

ЙОГА

№4 (24) 2008

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ВЫСШЕЕ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ —
КОГДА МЫ ЖЕРТВУЕМ СВОЕ ЭГО

*Дэвид Фроули об учении Шри Ратана Махарши
и ведической мудрости*

КРИЙЯ ЙОГА —
ПОСЛЕДНИЙ ШАГ К САМАДХИ

Интервью с Пракашем Вьясом

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ. ОТСУТСТВИЕ ДЫХАНИЯ —
СМЕРТЬ. ТАК ЛИ ЭТО?

Кунбхака в асанах от Михаила Баранова

БЕРЕМЕННОСТЬ ОСОЗНАННО И РАДОСТНО

Важные советы йога-мам



РАННЕ СВЯТЫМИ
ПРИЗНАВАЛИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
МОГЛИ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА

*Лата Олег о духовной реализации
в буддизме*





www.yoga108.com

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Москва — Санкт-Петербург

Регулярные занятия
разного уровня сложности
для людей любого возраста
и степени подготовки.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ — ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ПОЧТИ КРУГЛОСУТОЧНО,
365 ДНЕЙ В ГОДУ МЫ ЖДЕМ ВАС!

**НАЧНИ
ПРЯМО
СЕЙЧАС!**

Москва
+7 926 0000 108

Санкт-Петербург
+7 812 6003 108

RITAMBHARA
yoga products

ऋतमरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,
ремни и другие пропсы

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

•
Одежда для занятий йогой

•
Книги, журналы и плакаты

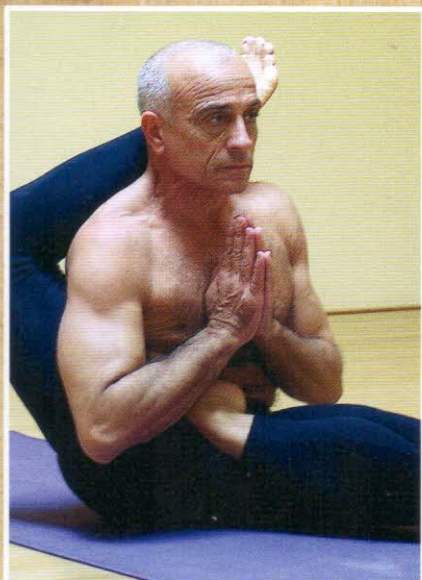
•
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

www.ritambhara.com

+7 926 204 00 01

+7 926 00 00 800



26–31 мая 2009

Москва

АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА
шесть дней практики

ЛИНО МИЕЛЕ

26–29 мая — вечер

30–31 мая — утро

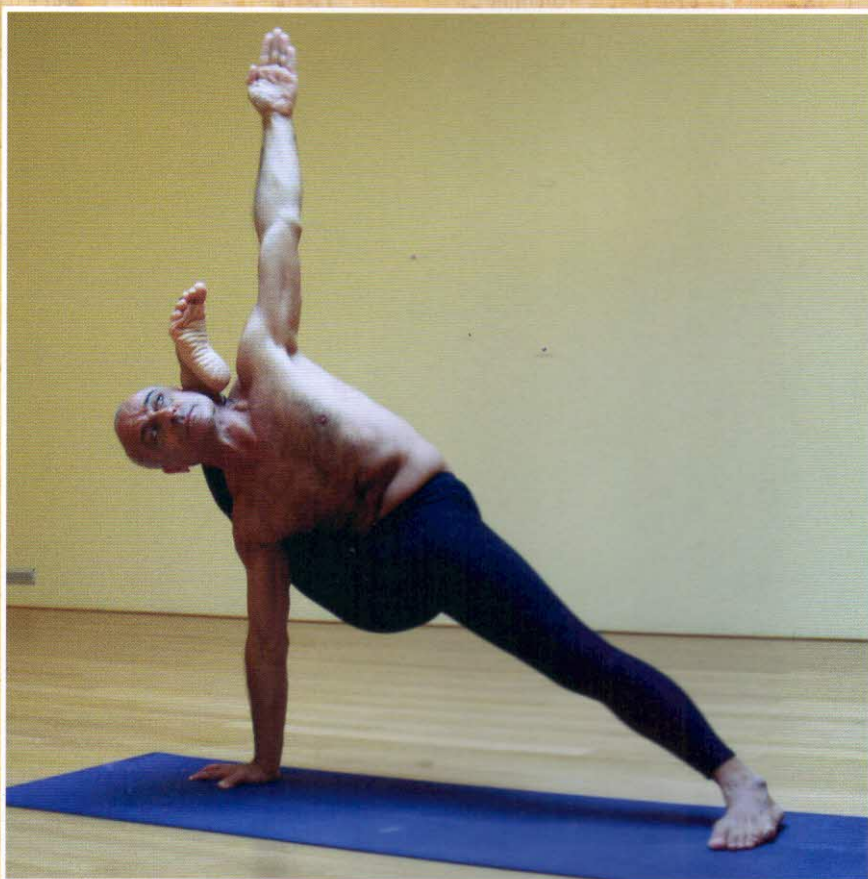
всего \$240

ЛИНО МИЕЛЕ
Руководитель Центра
Аштанга Йоги в Риме
(Италия), Президент
Европейской Федерации
Аштанга Йога Центров,
сертифицированный
преподаватель аштанга
виньяса йоги с 20-летним
стажем, автор одной
из самых «главных» книг
по аштанга йоге, написанных
под руководством самого
Шри К. Паттабхи Джойса.

Подробности на сайтах:

www.ashtangayoga.ru

www.yoga108.com





ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№4 (24) 2008

Ежеквартальный иллюстрированный журнал
№4 (24) 2008
Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор **Михаил Константинов**
 Зам. главного редактора **Илья Журавлев**
 Зав. отделом науки **Сергей Агапкин**
 Художественный редактор **Юлия Мазо**
 Фотокорреспонденты **Евгения Ксенофонтова**
Дмитрий Коваль
 (www.simeizzim.net)
 Иностранные корреспонденты **Андрей Лаппа**
 (Непал, США)
Мария Николаева
 (Юго-Восточная Азия)
 Литературная обработка **Галина Пею**
 Веб-мастер **Юрий Балакин**

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
Модель: Виктория Володина

©АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ

4 От редактора



личность реализации



история йоги

6 ТИБЕТСКАЯ БУДДИЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ РИМЭ
Беседа с ламой Сонам Дордже

11 АГНИ И ОГОНЬ САМОВОПРОШАНИЯ
Д-р Дэвид Фроули
(Пандит Вамадева Шастри)



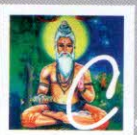
ролика событий



йога и другие системы

15 ЙОГАТЕРАПИЯ И АЮРВЕДА
5 минут. Полет нормальный.

21 РЭЙКИ
Современная форма древних традиций
Александр Беляев



слово мастера



енская йога

26 «В ТИБЕТЕ ЗНАЮТ, ЧТО ИЗУЧАТЬ,
А МЫ ЗНАЕМ, КАК...»
Интервью с ламой Оле Нидалом

34 СОВЕТЫ БУДУЩИМ ЙОГА-МАМАМ,
ПРАКТИКУЮЩИМ В ОБЩЕЙ ГРУППЕ
Юлия Черкасская



аметки путешественника



йога и наука

40 ТХЕРАВАДА НА РУИНАХ КХМЕРСКОЙ
ЦИВИЛИЗАЦИИ
Долма Джангкху

43 ХАТХА-ЙОГА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ
Александр Новиков



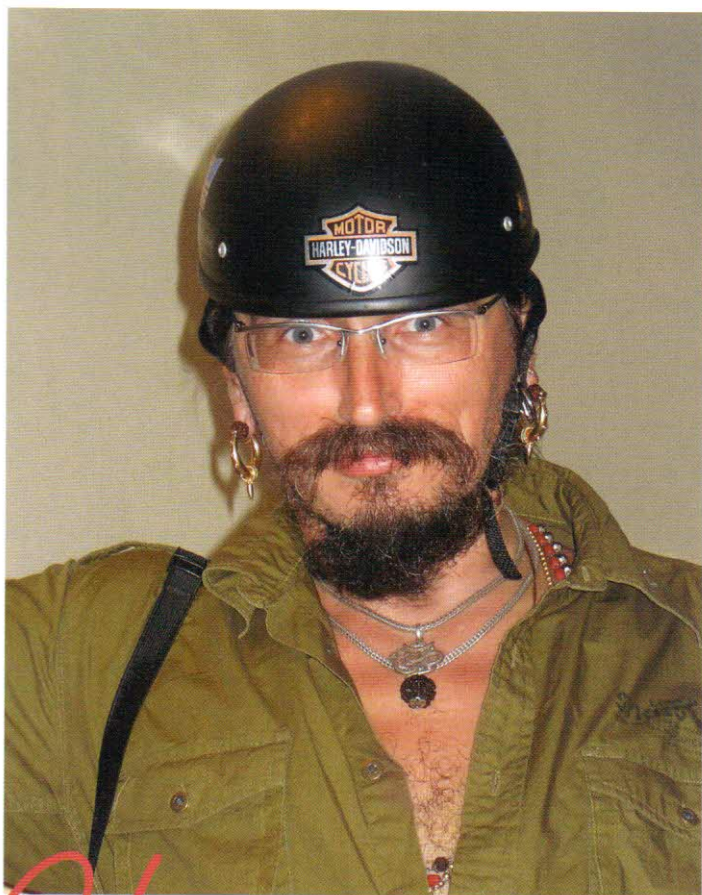
практика



йога и искусство

52 ПРИМЕНЕНИЕ КУМБХАКИ В АСАНАХ
Прана — энергия жизнеспособности. Часть 2.
Михаил Баранов

58 МУЗЫКА СПОСОБНА РАСТОПИТЬ
САМОЕ ЧЕРСТВООЕ СЕРДЦЕ...
Аудио-приложение к журналу



АН

у вот и пришел кризис, прямая и явная угроза, так сказать.

О чем это я? Неужели я собрался говорить с вами, дорогие читатели, о проблемах ипотечного кредитования и падении акций? Чему угроза и при чем тут йога? А очень даже при чем.

Угроза состоит в том, что за суетой попыток успеть в поезд, который, как нам кажется, куда-то уходит, некоторые начинают бросать все свои временные увлечения и занятия, а у многих йога пока еще входит именно в этот перечень, и сосредотачиваться на «главном» — материальном благосостоянии, поддержание которого начинает отнимать в период кризиса все силы, все время, всю жизнь. И тут наступает самый, что ни есть благоприятный момент задуматься — мы работаем, чтобы жить, или живем, чтобы работать? И если второе — то для чего эта работа? А если первое — что означает для нас «жить»?

В давние времена, когда в разгаре был предыдущий большой кризис, в конце августа 1998 года, я бросил все и поехал на семинар к одному известному преподавателю йоги. Курс доллара вырос в течение недели почти в три раза (евро тогда еще и в природе

не было), в магазинах пропали многие товары, толпы народа судорожно пытались скупить все подряд. А я купил на последние деньги только появившийся тогда в продаже настоящий sticky mat. Практически, я сжег все мосты, мне было наплевать на все... кроме йоги. Я решил, что буду заниматься исключительно йогой и ничем больше. Ну, может быть, еще и преподавать ее, если это будет кому-нибудь нужно и если получится...

С тех пор прошло более 10 лет и я ни разу не пожалел о принятом тогда решении. Йога — это то, что спасало и помогало мне в любых, самых трудных ситуациях, ориентир в бурном океане сансары, так сказать :)

Кризисы приходят и уходят, курсы акций и валют постоянно меняются, создаются и разрушаются гигантские концерны и корпорации, одни бизнесмены взлетают на вершину «успеха», другие неизбежно падают вниз. Ничто ни вечно под луной и йогин хорошо понимает, что стремиться найти что-то стабильное и надежное в этом мире невозможно в принципе.

Всякое резкое изменение во внешнем мире лишний раз напоминает нам, насколько он хрупок и изменчив и насколько бесплодны наши попытки создать в нем остров стабильности и покоя.

Стабильности и покоя можно достичь только внутри себя и тогда все внешние изменения не смогут ни вывести нас из равновесия, ни сдвинуть с раз и навсегда выбранного пути.

Что абсолютно не означает, что надо смириться и лечь на завалинку ждать, пока само все образуется. Надо просто продолжать делать свое дело, выполнять свою дхарму, совершать свою регулярную практику...

Лучше всего вопросы деятельности разобраны в бессмертной Бхагавадгите, каковую и рекомендую всем как настольную антикризисную книгу.

Йога — искусство деятельности (БГ,2-50)

Но для того, кто черпает наслаждение в самом себе, кто удовлетворен и умиротворен в себе, — для того не остается обязанностей. (БГ,2-17)

Для него в этом мире нет цели ни в деятельности, ни в бездействии; он находится вне всяких корыстных отношений с другими существами. (БГ,2-18)



WWW.PSYTA.RU

ПОСТСОВЕТСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ

АССОЦИАЦИЯ СОЗДАНА 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.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ ЧЛЕНАМИ АССОЦИАЦИИ СТАЛИ:

- Агапкин Сергей (Рязань)
- АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР (Москва)
- Баранов Михаил (Москва)
- Гарценштейн Леонид (Кишинев, Молдова)
- Журавлев Илья (Москва)
- Константинов Михаил (Москва)
- Лаппа Андрей (Киев, Украина)
- Литау Сергей (Москва)
- ПЕТЕРБУРГСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ «ПОТОК СТРАНСТВИЙ»
- Попов Вадим (Санкт-Петербург)
- РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АШТАНГА ЙОГИ ТРАДИЦИИ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА
- Сидорцов Сергей (Чернигов, Украина)
- Таишев Александр (Чернигов, Украина)
- ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ КИЕВА
- ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА
- ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ МОСКВЫ
- Харьковский Константин (Санкт Петербург)
- ЧЕРНИГОВСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ (Украина)

АССОЦИАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ, НИКАК НЕ СВЯЗАННОЙ С КАКИМИ-ЛИБО ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ОРГАНАМИ, И 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

ДУХОВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ В РАЗНЫХ ТРАДИЦИЯХ

*Реализация
неизменна,
как небо...*

Беседа
с ламой Сонам Дордже
(Олегом Поздняковым)

Тибетская буддийская
традиция Римэ



Хотелось бы провести параллели между реализацией в разных традициях...

Мне трудно судить о других традициях, я не являюсь в них специалистом. Но мы прекрасно знаем, что в христианстве могут возвести в ранг святых за самые разные заслуги: за то, что церковь построил, за то, что разбил вражеское войско (как, например, Александр Невский), и просто за то, что был убит большевиками во время гражданской войны.

В индуизме, насколько мне известно, много аутентичных традиций было прервано, впрочем, как были прерваны и буддийские линии, когда Индия была захвачена мусульманами на рубеже первого и второго тысячелетий. Были разрушены, опустошены и осквернены многие храмы, и буддийские, и индуистские. Учителя исчезали. Буддизм спасло то, что к этому времени он уже перебрался в Тибет и некоторые другие страны (Шри-

Ланку, Таиланд), куда мусульмане не успели добраться. Индуизм сохранился в основном в Непале.

