



# ЙОГА

№1 (21) 2008

योगाश्चित्तवृत्तिनिरोधः



**НА БЛАГОРОДНОМ  
ПУТИ МНОЖЕСТВО  
ПРЕПЯТСТВИЙ**

Восемь защит  
вирашиваита

**ВКУС БОДХИЧИТТЫ**  
Не лишайте их жизни!

**СХЕМА ОСВОЕНИЯ ЙОГИ**  
информация-действие-результат

**РАСШИРЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ**  
четыре типа внимания

**САМАДХИ – ЭТО...!!!**  
взгляд Сергея Агапкина

**КШАТРА**  
симбиоз  
боевых искусств и йоги

ЙОГА  
без  
гламура

5 лет  
вместе с вами!



[www.yoga108.com](http://www.yoga108.com)

# МОСКВА - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

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

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РЕАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ - ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

А также:

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

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

## МОСКВА

### АЭРОПОРТ

+7 (495) 151 90 36

+7 910 002 08 05

### МАЯКОВСКАЯ

+7 910 002 08 03

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ НОВОКУЗНЕЦКАЯ

+7 926 0000 108

(812) 293 57 55

+7 916 601 63 34

+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

САМЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

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](http://www.ritambhara.com)

+7 926 204 00 01

# UNIVERSAL YOGA

>> сертификационный курс  
>> международный стандарт  
Йога Альянса США

20 июля — 15 августа 2008  
Крым · Симеиз



Программа открыта для участия не только профессиональных учителей, но и студентов с любым уровнем подготовки, стремящихся к лучшему пониманию теории и практики йоги для себя без сертификации. Проводит президент Киевской Федерации Йоги **АНДРЕЙ ЛАППА**

Подробности и новости на сайте [www.universal-yoga.com](http://www.universal-yoga.com) (в разделе тренировочных программ)

Регистрация участников до 15-го июля 2008 по тел. в Киеве  
+ (38044) 280-85-10  
+ (38067) 439-45-51  
Связь с организаторами после 15-го июля 2008 по тел.  
+ (38050) 462-94-68



# ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№1 (21) 2008

Ежеквартальный иллюстрированный журнал

1 (21) 2008

Учредитель: Федерация Йоги

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

Зав. отделом **Ольга Любомирская**  
распространения

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

Иностраные **Андрей Лаппа**  
корреспонденты **(Непал, США)**  
**Борис Сирченко**  
**(США)**  
**Мария Николаева**  
**(Индия)**  
**Яна Макбрайд**  
**(Австралия)**

Художественный **Юлия Мазо**  
редактор

Веб-мастер **Юрий Балакин**

Литературная **Татьяна Веретеннова**  
обработка и корректура **Галина Пею**

Перепечатка материалов,  
опубликованных в журнале,  
приветствуется, но допускается  
только с письменного  
разрешения 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

Цена свободная

Электронная версия журнала  
www.yogamagazine.ru

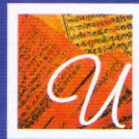
Главный редактор: editor@yogamagazine.ru  
Для писем: letter@yogamagazine.ru  
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru  
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

ОБЛОЖКА

Фотограф: Евгения Ксенофонтова  
Модель: Анастасия Сюрзина

©АНО Федерация Йоги

# СОДЕРЖАНИЕ



4 От редактора

История йоги

6

ЧЕТВЕРТЫЙ ЙОГИЧЕСКИЙ ПУТЬ:  
Крийя-йога, или «Йога техники»  
Дэвид Фроули, пер. Шанти Натхини



Философия йоги

8

ВОСЕМЬ ЗАЩИТ ВИРАШИВАЙТА  
Вирашайва аштаваран виджняна  
Чандрашекхар Шивачарья  
Свамиджи, пер. Гаури

14

КАРМА-САНЬЯСА В БИХАРСКОЙ  
ШКОЛЕ ЙОГИ  
Глава из книги  
Атма Ананды  
(Марии Николаевой)  
«Практика хатха-йоги:  
Ученик без тела»



Заметки путешественника

16

БАДРИНАТХ

Динанатха

«ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ

ЗАБЫТЬ ВКУС БОДХИ-

ЧИТТЫ...» Fish Release

Олег Ветров, Наталья

21

Сандер



Опыт жизни

24

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЙОГЕ В ЦЕЛОМ  
И ХАТХА-ЙОГЕ В ЧАСТНОСТИ...

Денис Заенчковский  
МЕТОДОЛОГИЯ РАБОТЫ С ВНИМАНИЕМ  
КАК АСПЕКТ ПОСТИЖЕНИЯ ИСКУССТВА  
ОСОЗНАНИЯ. Сергей Лыс

29

Практика



37

ТЕХНОЛОГИЯ НАКЛОНОВ  
С ПОЛУЧЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ  
ЭФФЕКТОВ. Леонид Гарценштейн

40

АНАТОМИЯ И ПРОБЛЕМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА  
Екатерина Сивакова



Йога и другие системы

46

ЙОГИ И БУДДИЗМ,  
ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СИСТЕМА?  
Наталья Сандер

62

ЙОГА И БОЕВЫЕ ИСКУССТВА  
Вадим Дормидонтов



Мой путь в йогу

52

ТОМУ, У КОГО  
ВПЕРЕДИ ВЕЧНОСТЬ,  
НЕКУДА СПЕШИТЬ...  
Интервью  
с Артемом Фроловым



Йога и наука

56

ЙОГА = САМАДХИ = ВНИМАНИЕ???  
Сергей Агапкин



Йога и искусство

60

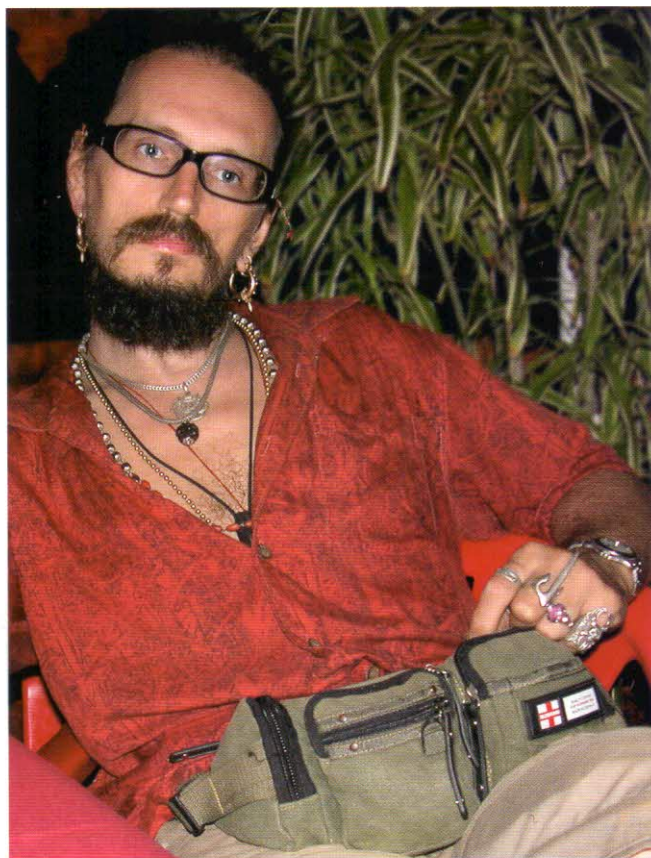
СТИХИ Михаила Баранова



Новые книги

67

Обзор новинок



**Ом!** Разрешите, дорогие читатели, привести хоть и безжалостно исковерканную, но все же цитату из одного фантастического романа, который я прочел недавно по случаю:

— Учитель, можно вопрос? А если я не хочу дальше учиться, развиваться... Хочу все это прекратить и вернуться к обычной жизни обычного человека? Можно это сделать прямо сегодня, сейчас?

— Очень важно расставить все точки над «ё». Вы выдержали серьезный конкурс и прошли определенное количество ступеней вверх, перейдя черту, после которой возврата нет. Вернуться НЕЛЬЗЯ. Изменить ничего в сторону сознания и памяти обычного человека с обычными же реакциями на окружающий мир НЕВОЗМОЖНО. Хотя сказать, что вы уже живете в другом мире и у вас другие реакции, тоже нельзя, иначе вы бы не задали этот вопрос. Вы на перепутье. И вы должны и будете учиться дальше, или вас отчислят за неуспеваемость с одновременным досрочным помещением в гроб.

О чем это я? Да все о том же — что человек, однажды понявший или почувствовавший, как он должен жить, дальше несет всю полноту ответственности

за принимаемые решения — в отличие от человека неосознанного, который пока еще вообще не понимает, что с ним происходит. Хотя людей без ответственности просто не бывает — рождение в этом теле и наличие потенциала сознания означают, что есть и ответственность...

Авторы некоторых статей этого номера пытаются разобраться — можно сказать, напрямую, но с разных сторон — с глубинными аспектами практики йоги. И знаете, какой неординарный вывод напрашивается при прочтении этих совсем разных статей совсем разных авторов? Что йога — это все же не хобби, как бы многим ни хотелось вписывать ее в свою жизнь именно в таком виде. Йога — это сама жизнь, вполне определенный взгляд на то, как и зачем эта жизнь может протекать. И йога — это всегда попытка вырваться за грани, за пределы.

Незаметно течет река времени, рождая явления, понять значение которых в момент их возникновения обычному человеку не представляется возможным. Череда мелких событий зачастую кажется нам потоком разноплановых явлений, никак не связанных ни друг с другом, ни с нашей жизнью. Но именно эти события, связанные незримой нитью, и формируют структуру мира, в котором мы все и живем, его карму, которую мы можем наблюдать. И частью которой, хотим мы того или нет, мы являемся. И от качества этой структуры во многом зависит, насколько полно мы сможем реализовать дхарму, задачу своей жизни.

Пять лет выходит в свет наш журнал, первый журнал о йоге на русском языке. Можно сказать, маленький юбилей. И в восемь раз за это время выросла цена нефти на мировом рынке. Как связаны цены на нефть и журнал «ЙОГА», скажете вы? Связь, может быть, не очевидна, но она есть...

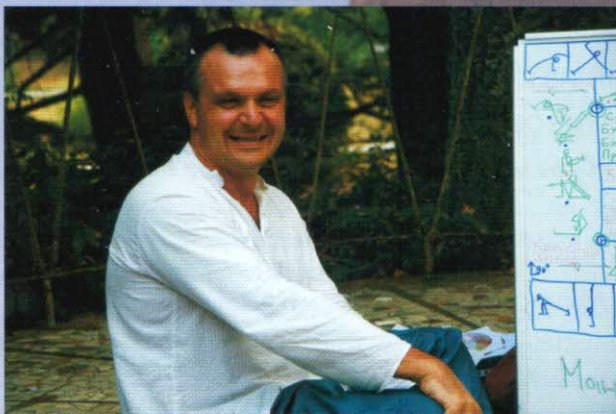
Я хочу выразить всем авторам, когда-либо работавшим для журнала «ЙОГА», огромную благодарность, ибо без них он не состоялся бы. Также хочу выразить надежду, что журнал будет выходить и дальше, хотя это очень и очень нелегко, как по экономическим, так и по идеологическим причинам. Сейчас на русскоязычном пространстве существует несколько журналов по йоге. И это хорошо, ведь, так или иначе, все они обращают внимание людей на то, что йога есть. А вот что есть йога — в этом предстоит разобраться вам самим. Учитывая тот факт, что просто популяризировать ее уже есть кому, мы планируем сделать наш журнал более специализированным. Больше истории, больше философии, больше науки, больше Традиции, больше Йоги. Мы будем стараться, насколько хватит воли и сил.

Ом!

Школа Универсальной йоги • Москва

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС

Международный стандарт  
с Андреем Лаппой в Москве



1-я часть: 6 сентября – 7 декабря 2008

Программа будет интересна:

- тем, кто хочет стать инструктором йоги, но пока не имеет опыта преподавания;
- тем, кто уже преподаёт и заинтересован в систематизации и углублении собственного опыта, а также в сертификации;
- всем, кто хочет глубже понять суть методов йоги и существенно повысить уровень практической подготовки.

Программа включает:

**1. Интенсивный модуль  
с Андреем Лаппой 6.09-14.09**

- 6 сб: утро – теория, вечер – практика  
7 вс: утро – теория, вечер – практика  
8 пн: утро – практика, вечер – теория  
9 вт: утро – практика (специализированная), вечер – практика  
10 ср: утро – практика (специализированная), вечер – практика  
11 чт: утро – практика (специализированная), вечер – практика  
12 пт: утро – практика, вечер теория  
13 сб: теория, вечер – практика  
14 вс: теория, вечер – практика

Продолжительность занятий: теория – 4 часа, практика – 3 часа

**2. Основная часть (проводят инструкторы  
Школы Универсальной йоги) 15.09-07.12**

8 теоретических занятий (по воскресеньям с 10.00 до 14.00) + практические занятия по расписанию Школы Универсальной йоги + методическая часть.

*Внимание!*

*Для сертификации необходимо пройти курс полностью.*

Также приглашаем всех желающих посетить отдельно Интенсивный модуль с Андреем Лаппой (полностью или частично по занятиям), а также отдельные практические и теоретические занятия в рамках курса.

**Подробности и регистрация:**

[certificate@oum.ru](mailto:certificate@oum.ru)

8 495 502 2302

8 926 249 7469

8 916 973 3099

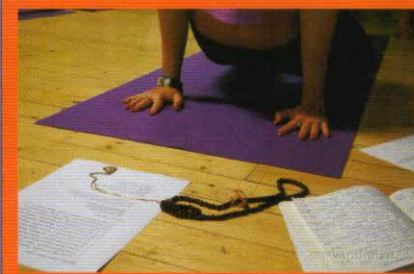


сертификат в рамках международного йога альянса даёт право преподавать йогу на территории стран СНГ, Европы, США.

## UNIVERSAL YOGA

В Москве вы можете позаниматься Универсальной йогой рядом со станциями метро:

- Сокол • Щелковская •
- Белорусская • Новогиреево •
- Баррикадная • Домодедовская •





Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри)

## Четвертый йогический путь: Крийя-йога, или «йога техники»

Данная статья представляет собой часть из книги д-ра Дэвида Фроули «Из священных истоков: Ведические знания в современную эпоху». Русский перевод готовится к изданию Ведическим центром «Рюген» (Германия) совместно с издательством «Саттва» (Москва).

Перевод с английского:  
Шанти Натхини  
(Мария Николаева)

Существует множество различных путей и стилей йоги, но все они подразделяются на пять особых сфер: путь знания, путь преданности, путь служения, путь техники и интегральная йога. Четвертый йогический путь — это йога техники, или внутреннего действия (*крийя-йога*). *Крийя* означает на санскрите «действие», особенно внутреннее действие, предпринятое по отношению к телу и уму для содействия процессу медитации. Данный термин встречается в «Йога-сутрах» как определение практики йоги в целом. Утверждается, что вся йога состоит из трех частей: *тапас* (энергетизация воли), *свадхьяя* (самоизучение) и *Ишвара-пранидхана* (самоотдача Богу, или Самосущей Воле). Данное определение практики включает три вышеперечисленных метода: *джняна* (самоисследование), *бхакти* (самоотдача) и *карма* (труд).

Всякая йога предполагает определенного вида практику и систему самодисциплины. Однако в йоге знания и йоге преданности техники вторичны по отношению к более важным методам самонаблюдения и самоотдачи. Вообще, техника всегда вторична в йоге, поскольку йога направлена на осуществление Самости, или Духа, за пределами всех форм. Техника применима лишь в

области природы и материи. Чистый дух и чистое сознание за пределами любых техник. Техника может способствовать уравниванию внешней природы, чтобы привести нас к точке внутреннего пробуждения, но она не может действовать сама по себе. Овладение техникой — это определенная ступень, но она никогда не является основной деятельностью. Без осознания и преданности техника вскоре становится механической и превращается в очередные оковы для ума. Вот почему восприятие техники как самоцели противоречит пути йоги.

Йога использует технику (природу), чтобы выйти за пределы техники (природы). Она гармонизирует внешние аспекты природы при помощи различных методов, чтобы позволить нам продвигаться за их пределы к внутреннему Бытию. И все же многое из того, что мы считаем внутренним, на самом деле может принадлежать к сфере обычного сознания и деятельности, подобно тому как астральный и причинный планы остаются внешними с позиции чистого сознания. А значит, техники способны открывать для нашего ума все новые внутренние области и помогать нам развивать многие тонкие силы и способности. Это может быть полезно для внутрен-

него роста, но может также стать препятствием, если мы развиваем привязанность к тонким силам или переживаниям.

В йоге подчеркивается противоположность естественного и искусственного. Все ее техники суть различные способы пробуждения осознания собственной природы и созвучия со своим истинным состоянием. Следовательно, йогические техники выступают попыткой вернуть наши тело, ум, дыхание и чувства в их естественное состояние путем упражнений, направленных на снятие напряжения и стресса, которые их разрушают.

Йога преданности и йога знания часто действуют лучше с опорой на различные техники. Для современного мира, где мы редко оказываемся в присутствии великих учителей или в атмосфере ашрамов, способных создать благоприятную среду для медитации, это совершенно правомерный подход. Чтобы продвигаться без техник, может потребоваться отвержение самых обычных подсобных средств, и только начинающие придают им чрезмерное значение или же неправильно их используют.

Крайне трудно идти прямо к Богу, но мы всегда можем предпринять определенные действия телом или умом, чтобы упрочить или



улучшить свое состояние. Если мы не в состоянии успокоить ум или отдаться на волю Бога, то мы всегда можем петь или выполнять *асаны* и *пранаямы*. Если мы не способны пребывать в чистой бесформенной медитации, мы можем медитировать на образе или идее.

Техничные виды йоги наиболее разнообразны по природе, поскольку техники всегда направлены на подразделение. Они наиболее сложны, хотя и не всегда трудны в исполнении. Поскольку многие из них включают развитие тонких психических сил или управление ими, они могут быть самыми опасными. Вот почему, чем более сложными являются эти особые техники, тем в большей степени их освоение требует непосредственного наставничества, а зачастую присутствия живого учителя, в совершенстве владеющего ими.

Самая основная техническая йога — это хатха-йога, которую можно назвать «йогой физического тела». К ее главным методам относятся позы (*асаны*) и дыхание (*пранаяма*). Она нацелена на достижение физического здоровья, бодрости и долголетия, но вовсе не обязательно ведет к духовной реализации. Это самая популярная йога, известная на Западе. В действительности, многие до сих пор считают йогу лишь последовательностью странных положений тела. Мы должны со вниманием отнестись к тому, что ни в одном классическом тексте йога не описывается в терминах поз (*асан*). Основополагающий классический текст по йоге, «Йога-сутры», упоминает позы лишь в трех из двухсот сутр.

Тем не менее, изучение асан существенно. Для многих это первый шаг на пути йоги, самый доступный отправной пункт. Понимание йогической мудрости в обращении с телом часто помогает перевести ее в сферу ума. Принципы правильного действия и осознанного движения, освоенные в хатха-йоге, применимы

на более глубоких уровнях бытия — с близким гармонизирующим эффектом. Работа с телом — не только начало пути йоги, но часто и его конец. Ведь только то, что мы привнесли в свое физическое существование, можно считать полностью понятым и осуществленным. Вот почему не следует пренебрегать телом в своих внутренних поисках.

В понятиях многих йогических систем, комплексы асан обычно вообще не требуются. Для йоги знания или преданности на самом деле необходима только способность удерживать удобное положение сидя. Но этого можно добиться и удобно расположившись в кресле. Здесь не требуется поза лотоса, хотя она может быть полезна, равно как и *Сиддхасана*.

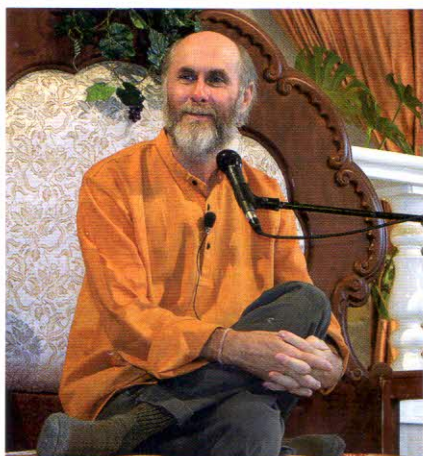
В хатха-йоге не следует перенапрягаться, силой заставляя себя принимать идеальные позы. Правильный метод состоит в постепенном расслаблении, что позволяет постепенно освободиться от всех стрессов и напряжения в физическом теле. Это не спорт, нацеленный на достижения, а форма медитации, направленная на успокоение. Цель хатха-йоги — не сделать нас более сознательными на физическом плане, а устранить отождествление с физическим телом, прекратив напрягаться при физическом движении.

*Прана-йога* относится к системам, в которых используется преимущественно дыхание как средство управления умом. Это тонкая сторона хатха-йоги. Когда прана пробуждается, позы выполняются совсем естественно, и мы обнаруживаем себя делающими такие асаны, о существовании которых мы вообще ранее не знали, без каких-либо личных усилий, с совершенно спокойным умом. Только в более поздние времена асаны были систематизированы и описаны в книгах. Вот почему гораздо важнее пробудить жизненную энергию, свою связь с космической жизнью, чем пытаться изменить физическое состояние, загоняя тело в некие позы.

Углубленная прана-йога входит в область *кундалини-йоги*, поскольку Кундалини есть не что иное, как пробужденная прана. В развитии практики именно сама прана (жизненная сила) осуществляет работу, то есть направляет тело в подходящие асаны, а ум — в высшие состояния сознания. Величайшие йоги не просто приобретали гибкость в результате длительной практики, а постепенно формировали тело в различных последовательностях асан. Они всецело предавались пране — космической жизненной силе. ▲

## РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ АЮРВЕДЫ в Москве

[www.ayur-academy.ru](http://www.ayur-academy.ru)



По соглашению с Американским Институтом Ведических Исследований (США, рук. д-р Д. Фроули), а также разработчиком русской версии его курсов дистанционного обучения — Балтийским Ведическим Центром (Германия, рук. С. Кушпель) в Москве, при содействии Аштанга Йога Центра, в 2008 году планируется открытие филиала института Д. Фроули с проведением очно-заочных курсов обучения, с последующей сертификацией по специальностям:

- «Йога и Аюрведа»
- «Аюрведическая терапия»
- «Аюрведическая астрология»

Программа курса по достоинству оценена практикующими йогу и аюрведу как на Западе, так и в Индии. Для прохождения практики выпускники курсов могут быть направлены в медицинские и учебные учреждения Индии.



# ВОСЕМЬ ЗАЩИТ ВИРАШИВАИТА

## Вирашайва аштаваран виджнян

Автор: д-р ЧАНДРАШЕКХАР ШИВАЧАРЬЯ СВАМИДЖИ  
Перевод: ГАУРИ



**Н**а санскрите есть высказывание: «На благородном пути множество препятствий».

То есть ни один йогин не сможет достичь своей цели, если не преодолеет все препятствия, возникающие на его духовном пути. В традиции вирашиваизма духовный путь разделяется на шесть этапов. Это как бы лестница из шести ступеней, ведущая к познанию Высшей Истины. Эти ступени духовного освобождения в вирашиваизме называются *бхакта*, *махешвара*, *прасади*, *праналинги*, *шарана* и *айкья*. Чтобы люди могли двигаться по этому пути беспрепятственно, учителя-вирашиваиты подготовили для своих учеников восемь защит. В терминологии вирашиваизма эти защиты называют «ашта-аваран», то есть, в дословном переводе с санскрита, «восемь защитных покровов». Я уже подробно описал их все. Теперь в деталях рассмотрим, как же эти восемь защит охраняют вирашиваита.

**Первой защитой является сам Гуру.** Успех ученика в йоге зависит от Учителя — Гуру, ведь именно он дает ученику три вида посвящения (*ведха-*, *мантра-* и *крий-*

*дикши*). Так Гуру очищает тело, интеллект и сознание ученика, потому что три посвящения устраняют три несовершенства ученика: так называемые *анава-*, *майя-* и *кармик-малы*. В то же время Гуру дает ученику *ишта-лингу*, которой ученик должен поклоняться как воплощению Господа Шивы на физическом плане. Также Гуру объясняет методы поклонения гораздо более тонким сущностям: *прана-линге* и *бхава-линге*. Таким образом Гуру охраняет ученика, заблудившегося в дебрях мирского существования, от злобных существ — страсти, гнева и других подобных чувств. То есть Гуру всеми силами создает для ученика очень прочную защитную броню, поэтому Гуру считается первой из вирашиваитских защит.

**Вторая защита возникает благодаря ишта-линге**, которую Гуру освятил в своих ладонях и передал ученику во время посвящения. Кроме того, в этой защите участвуют прана-линга и бхава-линга. Эти линги пробуждаются, соответственно, в уме и в сознании ученика, когда он слушает и обдумывает наставления Гуру.

Каждый человек, как правило, пытается скрыть свои нехорошие поступки от других, ведь если о его ошибке узнают, то наверняка он опозорится перед знакомыми, потеряет их уважение, а люди



обычно заботятся о поддержании своего социального статуса.

Но каким бы хитрым ни был человек, как бы ни скрывал свои ошибки от других, все же он не может скрыть их от своего ума. А если он не может скрыть что-то от своего ума, то как же скроет от вездесущего Господа? Но ведь именно вездесущий Господь в виде ишта-линги соприкасается с его физическим телом, в виде прана-линги присутствует в разуме и в виде бхава-линги — в сознании. Получив посвящение в традицию, йогин каждое мгновение чувствует присутствие Господа на своем теле, в уме и в сознании. Если человек не способен делать что-то плохое в присутствии другого человека, то как же может йогин, находясь перед лицом Господа, делать что-то запрещенное священными писаниями?

Пять первоэлементов, Солнце, Луна, божества-покровители восьми сторон света, а также присутствующий всюду Высший Дух — все они свидетели нашей деятельности, как тайной, так и явной. Но если человек не обладает тонким знанием их присутствия, то его характер и поведение со временем портятся, вместо того чтобы улучшаться.

В священных писаниях говорится, что Господь обладает двумя способностями: действовать присутствием и действовать намерением. Когда для совершения действия достаточно одного лишь присутствия, близости деятеля, это называется действием присутствием. Например, солнце всего лишь присутствует на небосклоне, а благодаря этому цветы расцветают, грязь высыхает. У солнца нет намерения заставить цветы раскрыться или высушить грязь. Это все происходит само по себе, естественным путем.

«Как в лунном камне скрыта влага, как в хрустале огонь,

как в зерне росток, так же в душе живет Шива» (СШ, 5.35).

«Господь обитает в сердце каждого существа, о Арджуна, как на гончарном колесе вращая все существа силой майи» (БГ, 18.61).

То есть «Сиддханта Шикхамани» и «Бхагавадгита» утверждают, что Господь обитает в сердце каждого человека. Так почему же, имея в своих сердцах храм, в котором вечно присутствует Господь, все живые существа не стремятся к добру, не идут по пути, предписанному священными писаниями? Такое сомнение неизбежно возникает в уме наблюдательного, критически настроенного человека. Поэтому совершенно необходимо более подробно объяснить суть действия присутствием.

В мире существует два вида материи — неодушевленная и одушевленная. То, что не осознает себя и других, называется неодушевленным — например камень. Тот, кто осознает себя и других, называется одушевленным, сознательным — например человек. Для неживых предметов не существует ни долга, ни цели существования. Поэтому любые изменения, которые происходят с неживым предметом, случаются естественным путем. Однако человек — существо сознательное, в его жизни есть цели. Поэтому, чтобы как-то изменить себя, ему приходится также самому прилагать усилия.

Например, в школе, пока учитель не пришел, дети шумят и дерутся между собой. Если учитель незаметно зайдет в класс и будет стоять, спрятавшись от учеников, то они будут продолжать шуметь, так как не знают о его присутствии. Но как только учитель выйдет и покажется ученикам, так

они сразу побросают свои дела и смиренно рассядутся по местам.

На этом примере можно понять, что хотя Господь и живет в сердце человека, но человек не осознает Его присутствия, поэтому совершает дурные поступки. То есть для того, чтобы человек стал лучше, одного присутствия Господа в его сердце недостаточно. Нужно, чтобы человек постоянно осознавал это присутствие. Как ученики пугаются при виде учителя, также и йогин, осознающий Господа в своем сердце, побаивается Его и поэтому не сворачивает с духовного пути.

Благодаря наставлениям Гурю йогин-вирашивает осознает присутствие Господа в своем уме в виде прана-линги и в сознании в виде бхава-линги. Во время посвящения, называемого крийя-дикша, ученик получает ишта-лингу, которую он затем постоянно носит на теле, на груди. На внешнем уровне, при помощи тела, вирашивает ежедневно поклоняется ишта-линге, а ум и сознание он сосредотачивает на прана- и бхава-лингах. Так очищаются тело, ум и сознание человека. По мере очищения постепенно исчезают все привязанности человека к мирским объектам. Таким образом, при помощи практики поклонения и постоянного сосредоточения, три линги оберегают человека от духовного падения. Поэтому учителя-вирашиваиты назвали три линги второй защитой.

### Третья защита шива-йогина — джанга-

ма. Джангамами в вирашива-изменяются святых, познавших Шиву. В «Сиддханта Шикхамани» говорится:



«Тех, кто познал в совершенстве Шиву, Творца Вселенной, называют джангама» (СШ, 11.2).

Такие святые постоянно переезжают с места на место, проповедуя по пути. Так они устраняют неведение своих учеников. Святые всегда напоминают людям о необходимости следования духовному пути. Именно поэтому сказано:

«Помощнику всего мира, Высшему Господу, который приходит в дом под видом гостя, поклон Ему, Джангаму» («Вирашайва Чинтамани», 3.3).

В этом отрывке из «Вирашайва Чинтамани» святого, который блуждает по свету на благо всех людей, называют воплощением самого Шивы.

Вы можете выкупать животное в реке или пруду. Но оно не осознает своей чистоты, поэтому, если его отпустить, оно снова залезет в грязь и вымажется с ног до головы. Так же и человек. Если он не осознает своей порядочности, то как бы порядочно он себя ни вел, всегда существует вероятность, что, как животное, он окажется замешанным в дурных делах и вымажет свой чистый ум в грязи грехов. Поэтому в обществе жизненно необходимы святые, которые напоминают людям об их долге и о духовности. Таким образом можно защитить людей от падения.

В традиции вирашиваизма святые, выполняющие эту важную роль, — это и есть джангамы. В этой традиции Гуру самого Гуру, то есть Высшего Гуру, называют Джангамой. Сострадательный святой желает, чтобы ученик, занятый духовной практикой, никогда не скатился на более низкий уровень, поэтому он говорит ученику:

«Воры — страсть, гнев, жадность — находятся в теле, чтобы украсть бриллиант знания. Поэтому не спи, не спи!»

Такими наставлениями, призывая к бдительности, джангама

всегда защищает своих учеников и последователей, поэтому в вирашиваизме он считается третьей защитой.

**Четвертое место среди защит занимает священный пепел (бхасма).** Традиционно этот пепел



делают из сушеного коровьего навоза по методике, описанной в Агамах и Упанишадах. Существует четыре способа его изготовления, называемые кальпа, анукальпа, упакальпа и акальпа. Лучшим считается пепел, приготовленный по методу кальпа. Из пяти ликов Шивы возникли пять священных коров, по имени Нанда, Бхадра, Сурабхи, Сушила и Сумана. Священный пепел, полученный из навоза каждой из этих коров, называется, соответственно, вибхути, бхасит, бхасма, кшар и ракша. Эти санскритские слова имеют глубокий смысл.

Название *вибхути* означает, что этот пепел дарует божественные силы тем, кто наносит его на тело с искренней верой. *Бхасит* дает возможность познать («показывает») Высшую Истину. *Бхасма* «распугивает» грехи. *Кшар* устраняет неприятности и все виды страданий. *Ракша* защищает от духов, призраков и прочей нечисти.

Также рекомендуют использовать различные виды священного пепла в зависимости от предстоящих действий. При обычных (выполняемых регулярно) действиях надо наносить вибхути. При эпизодических действиях, выполняемых по какому-то поводу, лучше наносить бхасит.

При действиях, совершаемых с определенной целью, используют кшар. При всех действиях, направленных на искупление грехов, применяется бхасма. А при бескорыстно совершаемых действиях, направленных на достижение духовного освобождения, используется ракша.

Сперва следует нанести священный пепел с головы до ног. Это и есть омовение пеплом (*бхасманан*). После этого следует посыпать пеплом каждую часть тела, произнося перед этим мантру. Это называется *уддхулан-крия*. Затем надо нанести пеплом три полосы (*трипундра*) на пятнадцать частей тела так, как это описано в священных писаниях. На этом процедура нанесения священного пепла заканчивается.

Если человек каждый день во время ритуала поклонения наносит пепел, сделанный из коровьего навоза, то это не только защищает тело от вредных микробов. Наряду с этим в уме человека возникает очень чистое ощущение. К примеру, посуда на плите внешней стороной соприкасается с огнем, но жар огня нагревает и пищу, находящуюся внутри посуды. Так же и священный пепел, который обладает способностью устранять все недостатки. Пепел наносят на тело снаружи, но он не только очищает тело. Одновременно он исправляет все несовершенства ума, поэтому сердце йогина переполняется возвышенными чувствами и знанием Шивы.

Если в горшок, полный воды, долить еще, то вода не попадет внутрь горшка, а выплеснется наружу. Так же и человек, с искренней верой каждый день наносящий на тело священный пепел: его ум полон мыслей о Шиве, в его сердце, полном чувства Шивы, нет места для мирского. Поэтому мирские мысли никогда не смогут возникнуть в его уме.

Таким образом, на духовном пути священный пепел помогает тем, что внешне защищает тело от кожных болезней, а внутренне охраняет йогина от мирских желаний. Поэтому священный пепел также причислен к числу защит.

**Пятое место среди защит принадлежит рудракше.** По легенде, рудракша появилась

из слез, которые текли из глаз (*акша*)

Господа Рудры (одно из имен Шивы).

Из солнечного глаза Господа

Рудры возникли двенадцать видов рудракши серовато-коричневого цвета. Из лунного глаза появились шестнадцать видов светлой рудракши. А из огненного глаза — десять видов черной рудракши. Итого существует тридцать восемь видов рудракши. Эта рудракша может иметь от одного до четырнадцати ликов (*мух*).

Научно доказано, что ношение рудракши на теле нормализует кровяное давление и излечивает некоторые опасные болезни сердца. Вместе с тем, находясь на теле, рудракша, подобно благосклонному взгляду Рудры, защищает человека от дурного глаза и тому подобных вредных воздействий. Поэтому в «Чандраджняна Агаме» говорится: «Как бессмысленна жизнь человека, который не наносит священный пепел, так же напрасно родился человек, на теле которого нет хотя бы одного зерна рудракши, дающей многие заслуги». В Агамах утверждается, что духовная заслуга от простого ношения рудракши больше, чем от дарения миллиона коров.

«От вида, прикосновения, ношения, а также от памятования рудракши и поклонения ей, люди при жизни освобождаются от грехов» (СШ, 7.17).

Согласно этому изречению, если даже от вида рудракши, прикосновения к ней и размышлений о ней устраниются грехи, то что невозможно для того, кто с верой носит ее на теле? Поэтому не только вирашваитами, но и всем людям следует носить рудракшу.

