, если вы купили их, например, в июле, преспокойно пролежат на полке до следующего лета — ничего с ними не случится. Еще основательнее забываем о плесневых (о которых и в более комфортные времена лучше вспоминать не слишком часто.) Кичари, как всегда, будет уместно в любой день и в любых условиях. Идеальная пища, бесспорно, и если вы готовы к монодиете на ней на всю оставшуюся жизнь — лучшего нельзя и пожелать, и до полных взаиморасчетов по всем кармическим долгам Вам осталось, вероятно, совсем немного действий. Но, как известно, не кичари единым жива аюрведа, — и вот на всякий случай еще примеры блюд, которые, обладая мощным благотворным эффектом для одной или двух дош, полезны для других в почти такой же степени и просто очень вкусны.

Пусть здравый смысл и мудрость тела будут Вам поддержкой в принятии верных решений в создании оптимальных условий для работы всей Вашей системы и поддержании ее в исправном состоянии, и тогда — можете быть уверены — осенняя депрессия не одолеет Вас. И пусть как предложенные здесь, так и другие рецепты аюрведической кулинарии помогут Вам поддерживать себя в ощущении полноты, радости и понимания смысла всего происходящего — а в этом и состоит задача аюрведы.

Текст:
ДМИТРИЙ АДЫРХАЕВ



ВАРАН ПХАЛА

Основой варан пхалы является тур дал, что очень хорошо уже само по себе: имеется авторитетное свидетельство о его исключительной пользе для состояния кожи, глаз, костей и суставов*. Сварите $\frac{1}{8}$ стакана полезного дала до мягкости в количестве воды, равном примерно $\frac{1}{2}$ стакана, добавив $\frac{1}{8}$ ч.л. куркумы, и маленькими порциями добавляйте по мере загустевания еще полстакана воды. Не забывайте часто помешивать: дал норовит прилипнуть ко дну кастрюли. Учтите, что тур дал варится дольше любых других бобовых, примерно час с четвертью.** Готовый суп взбейте венчиком до однородной консистенции и отставьте в сторону до лучших времен. Пока варится суп, замесите тесто: смешав немногим менее четверти стакана муки с $\frac{1}{16}$ ч.л. соли, добавляйте маленькими порциями воду до получения крутого теста, не пристающего к рукам. Вымешивайте 5 мин., накройте и поставьте в компанию к тур далу. Нагрейте в кастрюле $\frac{1}{4}$ ст.л. гхи, спассеруйте семена кумина и горчицы (по $\frac{1}{8}$ ч.л. каждого вида семян), куркуму, асафетиду и соль в еще меньшем количестве, немного нарезанной кинзы и четверть маленького стручка зеленого чили до потрескивания семян. Теперь наступают обещанные лучшие времена для супа: вмешайте в него специи, долейте воды и опять доведите до кипения, точнее, позвольте этому произойти, одновременно раскатывая слегка обсыпанное мукой тесто в лепешки толщиной 2 см, затем нарезая их на полоски, а полоски — на небольшие ромбики. Погрузите ромбики в кастрюлю и варите до приобретения ими просто-таки макаронной мягкости, неплотно прикрыв кастрюлю крышкой. На это потребуются около получаса терпения и кротости; пусть воды в кастрюле будет столько, чтобы варан пхала спокойно приобрела качество удобоваримо-

* Уша Лад, Васант Лад, «Аюрведическая кулинария»

** Учтите, что в оригинале рецепты даются на 4-6 порций и пропорционально уменьшенное до одной порции количество всех ингредиентов может приводить, например, к более быстрому выкипанию воды; многое также зависит от источника огня.