Я общался с разными подвижниками в Индии. В некоторых случаях создается впечатление, что непрерывавшиеся линии передачи отсутствуют. Хотя вполне может сложиться впечатление, что аутентичная линия существует. Существовали ли данные линии непрерывно до XIX–XX веков — это вопрос. Чтобы судить о нем, надо разговаривать с историками и специалистами по первоисточникам. Что касается буддизма — те знания, которые у нас есть об индийских махасиддхах, живших в первом тысячелетии, включая Тилопу и Наропу, основываются на исторических трудах всего лишь двух учителей (Таранатха и Друк Пема Карпо), живших в XVI–XVII веках и собравших по крупицам записи, сохранившиеся в разных монастырях. Говорить о прямой передаче, о том, что они лично получили

от кого-то всю эту информацию, мы не можем. Все эти исторические данные весьма относительны.

Я рассказываю это к тому, что в прошлом в Индии представления о святости сильно отличались от современных. Ранее святыми признавали людей, которые могли проявлять чудеса, сиддхи. Если их нет — значит, человек не святой.

А в буддизме!

В буддизме тоже — только отличалось понимание того, что такое сиддхи (достижения). В индуизме, например, к ним относили возможность левитировать или танцевать при всем честном народе со скелетами. В буддизме сиддхами считали постижение абсолютной истины, пустоты и иллюзорности. Реализация в буддизме не подразумевает обязательной демонстрации чудес. Это связано и со словами Будды, который запрещал своим ученикам увлекаться внешними проявлениями, чтобы не сбивать с толку про-

стых граждан. Он, как никто другой, прекрасно понимал, что демонстрации чудес ведут к тому, что люди сильно впечатляются, и человек получает контроль над ними и возможность ими манипулировать.

Каким образом мы можем удостовериться, что человек чего-то достиг в медитации (что является определяющим фактором), если он не показывает чудеса? Да никаким. Считается, что это способен различить учитель того (якобы реализованного) человека, который должен по идее обладать не меньшим ясным видением и мудростью. Но часто получалось, что учитель к тому време-

ни уже умирал, и человека признавали святым его ученики — иногда просто потому, что он был учеником или сыном учителя. Нужно отметить, что в тибетском буддизме широко распространена система передачи учений «по кости», что является синонимом нашему понятию «по крови». Если у какого-то великого сиддхи был сын, то с большой вероятностью в зрелом возрасте его тоже начинали считать великим мастером. Есть мнение, что при передаче «по кости» сохраняется некий генетический багаж, и часть выдающихся способностей может передаваться от отца к сыну.

Реализация на тибетском языке звучит как «тогпа». Существует известное выражение: «Реализация неизменна, как небо, а переживания подобны заплаткам на одежде, которые могут отвалиться в любой момент». Под переживаниями здесь подразумеваются духовные переживания, такие, как ощущение блаженства, временное ясное видение. Человек может обладать сверхъестественными возможностями, применять их, но это может и не быть реализацией с точки зрения буддизма. Если мы читаем литературу, слушаем рассказы учителей — действительно, известны такие случаи, что кто-то когда-то «допрактиковался» до такой степени, что стал летать. Он очень возгордился этим, так как появилось множество последователей, и в результате попал на неправильный путь — начал цепляться за свое эго, что привело к потере способностей.

Когда мы говорим о реализованных мастерах, мы подразумеваем, что этот человек постиг природу ума, открыл ее в себе, достиг в ней стабильности и находится в неизменном переживании абсолютной истины. Это главное и основное определение реализации. Кто об этом может судить? Никто не может... Не обладающие всеведением об этом судить не могут. Считается, что если человек постиг природу ума, в его характере проявляются какие-то особенные качества. Нашему просветленному потенциалу присущи сострадание, любовь, доброта, видение иллюзорности, отречение, непривязанность, общая раскрепощенность. Человек не может воспринимать вещи «всерьез». Например, попав в аварию, он не будет хвататься за голову и кричать: «Ой, какой ужас!» Он просто расхохочется, выйдет из машины и пойдет дальше. Хорошо, если у него еще и страховка будет.



Я часто бывал свидетелем того, как люди оказывались «задушенными» или загнанными в угол какой-то ситуацией, потому что у них не было ни миллиметра свободы в собственном уме, чтобы разграничить себя и эту ситуацию. Она их полностью захватывала. Если такого человека называют реализованным, то это смешно. Раскрепощенность и общая расслабленность — важные признаки реализованного существа.

По большому счету, пытаться оценивать учителей и других людей — это не очень благодарное занятие. Другое дело, если ты пытаешься найти себе учителя. Везде в учениях сказано, что мы должны исследовать, изучить мастера, прежде чем становиться его учеником. Если мы этого не сделаем, а произведем выбор, основываясь на слепой вере — только потому, что кто-то нам сказал, что он очень великий и высокий Лама, в различных ситуациях могут возникнуть сомнения.

Но мы можем в силу собственного нечистого видения неправильно воспринимать какие-то ситуации?

Можем. Но если ко всем вещам подходить только с такой точки зрения — «Мое восприятие загрязнено, а все на самом деле чисто, и все учителя великие и хорошие», то запросто можно попасться на удочку любого шарлатана! Сейчас не стоит особого труда разместить в интернете несколько страничек, где будет написано, что ты реализованный. Это обеспечит приток «потребителей», и спрос сразу же вырастет. Поэтому Будда говорил, что мы должны исследовать учения и изучать их, как золото. В Индии золото очень тщательно исследовали на подлинность: кусали, пилили, гнули. Знаете почему? Самородное золото очень мягкое по своей природе, и любые под-

делки получались гораздо более жесткими. То же самое говорилось в отношении учителей: учителя нужно исследовать, исследовать его качества, чтобы они соответствовали качествам учителя, прежде чем принимать его. Но если вы эту задачу решили, то потом не имеет смысла обсуждать и оценивать других учителей — лучше они «моего» или хуже? Это благодарное занятие, которое лишь усугубляет нечистое видение.

С другой стороны, мы находимся в обществе, которое регламентируется рынком и рыночными отношениями, каждое наше действие подразумевает какой-то выбор, мы должны постоянно что-то покупать — все под это «заточено». И когда перед нами стоит выбор духовного пути, то сложно сразу взять и перестроиться: потребительское отношение сохраняется. Мы заходим в интернет и смотрим, какие учителя приезжают, начинаем сравнивать списки «достижений». У нас нет времени и денег, чтобы посетить все семинары. И мы смотрим, у кого «регалий» побольше, а стоимость поменьше. Стоимость тоже для многих является критерием: люди думают, что настоящий учитель денег брать не будет. Они не учитывают, что у семинара есть организаторы, которые оплачивают билеты, гостиницу, арендуют помещение. Они считают, что учителю деньги не нужны — он уже не стремится к удовлетворению собственных нужд. А если он еще не освободился от этого, то он не учитель.

А в Тибете сейчас как определяют уровень реализации?

В тибетском буддизме вероятность того, что тебя начнут считать реализованным, велика, если ты признан перевоплощенным Ринпоче — «тулку». Если не признан — то шансов мало. А если ты при этом являешься западным человеком —

то шансов совсем нет. Тибетские учителя не так уж и просты. Это их культурная традиция — признавать перевоплощенных и не перевоплощенных учителей. Это их культурная особенность, которой нет в других школах буддизма. В настоящее время уже начали появляться западные перевоплощенцы, но их пока можно пересчитать по пальцам одной руки.

Это что касается нынешнего положения дел. В прошлом все было строже. Не зря у нас говорится о веке упадка — это касается и эмоций, и образа жизни. Раньше в Тибете не было средств массовой информации. Чтобы учителя признали реализованным, ему нужно было хотя бы лет десять отсидеть в ретрите в пещере. А сейчас у кого есть время сидеть десять лет в пещере?

В традиции нингма не обязательно было являться тулку или Ринпоче, чтобы тебя признали. Достаточно было стать «открывателем сокровищ», обнаружить терма, объявить, что текст был дан Падмасамбхавой во сне или в медитации. Учителя, которых уже считали реализованными, проверяли этот текст. Если они объявляли его подлинным, то человека, открывшего его, могли признать тертоном. Хотя он мог не проходить никаких ретритов и нигде не обучаться. Тертон Чокгьюр Лингпа, основатель нашей линии Чоклинг Терсар, не бывал в своей жизни в долгих ретритах и не проходил полного традиционного обучения до стадии кенпо. Он умер в возрасте 40 лет. У кого-то к 40 годам появлялась такая слава, которая затмевала славу многих, сидевших в пещерах по 30 лет.

В этом, конечно, играет роль фактор заслуги, или благой кармы. Если у человека действительно настоящая реализация, то он не сможет это скрыть. Люди, которые с ним столкнутся, всегда



будут чувствовать его силу, мощь. Одновременно будут складываться благоприятные обстоятельства для того, чтобы у него появлялось большое окружение и последователи. Это не одна из сиддх, а одна из четырех активностей, которые должен проявлять просветленный человек. К ним относятся: умиротворяющая (успокаивающая) активность; увеличивающая (приумножающая); притягивающая, или привлекающая (к которой можно отнести харизму); укрощающая (усмиряющая) активность. Тот, кто реализовался, должен эти четыре активности воплощать в себе спонтанно и одновременно. Но это все относительно. Человек может быть очень скромным, что можно назвать также одним из качеств реализованного ума. Он может смущаться от обращаемого на него внимания. С другой стороны, мы знаем учителей, которые совершенно не стеснялись

быть знаменитыми, и вокруг них скапливались тысячи людей. Это говорило не об отсутствии у них скромности, а о том, что они приносили настоящую пользу живым существам в соответствии со своим видением.

Из всего этого можно сделать вывод, что суждение, особенно в отношении духовного мастера и учителя — это неблагоприятная тема. В учении сказано очень четко и ясно, что если, не дай Бог, мы подумаем плохо о Бодхисаттве, у которого есть какие-то достижения, то можем заработать очень сильные омрачения. О том, насколько человек является реализованным, может судить только Будда, полностью просветленное существо. Поскольку таких существ мало, их роль иногда могут выполнять держатели учения — великие Ламы. Если попробовать посмотреть на мир их глазами, то становится понятно, что человек, который име-

ет какую-то реализацию, вряд ли возьмет на себя ответственность судить о том, является другой человек реализованным или нет. Но кому-то же нужно это делать!

А если человек сам себя провозглашает реализованным!

Скорее всего, это не соответствует действительности. За исключением одного случая — если этот человек достиг полного просветления и стал совершенным Буддой. На этом уровне он имеет право сделать то, что сделал Будда Шакьямуни, когда сказал: «В этом мире выше меня никого нет». Он достиг состояния полного просветления и имел право произнести такие слова.

Что же делать обычным людям, которые хотят следовать за самыми лучшими учителями!

Развивать *око мудрости*. Не стоит слепо следовать тому, что тебе скажут. Что можно посоветовать нашему русскому человеку, каким образом выбирать себе учителя и традицию? Традиция без учителя — это тупик. Человек так ничему и не научится, пропуская все через свои фильтры. В отношении учителя не следует принимать скоропалительных решений, нужно изучить и проанализировать учителя. Можно посетить нескольких учителей и проверить, соответствуют ли их качества тем, которые описаны в текстах. Учитель должен помимо внутренней реализации, которая может быть и не видна обычному человеку, обладать внешними качествами, которые могут заметить все: он должен хорошо разбираться в самом учении и уметь его объяснить легко, понятно и доступно на разных уровнях, усмирить свой ум посредством этого учения, обладать состраданием, любовью, добротой и мудростью, быть раскрепощенным и расслабленным; его слова не должны расходиться с поступ-

ками; ему должно быть свойственно отречение и желание помогать другим живым существам. Первое, с чего мы должны начинать исследование — учитель должен хорошо разбираться в учении.

Одновременно с этим нужно быть как можно более непредвзятым и давать как можно меньше оценок учителям. И стараться найти настоящего учителя, принадлежащего определенной линии, а не непонятно откуда взявшегося. В буддизме чрезвычайно важна линия передачи. Именно благодаря сохранившейся линии передачи мы обладаем таким потенциалом для реализации. Если мы следуем по настоящей линии за учителем, который обладает реализацией или близок к ней, у нас есть возможность достичь реализации. Если же мы следуем за обычным человеком, каким бы умным, красивым, харизматичным он ни был, шансов у нас нет.

Реализация мастера каким-то способом проявляется в момент ухода!

Да. В учениях очень много говорится о знаках, которые появляются в момент ухода мастера. Возможно, вам попадалась моя книга «Смерти вопреки», где на эту тему многое сказано. Могут наблюдаться как природные феномены, такие как радуги, землетрясения, чистое ясное безоблачное небо, иногда в течение нескольких дней подряд, так и сверхъестественные феномены, например образование, во время кремации тела, особых шариков, похожих на жемчужины, называемых по-тибетски «рингсел». Или состояние медитации «тутдам», возникающее после физической смерти, когда тело мастера не изменяется, кожа сохраняет цвет, а суставы — гибкость. Человек, достигший некоторой реализации, может находиться в тутдаме от одного дня до месяца. Продолжительность тутдама не зависит от степени реализации.

По окончании тутдама у просветленного реализованного мастера из ноздрей вытекают белая и красная капля — те элементы, которые достались человеку от отца и матери. Так сказано в учении.

Как определяют, что мастер уже вышел из тутдама и может быть кремирован!

Вытекание двух капель как раз и указывает на это. Существует несколько видов тутдама. Тот тутдам, который характерен для мастеров тибетской традиции, они же сами интерпретируют как достижение просветления. Если посмотреть на мастеров тхеравады в странах Юго-Восточной Азии (там есть даже мумии, я сам видел) — их тибетские мастера не считают полностью просветленными, а приравнивают к достигшим состояния архата (в лучшем случае), подразумевая, что практик тхеравады «застрял», «законсервировался» на этом уровне.

Тутдам каким-то образом соотносится с состоянием самадхи!

Я никогда не слышал, чтобы между этими двумя вещами устанавливалась взаимосвязь. Но если следовать логике — чтобы человек оказался в тутдаме, у него еще при жизни должна быть наработана высокая степень сосредоточения.

А в каких случаях происходит реализация радужного тела!


Реализация радужного тела характерна для практики Тогал (Прямого переноса) традиции Дзогчен — Великого совершенства. Во время этой практики человек переживает светоносные видения, и его восприятие заполняют радужные мандалы просветленных существ. На той стадии, когда практикующий достигает завершения третьего видения из четырех, он может применить особые наставления и растворить свое тело в радуж-

ном свете. А может не применить и перейти к четвертой стадии. В этом случае он достигнет полного просветления без реализации радужного тела. Радужное тело в традиции Дзогчена можно считать «дополнительной опцией»: человек может реализовать его, а может и не реализовывать. Кроме того, можно растворить свое тело и без практики Прямого переноса, если переживание Абсолютной истины становится постоянным опытом. В этом случае тело может раствориться в атомах без радужного сияния. Остаются только волосы и ногти, на которые нервные окончания не распространяются.

Я прекрасно понимаю, почему сейчас не говорят о реализации радужного тела. Со всех сторон на нас обрушивается такой объем информации, что даже в пещере от него не скроешься. И это создает дополнительные отвлечения, массу мыслей, массу ненужных эмоций, которые не дают человеку покоя. Для реализации радужного тела нужна очень высокая степень сосредоточения на практике. Человек должен быть полностью отрешен от мирских дел, чтобы не возникало и мысли о возвращении к обычной жизни.

