

# ЙОГА

№3 (23) 2008

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПОСТСОВЕТСКАЯ АССОЦИАЦИЯ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ

ВСЕЛЕНСКИЙ ОРГАЗМ

*Культура сублимации*

МАТЕ — РАСАЯНА КАЛИ ЙОГИ

*Напиток особого назначения*

ДЗЭН — ИСТОК ВСЕЙ  
БУДДИЙСКОЙ ДХАРМЫ



НЕКОТОРЫЕ РЕАЛИЗОВАННЫЕ  
МУДРЕЦЫ ЖИВУТ  
КАК СУМАСШЕДШИЕ



6

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»

4–8 июля 2009

НАЧНИ СНАЧАЛА  
профессионалы для начинающих!



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

+7 905 758 60 37



# ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№ 3 (23) 2008

Ежеквартальный иллюстрированный журнал

3 (23) 2008

Учредитель: Федерация Йоги

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

Фотокорреспонденты **Евгения Ксенофонтова**  
**Дмитрий Коваль**  
(www.simeizzim.net)

Иностранные корреспонденты **Андрей Лаппа**  
(Непал, США)  
**Мария Николаева**  
(Юго-Восточная Азия)

Художественный редактор **Юлия Мазо**

Веб-мастер **Юрий Балакин**

Литературная обработка **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 ПИИ 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: Анастасия Тихонова  
Модель: Евгения Якимова

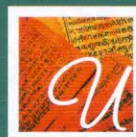
©АНО Федерация Йоги

# СОДЕРЖАНИЕ

2 От редактора



*Актуальность реализации*



*История йоги*

5 ДУХОВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ  
В РАЗНЫХ ТРАДИЦИЯХ  
Самореализация в индуизме  
Наталья Сандер

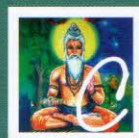


*Континенты*

9 ДЗЭН МАСТЕР ТХИТЬ ТХАНЬ ТУ  
Вьетнамский дзэн в конце XX века  
Мария Николаева

13

СИСТЕМЫ СУБЛИМАЦИИ  
Глава из книги Атма Ананды  
«Культура сублимации:  
Опыты самодостаточности»

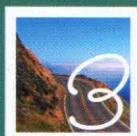


*Слово мастера*

15 СВОЯ ПРИРОДА  
Беседа с Петри Ряйсяненом



*Мой путь в йогу*



*Эмметки путешественника*

18 АШТАНГА ВИНЬЕСА ЙОГА  
Добро пожаловать? или посторонним вход  
воспрещен | Екатерина Васьянова

21

БЕРЛИН ДЛЯ ЙОГОВ  
Влад Масленников



*Йога для детей*



*Хроника событий*

23 СОЛНЕЧНЫЕ ЙОГИ  
Беседа с Викторией Занкиной



*Асана практика*

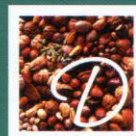
28 CONFERENCE\_2008  
Отчет о конференции по йоге

35

ПРИМЕНЕНИЕ КУМБХАКИ В АСАНАХ  
Прана — энергия жизнеспособности  
Михаил Баранов



*Удьятерания*



*Дары йоги*

43 ПОЗВОНОЧНИК:  
ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ...  
Юлия Синявская



*Уйога и искусство*

49 НАПИТОК ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ  
Дмитрий Перетрухин

52

АРТ-ЙОГА  
Вдохновение мистического жеста  
Юлиана Жаворонкова



*Новые книги*

55 «АШТАНГА ЙОГА  
В ТОЧНОМ СООТВЕТСТВИИ  
С ТРАДИЦИЕЙ  
К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА»  
Петри Ряйсянен



Занятия йогой находятся в русле основополагающих прав и свобод человека, зафиксированных в Декларации прав человека, не противоречат никаким действующим законам и правилам, и поэтому являются однозначно легальными и не могут быть запрещены.

Практика йоги не направлена на политическую, национальную, религиозную или какую-либо иную борьбу, не несет в себе элементов насилия и навязчивой пропаганды, не связана с насильственным отчуждением имущества частных лиц, использованием наркотических и психотропных веществ и иными противоправными действиями.

**Й**ога не является религией, хотя ее основные положения были сформулированы на основе традиционной индийской философии.