сти. Вата-кулинар может провести это время за приготовлением какого-нибудь дополнительного блюда вроде «простого» или «жареного» риса, пхалы либо капхакудесника может в принципе заняться тем же, но от представителей этих дош не убудет, если они ограничат обед одной варан пхалой. Раджастические эмоции, могущие появляться в процессе ожидания, можно взять под контроль повторением какой-нибудь смиренной мантры или размышлениями о том, например, что означает «кормить» и «быть накормленным», о том кто, кого и по чьей милости кормит в этом мире. Вкусу варан пхалы, как и любого аюрведического блюда, благочестивый настрой повара пойдет только на пользу. Предлагаемое блюдо не относится к числу простых, но возможность заправлять обедом, который в итоге расположится в одной единственной тарелке, а съев ее содержимое, хорошо усвоить белок, образованный комбинацией зерна и дала, — с лихвой компенсирует усилия по его приготовлению. Сказанное, разумеется, относится к хорошо проваренному блюду. Правильно приготовленная варан пхала высокопитательностью благоприятна для ваты, очень хорошо балансирует капху своими острыми и горячими свойствами, а питте, хоть и рекомендуется не чаще двух раз в неделю, — если пита-индивидам когда и можно пренебречь этим советом, то именно сейчас, осенью, и, соответственно, здесь.



БХАДЖИ ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ

Но и излишне возбуждать питу не стоит, конечно; позвольте себе стать наполненным силой, энергией и покоем одновременно, — приготовьте бхаджи из смеси овощей. Не более 15 минут уйдет на тушение на маленьком огне 1 чашки любых совместимых друг с другом и с Вашей практикой, нарезанных на симпатичные разнокалиберные кусочки овощей. Сначала вы пассеруете в растопленном на горячей сковороде гхи семена кумина, горчицы, аджвана и асафетиды (аджвана не более $\frac{1}{8}$ ч.л. — вдвое меньше, чем других семян) до потрескивания, добавите куркуму и гарам-масалу в равных количествах (по $\frac{1}{16}$ ч.л.), затем

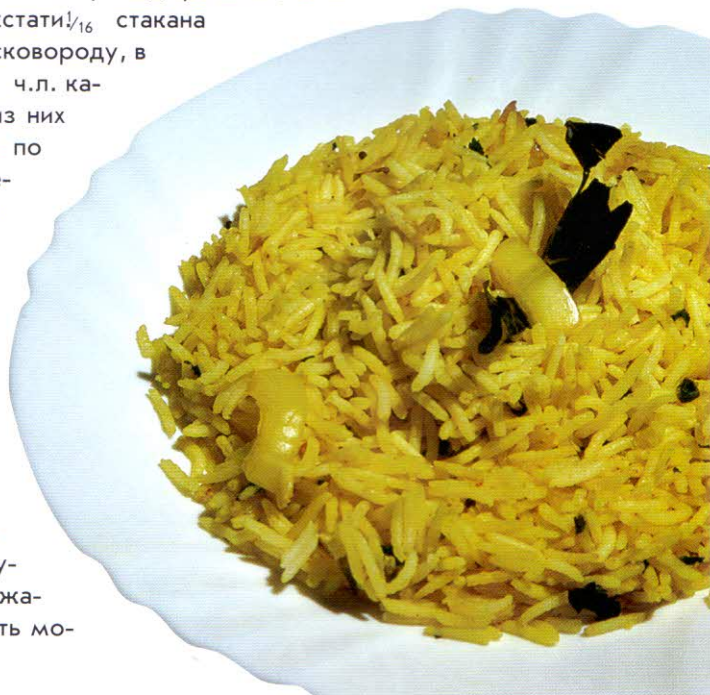
положите овощи и $\frac{1}{8}$ ч.л. соли, хорошо перемешаете и, закрыв крышкой, сделаете Это. В смысле бхаджи.

Одно из лучших блюд аюрведической кулинарии, помимо вышеперечисленных свойств, уравнивает агни и обладает мягким слабительным эффектом. В прошлом году на июньском тренинге для учителей кундалини-йоги (в традиции Йоги Бхаджана), проводимого Карта Сингхом, где я выполнял обязанности повара, блюдо, приготовленное из самых непритязательных овощей: лука, моркови и цветной капусты, — получило благожелательные оценки вкушающих во многом благодаря идеальной комбинации специй, способной придать изысканность самым простым вкусам. Используйте три и более овощей, подходящих Вашей конституции, заряжайтесь энергией и направляйте ее на достижение определяемых вами целей в йоге и в жизни.