Таким образом, рудракша тоже оберегает человека, очищая его внешне и внутренне. Поэтому ее также относят к числу защит.

**На шестом месте среди защит стоит мантра.**

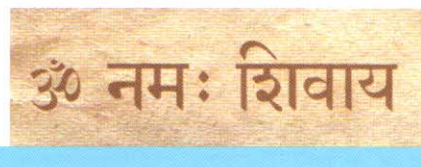
Что такое мантра? Мантра — это, размышление (*МАНана*) о чем защищает (*ТРАна*) человека. Таких мантр существует не одна и не две, а целых семьдесят миллионов.

«Среди семидесяти миллионов мантр пятислоговая мантра — величайшая» (СШ, 8.4).

Именно пятислоговую мантру («*Намах Шивая*») повторяют вирашваиты. Эта мантра — обращение к Шиве, то есть таким образом Его призывают. Господь Шива радуется, слыша эту мантру, и бывает милостив к человеку, который ее читает.

У этой мантры пять имен — *мула* (корень), *видья* (мудрость), *шива* (благая), *шайва-сутра* (шиваитское священное писание) и *панчакишара* (пятислоговая). Все остальные мантры произошли от нее, поэтому ее называют корнем. Благодаря размышлению об этой мантре обретается чистая мудрость — осознание единства Господа Шивы и ограниченной души, *дживы*, поэтому эту мантру называют мудростью. Ее повторение приносит человеку удачу и благополучие, поэтому ее называют благой. Все философские рассуждения, касающиеся Шивы, сконцентрированы в пяти слогах этой мантры, поэтому ее называют *шайва-сутра*. Эта мантра состоит из пяти слогов: *На-мах Ши-ва-я*, поэтому ее называют пятислоговой. Добавляя к этой мантре «Ом», ее называют шестислоговой.

Существует три способа повторения мантры: повторение вслух (*вачика джапа*), шепотом (*упамшу джапа*) и мысленное повторение (*манасика джапа*). Среди этих способов мысленное повторение дает наибольшие результаты, поэтому считается лучшим. Услы-



шав мантру от своего Гуру, ученик должен постоянно мысленно повторять ее. Чтение мантры не только очищает ум. В конце концов оно приводит человека к осознанию единства Господа Шивы и ограниченной души — *дживы*. То есть повторение мантры также защищает йогина, поэтому мантра признается одной из его защит.

**Седьмая защита — освященная вода (*падодака*).** Это вода, которая использовалась для поклонения линге, стопам Гуру или святого-джангамы.



Слог «па» в санскритском слове *падодака* означает «дающая знание Высшей Истины (ПАрама)». Слог «до» — «устраняющая недостатки (ДОша)». Слог «да» — «сжигающая (ДАх) будущие рождения». Слог «ка» — «уничтожающая все неправедные поступки (КАрма)».

Если дерево регулярно поливать, оно будет хорошо расти. Точно

так же если взять за правило каждый день пить освященную воду, то преданность Господу, Гуру и святым будет крепнуть. Если нет возможности каждый день получить все три вида освященной воды, то надо принять то, что доступно. При этом нужно ощущать, что в этой воде есть все три вида падодаки.

Освященная вода устраняет все недостатки тех, кто ее пьет. Она направляет людей на путь истины и оберегает их от всяких сомнительных путей. Поэтому освященную воду тоже причисляют к защитам.

**Последняя среди вирашиваитских защит — освященная пища (прасад).** Это еда, которая была



предложена Господу, Гуру или святому. Чистая еда — причина чистоты ума, потому что тонкая сущность пищи становится умом. Именно из-за того, что в уме человека есть чистые и нечистые намерения, он совершает хорошие и плохие поступки. Тем, кто хочет продвигаться по духовному пути, надо поддерживать в своем уме хорошие намерения и пытаться всегда быть удовлетворенным (прасанна).

В «Сиддханта Шикхамани» (11.6) говорится, что чистоту и удовлетворенность (прасанната) ума можно получить лишь по милости (прасад) Господа Шивы. Поэтому духовному искателю всегда следует питаться только освященной пищей. В «Сваччханда-лалита-бхайрава Тантре» вообще утверждается, что, питаясь только освя-

щенной пищей, человек достигнет духовного освобождения, которое называют *сарупья-мукти*, то есть обретет форму Господа.

Еду, которой угощали Гуру, называют *шуддха-прасад* (чистый прасад). Еду, которая была преподнесена ишта-линге, называют *сиддха-прасад* (совершенный прасад). Еду, которую предлагали святому, называют *прасиддха-прасад* (знаменитый прасад). Употребление этих трех видов освященной пищи очищает ум человека. Таким образом, через очищение, пища защищает нас. Поэтому освященная пища — это также защита йогина.

### Внутренние восемь защит

Индийские философы называют внешним телом физическое тело с его органами, а внутренним телом — интеллект, сознание и тому подобное. Обоим этим телам жизненно необходима защита, поэтому наставники-вирасиваиты предусмотрели защиты как внешние, так и внутренние. До сих пор речь шла о внешних защитах. Теперь вкратце рассмотрим внутренние защиты.

Святой, который защищает наше физическое тело от дурных поступков тем, что дает нам посвящение, обучает и наставляет духовно, — это Гуру. Мы причислили его к внешним защитам. Благодаря наставлениям Гуру мы приобретаем сознательность и знание моральных норм, которые защищают наш ум и сознание от дурных мыслей. То есть **на внутреннем плане место Гуру занимает знание.** Поэтому знание считается первой из внутренних защит.

Вирасиваиты поклоняются трем лингам — ишта-линге, прана-линге и бхава-линге. При этом ишта-линга находится в контакте с физическим телом, поэтому причисляется к внешним защитам.

Оставшиеся линги проявляются в уме и в сознании человека. Они защищают ум и сознание, поэтому **прана-лингу и бхава-лингу относят к внутренним защитам.**

Гуру обучает моральным нормам, и переданное им знание относится к внутренним защитам. Подобным образом познавший Шиву святой, достигший духовного освобождения, дает йогину наставления, касающиеся Высшей Истины. И эта духовная мудрость, проявившись во внутреннем теле человека, защищает его от колеса рождений и смертей, в котором его удерживало неведение. Эту **мудрость называют внутренним джангамай.**

Пять видов священного пепла, полученных из пяти видов коровьего навоза, относятся к внешним защитам. Этот пепел невозможно нанести на внутреннее тело. Поэтому в «Сиддханта Шикхамани» (7.2) говорится, что **размышление о Махадеве (Шиве) — это внутреннее нанесение священного пепла.** В «Бхасмаджабала Агаме» говорится: «Он этот бхасма-свет, он этот бхасма-свет». Это означает, что когда все мысли саджака растворяются в линге света (*джйотир-линге*), форме Высшего Шивы, то джйотир-линга пробуждается внутри человека и он становится осознанным. Это и называется ношением бхасмы-сознания (*чит-бхасмы*). Санскритское слово *бхасма* образовано от корня, означающего «проявляться, показываться, светиться». Господь Шива проявляется в виде света сознания, поэтому Его можно назвать «бхасма». Благодаря нанесению такой бхасмы-сознания, то есть благодаря сосредоточенному размышлению о Высшем Духе, различные мысленные образы постепенно разрушаются. Тогда йогин погружается в ощущение вечного блаженства Шивы. Таким образом, священный пепел-бхасма, сделанный из коровьего

навоза, — это внешняя защита. А размышление о Высшем Духе, проявляющемся как сознание, — это внутреннее нанесение бхасмы, это четвертая внутренняя защита.

Рудракшу, возникшую из слез Рудры, можно носить на внешнем, физическом теле. Но на внутреннее тело ее не наденешь. Для внутреннего тела нужна философская рудракша. Слово «рудракша» означает «глаз (*акша*) Рудры». Приобрести видение Рудры — вот что значит носить рудракшу внутренне. Смысл этого таков:

«Мудрецы одинаково смотрят на брахмана, наделенного смиренностью и ученостью, на корову, слона, собаку и на поедателя собак» («Бхагавадгита», 5.18).

То есть приобрести видение Рудры — значит относиться ко всем одинаково, или во всех видеть Господа Рудру (Шиву). Это и есть внутреннее ношение рудракши. Если в уме человека нет этого ощущения, то, сколько бы рудракш он ни носил на теле, величия в этом мало. Как некоторые люди носят на теле много бус из рудракши, точно так же надо из множества мыслей и ощущений, возникающих в уме, собирать бусы видения Рудры. То есть **обретение внутреннего взгляда Шивы (Рудры) — это внутреннее ношение рудракши**. Среди внутренних защит ему принадлежит пятое место.

Повторение пятислоговой мантры «Намах Шивая», обращения к Высшему Шиве, — это внешняя защита. Повторение мантры «Намах Шивая» приводит к тому, что в человеке укрепляется знание единства Господа и человека, Шивы и дживы. Это ощущение единства называют внутренней мантрой. То есть пятислоговая мантра — это внешняя защита, а **знание единства Шивы и души — это внутренняя защита**, шестая из внутренних защит.

Далее среди внешних защит идет освященная вода (*падодака*).

Шри Джагадгуру Ренукачарья в «Сиддханта Шикхамани» говорит: «Ощущение себя как чистого блаженства называют «пада»; знание этого — «удака»; таким образом, падодака — это твердое осознание того, что суть твоей души — это блаженство». Преданный ученик чувствует удовлетворение, выпив воды, использовавшейся для поклонения Гуру, линге или джангаме. Так же испытывает высшую степень удовлетворения йогин, который осознал, что по сути своей он является счастьем. То есть осознание этого внутреннего счастья называют «падодака».

Это осознание достигается благодаря наставлениям Гуру, поэтому слово «пада» также означает «Учитель», а слово «удака» означает «ученик». Эти двое — тот, кто пробуждает, и тот, кого пробуждают, — неразделимы. Знание этого дает некое особое удовлетворение, и его также называют падодакой. Если ежедневно пить причисляемую к внешним защитами освященную воду, то постепенно придет **знание внутреннего счастья как проявления собственной души, а также осознание единства Учителя и ученика. Именно это знание зовется внутренней освященной водой**. Среди внутренних защит она занимает седьмое место.

Последняя защита — освященная пища (*прасад*). На внешнем плане это еда, которая была предложена Гуру, святому или линге. Если есть такую пищу каждый день, искренне веря в ее святость, то в уме возникает чувство довольства, радости. В «Сиддханта Шикхамани» (11.6) Шри Джагадгуру Ренукачарья говорит, что именно эта удовлетворенность и есть внутренний прасад. Священные писания называют эту удовлетворенность милостью разума. Для того, чтобы постичь Высшую Истину, необходимо получить четыре вида милости: милость Господа, ми-

лость Вед, милость Гуру и милость разума. Милость разума очень важна: даже если мы получили благословление Господа, Вед и Гуру, но при этом наш ум неустойчив, беспокоен и недоволен, то знания нам не получить. Поэтому **каждому человеку необходимо вырабатывать в себе удовлетворенность и устойчивость ума. Это последняя внутренняя защита**.

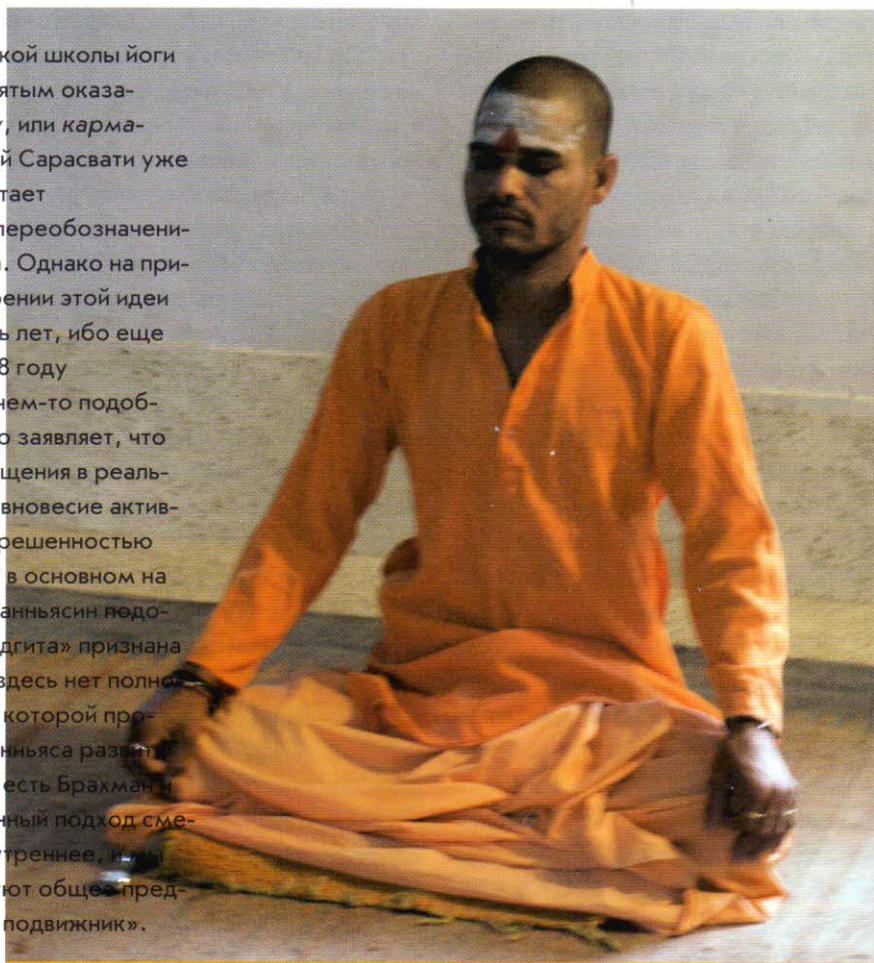
Таким образом, обычное знание, устранившее невежество, — это внутренний Гуру. Прана-линга и бхава-линга — это внутренняя линга. Духовная мудрость — это внутренний святой-джангама. Размышление о Высшем Духе в форме сознания — это внутренний священный пепел (бхасма). Видение во всех вещах и живых существах Господа — это внутренняя рудракша. Осознание единства Господа Шивы и ограниченной души — это внутренняя мантра. Устойчивое ощущение того, что твоей внутренней сутью является счастье, а также знание того, что Гуру и ученик едины как пробуждающий и пробуждаемый, — это внутренняя освященная вода (падодака). А постоянная удовлетворенность ума — это внутренняя освященная пища (прасад).

Человек, который следует предписанным ему правилам поведения и искренне верит во внешние защиты, приобретает внутренние защиты. Это то, к чему нужно стремиться. Поэтому не только вирашиваитам, но и всем людям следует со всей искренностью сперва поверить во внешние защиты: объекты поклонения — Гуру, лингу и джангаму, использующиеся в процессе поклонения вибхути, рудракшу и мантру, а также результаты поклонения — падодаку и прасад. Так каждый человек обретет внутренние защиты и с их помощью сможет достичь цели своей жизни. 🙏

# КАРМА-САННЬЯСА В БИХАРСКОЙ ШКОЛЕ ЙОГИ

Глава из книги *Атма Ананды (Марии Николаевой)*  
«Практика хатха-йоги: Ученик без тела»

Среди всех нововведений Бихарской школы йоги самым радикальным и непонятым оказалась инициация в *йога-санньясу*, или *карма-санньясу*, введенная Свами Сатьянандой Сарасвати уже в 1983 году. В действительности, он считает ее не собственным творением, а лишь переобозначением традиционного *ванапрастха-ашрама*. Однако на принятие решения о практическом претворении этой идеи на Западе у него ушло целых пятнадцать лет, ибо еще во время первого визита в Европу в 1968 году его последователи просили, по сути, о чем-то подобном. Сам Свами Сатьянанда однозначно заявляет, что данный вид санньясы труднее для воплощения в реальность, поскольку требует привести в равновесие активную мирскую позицию с внутренней отрешенностью и интенсивной практикой, направленной в основном на самоисследование. Во многом карма-санньясин подобен Арджуне на поле битвы, а «Бхагавадгита» признана основным его руководством, и все же здесь нет полного сведения к обычной карма-йоге, при которой происходит самоотдача Господу. Карма-санньяса развилась в традиции адвайта-веданты, где Атман есть Брахман и карма прорабатывается осознанно. Данный подход смещает многие акценты с внешнего на внутреннее, и мы отметим лишь те, которые конституируют общее представление о том, «как стоит и как ходит подвижник».



Рассмотрим сначала самый характер отречения при принятии карма-санньясы, ведь по видимости человек остается в том же самом внешнем окружении, не меняя одежду и не ослабляя, а наоборот, усиливая деятельность. Практика как таковая опирается на *вайрагью* и *абхьясу*, и в данном случае оба принципа совмещены в позиции «недеяния в действии». Под *вайрагьей* понимается ровность в прохождении противоположных ситуаций — потеря и обретений, радостей и горестей — с сохранением непрерывного сосредоточения на *абхьясе*. *Абхьяса* же состоит

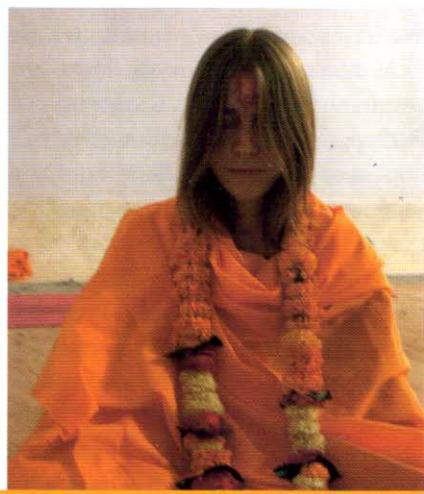
в приверженности Самости, которая нуждается для осуществления в развитии способности к распознаванию ее подлинной реальности. Таким образом, работа с кармой служит к оттачиванию разума: карма-санньясин принимает ответственность за свои решения, тщательно анализируя происходящее и обретая искусность в различении трех видов кармы и выборе такой стратегии поведения, при которой новая карма не создается. Самоисследование — это *свадхьяя*, а распознавание — это *витарка*. Цель и метод прекрасно иллюстрирует пример со-

временного адвайтиста Шри Раманы Махарши, перешедшего от состояния полной поглощенности медитацией к очевидной вовлеченности во внешний мир. Такую полноценную вовлеченность составляет и путь «принятия» в форме карма-санньясы.

Для карма-санньясы характерна полная терпимость к вероисповеданию и практике в любых других традициях. При длительном общении со многими санньясинами ордена Ади Шанкарачарья я успела привыкнуть к тому, что большинство из них — люди крайне широких взглядов. Именно



основание в недвойственности позволяет адвайтистам принимать любые традиции не только на философском, но и на практическом уровне. Так, почитаемый пандит Свами Веда Бхарати учит медитационным техникам, разработаны ли они в дза-дзэн или в христианском духовном делании, стремясь прежде всего устранить зашоренность. Давший мне посвящение в карма-санньясу Свами Самарпананда Сарасвати — прямой ученик Свами Ниранджанананды Сарасвати, преемника Свами Сатьянанды Сарасвати, — рассказал, что он учился у Далай-ламы и суфийских мастеров, переводит натховские тексты, и все это будучи полным санньясином в традиции адвайта-веданты. На вопрос, как такое возможно, он ответил просто: «Поскольку я исхожу из единства всех учений, для меня не составляет



трудности учиться у любых учителей, хотя у некоторых возникают проблемы с тем, чтобы учить меня.» Тем более вовсе не требуется отречься от имевшихся ранее посвящений, вполне допустимо продолжать отрабатывать полученные передачи.

Традиционная санньяса практически ассоциируется с брахмачарьей, которую до сих пор многие понимают как подавление сексуального желания, то есть попросту избегание физических контактов. Сразу отметим, что первыми, кого Свами Сатьянанда инициировал в карма-санньясу, были

супруги, а Свами Самарпананда в интервью для фильма после проведения моего посвящения подчеркнул формальное право санньясинов вступать в брак. В Бихарской школе йоги слово «брахмачарья» понимают буквально: как «пребывание в Брахмане» — данный принцип изначально не находится в одной плоскости с решением сексуальных проблем. В связи же с воздержанием Свами Сатьянанда выделяет три вида брахмачарьи: контроль в супружеских отношениях (при семейной жизни), переводение тонкого оргазма в аджню при телесной близости (тантрическая брахмачарья), превращение сексуальной энергии в оджас — духовную силу (полная сублимация). Блуд явно неуместен! Среди брахмачари в браке наиболее яркие примеры — Рамакришна и Махатма Ганди, причем оба превозносили чистоту своих супругов, позволившую им реализоваться духовно. При карма-санньясе приемлемы все три вида брахмачарьи в зависимости от конкретной ситуации — состояния самого практикующего и реальной связи с близким человеком.

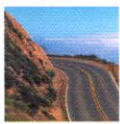
После описания основных аспектов следует, как в случае всякой духовной практики, очертить границы самой практики — вступление и завершение. Здесь возникают два вопроса: почему необходима инициация и каковы перспективы перехода к полной санньясе или, наоборот, сложения с себя данных обетов? Казалось бы, подобные обеты можно принять самостоятельно, и посвящение представляется излишним. Однако оно выступает как процесс преобразования личного намерения в фактическое признание, то есть оно имеет формообразующий характер. Свами Сатьянанда подчеркивает момент наполнения посвященного силой отречения, накопленной в традиции санньясы. Посвящение в полную санньясу служит закономерным развитием исходного намерения, точнее, полная реализация карма-санньясы сама по себе оказывается полной санньясой, хотя инициация тоже считается важ-

ной. Весьма интересен ответ Свами Сатьянанды на коварный вопрос об отпадении от карма-санньясы или же сознательном отказе от дальнейшего следования этому пути. Коль скоро позиция карма-санньясина заключается в осознанности собственных деяний, то после выхода на данный уровень понимания посвященный просто не в состоянии «забыться», а тем более «захотеть забыться», хотя он волен переформулировать достигнутое осознание.

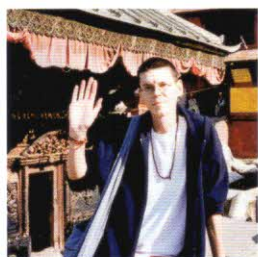
В заключение немного о курсах подготовки санньясинов, проводимых в Ришикеше Свами Самарпанандой Сарасвати, и о проведении ритуала посвящения в карма-санньясу. В Бихарской школе йоги давно стало традицией проводить отдельные программы, которые предполагают временное принятие обетов санньясы, с целью испытать на личном опыте качество подобного образа жизни. По окончании курса не обязательно принимать санньясу, можно вернуться к мирской жизни и продолжать выполнять свои обязанности. Именно этой традиции следует Свами Самарпананда, несколько лет проводящий аналогичные курсы длительностью около одного месяца с насыщенной ежедневной программой с раннего утра до позднего вечера. Посвящение в полную санньясу требует преданности конкретной школе, тогда как карма-санньясу может принять каждый после окончания курса. Поскольку я много лет проживаю в индийских ашрамах и прекрасно знакома с образом жизни санньясинов, мне не потребовалось проходить данный курс. Посвящение в карма-санньясу представляет собой типичную пуджу, во время которой дается новое имя, передается мантра и назначается идеальный «учитель». Оранжевое одеяние символически набрасывается на посвящаемого на время проведения пуджи вместе с гирляндами, но снимается сразу же после завершения ритуала. 🙏

Обратная связь:  
<http://maria-yoga.narod.ru>

Санньяса-гуру Свами Самарпананда Сарасвати (фото Марии Николаевой)  
 Посвящение Марии Николаевой в йога-санньясу (фото Льва Викторова)



# БАДРИНАТХ



Текст: ДИНАНАТХА

Мы продолжаем серию статей о святых местах Индии, местах Силы, с которыми связаны легенды многовековой древности и практика тысяч духовных подвижников многих поколений... О местах, где когда-то боги ступали по земле... Рассказ продолжает наш автор Динанатха Бодхисвами (Дмитрий Борзунов), опытный проводник по святым и заповедным местам Индии, переводчик и издатель священных текстов индуизма.

**Множество святых мест в трех локах, но Слава Бадрикашрама (северный регион Гималаев, известный также как Кедаркханд) превыше остальных...**

**П**ури — на востоке, Дварак — на западе, Рамешварам — на юге и Бадринатх — на севере — четыре самых священных города Бхаратаварши (Индии). Четыре варны, четыре ашрама, четыре пурушартхи, четыре юги, четыре стороны света... Священное число четыре (число Брахмы или Ганеши) в индуизме является символом завершенности, статичного совершенства (форма квадрата в геометрии), неизблемой основы Дхармы, а также олицетворением свастики, символа счастья, гармонии и порядка. И в Тиртха-мандале (мистической диаграмме *тиртх* — святых мест) — четыре «вершины». Они увенчаны несравненными бриллиантами, ограненными когда-то мировым учителем Ади Гуру Шри Шанкарачарьей, и известны сегодня как *Мокша Дхамы*, «дома, дарующие освобождение».

В каждую из мировых эпох (юг) Господь воплощался на земле и пребывал в той или иной своей форме в одном из этих Четырех Домов. В Кали-югу — в Пури,

в Двапара-югу — в Двараке, в Трета-югу — в Рамешвараме, в век Сатья Бог явился на земле как Нара-Нараяна в Бадрикашраме, обители тиртх, богов и риши.

По легенде у творца Вселенной Брахмы было десять сыновей — они родились из десяти его индрий (органов чувств). Вслед за этим из груди Брахмы появился на свет Дхарма, а из спины — Адхарма. Дакша Праджapati (один из десяти сыновей) вскоре женился на Прастути, дочери Ману (Прародителя человечества), и у них родилось шестнадцать дочерей, тринадцать из которых были отданы замуж за Дхарму. Самая младшая из них, Мурти, произвела на радость всем чудесную двойню — Нару и Нараяну, в одном из которых преобладала человеческая природа, а в другом — божественная. Оба брата отличались великой преданностью своей матери и получили ее благословение покинуть родной дом для совершения духовных подвигов. Бадрикашрам и стал тем местом, куда они отправились и где долгое время предавались медитации и йогической тапасье.

Свое название Бадрикашрам (букв. «уединенная обитель Бадри») получил от священного дерева бадри, образ которого, по легенде, приняла богиня Лакшми, чтобы своей тенью защищать от палящего солнца бога Вишну, совершавшего тапасью в этих краях. В Пуранах даже упоминается сад деревьев бадри — Бадриван, но увидеть его простым смертным не суждено.

Здесь необходимо отметить, что обширный регион Гималаев — Бадрикашрам (с центром в Бадринатхе), и еще более значительный по размеру Кедаркхам, простирающийся от Харидвара до Кайлаша (с центром в Кедарнатхе), исходя из пуранической литературы, следует рассматривать как единое мифо-географическое и духовное пространство, составляющее «Часть древней Страны Шивы (Шивабхуми)», в которую входит весь северный регион Гималаев (Уттаркханд), Амартх в Кашмире (Кашмиркханд), Алмора и Найнитал (Курманчалкханд или Кумаон), Пенджаб, Харьяна и Химачал (Джаландхаркханд), гора Кайлаш и озеро Манасаровар в Тибете (Кедаркханд), а также Пашупатинатх в Непале (Непалкханд). В связи с этим Бадрикашрам

и Кедардхам могут быть во многом взаимозаменяемыми географическими названиями и считаться синонимами в обозначении одного из Четырех Мокша Дхам. Там же, где речь идет о Бадринатхе («Владыке Бадри») или Кедарнатхе («Владыке Кедара»), имеется в виду определенная тиртха, место расположения легендарного храма Вишну (Шри Бадривишаладжи) или Шивы (Шри Кедарешвара), соответственно, которые, наряду с двумя другими святынями этого региона Гималаев — Ганготри и Ямунотри, образуют несравненный квартет тиртх, носящий название *Чар Дхам*. Паломничество сюда, именуемое *Чар Дхам Ятра*, во все времена носило массовый характер, причем не только среди индусов. Остается оно таковым и сегодня. Наше дальнейшее повествование пойдет о Бадринатхе и об истории Бадринатха.

В древней Стране Шивы, у подножия гор Нары и Нараяны, на благоухающем берегу кристально чистой Алакананды (одного из притоков Ганги), воды которой бесконечно повторяют «Хара, Хара!», расположился город Бадри, известный также как Вишалапури (по имени знаменитого царя-подвижника Вишала, обретшего здесь даршан Господа Нараяны) и Бадривишала. В Пуранах это место часто упоминается как Гандхамадана, что означает «аромат любви». И действительно, всегда покрытые сочными душистыми травами и цветами склоны гор Нары и Нараяны источают удивительные, подчас гипнотические ароматы, с незапамятных времен привлекая в долину тех, кто ищет красоты покоя и уединения.

С этим удивительным краем связано множество легенд и мифов, хитросплетения которых вряд ли позволят сегодня установить хронологически достоверную

картину всех мифологических событий, произошедших здесь. Но бесспорно одно: святость и притягательная сила этих мест безграничны, а их история сродни истории человечества и, хочется верить — даже более того.

Слава этого священного места описана и воспета во многих Пуранах. Согласно Сканде Пуране, в век Сатья здесь был сад божественных деревьев бадри, излюбленное место отдыха богини Лакшми. В этом, невидимом для глаза простых смертных, саду — Бадриване — совершали свою тапасью Господь Вишну, риши и мудрецы. То был «золотой век», когда Господь пребывал в своей истинной (видимой) форме. С наступлением Двапара-юги Бог стал невидим даже для йогинов и джняни. На заре же Кали-юги Он явился на землю как Кришна и Арджуна (Нара-Нараяна в эзотерической

времени упадка Дхармы и моральных устоев, Моя истинная форма будет недостижима посредством органов чувств, но образ Мой (мурти, скульптура) покоится на дне Нарада-кунды. Извлеките его со дна и установите в должном месте. Всякий, кто в век Кали будет одарен его даршаном (возможностью увидеть его), обретет такое же благословение, как если бы лицеизрел Меня Самого». Преданные во главе с Брахмой отправились в указанное место и подняли со дна Нарада-кунды мурти. Образ был прекрасен: четырехликий, восседающий в падмасане (позе лотоса), выполненный из черного камня, шалаграма. Они установили его неподалеку и возвели храм, в строительстве которого принимал участие божественный зодчий Вишвакарма. Первую же службу (пуджу) провел Девариши Нарада, вестник богов и людей, установивший также правило поклонения, согласно ко-



мифологии), и сердца преданных снова наполнились светом радости и любви. Тогда взмолились риши и мудрецы, прося Бога не покидать их впредь или указать на земле то место, где бы Господь пребывал вечно. Сжалившись над ними, Бог сказал: «В течение Кали-юги,

тому шесть летних месяцев образ Бога почитаем людьми, а шесть зимних — богами. Этому правилу следуют до сего дня.

Таким образом, согласно Сканде Пуране, скульптура Шри Бадривишала была установлена в конце Двапара-юги (бо-

лее 5 тыс. лет назад), в то время, когда Господь Вишну пребывал на земле в Своей инкарнации Кришны, а первый храм Бадринатха заложен самим Брахмой.

Интересная легенда связана с эпохой распространения в Индии учения Будды Шакьямуни. Вот как излагают свою точку зрения индуисты. Однажды Господь Вишну заметил, что и асуры заняты поклонением его мурти. Но если их *яджня* (жертвоприношение) закончилась бы успешно, они могли стать непобедимыми. Тогда Господь принял образ Будды и ввел асуров в заблуждение своей новой доктриной. После этого, даже если кто из них видел мурти Вишну, восседающего в падмасане, — он поклонялся Будде. Буддизм стремительно распространился в Кали-югу в среде маловерных, поклонение Вишну было прервано, а жертвоприношение асуров так и не было реализовано до конца.



Мало кто знает, что эта хорошо известная всем пураническая история напрямую связана с Бадринатхом. Теперь трудно с уверенностью сказать, реальные ли события легли в основу красочного мифа или пураническая легенда послужила поводом для всевоз-

можных измышлений на эту тему, но храм действительно претерпел за свою историю как минимум два значительных преобразования: из индуистского в буддистский и обратно. Что же касается храмовой мурти, существует несколько точек зрения на этот счет. Буддисты, например, верят, что образ Господа Бадривишала в Бадринатхе когда-то был статуей Будды (он соответствует иконографии буддизма позой и мудрой бодхисаттвы) и что в дни индуистского ренессанса статуя была вынесена монахами из храма и затоплена в одной из близлежащих кунд, дабы избежать осквернения язычниками. Если это действительно так, то «язычники» поступили как нельзя более мудро: провозгласив Будду девятой Аватарой (инкарнацией) Господа Вишну, они не только не потеряли духовную силу того божественного образа и места, но и многократно усилили ее — об-

лекая современные формы мурти в извечные ортодоксальные, раскрашивая, как и полагается в индуизме, живыми картинками живого Бога, наполняя холодный и мрачный доселе образ лучезарным светом своего Ишты (излюбленного, личного Божества).

Но хронология исторических событий, возраст статуи Бога, ее дефекты (по всей видимости, от длительного воздействия воды) и многочисленные письменные свидетельства все же наводят на мысль о том, что именно индуистский храм был реконструирован в буддистский, а статуя вынесена и на многие годы погружена в воды Нарада-кунды.

Как бы то ни было, описанное выше перекликается еще с одной историей-пророчеством из Сканды Пураны, в которой Господь Шива поведал своему младшему сыну Сканде о том, что в век Кали Он придет на землю в образе санньясина (монаха) и восстановит образ Хари в Бадрикашраме, подняв его со дна Нарада-кунды. «Один даршан того образа будет способен уничтожить множество грехов, подобно тому, как стадо антилоп разбегается в разные стороны при виде одного льва!» Тем санньясином стал Ади Шанкарачарья, который в VIII веке пришел в Бадрикашрам в сопровождении своих учеников, чтобы утвердить погранные некогда буддистами основы Санатана Дхармы и вернуть своему народу извечные ценности и веру предков. Как известно, Шри Шанкарачарья, обладавший высшим знанием и наделенный непревзойденным даром красноречия, возвращал в то время многих буддистов в лоно индуизма, повсеместно побеждая их в спорах и дискуссиях на духовные и философские темы. Некоторые считают, что именно приход Шанкары побудил особо ревностных буддистов покинуть регион Бадривишала и что именно Шанкара извлек из Нарада-кунды затопленную скульптуру и заново реконструировал храм. Сегодня это наиболее популярная версия возрождения храма Бадринатха, по крайней мере, того самого, который мы можем ви-

деть сейчас. Кроме того, Ади Гуру основал в этом регионе (Джосшиматх, 48 км от Бадринатха) свой первый Матх, школу-орден санньясинов, призванный стать оплотом веры и примером истинного подвижничества. Будучи от рождения брахманом из Кералы (*намбудари*) и, по сути, став первым служителем возродившегося храма Шри Бадринатха, Шанкара (вольно или невольно) стал также основоположником особой традиции богослужения в нем. С тех пор

главный пуджари (жрец) святыни, именуемый *равал*, стал избираться исключительно из числа брахманов-намбудари из Кералы, причем неперенным условием являлось соблюдение им целибата, обета безбрачия. Этой традиции следовали вплоть до 1942 года, несмотря на то, что тремя годами ранее, в 1939 году, Ассамблеей штата Уттар Прадеш это правило было упразднено, а новым органом управления назван Храмовый Комитет. Последним равалом хра-

ма Шри Бадривишалы стал Васудева Равал, который занимал эту почетную должность два срока, в общей сложности 37 лет.