Я бывал в монастырях и пещерах, видел практикующих. Даже там очень сложно избежать информационного потока!

Туристы толпами посещают!

Даже если раз в неделю или в месяц к тебе приходят туристы с камерами, обнимают тебя, делают подношения, оставляют на память книжку об Америке... Конечно же, в пещере ты полистаешь эту книжку об Америке. И после двенадцати лет ретрита даже сомнений не возникнет, что это Чистая земля! Все, в ум воткнули «клин», от которого поползла трещина. Если, конечно, там еще есть во что воткнуть... 



АГНИ И ОГОНЬ САМОВОПРОШАНИЯ

Д-р Дэвид Фроули
(Пандит Вамадева Шастри)

Перевод: АТМА АНАНДА
(МАРИЯ НИКОЛАЕВА)

Поиск всеобщей Самости

В век психологии искатели истины, особенно западные, склонны путать самовопрошание со своего рода психологическим самоисследованием, принимая анализ временной, плотской, эгоистической самости, индивидуальных страхов и желаний, за составную часть подлинных поисков высшей Самости. Человек исследует свои эмоциональные травмы и проблемы в стремлении к психическому состоянию покоя, ясности и радости, которые ведут к личной интеграции, как будто это и есть истинная самореализация.

Однако, согласно веданте, подлинная Самость, которую мы стремимся реализовать, это не наша человеческая самость, а всеобщая Самость, присутствующая во всех существах, во всем мире. Эта Самость — свидетель всего времени и пространства, ее нельзя поместить в рамки психологии, которая занимается главным образом случаями из жизни и особенностями личных обстоятельств и склонностей. Истинная Самость скорее напоминает великие силы природы, такие как огонь, ветер и солнце, чем наши личные мысли и чувства. Поиски трансцендентной Самости не имеют ничего общего с психологическим самоанализом, который в лучшем случае годится для подготовки к ним.

Искатели с более интеллектуальным уклоном стремятся по-

В учении Бхагавана Раманы Махарши самовопрошание (атма-вичара) представляется как простейший и самый прямой путь к самореализации. Однако самовопрошание — весьма тонкий процесс, и довести его до конца может быть трудно даже после долгих лет упорной практики. Результат зависит от силы сосредоточения, остроты ума и неустанного стремления к освобождению. Метафорически можно сказать, что самовопрошание требует некоего «горения». От нас требуется превратиться в «огонь» и всю свою жизнь принести в жертву на этот огонь. Без такого внутреннего горения самореализация будет ускользать от нас, что бы мы ни предпринимали. Следовательно, важно рассматривать самовопрошание не просто как ментальную практику, а как движение энергии сознания, подобное разгоранию великого огня.

стичь Самость понятийным или философским методом, как будто это категория космического существования, которую может оценить рациональный разум. Здесь обыкновенно упускается живая реальность Самости, способная поглотить ум и недоступная для простой логики или диалектики.

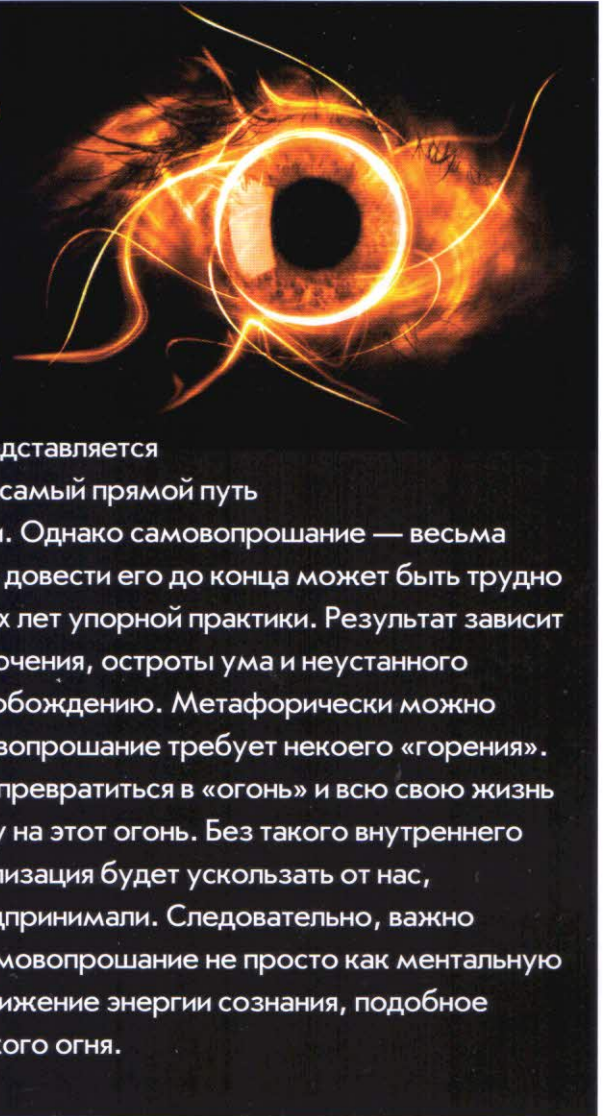
Глубоко вопрошать о том, кто мы такие на самом деле, — значит создавать некое трение в ядре ума, которое естественным образом вызывает внутреннее возгорание. Вопрос «Кто Я?» вызывает предельное возбуждение ума, порождающее внутренний огонь, который поглощает все прочие вопросы и сомнения, как пламя выжигает сухую траву. Мы погружаемся во внутренний

огонь в ядре ума, в неугасимый свет высшего «Я ЕСТЬ». Эта всеобщая Самость чистого света и сознания, сияющая глубоко внутри нас, и есть настоящая цель наших поисков.

Самовопрошание как яджня (огненное жертвоприношение)

В ведах и упанишадах Самость часто символизируется огнем (Агни). «Ригведа» начинается с поклонения Агни, богу жертвоприношений. Но кто такой Агни, и какого рода жертвоприношения он принимает?

Существует множество форм Агни в ведической мысли. Агни извне, как огонь и свет, и изнутри, как жизнь и сознание,



пронизывает все сущее во Вселенной. Согласно ведическим представлениям, Агни, как *адхидайва*, проявляется в трех главных космических формах — как огонь, молния и солнце, — которые являются правящими силами в трех мирах: на земле, в атмосфере и на небесах. Таковы три формы свечения в мире природы и три проявления Параматмана, Высшей Самости, Божественного Света, сияющего во всех мирах.

Кроме того, Агни имеет три внутренних (*адхьятма*) формы — это речь (*вак*), *прана* и разум (*буддхи*), управляющие тремя аспектами нашего существа: телом, жизнью и умом. Таковы три формы свечения в нашей внутренней природе и три проявления Души, Дживатмана, как принципа сознания, или света, внутри нас.

Три внутренние формы Агни соответствуют трем главным способам практики йоги. Агни в форме речи служит основой для мантра-йоги, то есть повторения священных звуков, таких как «Ом», или более длинных молитв, вроде Гаятри-мантры. Практика *мантры* разжигает внутренний огонь, который способствует очищению подсознания и делает ум восприимчивым к медитации. Агни в форме *праны* служит основой для прана-йоги, или йогических дыхательных практик пранаямы. Пранаяма усиливает в нас огонь праны (*прана-agni*), который очищает *нади*, тонкие каналы тела, и помогает развязать «узел» (*грантхи*) сердца. Агни в форме ума служит основой дхьяна-йоги — медитации. Эта форма Агни (*буддхи*) выступает различающей силой ума, которая позволяет нам отличать истину от лжи, реальность от нереальности, а Самость от не-Самости. Эти три формы Агни и соответствующие им пути йоги ведут нас к Дживатману, личной Самости, и помогают нам постичь ее основания в Параматмане.

Существует множество видов ведической *яджни* (огненно-го жертвоприношения), внешних и внутренних. Внешние *яджни* заключаются в подношении священному огню древесины, *гхи*, молока или риса. Внутренние *яджни* заключаются в подношении внутреннему огню своей речи (*мантра*), дыхания (*прана*) и ума (медитация). Ведические йогические практики — *мантра*, *пранаяма*, медитация — это главные внутренние *яджни*. Йога сама по себе есть внутреннее жертвоприношение во всех формах. В четвертой главе «Бхагавадгиты» описаны различные внутренние жертвоприношения, которые соответствуют различным практикам йоги, включая *пранаяму* (*прана-яджня*), *пратьяхару* (*индрия-яджня*), *дхарану* (*mano-яджня*) и *дхьяну* (*буддхи-яджня*). Каждая из них соотносится с особой формой или аспектом Агни на уровне тела, дыхания и ума.

Высшая *яджня* — это *атма-яджня*, само-жертвоприношение, которое имеет место, когда мы жертвуем эго Самости. Это также высшая форма медитации, или жертвоприношения ума, поскольку эго является корнем ума. В данной *яджне* Агни — это Атман, или истинная Самость в сердце. Самовопросание, возможно, является высшей формой *атма-яджни*, самопожертвоания, в процессе которого эго полностью растворяется. Его также называют жертвоприношением знания (*джняна-яджней*), которое производится в пламени самопознания (*джняна-agni*).

В «Бхагавадгите» утверждает: «Жертвоприношение знания (*джняна-яджня*) лучше материального жертвоприношения. Все деяния сосредоточены в познании. Как огонь сжигает сухие дрова, обращая их в пепел, так и огонь знания (*джняна-agni*) обращает в пепел все кармы» (БГ, IV.33, 37). В этом самопожертвовании Самость является не только жертвой, но

и жертвователем, и жертвенным огнем. Здесь снова уместна ссылка на «Бхагавадгиту»: «Брахман есть процесс жертвоприношения. Брахман есть жертва. Брахман есть жертвователь, который приносит жертву на огонь Брахмана. Только Брахман достигается в результате поглощенности Брахманом» (БГ, IV.24).

Если рассматривать самовопросание как самопожертвование, или *атма-яджню*, то мы открываем новую перспективу, которая переводит практику на более глубокий уровень — за пределы путаницы внешнего ума.

Огонь в сердце

Веды отождествляют с огнем не только Самость, но и сердце, место пребывания Самости. Считается, что Самость существует в виде огня, величиной с большой палец, в сердце. Это малое пламя в сердце и есть настоящая личность, сила и присутствие, которые позволяют телу и уму функционировать. Оно подобно постоянно включенной горелке, от которой зажигаются все горелки на плите. Свет Самости освещает все остальные огни тела, *прану*, чувства и ум. Даже пищеварительный огонь действует только при его поддержке.

Пламя Самости поддерживает нас в состоянии бодрствования, сновидения и глубокого сна, а также в процессе рождения и умирания. Даже *прана*, жизненная сила, есть лишь его проявление, или отблеск. Это пламя оставляет тело при смерти и переносит с собой *самсары*, вынуждающие нас к новому рождению. И только самореализованным личностям, которые полностью поглощены внутренним огнем, удается избежать этого процесса.

Самость в сердце описывается в «Нараяна-сукте»: «В сердцевине сердца есть великий огонь (Махан Агни), который содержит

весь свет и сияет во все стороны. Это первый едок (он пребывает в сердце, распределяя нашу пищу), неразрушимый провидец. // Он согревает все тело от стоп до головы. Посреди этого огня есть тонкое острое пламени, направленное вверх, сияющее подобно вспышке молнии в темно-синей грозовой туче. // Внутри острия пламени пребывает Параматман. Он Брахман (Творец), Шива (Разрушитель), Вишну (Хранитель), Индра (правитель), Ом и Всевышний Господь».

Великий огонь (Махан Агни) в сердце — это тонкое тело (*линга*), а то, что вспыхивает в нем, подобно молнии, — это индивидуальная душа, или Дживатман. В его центре есть атомарная точка Высшей Самости, которая служит воротами в бесконечный свет, являющийся Солнцем солнц, Богом богов. Можно сказать, что *хридая* (сердце), которому уделяет особое внимание Рамана, и есть пребывающее там пламя. Сердце, Агни и Атман — это в конечном счете три способа рассмотрения одной и той же высшей истины.

Рамана, Агни и Сканды

Неудивительно, что великий учитель самовопрошания Рамана почитался как воплощение Агни. Его отождествляли со Скандой — младшим сыном Шивы и Парвати, который, будучи порождением огня, или Агни, унаследовал его форму и силы. Сканды также известен как Кумара — дитя божественного огня. Этот шестидневный младенец обладал мощью, достаточной для уничтожения всех негативных сил времени и невежества, которые символизировал демон Тарака. Его также называют Гухой — тем, кто пребывает в пещере сердца. Чтобы отыскать его, мы должны найти путь в пещеру сердца, то есть проследить свои мысли к их источнику в «Я», лежащем в основе

«я». Данный процесс объяснялся еще в «Ригведе» (165–73), в гимнах великого *риши* Парашары, хотя и в тайных ведических *мантрах*.

В ведах Агни упоминается как Джатаведас, «знаток всех рождений», поскольку он, как пребывающая во всех существах Самость, обладает знанием об их рождениях. Джатаведас — это Джива, индивидуальная душа, скрытая в теле. Когда Джива пробуждается, она обнаруживает свое единство с Всевышним. Тогда она становится Вайшванарой, всеобщей личностью, которая символизирует освобожденную душу. Джатаведас (индивидуальный огонь) становится Вайшванарой (огнем всеобщей Самости), и это второе главное ведическое имя Агни (не путать с Вайшванарой как просто душой в состоянии бодрствования в поздней ведантической мысли). Вайшванара — это божественный ребенок, который реализовал свое единство с божественным отцом, Шивой.

Ганапати Муни, ученик и духовный брат Раманы, великий провидец, одинаково хорошо знавший веды и пураны, не только восхвалял Раману как Сканду, но и, утверждая единство Сканды и Агни, отождествлял Раману с Агни. В своем «Агни девата таттва нирупанам» («Разъяснении истины бога Агни») он утверждает: «Агни Вайшванара, который пребывает в пещере сердца, — таков воистину Рамана. Рамана не отличен от Кумары. Вайшванара — это Санат Кумара».

Это значит, что Агни, Сканды и Рамана тождественны. Сканды как Кумара — это также Санат Кумара, вечный ребенок. Санат Кумара есть первый учитель, *ади-гуру*, для всего человечества, согласно ведам и упанишадам. Он Гуру всех гуру, и он тот внутренний Гуру, которого мы должны в конце концов найти. Рамана — это воплощение высшего Гуру внутри нас. Это всевидящее пламя в сердце есть

подлинный Гуру, который принял чудесное воплощение в форме Бхагавана Шри Раманы Махарши.

Как Гуру сердца, Рамана не придавал значения внешним формальностям. Как воплощение внутреннего огня, он показывал, каким образом все учения и практики могут быть поглощены, как топливо, великим огнем самопознания.

Разжигание внутреннего огня

Самовопрошание во многом подобно разжиганию огня. Наша осознанность возрастает благодаря подношению речи, дыхания и ума свидетельствующей Самости, то есть вечному неугасимому огню внутри нас. Главным фактором, усиливающим горение, является качество и постоянство наших подношений, а не внешние формулы и формальности. Мы должны поддерживать осознанность, как огонь, оберегая ее от угасания даже на миг, постоянно предлагая этому огню наши ментальные образования в качестве топлива.