Йога не является наукой, хотя элементы систематизации, научного исследования и обоснования тех или иных воздействий на организм и сущность человека могут присутствовать в теории и практике йоги.

Йога не является спортивной дисциплиной, хотя ее практика может содержать элементы, частично совпадающие с теми или иными способами проявления физической активности человека.

Йога не является медицинской дисциплиной, направленной на лечение заболеваний и функциональных расстройств, хотя такого рода применение ее отдельных методов или соответствующие побочные эффекты практики могут иметь место.

Йога не является психотерапией, хотя положительное воздействие различных методов йоги на психику человека неоднократно отмечалось.

Йога не имеет универсальных противопоказаний и имеет широчайший диапазон применения, определяемый индивидуально в каждом конкретном случае. Йога не является руководством к поведению человека в социальном пространстве, но также не является и руководством по оставлению данного пространства; по своей природе она аполитична и асоциальна и действует лишь в сфере работы индивидуума с его неотъемлемым достоянием — телом и психикой.

Никакие практики йоги не могут быть опасны для здоровья и жизни человека при их правильном применении под руководством компетентного инструктора при соблюдении всех предписываемых правил использования и безопасности.

Решение о применении тех или иных методик, техник и практик йоги принимается взрослыми дееспособными людьми, на основе полной добровольности, ответственности за свои действия и осознанности, и не может быть запрещено или подвергнуто контролю со стороны каких-либо инстанций.

Йога является полифункциональной дисциплиной, направленной на всестороннее совершенствование человека как разумного существа, увеличение степени его самоконтроля и осознанности и развитие самого широкого спектра функций его тела, ума и психики.

Основные методы практики йоги описаны в традиционных источниках — «Йога-сутрах» Риши Патанджали, «Хатха-йога-прадипике» Свами Сватмарамы Сури, а также в некоторых других текстах.

Несоответствие теории и практики вышеупомянутым текстам, отрицание или явное несоблюдение их основных положений в процессе какой-либо деятельности выводят эту деятельность за пределы йоги в иную область; все описанные выше характеристики могут быть к ней не применимы, и такая практика не может считаться йогой.

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

+7 926 00 00 800



В СЕНТЯБРЕ 2008 ГОДА  
создана

## ПОСТСОВЕТСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ

Ассоциация учреждается рядом физических лиц — преподавателей йоги, рядом стилевых Федераций и Ассоциаций йоги и крупных Центров Йоги для осуществления следующих целей:

- создание, утверждение и изменение критериев статуса преподавателя йоги;
- регистрация действующих легитимных преподавателей йоги;
- создание единых стандартов подготовки и обучения преподавателей йоги;
- создание единой информационной базы постсоветского пространства о преподавателях йоги и курсах (программах) обучения преподавателей;
- повышение авторитета йоги как системы полноценного развития и самосовершенствования человека и повышение авторитета преподавателя йоги как проводника данной системы;
- информационное противодействие коммерциализации йоги, выхолащиванию основополагающих положений йоги и замены их на новомодные доморощенные концепции;
- информационное противодействие недобросовестным и самозванным «учителям» йоги;
- выпуск периодического информационного издания о состоянии дел в области преподавания и развития йоги на постсоветском пространстве.

**АССОЦИАЦИЯ НЕ ПРЕТЕНДУЕТ НА СОЗДАНИЕ ИНСТРУКЦИЙ  
И ПОЛОЖЕНИЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ К ИСПОЛНЕНИЮ**

**ВСЕ ДЕЙСТВИЯ АССОЦИАЦИИ НОСЯТ ИНФОРМАЦИОННЫЙ  
И РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР, И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОИСТЕКАЕТ  
ИЗ АВТОРИТЕТА И ОПЫТА УЧРЕДИТЕЛЕЙ — ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ ЧЛЕНОВ  
АССОЦИАЦИИ**