## Храм Бадривишаладжи

То, что мы привыкли видеть на фотографиях храма Бадринатха, — многоцветное, скорее напоминающее буддистскую гомпу, нежели индуистский храм, сооружение (еще один явственный след былой смены доктрин) — в действительности лишь ворота («Симха-двара») на территории храмового комплекса, в центре которого на небольшой открытой площадке находится сам храм Бадривишала. Выполненный в могольском стиле, он весьма скромен, имеет высоту 15,2 метра и, несмотря на тяжеловесность конструкции (стены алтарной части, *гарбхагрихи*, более чем двухметровой толщины), выглядит воздушным, он весь наполнен непередаваемым внутренним сиянием, так что каждый его камень, выбеленный временем, кажется сияющим изнутри. Храм разделен на три части: *гарбхагриха* (тайные покои) — непосредственно алтарь, вход в который недоступен; *даршан-мандапа* (зал благословения) — пределы жрецов и место проведения индивидуальных служб и церемоний; и *сабха-мандапа* (общая зала), откуда образ Господа виден в течение всего времени, пока открыт храм.

В центре алтаря сияет небольшая статуя Господа Вишну-Бадривишала из черного камня — шалаграма (разновидности



аммонита), от времени и долгого пребывания в Нарада-кунде плохо очерченного и возможно даже имеющего некоторые дефекты (по свидетельству немногочисленных очевидцев), которые, если это действительно так, тщательно маскируются и не предаются широкой огласке. Господь изображен сидящим в падмасане, с благословляющим жестом. Его голову венчает корона с бриллиантами, на шее драгоценное ожерелье, на лбу тилака из сандаловой пасты. Весь образ богато украшен и облачен в дорогие одежды. Слово паланкин, возвышается над ним *чхатра* (золотой зонтик, символ высшей власти). Многочисленные малы (гирлянды) из свежих цветов и листьев священного тулси развеша-

ны по всему периметру алтаря. Господа сопровождает божественная свита: слева от Него расположились бог богатства Дханapati (Кубера) и Гаруда (царь птиц, вахана Вишну), справа — братья Нара и Нараяна; по соседству с ними, с виной в руке, восседает божественный риши и главный почитатель Господа — Нарада, здесь же — четыре супруги Вишну: Лакшми, Ганга, Шридеви и Бхудеви. Весь божественный ансамбль именуется Шри Бадри Панчаята. Зрелище поистине захватывающее... Не иначе, сама Вайкунтхалока, Обитель Господа Вишну, спустилась с небес и наполнила своим лучезарным светом сердца! Сила даршана настолько велика, что все без исключения преданные переживают подобное

состояние и выходят из храма, преисполненные великого счастья, не покидающего их еще долгое время.

### Агни тиртха (Тапта кунда)

Посещение храма Бадринатха, по правилам, должно предваряться омовением в священном горячем источнике Тапта кунде, известном также как Агни («Огненная») тиртха, расположенном чуть ниже храма, на возвышенном берегу Алакананды. Воды его настолько горячи, что не всякий отважится погрузиться в него сразу и полностью, поэтому большинство вынуждены довольствоваться обливанием себя из кружечки или купанием в расположенном ниже (относительно «женского отделения») меньшем по размеру накопителе воды. Исходя из личных наблюдений, скажу, что температура воды все же имеет незначительные сезонные, месячные и даже суточные колебания и может так стать, что омовение в Тапта кунде окажется для вас вполне комфортным и помимо духовно-очищающего эффекта доставит массу удовольствия. В этом случае будьте бдительны! Не теряйте самоконтроль и чистоту своих намерений, чтобы столь значимый сакральный обряд не превратился в банальный банный ритуал. Неустанно повторяйте свою мантру, славьте богов и богинь, памяуйте своего учителя, родителей и предков, молитесь о всеочищении и всепрощении! В древних писаниях сказано, что воды Тапта кунды способны превращать в золото даже нечистоты, ведь в ней пребывает бог Агни.

Совершив должное омовение и переодевшись в чистые одежды, паломники следуют вверх, по ступеням, ведущим в храм.

### Пуджа в храме Бадривишаладжи

Утренняя служба (пуджа) в храме начинается в 6.30 с *шубх-пребха-*

*там* (пробуждения Божества) и включает в себя *абхишеку* (омовение божества), *маха-абхишеку* с чтением отрывков из Гиты и Шримад-Бхагаватам, а также *аш-тотара-пуджу*, состоящую из восьми *упачар* — подношений (завершающая часть может включать в себя и большее число подношений). При этом вся церемония отличается подчеркнутой пышностью, богатством всевозможных даров, изобилием цветов, сладостей и щедрыми пожертвованиями. Стоимость проведения индивидуальной пуджи может быть достаточно высокой, до нескольких сотен долларов — и даже больше, если учесть дакшину брахманам и прочие пожертвования (с ценами на приватные и специальные церемонии вы можете ознакомиться в администрации, слева от храма). Взамен вам возвращаются остатки этого «пира богов» — благословенный прасад. Верхом благоволения к вам Господа принято считать монетку, обмотанную красной нитью (*мангала сутрой*, «нитью счастья»), врученную пуджари. Индуисты верят, что она способна принести тысячекратные дивиденды на пожертвованное здесь Богу. Почтив таким образом Господа Бадривишалу, паломники выполняют трехкратную парикраму (обход по часовой стрелке) Его храма и посещают расположенные вокруг маленькие храмы других богов и богинь: Ганеши, Лакшми, Дхары, Карны, Ханумана. Одним из неперемных актов поклонения в храме Бадринатха является почитание Ади Шанкарачарьи, чья беломраморная скульптура находится в левом дальнем углу храмового комплекса. Паломники отдают дань глубокого уважения этому великому подвижнику, человеку-богу, в очередной раз открывшему людям неиссякаемый источник божественного света. Если повезет (церемония эта проводится не ежедневно), можно принять участие в огненном жертвоприно-

шении, для проведения которого используется расположенная справа от входа в храм *хома-кунда* — каменный очаг-колодец. Посещение храма заканчивается причащением прасадом (освященной пищей), амритой (водой после омовения мурти) и благословенной оранжевой тилакой, которую, на выходе из храма, вам ставит на лоб местный пуджари. В течение дня, вплоть до вечерней службы, паломники посещают многочисленные тиртхи в окрестностях храма.

Отличительной особенностью вечерней службы, которая начинается в 16:00, является *арати* (подношение огней). Церемония эта с недавних пор приобрела оттенок театрализованного представления — посему, чтобы попасть на нее, вам предлагается приобрести билет за 100 рупий. Но даже этот светский, на первый взгляд, подход служителей храма, связанный скорее с обеспечением внешнего порядка, не в силах разрушить ту колоссальную мощь божественного действия, что происходит в эти минуты в стенах самого храма. По окончании церемонии вход свободный. Все службы в храме заканчиваются в 21:00 под вдохновенное пение «Гита-Говинды» Шри Шанкары, после чего мурти Господа «укладывают спать».

### 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 Девы мандир в Харидваре, Девипраяг, Рудрапраяг, Гаурикунда, рафтинг (сплав по верховьям Ганги), поход на лошадях (долина Мандакини), трекинг к озеру Чоробари, водопаду Васудхара и Чаранападукам Вишну, поселок Мана на границе с Тибетом, пещера Риши Вясы и Ганеши, река Сарасвати, Манасобхеда-тиртха и многое другое. Ежегодные ятры с мая по октябрь.

Запись в группу:

8 906 778 78 87  
info@sivalingam.ru  
www.sivalingam.ru

# «Тем, кто не может забыть вкус бодхичитты...»

Fish Release, Калькутта 2007

Надеемся с помощью этого фоторассказа хоть в какой-то степени передать величие и красоту происходившего и наши состояния.

В тибетском буддизме существует весьма эффективная практика продления жизни, во время которой освобождаются животные и рыбы, приготовленные к убиению. Вместо мучительной гибели им даётся шанс на лучшее перерождение в следующей жизни. Существа, попробовавшие вкус священной воды (то есть *бодхичитты*), уже не смогут забыть его и вновь переродиться в мире животных — они непременно родятся людьми. А приобретённые таким образом и распространённые на всех живых существ благие заслуги многократно усиливаются. (Заслуги — совершение благих действий, особенно связанных с практикой Дхармы, ее распространением, «накопление потенциала», позволяющего создать благоприятные условия для практики. Результат — более быстрый путь к реализации.)

«Кьябдже Чатрал Ринпоче Сангье Дордже (Buа bral sangs rgyas rdo rje) — признанный мастер Дзогчен, прославившийся своей высокой духовной реализацией и строгим следованием нормам безупречной нравственности. По мнению большинства лам традиции Ньингма, Ринпоче — наиболее реализованный йогин Дзогчен из ныне здравствующих учителей. Кьябдже Чатрал Ринпоче — один из основных держателей линии Лонгчен Ньингтик, в особенности той её ветви, что передавалась Джитме Гьялвей Ньюгу — сердечным учеником Джитме Лингпы, вплоть до Патрула Ринпоче. Ринпоче — один из немногих здравствующих учеников великого мастера Дзогчен Кхенпо Нгагчунга. Среди

его учителей наиболее выдающиеся йогини традиции Ньингма прошлого столетия, такие как Дуджом Ринпоче, Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро, и прославленная дакини Сера Кхандро.

По признанию самого Ринпоче, отказ от употребления в пищу плоти убитых животных и практика их выкупа и освобождения составляют сердцевину его активности по принесению пользы живым существам. Ежегодно Ринпоче вместе со своей семьёй и близкими учениками проводит ритуал выкупа и освобождения живых существ, чья участь — лишиться жизни, оказавшись на нашем столе. Так, в декабре 2007 года в Калькутте семья Ринпоче организовала выкуп 88 цистерн с

живой рыбой по 450 кг живого веса каждая. Столь обширная практика спасения жизни (тиб. *tshe thar*), поражающая воображение своим размахом, сопровождалась специальными ритуалами и молитвами-благопожеланиями. В свои 94 года Ринпоче пребывает в добром здравии, полон сил и, не нуждаясь в посторонней помощи, проводит большую часть времени в уединённом затворничестве в Парпинге, долина Катманду, Непал, и в Силигури, Индия.

### Благопожелание

Пусть все живые существа будут счастливы.  
Пусть низшие миры опустеют навеки.  
Пусть свершится эта молитва  
Всюду, где пребывают бодхисаттвы\*\*.

### О пользе спасения жизни

(Tshe thar phan yon bzhugs so)

Склоняюсь к стопам Гуру, Будды Амитаюса,  
И всех бодхисаттв, шествующих по Пути.  
Я изложу здесь вкратце ту пользу,  
Которую приносит выкуп животных и спасение их жизнью.

Спасение животных от забоя или другой смертельной угрозы,  
Сопровождающееся безупречными мотивацией и поведением,  
Без всяких сомнений является практикой,  
Которую надлежит выполнять всем последователям Будды Шакьямуни.  
Многие сутры, тантры и комментарии-шастры  
Детально описывают ту пользу, которую она приносит,  
И великое множество высокоучёных и реализованных мастеров Индии и Тибета  
Подчёркивали важность и ценность принесения пользы живущим.

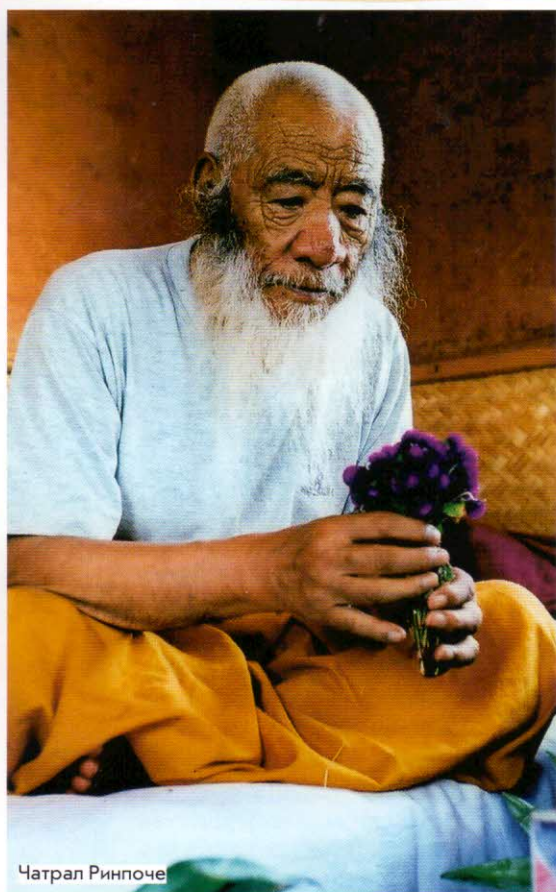
Даже в низшей колеснице практикующие избегают причинения какого-либо вреда другим живым существам,  
В махаяне же — это сама суть практик бодхисаттвы,  
А в тайной мантре — основная самайя\*\*\* ратна-семейства.



Супруга Ринпоче освящает рыб



Супруга Ринпоче благословляет первую рыбу



Чатрал Ринпоче

Причина этого в следующем: в этом мире  
Ничто не ценится живыми существами дороже, чем их собственная жизнь,  
И посему нет преступления более тяжкого, чем её отнятие,  
И обусловленной добродетели, приносящей большую благу заслугу,  
Чем практика выкупа животных и спасения их жизнью.

Поэтому, если вы действительно стремитесь к счастью и благу,  
Усердствуйте в этой практике — Непревзойдённом Пути,  
Преподанном в писаниях и подкреплённом безупречными доводами разума,  
Свободном от препятствий и скрытых опасностей.

Взяв в качестве примера свою заботу о собственном теле,  
Избегайте всяких действий, могущих причинить вред другим.

Делайте все, что в ваших силах, стремясь избежать убийства живых существ,  
Будь то птицы, рыбы, лани, домашний скот, или даже крохотное насекомое.

Вместо этого стремитесь спасти их жизни,  
Даруя защиту от всякой смертельной опасности.

Польза от подобной практики воистину невообразима и неопишима словами!

Она — наилучшее средство достижения практикующим долголетия  
И непревзойдённый ритуал во здравие живущих или на благо усопших.  
Это моя основная практика принесения пользы другим живым существам,

Она устраняет все внешние и внутренние препятствия и трудности,  
Спонтанно и без усилий собирает воедино все благоприятствующие условия.



Будучи движима благородным настроем бодхичитты  
И украшена должным посвящением заслуг и чистыми молитвами благопожелания,  
Она приведёт выполняющего её к непревзойдённому просветлению  
И полному свершению собственного блага и блага других живых существ,  
В этом не может быть никаких сомнений!

Те, чьи помыслы устремлены к добродетели и стяжанию благой кармы,  
Должны запретить охоту и ловлю рыбы на подконтрольных им землях.

Некоторые птицы, такие как гуси и журавли,  
Гонимые силою своей кармы, вынуждены мигрировать,  
Устремляясь в южные края осенью и на север весной.

Порой, устав от тягот дальнего перелёта  
Или сбившись с пути, полные тревоги, напуганные и беззащитные,  
Они вынуждены опуститься на землю.

Вам не следует стрелять в них или бросать камни,  
Не лишайте их жизни и старайтесь не причинить им никакого вреда,  
Защитите их, чтобы они смогли вновь продолжить свой путь.

Проявление любви и заботы по отношению к живым существам,  
Лишённым защиты, к тем, кому угрожает опасность,  
Приносит такую же благоую заслугу, как и медитация  
На пустоте, сердцевинкой которой является сострадание —  
Так учил Славный Владыка Атиша.

Ламы, люди наделённые властью и влиянием, монахи, монахини и миряне,  
Везде, где вы способны влиять на ситуацию,

\* Бодхичитта — «просветлённое понимание, мудрость» (санскр.), сознание, направленное на достижение просветления, просветленное сознание. Альтруистическое побуждение достичь просветления ради блага всех живых существ.

Бодхичитту можно понимать как относительную и как абсолютную. Относительная бодхичитта — это реальное проявление любящей доброты и сострадания ко всем существам. Абсолютная бодхичитта — это осознание пустоты как истинной природы реальности.

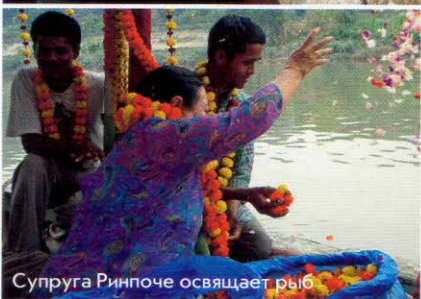
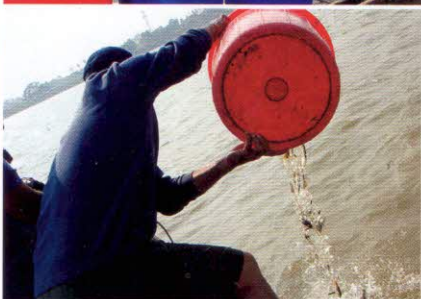
\*\* Бодхисаттва — просветленное существо, принявшее обет помогать всем без исключения живым существам и — в итоге — привести их к просветлению.

\*\*\* Самайя — священные обеты, заповеди или обещания в практике Ваджраяны. По сути, заключаются в сохранении гармоничных отношений с ваджрным учителем и ваджрными братьями и сёстрами и в непрерывном продолжении практики. Тот, кто совершил тяжкое нарушение самайи, подобен предателю или демону.

В материале использован перевод и вступление Александра А. Нариньяни (Бодхгайя, Индия, январь 2007 года).



Монахи оказывают помощь



Супруга Ринпоче освящает рыбу

Делайте всё от вас зависящее, всё, что в ваших силах,  
Чтобы спасти животных от смерти и выкупать их жизни,  
И призывайте других последовать вашему примеру.

Везде, где существует подобная практика,  
Болезни среди людей и домашних животных будут редки,  
Урожаи будут богатыми, а жизнь — долгой.

Все познают счастье, достаток и процветание,  
А в момент смерти освободятся от омрачённых видений,  
После чего обретут благое рождение в одном из высших миров.

И нет никаких сомнений, что в конце концов эта практика  
Приведёт вас к обретению наивысшего, совершенного пробуждения.

В ответ на просьбу доктора Додрака,  
Сделавшего подношение в виде чистого шёлкового шарфа  
и ста непальских рупий,  
Я, известный в этом мире как Чатрал Сангье Дордже,  
Всегда стремящийся выкупать животных,  
спасая их от неминуемой гибели,  
Спонтанно записал всё то, что пришло мне на ум.

Силою этой благой заслуги пусть все живые существа  
Вступят на путь бодхисаттв, ведущий к просветлению!

Мамаколинг Саманта!»

Текст и фото:  
ОЛЕГ ВЕТРОВ, НАТАЛЬЯ САНДЕР  
+38 098 210 57 25  
sandernatalya@yandex.ru



# РАЗМЫШЛЕНИЯ О **ЙОГЕ** В ЦЕЛОМ

*и хатха-йоге в частности...*

**Ответы на часто задаваемые вопросы,  
собранные в виде коротких заметок**

Текст: ДЕНИС ЗАЕНЧКОВСКИЙ

**Х**атха-йога как традиционная практика работы с телом и Йога, описанная в древних текстах как форма достижения просветления, — это, на мой взгляд, два предмета, из которых первый является полноценной частью второго. Методы хатха-йоги, даже в самом «продвинутом» ее понимании, это не более чем инструмент для достижения самореализации. Однако просветление не достигается теми, кто к нему не стремится. Я думаю, ошибаются те, кто противопоставляет «духовную» и физическую йогу. Все достижения, связанные с «йогой сознания», закрепляются в реакциях и способностях тела. Важно сделать первый шаг, затем второй, и так далее...

Если человек может с регулярностью осваивать, к примеру, шаткармы и асаны, то воспринять последующие ступени ему будет гораздо легче. Ум учится воспринимать информацию, а тело — пропускать через себя, генерируется опыт, который и есть Йога.

Схема освоения йоги в ее разных формах одна и та же: информация — действие — результат. Отбрасывание привязанности к результату происходит после его достижения — невозможно отречься от того, чего не имеешь.

В древности сама практика йоги начиналась с дисциплины — *врат* («врата» в переводе с санскрита — «обет, обязательство»). Только непосредственное восприятие учения от Учителя и ответственность перед ним могли гарантировать вам развитие и достижение. Высшие касты должны были проходить посвящение и следовать социальным и духовным предписаниям, даже если они и не практиковали какой-то особой йоги... просто таков был закон общества. Подобное общество было способно удерживать духовную силу и направлять свое развитие, которое определялось не только материальными достижениями...

Человек, решивший достичь истины, принимал на себя обеты и соблюдал определенное количество времени *тапас* (аскезу или садхану) — до тех пор, пока не достигал желаемого. Такой тип йоги сохранился со времен Вед (его можно встретить в Индии даже сейчас, но уже в более или менее упрощенной форме). Ко времени принятия садханы человек обычно успевал насладиться прелестями мирской жизни и оставить после себя потомство. К моменту ухода в йогу он уже четко представлял, как и чем он будет заниматься «на пенсии»,

чтобы спокойно и правильно уйти в другой мир. Происходило это в силу образования и воспитания в традиционном ключе. И вот это уже далеко в прошлом... Современное общество не в состоянии ответить на ключевые вопросы жизни и смерти — каждый «сам за себя».

Содержание ума на санскрите называется «вАсанА», то есть ум состоит из набора васан. И задача йоги — контролировать его склонности, постепенно направляя ум на глубокое исследование предмета. Ответ мы можем получить из «запредельного» ума, в котором есть все состояния и «ответы». Сравните слова «вАсанА» — мыслеформа, склонность, пристрастие, вкус, воображение, представление, «вАсана» — пребывание, место, место (жительства), и «Асана» — сидение (как место), разные положения (тела)\*. Общей для этих слов корень «Ас» в глагольной форме

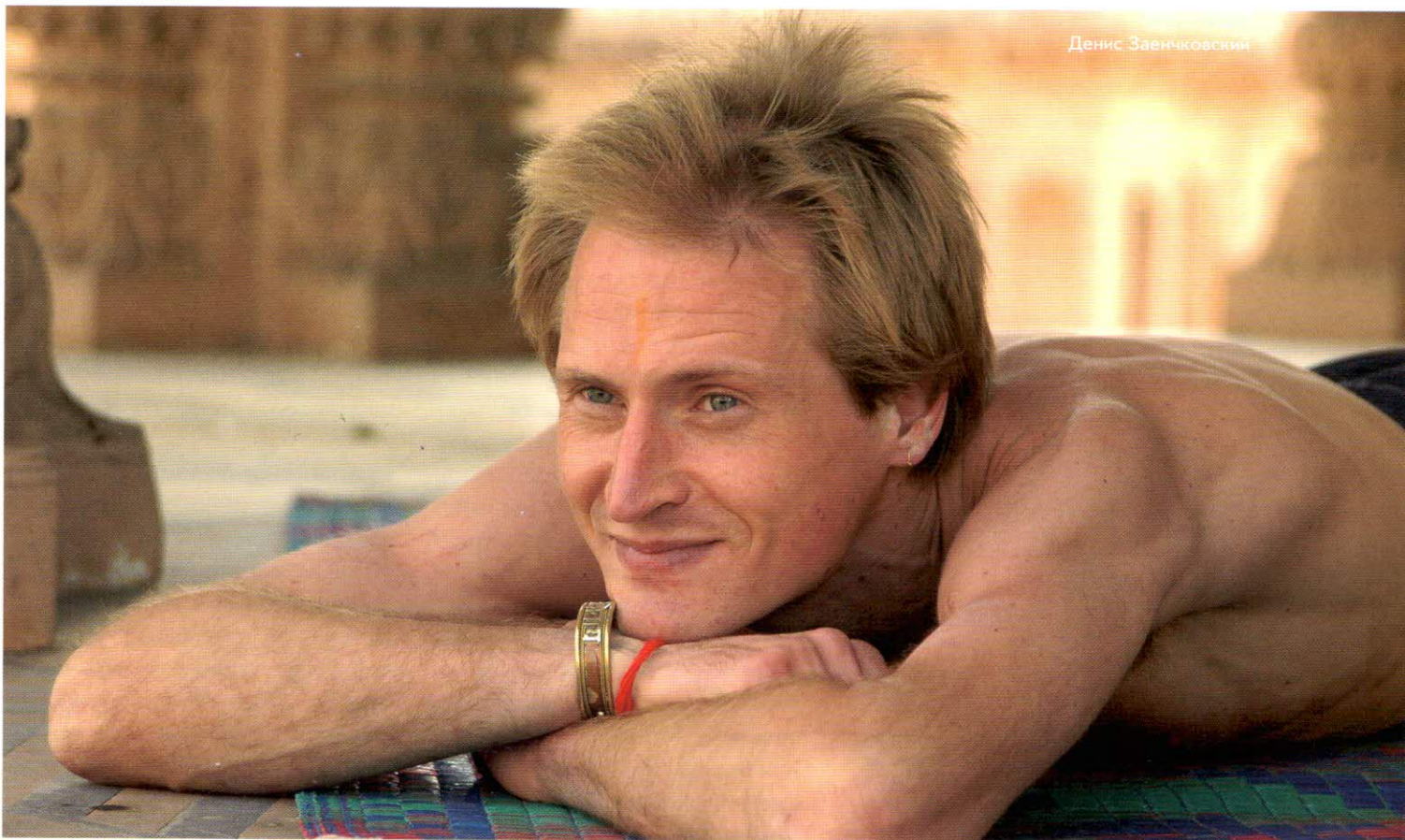
означает «быть»; он также выражает состояния — такие как боль, гнев, сожаление, — и в сочетании с разными послелогами дает целый ряд значений.

Асана — третья часть восьмиступенчатой йоги Патанджали, неподвижное положение тела с акцентом на длительное пребывание в нем. Известное определение асаны из «Йога-сутр» — «стхира сукхам асанам» («удобное и устойчивое положение тела зовется асаной»). Асана — это, на самом деле, форма сознания, в которую тело «вливается». Задача не «делать» асаны, а помещать в них тело.

При практике асан и пранаям контроль ума происходит не напрямую, вы не управляете своими мыслями и не стремитесь удерживать объект концентрации: ум занят процессами, проходящими в теле. По мере развития навыка можно заметить, как меняется качество восприятия. В период же

освоения формы сложно говорить о «состоянии йоги», так как на этом этапе далеко не все позы являются комфортными, устойчивыми и подходящими для «созерцания бесконечного». Пока тело и сознание не адаптируются к асанам, приходится тренироваться в разных режимах, и это не всегда приятно и комфортно. Поэтому тексты напоминают о решимости, постоянстве и регулярности практики без ожидания быстрого результата.

Если вы занимаетесь хатхайогой, эффективность других форм йоги (дхараны, мантр и пр.) повышается. Усиление естественной для ума концентрации возможно при изучении соответствующих первоисточников и повторения мантр Божеств — *шита-девата* йога. Но для этого у вас (с помощью Гуру) должна быть установлена соответствующая «связь» с ними. Имеют значение ваша способность



Денис Заенчковский

настроиться на метод (только тогда он даст вам почувствовать свою силу) и понимание того, что весь процесс займет годы...

На санскрите метод Йоги называется «крийя» или «упайя» — действие. Это может быть практика для физического тела, ритуальное действие и вообще любое действие в ключе духовной практики. Любая практика состоит из *виниййоги*\*\* и *прайоги*. Винийога — это способ применения, прайога — цель, то, для чего метод применяется. Это разделение имеет отношение также к ритуальным текстам и мантрам — у каждого текста есть прайога и винийога. Тантры и Агамы (авторитетные священные тексты) классифицируют ступени развития сознания через действия следующим образом: *чарья-пада* (образ жизни и предписания), *крийя-пада* (действие, практика; при этом рассматриваются три формы действия: мысль, слово и действие физическим телом) и *йога-пада* — ступень, на которой состояние йоги уже достигнуто. Результатом йога-пады является *джняна-пада* — истинное знание.

Очень важным является вопрос эффективности передачи тех или иных методов йоги и наличия людей, которые их передают.

В Индии искатели, столкнувшись с феноменом «гуру», понимают, что учителя могут быть разные и что передача (дикша) какого-либо метода йоги еще не является гарантией того, что человек получит ее результат. В любом туристическом месте Индии можно наткнуться на объявления о занятиях крийя-йогой, кундалини-йогой, о тантре, дикше и т.п. Люди, движимые коммерческим интересом, учат туристов тому, о чем сами не имеют реального представления, иногда просто прочитав об этом или увидев, как тем же занимается сосед через дорогу. В тексте одно, на словах другое, а на практике оказывается нечто третье... Типичный прием — подмена более сложных техник менее сложными, чтобы увеличить спрос («будь проще — и люди к тебе потянутся»). Разумеется, никто из разумных ищущих не пойдет за практикой на индийский базар. Такой подход не подразумевает связи между Учителем и учеником — традиционных отношений Гуру-шишья. Человек, обучающий других, может передать людям только то, что нашел внутри самого себя.

Так что же является критерием правильности выбора? Основным признаком реальной передачи практики — выход адепта (со временем) на искомое состояние. Должна быть и обратная связь: дается техника, затем осуществляется контроль — правильно ли вы ее освоили, достигнут ли результат; затем дается более сложная техника... и так дальше. Вполне понятно, что состояния йоги не постичь за короткий семинар или групповой ретрит, где каждый сам по себе и никто никому ничего не должен... Если ученик готов, Учитель может передать состояние и без техники — это называется Гуру-даршан. Обычно это своеобразный «аванс», возможность заглянуть туда, куда стремишься. Потом все

равно нужно закреплять состояние собственной садханой.

Любая авторитетная передача любой формы йоги обязывает, в отличие от участия в семинаре (программа закончена — «всем спасибо, все свободны»). Обязывает, так как она есть форма силы и знания, которая вам передается. Обязывает Учителя к ответственности за ученика, а ученика — к исполнению заданий Учителя. Нет ничего неуважительного в том, чтобы задавать Учителю вопросы, но иногда в ответ может прозвучать примерно следующее: «А как насчет того, что вы уже получили? Покажите результат». Именно поэтому я лично не рекомендую «коллекционировать передачи», если вы не готовы к тому, чтобы всем им действительно следовать. Это равносильно тому, как если бы вы, желая добраться до воды, копали ямы два на два метра в десяти разных местах... вместо одного. В некоторых случаях сочетание нескольких передач допустимо, но об этом вам прямым текстом должны сказать Учителя, передающие эти методы.

Неважно, насколько сложной является техническая сторона йоги, в которую вы получили передачу. Простой метод может быть для вас на данном этапе во много раз эффективнее, чем сложный, на попытки освоить который, считая себя крутым, вы только зря потратите время. Однако если кто-то передает метод, он должен на собственном опыте знать, как он работает. Именно с этой стороны часто бывает связана фальсификация передачи. Если мы исследуем глубину вопроса, изучая тексты, передача «продвинутой» хатха-йоги (пранаямы и мудры) является одной из наиболее сложных. Передача хатха-и кундалини-йоги\*\*\* на хорошем уровне заставляет человека работать в ретритном режиме, когда

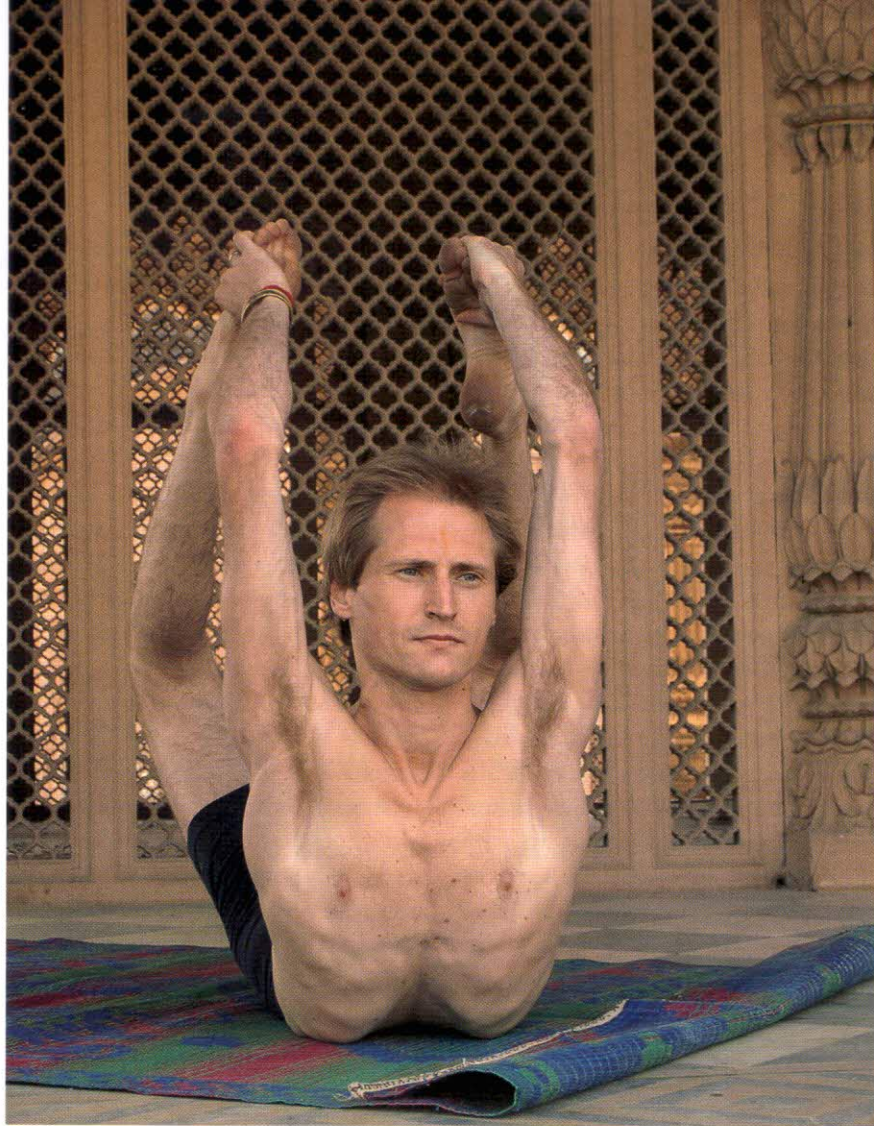
\* V. Apte, Sanskrit-English Dictionary.

\*\* Не путать с одноименным стилем хатха-йоги Т.К.В. Дешикачара.

\*\*\* Имеется в виду традиционная кундалини-йога, описанная в индийских шастрах; не путать с одноименной современной школой Йоги Бхаджана.

свободное время остается только на самое необходимое. Большую часть дня занимает практика. И так продолжается в течение ряда лет — с разной интенсивностью, но на протяжении всей жизни. Это для освоения тренинговой практики асан достаточно от трех до шести лет упорных тренировок... С более глубинными техниками все сложнее. В этом смысле Гуру, передающий хатха-йогу, йогачарья (инструктор асан и базовых техник) и Гуру как представитель той или иной религиозной традиции — не всегда одно и то же лицо. В Индии и простого школьного учителя называют гуру, «гуру» — это также день недели (четверг) и его планета-покровитель — Брихаспати (Юпитер). Но первоначальный смысл этого слова — «человек, обладающий полнотой духовного знания».