На самом деле, можно сказать, что ментальные образования — это не что иное, как дым, исходящий от плохо горящего огня сознания. Когда внутреннее пламя горит ясно и ровно, тогда есть только чистый свет, а сам ум погружается в свой источник.

Чтобы самовопрошание было развивающимся процессом, мы должны разжечь внутреннее пламя познания и поддерживать его в повседневной жизни. Самовопрошание не связано ни с обычным мышлением или логикой, ни с эмоциями и чувствами. Это не вопрос опустошения или остановки ума. Здесь нет никакой эзотерической интуиции. Это самая фундаментальная форма познания, восприятия или осознания, которой мы располагаем. Это культивирование чистого света, скрывающегося за всем блеском и сумраком ума и чувств.

Как утверждает в упанишадах, Самость есть ум, стоящий за умом, зрение в основе зрения, речь в основе речи, прана в основе праны.

За всеми чувствами, при помощи которых мы воспринимаем внешний мир, есть первичное внутреннее чувство собственного бытия, посредством которого мы осознаем, что существуем, и благодаря которому мы едины со всем сущим. Это ощущение более непосредственно, чем все внешние чувства, которые возможны только через него. Но это ощущение настолько непосредственно и неотъемлемо, что мы принимаем его как должное и пренебрегаем им. В лабиринте чувственной информации мы забываем о том, кто мы такие на самом деле. Захваченные движениями тела и ума, мы теряем связь со своей истинной природой, которая за пределами им и ради которой они действуют.

Мы должны помнить об этом тончайшем внутреннем огне, благодаря которому сияют ум и чувства, высвечивая объекты восприятия. Развитие прямого восприятия Самости (*апарокша анубхава* в веданте) во многом подобно совершению огненного жертвоприношения. За всеми состояниями ума, даже невежеством и заблуждением, подобно скрытому во тьме свету, сияет Самость как вечный свидетель всего сущего. Важно проявить этот огонь вовне — словно пламя, возникающее из древесины, — посредством «трения» вопрошания.

Эта Самость внутри сердца за пределами всемир. Как высший Агни, пищеварительный огонь, она способна поглотить, вобрать в себя всю Вселенную. Так завершается «Тайттирия-упанишада»:

Я пища. Я пища. Я пища.

Я едок. Я едок. Я едок.

Я поглощаю всю Вселенную.

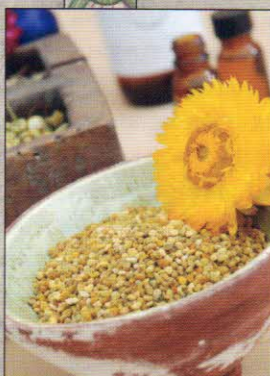
Мое сияние подобно сиянию солнца! ☸

Российская Академия Аюрведы

Американский Институт Ведических Знаний

(рук. д-р Девид Фроули)

осуществляют заочное обучение на русском языке с последующей сертификацией по специальностям:



- **Аюрведическое целительство**

(300 часов)

С момента первой публикации курса в 1988 году, его окончили более 8 000 слушателей из разных стран. Курс дает обширные знания теоретических основ аюрведы и всю ключевую информацию о ее диетологической, фитотерапевтической, психологической и йогатерапевтической.



- **Йога и Аюрведа**

(300 часов)

Этот курс обеспечивает дополнительную подготовку для студентов, которые уже окончили курс Аюрведического целительства (или другой подобный курс) и желают полностью специализироваться в йоге и аюрведе, включая йогатерапию, аюрведическую психологию и духовные аспекты аюрведы и веданты.



- **Аюрведическая астрология**

(200 часов)

Курс существует с 1986 года и разъясняет ведическую астрологию в современных терминах, понятных любому желающему серьезно изучать данный предмет, независимо от его предшествующего знакомства как с астрологией, так и с системой ведических знаний.

Программа курсов по достоинству оценена практикующими йогой и аюрведой как на Западе, так и в Индии.

Дополнительная информация и запись на курс на веб-сайте:

www.ayur-academy.ru



ЙОГА ТЕРАПИЯ И АЮРВЕДА

5 минут. Полет нормальный.

Иногда преподавателю йоги приходится сталкиваться с ситуацией, когда на вопрос: «А можно ли мне заниматься с анкилозирующим спондилоартрозом?» или «А какие асаны мне противопоказаны после инфаркта миокарда?», — он должен честно сказать: «Понятия не имею»... И будь он трижды профессионалом в области йоги, знай все нюансы выполнения асан, все тонкости пранаямы и владей знанием нормальной анатомии человека — не спасет это. Это область йогатерапии, где без знания патоанатомии и патофизиологии, лабораторной диагностики и фармакологии делать нечего. Ни в коей мере не заменяя врача, йогатерапевт должен принять во внимание фазу и стадию болезни, сопутствующие отклонения, учесть назначенную врачом фармакотерапию. И тут все рассказы про «общеоздоравливающее и гармонизирующее» действие йоги и «тотальную регенерацию



ТАТЬЯНА МИРОНЧУК. Преподаватель дисциплин: опорно-двигательный аппарат, гинекология.

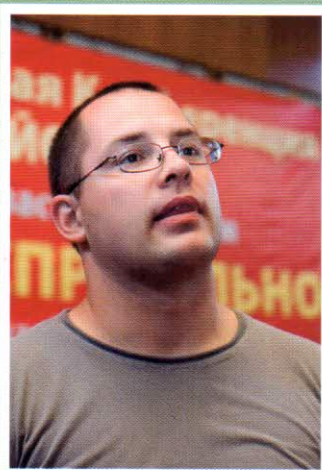
Интервью с Сергеем Агапкиным

Сергей, в 2008 году Вы запустили сертификационный курс «Йогатерапия и аюрведа». На кого он рассчитан?

Поскольку проект изначально планировался как курс повышения квалификации, то и рассчитан он на людей, эту квалификацию имеющих, — преподавателей йоги, медиков. А так как в области преподавания йоги у нас до сих пор царит некоторая анархия и преподавать имеют право самые разные люди, мы говорим именно о сертифицированных инструкторах, которые прошли обучение по программе, одобренной Международным Йога Альянсом. При этом мы прекрасно понимаем, что ни двести, ни пятьсот часов обучения не дают никаких гарантий, поэтому все окончательно решает собеседование, а по завершении курса — экзамены. Мы

психосоматики» можно смело отправлять на свалку — потому что болезнь и практика должны подходить друг другу как ключ к замку, а без соответствующих знаний добиться этого невозможно. Понимание этого привело к тому, что в 2008 году московский Аштанга Йога Центр и Американский Институт Ведических Знаний запустили совместный проект для повышения квалификации преподавателей йоги — курс «Йогатерапия и аюрведа» | СЕРГЕЙ АГАПКИН

отсеяли порядка 25% желающих. в подавляющем большинстве случаев с формулировкой «идите сначала поучитесь на курсах для будущих преподавателей, а потом, если желание не отпадет —



СЕРГЕЙ АГАПКИН
Директор курса
«Йогатерапия и аюрведа».
Ведущий преподаватель.

уже к нам». Таким образом мы добились того, что у нас собрались те, кому это действительно нужно.

Кто участвует в проекте?

При выборе партнеров мы постарались учесть несколько моментов. Помимо информации, которую мы планируем давать, этот выбор определяло наше стремление легализовать положение наших выпускников — в рамках существующих возможностей, естественно. По окончании обучения, в случае успешной сдачи экзаменов, студенты получают сертификат московского Аштанга Йога Центра (вероятно, наиболее уважаемого центра по подготовке инструкторов йоги в нашей стране) и диплом Американского Института Ведических Исследований (широко известного в мире учебного

заведения, возглавляемого Д. Фроули).

Что касается непосредственно преподавательского состава, он тоже весьма тщательно подобран. Практикующие йогатерапевты, преподаватели йоги, врачи аюрведы и тибетской медицины — полный список можно посмотреть на сайте www.ayur-academy.ru. Безусловно, по мере возможности мы будем привлекать дополнительных специалистов, учитывая пожелания студентов.

Какие дисциплины планируется изучать? Как долго продолжается курс?

Йогатерапия при различных заболеваниях, лабораторная диагностика, применение вспомогательных средств в йоге, основы классической аюрведы и традиционной тибетской медицины.

Курс продолжается в течение года и включает в себя две очные сессии, общим объемом более двухсот часов, и 300-часовой заочный курс Д. Фроули «Йога и аюрведа». Таким образом, мы по общему объему покрываем 500-часовой стандарт в области подготовки инструкторов йоги, что на текущий момент большая редкость не только в России, но и в мире.

Что побудило Вас включить в курс помимо аюрведы и тибетскую медицину?

«Великое познается в сравнении» — хорошие слова. Зачастую для того, чтобы лучше понять явление, надо его сравнить с аналогами. Недаром существуют предметы типа сравнительной анатомии и сравнительного религиоведения, которые вносят существенно больше ясности в изучаемый предмет.

Аюрведа была характерна для одного времени, тибетская меди-

цина — для другого; различались и климатические условия, в которых они развивались. Сравнивая эти системы между собой, мы можем видеть изменения, которые возникали при перенесении традиций в другую социальную, культурную и климатическую среду.

Насколько это древний раздел йоги — йогатерапия? И действительно ли это раздел йоги?

Йогатерапия, или йогачикитса — это часть йогавидьи, науки йоги. В большинстве классических текстов по йоге, начиная с «Йога-сутр» Патанджали, болезнь определяется как одно из препятствий на пути йоги. И, соответственно, рекомендуются методы устранения этого препятствия. В «Йога-сутрах» это практика экататтвабхьясы, в трактатах по хатха-йоге — асаны, пранаямы, мудры и бандхи.

Собственно, и в аюрведе лечение с помощью физических упражнений присутствовало в виде вьяам.

Йогу можно назвать самопознанием, путем к просветлению. Почему оздоровление с помощью некоторых техник, частично взятых из практики дыхательных упражнений или асан, называют именно йогатерапией, а не просто лечебной физкультурой?

Мы вообще можем видеть, что вполне серьезные йоги — начиная от Шри Йогендры и заканчивая Андреем Сидерским — тяготеют к определению йоги как традиционной индийской системы физической культуры.

Что касается термина «йогатерапия», он вполне корректно отображает суть явления. Лечение заболеваний методами йоги — асанами, пранаямами, мантрами и т.д.

В наше время сложно найти на сто процентов здорового человека.

Для кого актуальна йогатерапия?

Действительно, статистика удручает. И как ни банально это звучит — по причине ухода человека от нормального биологического существования. Гиподинамия, рафинированность питания, переход к химическим препаратам. По этой причине естественные методы лечения дают столь хорошие результаты. Физкультура, органическое питание, натуропатия — прекрасные методы. Однако существуют концентрированные варианты этих дисциплин: йога, конституциональное питание, фитотерапия. Их потенциал значительно выше.

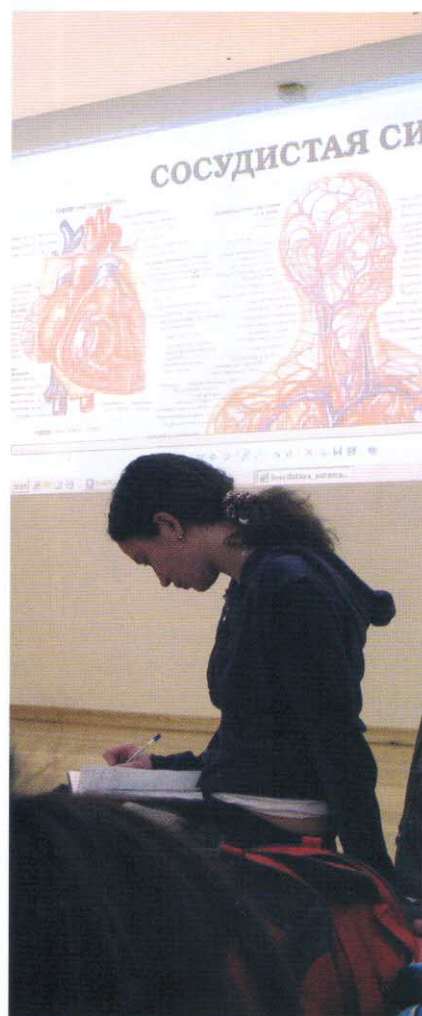
Все ли болезни подвергаются лечению при помощи йогатерапии?

Йогатерапия — не панацея, но эффективная методика лечения, которая в сочетании с другими

методами дает хорошие результаты. Диета, образ жизни, лекарства — вот три опоры индо-тибетской медицины.

Есть ли заболевания, которые не лечатся асанами?

Безусловно. Надо понимать, что восстановление — следствие правильной тренировки, а она зиждется на принципе функциональной нагрузки. И поскольку асаны воздействуют в первую очередь на опорно-двигательный аппарат и на кровообращение некоторых внутренних органов, то и восстановление затрагивает преимущественно именно их. Для работы с дыхательной и сердечно-сосудистой система-



Занятия на курсе



ми лучше использовать пранаямы, в то время как для работы с нервной системой — медитативные практики. Есть болезни, для лечения которых может быть достаточно асан, и есть болезни, при лечении которых необходимо добавлять пранаямы.

Кто является основателем йогатерапии, и кто считается самым интересным или самым авторитетным современным специалистом?

Основателем йогатерапии, равно как и основателем йоги, может быть пытливый человеческий ум, Шива, Будда — в зависимости от того, в какой системе координат мы живем. Что касается современных школ и специалистов, все по-своему хороши, просто развивают разные аспекты. Институт Кайвальядхама в Лонавле делает акцент на изучении физиологических аспектов традиционных практик, Вивекананда Йога Кендра в Бангалоре — на эклектике стилей. Специалисты по Айенгар-йоге уделяют много внимания отстройке асан и использованию пропсов, преподаватели Института им. Морарджи Десаи — практике вьяям.

Все молодцы...

Каким должен быть режим занятий? Ежедневно по 1–2 часа, или два-три раза в неделю достаточно?

Если говорить об асанах, то в большинстве случаев достаточно 15–30 минут. Не так много надо человеку при его конкретной болячке — три-пять асан, одна или две пранаямы. Но надо понимать, что йогатерапия, в отличие от йогафизкультуры — это как лекарство, которое не действует, если принимать его время от времени. Занятия должны быть регулярными, в некоторых случаях — два-три раза в день.

Нужно ли придерживаться одного комплекса, или можно составить несколько, допустим, на разные группы мышц, и чередовать?

Если у человека несколько заболеваний, лучше составить один комплекс, элементы которого будут устранять причины этих заболеваний. В крайне запущенных случаях сначала устраняют основную симптоматику, затем подбираются к истокам болезни.

Какими знаниями должен обладать преподаватель, чтобы вести группу по йогатерапии?