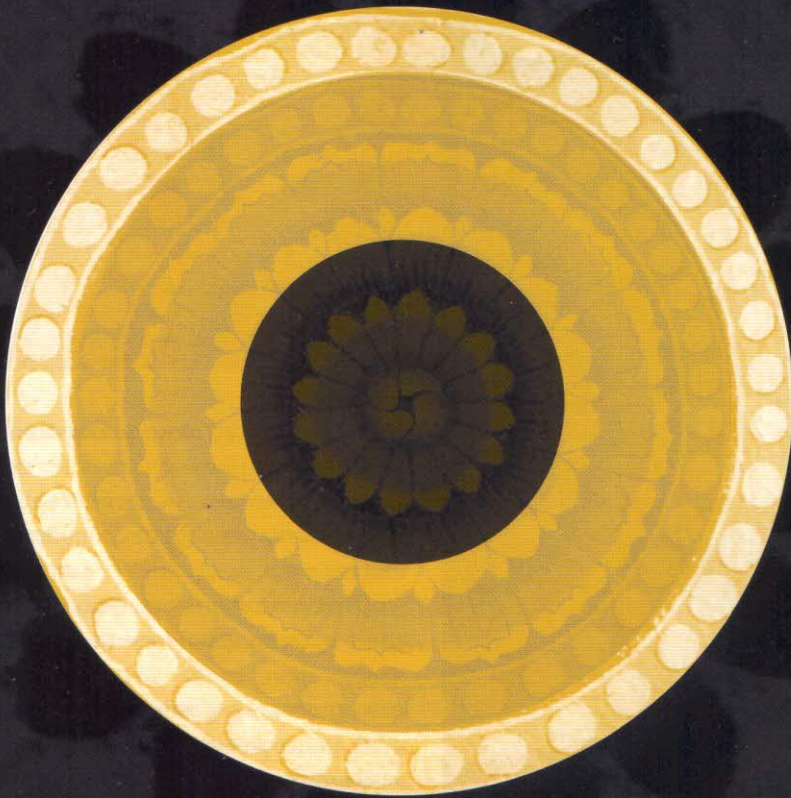
Официальный сайт ассоциации  
**WWW.PSYTA.RU**

следите за изменениями



# ДУХОВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

*в разных традициях*

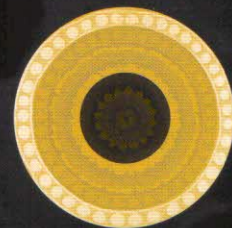


Что такое духовная реализация?  
Каковы способы ее достижения?  
По каким признакам можно  
судить о реализации?  
Можно ли провести параллели  
между реализацией в разных  
традициях?

Тема, бесспорно, обширная  
и достойная серьезного научного  
исследования. Ей посвящены  
десятки книг и статей, мегабайты  
страниц обсуждений на форумах.

Надеюсь, что ответы  
представителей разных духовных  
школ помогут вам составить  
собственное мнение по этим  
непростым вопросам...

НАТАЛЬЯ САНДЕР, ГАУРИ



# САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В ИНДУИЗМЕ



Беседовала: НАТАЛЬЯ САНДЕР  
Перевод с хинди: ГАУРИ

*Интервью  
со Шри 1008  
Джагадгुरु  
доктором  
Чандрашекхаром  
Шивачарьей  
Махасватиджи*

## **Что считается самореализацией в индуизме?**

В индуизме «знанием души» считается «знание души», познание самого себя.

*(Примечание переводчика: разговор происходил на хинди. В этом языке нет слова «самореализация», поэтому я задала вопрос, используя слово «атма-джняна» — «знание души». Оно, в отличие от термина «самореализация», говорит сам за себя. Соответственно и ответ получила.)*

## **Ладно, задам вопрос по-другому. Какое духовное состояние считается в Вашей традиции самым высоким? Какова цель духовного пути вирашвиваитов?**

Цель духовного пути — каждого человека сделать Богом. Как? Объяснить человеку, каков Бог, дать человеку почувствовать, что он един с Богом. Человек должен считать себя Богом.

«Я — Шива» («Ахам Шиваха»), «Я — воплощение Шивы» — это самовосприятие является посвяще-

нием себя Богу. Поклонение образам Бога на физическом уровне — это осознание своей истинной, вечной природы («сат»). Поклонение проявлению Бога на тонком уровне (на уровне ума и праны) — это восприятие себя как сознания («чит»). Поклонение Богу на причинном уровне (на уровне сознания и мироощущения) — это непрерывное осознание «Я — воплощение Шивы» («со хам»).