Передачи мантра-йоги и ишта-девата йоги проще. Это более распространенный метод, однако и он требует живой обратной связи с передающим эту йогу и мантру Учителем. У мантры есть свои предписания и запреты (также называемые *яма* и *нияма*), нарушение которых может свести на нет эффективность этого метода. Тексты упоминают об особом типе знания, к которому приводит повторение мантр, и вполне очевидно, что человек их передающий этим знанием должен обладать. Хотя некоторые считают, что сама передача не зависит от качеств учителя, а зависит только от наличия линии преемственности и «официального» права учителя давать мантра-дикши. Но в таком случае эффект мантры может быть очень слабым или совсем отсутствовать — мы часто можем наблюдать, что мантра не работает так, как должна была бы работать, и тем не менее огромное количество людей продолжает ее повторять...



Есть традиционные тексты («Чандраджняна Агам» — одна из 28 шиваитских Агам, «Бхагавадгита»), описывающие характер и качества истинного Гуру. Следует принимать их во внимание, так как основывать выбор учителя только на личных предположениях относительно качеств зачастую совершенно неизвестного нам человека явно недостаточно. Сила любой передачи и ее способность реально изменить личность человека к лучшему будут напрямую зависеть от качеств передающего практику. А также, естественно, и от того, насколько ученик ее адекватно воспринимает и выполняет.

Часто адепты разных духовных учений задают интересующимся хатха-йогой вполне закономерные вопросы: «Зачем делать сложные вещи, когда рост осознанности достигается более простыми? Являются ли достижения в асанах залогом последующего духовно-

го продвижения?» Да, возможно, «духовного» продвижения и не последует... Много зависит от мотивации человека, от его системы ценностей. Но даже при обычном сознании правильно сделанная асана — это очень много... Баланс энергии в теле, результат практики асан, благоприятен сам по себе, вне зависимости от того, продвигается ли человек по пути йоги далее. Концентрация ума (дхарана) — уровень довольно высокий, и вы совершенно правильно поступите, если, не требуя от себя сверхдостижений в этой области, поначалу будете концентрироваться на проработке тела асанами. Как правило, без качественно проработанного тела и умения управлять им работа с его «тонкими составляющими» в современных условиях практически невозможна. Если при выполнении асан наблюдается позитивный эффект на уровне состояния

сознания — хорошо; если эффект не очевиден — он все равно есть. Любые усилия на этом пути, даже при отсутствии явного «уменьшения громкости сознания», дают свой результат. Является ли йогой выполнение упражнений без духовной мотивации? Мотивации у людей меняются постоянно, и кто знает заранее, какую роль сыграет приобретенный опыт для того или иного человека в дальнейшем?

Традиция использует такой механизм как обеты (*враты*) — часто это формы предписаний (см. «Йога-сутры», «Хатха-йога прадипику»), которым человек обязуется следовать на протяжении всей жизни или в течение какого-то периода времени. В процесс обучения хатха-йоге обеты включены как нечто само собой разумеющееся, и самый важный из них гласит, что «только регулярная практика ведет к совершенству». Но для посетителей групп йоги все это не так очевидно. Очевидно, однако, что без регулярных самостоятельных

занятий можно посещать группы и двадцать лет — с минимальным результатом. И в тоже время при наличии воли и свободного времени лет за шесть можно сделать все три уровня «Йога-дипики» Б.К.С. Айенгара (около 500 асан, если считать с вариациями). Обет — это форма ментальной дисциплины, подобно тому как асана — форма дисциплины физической. Здесь вспоминаются слова из «Шива Самхиты»: «Одни способны лишь к мантра-йоге, другие к лайя-йоге, третьи — к хатха-йоге, и четвертые — самые лучшие — ко всем ее видам». Часто способные «взять и сделать» люди склонны больше уповать на свою личную силу в достижении цели... Им важно самим почувствовать, как эту силу можно применить, и это их личный поиск. В таком случае на первый план выходит не конфессиональный священнослужитель или книжник-интеллектуал, а эксперт, мастер своего дела. Человек, знающий детали искусства йоги на своем

личном опыте. История оставила огромное количество свидетельств, ими нельзя пренебрегать, но любое знание требует еще и инструкции по применению, а для этого необходимо наличие тех, кто его уже смог применить здесь и сейчас, а не тысячи лет назад.

Таких людей немного даже в самой Индии. Поддерживать огонь тапаса тяжело, и на первый план постепенно вышло символическое понимание йоги. Многие религиозные деятели Востока могут говорить о самадхи и сиддхах, но им тяжело принять сам метод достижения этих состояний, поэтому многие практические методы заменяются ритуальными или символическими эквивалентами. В данный момент можно утверждать, что йога как практика связана не с какой-либо религиозной группой или школой, а только с отдельными конкретными личностями, Мастерами йоги, которые могут принадлежать к любой из духовных традиций Востока. ▲

**ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ  
ТЕПЕРЬ ДОСТУПНЫ КАЖДОМУ!!!**

аюрведический препарат  
**Чьяванпраш**  
аштаварг

СЕКРЕТ долголетия  
индийских ЙОГОВ

РЕЦЕПТ, КОТОРОМУ  
БОЛЕЕ 5000 ЛЕТ  
49 уникальных  
трав и минералов

аюрведический препарат  
**Трипхала**

Природная чистота  
организма

Легендарная СМЕСЬ  
из трех царственных  
растений

WWW.AYURVEDA.INFO WWW.SANDALHOUSE.RU

Свидетельство о государственной регистрации:  
№77.99.23.3.У.1930.3.07 от 27.03.2007 г.; №77.99.23.3.У.8381.10.07 от 15.10.2007 г.

# МЕТОДОЛОГИЯ РАБОТЫ С ВНИМАНИЕМ

## как аспект постижения искусства осознания

«Тот, кто читает эти  
твои слова, выдумывает их».

Хорхе Луис Борхес

Небольшое предостережение: эта статья продиктована, в целом, намерением передать, пользуясь общедоступным языком, личные переживания разных состояний сознания. Автор не несёт ответственности за попытки самостоятельно применить принципы данной методологии в чьей-либо практике. Не выдавайте, пожалуйста, своё сумасшествие за наше — у нас своего хватает. ☺

Текст: СЕРГЕЙ ЛЫС

Сергей Лыс — профессиональный инструктор даоинь-йоги (направление, сочетающее даосский цигун с элементами хатха-йоги) и медитативных психотехник. Прежде чем сформировал свой стиль йоги, занимался у различных инструкторов, участвовал в семинарах по тантрическим, даосским и толтекским практикам. В своей личной практике, на уровне физических упражнений, придерживается даосского принципа естественности (избегания вычурных положений тела) и общей методики корректной работы с позвоночником. Имеет более чем десятилетний опыт постижения дыхательных систем син ци и пранаямы, а также медитативных психотехник различных традиций. Сертифицированный мастер Рэйки. Также является практиком тибетской традиции Ати-йоги (Дзогчен), получив прямое ознакомление от Намкая Норбу Ринпоче. Проводит индивидуальные и групповые занятия в городе Луцке, организует семинары. Тел. +38-063-3845743.

«Жизнь сама по себе есть ответ».  
Рэй Брэдбери

Намасте! Я не зря взял эпиграфом именно это фундаментальное высказывание Рэя Брэдбери из «Марсианских хроник». Ведь прежде чем попытаться кратко охарактеризовать возможные направления работы с вниманием, хотелось бы ответить на ключевой вопрос всех времён и народов: а зачем нам всё это? Может, проблему решать и не надо, так как ее не существует? Опять будут болтать попусту...

Но автору данной статьи думается, что всё же на любом пути осознания мира не обойтись без понимания принципов работы нашего внимания, поскольку внимание — это функциональная характеристика процесса осознания. Те же, кто не желает осознавать необходимость осознания, конечно же, не будут все это читать. Хотя есть ли такие? Ведь осознание — это, по существу, процесс нашего восприятия бытия и себя в нём. Можно усомниться в реально-

сти любых проявлений того, что мы воспринимаем, но трудно оспорить реальность самого осознания (чем бы оно ни было), которое и делает для нас реальными все эти проявления. Поэтому, отбросив все возможные надуманные идеи о том, в чём смысл жизни, мы познаем самую суть: смысл жизни — в самой жизни. А поскольку жизнь, которую мы воспринимаем (другой же нет), практически и есть осознание, то можно сказать и по иному: смысл жизни — в осознании. И таким образом, основной инстинкт человека, его фундаментальная потребность — это усиление и расширение нашего осознания, намерение осознать всё, что только можно воспринять. Ибо это манифестация самой жизни. Чем больше мы осознаём — тем более мы живы, и наоборот — человек с сильно зауженным сознанием, по сути, полумёртвый человек. Смерть же — это прекращение непрерывности процесса самоосознания и дезинтеграция структуры субъекта восприятия.

Именно поэтому все великие учения на практике пытаются помочь человеку выйти за пределы общечеловеческой интерпретации мира нашего ума и познать изначальную природу реальности, некую таинственную относительность, для которой у нас нет никакого описания, но с проявлениями которой мы, тем не менее, постоянно имеем дело. В разных традициях это совершенно необъяснимое нечто, сокрытое в явлениях бытия, обозначали по-разному: *дао* (китайское «путь», «единение»), *нагваль* (танцацтекское «скрывающее»), *элохим* (семитское «силы», «потенции»), *плерома* (греческое «полнота»), *шуньята* (санскритское «пустота») и т.п. И хотя люди, пытаясь «очеловечить», сделать более понятным то, что интеллектуально понять в принципе невозможно, постоянно пытаются заменить необусловленное восприятие реальности нагромождением нелепых догм (например, схоластическими рассуждениями об идее Бога, или Абсолюта), это им, конечно, до сих пор не удалось. В рамках любой традиции всегда есть практикующие, которые идут по пути достижения полного осознания, то есть жизни во всей ее полноте, свободной от любого описания. Хотя эта свобода подразумевает ответственность постоянного выбора, иначе можно погрузить свое восприятие либо в Хаос, либо в нигилистическое Ничто. И кто знает, возможно, такие люди в конце концов преодолевают забвение смерти и преображаются в ясный свет чистого осознания, подобно тому, о чём мы, пожалуй, больше не будем говорить ничего не значащих слов. Ибо как нельзя бесконечно испытывать удовольствие, чтобы оно не перешло через истощение в боль, так и великая правда, будучи высказанной, оборачивается великой ложью...

Но каким же образом мы воспринимаем бытие? С помощью внимания. Именно направляя своё внимание на сенсорные сигналы или своё собственное мышление, мы и обращаемся к осознанию, собирая воспринимаемую нами картинку мира. Если наше «Я», как точка осознания, является неким динамическим психоэнергетическим процессом восприятия (а современная квантовая физика и психология это допускают), то внимание — это способ, при помощи которого осознающий субъект и резонирует с бытием, определяет его. Таким образом, восприятие — это организованная, обретшая форму энергия. Как же воспринимает человек?

Безусловно, в XXI веке ортодоксальный материализм потерпел, в общем, поражение. Довольно популярной в современной науке стала старая идея о том, что мир не открывается нам непосредственно. Мы имеем дело с разными феноменами, но не знаем точно, какая же реальность за ними стоит. Между нами как субъектами восприятия и миром, как он есть, стоит описание мира, созданное нашим умом. Эта интерпретация реальности частично, конечно, биологически обусловлена, но не в меньшей мере создана искусственно в процессе эволюции социума с помощью все укрепляющегося интеллекта и речи, которые и определяют качество нашего восприятия. Она же создает круговорот кармы — набор шаблонов реагирования, предопределяющих нашу жизнь.

В рамках рабочей схемы попытаемся условно выделить **четыре ступени матрицы нашего отношения мира в процессе его восприятия**. Но сначала укажем, что человек как субъект осознания, направляя своё внимание, постоянно задаёт бытию вопрос: что же это я такое воспринимаю?

А ум начинает отвечать, последовательно пытаясь идентифицировать, узнать объекты, на которые направлено внимание.

На первом этапе он воспринимает всё как чистую энергию, вибрацию, которой он придаёт определённую простую структуру (описать это словами практически невозможно, но скажем так: это экстрамерное «видение» светящихся и пульсирующих точек, линий и силовых полей без промежутка между ними, образующих различные невероятные геометрические «узоры» и «уплотнения» светоносной единоразности).

На втором этапе ум «додумывает» воспринимаемому привычный цвет, вкус, запах, звуковое и осязаемое сопровождение, создаёт из помещенных в своем информационном блоке элементов полные мыслеобразы. Последние, однако, во многом все еще осознаются лишь относительно друг друга.

На третьем этапе ум воспринимает пространственные характеристики вещей: их форму, количество, вес и движение, чётко соотносит их объём и размер. Предметы и явления начинают наделяться независимым друг от друга самобытием. Мир полностью помещается в четырехмерный временно-пространственный континуум.

На четвёртом этапе ум помещает созданную картинку в ассоциативное поле, придумывает смыслы и ценности, идеи, паттерны реагирования на воспринимаемое, свою оценку его. Ну и, конечно, начинает внутреннюю болтовню, которая надёжно фиксирует этот привычный, первый из возможных, шаблон внимания и восприятия. И, обманув самого себя, думает: да, всё так и есть на самом деле, или, вернее, было...

Вот так из вибрационного пространства реальности с его не-



локальными связями организовывается силой намерения наша детерминированная причинно-следственными связями действительность, которую, по существу, и создает внимание, выделяя одни сигналы бесконечности и подавляя другие. Согласно некоторым современным исследованиям, на весь этот процесс мы тратим не более 0,1—0,4 секунды (насколько, конечно, здесь вообще уместно говорить о времени). Потом ум вновь начинает свой внутренний диалог с миром и вновь собирает привычную картину воспринимаемого, в пределах небольшого диапазона сигналов. Но всё это происходит настолько быстро, что нам кажется, будто бы наше восприятие непрерывно, хотя на самом деле в нем всегда есть невероятно малые паузы. И вот здесь-то и кроется удивительный шанс обрести свободу восприятия.

Наше внимание работает не только в произвольном режиме. Ибо человек, в отличие от большинства осознающих существ, может произвольно менять направление и качество своего внимания. И таким образом, работая с вниманием, он может изменить некогда заданную (как генетически, так и в процессе социализации) матрицу всей психоэнергетической системы себя самого и резонируемой с ним реальности. Именно внимание может усилить (впрочем, как и ослабить) наше осознание. Для этого нужно либо на какое-то время полностью остановить привычную интерпретацию мира и потом собрать другую, «альтернативную», реальность, либо, выследив паузу в восприятии, сразу же собрать после неё несколько изменённую, более интенсивную явь (с возможностями для повторения этого процесса). Впрочем, возможны и такие сдвиги восприятия, которые не требуют от нас глубокой

остановки внутреннего диалога, но нуждаются в наличии специфической перцептивной энергии других существующих форм осознания.

Но в любом случае сделать это весьма непросто. Ибо наше восприятие застряло в позиции постижения жизни только через интеллект. А поскольку интеллект — это способность решать задачи (в отличие от прямого осознания как способности субъективно переживать качества бытия), то восприятие мира через разум порождает страдание, ввиду постоянной погони за результатом, за удовлетворением своих эгоистических желаний путём манипулирования окружающими нас вещами. Интеллект создает пары противоположностей, разделяет мир на составные части и классифицирует их, в то время как прямое осознание спонтанно объединяет элементы бытия в единую мозаику и воспринимает их непосредственно, без описания. Вот почему, начав доминировать в матрице человеческого восприятия мира, разум сокрыл от нас истинную реальность. Случилось это потому, что хотя интеллект, с помощью речи, постепенно все более жестко фильтровал объем и качество воспринимаемого, вместе с тем он создавал и все более четкую, ясную и правдоподобную картину действительности. И ныне наш ум больше не отображает реальность и даже не маскирует ее, но созерцает лишь мир собственных грез. Как результат, вся наша цивилизация является в высшей мере искусственной системой, контролирующей незыблемость одного-единственного варианта мироописания. Мы уподобились странникам, которые заблудились в лабиринте с зеркальными стенами и забыли о мире снаружи. Да еще и запомнили о

том, что стены лабиринта, жестко отделяющие «внутреннее» от «внешнего», ими же и созданы.

Ну что же, теперь кажется понятным, почему нам необходимо узнать, как функционирует наше внимание. Замечу, однако, что — хотя часто и можно услышать, будто бы для остановки типичных проявлений сознания нужно «просто» замолчать и осознавать всё воспринимаемое (и в принципе это вроде правильно) — без знания о работе ума и реверсиях внимания (о чём пойдет речь далее) практик, на самом деле, очень часто попадает в ловушки этого самого ума. И в результате его осознание, став немного более интенсивным, прекращает вскоре свою трансформацию. Это подобно тому, как выявление причины болезни само по себе, без лечения, часто бывает недостаточным для исцеления. Так, например, преодолев четвёртый этап описания умом действительности, практик нередко начинает считать, будто бы уже достиг остановки мира, *самадхи* или *сатори*. Действительно, прекращение внутренней болтовни и осознание смыслов, ценностей и своих схем реагирования — важный этап, дающий ощущение экстаза и радости, ибо мы во многом перестаём тратить энергию на проявление нашего эго. Но это только начало пути к полному осознанию, а не его конец.

Однако привязанность к новому, более гармоничному восприятию и отсутствие знания зачастую приводят к остановке, самообману, иллюзии достижения некоего «просветления».

Чтобы избежать этого, нам придется сейчас проанализировать четыре выделяемых мною типа внимания. Мы рассмотрим их, конечно, в некоем идеальном варианте. Хотя нужно иметь в виду, что в действительности,

когда наша практика не абсолютизируется в каком-то направлении, мы обычно постоянно перемещаемся между ними и часто попадаем в промежуточные относительно четырех выделенных типов внимания состояния. Ведь, как известно, великий квадрат не имеет углов...

Итак, сначала просто перечислим их:

а) концентрация внимания (КВ) — длительное удержание точки внимания на каком-либо объекте (при этом данный объект выделяется в качестве некой фигуры из общего фона);

б) деконцентрация внимания (ДВ) — процесс равномерного распределения внимания по всему полю воспринимаемых стимулов; в результате воспринимается лишь однородный фон и ничего более;

в) реконцентрация внимания (РВ) — кратковременное удержание точки внимания на каком-либо объекте с последующим переносом внимания на другие объекты; таким образом, беглым вниманием из фона постоянно воссоздаются элементы той или иной воспринимаемой действительности;

г) поликонцентрация внимания (ПВ) — процесс равномерного распределения внимания на совокупности воспринимаемых объектов. Фон превращается в объемную сферу, состоящую из многих одновременно осознаваемых объектов.

Первые два типа внимания, при их переживании, характеризуются такими показателями как отрешенность от внешнего мира, снижение психофизиологического тонуса, общая интровертная направленность — общим, тем, что мы обычно имеем в виду под термином медитация. О КВ и ДВ мы и поговорим в первую очередь.

Осознанная работа с этими двумя типами внимания была предложена, как принято считать, в основу многих восточных учений. И надо отметить, что концентрирующие и деконцентрирующие приемы работы с вниманием давно были довольно глубоко проанализированы на Востоке. К каким же результатам могут привести подобные психотехники?

Осознанное обращение к КВ ведет к постепенному свертыванию нашего описания действительности. Ведь для поддержания привычного внутреннего диалога с бытием ум должен постоянно определять наличие привычных элементов мира. В случае же целенаправленной практики по КВ мы удаляем ум от объектов чувственного опыта. Далее этот искусственный сенсорный «голод» вынуждает ум генерировать в большом количестве свое внутреннее психическое содержание, которое мы должны осознать и отпустить с поля нашего сосредоточения. В конце концов, по мере упорной практики, между вниманием и объектом, на который оно направлено, возникает непрерывный поток содержания сознания, что приводит к удивительным всплескам обретения знаний об объектах КВ и изменению привычного энергообмена, а значит и восприятия. Ибо однонаправленный ум — повелитель намерения. Это очень опасный этап практики, поскольку то, как изменится наше осознание, зависит от уровня нашей безупречности и от того, что мы пристально созерцаем и намереваем. В принципе, это может быть целью осознанной КВ, но можно прийти и к иному результату, когда построения ума еще больше упрощаются и процессы нашей интерпретации мира начинают схлопываться. В итоге при долговременной и правильной практике рано или

поздно мы можем добиться истощения, свертывания и, в конце концов, полной остановки внутреннего диалога.

В результате практикующий попадает в удивительное состояние сознания, характеризующееся абсолютной пустотностью воспринимаемого. Человек как бы попадает в совершенное Ничто (хотя на самом деле, это только одна из возможных позиций восприятия). Описать это состояние практически невозможно, но мы воспользуемся субъективным образом попадания в плотную тьму, извечный мрак, где, кроме воспринимающего, ничего нет.

К полной остановке нашей интерпретации мира также ведут и техники работы с вниманием, построенные на деконцентрации. Разница в том, что при последовательной деконцентрации внимания мы не столько уменьшаем, как при КВ, количество воспринимаемого нами материала, сколько постепенно (дабы не получить убийственный стресс) убираем способность ума что-либо различать. Сначала мы можем достичь состояния спокойствия, переживания пустотности, относительности всех проявлений бытия. При дальнейшей практике общая совокупность сенсорных сигналов не уменьшается, а наоборот, может возрасти до такой степени, что ум из-за перегрузки не сможет их идентифицировать. И все сольется в единое целое непроявленной потенции. В результате внутренний диалог точно так же, как и при КВ, начнет истощаться, сворачиваться и, в конце концов, полностью остановится.

В результате практикующий попадает в состояние сознания, характеризующееся полной поглощенностью бытием, как оно есть, без какой-либо его дифференциации. Описать это состояние, конечно, тоже невозможно,

четыре типа внимания

но мы воспользуемся субъективным образом переживания тотального белого света, сияния, кроме которого ничего нет.

Таким образом, психотехники, построенные на КВ и ДВ, дают нам шанс осознать природу работы нашего ума, «декодировать» ее и остановить. А после собрать с помощью другого варианта внимания новую, любую из возможных, позицию восприятия мира (и не одну). Замечу, что более быстрые результаты в этом плане приносит работа с вниманием не только в бодрствующем состоянии, но и в осознанных сновидениях, когда восприятие естественным образом смещается.

И наконец, в результате практики длиной, как правило, в человеческую жизнь, количественное накопление осознания разных позиций восприятия живой реальности должно вызвать новый качественный сдвиг, интеграцию всех ранее достигнутых уровней реальности в непостижимое состояние полного осознания многого во многом (но не всего во всём, ибо это всё равно, что ничто и нигде, о чём далее).

Теоретически все правильно и красиво. Но на практике, к сожалению, есть множество подводных камней. Во-первых, для полноценной практики КВ и ДВ необходимы условия определённой изоляции от социума, что в современных условиях далеко не все могут себе позволить. Во-вторых, даже если годами упорной медитации и удается достигнуть свертывания внутреннего диалога, очень часто эта полная остановка мира становится самоцелью. Многие последователи восточных традиций постижения осознания попадают в эту ловушку. Осознав свои эгоистические пристрастия и поняв, что описываемая умом действительность — это только интерпретация, они считают ис-

тинным осознанием переживание полного прекращения какой-либо дифференциации бытия, а все остальное — *майей* (иллюзией). Причин этого явления несколько. Годами практикуя КВ и ДВ, эти ученики привыкали постоянно только сворачивать свой диалог с миром. И когда они его практически полностью сворачивали, им это казалось концом пути. Энергия в этой позиции восприятия почти ни на что не тратится, так что перед полным растворением в Ничто они, должно быть, ощущали полное блаженство. Не осознавая возможностей других типов внимания (о которых пойдет речь далее), они не могли после остановки типичной интерпретации мира собрать, с их помощью, другие, взаимосвязанные варианты восприятия реальности. И вместо полного осознания достигали полного забвения.

Этот процесс часто усугубляется также плохой интенсивностью осознания эго. Если, в частности, страх смерти не преодолен (а только осознание смерти может привести к полноте жизни), а просто вытеснен на периферию осознания, то он обязательно реверсирует в свою противоположность — желание смерти. А желание смерти и приведет практика к бытийному нигилизму и намерению застыть, замереть в блаженном забытьи.

Так многие (но не все!) «восточные» искатели реальности и заканчивают свой путь. Однако всегда находятся те, кто осознает, что хотя «форма есть пустота», но и «пустота есть форма», и что жизнь — это непрерывные перемены, а длительная остановка — это торжество смерти, так как «проходимый путь не есть вечный путь». Поэтому очевидно, что крайности в практике недопустимы. Но об этом позже. А теперь дадим характеристику двум

следующим типам внимания: реконцентрации и поликонцентрации. Эти два типа внимания, при их переживании, характеризуются повышенной включенностью в окружающую нас среду и общим повышением психофизиологического тонуса. С медитативными практиками работа с РВ и ПВ имеет мало общего.

Осознанная работа с этими двумя типами внимания характерна, к примеру, для практик последователей разных традиций шаманизма. А глубокое теоретическое изучение РВ и ПВ началось, по существу, лишь в двадцатом столетии. Это, в общем, понятно. Практики РВ и ПВ не требуют специальных условий, таких как определенная удаленность от социума, а это важно в условиях тотальной глобализации. Даже напротив — максимальная включенность в деятельность лишь помогает овладеть этими типами внимания.

По большому счету, неосознанная РВ — это наш наиболее привычный тип внимания. Ведь именно беглое внимание, от одного предмета к другому и так далее, и определяет наше фиксированное восприятие мира. И с помощью РВ мы постоянно поддерживаем обычную для нашего ума картину.

Но, привнося осознанность в РВ, мы можем изменить данное положение. Поначалу практик просто учится отслеживать привычное направление РВ и со временем осознает, каким образом внимание функционирует. Он понимает, например, что некогда обучился воспринимать мир именно так, а не иначе, и теперь его внимание не является качественно произвольным — нет, обычно оно слепопроизвольное, то есть обученное следовать определенным схемам вычленения, оценивания, постоянного «делания» окру-

жающей среды и психики. После упорной практики ученик, поняв привычную схему восприятия, сможет приступить к ее спонтанному раскодированию. Он не будет полностью останавливать восприятие мира, но, выследив стереотипное движение внимания в определенный момент кратких пауз восприятия (о чем мы говорили ранее), совершит «неделание» привычного процесса. И запустит его теперь по иной схеме, в которой действительность будет несколько изменена и более интенсивно воспринимаема. Этот процесс, конечно, можно постоянно расширять.

Применение РВ не к яви, а сну, ведет к несколько иному результату. Тут наша задача (осознав, что мы спим) зафиксировать путем осознанной РВ отличное от бодрствования восприятие и выследить среди галлюцинаций сновидения сверхслабые, подпороговые импульсы реальности, те, что наяву, как правило, нами не осознаются. Вообще же, именно РВ позволяет после изменения, в той или иной мере, внутреннего диалога и попадания в иной срез реальности обрести новую стабильность восприятия. Ибо только полная фиксация в новом положении, полное восприятие конкретной позиции иного бытия, включает энергетические процессы трансформации осознания.

Изменить восприятие еще более радикально позволяют техники, построенные на работе с ПВ. Работать с этим типом внимания труднее, чем с РВ. Вместо того чтобы линейно переключать внимание от предмета к предмету, практик одновременно воспринимает их все, сохраняя параметры расстояния между ними и их отличия друг от друга. В начале практики ПВ наше осознание учится несколько более

интенсивно воспринимать действительность. Но со временем с помощью ПВ мы, ввиду определенной перегрузки сознательно воспринимаемым материалом, очищаем ум от психических механизмов, которые обычно отвечают за обобщение, искажение и вытеснение разных содержаний сознания. Это довольно опасный момент, который проходят только те, кто достиг отрешенности и трезвости духа, ибо охранительные фреймы внимания рушатся и мы раскрываемся вовне, восприятие, становясь гиперчувствительным и к необычным для нас сигналам реальности. Шаблон объемности заменяется дифференцированным видением энергии, как она есть. И в результате мы получаем возможность собрать иные потенциальные вариации мира. Со временем можно постичь много таких альтернативных позиций восприятия и в конце концов интегрировать их в одномоментное переживание всех возможных описаний мира с взрывоопасным выходом в непознанное.

В целом, с помощью РВ и ПВ можно быстрее, чем при работе с КВ и ДВ, научиться воспринимать разные варианты реальности. Ведь мы получаем шанс радикально изменять структуру своего внутреннего диалога, не прибегая к полной остановке интерпретационного аппарата ума, что, как мы уже говорили, чрезвычайно опасно растворения в Ничто. Да и специальных условий для практики в случае с РВ и ПВ нам нужно на порядок меньше (было бы намерение). Но и на солнце есть пятна.

Постижение РВ и ПВ требует сверхжесткого осознания и преодоления шаблонов эго. Ведь, в отличие от техник с использованием КВ и ДВ, без специального обращения внимания к вну-

треннему содержанию психики мы можем постичь механизмы работы нашего ума не настолько глубоко, чтобы отделить свой жизненный опыт от энергии восприятия мира. Если, к примеру, практикующий не осознал полностью механизма чувства собственной значимости, гордыни, то он не достигнет необходимой трезвости и чистоты восприятия. Неосознанный психический груз его прошлого будет искажать новые интерпретационные схемы, погружая сознание в Хаос. Реальные проявления сверхспособностей и подлинные откровения будут смешиваться с галлюцинациями, магической паранойей (типа демонофобии) и маскируемой под смирение манией величия. Таков удел многих нынешних экстрасенсов (но, конечно, не всех). Да и самых глубоких уровней практики РВ и ПВ, осознания, например, первого уровня матрицы нашего восприятия и постижения единоразности, практически невозможно достичь, не освободившись от груза эгоистических неосознаваемых реакций, так как в этом случае не будет разрушена иллюзия противостояния «я — мир». А ведь наша задача состоит в том, чтобы, избежав крайностей дуалистического и монистического типов восприятия, обрести суть недвойственного видения.

Вывод из всего этого, как мне кажется, получается следующий. *Только естественная практика всех возможных типов внимания, умение реверсировать между ними, объединяя спокойствие и движение, может надежнее всего привести к достижению полного осознания.* Что поделаешь, таков основополагающий закон нашего варианта действительности — закон Великого Равновесия: каждое действие вызывает рав-

ное ему по силе противодействие. Поэтому, двигаясь по пути искусства осознания, нужно избегать крайностей и держаться золотой середины. Ведь, раскачивая лодку, можно и утонуть, не завершив странствия к сфере сокровенного и загадочного.

Конечно, практики некоторых типов внимания будут нами задействованы поначалу несколько более часто, в соответствии с индивидуальными особенностями конкретных индивидов. Но идеалом должен быть невыразимый в словах пятый тип — тотальность внимания (ТВ), который гармонично объединяет характеристики обычных четырех, интегрирует варианты функционирования внимания разных уровней реальности и является предвестником возможности достижения всеохватывающего осознания. Или, по крайней мере, полного восприятия нашего или любого другого из возможных миров. Это тоже вариант возможной самореализации, хотя и не такой впечатляющий, ведь это путь пристрастия к какому-то конкретному уровню реальности.

И в завершение хотелось бы указать на еще одно существенное препятствие на пути осознания. Работа с вниманием — это не абстрактная игра ума, такая «вещь в себе». С ее помощью мы не просто узнаем о работе нашего восприятия. Нет, мы меняем свой энергообмен с миром и имеющуюся информационную структуру. И мы обязаны осознавать это и направлять свое внимание на реальные источники энергии, которые позволят нам получить силу. Только в этом случае можно трансформировать свое осознание, ибо эта метаморфоза означает нарушение гомеостаза организма. Ведь, меняя качество и интенсивность своего восприятия, мы меняем и характер свое-

го резонирования с окружающей средой. Непонимание единства процессов внимания и энергообмена сыграло злую шутку со многими духовными учителями, которые достигали глубочайшего понимания (преимущественно на уровне интеллекта) природы ума, но, не обладая нужным энергопотенциалом, умирали от тяжелых болезней, так и не достигнув подлинного осознания реальности.

Здесь я не удержусь от соблазна привести в качестве примера одну китайскую средневековую историю. Однажды великий учитель даосской внутренней алхимии Чжан Бо-дуань поспорил с неким чань-буддистским монахом о том, кому из них удастся в тонком теле достичь города Янчжоу в восточном Китае (сами же они находились в Сычуани, на западе), полюбоваться там хризантемами, а потом сорвать цветок и вернуться с ним обратно. Все это получилось у буддиста быстрее и лучше, чем у даосского учителя, но когда он вернулся в физическое тело и разжал кулак, тот был пуст, тогда как Чжан Бо-дуань принес с собой хризантему. Ведь даос не только постиг природу ума (как тот буддист), но и овладел жизненной силой.

Поэтому направляйте свое внимание на то, что даст вам силу. Для начала, например, на осознание изначальной энергии вашего тела (развивая его чувствительность и укрепляя физическое здоровье). Ну и, конечно, на отслеживание стереотипов поведения вашего эго. И не просто на достижение их понимания, но на полное избавление от автоматизмов реагирования. Ибо шаблоны эго как ничто другое, поглощают вашу энергию восприятия. А ведь только внутренне свободный человек способен постигать разные позиции осознания, ибо он не имеет никаких желаний и

привязанностей. Если вы ничем не обладаете, то и вами ничто не владеет.

Кроме того, вы должны еще познать свою Тень, ту часть себя, которую вы постоянно подавляете и вытесняете в подсознательное. Потому что это постоянное бегство от неприемлемых граней своей личности отбирает у вас много энергии. Нужно вернуть ее, преодолев внутренние установки разума, который все делит на «правильное и неправильное», «приятное и неприятное», и осознав себя целостным существом.

На другие источники накопления личной силы вам укажет подлинная реальность, нужно только захотеть этого всем сердцем, с несгибаемым намерением. Главное — держите глаза широко открытыми и не хлопайте ушами. Еще, пожалуй, замечу, что не только овладение вниманием может привести к повышению вашей энергетики. Повышение энергопотенциала с помощью специальных психофизических практик тоже приводит к изменению интенсивности внимания и восприятия и делает достижимыми другие позиции восприятия реальности. Ведь изначальная энергия и энергия восприятия на самом деле должны быть едины. Об этом нужно помнить, так как на пути Великого Делания полного осознания одинаково важно изменить как психические процессы, так и чисто физиологические, постигая единую сущность — тело-ум. Вместе с тем, говоря об «изменении» и «трансформации» осознания, нужно понимать, что речь идет лишь об адекватном постижении его изначального, неискаженного состояния. Поэтому достигший полного осознания знает, что на самом деле он как бы ничего и не преобразовал и никуда не продвигался, а всего лишь совершал неделание.

Подводя итоги, укажем, что понимание общей методологии работы с вниманием позволит вам осознанно идти по любому пути, на который вас иницирует сила, лежащая в основе всего. Но этот путь осознанности — для тех, кто имеет огромную любовь к нашему непостижимому и таинственному миру. Любовь не как желание раствориться в нем (ибо это психопатология), но как бескорыстное восхищение объектом любви и — с осознанием, что вы части одного целого — стремление взаимодействовать с ним.