Во-первых, он должен быть преподавателем — должен знать специфику отстройки асан и пранаям, подготовки к ним и компенсации после выполнения. Знать основные ошибки и уметь их исправлять, при необходимости подбирая более простые вариан-

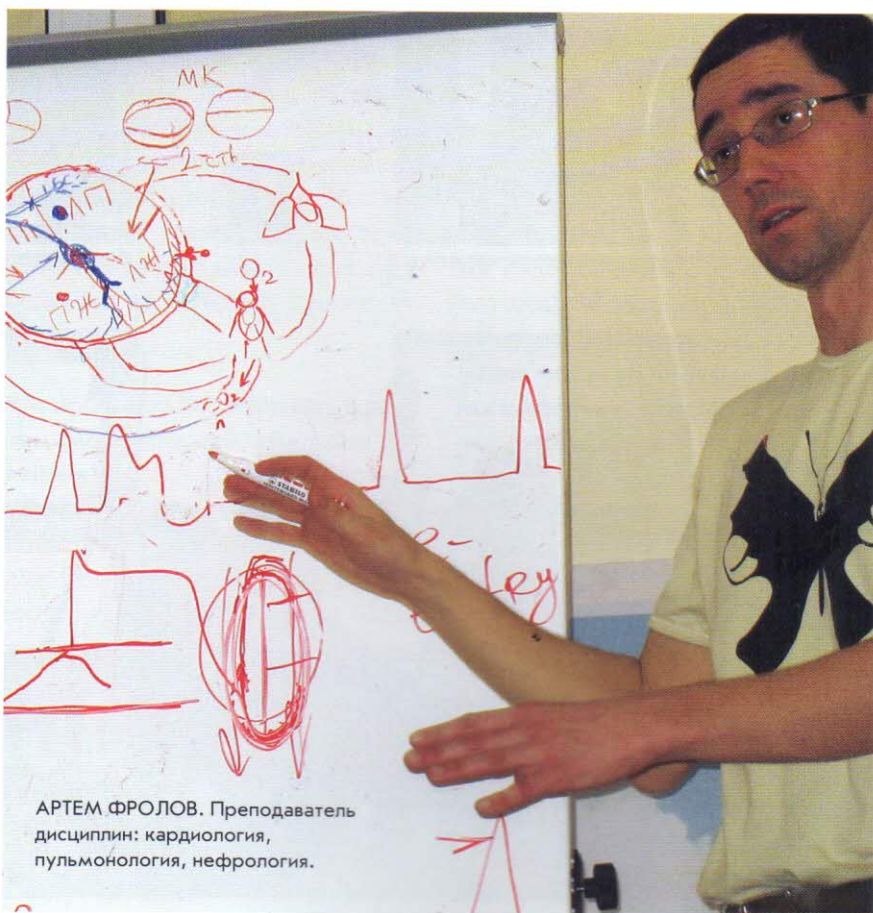
ты. Ну и быть эмпатичным и обязательным.

Как йогатерапевт, человек должен иметь представление об устройстве человеческого тела, механизмах его функционирования в норме и при патологии, знать механизмы лечебного действия практик йоги, уметь комбинировать различные методы. Необходимо иметь базовые знания по анатомии и биомеханике, чтобы не допускать травм. В случае йогатерапии — понимать, что можно и нельзя при уже имеющихся проблемах.

Что является критерием успешности практики в йогатерапии?

Устранение заболевания — излечение, длительная ремиссия. Улучшение качества жизни. Позитивный взгляд на жизнь.

А дальше можно и йогой заниматься...



Интервью с Дэвидом Фроули

Как Вы пришли к идее организовать заочный курс обучения аюрведе? Ведь в большинстве случаев обучение традиционно шло от учителя к ученику...

Модель дистанционного обучения становится все популярнее в связи с развитием интернета. Большинство аюрведических обучающих программ сейчас преподается в основном заочно.

Я разрабатывал эту программу в течение двадцати лет с целью популяризации аюрведы. Я видел, что очень немногие способны изыскать достаточно времени и средств, чтобы получить классическое образование по аюрведе, которое по-прежнему малодоступно на Западе. Заочное обучение не может заменить очного обучения и клинической практики, но помогает людям подготовиться к ним. Мы предлагаем индивидуальную подготовку и очное обучение в дополнение к дистанционному для студентов, которые хотят пойти дальше.

Мы предоставляем студентам полную информацию по аюрведе, адаптированную к их потребностям и современному менталитету, так как многим людям, особенно на Западе, традиционные методы подачи материала кажутся неэффективными. Это более двух тысяч страниц хорошо структурированной, переработанной для современной аудитории информации по аюрведе. Эту программу уже изучает около пяти тысяч человек по всему миру. Кроме российского и английского вариантов, курсы доступны на немецком, французском, испанском и португальском языках.

Как показывает Ваш опыт — насколько хорошо при такой форме обучения усваиваются знания?

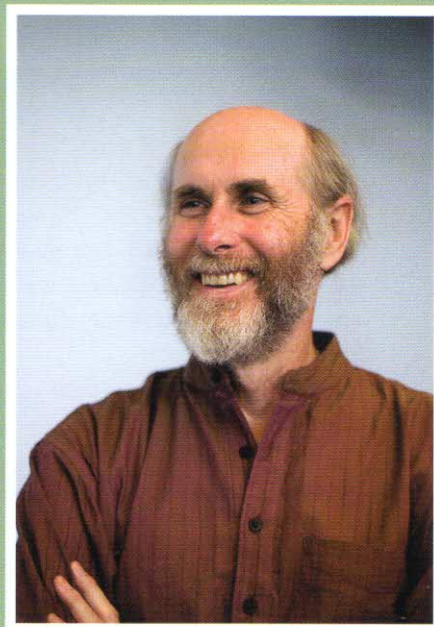
Одна из серьезных проблем состоит в том, что на Западе студенты

редко могут получить целостное представление об аюрведе. Обычно они изучают ее по частям, не имея возможности охватить все сразу. Мы предлагаем тщательно подобранную информацию, так что студенты имеют хорошую базу для целостного аюрведического подхода к здоровью тела, ума и духа. Мы представляем аюрведическую точку зрения на анатомию и физиологию, конституцию, процесс заболевания, патологию, психологию, а также на весь комплекс лечебных мероприятий, таких как диета, траволечение, сенсорная терапия, йога и медитация. Этот систематизированный подход дает студенту возможность освоить аюрведу как комплексную дисциплину. Мы считаем, что студенты, которые проходят обучение по нашей программе, часто имеют более глубокое понимание аюрведы, чем те, кто просто принимает участие в специализированных семинарах или курсах. После того как студент закончит наш курс, ему гораздо легче продолжить специализированное обучение различным аюрведическим практикам.

Наш опыт показывает, что те, кто участвует в наших программах, как правило, высоко мотивированы. Они могут учиться в своем собственном темпе, имея хороший справочный материал. Мы требуем, чтобы студенты ответили на все вопросы теста, и стараемся убедиться в правильном понимании материала. Аюрведа является таким глубоким и прекрасным предметом, что побуждает студентов к еще более серьезному ее изучению.

Что Вы можете пожелать первым российским студентам?

Аюрведа — это обширное поле, соединяющее нас с жизнью во всей ее целостности. Она предоставляет медицинское понимание йоги, не только с точки зрения практи-



ДЭВИД ФРОУЛИ
Автор курса «Йога и аюрведа»

ки, но и как совершенная система йогической медицины со своими методами диагностики и лечения. Она также является одной из наиболее важных систем альтернативной медицины, внедряемых на Западе. Россия имеет особую связь с Индией и с аюрведой, которая редко встречается в других странах. Те, кто обучается аюрведе сегодня, встанут во главе одного из наиболее важных направлений медицины в ближайшие десятилетия. У тех, кто сегодня посвящает себя аюрведе, большое будущее.

Мне хотелось бы, чтобы российские студенты использовали аюрведу как метод постижения окружающего мира и самих себя. Аюрведа — это не просто система индийской медицины, она дает нам возможность постичь целительные силы Вселенной. Приобщитесь к аюрведе. Она поможет вам глубже понять себя и, используя диету, лекарства и окружающую среду, гармонично адаптироваться к жизни. Вы обнаружите, что аюрведа — часть вашей собственной природы, вашего стремления к целостности, балансу и миру, которым вы можете поделиться с другими ради их блага.

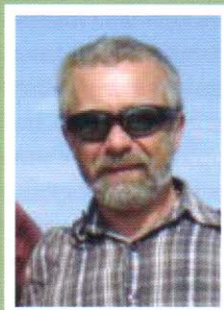
Интервью с Сергеем и Максимом Кушпелями

Как вам пришла в голову идея переводить курсы Дэвида Фроули на немецкий язык и представлять их в Германии?

Сначала прочитали книги Фроули, захотелось учиться по его курсам. В какой-то момент пришло убеждение, что эта информация очень нужна и другим. Мы русского происхождения, живем в Германии, средства позволяют. Все совпало.

Почему в России вы выбрали именно Сергея Агапкина и Вадима Попова* в качестве кураторов российских курсов?

Убежденность, компетентность, скромность, харизма, судьба.



СЕРГЕЙ и МАКСИМ КУШПЕЛИ
Представители курсов
Дэвида Фроули в Германии.
Локализаторы курсов в Германии
и России.

Как вы относитесь к требованию российских кураторов осуществлять очные экзамены по результатам курса? Насколько нам известно, в Америке распространена заочная система.

Мы считаем, что и в Америке, и в Европе было бы неплохо ввести очный экзамен, особенно для тех, кто потом собирается работать с людьми.

Как Дэвид Фроули относится к тому, что его курс встраивается как составная часть в сторонние сертификационные программы?

Если программы гармонично дополняют друг друга, в курс не вносятся несогласованные изменения и для работы приглашаются хорошие преподаватели, то положительно.

* Вадим Попов — представитель курсов Дэвида Фроули в Санкт-Петербурге.

Отзывы учащихся

Очень насыщенная установочная сессия позволила по-новому взглянуть на практику, образ жизни, проследить взаимосвязь между разными видами деятельности, физической нагрузки и их воздействием на организм.

Довольно полно и интересно были представлены вопросы по темам: опорно-двигательный аппарат, желудочно-кишечный тракт, эндокринология и сердечно-сосудистая система. Теперь с нетерпением ожидаю курса, посвященного аюрведическому подходу к терапии.

Спасибо за организованную возможность обучаться новому!

Светлана Шапель

Меня курс приобщил не только к йогатерапии, но и к медицине вообще. Я давно искал что-то подобное — мне очень близок подход, сочетающий современные данные медицины и йогу. Я применяю усвоенное в личной и преподавательской практике, с большой охотой изучаю анатомию и физиологию, связывая части пройденного материала в своем представлении.

Антон Никулин

Самое ценное в курсе — коллоквиумы. Это когда ты бесконечно беседуешь, обсуждаешь, при-

кидываешь, анализируешь — мыслишь, представляя себе ситуацию в целом. Учишься оценивать ее со всех сторон. То есть тебя не просто обучают методам лечения различных заболеваний, ты также понимаешь, откуда они берутся, с чем связаны, как развиваются, к чему могут привести и какими патологиями могут сопровождаться. Получается, что теория сразу превращается в практику, тем более что в процессе курса есть возможность помочь конкретному человеку и отследить результат.

Наталья Янчук

Преподавателям курса «Йогатерапия и аюрведа» удалось создать уникальный симбиоз между традиционного и современного подходов к пониманию устройства и функционирования человеческого тела и методов его оздоровления и лечения.

Удивительно приятно было наблюдать, как тексты древних учений находят подтверждение в современной науке — особенно это чувствовалось на лекциях Сергея Агапкина и Артема Фролова.

Также стоит отметить четкую организацию курса и наличие детального учебного плана. Уже на первой сессии очень качественно были проработаны такие «мелочи», как соблюдение намеченного расписания, раздача учебных пособий, анкетирование и пр.

Владимир Куликов



靈

氣

СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ

РЭЙКИ

Моя цель — помочь вдумчивому читателю разобраться, что же такое Рэйки. Являясь мастером-целителем Рэйки (западная форма обучения) и практикуя на протяжении шести лет, я периодически сталкиваюсь с суждениями о том, что Рэйки — это миф или что эта система не имеет связи с древними японскими учениями. Кроме того, необходимо признать, что сейчас Рэйки порой преподносится как брэнд — торговая марка, на которой очень легко нажиться. Появилось очень много школ так называемого нео-рэйки, популяризирующих дистанционные настройки через интернет или книжку, прочитав которую уже якобы можно практиковать. В современном мире такая ситуация не нова, и единственное разумное решение, на мой взгляд, — это попытаться рассказать подлинную историю возникновения системы Рэйки и ее основателя доктора Микао Усуи, а также историю ее распространения.

Рассуждая о существовании Рэйки в древности как традиционной системы, мы часто забываем о том, что все имеет свое начало. Вспомним, например, легендарного Масутацу Ояму. Его стиль каратэ-до японцы поначалу не признавали, считая просто уличной дракой. Утверждалось, что он противоречит самому духу каратэ-до. Но личная реализация мастера как воина и его многочисленные победы говорили сами за себя. Теперь миллионы людей во всем мире занимаются кекушинкай-каратэ, а японцы очень гордятся великим мастером Оямой, который, к слову сказать, не был японцем по происхождению | АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

Возвращаясь к теме статьи, хочу обратить ваше внимание на то, что, когда мы говорим о какой-либо школе или направлении, необходимо опираться на следующие признаки:

- реализация самого мастера;
- эффективность системы и ее польза;
- наличие учеников и подготовленных учителей;
- связь школы с древними традициями;
- проверка временем.

Если эти признаки налицо, мы вправе говорить уже не о направлении, а о системе.

Большинство людей представляют Рэйки как метод лечения путем наложения рук, а практикующего Рэйки — как экстрасенса. Что касается лечения способом наложения рук, это верно лишь отчасти, но сравнение с экстрасенсом в корне неверно. Экстрасенс работает исключительно за счет своей (накопленной) биоэнергии и не устраняет причину недуга, а только «латает дыры» в энергетическом коконе человека. В Рэйки работа происходит через универсальную жизненную энергию Вселенной (о которой я расскажу чуть позже), а целитель является лишь ее проводником и не рискует передать пациенту или получить от него что-либо негативное (это очень важное принципиальное отличие Рэйки от других целительских направлений). Более того, работа происходит и на кармическом уровне, что позволяет воздействовать на причину заболевания.

Сам же целительский аспект не ставится во главу угла — это лишь один из методов, при помощи которых практик приближается к состоянию своей естественной целостности.

Так сложилось, что когда система Рэйки из Японии попала на Запад, то там стал активно развиваться именно целительский аспект — наиболее понятный для западного человека и имеющий

прикладное значение. Для многих вопрос здоровья является очень актуальным, а система, относительно простая в освоении, позволяла его решить. Так акцент сместился в сторону целительства.

Изначально система Рэйки была нацелена на духовное развитие и самосовершенствование. В ней было и есть множество медитативных и энергетических практик, которые связаны с традиционными буддийскими и синтоистскими техниками. Целительский аспект также присутствовал и опирался на традиционные представления восточной медицины об энергетических каналах и трех даньтянях.

Одним из важнейших понятий в Рэйки является концепция единения личной энергии человека с универсальной энергией Вселенной, издревле присутствующая в японской культуре, и система Усуи-сэнсэя — это его оригинальный метод, который опирается на культурные традиции Японии и, самое главное, на реализацию самого Микао Усуи.

Как уже говорилось, эта система включает в себя концепции синтоизма и буддизма, в том числе классические понятия трех внешних объемов (Неба, Человека и Земли) и трех внутренних объемов — даньтяней: Живот (тело), Грудь (эмоции, энергия) и Голова (ум) четко соответствуют телу, речи и уму в буддийской традиции.