есть пространство, пространство горшка. Так и в нашем теле присутствует дух. Есть наше тело, наш ум, наш интеллект, наше сознание. Тело можно увидеть, но ум, интеллект, сознание невидимы. Но мы же их чувствуем, правда?

Так вот «вечность-сознание-блажество» («сат-чит-ананда») — это форма души, ее проявление. Размышлять о себе как о веч-

Шри 1008 Джагадгुरु д-р Чандрашекхар Шивачарья Махасвамиджи является одним из пяти Главных Учителей (Джагадгुरु) в индийской духовной традиции Вирашайва. Он 86-ой Джагадгुरु Каши питхи (Джангамавади матх, Варанаси). Родился в 1947 году. В 1981 году получил степень доктора философии (Ph.D.) за сравнительное исследование трактата «Сиддханта Шикхамани» и трудов других шести индийских философских школ, в 1988 году — степень доктора литературы (D. Lit.) за исследование происхождения, развития и применения трех принципов философии Вирашайваизма — Аштаваран, Панчачара и Шатастхала.

Принимал участие в общеиндийском конкурсе ораторов (All India Sanskrit Debate Competition), который проходил в Гуруваноре (штат Керала) и занял первое место в номинации «Веданта». Владеет несколькими языками: санскрит, каннада, хинди, маратхи и др.



«Весь мир — проявление Шивы. Нет ничего, кроме Шивы». Такое видение мира и называют знанием. Постоянно сохранять такое восприятие — это цель философии вирашайваизма. Это состояние и называют единством души и Бога.

#### **Можно ли как-то определить, что человек достиг реализации? Есть ли какие-то внешние признаки?**

Это можно понять по взглядам человека на жизнь, по его поступкам. Вообще-то внешних признаков нет. Но можно понять, достиг ли человек самореализации, по тому, как он воспринимает мир и себя, именно по его пониманию себя.

#### **Так можно ли понять по виду человека или из разговора с ним, что он достиг реализации?**

Да, можно. Если пообщаться с человеком какое-то время, сойтись с ним ближе, расспросить его, то он что-то да расскажет о своем духовном опыте, не так ли?

В каждом теле есть душа, духовная сущность. Как в горшке

но существующем («сат»). Считать себя проявлением сознания («чит»). Считать себя воплощением блаженства («ананда»). Таково состояние самореализации.

Чтобы понять это, у нас есть три состояния сознания. К примеру, состояние бодрствования. Мы постоянно говорим: «Я есть... Я есть...» То есть осознаем, что существуем, осознаем свою истинность. А когда мы переходим в состояние сна, то видим во сне разные объекты. Так вот, свет, который присутствует в наших снах, это не свет солнца, не свет луны. Это наш собственный внутренний свет. Именно наш собственный свет освещает объекты, которые мы видим во сне. Из этого можно понять, что душа — это свет. В отсутствие других источников света мы все же видим свет внутри себя.

А в глубоком сне все ощущают глубокую радость, никто не чувствует себя при этом несчастным. Обычно, чтобы почувствовать себя счастливым, что-то нужно — что-то получить, или отдать, какая-то еда, питье... Но здесь ничего нет.

И других людей нет. Да и сам человек ничего не делает. И все же он испытывает удовольствие. Так вот это удовольствие («ананда») — свойство собственной души человека.

Это чувствуют все, этот опыт есть у каждого человека. Но люди не обращают на это внимания, не задумываются.

Так вот, если человек хочет достичь реализации, он должен размышлять об этом: «Моя душа существует вечно. Моя душа — свет. Моя душа — блаженство». Человека, который понял все это и сохраняет такое восприятие, называют мудрецом («джняни»). Это и есть признаки человека, достигшего самореализации.

Но мудрецы бывают разные. Их жизнь в этом воплощении зависит от кармы, накопленной в предыдущих рождениях. Кто-то наслаждается миром, кто-то отрекся от мира, кто-то не следует никаким правилам. Но со стороны трудно судить об их духовном состоянии.

Например, Шука (сын мудреца Вьясы). Он был аскетом, ушел от мира. Кришна наслаждался ми-

ром. А Джанака был правителем. И все они были мудрецами, достигли самореализации. Внутреннее состояние у мудрецов одно, но внешне их поступки не одинаковы.