Ом Шанти!

*«Если бы тухи вдруг умерли,  
мироздание стоило бы выбросить на помойку!»*

*Сальвадор Дали*

P.S. Данная статья подаёт методологию работы с вниманием как логично обоснованную программу возможных действий. Это и понятно, ведь с помощью речи только так и зможно, по сути, передавать знания. Но это правда только для нашей базисной интерпретации мира, того, что мы привыкли называть действительностью. В реальности осознание, при выходе за пределы нашей матрицы восприятия, является не линейным процессом, а нелокальным переживанием. Поэтому любая интеллектуальная точка зрения или теория, охватывающая лишь избирательные фрагменты бесконечности, ошибочна. В связи с этим нужно понимать, что последовательность вышеизложенных построений можно и нужно воспринимать одновременно и как допустимую правду, и как бессмысленную ложь. Но, как бы это ни казалось глупо, лишь ис-

кренне придерживаясь этих двух взаимоисключающих положений, можно адекватно воспринять любые сентенции по поводу искусства осознания. Это — принцип объемного мышления, сверхинтеллекта, который (в отличие от во многом ущербного дискретно-линейного интеллекта) одновременно в равной мере учитывает множество исходных утверждений разума, оставаясь при этом логичным и лаконичным. И хотя он противостоит, как антитезис, прямому осознанию, он в чём-то и подобен ему, согласно правилу взаимодействия крайностей. Именно поэтому освобожденный от яда пристрастий разум — яркое украшение вашего осознания. Ибо в преодолении дуальности и обретении целостности кроется возможность видения истинной природы сущего и достижения невероятной трансформации осознания. Удачи! ▲

## Серия книг Йога Рамачараки



в новой редакции с комментариями и дополнениями выпущена издательством Старклайт: «Наука дышать», «Наука жить», «Наука познавать себя», «Основной курс философии йогов», «Продвинутый курс философии йогов», «Высший курс философии йогов».

Йог Рамачарака, признанный пропагандист идей восточной и оккультной философии, в своих книгах указывает путь, вступив на который, Человек сможет постепенно освободиться от иллюзий и познать самого себя, а стало быть, и СТАТЬ САМИМ СОБОЙ.

Человек — это не сгусток клеток и нервов, т. е. тело, но душа, сознание — искра бессмертного и вечного духа, окружённая иллюзиями, созданными её собственными низшими оболочками и оболочками других людей...

Издательство планирует выпуск полного собрания работ Йога Рамачараки.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАРКЛАЙТ» [WWW.STAR-BOOK.RU](http://WWW.STAR-BOOK.RU)  
ОНЛАЙН ЗАКАЗ КНИГ: ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН [WWW.SVERTOK.RU](http://WWW.SVERTOK.RU)



# ТЕХНОЛОГИЯ НАКЛОНОВ

## с получением различных эффектов

Текст: ЛЕОНИД ГАРЦЕНШТЕЙН

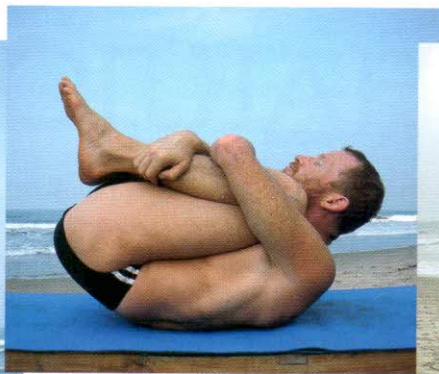
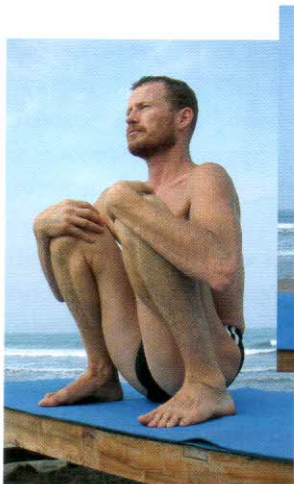
Предположим, что, осознав необходимость получения терапевтических и других сопутствующих наклонным позам эффектов, на протяжении двух—трёх месяцев вы добросовестно работаете над удлинением и развитием эластичности мягких тканей задних поверхностей ног и тем самым отодвигаете болевой порог, который является главным психофизиологическим препятствием для контроля и правильной отстройки тела в наклоне. В результате увеличивается амплитуда движения в тазобедренных суставах, что даёт возможность выполнения сидячих поз (падмасана, сиддхасана, пашчимоттанасана и др.) с таким комфортом, что тело перестаёт вас отвлекать от работы с тонкими структурами. Только после проработки ног, исключив физиологическую и психологическую перегрузку, мы создаём условия для корректного включения мускулатуры таза, крестца и поясницы. Теперь мы можем подойти к подготовке задней части корпуса, не боясь травмировать суставы или перерастянуть поясничные мышцы.

Наилучшим образом для этого подходят следующие позы: кагасана (поза вороны) /1/, супта-павана-муктасана (поза, освобождающая газы) /2/, ардха-курмасана (половинная поза черепахи) /3/, сасангасана (поза кролика) /4/, дханурасана (поза плуга) /5 а, б/, карнапидасана (поза плуга с согнутыми коленями) /6 а, б, в/. Желательно выполнять асаны в указанной последовательности, обязательно сохраняя полноценное дыхание, концентрируясь на области, соответствующей прорабатываемому направлению в каждой асане. Таким образом мы, удлинняя мышцы, возвращаем им прежнюю эластичность и уменьшаем внутрисуставное давление. Наряду с этим снимаются спазмы мышц, устраняются суставные блоки, улучшается циркуляция лимфы и крови в суставных сумках, снимаются боли. При регулярной практике мы стимулируем улучшение состояния сосудистой сети, что является великолепной профилактикой патологических процессов и важнейшим жизнеобеспечивающим фактором.

### Как правильно входить в наклон

На начальном этапе лучше всего в наклон входить снизу, не наклоняя корпус из положения стоя, а выпрямляя ноги в коленях в положении сидя. При наклоне сверху мышцы спины, компенсируя вес смещённого вперёд корпуса, естественно напрягаются и при этом, становясь короче, препятствуют движению корпуса вперёд и вниз. Часть ожидаемого эффекта утра-

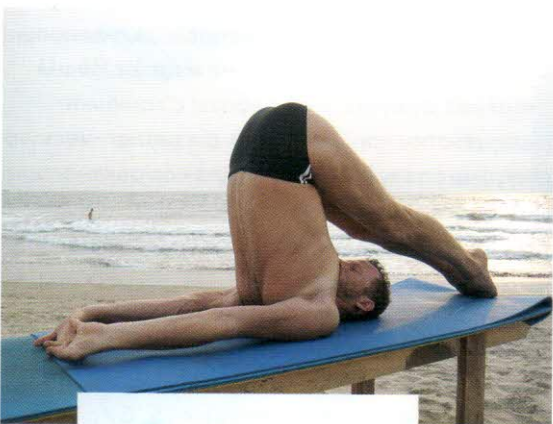




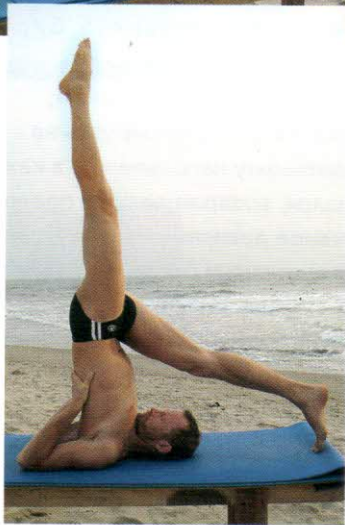
/1/ /2/



/3/ /4/



/6 а/



/66/

чивается. При подъеме снизу у этих же мышц нет необходимости напрягаться, наклон глубже — проработка сильнее. Я хотел бы предложить вам два варианта наклонов, в каждом из которых возникают существенно различающиеся эффекты.

В первом варианте, за счёт сокращения передних мышц шеи и живота, спина округляется, под-

бородок стремится кшее, лоб — к коленям, и если вы видели трусливую собачку, у которой хвостик поджимается под живот, то у вас есть представление, куда в этом положении направить копчик.

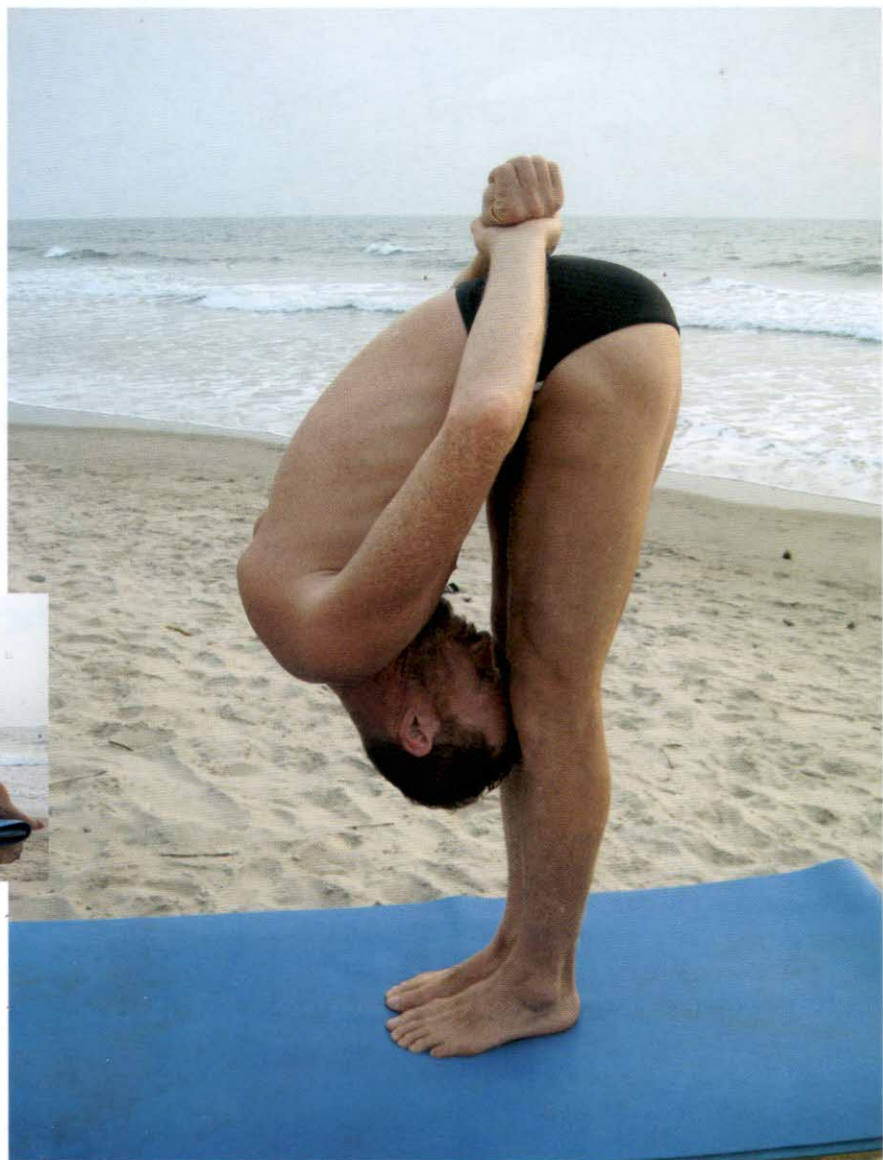
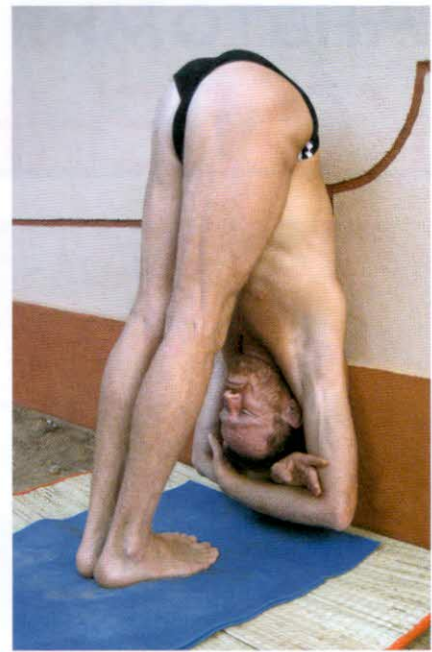
Попрошу учесть, что полноценным считается равномерное распределение нагрузки и вытяжения на все сегменты позвоночника от копчика до шеи, на чём мы и концентрируем внимание. В асане находимся до малейшего дискомфорта в дыхании на паузе после *выдоха*, для начала выполняя такой наклон не менее пяти раз, с одним циклом длинного дыхания между подходами. Терапевтический эффект: улучшаются циркуляция крови во всём теле и обмен веществ, укрепляются мышцы пресса, устраняются излишние жировые отложения на животе, застой воздуха в лёгких, повышается гибкость спины, очищается кожа. В этом варианте акцент смещён на вытяжение задних *мышц* тела, что, в свою очередь, подготавливает нас к следующему, более углублённому этапу проработки — на суставном уровне.

В другом варианте, благодаря расслаблению в наклоне, акцент воздействия перемещается на *суставные сумки* и *костную структуру*, причем повышается эффективность воздействия в связи с максимальной сонаправленностью корпуса с вектором гравитации. Так как крестец имеет клиновидную форму, под воздействием силы тяжести вес корпуса вытягивает подвздошно-крестцовое сочленение вниз, при этом освобождая его. Скольнибудь длительное нахождение в этой позе (от трех до пяти циклов *уджайи*) способствует удлинению позвоночника. Вначале лучше выполнять такой наклон, опираясь спиной на стену, чтобы исключить лишнее напряжение в мышцах тела, отстраивающих и удерживающих равновесие. Нагрузка меняется в зависимости от удаления стоп от стены и друг от друга, дальше — легче, ближе — сложнее. Выполняем несколько энергичных движений каждой ногой, сгибая и выпрямляя ее в колене — для разогрева мышц и смазки суставов. Желательно делать это с полной, околопредельной амплитудой, фиксируя ногу в крайнем верхнем положении на 1 секунду. Затем устанавли-



ливаем прямую опорную ногу по центру, между руками, вторую максимально поднимаем вверх. Верхняя нога выпрямляется в колене и удерживается в этом положении несколько дыхательных циклов. Таз в закрытом положении (линия между тазобедренными суставами перпендикулярна линии опорной ноги). Внимание на опорной ноге. То же самое делаем, меняя опорную ногу. Теперь мы неплохо подготовлены к эффективному наклону с опорой на две ноги, с проработкой на суставном уровне. Терапевтический эффект: уменьшается отрицательное давление в суставах, улучшается циркуляция лимфы и крови в суставах поясничного и подвздошно-крестцового отделов позвоночника и в ногах, что благотворно сказывается на состоянии хрящевой структуры,

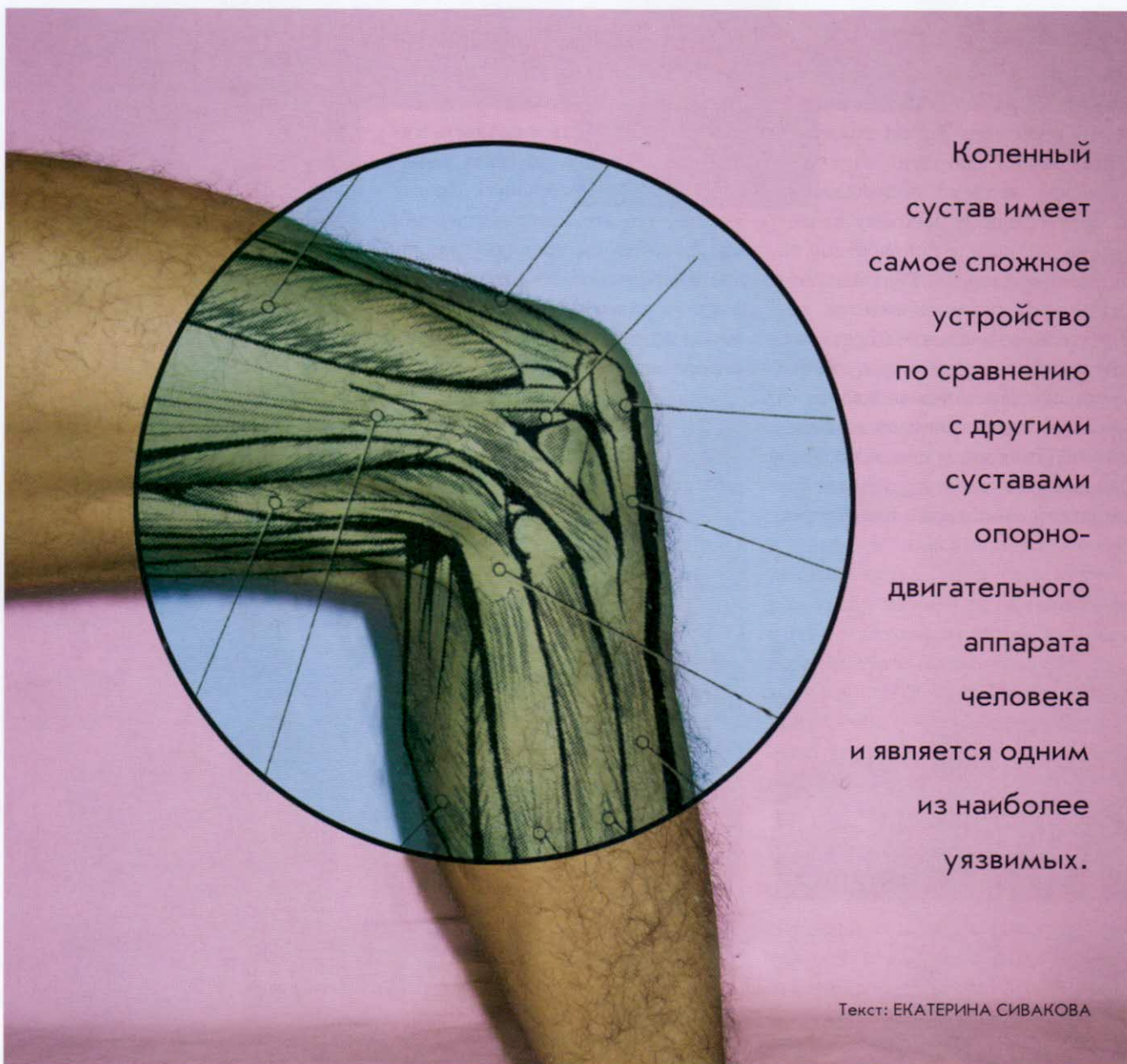
оздоравливается уrogenитальная система, устраняются запоры. При нахождении в таком наклоне более двух минут на уровне энергоструктуры проявляется эффект, идентичный эффекту перевернутых поз. Поэтому выходить из наклона необходимо аккуратно: выпрямившись, поднять обе руки вверх и не менее десяти раз активно сжать и разжать кулаки, после чего выполнить шавасану (позу расслабления). Прощу учесть, что это всего лишь один из способов выполнения наклонов и эффективной подготовки к нему — возможны варианты, которые лучше прорабатывать при непосредственном общении. ▲



/5 а, б, в/



# Анатомия и проблемы КОЛЕННОГО СУСТАВА



Коленный сустав имеет самое сложное устройство по сравнению с другими суставами опорно-двигательного аппарата человека и является одним из наиболее уязвимых.

Текст: ЕКАТЕРИНА СИВАКОВА

**М**ногие органы нашего тела парные, и для их описания часто используется определение их расположения относительно средней линии тела. Так, например, термин «медиальный» означает «расположенный ближе к средней линии тела». В коленном суставе медиальная сторона

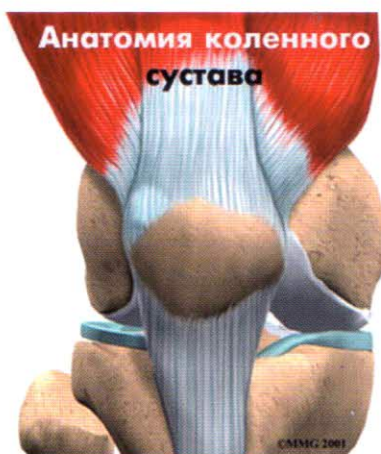
находится ближе к другому коленному суставу, а латеральная сторона — дальше от него. Анатомические структуры, расположенные на медиальной стороне, в составе термина имеют прилагательное «медиальный» — например, медиальный мениск. Термин «передний» означает «в передней части», а

термин «задний» — «в задней части коленного сустава». Так, передняя крестообразная связка расположена впереди задней крестообразной связки.

**Основными структурами области колена являются: кости и суставы, связки и сухожилия, мышцы, нервы, кровеносные сосуды.**

## Кости и суставы

Коленный сустав формируют две длинные трубчатые кости: бедренная (сверху) и большеберцовая (снизу). Кроме того, в передней части коленного сустава расположена небольшая косточка округлой формы, называемая надколенником или коленной чашечкой.



Два шарообразных возвышения, расположенных внизу бедренной кости, называются бедренными мыщелками. Они покрыты суставным хрящом и образуют суставную поверхность бедренной кости. Бедренные мыщелки контактируют с плоской поверхностью большеберцовой кости. Эта поверхность носит название «большеберцовое плато». Большеберцовое плато состоит из двух половин: медиальное большеберцовое плато расположено ближе к средней линии тела, а латеральное плато — дальше от неё.

Надколенник скользит по особому желобу, образованному бедренными мыщелками, который называется пателлофemorальным углублением. Малоберцовая кость не участвует в образовании коленного сустава. Она расположена на

голении латерально от большеберцовой кости. Эти кости соединены между собой посредством небольшого малоподвижного сустава.

Суставной хрящ покрывает суставные концы костей в любом суставе. Его толщина в коленном суставе составляет 5–6 мм. Эта ткань белого цвета с блестящей, очень гладкой поверхностью имеет плотноэластическую консистенцию. Функция суставного хряща заключается в уменьшении сил трения при движении в суставе, а также в амортизации ударных нагрузок. Таким образом, суставной хрящ необходим там, где происходит движение двух костных поверхностей относительно друг друга. В коленном суставе он покрывает суставные концы бедренной и большеберцовой костей, а также заднюю поверхность надколенника.

## Связки и сухожилия

Связки — это плотные образования из соединительной ткани, которые необходимы для скрепления концов костей друг с другом. Вблизи каждого коленного сустава, в боковых отделах, находятся медиальная и латеральная коллатеральные связки. Они дополнительно укрепляют суставную капсулу, ограничивая боковые движения в коленном суставе.



Внутри коленного сустава между суставными поверхностями бедренной и большеберцовой костей натянуты передняя и задняя крестообразные связки. Эти связки не допускают излишних движений суставных поверхностей костей в передне-заднем направлении.

Передняя крестообразная связка удерживает большеберцовую кость от соскальзывания вперед относительно бедренной кости. Задняя крестообразная связка удерживает большеберцовую кость от соскальзывания назад относительно бедренной кости. Крестообразные связки обеспечивают контроль над движениями в коленном суставе при движениях вперед и назад. Все связки коленного сустава являются очень важными структурами, обеспечивающими стабильность коленного сустава.

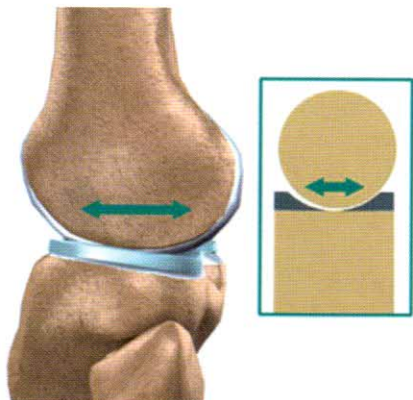
Два соединительнотканых образования коленного сустава, похожих на связки, называются менисками. Они расположены между бедренной и большеберцовой костями. Мениски иногда называют «хрящами» коленного сустава, однако структура менисков отличается от структуры суставного хряща, покрывающего суставные поверхности костей.

## Мениски

Функция менисков заключается в распределении веса тела на большую площадь большеберцового плато и увеличении стабильности коленного сустава.

Биомеханику коленного сустава легче рассматривать, если представить его в виде шара, расположенного на плоской площадке. Шар — это суставный конец бедренной кости, а плоская площадка — большеберцовое плато. Мениски пред-

ставляют собой эластичные прокладки и заполняют пространство между бедренными мыщелками и большеберцовым плато. Они помогают рационально перераспределить вес тела с бедренной на большеберцовую кость.



В случае отсутствия менисков весь вес тела приходился бы на одну точку большеберцового плато. Мениски же распределяют вес практически по всей площади большеберцового плато. Эта роль менисков очень важна, так как защищает суставной хрящ от чрезмерных нагрузок. Повреждение или отсутствие менисков приводит к неправильному распределению нагрузок в коленном суставе, что способствует развитию дегенеративных изменений суставного хряща.

В дополнение к функции защиты суставного хряща, мениски вместе со связками способствуют повышению стабильности коленного сустава. Стабильность сустава обеспечивается его «расклиниванием» менисками, имеющими клиновидную форму. Толщина менисков больше на периферии, чем в центральной части. Такая геометрия приводит к формированию неглубокой впадины на большеберцовом плато, что придает большую стабильность суставу, а также более эффективно перераспределяет статические и динамические нагрузки на суставную поверхность большеберцовой кости.

Таким образом, связки и мениски коленного сустава являются край-

не важными структурами, способствующими стабилизации сустава. Напомним, что связки соединяют кости друг с другом. Без прочных связок, соединяющих бедренную и большеберцовую кости, коленный сустав был бы очень «разболтанным». В коленном суставе, в отличие от других суставов нашего тела, геометрия образующих его суставных поверхностей костей не обеспечивает дополнительной стабильности. Бедренный сустав, например, представлен шарообразной головкой бедренной кости, расположенной в глубокой ацетабулярной впадине. Геометрия локтевого сустава напоминает блок в виде закрученного костного отростка и костной выемки.

Сухожилия по строению напоминают связки, при этом они соединяют мышцы с костями. Наиболее крупное сухожилие, расположенное в области колена, называется сухожилием надколенника. Оно соединяет четырехглавую мышцу (квадрицепс), расположенную на передней поверхности бедра, с большеберцовой костью. В толще этого сухожилия находится надколенник.

Сухожилия мышц задней поверхности бедра прикрепляются в разных местах вблизи коленного сустава. Эти сухожилия иногда используют в качестве ауто трансплантатов при эндопротезировании крестообразных связок.

## Мышцы



Мышцы-разгибатели расположены на передней поверхности бедра. При их сокращении происходит разгибание ноги в коленном суставе, что позволяет нам ходить. Главной мышцей этой группы является четырехглавая мышца, при сокращении которой происходит разгибание ноги в коленном суставе. Расположенный в толще сухожилия надколенник является дополнительной точкой опоры, что позволяет несколько изменить направление действия и увеличить силу четырехглавой мышцы, направленную на разгибание голени.

Мышцы-сгибатели голени расположены на задней поверхности бедра и области колена. При их сокращении происходит сгибание ноги в коленном суставе.

## Нервы

Наиболее крупным нервом области колена является подколенный нерв, расположенный на задней поверхности коленного сустава. Этот нерв является частью седалищного нерва, который проходит в области голени и стопы, обеспечивая чувствительную и двигательную иннервацию этих областей. Подколенный нерв чуть выше коленного сустава делится на большеберцовый и малоберцовый нервы. Большеберцовый нерв располагается на задней поверхности голени, а малоберцовый нерв огибает головку малоберцовой кости и уходит на переднюю и наружно-боковую поверхность голени. Эти нервы могут быть повреждены при травме коленного сустава.

## Кровеносные сосуды

Крупные кровеносные сосуды проходят по задней поверхности коленного сустава вместе с подколенным нервом. Это подколенная артерия и подколенная вена, которые обеспечивают кровоток

в голени и стопе. По подколенной артерии кровь движется к периферии, а по подколенной вене возвращается к сердцу.

## **Проблемы коленного сустава**

По анатомической классификации в разогнутом состоянии коленный сустав является блоковым, а по мере сгибания переходит во что-то вроде комбинированного шаровидного. При попытке повернуть разогнутый коленный сустав вокруг вертикальной оси возможна травма менисков. При разогнутом коленном суставе значительная часть суставной поверхности бедренной кости соприкасается с менисками, а в согнутом положении это соприкосновение минимально. По мере сгибания площадь соприкосновения в суставе между бедренной и большой берцовой костью резко сокращается. В связи с этим в суставе имеется самый сложный связочный аппарат. Даже относительно небольшое механическое нарушение в работе сустава способно перегрузить те или иные его структуры. В суставе также имеются структуры, предназначенные для выработки суставной жидкости. Нарушение функций какого-либо из этих элементов обязательно повлечет за собой общее изменение механизма работы сустава.

## **Травмы: причины возникновения**

■ 1. Если исключить такие причины как ушибы, ранения и вывихи, рассматривая исключительно воздействие тренировок, то травма будет следствием физической перегруженности. В результате действия на сустав значительных нагрузок, оказываемых во время

упражнений на ноги, его ткани снашиваются и подвергаются микротравмам. Это вполне естественный процесс, и здесь нет ничего патологического, но если ткани не будут успевать восстанавливаться между тренировками или скорость увеличения их функциональных способностей будет ниже, чем нарастание оказываемой на них нагрузки, то с каждой тренировкой объем микротравм будет нарастать. По мере прогрессирования этого процесса происходит нарастание негативных изменений в тканях сустава, и, следовательно, для дальнейшего повреждения этих тканей будет достаточно уже меньшей нагрузки.

■ 2. Присутствие каких-либо других повреждающих факторов, например поражений, имеющих нетравматическую природу, таких как нарушение обмена веществ, действие инфекций и др., способно придать процессу разрушения тканей еще большее ускорение.

■ 3. Наличие каких-либо механических дефектов в строении сустава в сочетании с факторами, свойственными тренировке, способно вызывать быстрое нарастание микротравмирования суставного хряща (в случае с патологией бедренно-берцового сочленения).

■ 4. Также одним из значимых факторов является нарушение регулярности воздействия на сустав, следствием которого является дисбаланс состава хряща, например при резком прекращении тренировок. При регулярной интенсивной нагрузке обмен веществ, идущий в тканях трущихся поверхностей, оптимизируется под нее, и при ее резком прекращении не успевает перестроиться, в результате чего ухудшаются показатели скольжения в суставе.

■ 5. Наиболее часто подвергаются разрыву такие связки колена, как передняя крестообразная, соединяющая заднюю часть бедренной кости с передней частью большеберцовой, и медиальная коллатеральная, соединяющая внутреннюю часть бедренной кости с внутренней частью большеберцовой. Разрыв или растяжение этих связок обычно приводит к сильной нестабильности сустава. В этом случае, контролируя мышцы задней и внутренней поверхности бедра и подколенные сухожилия, можно компенсировать эту нестабильность, способствовать восстановлению сустава или, по крайней мере, предотвратить усугубление проблемы.

■ 6. Повреждение менисков часто сопровождается разрывом связок, при этом чаще повреждается медиальный мениск. Если блокировка, боль или нестабильность не проходит, часто рекомендуется врачебное вмешательство, т.к. трение острых краев поврежденного мениска может привести к воспалению в колене.

## **Что делать?**

■ 1. Первым и основным видом профилактики травматизма не только колена, но и любой другой области является правильная подготовка, т.е. разминка. Нет ни одного вида физической активности, будь то спорт, боевые искусства, балет и пр., где бы не присутствовала эта предварительная часть. В йоге, где нагрузки на суставы огромны, а направления движения и их амплитуды очень разнообразны, это особенно актуально. А учитывая тот факт, что физиологически суставы устроены так, что смазка в суставную сумку выделяется в количестве, достаточном для

хорошего скольжения хрящей, только при динамической работе, можно понять, почему техники типа вьяямы или обычная суставная разминка важны в начале занятия. К примеру, синовиальная жидкость увеличивает коэффициент скольжения в 20 раз, т.е. во столько раз уменьшается трение между хрящами.

■ 2. Вторым общим правилом является принцип компенсации, когда, например, «растяжка» компенсируется последующей силовой нагрузкой на эту же зону. Например, продольный шпагат компенсируется третьей вирахадрасаной, шалабхасаной и пр., упавишта конасана и самаконасана — напряжением приводящих мышц бедра или растяжением мышц-антагонистов.

■ 3. В вирахадрасане, паршваконасане и других асанах в широком шаге держите колено прямо над пяткой или шире — при сгибании колена более чем на 90 градусов, когда на него приходится вес тела, нагрузка на связку надколенника увеличивается в семь раз!

■ 4. В таких асанах как джану ширшасана и пр., лучше сгибать ногу мышцами самой ноги и меньше помогать себе руками. Очень аккуратно должны выполняться вирасана, суптавирасана, трианг мукха экапада пашчимоттанасана и все асаны с лотосом и полулотосом.

■ 5. В асанах в положении стоя бедренная и большеберцовая кости должны находиться на одной оси, большеберцовая кость не должна совершать вращательного движения в коленном суставе, т.е. стопа должна быть направлена туда же, куда направлены бедро и колено. Особенно это важно, когда вес приходится на сгибаемую ногу (те же асаны стоя: вирахадрасана, паршваконасана и особенно паривритта паршвако-

насана)! Также нельзя допускать ротации колена внутрь за счет растяжения медиальной коллатеральной связки.

■ 6. Не следует пытаться сесть в падмасану, пока недостаточно раскрыты тазобедренные суставы. Это легко проверить, сев в так называемую стамбхасану (асана сидя, когда одна голень лежит поверх другой, колено верхней ноги лежит на пятке нижней, пятка верхней ноги — на колене нижней).

■ 7. Необходимо удерживать коленный замок «джану бандха» (подтянутый вверх квадрицепсом бедра надколенник) во всех положениях с прямой ногой, как стоя, так и сидя. Нарушение этого правила может привести к травме медиальной коллатеральной связки в таких, например, асанах, как упавишта конасана (наклон сидя с ногами в стороны).

### Если вы уже травмировали колено

При первых ощущениях дискомфорта в связках и вообще в суставе следует дать связкам восстановиться:

■ 1. Как можно меньше подвергать сустав нагрузке, вызывающей дискомфорт. В то же время, совершение легких движений с небольшой амплитудой может способствовать увеличению трофики и восстановлению поврежденной структуры.

■ 2. Уместно применение восстановительных процедур, таких как массаж и прогревание, после снятия воспаления и отека.

■ 3. Полноценное, сбалансированное питание с включением достаточного количества белка и витамина С, участвующего в образовании соединительной ткани.

■ 4. Необходимо снизить объем нагрузок, в некоторых случаях на время или пол-

ностью отказаться от выполнения упражнений на ноги.

■ 5. В случаях с локализацией повреждений в области бедренно-большеберцового сочленения старайтесь давать поменьше нагрузки на сустав (как можно меньше бегайте, ходите и стойте).

■ 6. Для снижения ударных нагрузок в период восстановления уместно ношение обуви с хорошо амортизирующей подошвой, например кроссовок. Обувь на жесткой подошве плохо гнущейся подошве, и особенно обувь на высоком каблуке, лишает стопу ее естественной амортизирующей функции, увеличивая ударную нагрузку на связки и хрящи сустава. К слову сказать, увеличивается и ударная нагрузка на позвоночник, что также вредно.