Это весьма характерно для японской культуры — «заимствуя что-либо у других, наполняя это своим содержанием».

Два аспекта системы — медитативный и целительский — понижают все ее уровни, отражающие этапы развития человеческого сознания: Седэн, или вхождение в практику (ознакомление с ней и со своей истинной природой), Окудэн, или погружение (постижение более тонких аспектов энергии), и Синпидэн, или таинство (постижение состояния естественной целостности).

Здесь прослеживается связь с уровнями практики в буддизме: внешним, внутренним и тайным.

Что не менее важно, у системы есть цель — достижение состояния Дай-ансин (естественной целостности, объединения тела, речи и ума и пребывания «здесь и сейчас») — и четко разработанная методология движения к ней в соответствии с каждым уровнем практики.

По мере практики, пробуждая в себе это состояние и развивая его, мы обретаем более действенную возможность помогать другим. Дай (Дао) означает «Великий», «Полный». Ансин — это когда ум погружен в сердце и молчит. Это состояние знания истины Жизни, заключающееся в отсутствии разделенности на «я» и «окружающее». Возникает не просто интеллектуальное понимание, а непосредственное переживание этого состояния. Одновременно с этим возникают глубочайший покой и осознанность.

Итак, мы имеем следующее:

1. система работает;
2. она работает эффективно и поэтому стала популярной;
3. система проста в освоении и потому доступна для любого.

В соответствии со своими способностями практик может осваивать западную форму (как простую основу) или реконструированную японскую — как более глубокий способ практики.

Одна из целей системы — это подготовить человека к просветлению. Практика во многом мирская, поэтому ее может применять любой, не становясь монахом или отшельником. Полного освобождения хочет достигнуть не каждый, а вот желание быть в гармонии с собой и с окружающим миром свойственно любому нормальному человеку. Настойчивая и регулярная практика позволяет этого добиться.

Теперь давайте обратимся непосредственно к истории Рэйки в целом и Усуи-сэнсэя в частности.



МИКАО УСУИ родился 15 августа 1865 года в деревне Тянь-мура округа Ямоната-гун префектуры Гифу-кен. Одним из его предков был Цунетане Чиба — полководец конца эпохи Хэйан, начала эпохи Камакура. Клан Чиба являлся одним из наиболее знаменитых и влиятельных среди всех самурайских семей Японии. Цунетане Чиба сформировал стиль фехтования, который получил название «Стиль меча Северной звезды». В Японии он и поныне является одним из трех главных стилей фехтования. Усуи в совершенстве владел им.

Еще мальчиком он был послан на обучение в буддийский монастырь, что заложило основу его интереса к целительским практикам. С двенадцати лет Усуи серьезно практиковал боевые искусства и к двадцати пяти годам достиг высшего уровня Мэнке Кайдэн.

Усуи-сэнсэй был очень талантливым и работоспособным человеком. Он имел степень доктора литературы, обладал большими познаниями в медицине, религиоведении, искусстве предсказаний и ки-ко (японской разновидности цигуна). В основу своей системы он положил знания и традиции восточной медицины, теории пяти элементов и даосских энергетических практик, которые он изучал во время своего путешествия по Китаю. Некоторые техники являются техниками ки-ко. Само же название системы, Рэйки, восходит к традиционной восточной концепции об универсальной жизненной энергии Вселенной и является частью буддийской защитной мантры. Таким образом, понятие «Рэйки» существовало задолго до Микао Усуи. Достигнув состояния естественной целостности (в котором объединяются тело, речь и ум), Усуи дал своей оригинальной системе это название.

Используя различные практики, еще до Микао Усуи многие достигали состояния Рэйки, но создал

и развил систему достижения этого состояния именно он.

Одной из его заслуг является гармоничное объединение различных техник в новую стройную систему, для постижения которой не требуется обширных знаний, ибо входом в практику является инициация, что характерно для буддизма Ваджраяны. Наряду с синтоистскими практиками на систему повлияли техники буддизма Тэндай, к которому относились храмы священной горы Курама, и японского эзотерического буддизма Сингон.

Именно на горе Курама Микао Усуи проходил «Сю ге» — мощный трехнедельный обряд очищения. Во время последней медитации его цель, обретение сатори, была достигнута, и Микао Усуи соприкоснулся с мощной духовной энергией, Рэйки. Он обнаружил, что конечная цель его жизни есть «Ансин Ричум эи» — состояние полного спокойствия ума и глубокого осознания своей миссии в жизни.

На горе Курама есть древний буддийский храм, который напрямую связан с Рэйки. Этот

храм относится к эзотерическому направлению буддизма Микке, уходящему корнями в тибетский буддизм. Основным постулатом философии храма Курамы является Сонтен (или, в другом варианте, Рэйки), что переводится как «энергия жизни Вселенной», считающаяся источником всего мироздания. Она пронизывает всю Вселенную, включая, конечно же, человечество.

Сонтен проявляется на Земле в трех основных формах — как Любовь, Свет и Сила. Любовь соответствует Луне. Ее покровителем является Сэндзю-Каннон Босацу, одно из проявлений Авалокитешвары. Свет соответствует Солнцу. Его покровителем называют Биямомонтэна или Тамонтэна. Сила символизируется Землей и представлена Гохомаосаном, по преданию сошедшим с Венеры 6,5 тысяч лет назад.

По окончании своих поисков Усуи-сэнсэй решил сделать свой метод доступным для всех. После нескольких лет практики и лечения людей он представил свои наблюдения и истории болезней пациентов правительству и получил его полное одобрение.

Духовную направленность системы Усуи-сэнсэй попытался передать в своих заповедях, которые стали **ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ РЭЙКИ**:

- Именно сегодня не беспокойся.
- Именно сегодня не гневайся (живи в радости).
- Именно сегодня будь благодарен.
- Именно сегодня усердно трудись (медитируй).
- Именно сегодня будь добр ко всему живому.

У Усуи-сэнсэя было, согласно разным источникам, пятнадцать — семнадцать учеников, получивших от него уровень Синпидэн (мастера, имеющего право обучать других) в 1925 году.

Одним из них (возможно, последним) был Чуджиро Хайаши, военный врач. Он получил уровень Синпидэн в 1925 году и открыл Рэйки-клинику в Токио.

У Хайаши Рэйки освоила и затем распространила в Америке Хавайо Таката — японка американского происхождения. Она освоила Рэйки в 1935 году, когда приезжала в Японию, чтобы лечиться по этому методу, и получила уровень Синпидэн в 1938 году. Именно она и принесла Рэйки на Запад после Второй мировой войны. Поскольку госпожа Таката вошла в систему Рэйки через целительский аспект, то в своей практике и в передаче системы она стала делать основной акцент именно на целительство как на один из методов духовного развития и достижения состояния естественной целостности. Как уже говорилось, вопрос о достижении хорошего здоровья очень близок и понятен западному человеку.

В настоящее время внучка Хавайо Такаты госпожа Филис Лей Фурумото, передавая систему, основное внимание обращает на духовно-медитативный аспект практики. Такой подход является прямым отражением духовного пути и личности самого мастера.

Нельзя обойти вниманием тот факт, что Хавайо Такатой была

создана легенда об истории происхождения Рэйки, в которой Микао Усуи отводилась роль христианского священника. Очевидно, это было сделано с целью адаптации системы в западном христианском обществе, так как ситуация накануне и после войны была тяжелой и пропагандировать ориентированную на буддийскую традицию японскую систему в Америке было невозможно. Сейчас уже нет необходимости представлять Рэйки как христианскую практику, но, к сожалению, эта легенда все еще кочует из одной книги о Рэйки в другую, а практикующие эту систему порой не знают ее основ и подлинной истории. Более того, легенда обросла новыми несуразными подробностями, которые вносят еще большую путаницу.

Доподлинно известно, что Микао Усуи не был христианином и не стремился узнать, как лечить без потери энергии, как исцелял людей Христос и т.п. Он был самураем и искал ответ на типичный для японца вопрос: «В чем смысл моей жизни? Каково мое предназначение?» Целительский эффект оказался вторичным по отношению к результату, который он получил. Заслуга Микао Усуи в том, что он смог создать систему практики и передать ее другим.

Попав на Запад, Рэйки обогнуло весь мир и вернулось в Японию. Форма практики очень удивила японцев, посчитавших, что такая система не могла зародиться в Японии. Это связано с тем, что с целью распространения на Западе японской системы, созданной в интуитивной

манере, необходимо было разделить ее на логические шаги. Объясняется это различиями в менталитете западного человека и японца. Японцы мыслят абстрактно, иероглифы — это не звуки, а картины. Западный человек мыслит логически, и ему необходимы четкие инструкции.

Но после обмена опытом стало ясно — энергия та же, а в том, что касается ритуальной стороны, есть различия, но на сам процесс это не влияет. Таким образом, мы имеем два направления — западное (более четко отстроенное, логичное) и японское (интуитивное).

В заключение необходимо сказать, что многие мастера привносили в систему некоторые изменения, но при этом неукоснительно соблюдались принципы Рэйки, сохранялись суть практики и ее цель.

Пять признаков ДО:

- гармония (состояние естественной целостности);
- асимметричный баланс (чувство естественности, ибо нет ничего одинакового);
- безыскусность, простота;
- скоротечность (нет ничего постоянного, все меняется, ибо это критерий развития);
- единство с мирозданием (личного со вселенским).

Обобщая, можно сказать, что концепция Рэйки существовала в Японии издревле, но единой системы для ее постижения не было. Микао Усуи разработал простую и четкую систему для достижения состояния Дай-ансин и смог передать ее, а также способ обучения ей, другим — в этом его главная заслуга. Его Дар мы можем применять сейчас, улучшая свои жизни. 🏯



Здравствуйте !

Логин:

Пароль:

[Забыли пароль?](#)

Книги и журналы

Благовония

Амулеты и талисманы

Таро, руны...

Индия. Эксклюзивная мебель и предметы интерьера

Тибет. Непал. Китай. Искусство Древности

Этнические украшения ручной работы

Музыкальные инструменты

DVD Фильмы и Музыка

И многое другое для жизни в стиле ЭТНО...

[:: Регистрация ::](#) [Корзина ::](#) [Доставка ::](#) [Заказать ::](#) [О нас ::](#) [Гостевая ::](#)



Табла

Профессиональные индийские барабаны "Табла"
Цена: 6500 руб.
[Подробнее ...](#)



Tibetan Monastery
Цена: 150 руб.
[Подробнее ...](#)



"Hari OM"-Satya
Благовония «Хари Ом»
Цена: 60 руб.
[Подробнее ...](#)



Украшение на шею
Цена: 730 руб.
[Подробнее ...](#)



Шива - материал бронза, Индия
Цена: 3000 руб.
[Подробнее ...](#)

Наши контакты:

Тел: +7(495) 517-72-35

Тел: 8(926) 222-333-5

Скайп gangotri1

ICQ: 499-349-982

ICQ: 409-854-498

E-mail: gangotri@mail.ru

БЛАГОВОНИЯ:

Индия Тибет Китай
От 30 до 600 рублей!

Одежда для практики и отдыха

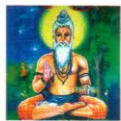
Музыка и фильмы на любой вкус

Уникальная мебель ручной работы

Ритуальные предметы

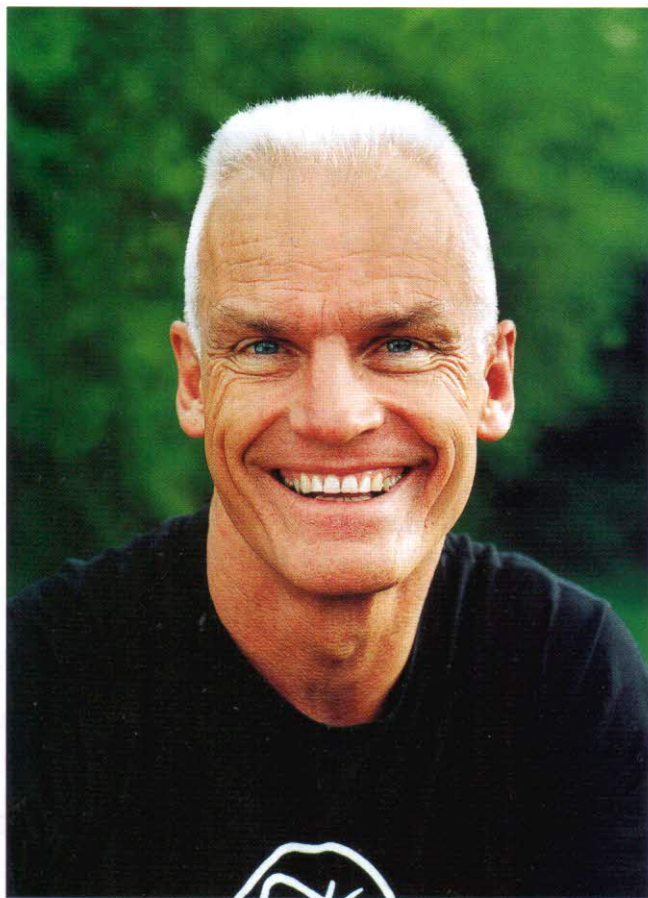
Доставка в любое удобное для Вас место и время

Принимаем индивидуальные заказы на эксклюзивные товары из Индии, Тибета, Китая и Африки.



«В ТИБЕТЕ ЗНАЮТ, **ЧТО** ИЗУЧАТЬ, А МЫ ЗНАЕМ **КАК**...»

Интервью с ламой Оле Нидалом



Вопросы задавала ЛЕЙЛА ГАДЖИНСКАЯ
Фото из свободных источников

ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ, родившийся и выросший в Дании, и его жена Ханна стали первыми западными учениками Его Святейшества Шестнадцатого Гьялвы Кармапы. В конце 60-х, во время медового месяца в Непале, они встретили «царя» тибетских йогов — Его Святейшество Шестнадцатого Кармапу Ранджунга Ригпе Дордже. Эта встреча радикально изменила их жизнь. После нескольких лет учебы в Гималаях, по поручению Его Святейшества, Оле и Ханна начали основывать центры медитации по всему миру, открывая буддизм Ваджраяны Западу. Благодаря их усилиям за три с половиной десятилетия было создано более 580 центров Алмазного пути во всех уголках земли — от Владивостока до Венесуэлы, от Лондона до Сиднея.

Лама Оле Нидал — единственный буддийский учитель, который проводит 360 дней в году, путешествуя вокруг света. Преодолевая географические и культурные границы, он открывает самым идеалистическим умам Запада глубокую мудрость Востока.

Мастер медитации, Лама Оле Нидал предоставляет тысячам людей возможность реализовать изначально присущий им потенциал, состояние вне страхов и надежд, вне условностей и ограничений. В своих лекциях, беседах, книгах, в непосредственном общении со своими учениками Лама Оле раскрывает путь и цель Буддизма Алмазного Пути традиции Карма Кагью и высший взгляд Великой Печати. Его жизнь, его свежий взгляд на мир ясно показывают, чего может достичь каждый человек, если научится покоиться в пространстве собственного ума.

В России с благословения Оле Нидала основано более шестидесяти буддийских медитационных групп (центров).