### Реализация мастера как-то проявляется в момент его ухода?

Нет-нет. Состояние мудреца никак не связано с его смертью.

Человек, не достигший реализации, живет в миру и испытывает счастье и горе. И мудрецу, пока еще не исчерпана карма предыдущих рождений, тоже приходится испытывать радость и горе — то есть телу приходится. Но мудрые говорят: «Эти счастье и горе — не мои. Рождение и смерть — состояния физического тела, они происходят на физическом уровне. Радость и печаль — состояния ума. Голод, жажда — состояния праны. Таким образом, существует много различных составляющих нашего тела. Это части. И все перечисленное происходит с частями тела, но не с душой». Мудрецы воспринимают себя таким образом, поэтому в момент смерти они не замечают ничего особенного, этот момент для них не отличается от других.

Да, если мудрец — йогин, если он выполнял йогическую практику, то могут быть внешние отличия. Но в целом у достигших самореализации нет каких-либо особых внешних признаков. Но их мироощущение, их речь, их поступки — по всему этому можно примерно оценить их духовный уровень. А специального внешнего признака реализации не существует.

Эта тема подробно обсуждалась в писаниях. В них сказано, что тело обусловлено кармой предыдущих рождений. Накопленная карма у кого-то хорошая, у кого-то плохая. После достижения реализации человек не может изменить карму своих предыдущих рождений. Какая карма есть, так и приходится жить. То есть внешняя жизнь, по-

ступки зависят от накопленной кармы. Мудрецы действительно иногда испытывают более возвышенные состояния, чем те, кто не достиг реализации. Но реализованные тоже продолжают жить и работать. Чтобы прокормить себя, поддержать свою жизнь. И не только свою. Достигший реализации может трудиться на благо многих людей. Таким образом, его поступки могут немного отличаться от поступков других людей. А иногда могут и не отличаться особо. Нет никаких правил, нельзя сказать, что мудрец непременно будет жить так-то. Если карма предыдущих рождений ему не позволит, он не сможет совершать определенные поступки.

Поэтому некоторые реализованные мудрецы ведут себя, как сумасшедшие. Некоторые живут как йогини. А другие живут как обычные мирские люди.

В писаниях приводят пример: «Кришна — бхоги, Шука — тьяги, Джанака — правитель». То есть один (Джанака, отец Ситы, героини Рамааны) управлял государством, занимался политикой. Другой (Шри Кришна, герой Махабхараты) — наслаждался жизнью. А третий (Шука, сын мудреца Вьясы) — был йогиним, жил как отшельник. То есть никто не может предсказать, как именно будет. Потому что состояние сознания у этих мудрецов одно, но из-за предыдущей кармы их дела различаются.

Поступки обусловлены кармой, поэтому все эти мудрецы жили по-разному.

### Как достичь самореализации?

Чтобы достичь самореализации, человек должен понять, что же это такое — его душа. В «Сиддханта Шикхамани» (одном из основных текстов по философии вирашвивизма) говорится: «Тот, кто различает тело и душу, зовется джняни». Когда человек начинает различать тело и душу, разделяет их, тогда,

отделив то, что не является душой, он осознает душу. Таким образом, именно различение («вивека») — средство достижения реализации.

Существует различение истинного и неистинного, различение души и не-души... Таким образом, различение — это путь к реализации. Для достижения самореализации приходится различать и развивать сосредоточенность, и медитировать тоже надо, чтобы сохранять это состояние.

В «Сиддханта Шикхамани» указаны пять практик для достижения самореализации: «Тапас, карма, джапа, дхьяна и джняна».

Тапас означает «иссушение тела». «Иссушение» при помощи постов, путешествий к святым местам, хороших дел. При этом тело испытывает трудности, которые приходится терпеть. Это и называется «тапас» — сознательное иссушение тела для благих целей.

Поклонение своему личному божееству, выполнение обряда поклонения ишта-линге — это карма.

После этого идет джапа, многократное повторение своей личной мантры. Чтобы очистить ум, добиться его однонаправленности, следует повторять мантру.

И когда ум постепенно станет собранным, нужно выполнять медитацию (дхьяну).