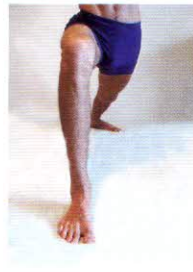
■ 7. Совершение движений в суставе при минимальной силе сжатия суставных поверхностей (например в положении лёжа) может ускорить процесс восстановления.

■ 8. Для снятия воспаления уместно применение нестероидных противовоспалительных средств (напроксен, диклофенак, индометацин, ортофен). Кстати, эти препараты обладают еще и обезболивающим эффектом, поэтому если при их применении вы перестали чувствовать боль, это вовсе не значит, что вы выздоровели. Также весьма эффективными являются вещества-хондропротекторы — глюкозамин и хондроитин.

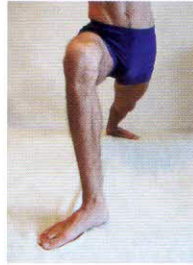
■ 9. После снятия воспаления для дальнейшей реабилитации применяют разогревающие средства и процедуры, массаж, а также различные аюрведические препараты внутреннего (йогарадж гутгул, махайогарадж гутгул, румалон) и наружного применения (нараян тайла, маханараян тайла, ревматил гель), средства китайской и тибетской медицины. ▲



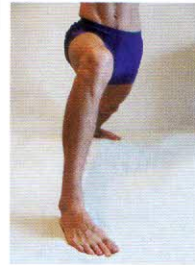
**Стамбхасана**  
Прорабатывает тазобедренные суставы, не травмируя колени. Ее освоение готовит ноги к выполнению падмасаны.



**Правильно**  
Направление бедренной кости совпадает с направлением стопы.



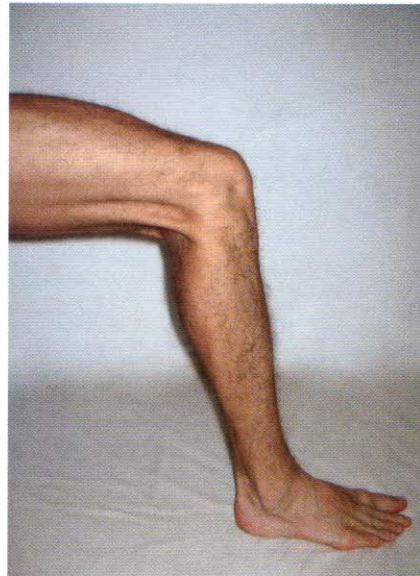
**Неправильно**  
Присутствует ротация наружу в колене.



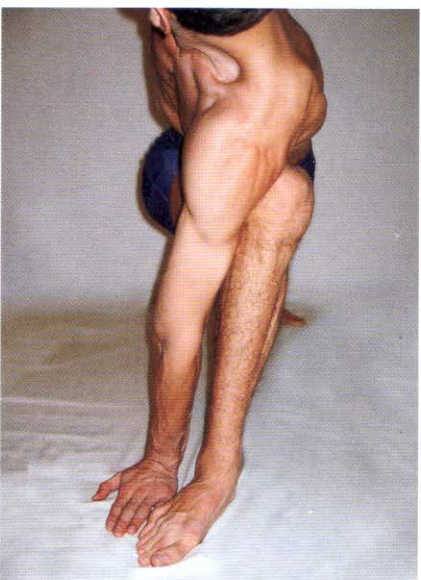
**Неправильно**  
Ротация внутрь.



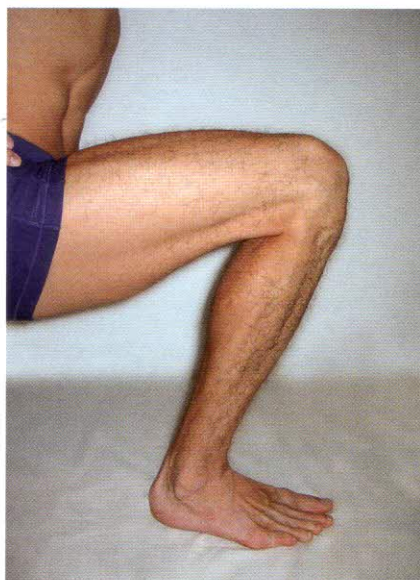
**Правильно**  
Нагрузка равномерно распределена на весь сустав.



**Правильно**  
Прямой и чуть шире угол сгиба в колене равномерно распределяет нагрузку на мениски, связки и кости сустава.



**Неправильно**  
Нагрузка на медиальную и переднюю связки сильно увеличена.



**Неправильно**  
Угол сгибания колена более 90° резко увеличивает нагрузку на сухожилие надколенника.



# ЙОГИ И БУДДИЗМ,

## ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СИСТЕМА?



*Как и почему возникла эта тема...*

Сделаю небольшое отступление. После собственных двухлетних исканий и экспериментов с разными системами и техниками, после трехдневного темного ретрита летом прошлого года и участия в организации серии ретритов в Киеве в сентябре 2006-го я основательно задумалась над вопросом безопасности бессистемных экспериментов над человеческой психикой и «физикой» и над тем, куда эти эксперименты могут вести...

У меня появилась возможность задать назревший вопрос Тане Пивень: почему люди, давно и серьёзно — по моим понятиям — практикующие йогу, приходят к буддизму? Ведь йога, в принципе, является самодостаточной системой. Её ответ лично для меня расставил точки над «i» и очень сильно повлиял на дальнейшие события.

Как говорит Илья Журавлев: «Процесс поиска очень полезен и важен — чем больше вы видели и знаете, тем менее вы наивны и лучше осознаете, что же именно вам нужно. А не повезет в

этой жизни, останетесь вечным "бродягой дхармы", так может, в следующей повезет...»

Надеюсь, что ответы опытных практиков будут интересны, полезны и заставят задуматься.

В прошлом номере журнала (№4 (20) 2007) мы беседовали на эту тему с Андреем Лаппой и Екатериной Сиваковой. Сейчас предлагаем вашему вниманию интервью с Ильей Журавлевым, Татьяной Пивень и Евгением Танковским.

Вопросы задавала НАТАЛЬЯ САНДЕР  
Литературная обработка  
СВЕТЛАНЫ КРИВОЛАПОВОЙ



## ПОЧЕМУ ЛЮДИ, МНОГО ЛЕТ ПРАКТИКУЮЩИЕ ЙОГУ, ПРИХОДЯТ К БУДДИЗМУ?

**Таня Пивень и Женя Танковский**  
(Киевская Йога Студия)

**Таня Пивень:** Не могу сказать за всех, но думаю, что у всего есть свои причины. Видимо, те, кто «приходит к буддизму», встречают своего Гуру, Учителя, и случайно такие встречи не происходят. В буддизме считается необходимым наличие шестнадцати условий для встречи учителя и ученика.

Интерес к буддизму у меня был давно, хочется сказать — всегда. Еще первые прочитанные мной книги по буддизму заронили «семя в почву» и принесли со временем свои плоды. Если же говорить об Учителе, то ответ будет как в книгах: это происходит на уровне узнавания. Даже имена Учителей, впервые встреченные в книгах, в пространстве тела и ума человека вызывают разные реакции, разный резонанс. К встрече с Чокьи Нима Ринпоче давно всё шло: приезды Ламы Олега, упоминания других практиков, чтение его книг. После того как в прошлом году встреча состоялась — сомнений больше нет.

Сама по себе йога — замечательный путь. У меня так сложилось в жизни, что Учителей, Гуру с большой буквы, с линией преемственности, в йоге я не встречала. Это не значит, что их нет, просто на моем жизненном пути не встретились. Мы, йоги, все учились друг у друга и все вместе — у Андрея Сидерского и Андрея Лаппы, самых ярких личностей в Украине на «нашем веку». В той йоге, которую изучала я, чего-то не хватало... В буддизме считается, что для продвижения по Пути должно быть единство метода и мудрости. Мне кажется, что в йоге, в моём случае, я какое-то время «топта-

лась» исключительно на методе. Я не говорю обо всей йоге, как о пути (когда есть учитель и линия передачи — это прекрасно, потому что в таком случае есть и метод, и мудрость). Сам же по себе метод ни к чему в глобальном смысле не приводит. Необходимо сочетать его с той мудростью, которую не найдешь в книге, той, что переходит от учителя к ученику. Суфийское слово «барака» как раз и обозначает «то, что переходит от учителя к ученику» — живой пример, вибрации, опыт и знание истинной сути. Но для того, чтобы произошло взаимодействие, не только необходим замечательный учитель, который просто излучает любовь и сострадание, дарит прекрасный рабочий метод и может указать на истинную природу ума, но также важно, чтобы ученик был восприимчив, открыт, и в его уме отсутствовали сомнения. Ученик должен быть подготовленным сосудом для драгоценного нектара наставлений.

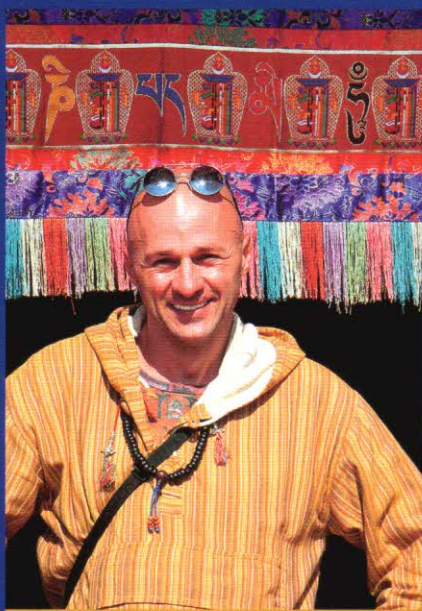
**Женя Танковский:** Люди, практикующие йогу, приходят не только к буддизму, но и к другим развивающим практикам... В зависимости от кармических предпосылок, опыта, полученного в этой жизни и направленности из прошлых, уровня сознания и меры способностей — все мы имеем возможность, в той или иной степени, выбрать ту развивающую технологию, которой мы достойны на данный момент времени. И это хорошо, что их много. Вот только проблему выбора никто не отменял. Поэтому, если вам повезло и вы столкнулись с живым учением, живым учителем и линией преемственности, если у вас есть положительный резонанс с учением и доверие к учителю и его линии — значит, вам повезло и у вас благая карма. Не упустите свой шанс и не разменивайте свою драгоценную жизнь на методы, не проверенные временем и не под-

крепленные десятками, а то и сотнями реализованных мастеров. И тогда даже пять минут, проведенные возле мастера, дадут вам больше, чем годы метаний по современным авторским школам и недавно придуманным направлениям. Там вас научат работать с телом, в лучшем случае — с энергетикой. Тело, как бы мы его ни лелеяли, умрёт и распадется. Эфирное тело тоже разрушится... И с чем мы останемся? Почему-то некоторые считают, что сама технология владения телом и энергетикой может привести к духовному развитию, просветлению и быстрому эволюционированию. Сопутствовать — да, может, но не подменять.

Практики йоги и цигун, добывающие энергию, связаны с формированием её избытка. Попросту говоря, у людей увеличивается запас топлива. Однако само по себе топливо не является изменяющим инструментом. Оно реализуется через человека, который прочно связан с окружающим миром, погружен в него. Личностные качества, которыми обладал человек, только укрепляются. И если был какой-то



Татьяна Пивень



Евгений Танковский

негатив, то он будет нарастать. Разрушающие человека беспокоящие эмоции тоже усилятся... Многие йоги на этом «прокальваются», хотя в «Йога-сутрах» Патанджали написано открытым текстом: первое, что необходимо сделать, это сформировать фундамент, основанный на принципах ямы и ниямы — выработать правильные взаимоотношения с собой (внутренним миром) и миром внешним. Многие считают, что прекрасно это знают, и «строевым шагом» проходят мимо базовых концепций. А процесс открытия в себе благородных качеств, построения фундамента должен быть постоянным. В противном случае весь энергетический рост просто ударит по человеку. Методы увеличения энергии сами по себе являются дополнительными...

В прошлом году в Непале (Катманду, Боднатх) нам с Таней посчастливилось во время пребывания на ретрите у нашего учителя Тулку Чокьи Нима Ринпоче повстречаться ещё и с другим мастером. Это произошло за два месяца до его ухода в паринирвану и реализации малого тела радужного света. Это был Ваджрадхара Чогье Тричен Ринпоче. Мы получили от него благословение

и возможность в течение пяти минут побыть рядом. Последствия и влияние этой положительной связи с мастером ощущаем до сих пор... Даже после его ухода...

**Таня:** Если взглянуть более широко, рассматривая не только процесс эволюции одного человека, накопление им энергии и совершенствование его личных качеств, то возникает вопрос: а где все эти наработки применять? В буддизме говорится о четырех истинах, провозглашенных Буддой (возможно, они кому-то покажутся «примитивными» или пессимистичными; мне тоже они когда-то были не очень ясны и казались даже не актуальными — из-за моих же омрачений и заблуждений ума). Первая истина: все обусловленное существование есть страдание. Вторая истина: причины страданий — негативные эмоции и заблуждения ума и порождаемая ими негативная карма. Третья — чтобы избавиться от страданий, нужно избавиться от его причин (то есть хорошая новость в том, что возможно состояние, в котором всякое страдание прекращается). Четвертая истина состоит в том, что есть замечательный путь, следуя по которому мы достигнем этого состояния, совершенного просветления.

Меня очень вдохновляет мотивация, присутствующая в буддизме — не ради развития самого себя в самом себе (что является на самом деле совершенствованием эго), а достижение просветления для блага всех живых существ.

**Женя:** Резонанс, о котором ранее говорила Таня, является главенствующим. Существует много методов и направлений развития. Кто-то чувствует своё сродство с буддийскими практиками (опять же, в буддизме есть разные направления), кому-то ближе индуизм. Нет учения, ко-

торое является «самым-самым»... Мы нашли себя в буддизме. И сейчас делаем практики линии Чоклинг Терсар, основоположником которой был Падмасамбхава (его тексты-учения были сохранены для потомков в тайниках-терма, которые в нужное время открывали мастера-тертоны).

И это не противоречит той картине мира, которая сформировалась у меня с опытом практики йоги, магии, целительства. Буддизм естественным образом вписался в эту картину, дополнил и расширил её. Есть понимание того, что ты делаешь и куда идти дальше. И есть ощущение, что работы впереди много. Хочется уделять практике больше времени. Как ни парадоксально звучит, но самая большая помощь, которую можно оказать не только себе, но и окружающим — практиковать самому. Хотя, возможно, со стороны это выглядит достаточно эгоистично. Повышая свой уровень, погружаясь в практику, меняя себя, мы «протягиваем руку помощи» окружающим нас живым существам. Даже если вы уйдёте в уединенный ретрит и будете заниматься только своей практикой, это будет считаться самым высоким уровнем сострадания и помощи.

**Таня:** Очень многое в жизни построено на противоположностях и парадоксах. Сейчас модно говорить о социальной адекватности. Практика, которая уводит от обязанностей в семье, социуме, ухудшает отношения человека с самим собой и с миром, — это социально неадекватно, это плохо. С другой стороны, уход на каком-то этапе практики в длительный ретрит, затворничество — это уже совсем другое, это осознанный выбор и даже определенные жертвы (многие ли способны отказаться от всех мирских соблазнов ради... чего?). Начинающие часто переоценива-

ют свои способности и видят в этом возможность «бегства», пытаясь таким образом компенсировать неудачливость в социальной сфере, бизнесе, работе, семье. В буддизме «просто так» в ретрит не уходят, для этого нужно несколько (много) лет серьезно практиковать. И в разговоре о длительном затворничестве использовать категории социальной адекватности не имеет смысла. Это наибольшая польза, которую можно принести, — давая Учения и достигая реализации.

**Женя:** Есть еще такой нюанс: жизнь человека конечна. Каждый может умереть в любой момент. Учитывая драгоценность каждого мгновения, духовный искатель не имеет времени перепробовать все.

**Таня:** Важно вовремя остановиться.

**Женя:** Важно прислушиваться к своим ощущениям. Рекомендация: не доверяйте ни каким авторитетам. Слушайте своё сердце и находите в нем отклик. Тогда вы затратите меньше времени на поиск своего пути.

**Таня:** Пустота есть форма. Форма есть пустота.

Спрос порождает предложение. Предложение порождает спрос.

Если у вас есть внутренний искренний запрос, намерение найти учителя, то это произойдет достаточно быстро. Главное, чтобы желание шло от чистого сердца, потому что многие только играют в искателей истины, надеясь на кого-то переложить ответственность за свою НЕпросветленность. Учитель — это замечательно, но по пути каждому придется идти «своими ногами». Благо сейчас учителя доступны, к ним можно попасть на Учения, получить благословения, посвя-

щения и передачу на практики. Поскольку мы живем в мире непостоянства, никто не знает, как долго сохранится эта возможность. Нужно поторопиться!

### **А можно поподробнее рассказать о шестнадцати условиях встречи учителя и ученика, о которых говорилось в начале!**

**Таня:** Все шестнадцать я не помню. Подумайте: чтобы два человека встретились случайно в одном вагоне метро, сколько до этого должно совпасть предварительных условий? Мы говорим о случайной встрече. А если такая встреча к тому же долгожданная и для учителя, и для ученика... Я не хочу сказать, что учитель сидит и ждёт, когда же придет Петя Васечкин. Но учителю нужен ученик так же, как и ученику учитель. Необходимо, чтобы у ученика была информация о самом методе учения, об учителе, время, возможность для поездки, желание, интерес, чтобы хватило усердия и усилий для реализации. Чтобы учитель и ученик совпали в одной точке пространства и времени... Более того, когда они уже встретились, контакта может не произойти в силу омрачений ученика, из-за его неготовности услышать учителя, невнимательности или неверной интерпретации.

В буддизме существует много классификаций и параметров для «проверки» учителя, прежде чем принимать в нем прибежище и полностью открыться. Если даже человек определил для себя: «Это — мой учитель», то без веры и преданности совершенно невозможно быть настоящим «сосудом для нектара наставлений». У нас так устроен ум, что постоянно возникают какие-то сомнения. Сомнения же в отношении учителя должны быть полностью устранены. Учитель — это самый важный человек в жизни. Это отнюдь не преувеличение.

### **Каким образом удастся сочетать практику хатха-йоги и буддийские практики!**

**Таня:** Легко.

**Женя:** Как мы говорили, эти методы друг друга дополняют. Практика йоги подобна практикам Ваджраяны и имеет три уровня освоения — внешний, внутренний и тайный. Стараемся сохранять это триединство в своей практике и, по мере своих скромных способностей и сил, передавать знания своим любимым ученикам. Нашей заслуги в этом нет никакой. Всё то хорошее, что нам удастся передать, просто несёт в себе силу благословения наших учителей.

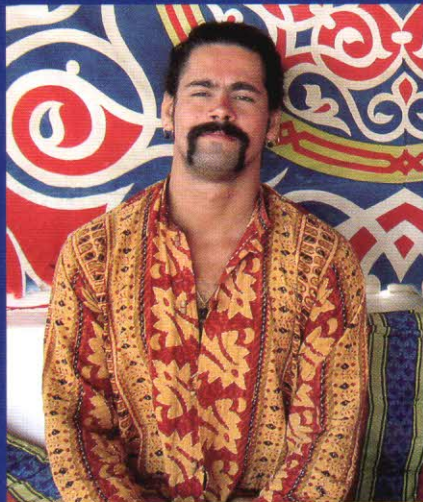
Всем ищущим мы с Таней сердечно желаем спонтанно реализовать естественную простоту бытия и освободиться от страданий и их причин!

**Илья Журавлев (преподаватель московского Аштанга Йога Центра, зам. гл. редактора журнала «Йога»)**

### **Почему люди, много лет практикующие йогу, приходят к буддизму? Ведь йога является самодостаточной системой.**

**Илья:** Йога в подаче отечественных учителей представлена в основном в аспекте асан и реже пранаям (далеко не все дают пранаяму в полной мере и систематически, как этому учат в Индии). Через какое-то время практикующий начинает интересоваться философией, мантрами, медитацией, то есть всеми остальными составляющими йоги как духовного Пути. Есть, конечно, много книг, но разве книга заменит живой пример опытного наставника? Написать-то можно все, что угодно, да и перевести традиционные тексты так, что мама родная не узнает.

И вот тут оказывается, что за редким исключением сюда приезжают представители неоиндуистских сект, а это в основном упрощенные, «стадионные» культы. Думающих людей это не вдохновляет. Индийские мастера йоги, являющиеся духовными учителями, а не просто преподавателями асан, ездят за



Илья Журавлев

рубеж неохотно — у них много учеников в Индии, да и как религия индуизм не нацелен на проповедь. И хотя в индуизме есть важное понятие «каруна» — сострадание, обета активно проповедовать всем живым существам я не встречал. В Индии традиция чаще всего передается по семейной линии, и им этого достаточно. Если ученик со стороны пришел — могут принять, а могут и нет. Буддийские учителя охотнее и чаще ездят за границу, в том числе и в Россию и сопредельные страны, где тибетский буддизм как традиция благодаря регулярным визитам авторитетных лам уже представлен многими центрами, всеми четырьмя школами — Ньингма, Кагью, Сакья и Гелуг. Есть также добуддийская (очень близкая буддизму) тибетская традиция Бон. Тибетцы ведь странники — из своей страны они вынуждены были уйти, а в самой тибетской диаспоре в Индии не такой уж большой интерес к Дхарме, молодые тибетцы больше на бизнес

ориентированы. И второй момент: западным людям, воспитанным на атеистических взглядах, легче принять более абстрактную буддийскую «религию без Бога», это только у восточных людей «вера в крови», даже у самых простых. Идеи буддизма ближе рациональному мировосприятию. А когда люди после знакомства с философской базой буддизма погружаются в подробности тибетской тантры, их уже и не назовешь «чисто западными».

Некоторые говорят, мол, «буддизм — не религия», «йога — не религия», но это просто полемические обороты. И любая школа буддизма, и любая традиция йоги (включая хатха-йогу) в аутентичном варианте — это системы именно религиозные, потому что подразумевают стремление к высшим мистическим достижениям, находящимся за рамками обыденного восприятия. Просто это религии, опирающиеся на практические методы получения духовного опыта, а не на слепую веру в догматы писаний. И вы не встретите НИ ОДНОГО авторитетного учителя йоги или буддизма, который был бы материалистом и атеистом и говорил бы, что эти практики только лишь «для оздоровления и улучшения качества жизни». Я общался со многими отечественными йога-тичерами, и могу утверждать, что большинство из них живого мастера йоги (я имею в виду уровень достижения самадхи и т.п.) в глаза не видели. Потому что здесь таких нет (шарлатаны и «самосвяты» не в счет), да и в Индии еще поискать надо — в туристических местах они свои услуги не предлагают. Поэтому пусть здесь будут ламы — тоже замечательно, я встречал очень интересных мастеров. А за индийской йогой в ее «продвинутых» формах придется ехать на ее историческую родину. За тибетской, впрочем, дорожка тоже приведет в Непал или в Индию, как показывает опыт моих

друзей-буддистов, практикующих уже по десятку лет.

### **Почему произошло возвращение к индийской йоге? Каким образом удавалось сочетать в личной практике хатху и буддийские практики?**

Я и не уходил от нее. Просто занимался асанами, пранаямой, начал у индийского учителя Джаякумара Свамишри в посольстве Индии в Москве. Потом он уехал. На семинарах отечественных инструкторов были асаны (правда, в более интенсивном режиме, что укрепляло силу воли и тело) и идеи в духе Кастанеды. Мне же хотелось также знать про мантры, медитацию, духовные аспекты йоги. Организация «Харе Кришна» не впечатлила, остальные встреченные мной индуистские и околоиндуистские общины Москвы оказались совсем уж сектами (впрочем, за последние десять лет мало что изменилось). В тибетском буддизме есть корпус практик высших йог (шесть йог Наропы), сходных с индийской тантрической йогой, ведь корень ваджраяны и хатха-йоги один — гималайские махасиддхи древности. Видимо, когда-то существовало движение йогов-мистиков, не очень жестко структурированных религиозно, недаром в Непале многие связывают образы Горакшанатха и Падмасамбхавы, даже святые места для шиваитов и ваджраянцев часто одни и те же, от Кайлаша до пещер Гуру Ринпоче, где рядом стоят трезубцы и шивалингамы. Потом уже, возможно, начали формироваться религиозные течения и философские разногласия, появилась разница в терминологии... Чем меньше живого мистического опыта, тем больше становится догматов и идеологии, как водится. Практики же буддийской и индийской тантрической йоги до сих пор похожи как две капли воды. Так вот, я активно знакомился со

всеми аутентичными традициями, доступными здесь: Ньингма, Кагью, Гелуг, Дзогчен, Юнгдрунг Бон, випассана. Читал не только много авторитетной литературы, но и посещал ретриты и встречи, мне интересны были живые учителя, мастера — ведь именно через них передается знание. Я хотел видеть людей, применивших эти традиционные знания и практики в своей жизни, а не просто читать книги и выбирать идеи — «это воззрение мне больше нравится, это меньше». Играть с идеями можно бесконечно, в университете я изучал философию и представляю себе, что это такое. Видел я и соотечественников, называющих себя «просветленными мастерами», «поднявшими кундалины», или «Гуру махараджами» — но, на мой взгляд, особенно по сравнению с куда более скромными тибетскими ламами или индийскими учителями йоги, никто из наших на эти высокие титулы не тянул. Из-под нацепленных нимбов торчали бесовские рожки и хвосты личных эго-мотиваций.

Я продолжал заниматься асанами и пранаямой из арсенала хатха-йоги, а мантры и техники медитации пробовал применять тибетские. Также пробовал практиковать тибетские варианты асан — янтра-йогу традиции Дзогчен и ца-лунг из Юнгдрунг Бон. Потом в Индии я жил немного в тибетских монастырях, общался с ламами, монахами. Даже повезло получить благословение одного пожилого тибетского йогина — тогдена Аштина из школы Друкпа Кагью, в монастыре Таши Джонг (это редкость, потому что всю свою жизнь тогдены проводят в ретритах — в пещерах или изолированных домиках — и мало общаются с людьми, а с иностранцами и подавно). Индийских учителей я также посещал, но йогинев среди них (впрочем, как и среди лам в случае с шестью йогами Наропы)

было мало. Все слышали об этих методах, но почти никто их сам не практиковал. Были хорошие преподаватели асан разных стилей, я учился у них и очень им благодарен, но хотелось и чего-то большего. В религиозных же местах везде в основном только пуджи, монастырские и ашрамные дела, приходят миряне со своими житейскими проблемами... Большинство индийских гуру все свое время отдают социальному служению.

Потом, милостью Шивы и, как я верю, силой благословений всех моих предыдущих учителей — индийских, тибетских, а в целом — несущих свет Санатана Дхармы (истинной вечной религии) — я встретил Шри Шайлендру Шарму, учителя в традиции крийя-йоги Лахири Махасаи. Гуруджи широко не известен, он много лет живет и практикует в одном месте, в старинном дворце индийского раджи, построенном на месте кремации. Я узнал о нем от своего друга и коллеги Дениса Заенчковского, первого русского ученика Гуруджи. После общения, бесед о йоге и ответов на вопросы, наблюдения за жизнью этого удивительного человека я осознал, что нашел то, к чему стремился много лет — живого носителя знаний высших ступеней йоги, при этом на практике владеющего темой. Для меня важна была Йога как Путь и Гуру как человек, которому я доверяю и у которого я безоговорочно хочу учиться, а значит, и выполнять все требования практики, а не просто быть любопытствующим «вольнотрушателем». К какой конкретно линии передачи учитель принадлежит, буддист он, индуист или даос — это уже вопрос второй. Как-то глубоко уважаемый мной датский лама Оле Нидал сказал отличную фразу: «Посмотрите внимательно на учителя и задайте себе вопрос: хотите ли вы в будущем быть таким, как он, жить как он? Если да, то учитесь у него». Согласен на все сто. Важны не

только «крутые техники», «тайные практики», «доступ к информации». Важен Человек, который все это передает, освоил и прошел на личном опыте. Все «тайные знания», полученные из нечистых рук, не принесут вам счастья. Книжки дадут эрудицию, но не дадут духовной силы. Ориентируйтесь на Учителя как на человека, на его внутренний свет и личные качества, а не на пышный титул или профессиональный «загруз информацией». Информация, даже «эксклюзивная», не дает гарантии просветления, почаще вспоминайте «Дао Дэ Цзин».

В передаче знаний йоги важно, чтобы Гуру вас принял и знал лично, «стадионная система» работает лишь до какого-то момента. Большой массе людей можно только благословение передать или какие-то начальные практики и мантры, поэтому рано или поздно нужно будет найти Учителя, с которым вы сможете общаться, когда потребуется. Главное, чтобы он вел к раскрытию вашего внутреннего света; авторитетная линия передачи, конечно, должна быть, но она может быть любой — смотря куда вас выведет тенденция вашей кармы. Когда-то поиск заканчивается, и вы концентрируетесь на одной системе йоги, углубляясь в нее. Много дорог ведет на вершину, но подниматься удобнее по одной, а то штаны порвутся. Однако процесс поиска очень полезен и важен — чем больше вы видели и знаете, тем менее вы наивны и лучше осознаете, что же именно вам нужно. А не повезет в этой жизни, останетесь вечным «бродягой дхармы», так, может, в следующей повезет... Такой опыт всегда на пользу. Как говорит Йогешвара («Владыка йоги») Шри Кришна в «Бхагавадгите»: отправивший от пути йоги все равно к ней вернется в следующем воплощении, может, даже повезет родиться в семье мудрых йогов, хотя «такое рождение труднодостижимо в этом мире» (БГ, гл. 6, шл. 42). 🙏

# ТОМУ, У КОГО ВПЕРЕДИ ВЕЧНОСТЬ, НЕКУДА СПЕШИТЬ...



**АРТЁМ ФРОЛОВ** преподает хатха-йогу с 2003 года. По специальности врач-кардиолог, в настоящее время руководит районной поликлиникой в городе Гатчина. Пишет художественную прозу, имеет авторские страницы на литературных порталах «Интерлит» и «Проза.ру».

## Как давно ты занимаешься йогой?

С февраля 1997 года.

## А как состоялось твое первое знакомство с йогой?

Ну, уж если вспоминать самое первое знакомство, то оно произошло еще в школе, лет двенадцать мне тогда было. В журнале «Наука и жизнь» был ряд публикаций по хатха-йоге, многие помнят их, наверное... Я сразу почувствовал какую-то внутреннюю тягу ко всему этому и даже практиковал некоторое время по этим журнальным статьям. После утренней сарвангасаны повязывал пионерский галстук и отправлялся в школу. Надолго, правда, меня тогда не хватило, и занятия были заброшены.

Вторая веха, запавшая в память — это книги Сатпрема, прежде всего — «Шри Ауробиндо,

или Путешествие сознания». Восемьдесят девятый год... Восторг, удивительный энтузиазм вселяла тогда эта книга, но было одно «но»: Сатпрем захватывающе описывал миры, где человеческий дух парит, свободный от оков Майи, однако почему-то совершенно не объяснял, как в эти миры попасть... Поэтому потребность перевести устремления свои в какую-то более практическую плоскость всегда оставалась насущной. И когда спустя несколько лет я увидел на питерской водосточной трубе объявление о наборе в группу хатха-йоги, контактный телефон просто впечатался в память...

Инструктор сказал, что группа для начинающих только формируется и когда народу будет достаточно, они позвонят. Но мне было так невтерпеж, что надо мной смилостивились и взяли в группу «старичков». Средний стаж занятий в этой группе был около семи лет, и практика, весьма интенсивная, включала довольно серьезную «статику» с гипервентиляциями, а также не менее усердные упражнения в пранаяме и визуализации. В общем, я погрузился в йогу с головой.

Иногда говорят о том, насколько важна для практикующего личность инструктора. Должен сказать, что я считаю этот момент очень важным. Мне повезло — я тогда встретил человека, который, помимо многолетнего йогического опыта, явно обладал несгибаемым внутренним стержнем, а также владел искусством видеть ученика и суть его проблем.

## Если не секрет, из чего состоит твоя личная практика йоги на данный момент?

Сейчас меня интересуют возможности работы с сосредоточением сознания, произвольной манипуляции вниманием, в том числе — в повседневности... Конечно, асаны, основные пранаямы, хорошая, глубокая релаксация, йога-нидра, внешняя и внутренняя тратака — куда ж без этого.

Интересно применять наработки в повседневной жизни — сознательно фокусировать внимание на проблеме, или, наоборот, блокировать ментальный процесс, не давать ему разогнаться в определенном направлении.

**Я слышала, ты занимаешься його-терапией! Можешь рассказать об этом?**

Можно себе представить, что врач лечит не каждого пациента по отдельности, а скопом, всех кучей, сразу? Кто он после этого?

Так и здесь: чтобы получить позитивные сдвиги в результате практики йоги, нужна индивидуальная работа с человеком. Это достаточно трудоемкий процесс.

**Не возникает ли у тебя трудностей при совмещении практики йоги, которая предполагает определенное мировоззрение, с обязанностями врача? Современная медицина и йога, мне кажется, нередко расходятся в практических рекомендациях и — глобально — во взглядах на функционирование всего человеческого организма...**

Сейчас я думаю, что расхождения эти больше надуманные. Хотя первые годы занятий мне очень мешало медицинское образование. Ведь в ходе практики нужно было почувствовать потоки праны и активизацию чакр, а интеллект всегда спешил объяснить все ощущения и переживания физическими эффектами — перераспределением кровотока, активизацией периферических нейронов и прочими привычными схемами, всегда готовыми логично всё истолковать. Я гнал от себя попытки объяснить происходящее с позиций физиологии, а ум упорно навязывал своё. Тем более что на работе мне снова приходилось с головой погружаться в привычные представления о человеческом теле.

В общем, были проблемы с тем, как это уложить в голове... Но потом всё как-то пришло к общему знаменателю. Оказалось, что физиология не только не противоречит йоге, но и прекрасно ее дополняет, объясняя ее воздействие.

**Помогают ли тебе лично знания по физиологии в практике йоги?**

Знаешь, когда на смену слепой, в общем-то, вере приходит понимание — это всегда хорошо. Поэтому помогают, конечно.

**Как ты считаешь, помогают ли, нужны ли, обязательны ли знания по физиологии тем, кто желает или продолжает осваивать техники йоги?**

Всё зависит от того, какие цели ставит перед собой практикующий.

Можно ли ездить на автомобиле и не знать о его устройстве ничего, кроме руля с педалями и дырки, куда бензин заливают? Можно. Реально при таком уровне знаний управлять машиной? Конечно, реально. Для перемещения домой и на работу этого вполне достаточно. Но для выполнения более серьезных задач (профессиональное обучение вождению или участие в ралли) нужно понимать в автомобилях немного больше.

Так и в йоге. Если человеку нужно расслабиться, восстановиться и снова погрузиться в безумную круговерть современной жизни — пожалуй, глубоких знаний физиологии ему не потребуется. Достаточно грамотного инструктора. Если же человек хочет изменить себя и свою жизнь, разобраться в своих проблемах и решить их с помощью йоги, причем собственными силами (ведь реально решить свои проблемы можем только мы сами) — придется поглубже вникнуть в законы функционирования собственного тела...