ЖАРЕННЫЙ РИС

Ну и, конечно, лучший в мире рис басмати актуален в любое время года. Предлагаемое здесь блюдо легко переваривается и при этом отлично стимулирует энергию третьего центра. Собственно, в самом рисе ничего жареного, вопреки названию, нет — обжариванию подвергаются все остальные ингредиенты. Сам же рис в стандартном количестве 0,25 стакана доводится до кипения в 0,8 стакана слегка подсоленной воды, варится 5 минут под крышкой, затем еще 10-15 минут на минимальном огне, тоже под крышкой, кстати $\frac{1}{16}$ стакана подсолнечного масла наливается в нагретую на среднем огне сковороду, в масло погружаются семена кумина и горчицы в количестве ч.л. каждого вида. Когда семена дадут знать о высвободившейся из них пране привычным способом — потрескиванием, добавьте по ч.л. куркумы и асафетиды, пару листьев кэрри, немного нарезанных листьев свежей кинзы и по четвертинке маленького стручка чили и луковицы, пассеруйте до прозрачности лука, затем добавьте в специи сваренный рис, быстро перемешайте и подавайте на стол. Вата-доша в этом рецепте балансируется специями и луком, кстати, все используемые здесь специи входят в рецепт кичари для ваты. Капха контролируется зеленым чили; людям же питты доктор Васант Лад советует обойтись без этого овоща при приготовлении «жареного риса» — решать, как лучше, Вам. Например, если в Вашей практике помимо питты также много ваты и вы чувствуете, как она под действием меняющихся внешних условий покидает места своей локализации с тем, чтобы начать свою разрушительную работу, погружая Вас в бессилие и отчаяние, — не жалейте усилий для возвращения ее в состояние равновесия, быть может, даже ценой слегка возбужденной питты.



Умные вещи для практики Йоги

Интернет-магазин, show-room
Доставка курьером по Москве



1. Коврики для практики йоги
2. Средства для шаткармы
3. Благовония и эфирные масла
4. Аюрверические средства
5. Одежда для практики

6. Болстеры и подушки
7. Малы, рудракши, янтры
8. Пропсы, ремни, блоки
9. Чехлы и сумки для ковриков

**Специальное предложение для
Йога-клубов и Фитнес-центров**

**Оптовые поставки и реализация
Работаем с регионами**



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!