В конце — знание (джняна). Когда благодаря аскезе, обрядам, повторению мантры и медитациям ум очистится, тогда человек обретет знание. Тогда он достигнет самореализации. Благодаря этому знанию человек достигает освобождения.

### То есть нужно выполнять все это, или достаточно одной практики? Например, медитации или мантры?

Нет-нет, приходится заниматься всем. И аскезой придется заняться, и обряды выполнять, и мантру читать, и медитировать. В конце концов благодаря знанию человек духовно освобождается. 🔥



# ДЗЭН МАСТЕР ТХИТЬ ТХАНЬ ТУ

## Вьетнамский дзэн в конце XIX века

**М**астер дзэн Тхить Тхань Ту — аббат монастыря Чуклам («Бамбуковый лес») на берегу прекрасного горного озера неподалеку от городка Далат на высоте 2 000 м в горах Центрального Вьетнама, а также основатель девятнадцати других монастырей во Вьетнаме и шестнадцати монастырей за рубежом. В главном монастыре, где я проходила краткий двухнедельный ретрит, постоянно живут и практикуют около полтора десятка монахов

и монахинь. В день моего приезда аббату исполнилось 85 лет, и он перестал читать лекции, но гости монастыря ежедневно сопровождали его в обходе монастыря, а в конце ретрита он уделил мне время для беседы. Как пояснила ранее старейшая монахиня, он был посвящен в монахи в школе Чистой Земли, принадлежащей к традиционному вьетнамскому буддизму, который разительно отличается от других буддийских школ. Однако он не последовал

пути своего мастера, а самостоятельно освоил дзэн, почти исчезнувший из Вьетнама два столетия назад, и стал основоположником его возрождения. В предисловии к первой книге «Вьетнамский дзэн в конце XX века» (1991), которое мне позволили перевести на русский язык, ясно и отчетливо выражена позиция автора, согласно которой именно дзэн составляет самую суть буддизма.

МАРИЯ НИКОЛАЕВА



**В**первые я решил опубликовать книгу по дзэн-буддизму. В действительности она создавалась на протяжении многих лет. Цели ее следующие:

- модифицировать и восполнить вьетнамский буддизм теми методами обучения, которые были ранее искоренены;
- помочь тем, кто хочет практиковать дзэн, получить подходя-

щие методы и провести различие между правильной и неправильной практикой;

- дать ответ буддийским ученым, которые считают дзэн-буддизм эксцентричным и не соответствующим писаниям.

Говоря о вьетнамском дзэн, мы подразумеваем вьетнамский буддизм, поскольку мастера дзэн были высокопоставленными монахами, которые прославляли буддизм

и вносили свой вклад в благополучие народа начиная с VI века. И поныне, когда заслуженный буддийский монах покидает мир, мы всегда видим на его плите надпись: «Продолжил линию преемственности Линьцзи в 13-ом / 14-ом поколении...» Разве хотя бы один из этих старейших монахов отрицал, что он был последователем традиции дзэн?

Большинство пагод во Вьетнаме в наше время имеет статую Будды Шакьямуни на главном алтаре и изображение Патриарха Бодхидхармы или дзэн-мастера Винитаручи в задней части алтаря. На памятках, раздаваемых при принятии трех прибежищ и пяти заповедей, раздаваемых мирским буддистам, тоже написано: «Подлинная линия преемственности Линьцзи или школа Цаодун...»

В таком случае давайте зададимся вопросом: а какие методы практиковал Господь Шакьямуни, чтобы достичь просветления? Каким образом патриархи становились патриархами? Откуда возникла школа Линьцзи? Разве Господь Шакьямуни не достиг просветления, сидя в медитации под деревом бодхи? И разве патриархи не практиковали медитацию, чтобы стать патриархами? Верно, Линьцзи — это одна из пяти дзэнских школ в Китае. Их также называют пятью домами чань (яп. дзэн): Линьцзи (яп. Ринзай), Гуйян, Цаодун (яп. Сото), Юньмэнь и Фаянь.

Тем не менее, в наше время многие буддийские монахи и монахини будут сильно протестовать, если вы



*Встречая события  
безмыслием,  
незадумывая спрашивать  
о дзэн.*