Ну, а уж если человек собрался учить других — тем более. Сегодня становится ясно, что каждый инструктор йоги (или называющий себя таковым) должен знать основы устройства человеческого тела, принципы его функционирования, механизмы действия практики

йоги на физиологическом и анатомическом уровне. Рассуждения о том, что йога — это не «физиуха», а мистически-духовная практика, и нет смысла тратить время на изучение физического тела, уже не проходят. Большинство начинающих приходят к инструктору (чаще всего — к первому попавшемуся), имея определенные проблемы со здоровьем. Заниматься йогой начинает сейчас все больше и больше людей, в том числе с серьезными патологиями. И инструктор должен понимать всю меру ответственности, которую он несет в работе с каждым человеком — ведь зачастую приходится решать проблемы терапевтического, сугубо прикладного, физического уровня, прежде чем переходить к проблемам уровня метафизического (если до этого дело вообще дойдет).

**Можешь рассказать о каких-то сложностях, подводных камнях, связанных с практикой йоги? На личном опыте! С точки зрения науки, как специалист в своей области? Предостеречь!**

О технике безопасности можно долго говорить, поэтому скажу коротко.

Для инструктора первая и главная заповедь: «Не навреди».

Для практикующего: «Тому, у кого впереди вечность, некуда спешить».

**Как ты считаешь, каким должно быть питание человека, практикующего йогу? В целом?**

В целом — для начала нужно научиться слушать себя и свое тело. Отличать настоящий голод от вялого, привычного аппетита. Есть тогда, когда действительно хочется. Уметь вовремя остановиться. Не есть от скуки, в общем... Повысить уровень осоз-

знанности работы тела в этой части, если можно так выразиться.

Дальше — в ходе практики самонаблюдения, асан, шаткарм, нормализации выделительной и пищеварительной функций организм сам начнет регулировать потребление продуктов. Постепенно пропадает желание есть всякую гадость — консервы, продукты длительного хранения и все такое. Это общеизвестно, многие из тех, кто практикует относительно долго, испытали это на себе.

А насильственно отказываться от каких-то продуктов, при этом изнемогая от желания их употребить — не самый правильный ход. Всему свое время...

**А как ты относишься к вегетарианству? Считаешь ли отказ от мяса необходимым для практикующего йогу?**

К полному отказу от животной пищи, то есть к переходу на исключительно растительную диету, отношусь не очень хорошо.

Молочно-растительная диета обычно вполне может обеспечить организм всем необходимым. Хотя это индивидуально. Некоторым людям, пожалуй, полезнее есть мясо, чем отказываться от него — от этого выиграет и их самочувствие, и их практика йоги.

Думаю, что на определенном этапе практики (когда это правильнее называть уже садханой) вопрос об отказе от мяса встанет, конечно.

**Тогда несколько более узкий аспект вопроса о питании... Приходится слышать разные мнения, в том числе и такое: практикующий йогу не должен употреблять интоксикантов. Среди интоксикантов называют как наркотики, лекарства, алкоголь и никотин, так и кофе, и даже чай. Ты не мог бы остановиться на этом вопросе: что происходит с точки зрения физиологии в организме**

**человека, который, к примеру, занимается йогой и употребляет алкоголь и никотин? Или кофе и чай? Или аналгин и аспирин?**

Патанджали в четвертой главе «Йога-сутр» пишет, что совершенные способности могут быть обретены путем применения снадобья (помимо соответствующей формы рождения, чтения мантр, практики аскетизма и йогического сосредоточения). Что имеется в виду под снадобьем? Применялись ли некие психоактивные вещества, способные потенцировать расширение возможностей сознания и проявление сиддх? Возможно. Но нам, пожалуй, эти пути уже недоступны. Придется уповать на сосредоточение... А от психоактивных веществ держаться подальше. Не исключено, конечно, что Патанджали имел в виду расаяны или их аналоги.

Что касается лекарств... К сожалению, в жизни бывают ситуации, когда из двух зол приходится выбирать меньшее. И иногда лучше применить антибиотик (примирившись с возможными побочными эффектами), чем помереть истинным йогиним, не приемлющим интоксикантов. Впрочем, каждый выбирает для себя сам.

Вообще вопрос слишком широкий. В организме при употреблении каждого из перечисленных агентов происходит очень обширный спектр изменений. Причем как у человека, о йоге не знающего, так и у йога. Обсудить их сейчас мы при всем желании не сможем.

Есть легенды о том, что если совместить, например, практику пранаямы и курение, то произойдет нечто ужасное. Ничего ужасного не будет, просто от пранаямы не стоит ждать существенного эффекта. Практика асан и пранаямы довольно тонко регулируют работу вегетативной нервной системы, а никотин тоже актив-

но вмешивается в эту сферу, так как никотиновыми рецепторами в организме сцеплена вся парасимпатика. Поэтому никакой тонкой регуляции не выйдет, вот и все.

И еще, пожалуй, стоит сказать, что если на данный момент нет возможности отказаться от вредных привычек, то это не повод отказываться от йоги. Лучше уж практиковать то, что сегодня доступно, а к собственным порокам применить мощное оружие — вайрагью...

**Как ты считаешь, есть ли возможность и есть ли необходимость поставить йогу, так сказать, на научную основу? Изучить и объяснить с научной точки зрения техники йоги, их эффекты...**

Возможностей сейчас — море. И методы исследований уже гораздо совершеннее и доступнее, чем во времена Кувалаянанды, и практикующих, которые могут послужить материалом (в хорошем смысле) для исследований, тоже более чем достаточно. Было бы желание...

Есть ли необходимость? Думаю, есть.

Хорошо это или плохо, но мы рождены в современном мире хайтека, далёком от метафизических понятий. Мы привыкли иметь дело с килограммами, мегабайтами и миллиамперами. Наша наука о человеческом теле также оперирует вещами, на первый взгляд, далёкими от воззрений древних йогов. Воспринять их концепции, основанные на таких вещах, как чакры, прана, нади и т.д., нынешнему человеку бывает довольно сложно. Поэтому у того, кто знакомится с традиционными текстами йоги, зачастую возникает некий внутренний конфликт между теми представлениями об устройстве человека, которые сформировались у него под влиянием социума, и теми, которые предлагаются каноническими источниками. Как пра-



вило, в процессе практики каждый из нас приходит к какому-то компромиссу, либо конструируя свою «систему мира», в которой мирно уживаются обе концепции — и древняя, и современная, либо просто отбрасывая попытки интеллектуальных объяснений.

Возможность понять, почему техники действительно работают, получить научное обоснование их эффективности — зачастую это очень помогает практикующему, стимулирует его к занятиям и, что гораздо важнее — дает возможность осознанно подойти к построению собственной практики.

Я уже не говорю о возможности слияния западной медицины и бесценного тысячелетнего опыта йоги. Когда я общаюсь со своими коллегами — неврологами, пульмонологами, педиатрами, — объясняя на понятном им языке механизмы действия асан, релаксации, пранаямы, это просто переворачивает их представление о йоге: из набора малопонятных терминов и смутных идей она превращается в живую, реально работающую, приносящую убедительные результаты систему. Ведь возможностей эффективного применения йоги — непаханое поле: психосоматические расстройства, реабилитация после инсультов, детский церебральный паралич, бронхиальная астма и многое другое.

Конечно, медицина и йога-терапия — это прикладные, так сказать, наиболее наглядные примеры. Где-то научные обоснования и попытки объяснения механизмов йоги не столь очевидны, но выглядят очень интересно.

### Например?

Ну, например... В электрофизике есть понятие электрического диполя. Диполь — образование, один полюс которого заряжен положительно, а другой — отрицательно.

Вектор диполя направлен от отрицательного полюса к положительному. Это явление чрезвычайно распространено в природе — к примеру, молекула воды тоже является электрическим диполем, и это во многом определяет её свойства и поведение в различных агрегатных состояниях, растворах и так далее.

В физиологии, точнее, в электрофизиологии, понятие диполя тоже активно применяется для описания, так скажем, материальной картины физического тела. Например, сердце представляет собой совокупность электрически активных клеток. Суммация их зарядов создаёт общее электрическое поле сердца как электрического диполя.

В состоянии покоя верхушка сердца имеет положительный заряд, а основание — отрицательный. То есть диполь сердца направлен к центру матушки-Земли... При сокращении сердца происходит организованное и последовательное изменение его заряда, электрический диполь сердца «разворачивается» на 180 градусов, верхушка приобретает отрицательный заряд, а основание — положительный, затем сердце расслабляется и ориентация диполя принимает исходное положение — до следующего возбуждения миокарда.

Таким образом, основную часть времени электрический диполь сердца ориентирован в электромагнитном поле Земли сверху вниз, переворачиваясь на 180° на короткое время сокращения и затем возвращаясь обратно. Этот процесс происходит непрерывно до самой смерти, сокращение за сокращением.

Головной и спинной мозг — тоже электрически очень активные образования, представляющие собой сложные конгломераты электрических диполей. И наконец, весь электромагнитный контур чело-

веческого тела — это сложная совокупность диполей, совершенно определенным образом ориентированных относительно электромагнитного поля Земли.

Ясно, что эти поля каким-то образом взаимодействуют, что их взаимодействием определяются некие процессы, достаточно тонкие...

А теперь спроецируем все это на практику перевернутых асан. На относительно продолжительное время полярность взаимодействий этих полей зеркально меняется, направление векторов основных электрических диполей поворачивается на 180 градусов. Очевидно, что это имеет свои, пока не зарегистрированные, не сформулированные эффекты. Древние говорили об изменении направлений энергетических потоков и, пожалуй, были правы. Нам предстоит лишь перефразировать это, объяснить в понятных, более близких терминах. Перевести эти же графики в другую систему координат, что ли...

### Что такое йога? Как ты формулируешь это для себя?

Йога — древняя, основанная на тысячелетнем опыте система знаний о человеке, его теле и внутреннем мире. Вооружившись этой системой, каждый человек может изменить себя в той степени, в которой ему этого хочется: от простого оздоровления до кардинальных перемен в собственной личности. Всё зависит от того, сколько мы вложим в этот процесс: по полчаса три раза в неделю — эффект будет один, три часа в день — эффект будет другой, а двенадцать часов в сутки — это уже третья, не похожая на первые две, ситуация...

Вопрос в том, сколько сегодня мы можем и готовы вкладывать...

Беседовала АЛЁНА ДУДКО  
Декабрь 2007 года

# ЙОГА = САМАДХИ = ВНИМАНИЕ

Текст: СЕРГЕЙ АГАПКИН

*«Тений — это высшая способность концентрировать внимание на изучаемом предмете».*

*И.И. Павлов*

Очень часто, очарованные практикой, увлечённые сложностью асан и временем кумбхаки, мы с недоумением слышим от окружающих вопрос: «А зачем это всё?» Большинство отмахивается от этого прямолинейного вопроса непосвящённых. Другие же, наморщив лоб, начинают формулировать... Хорошо, если мотивация изначально была незатейливой — поправить здоровье или заполнить досуг. Хотя и тут всё непросто: часто — начав с «йоги для здоровья» — человек в своём вечном стремлении сделать «выше, быстрее, сильнее» это самое здоровье подрывает со страшной силой, а досуг заполняется так, что не остается времени для семьи и работы. А если цели

были более высокие и потому менее определённые? Набившие оскомину фразы о «духовном совершенствовании» и «расширении восприятия» зачастую маскируют бегство от реальности, превращая йогу в подобие групповой психотерапии. Наиболее честные и трезвомыслящие задумываются — «Неужели всё это — странные позы, шнурки в нос, задержки дыхания, неужто всё это для... ????»

В таких сложных случаях принято обращаться к истокам, к классикам, так сказать, жанра.

Патанджали в своё время написал просто — «yoga citta vrtti nirodhah», дав тем самым пищу для размышлений десяткам поколений комментаторов. Гении

лаконичны, и это надо кому-то исправлять. Один из первых комментаторов, Вьяса, был более разговорчив. «Йога — это самадхи», сказал он, лаконичностью соперничая с Патанджали. Но пояснил: «Йога — это самадхи, которое является свойством сознания во всех его состояниях», каковых насчитал пять — блуждающее (кшипта), тупое (мудха), произвольно направленное (викшипта), собранное в точку (экагра), остановленное (ниродха). Таким образом, в отличие от большинства других комментаторов, Вьяса определил самадхи как базовое свойство сознания, уточняя через характеристики пяти *бхуми* (состояний сознания) его содержание.

СОСТОЯНИЕ	ЗНАЧЕНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	СМЫСЛОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ
Мудха	Тупое, пребывающее в недоумении	Отсутствие избирательности	Невнимательность
Кшипта	Рассеянное, беспокойное	Непроизвольность, неустойчивость	Непроизвольное внимание
Викшипта	Рассеянное, разбросанное	Избирательность, кратковременная устойчивость	Неустойчивое произвольное внимание
Экагра	Однонаправленное	Избирательность, устойчивость	Устойчивое произвольное внимание
Ниродха	Остановленное	Устойчивость, направленность на себя	Рефлексия

Анализ этих состояний позволяет предположить, что свойство сознания, которое имел в виду Патанджали, — это внимание. И именно оно является наиболее адекватным переводом термина «самадхи». Ведь именно слово «внимание» может обозначать свойство («смотреть внимательно»), процесс («внимать») и состояние («весь внимание»).

Таким образом, определение Вьясы начинает звучать чётко и определено: «Йога — это внимание, которое является свойством сознания во всех его состояниях». А своей второй сутрой Патанджали окончательно определяет предмет: «Йога (йога = самадхи = внимание) есть остановка движений ума». Определение, достойное учебника по психологии...

Если внимательно почитать труды современных психологов — параллели очевидны.

## Что такое внимание?

Попытаемся понять, что такое внимание человека. Непроизвольное внимание построено на базе ориентировочного рефлекса, который И.П.Павлов иначе называл рефлексом «что такое?». Эта присущая животным функция психики является продуктом эволюции и своего рода гарантией выживания. В самом деле, в процессе естественного отбора способность психики улавливать изменения окружающей среды, и, следовательно, иметь возможность реагировать на них, является более чем полезным приобретением.

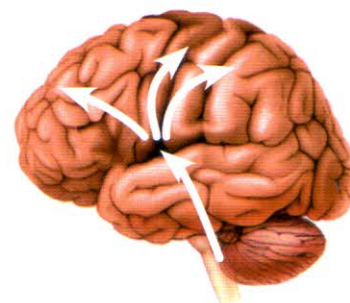
Физиологической основой непроизвольного внимания является восходящая активирующая ретикулярная система, часть ретику-

ЙОГА	ПСИХОЛОГИЯ
desabandhascittasya dharana «Концентрация есть фиксация сознания на [определённом] месте» (ЙС 3-1).	«Внимание — это избирательная направленность на тот или иной объект» (С.Л. Рубинштейн, «Основы общей психологии»).
tatra pratyayaikatanata dhyanam «Дхьяна есть сфокусированность [однородных] состояний сознания на этом [месте]» (ЙС 3-2). «...однородное течение содержания сознания, не нарушаемое другими содержаниями, и есть дхьяна» («Вьяса-бхашья» 3-2).	«Таким образом, осмысленная связанность, объединяющая многообразное, динамическое содержание в более или менее стройную систему, сосредоточенную вокруг одного центра, отнесенную к одному предмету, составляет основную предпосылку устойчивого внимания» (С.Л. Рубинштейн, «Основы общей психологии»).
«Когда дхьяна проявляется лишь как форма созерцаемого объекта, будучи как бы лишённой своей собственной формы, то есть самосознания, тогда вследствие полного растворения во внутренней сущности созерцаемого она называется самадхи» («Вьяса-бхашья» 3-3).	«Деконцентрация внимания, подавившая работу искажающих механизмов, высвобождает единственный неискажающий механизм — рефлексию, т.е. прямое неискажающее наблюдение содержания сознания» (О.Г. Бахтияров, «Деконцентрация»).

лярной формации, отвечающая за активацию различных отделов мозга в зависимости от интенсивности входящих сигналов.

Непроизвольное внимание, доставшись нам от далёких предков, присутствует у человека уже в младенческом возрасте — ребёнок реагирует на звуки, свет, движение. Оно же сохраняется и в процессе всей жизни, обуславливая значительную часть наших реакций и будучи подчинено определённым законам — таким как законы новизны, интенсивности, установки.

Произвольное же внимание является функцией, целиком социально формируемой в процессе воспитания. Случаи, когда дети росли без человеческого общества («дети-маугли»), наглядно демонстрируют, что произволь-



ность внимания у них отсутствует как явление. Естественно, биологического аспекта формирования произвольного внимания никто не отменял, однако формирование и развитие соответствующих участков головного мозга в значительной степени зависят от задаваемой им нагрузки.

Физиологической основой произвольного внимания являются лобные доли коры мозга. Более подробно об этой системе мы писали в прошлом номере (№4 (20) 2007).

ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	ОРАНЖЕВЫЙ	ЧЕРНЫЙ
КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНый	РОЗОВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
КРАСНЫЙ	ОРАНЖЕВЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНый
ЧЕРНЫЙ	КРАСНЫЙ	РОЗОВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	ОРАНЖЕВЫЙ	ЧЕРНЫЙ	КРАСНЫЙ
ЗЕЛЕНый	РОЗОВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ
КРАСНЫЙ	ОРАНЖЕВЫЙ	ЗЕЛЕНый	
ЧЕРНЫЙ	СИНИЙ	КРАСНЫЙ	РОЗОВЫЙ

**Тест Струпа**  
 Необходимо в максимальном темпе называть цвет слов, игнорируя отвлекающие факторы в виде их смысла. Оценивается как количество ошибок, так и общее количество ответов.

12	8	9	16	18	24	23	22	9	20
1	25	17	2	11	24	11	8	5	25
21	21	5	25	7	3	14	12	5	14
12	16	11	17	14	1	2	19	19	2
24	6	7	18	3	16	15	23	7	5
3	11	17	25	9	15	10	22	2	23
9	6	13	20	4	19	24	13	22	16
6	13	15	21	17	4	15	21	23	10
19	13	1	10	4	18	4	12	14	1
22	18	8	10	20	8	20	6	3	7

Четырёхцветная таблица Шульте. С помощью этого теста оценивается распределение и переключение внимания. Необходимо поочередно находить числа: от 1 до 25 красного цвета, от 25 до 1 черного, от 12 и 13 поочередно с расхождением сиреневые, от 1 и 25 со сходением зелёные.

Вьяса писал, что только два последних состояния сознания — экаграта и ниродха, характеризующиеся высокой степенью произвольности и избирательности — являются собственно «областью йоги». Зато состояния сознания, в которых доминирует непроизвольное внимание, являются «областью социума», и на использовании законов непроизвольного внимания строится большинство

социальных манипуляций. Увеличение громкости рекламы использует фактор интенсивности, резкая смена картинки — фактор новизны, использование табуированных современным обществом символов — фактор установки.

### Йога и внимание

Проблема, которая заставила йогов древности серьезно озаботиться инструментарием для работы с волей, вниманием, перцептивными функциями, — несовершенство человеческого ума. Наши органы чувств поставляют нам информацию высокой точности в огромных объемах. Человеческий ум, а именно его активная часть, именуемая сознанием, не в состоянии переварить такой огромный массив информации. Многочисленные эксперименты, как на людях с феноменальной памятью, так и на обычных людях в состоянии глубокого гипноза, показывают, что наша память хранит огромное количество информации, недоступной нашему сознанию, так как её усвоение происходило в фоновом, непроизвольном режиме.

Именно внимание служит тем механизмом, что пропускает в сознание только узкую часть спектра восприятия. Недаром в психологии внимание называют «бутылочным горлышком сознания». Это ограничение является следствием того, о чём пишет один из первых исследователей внимания Э. Титчнер: «Процессы, находящиеся на гребне волны внимания — и интенсивнее, и яснее процессов, находящихся на нижнем уровне сознания; это те свойства, которые придают объему внимания особенное значение для памяти, воображения и

мышления». Большая ясность и интенсивность — следствие более напряжённой и потому затратной деятельности нервных клеток. Если учесть, что произвольность внимания опосредована лобными долями — эволюционно самыми поздними и потому наименее устойчивыми к повреждающим факторам формированиями мозга, — становится понятно, почему человек большую часть времени проводит в состоянии непроизвольного, животного по своей сути внимания. Это проще и в какой-то степени естественней. Осознание йогами древности этих печальных фактов и привело к созданию сложной многоуровневой системы снятия ограничений, присущих человеческому уму. Это и есть йога.

### Свойства внимания и способы их измерения

Внимание имеет свои характеристики — как количественные, так и качественные. К таковым относят объём внимания, распределение, переключаемость, избирательность, концентрацию и устойчивость.

**Концентрация внимания** — производное от избирательности, способность выделять один объект и игнорировать другие. Определяет интенсивность, ясность внимания.

**Устойчивость** — способность длительно удерживать высокую степень концентрации без переключения на другие объекты. Определяет «помехоустойчивость» внимания.

**Объём внимания** — количество объектов, которые внимание может одновременно воспринимать. Более-менее стабильная величина, слабо поддающаяся тренировке. Обычно человек воспринимает 3–7 объектов.

**Распределение** — способность удерживать в поле внимания более одного объекта или задачи.

**Переключаемость** — способность к переключению на другой объект или задачу с минимальным эффектом «залипания». Определяет в первую очередь волевую компоненту внимания.

Эти характеристики, не доступные прямому наблюдению, тем не менее с высокой степенью достоверности могут быть оценены по косвенным признакам, таким как успешность выполнения деятельности, требующей произвольного внимания в условиях ограниченного времени. В психологии имеется достаточное количество таких методик. Так, концентрацию внимания можно измерять с помощью корректурной пробы Бурдона, распределение и переключение — с помощью двух- и четырёхцветных таблиц Шульте, устойчивость — тестом Струпа. Большинство этих тестов служат и прекрасными упражнениями для развития внимания.

Очевидно, успешность в освоении внутренних практик должна отражаться в результатах соответствующих тестов. Это может служить своего рода обратной связью с собственным сознанием, показывая, занимаемся мы реальной работой, или просто продуцируем пусть и красивые, но нереальные переживания.

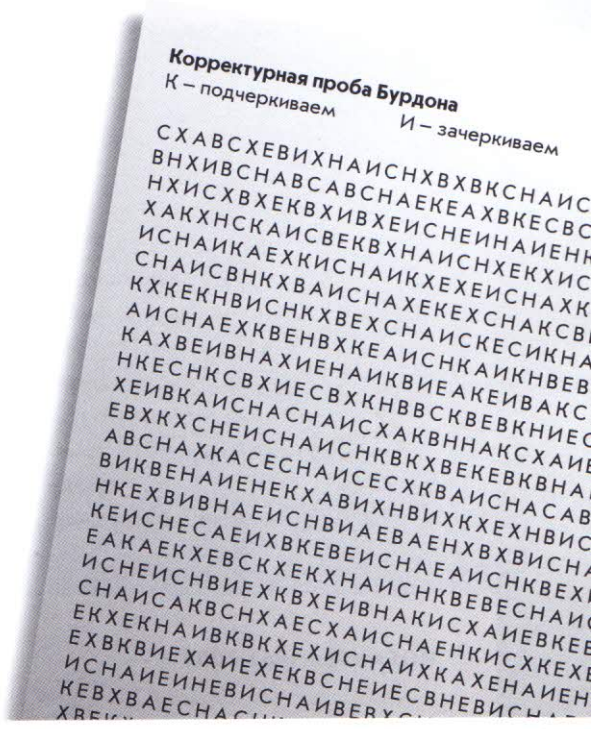
**Избирательность внимания.** Простейшим примером, иллюстрирующим это свойство внимания, может служить «чаша Рубина». Глядя на эту картинку, мы можем по желанию получить либо вазу, либо два направленных друг на друга профиля. Вопрос в том, в течение какого времени мы можем видеть только вазу или только лица.

Резюмируя, надо отметить, что эта статья, ни в коем случае не претендуя на объяснение всех внутренних аспектов йоги, акцентирует внимание читателя на том факте, что йога — это прежде всего, дисциплина, имеющая своей целью снятие ограничений, присущих человеческому уму, усиление произвольности бытия вообще и произвольности внимания в частности. Опроизволивание внимания через тренировку нервных клеток позволяет оптимизировать процесс познания — окружающего мира, себя и не только... ▲



«Чаша Рубина»

**Корректурная проба Бурдона** представляет собой тест для определения степени концентрации и устойчивости внимания. В течение ограниченного времени испытуемому предлагается найти и определенным образом выделить заданные буквы. По отношению количества допущенных ошибок и пропущенных букв ко всему объему проделанной работы определяется степень концентрации внимания. ▼





## Море ума

море ума  
совокупность моментов  
вот оно я

\*\*\*

И что же,  
в тишине пространства?  
Белый шум  
Молчит  
подверженный кумбхаке  
ум  
И Йог, подверженный кумбхаке,  
прану  
типа — словно львов и тигров —  
укрощает  
молча.

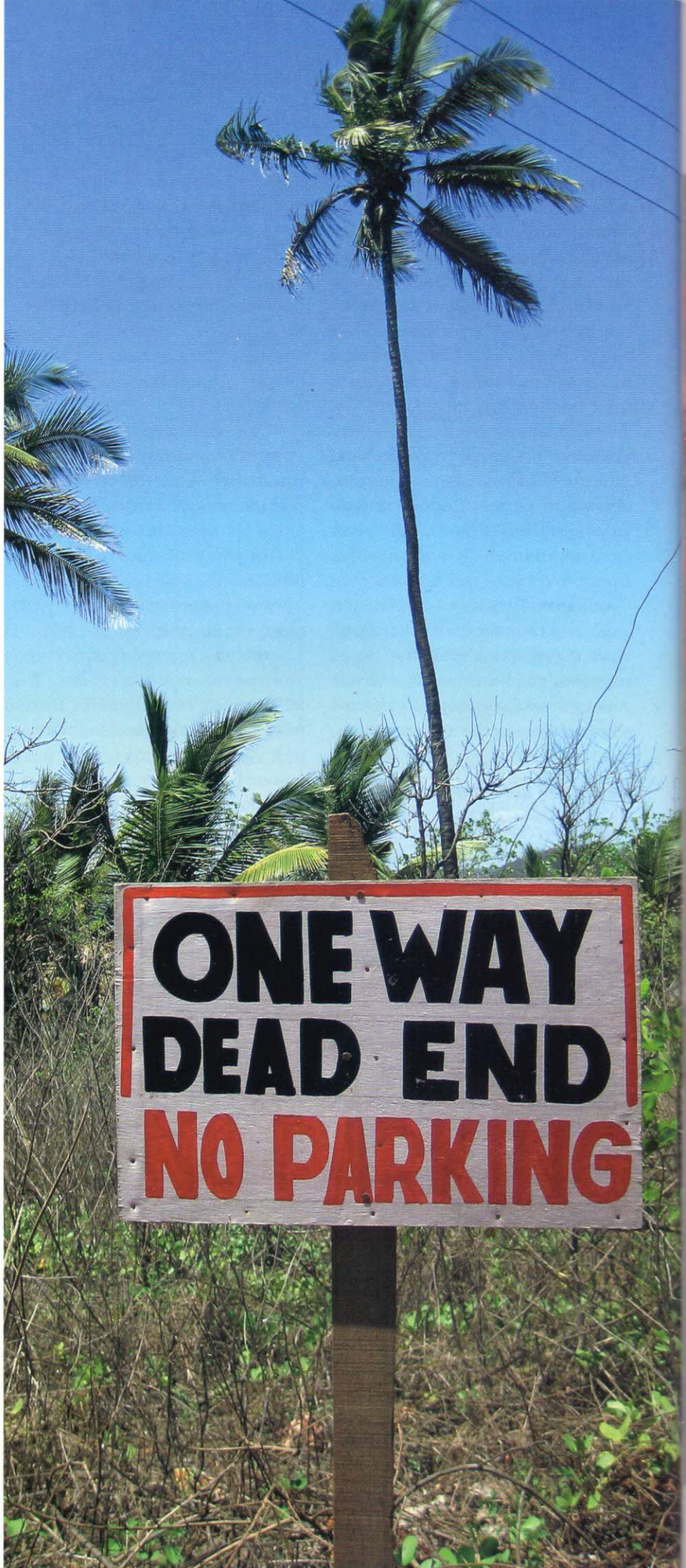
\*\*\*

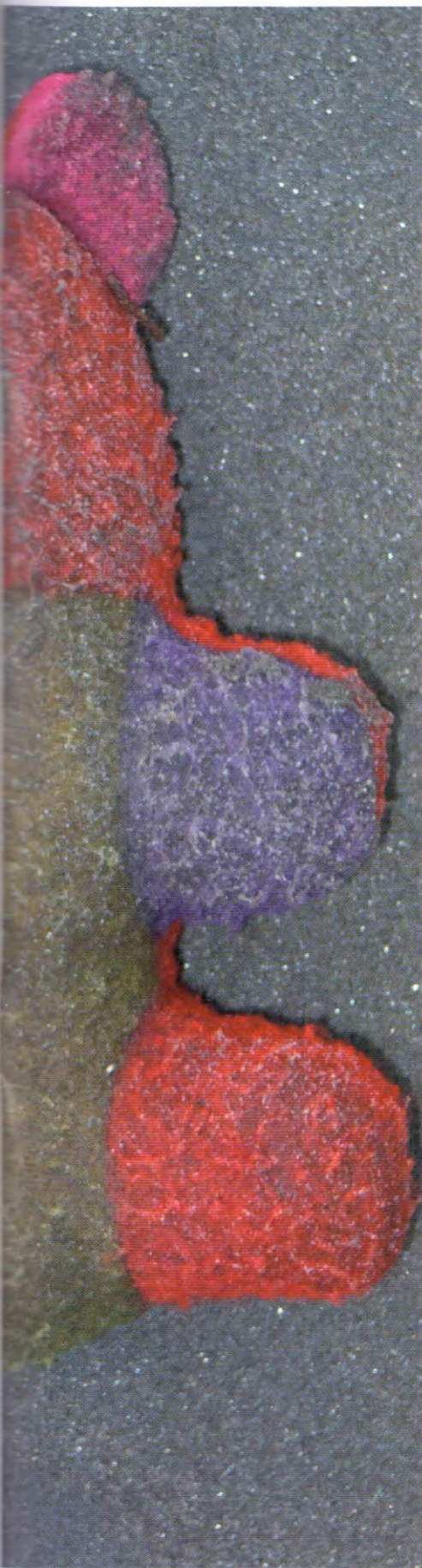
*...Увы! — он счастья не ищет  
И не от счастья бежит!  
(М.Ю. Лермонтов)*

*Разве умный человек перепутает  
временное облегчение от  
компресса на язве с настоящим  
здоровьем?  
(О природе страдания — кто-то  
из буддийских классиков)*

Отчасти  
Поцеловывая можность  
От счастья  
Гибнут даже мухи

Но счастье есть!  
Его не может  
Не быть...  
Как у слона улыбки  
Ведь у слона есть хобот гибкий!  
А в хоботе живёт блоха  
И свойственно своей природе  
Имеет дьявольскую прыть  
А в хоботе темно и не попрыгать  
вроде...  
Но без слона не может счастья  
быть!





### **Спарша**

*(контакт, познавательная определённость испытываемых ощущений)*

Еду  
Кожей воздух  
Мну  
Влагу впитывают поры  
Ум за угол завернул  
Тихо меркнут разговоры  
Но мозги ещё кипят  
Видит ум в тумане пара  
Сны  
у Самовара.

### **Мрита-нидра**

*(Турия — «четвёртое состояние» — вне бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна без сновидений)*

не сплю —  
не догоняю мыслей —  
не-е... (думаю) —  
(не шевелюсь!)  
невнятно  
не постигаю необъятное в объятном  
моё «не Я»  
не у меня  
не тут  
не шелестит  
вне времени  
вне пут

### **Санджня**

*(концептуализация)*

Объекты чувств  
Питают ум  
В них  
Непрерывность  
Процесса дум — ума обитель  
Но как устроен дом?  
И кто строитель?

### **Чханда**

*(желание, жажда деятельности)*

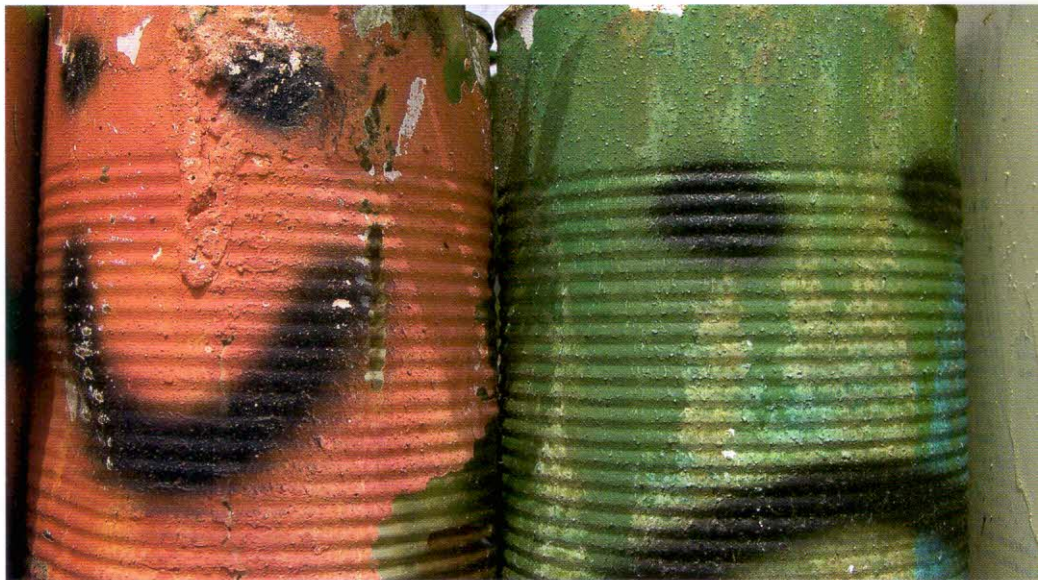
Вот стимул  
он нащупывает место  
в уме  
определяя направленье: в...  
и для...  
Маячит перспектива,  
но под прессом стресса  
мутируют стремления

Смешно погибнуть  
с полным пузырьём  
желаний!

А то ли дело  
быть надутым  
пузырём?

---

Стихи МИХАИЛА БАРАНОВА





# ЙОГА

## И БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Текст: ВАДИМ ДОРМИДОНТОВ

**Н**а наш взгляд, тема взаимосвязи йоги и боевых искусств невероятно интересна и неисчерпаема. Данную статью можно считать первой попыткой обозначить вопросы для дальнейшего обсуждения.

По наиболее распространенной версии возникновения боевых искусств, примерно в VI в. первый патриарх Дзен (санскр. *Джъяна*, кит. *Чань*) пришел из Индии в Китай и, остановившись в монастыре Шаолинь, создал систему упражнений, которая и послужила основой для дальнейшего развития шаолиньского у-шу. Принято считать, что Боддхихарма был йогом, да еще и кшатрием по варне, а следовательно, владел каким-то боевым искусством (БИ). На этом основании, очень упрощая, историки боевых искусств выводят их возникновение из индийских боевых систем — в частности, «основой всего» принято считать *каларипайатту*.