Сейчас в Москве много молодых людей занимается йогой, среди них много буддистов, которые всерьез интересуются тибетской йогой. Что такое тибетская йога, к каким результатам она может привести, и какие практики тибетской йоги мы можем использовать?

Во всем мире люди, которые в основном сидят, обнаруживают, что они хотят по-прежнему эффективно использовать свое тело. В Тибете жизнь была настолько тяжелой, что там не было необходимости в каких-то специальных упражнениях для поддержания физической формы и сохранения здоровья. Нужно было оставаться здоровым просто для того, чтобы выжить. Я скажу, наверно, то, что вы уже знаете, — в тибетском буддизме мы занимаемся йогой только после того, как какое-то время поработаем с йидамом, то есть после того, как обретем способность видеть других и себя как формы энергии и света, осознавать энергетические центры внутри тела и перемещать энергию из центра в центр. Так что к этой практике приступают не сразу. И это не какая-то гимнастика, это связано с достижением определенных уровней осознания. Почти всегда упражнения даются в связи с глубоким дыханием, и всегда неотъемлемой частью практики является переживание неразделимости пространства и блаженства. В этом отличие тибетской йоги от индуистской, которая в основном направлена на тело. Но это очень полезно в современном мире.

В линии Карма Кагью есть три пути: монашеский, мирской и йогический. Чем они отличаются, что такое йогический путь, и какой путь Вы считаете наиболее эффективным?

На самом деле, сегодня нельзя провести такой четкой границы между мирянами и йогинами, как

раньше в Тибете. Конечно, и монахи, и монахини, и йогини живут за счет мирян, которые являются производительной частью общества. И в Тибете различие было вполне определенным: миряне занимались тем, что поддерживали и организовывали общество, заводили семьи, в то время как йогини жили в экстремальных условиях и занимались только познанием природы ума. Но сегодня, на мой взгляд, разница не такая большая. Мирянином руководят главным образом мотивация сочувствия и стремление к тому, чтобы общество хорошо функционировало, в то время как йогиним в основном руководит его видение — то, как он видит мир. Это самый эффективный путь: если мы видим весь мир как зеркало для своего ума, то можем развиваться очень быстро. Есть много разных методов — можно работать с энергией ума, с его осознанием и с его способностью отождествляться. Последний путь можно определить так: веди себя как Будда, пока не станешь Буддой. И это очень эффективно.

Известно, что в буддийской традиции существуют шесть йог Наропы, в число которых входит Пхова. Почему Вы даете только Пхову и не учите остальным практикам?

Это не так. У нас еще есть Ясный Свет. Все эти практики сейчас не так просто использовать. Например, Гуммо будет доставлять вам неудобство в повседневной жизни. Вам все время захочется быть на улице, открывать окна. Это все для людей, которые жили на природе. Кроме того, для подобных практик нужно больше времени. Обучиться новым вещам сложно. Я думаю, что в таких практиках сейчас нет необходимости. У вас есть все, что вам нужно. Моя главная практика — видеть в вас совершенство и помочь вам достичь такого же видения.

Раньше практика Пховы была секретной, закрытой, доступ к ней имели только монахи, отсидевшие не один длительный ретрит. Сейчас Вы даете ее даже новичкам. С чем это связано?

У всех есть билет. Каждый родился. Каждый умрет. Люди на Западе более образованны, чем в Тибете. И если они становятся буддистами, то из идеализма, а не потому, что общество приказывает. И ментальный уровень, и поведение на Западе не хуже, чем на Востоке. И еще я даю Пхову потому, что меня об этом попросили мои учителя. Я гораздо консервативнее, чем вы думаете, и действительно считаю, что благословение линии важнее всего. Я очень традиционен и ничего не меняю. Наши учителя — современные люди, они знают мир. И когда я им сказал, что, когда мы делаем три поклона при входе в храм, это не работает, они согласились со мной, потому что важнее сохранить смысл, а не форму.

Какова связь между телом и умом в практике? Как использовать тело для работы с умом?

Тибетцы говорят так — сейчас мы живы. Тело и ум смешаны, как молоко и вода, и если что-то не функционирует в теле, то не функционирует и ум.

Когда мы умрем, тело станет хорошим удобрением для цветов, а ум отправится в следующее перерождение. Связь тела и ума двойка. Когда ум связан с телом, он теряет большую часть своих способностей — после смерти мы будем в девять раз умнее. Но, с другой стороны, после смерти, без связи с телом, ум перепрыгивает с места на место. Важно то, на каком уровне мы практикуем. В тхеравадинской традиции принято считать, что тело — это что-то нехорошее, оно нам мешает и отвлекает нас. На уровне последователей

северного буддизма тело — полезный инструмент для принесения пользы другим. Алмазный путь считает тело средством для работы с энергиями — можно опускать четыре вида радости вниз, а потом поднимать их вверх по энергетическому каналу.

Каковы критерии успешной практики?

Главное не то, чтобы было много переживаний блаженства — все-таки, что приходит и уходит, невозможно доверять. Единственный признак вашего роста — это если вы раньше раздражались, злились и так далее, а теперь в подобных ситуациях ничего не происходит или, когда какое-то из этих чувств возникает, вы ему можете сказать: «Тебя нужно сдать в музей, ты становишься такой редкостью...» Это наш рост. Все падения вы осознаете потому, что были взлеты, а взлеты вы замечаете потому, что были падения — этому нельзя доверять.

Усиливающемуся ощущению роста — можно. Становится меньше боли, страдания, гнева и так далее.

Может ли практика быть неправильной и привести к негативным для практикующего результатам?

Нет. Если только вы не находитесь на грани психического расстройства. Вы, вероятно, заметили, что я всегда вас отфильтровываю двумя способами. Я выражаю свое отношение к сексуальности и связанным с ней радостям — это отворачивает невротичных людей. Затем я говорю об исламе, и это исключает тех, кто не умеет думать. В результате остается тот, кто умеет хорошо справляться с трудностями, встречающимися на Алмазном пути.

Может ли свобода, о которой Вы говорите, привести к тому, что люди решат, что все дозволено, и начнут получать больше приятных эмоций от общения друг с другом, вместо того чтобы практиковать?

Это большой вопрос. Я много думал об этих вещах. Сегодня не каждый может уйти в ретрит. В этом нет такой необходимости. То, чему тибетцы учатся в ретритах, мы изучаем в школах. Наше воспитание учит нас концентрироваться. Можно сказать, что в Тибете знают, что изучать, а мы знаем, как изучать. Они могут наизусть рассказать целую книгу, но если их остановить и спросить, о чем они только что говорили, они не знают, что ответить. После длинных ретритов люди не очень эффективны. Сейчас есть другие способы работы, которые имеют больший смысл. Учиться через групповые процессы, где каждый может использовать слова и опыт других, использовать критический разбор или ассоциативные процессы, чтобы посмотреть на ситуацию со всех сторон. Третий практики — дома, третий — в общении с другими, третий — осознание того, что происходит. Это сбалансированный способ обучения. ▲

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАРКЛАЙТ»

предлагает широкий ассортимент книг

по Йоге и Тантре,

философии, психологии, эзотерике,
методикам духовного и физического развития



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

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

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

«КРИЯ-ЙОГА ЕСТЬ ИСТИННАЯ САННЬЯСА»

Лахири Махасаи

Интервью
с Пракашем Вьясом,
учителем хатха-
и крия-йоги

(Варанаси, февраль 2007 г.)



ПРАКАШ ВЬЯС — ученик Сатьячарана Лахири, внука известного мастера йоги Лахири Махасаи. Большую часть жизни он жил и преподавал в Варанаси, недалеко от центрального гхата, а недавно по приглашению учеников вместе с семьей переехал в Австралию. Его западная ученица Хайди Вайдер несколько лет назад написала книгу «Крия-йога», в которой рассказала о своем опыте путешествий по Индии, о своем учителе Пракаше Вьясе и об основателе современной линии передачи крия-йоги — Лахири Махасаи. Прочитав эту книгу, мы решили встретиться и побеседовать с этим учителем, пока он еще находился в Варанаси.

**Расскажите о себе, о своей парам-
паре (линии передачи). Как Вы нача-
ли практику йоги!**

Моя линия идет от Лахири Махасаи, через его старшего сына Тинкори Лахири и внука Сатъячарана Лахири, который был моим Гуру в крия-йоге. Это долгая история. В 1984

мой взгляд упал на картинки, висевшие над головой лавочника. Там было много изображений божеств и святых, но мое внимание привлекла одна картинка — мужчина, сидящий в позе лотоса. Я продолжал есть, но картинка не выходила у меня из головы. Я спросил лавочника, кто

учитель. Однако брамин по завершении ритуала поднес фрукты и сладости сидящему в углу человеку и доктронулся до его стоп — тогда я понял, что мастер — именно он. После пуджи он подошел к выходу из комнаты, чтобы обуться, и задал нам несколько вопросов — откуда мы, как зовут нас и наших отцов, кто рассказал нам об этом месте. Получив ответы, он сказал: «Хорошо, теперь можете идти». Мы были в недоумении — и это весь разговор? Однако на следующий день снова пришли к шести часам. Снова закончилась пуджа, он вышел и стал надевать сандалии. На этот раз я был настойчивее — я последовал за ним и сказал, что хочу поговорить. Он обернулся и посмотрел мне в лицо — его глаза были очень глубоки. «Хорошо, — сказал он, — поднимайтесь ко мне на второй этаж». Мы уселись в его комнате, и он начал говорить с нами о Кабире. В моей семье отец, дед и прадед занимались литературой на хинди и были знамениты в этой области. Но те объяснения, которые давал Сатъячаран Лахири, были совсем другими, чувствовалось, что они основаны на глубоком личном духовном опыте, а не на филологии. Мне было очень интересно. Потом зашел какой-то посетитель, и Гуру начал беседовать с ним. Мой приятель толкнул меня локтем — разговор с нами закончен, пора уходить. Но я чувствовал себя очень хорошо в том месте, и уходить мне совсем не хотелось. Когда посетитель ушел, Гуру снова вернулся к теме нашего разговора. В следующий раз я посетил его один и рассказал о некоторых странных, мистических переживаниях, которые испытывал во время болезни, рассказал о мучивших меня вопросах о смысле жизни и смерти. Тогда Гуру сказал, что даст мне посвящение в крия-йогу. Я тогда ничего не знал о его парампаре, да и о духовной садхане вообще. Я из семьи браминов, но занимались мои предки скорее наукой, чем духовностью — отец был профессором экономи-

**ЛАХИРИ МАХАСАИ ПОДЧЕРКИВАЛ, ЧТО КРИЯ
ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ДУХОВНО
ОРИЕНТИРОВАННЫХ, ВЕДУЩИХ САТТВИЧНЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ И УСТРЕМЛЕННЫХ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ, ТО ЕСТЬ
УЖЕ ГОТОВЫХ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ, МОЖЕТ БЫТЬ,
УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЖИЗНЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ ЭТА
ПРАКТИКА — КАК ПОСЛЕДНИЙ ШАГ К САМАДХИ.**

году я занимался бизнесом в Патне, в штате Бихар. В том году произошла значимая перемена в моей жизни — я сильно заболел, вынужден был свернуть бизнес и вернулся в Варанаси, где жили мои родители. Тогда в мое сознание начали приходить странные мысли; я не знаю, почему, но я стал задаваться вопросами — в чем смысл нашей жизни, куда мы движемся, что происходит после смерти? Один мой сосед был астрологом из Калькутты — он периодически приезжал в Варанаси. Сейчас он уже умер. Как-то я спросил его — почему у меня проблемы со здоровьем, почему все люди идут лишь к смерти? Он сказал, что на такие вопросы мог бы ответить святой, такой как Лахири Махасаи — я этого имени раньше никогда не слышал. У меня был другой знакомый, адвокат; я знал, что он немного занимается хатха-йогой и медитацией. Когда я спросил его о смысле жизни, он тоже упомянул имя Лахири Махасаи. Я удивился — кто же это такой, я ничего про него не знаю. Как-то мой третий знакомый, также занимавшийся хатха-йогой, позвал меня посетить один храм Кали. После визита в храм мы решили позавтракать и зашли в лавку купить расгуллы — сладких творожных шариков. Я начал есть, и тут

изображен на ней. Тот сказал: «Это великий учитель йоги, он жил здесь, в Варанаси». — «А как его звали?» — «Ну, вообще-то я не уверен, это картинки моего отца, и он знает об этом больше, но, по-моему, его звали... кажется, его звали Лахири Махасаи». И вновь я услышал это имя. Я спросил, жив ли кто-нибудь из его семьи или учеников, но лавочник лишь пожал плечами. Мы расплатились и вышли на улицу. Через несколько метров нас догнал лавочник. «Я вспомнил, — сказал он, — я знаю одного человека, который знаком с внуком Лахири Махасаи, он уже весьма пожилой человек». Мы взяли адрес и вскоре нашли дом Сатъячарана Лахири. Я, конечно, еще не знал, что он будет моим Гуру, а хотел просто посетить пандита — духовно образованного человека. Кто-то встретил нас и спросил, чего мы хотим. Мы сказали, что хотим видеть пандита джи. «Сейчас нельзя — он отдыхает». Наш разговор в доме Сатъячарана Лахири продлился всего пять минут. Однако наше желание видеть его не ослабевало. Нам сказали, что можно посетить его после шести часов вечера. К шести мы уже вернулись в дом. В алтарной комнате пожилой брамин делал пуджу, а другой пожилой человек сидел в углу. Я подумал, что пуджу делает как раз

ки, дед — литературоведом. Через какое-то время Гуру дал мне посвящение в крия-йогу. Тогда я начал интересоваться связанной с этим информацией — прочел «Автобиографию Йога» Йогананды и так далее. Моя ситуация отличалась от большинства подобных ситуаций. Многие люди в Индии ищут мастера йоги и духовного учителя, чтобы обрести благословение, помощь в удовлетворении своих желаний. В основном материальных — они хотят хорошей работы, достатка, славы. У меня таких устремлений не было. Я хотел получить ответ на метафизические вопросы, обрести опыт с помощью йоги. Давая мне посвящение, учитель сказал, что я уже практиковал крию в предыдущей жизни. Я, конечно, ни о чем таком не знал, оставалось только поверить. Постепенно связь между нами становилась все прочнее. Никаких лекций он не читал. Я мог задавать вопросы конкретно по практике, правильно ли я делаю ту или иную пранаяму и так далее — и он корректировал мое выполнение. За довольно короткое время я получил ряд духовных опытов и осознал, насколько это полезнее, чем слушать лекции об опыте других людей. Иногда, когда я рассказывал о каком-либо переживании, учитель говорил: «Я тоже испытывал это в своей практике». Это давало мне ощущение, что я двигаюсь по правильному пути. Он радовался за меня и передавал следующие этапы практики. В 1987 году он ушел из этого мира, обрел махасамдхи.

Вы преподаете асаны хатха-йоги. Этому Вас тоже учил Гуру?

Нет, он никогда не учил меня асанам. Асаны хатха-йоги я изучал еще в молодости. Мое тело было очень слабым, и в 1972 году я встретил Свами Сатьянанду, основателя Бихарской школы йоги, и посещал классы хатха-йоги в Бихаре. Кроме того, сюда, в Варанаси, приезжал один учитель из Гомукха, из Гималаев, он также препода-

вал асаны. У других преподавателей в Варанаси я также научился разным техникам хатха-йоги.