www.yoga108.com

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

АЭРОПОРТ

+7 910 002 08 05

МАЯКОВСКАЯ

+7 910 002 08 03

НОВОКУЗНЕЦКАЯ

+7 916 601 63 34

+7 916 508 24 73

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

АРБАТСКАЯ

+7 926 284 27 18

(812) 293 57 55

(495) 728 06 24

+7 911 982 80 61

+7 921 303 66 47

КРОПОТКИНСКАЯ

+7 905 258 49 32

+7 903 201 72 09

+7 921 741 72 91

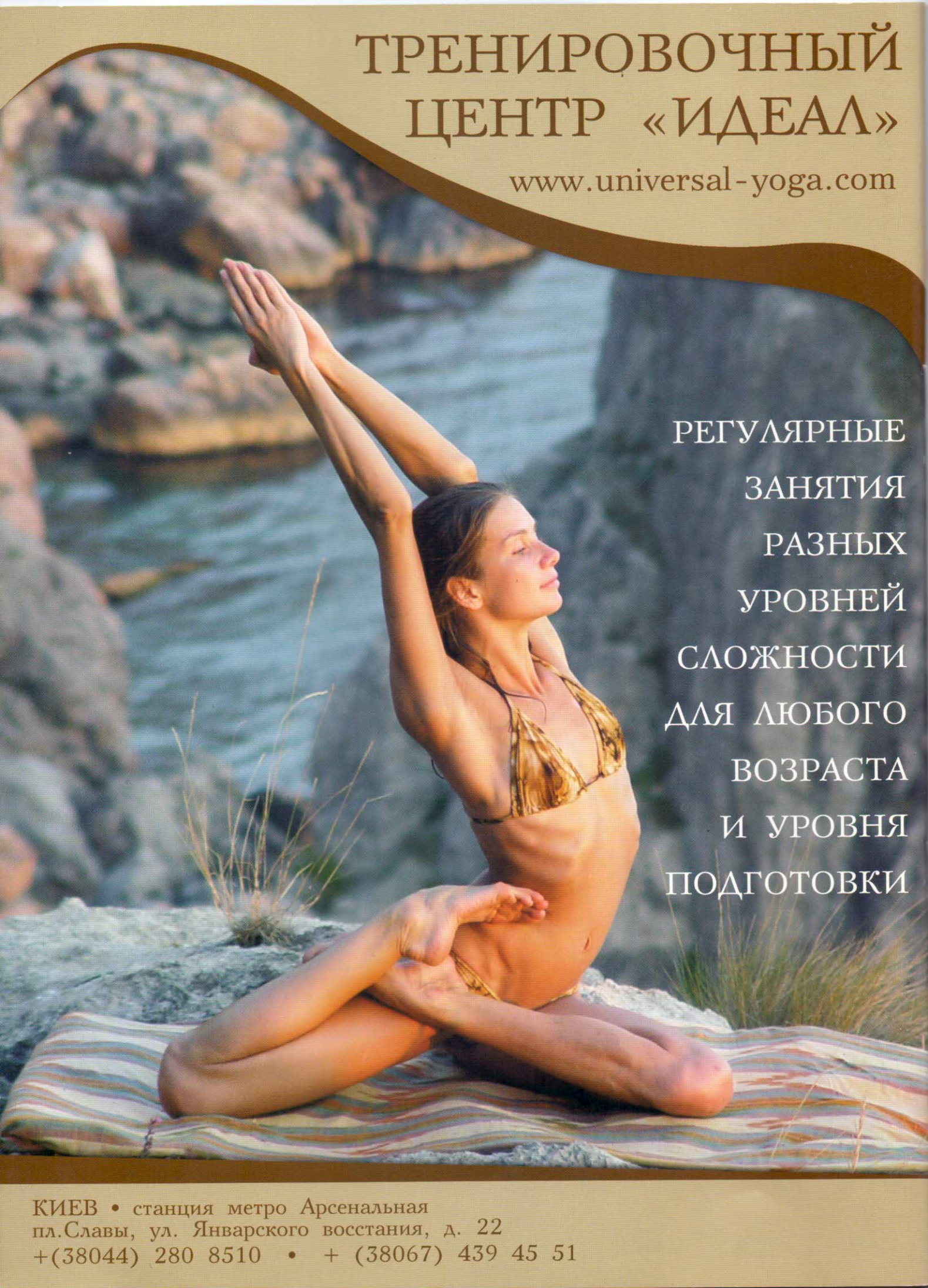
+7 916 698 19 80

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

www.yoga108.com

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР «ИДЕАЛ»

www.universal-yoga.com

A woman in a bikini is performing a yoga pose on a rock by the water. She is sitting on a striped mat, with her legs crossed and arms raised high, hands clasped together. The background shows a rocky shoreline with water and some vegetation.

РЕГУЛЯРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ
РАЗНЫХ
УРОВНЕЙ
СЛОЖНОСТИ
ДЛЯ ЛЮБОГО
ВОЗРАСТА
И УРОВНЯ
ПОДГОТОВКИ

КИЕВ • станция метро Арсенальная
пл. Славы, ул. Январского восстания, д. 22
+(38044) 280 8510 • +(38067) 439 45 51