Прослеживается также связь аюрведы и китайской медицины, йоги, в частности пранаямы, и так называемой даосской йоги — различных методик цигун. Методики цигун в современной литературе принято разделять на цигун для духовного развития, цигун для оздоровления и боевой цигун. Понятно, что такое разделение во многом условно, но для современного человека такая классификация довольно удобна. Нередко и йогу часто разделяют на йога-терапию, йогу как систему самосовершенствования, йога-спорт...

Конечно, подлинная история БИ намного сложнее и, к сожалению, достоверно восстановить ее невозможно. Но для нас наиболее важным является тот факт, что йога и БИ несомненно тесно связаны между собой.

В процессе многовекового развития различные направления боевых искусств приобрели свои характерные черты и особенности. Обобщая, можно сказать, что для подавляющего большинства видов китайского у-шу характерен акцент на развитии подвижности и гибкости. Наличие этих качеств в у-шу считается залогом здоровья и долголетия бойца и необходимым условием для правильного выполнения различных техник. Интересно, что развитие этих качеств, выходящее далеко за рамки возможностей непрaktикующего человека, характерно как для «внешних», так и для «внутренних» стилей у-шу. Известно изречение Лао-цзы: «Все существа и растения входят в жизнь мягкими и нежными, а умирают засохшими и сухими. Твердое и крепкое — это то, что погибает, а нежное и слабое — это то, что начинает жить». Идея преимущественного развития гибкости легла в основу современного спортивного у-шу, которое вот-вот будет признано олимпийским видом спорта и уже не имеет практически ничего общего с у-шу традиционным. Но, несмотря на техническую и смысловую трансформацию спортивного у-шу, установить внешнюю связь между ним и каларипайатту довольно лег-

ко. Достаточно посмотреть базовые комплексы калари и сравнить их с *узибеньгун* (базовой наработкой) в современном спортивном у-шу (*kalari sangam* в *youtube.com*).

Как естествоиспытатели древней Индии обнаружили связь между развитием тела и сознания, так и создатели БИ не могли обойти стороной тот факт, что условия поединка с угрозой для жизни предъявляют к сознанию особые требования. Не только сам поединок, но и вся подготовка к нему являются прекрасной лабораторией для изучения, развития и тренировки сознания. Йога есть остановка колебаний сознания. «Дух человека должен быть подобен незамутненному зеркалу, с которого упражнениями необходимо стирать мельчайшие частицы мирской пыли», — говорил основатель айкидо Морихей Уэсиба. Именно такое «остановленное» сознание, сознание-зеркало, точно и без искажений отражающее происходящее даже перед лицом смертельной опасности, является целью практики в боевых искусствах. (Не надо забывать, что в прикладных, боевых целях сознание может быть изменено с помощью специальных методов воздействия на психику: гипноз, зомбирование, применение различных препаратов и пр. Но, по мнению автора, данные методики не имеют отношения к тренировке в БИ.) Поэтому неудивительно, что во многих традиционных школах практику единоборств считают разно-



видностью дзен. Вспомним знаменитое изречение Оямы: «Каратэ — это дзэн, дзэн — это каратэ».

Говорят: «Йога — путь воина». Боевые искусства часто называют йогой борьбы.

«Если нет мира в душе, откуда взяться счастью?» — читаем в «Бхагавадгите». «Не имеющий гармонии в душе проигрывает с самого начала» — учит Морихей Уэсиба.

Самадхи, освобождение, осознание единства — так определяется конечная цель практики йоги. Из даосско-буддийской идеи Небытия, Пустоты следует и идея равенства единства человека и Вселенной. Осознавший это единство обретает мощь всей Вселенной, становится воистину непобедимым. Помня об этом идеале мастера, практикующий не должен забывать, что «путь воина означает смерть» — и смерть далеко не всегда является синонимом поражения.

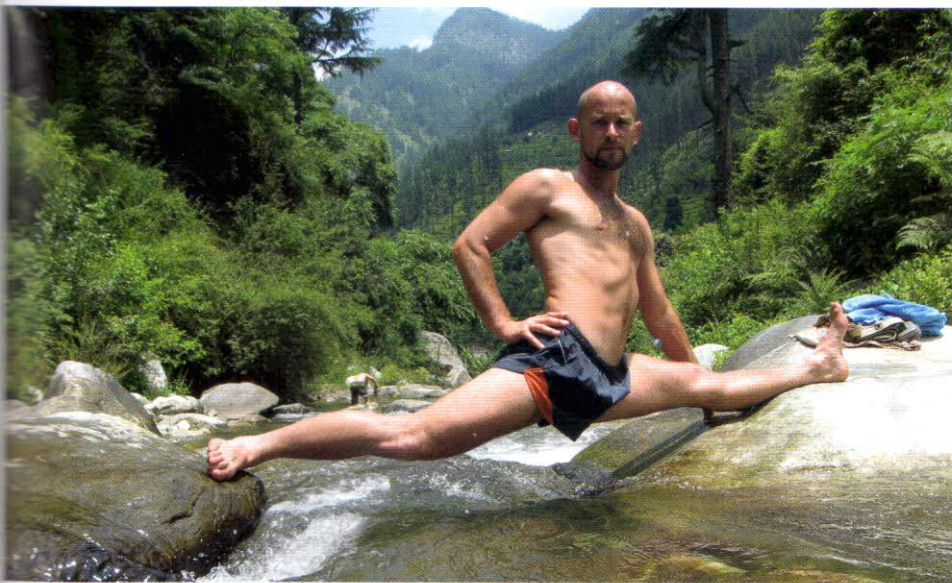
Попробуем теперь подробно остановиться на том, с чего, как правило, начинается «путь» — практика, а именно на работе с телом. О различиях между практикой йоги и гимнастикой говорилось неоднократно. Эти различия проявляются на всех уровнях: физическом, энергетическом, ментальном и духовном (М. Николаева) — во многом благодаря соблюде-

нию всего двух требований к асане: *стхира* и *сукха*. «Стхира» означает постоянство и бдительность. Под «сукхой» понимается способность чувствовать себя в той или иной позе комфортно. Во время выполнения асаны одинаково необходимы оба эти качества (Т.К.В. Дешикачар).

В практике и технике боевых искусств также можно попытаться выделить некоторые черты, отличающие БИ от спортивных или прикладных единоборств, и эти отличия также будут относиться ко всем вышеперечисленным уровням. Сам термин «боевые искусства» возник для обозначения различных систем боя дальневосточного региона, имеющих многовековую традицию передачи. В последнее время боевыми искусствами часто называют те или иные спортивные дисциплины: бокс, кик-боксинг, различные виды спортивного каратэ и даже модную сейчас капоэйру. Это примерно то же самое, что называть йогой художественную гимнастику или конторсию (цирковой жанр, человек-каучук). Одна из причин такой путаницы заключается в том, что зачастую современный спортсмен-единоборец оказывается более подготовленным к схватке за свою жизнь, чем человек, изучающий традиционные боевые искусства «для себя», а

спортсмен, имеющий хорошую гимнастическую подготовку, способен гораздо быстрее освоить асаны, чем тот, кто практикует йогу в свободное от остальных занятий время.

Как практика йоги отличается от физкультурного «делания», так и практика, а во многом и техника боевых искусств отличаются от техники и тренировки в спортивных единоборствах. Максимально обобщая, можно сказать, что в различных боевых искусствах используются более глубокие и тонкие знания о человеческом организме и о самой технике борьбы. Так, в большинстве традиционных школ используются специальные методы для развития *хары* (яп. *хара* — «живот», силовой пояс, образованный мышцами брюшного пресса, тазового дна, поясницы и диафрагмой), которое тесно связано с формированием естественной правильной осанки. Осанка в боевых искусствах в целом отличается от различных типов осанки, приобретаемых в результате специализации в спортивных единоборствах. Для спортсменов-единоборцев характерны перенапряженные закрытые плечи, сутулость, поясничный гиперлордоз и другие особенности, связанные с профессиональной деятельностью. Поднятые плечи, округленный грудной отдел позвоночни-



**Вадим Дормидонтов,**  
3 дан каратэ-до сито-рю,  
КМС России по каратэ,  
участник проекта «Кшатра»

ка, напряжение больших мышечных групп, проблемы с тонкой координацией движений — характерные результаты выброса в кровь гормонов стресса (вспомним проявления реакции на угрозу у различных видов животных, например у кошек). Конечно, по мере роста мастерства человек учится управлять этими реакциями, а у высококлассных спортсменов, возможно, их вообще не удастся обнаружить. В наиболее развитых и совершенных боевых искусствах правильная осанка является залогом успешного проведения приема, то есть создания условий для необходимого выброса силы, для концентрации и своевременности действий. С целью формирования этих навыков разработан целый ряд базовых упражнений и методов тренировки, от столбового стояния в различных видах у-шу до *идокихон* (выполнения базовой техники в движении) в каратэ. Китайский и японский подходы здесь несколько различаются. Развитие гибкости и подвижности, характерное для китайских стилей, говорит об их более тесной связи с индийскими боевыми системами и йогой. Гибкость, подвижность, расслабленность и в то же время возможность моментально реагировать быстрым, сильным, точным движением являются условиями для реализации большого разнообразия технических действий. Для японских (окинавских) видов единоборств характерны большой лаконизм и некоторое упрощение техник, но сама их структура и отстройка не менее сложны и требуют не меньшей точности, чем отстройка асан, и результатом доскональной отстройки становится мостик между телом и сознанием (эта взаимосвязь характерна и для йоги). Как в практике асан необходимо отслеживать дыхание, так и для формирования хары необходим контроль над ним. В каждом действии должна присутствовать гармония, триединство «тело-техника-дух».

Из спортивной практики мы знаем, что в стрессовой ситуации работают только самые простые, надежные — так называемые коронные — приемы. Известно, например, что в борьбе самбо насчитывается несколько тысяч приемов, а спортсмен уровня мастера спорта имеет в своем арсенале три-четыре коронных, действительно работающих, приема, хотя знает и может показать гораздо больше. Для боевых искусств характерна некоторая избыточность и усложненность техник. Одна из причин, наверно, в том, что отработка сложного технического действия — это повод для совершенствования. И здесь можно провести параллель с практикой йоги. Известно, что есть всего несколько основных асан, необходимых для медитации, и несколько десятков асан, позволяющих поддерживать оптимальное здоровье, необходимое для практики, а все огромное разнообразие поз служит поводом и одновременно методом для продвижения по Пути.

Есть в практике йоги и боевых искусств и еще один очень важный аспект, связанный с даосско-буддийской идеей недеяния — *у-вэй*. Грамотная практика йоги — это не насилие над телом и сознанием, а, скорее, создание условий для проявления необходимых результатов. Так, постепенное возрастание гибкости (как, кстати, и укрепление ударных поверхностей) связано с регулярной практикой, основанной на расслаблении, концентрации и совершенствовании умения управлять телом, а не на волевом форсировании тренировочного процесса, что характерно для спорта. В этом одно из проявлений принципа недеяния как исключения лишних действий, не соответствующих возможностям человека на данном этапе практики. И в спорте волевое усиление нагрузок часто приводит к перетренированности, болезням и травмам. Если оно и возможно, то только в случае уникальной физической одаренности

человека, при правильном построении тренировочного процесса, фармакологической поддержке и т.д. Еще одно проявление принципа *у-вэй* — характерная для многих боевых искусств идея о необходимости «поддаться, чтобы победить», то есть создать такие условия в поединке, при которых агрессия и сила противника будут направлены против него самого.

В наше время человек, решивший заняться каким-либо боевым искусством, чаще всего попадает в спортивную секцию, а решивший заняться йогой — в группу по развитию гибкости. Часто и само решение заняться боевым искусством или йогой не является достаточно осознанным. Благодаря современной моде многие из практиковавших различные единоборства приходят в группы йоги, чаще всего в поисках утраченной или так и не приобретенной гибкости, порой в надежде восстановить здоровье, подорванное спортивно-боевой практикой. И тут возникает много новых проблем. Выясняется, что из-за некорректной практики единоборств тело не только неравномерно развито, но еще и капитально закрыто. В результате многочисленных повторений одних и тех же (пусть и весьма разнообразных) техник суставы укрепляются в пределах необходимых и привычных амплитуд движений, дополнительно закрепощают суставы серьезные силовые нагрузки. Иногда получается так, что из-за неравномерного развития мышц и связок амплитуда движений в одной плоскости значительно превосходит амплитуду движений в другой (характерный пример — мах ногой вверх и мах ногой в сторону). Кроме того, существует бесчисленное множество индивидуальных вариантов выполнения той или иной техники, связанных с анатомическими и функциональными особенностями. Многократное повторение своего варианта может осложнить освоение и выполнение

других. Шлифовка коронных приемов часто ведет к мышечному дисбалансу, нарушению осанки и другим проблемам со здоровьем.

Как правило, именно на занятиях йогой единоборцы впервые открывают для себя глубину изменений, произошедших в их телах за годы тренировок. Проблемы возникают уже в самом начале пути, иногда на стадии освоения базовой техники, стоек. В пределе к стойкам предъявляются те же требования, что и к асанам («стира» и «сукха»). Хотя внешнюю форму стоек имитировать часто проще, чем выполнить ту или иную асану, освоить их по-настоящему довольно сложно. Обычно тренирующиеся имитируют стойку, накладывая на нее свой характерный, малозаметный для беглого взгляда отпечаток. У кого-то недостаточно подвижен голеностоп, у кого-то ограничено вращение в тазобедренных суставах внутрь или наружу, кто-то имеет недостаточно сильный и управляемый пресс, что не позволяет избегать ненужных прогибов в пояснице, у большинства же начинающих практику — целый комплекс проблем. Но вот внешняя форма стойки более или менее успешно сымитирована, и начинается изучение движений в стойках, приводящее к усугублению различных проблем: возникают боли в спине, в коленях и т.д. Проблема в том, что в большинстве секций происходит форсирование процесса тренировки с целью максимально быстрого получения боевых навыков — без должной базовой подготовки тела, без внимания к индивидуальным особенностям занимающихся. Положение осложняется тем, что многие приступают к занятиям уже в зрелом возрасте. Там же, где изучение боевых искусств или спортивных единоборств начинают с детства, как правило, явно или скрыто присутствует жесткая система отбора. Прошедшие через сито такого отбора попадают в систему спортивной

тренировки и, специализируя свое тело, накапливают травмы именно благодаря насильственному характеру физической подготовки. При всем многообразии предложений со стороны различных школ единоборств очень трудно найти школу, где занимались бы грамотным развитием способностей ребенка (да и взрослого тоже) с заботой о здоровье и на длительную перспективу, без стремления найти одного или нескольких уникальных людей, способных стать великими чемпионами.

Другая проблема, возникающая у единоборцев, пришедших в йогу, — это особое состояние сознания, возникающее после корректной йоговской практики. Тело расслабляется, заметно снижается мышечный тонус (у спортсменов всегда чуть повышенный), сознание на определенный период времени успокаивается, умиротворяется.

В таком состоянии пропадает желание не то что драться, но даже и делать какие-то быстрые, агрессивные движения. Это может заставить человека по-новому взглянуть на всю свою спортивную практику. Возможно, это проблема всех новичков в йоге, но все же особенно сильно она ощущается на фоне «разогнанного» сознания — результата практики поединков, пусть даже учебных. Неслучайно в большинстве традиционных школ боевых искусств применяется медитация — до и после занятий. К сожалению, в большинстве современных групп к этой традиции относятся формально или вообще ее игнорируют.

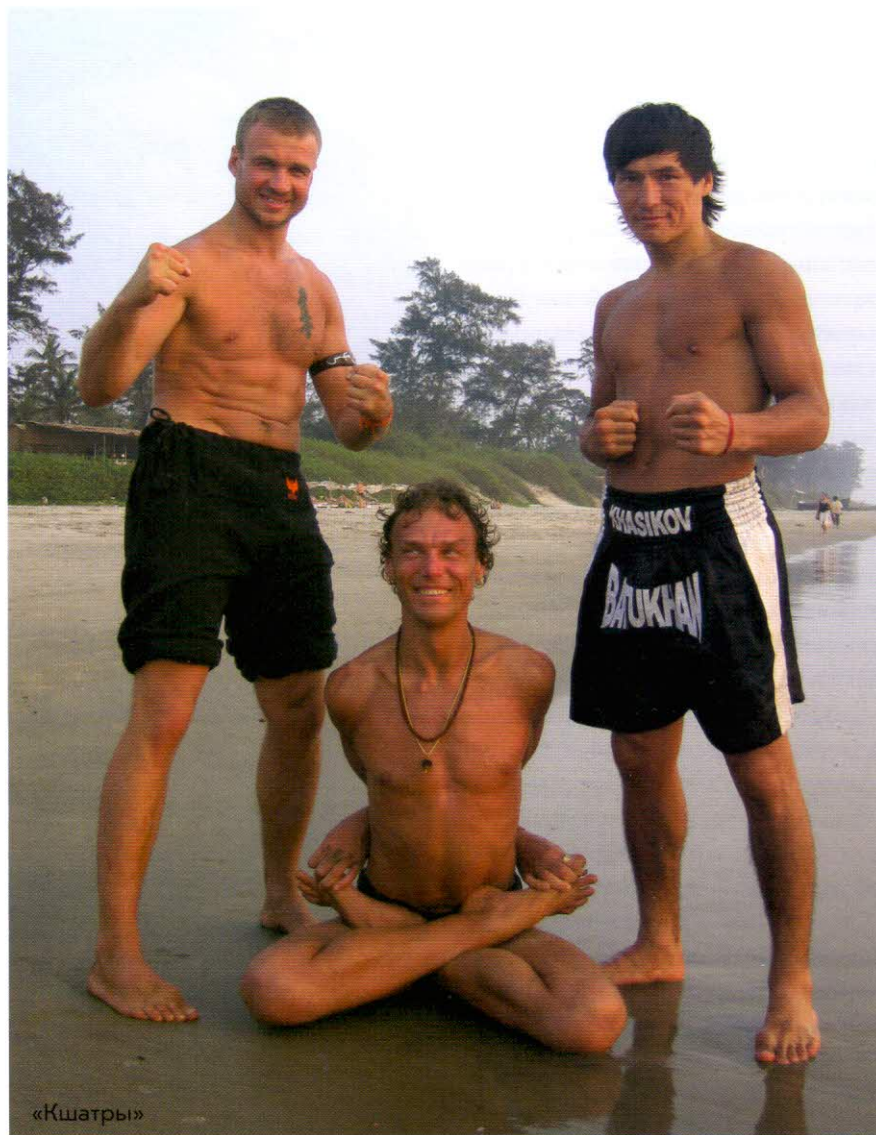
С вопросом расслабления, снижения мышечного тонуса, растягивания связан вопрос сохранения мышечной силы и различных ее проявлений (максимальной силы, силовой выносливости, скоростной силы). Начиная серьезно заниматься асанами, единоборцы сталкиваются с проблемой сочетания этих занятий со своими привычными тренировками. Грамотно сочетать их достаточно сложно, многое



**П. Винтер**  
демонстрирует  
асаны.

**Г. Ямагучи**  
и **П. Винтер**.

в этом вопросе индивидуально — связано со скоростью обменных процессов, скоростью восстановления после нагрузок, их объемом и интенсивностью, возрастом и подготовкой занимающегося. Методика развития гибкости и одновременно различных видов силы (в первую очередь скоростной силы) детально разработана в современном спортивном у-шу. Правда, напрямую перенять ее скорее всего не удастся, поскольку она разработана в расчете на детей и подростков, прошедших специальный отбор. Так что здесь открывается широкое поле для экспери-



«Кшатры»

ментов и творчества, необходимо лишь помнить, что любая практика должна быть настойчивой и регулярной.

Еще один очень интересный и мало изученный вопрос касается различных методик тренировки дыхания. В боевых искусствах разработаны специальные методы дыхания, позволяющие быстрее восстанавливаться после пропущенных ударов или больших нагрузок, усиливать проведение приемов или ударов, дышать незаметно для противника, внутри плотного мышечного корсета. К сожалению, мало кто занимается этим вопросом серьезно. В этой связи очень интересен опыт сэнсэя Всеволода Минькова, о котором он рассказы-

вал в своем интервью после победы на чемпионате мира по кекусинкай (в категории ветеранов). По его мнению, именно практика пранаямы (в частности, тренировка задержек дыхания) позволила ему победить.

За время своего развития йога и боевые искусства сохранили много общего, но и различий накопилось немало. Особенно это бросается в глаза, когда пытаются сравнивать йогу и спортивные единоборства. Одна из главных проблем при поисках тренировочных методик заключается в том, что боевые искусства дошли до нас в своем спортивном варианте, а подлинная традиция так и осталась скрытой для большинства практикующих не только на Западе, но и на Востоке.

Несмотря на все сложности, возникающие на пути сочетания занятий йогой и боевыми практиками, этот путь привлекает все большее количество занимающихся, так как и результат может оказаться более значительным. Занятия йогой действительно помогают реализовать скрытый в человеке потенциал, что трудно сделать другими методами, хотя в практике традиционных школ эти методы, по сути, всегда были йоговскими.

Мастера современных боевых видов спорта часто обращаются к практике йоги по примеру мастеров традиционных школ прошлого. Из наиболее известных японских мастеров каратэ можно назвать Гогена Ямагучи, мастера каратэ годзю-рю и одного из учителей Оямы, и Хиракозу Канадзаву, мастера каратэ шотокан. Г. Ямагучи посвятил целую главу автобиографии практике хатха-йоги. Асаны в его книге демонстрирует П. Винтер, обучавшийся йоге в 50-ых годах прошлого века в институте Шри Йогендры, позже у Свами Шивананды, у других учителей йоги на севере Индии и даже у тибетских лам в Гималаях. Интересно, что Ямагучи специально приглашал П. Винтера для проведения занятий в хомбу додзе (главном зале) Всеяпонской Федерации годзю-кай. Также достоверно известно, что Х. Канадзава специально ездил в Индию заниматься йогой.

В настоящее время Всеволод Миньков, Максим Дедик, Бату Хасиков, Юлия Романова, спортсмены международного уровня, чемпионы мира и Европы, регулярно практикуют йогу под руководством инструкторов Аштанга Йога Центра, в частности Дмитрия Перетрухина.

Максим Дедик является автором идеи «Кшатры» — сообщества людей, практикующих йогу и боевые искусства. В программе «Кшатры» тренировки и семинары, обмен знаниями и опытом между людьми, идущими путем будо и йоги. 🏹



Довольно давно мы не говорили в журнале о том, что нового произошло в мире книг на тему йоги и всего, с ней связанного. За последнее время количество серьезных, качественных изданий по йоге в книжных магазинах в процентном отношении значительно уменьшилось, большинство новинок с лейблом «йога» или «аюрведа» представляют собой дорогие красочные альбомы с минимумом информации и максимумом красивых картинок — мы огромными шагами движемся в сторону комиксов.

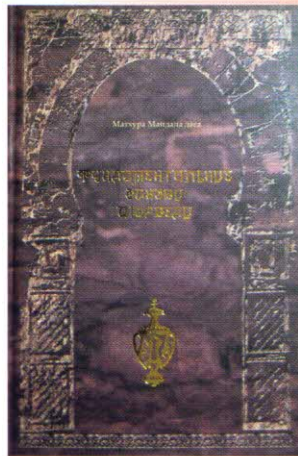
Однако не все так грустно — хорошие книги продолжают медленно, но верно выходить на русском языке, периодически снабжая привередливого читателя и практика новой информацией.

О некоторых из них мы и хотим вам рассказать.

**Матхура Мандала даса. Фундаментальные основы аюрведы.** Омское книжное издательство, 2005

Прекрасно изданная, с большим количеством цитат из классических трудов по аюрведе,

книга М.А. Мезенцева, одного из немногих настоящих отечественных специалистов-практиков по аюрведе, неспешно вводит нас в необъятную вселенную аюрведы, в которой так легко заблудиться, не имея столь грамотного провожатого.



**Абхинавагупта. Основы теории мантр.** Метафизика звука согласно трактату «Паратришика-виварана». Амрита-Русь, 2006

Абхинавагупта — великий индийский мистик и гениальный философ, представитель школы кашмирского шиваизма, одного из наиболее сложных направлений, своими трудами вывел философию шиваизма и тантры на новый уровень, достигнув высочайшего понимания природы бытия. Центральными темами данного произведения — одного из 25 написанных им уникальных трудов — являются Паравак (Высшая Речь) как трансцендентальный Логос, причина

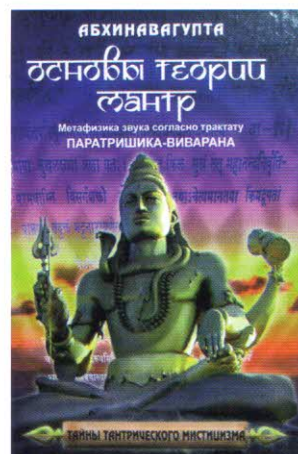
возникновения и существования нашего мира, и Мантра. Книга очень сложная, но безумно интересная для всех, кто всерьез интересуется глубиной индийских философских традиций, их происхождением и развитием.

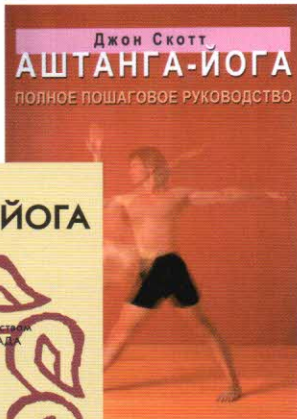


**Дэвид Фроули. Йога и священный огонь. Самореализация и преображение планеты.** Саттва, 2007

Возводя историю йоги к ведическим временам и обосновывая термин «агни» как краеугольное понятие, суть всякого преображения мате-

рии, как физической, так и духовной, известнейший на Западе и признанный в Индии ученый, Давид Фроули (Пандит Вамадева Шастри) ставит глобальные вопросы развития человечества как вида и существования планеты в целом, предлагая решения, имеющие своим источником древние знания Индии — «духовной колыбели планеты».





**Лино Миеле.**  
**Аштанга Йога.**  
Ritambhara books,  
2008

**Джон Скотт.** **Аштанга Йога. Полное пошаговое руководство.** Издательство ФАИР, 2007

**Дхирендра Брахмачари.** **Йогасана виджняна.**  
Ritambhara books, 2006

**Дхирендра Брахмачари.** **Йога — Сукшма—Вьяяма.**  
Ritambhara books, 2007

Наконец-то отечественные любители аштанга виньяса йоги дождались издания на русском языке самых известных книг этого направления, подробно рассказывающих о том,

каким образом корректно осваивать данный вид йогической практики.

Джон Скотт в своей книге подробно освещает выполнение лишь первой серии АВИ, но при этом он уделяет каждому движению в каждой виньясе особое внимание, приводя и упрощенные варианты. Книга прекрасно иллюстрирована фотографиями самого Джона Скотта, одного из самых известных преподавателей данного стиля в мире. К сожалению, довольно большое количество мелких ошибок в переводе непрофессионального йогина слегка портит в целом хорошее впечатление от этой книги.

Труд Лино Миеле более аскетично оформлен, в нем не столь тщательно описано каждое движение, однако даны последовательности первых двух серий аштанги. Книга ценна и тем, что она была создана под непосредственным руководством Гуруджи Шри К. Паттабхи Джойса.

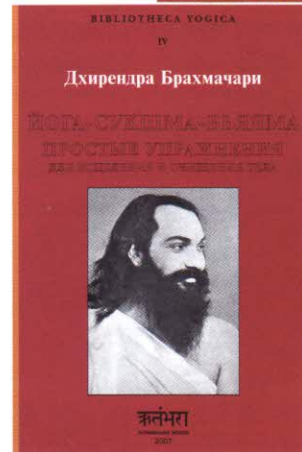
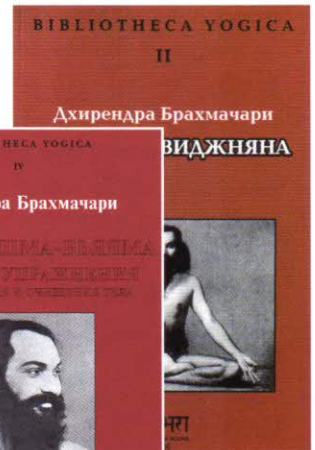


**Йога Сутра. Шива Сутра. Перевод и комментарии Гуруджи Шри Шайлендры Шармы.** Ritambhara books, 2007

**Бхагавад Гита. Перевод и комментарии Гуруджи Шри Шайлендры Шармы.** Ritambhara books, 2008

Самый известный из ныне живущих Учителей крийя-йоги в традиции Бабаджи и Лахири Махасая, Гуруджи Шри Шайлендра Шарма написал комментарии на основополагающие тексты йоги — «Йога Сутры» Риши Патанджали, «Шива Сутры» Васугупты, а также «Шримад Бхагавад Гиту». Данные комментарии отражают понимание и осмысление вышеперечисленных текстов практикующим йогиним, реализовавшим описанные в них практики и состояния в собственной жизни. Нетривиальное толкование широко известных понятий и положений йоги, безусловно, будет интересно всем, кто интересуется живой Традицией.

Две книги одного из самых известных учителей йоги XX века, наставника Индиры Ганди — Дхирендры Брахмачари, знакомят вас с интереснейшей самобытной ветвью хатха-йоги, в которой есть много нюансов, не имеющих аналогов в других школах (в частности сукшма и стхула вьяямы), и упражнений, только на поверхностный взгляд кажущихся простыми, а в действительности весьма сложных и при этом мощных и предельно эффективных.





# МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»

12–17 июля 2008 года  
СЕВАСТОПОЛЬ, КРЫМ  
спортивный центр «АТЛАНТИКА»

[www.conference.yogamagazine.ru](http://www.conference.yogamagazine.ru)

+7 905 758 60 37

ДЭВИД ФРОУЛИ  
(ПАНДИТ ВАМАДЕВА  
ШАСТРИ)

СВАМИ  
АКХИЛЕШВАРАНАНДА  
САРАСВАТИ

Агапкин Сергей  
Баранов Михаил  
Гарценштейн Леонид  
Дидык Андрей  
Журавлев Илья  
Заенчковский Денис  
Зенченко Анатолий  
Ильин Сергей  
Константинов Михаил  
Куликов Александр  
Лаппа Андрей  
Мирончук Татьяна  
Новиков Александр  
Смирнова Наталья  
Таишев Александр  
Токарев Ярослав  
Швец Наталья  
Швец Юрий  
Шифферс Мария  
и другие...

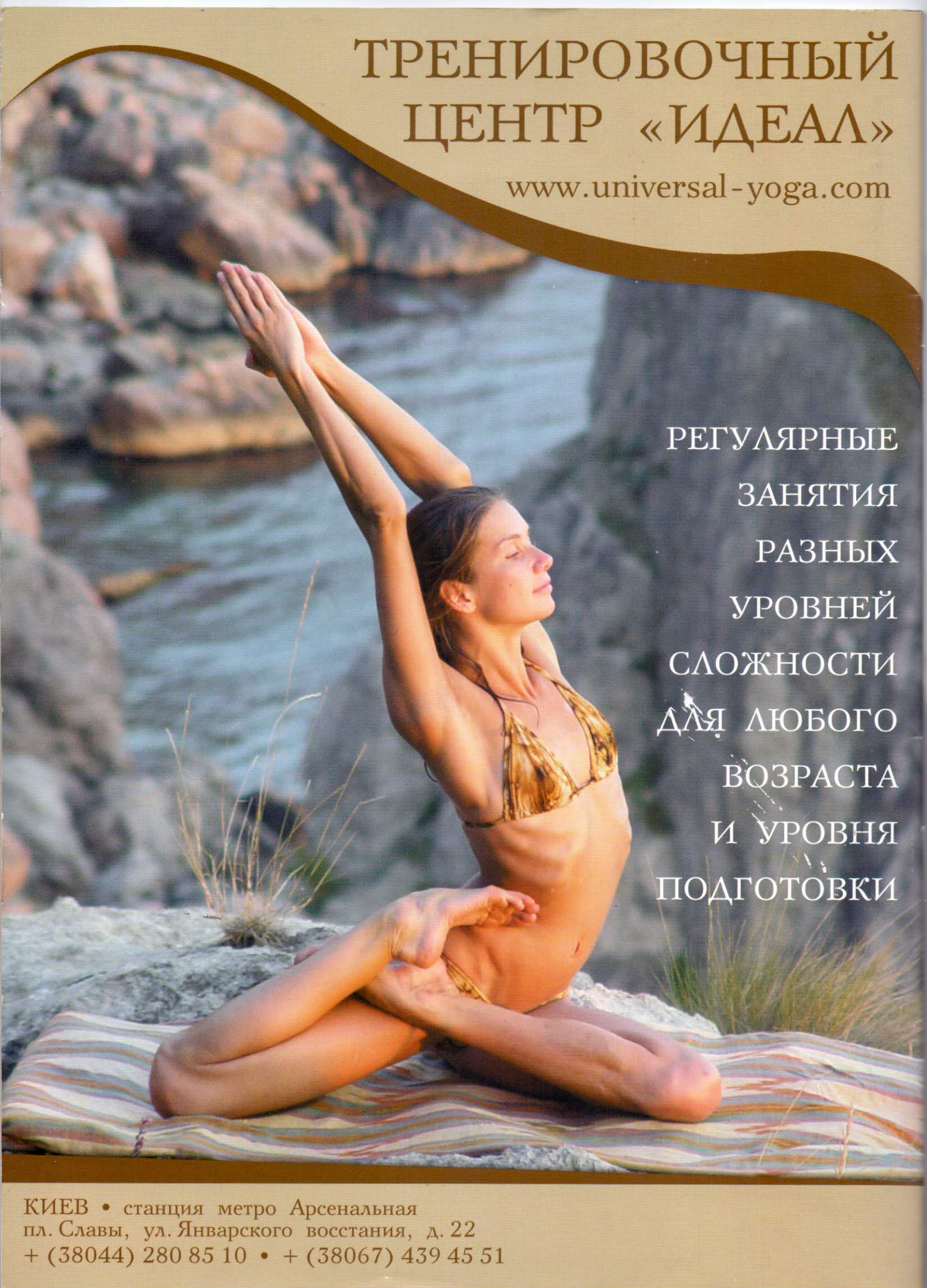
**СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА** ДО 1 ИЮЛЯ — 7 200 р (\$300) ПОСЛЕ 1 ИЮЛЯ — 8 640 р (\$360)

**РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА В МОСКВЕ:**

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР	• МАЯКОВСКАЯ	+7 910 002 08 03
	• АЭРОПОРТ	+7 910 002 08 05
	• НОВОКУЗНЕЦКАЯ	+7 926 00 00 108

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР «ИДЕАЛ»

[www.universal-yoga.com](http://www.universal-yoga.com)



РЕГУЛЯРНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ  
РАЗНЫХ  
УРОВНЕЙ  
СЛОЖНОСТИ  
ДЛЯ ЛЮБОГО  
ВОЗРАСТА  
И УРОВНЯ  
ПОДГОТОВКИ

КИЕВ • станция метро Арсенальная  
пл. Славы, ул. Январского восстания, д. 22  
+ (38044) 280 85 10 • + (38067) 439 45 51