Имеет ли крия-йога один источник? Например, Свами Сатьянанда написал книгу о крия-йоге и обучает ей, но техники там отличаются от крия-йоги Лахири Махасаи...

Вы знаете, что Лахири Махасаи получил крия-йогу от Бабаджи. Он написал 26 дневников, но нигде не упоминает его конкретное имя, ведь слово «Бабаджи» — это всего лишь обращение к святому человеку. В одном из дневников есть его «портрет» — кружок, две точки глаз и черточка — нос. Бабаджи сказал Лахири Махасаи: «Я поручаю тебе заново принести эту крия-йогу в мир. Ты будешь посвящать множество учеников». Он сказал, что не имеет контакта с другими людьми и выбрал только Лахири, которого он ждал последние сорок лет, потому что в предыдущей жизни тот был его учеником. Это подлинная история. Но когда она стала известна, люди начали сочинять и свои истории на эту тему. Многие стали утверждать, что и к ним являлся Бабаджи и учил их. Некоторые приходили к моему Гуру с рассказами о том, что к ним являлся Бабаджи или что Бабаджи живет там-то и обучает людей. Гуру всегда смеялся в ответ, говоря: «Это уже четвертый или пятый Бабаджи, про которого я узнаю». Был тут в Варанаси такой человек, который утверждал, что он гурубхай (соученик) самого Лахири Махасаи и ему четыреста лет. Выглядел он лет на пятьдесят пять. В итоге он уехал в Австралию... Многие люди сочиняют странные истории, связывая их с крия-йогой... Например, я читал такого автора, как Маршал Говиндан — он также называет свое собственное учение крия-йогой. Кто-нибудь пишет в книге, что в сновидении или в состоянии между сном и бодрствованием к нему явился Лахири Махасаи и дал разрешение

посвящать в крия-йогу. Без всякого стыда, спустя много лет после махасамдхи Лахири Махасаи, подобные люди пишут это или, например, что Бабаджи поручает им миссию спасти весь мир, обучая мантре «Ом Намах Шивая». Для учеников, получивших посвящение в линии передачи, это кажется какой-то пародией. Крия-йога — это, конечно, не торговая марка Лахири Махасаи. Она была известна еще в эпоху Махабхараты и описана в «Бхагавад-гите», «Йога-сутрах» Патанджали, упанишадах, тантрических текстах. Когда началась эта практика — мы не знаем. Господь Рама, Господь Кришна, Кабир дас и многие другие аватары и святые практиковали ее. «Крия» означает действие. В общем, любая практика самореализации — это тоже крия. Крия-йогой также называют шаткармы — практики очищения. Иногда люди приходят ко мне и с удивлением узнают, что вместо чисток я обучаю духовной практике. Однако сам метод нашей йоги, последовательность практик, не менялся со времен Махабхараты вплоть до Лахири Махасаи. А вот Парамахамса Йогананда его уже изменил. Некоторые ученики Лахири Махасаи, когда начинали обучать криям, также изменяли техники — у них были разные причины для этого. Поэтому практики их линий уже не совпадают с тем методом, который Лахири Махасаи передал своим сыновьям, а те — своим, и который я получил от внука Лахири Махасаи. Свами Сатьянанда был учеником Свами Шивананды. А тот не практиковал крия-йогу, которую практикуем мы, он больше занимался мантрами и философией адвайты. Мантра также ведет к самореализации, через обращение к Богу или Богине. Но она имеет свои пределы. До какого-то этапа она ведет, а дальше нет. Йога же выводит за любые пределы, к полному самадхи. Возможно, если у вас очень хорошая карма, если вы очень духовно чистый человек, то

после чтения сотен тысяч мантр вы достигнете самадхи, возможно. Самадхи также включает в себя разные стадии. Но в момент смерти читать мантру вы уже не сможете. Здесь нужен навык более глубокой работы с сознанием, даже когда дыхание больше не функционирует.

ЛАХИРИ МАХАСАИ ГОВОРИЛ, ЧТО КОГДА ЧЕЛОВЕК, ПОДОБНО АКТЕРУ, МЕНЯЕТ СВОЮ ОДЕЖДУ НА ОРАНЖЕВОЕ ОДЕЯНИЕ, ВЕШАЕТ НА ШЕЮ БОЛЬШУЮ МАЛУ И МЕНЯЕТ СВОЕ ИМЯ, ЭТО НЕ ПРИБЛИЖАЕТ К РЕАЛИЗАЦИИ. ВНЕШНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ НИКАК НЕ СВЯЗАНЫ С ВНУТРЕННИМИ.

Лахири Махасаи был грихастхой, женатым домохозяином, и это рекомендовал ему сам Бабаджи. В то же время многие ученики были санньяси из ордена Гири — Свами Юктешвар, Свами Кебалананда, Йогананда...

Послушайте, это надо прояснить. Лахири Махасаи не раздавал всем своим ученикам разрешения передавать крия-йогу. Его главным учеником был Панчанан Бхаттачарья, он слушал его беседы и записывал его дневники — эти 26 книг вы можете прочесть благодаря ему. Если к Лахири Махасаи приходил санньяси или, более того, кто-то из его учеников говорил о желании принять санньясу, он был очень недоволен и мог выгнать такого человека. Мой Гуруджи считал так же. Когда Юктешвар Гири получал крия-йогу от Лахири Махасаи, он был мирянином, и его звали Прия Натх Карар. Уже после посвящения, через какое-то время, он принял санньясу в ордена Гири. Лахири Махасаи считал, что крия-йога — это и есть истинная санньяса. Он говорил, что когда, подобно актеру, человек меняет свою одежду на оранжевое одеяние, вешает на шею большую малу и меняет свое имя, это не приближает к реализации. Внешние изменения никак не связаны с внутренними. Лахири Махасаи и его сы-

новья никогда не меняли своих имен, не присоединяли к ним титулов типа Парамхамса... Так что принимать санньясу, находясь в традиции Лахири Махасаи, неправильно. Я не хочу развивать эту тему, напому лишь, что если кто-либо из учеников самого Лахири Махасаи

спрашивал его о санньясе, он никогда этого не одобрял. Отступив от его наставлений в этом вопросе, такие люди в дальнейшем начали видоизменять и практику, добавлять к ней мантру «Со Хам», другие техники. Это мы видим и в организации Йогананды, и в других ветвях крия-йоги. Также Лахири Махасаи лично разрешил передавать крия-йогу своему сыну Тинкоури Лахири, который достиг такой глубины в крия-йоге, что к нему также являлся Бабаджи. Эту историю описывал сам Лахири Махасаи: однажды он увидел Бабаджи в своем доме и захотел узнать причину его появления (за всю жизнь Бабаджи появлялся перед Лахири Махасаи всего несколько раз). «Я здесь потому, что Тинкоури думает обо мне», — ответил Бабаджи. Что касается других учеников, получивших благословение от самого Лахири Махасаи на передачу крия-йоги, — я о них не знаю. В наше время многие люди, не относящиеся к реальной линии передачи крия-йоги, не имевшие Гуру в этой линии и его разрешения обучать, с легкостью сочиняют истории о том, что им являлся Бабаджи, намекая на то, какие они якобы возвышенные души, что заслужили даршан такого существа. Это дешевые истории, и в них нет смысла.

А Ваш Гуру, Сатъячаран Лахири!

Он получил разрешение от Тинкоури Лахири. Выбирает всегда Гуру. Мы, ученики, никогда даже не просили подобных разрешений. Однажды я и еще один человек сидели перед Сатъячараном Лахири, он показал на меня и спросил того человека: «Знаешь ли ты его? В будущем он будет посвящать в крия-йогу». Я был очень смущен, тогда я был очень глуп и мало знал о крия-йоге. Сначала я не мог в это поверить, но потом начал постепенно понимать.

Сколько уровней в крия-йоге!

В крия-йоге шесть ступеней, и она осваивается ступень за ступенью. Когда вы освоили одну ступень, Гуру проверяет, готовы ли вы практиковать дальше, и дает вам следующее посвящение.

И на определенном этапе ученик должен достичь кевала кумбхаки!

Да, но, конечно, не скоро. Этому предшествует очень тяжелая работа. На первых ступенях это не обязательно, да и невозможно этого достичь сразу.

Есть какие-нибудь западные люди, которые могут передавать крия-йогу или достигли высокого уровня в ней, уровня самадхи!

У меня есть западные ученики, и кое-каких результатов они достигли, например многие освоили кхечари мудру. У меня немного учеников в крия-йоге, я передаю ее девятнадцать лет, но очень избирательно. Моя старшая сестра — мой первый ученик, и она сейчас на высоком уровне сознания. Есть еще люди, которые серьезно практикуют. Но сказать, кто достиг самадхи, очень трудно. Когда вы в самадхи — сами вы не можете говорить. Есть разные стадии самадхи. Может быть проблеск этого состояния, но сказать «Сейчас я в самадхи» вы сами не можете. Только Гуру может это определить. У меня есть ученики, испытывавшие глубокий

духовный опыт — я не могу сказать «самадхи», это слово я не хочу использовать.

Как Вы сами думаете, или чувствуете — кто такой Бабаджи?

Мы не знаем, откуда он пришел, где и когда родился, но он великий мастер. Он ждал Лахири Махасаи, чтобы через него передать йогу для людей нашего времени, для людей любого семейного и социального положения. Это было целью его явления перед Лахири, и, когда миссия была выполнена, он исчез, его пребывание в мире людей закончилось. Он не привязан к конкретному телу — он может присутствовать везде, как Бог присутствует всюду. Он присутствует в каждом атоме. Человеческую форму он принимает из-за ограничений ума своих учеников — так им легче его воспринимать. Это подобно тому, как люди поклоняются образам Дурги, Ханумана, Кришны — это всего лишь образы, которые Бог принимает для того, чтобы людям было проще его воспринимать.

А как же эта картинка — человек в падмасане с длинными волосами, которая впервые появилась в книге Йогананды?

Это скорее символическое изображение, его нарисовал брат Йогананды по его описанию. Если я увидел кого-то и поручу вам его нарисовать, вы все равно нарисуете уже что-то свое. Когда вышла книга Йогананды, он стал более известен, чем сам Лахири Махасаи, и в итоге создал свою систему. Раньше люди не верили, когда я им об этом говорил, сейчас многие признают это. Свами Криянанда, американец, прямой ученик Йогананды — даже он признает, что есть крия-йога Лахири Махасаи и крия-йога Парамахамсы Йогананды и что они разные.

А Вы слышали про Бабаджи из Харькxана, его школа довольно известна на Западе, и некоторые говорят,

что он был аватаром (воплощением) того самого Бабаджи, что посвящал Лахири Махасаи.

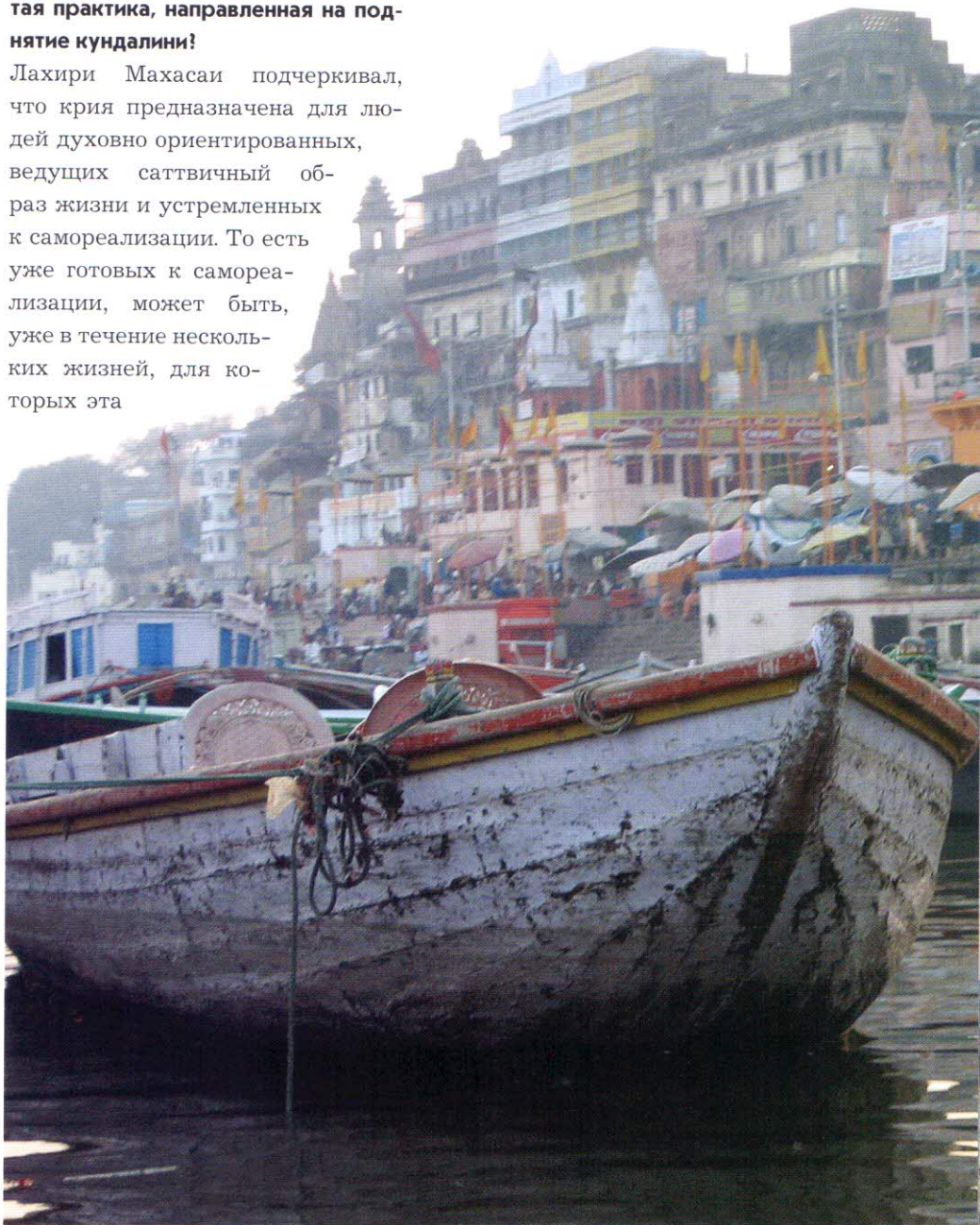
Это не так. Я был там, в Харькxане. У них в храме стоит изображение Бабаджи из книги Йогананды, но учитель в этом храме не имеет никакой связи с практикой крия-йоги, он обучает только мантре «Ом Намах Шивая». Никто из этой школы не знал Лахири Махасаи и его учеников, не обучался в этой линии передачи.

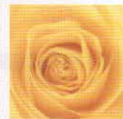
Является ли крия-йога продолжением хатха-йоги, как более продвинутая практика, направленная на поднятие кундалини?

Лахири Махасаи подчеркивал, что крия предназначена для людей духовно ориентированных, ведущих саттвичный образ жизни и устремленных к самореализации. То есть уже готовых к самореализации, может быть, уже в течение нескольких жизней, для которых эта

практика — как последний шаг к самадхи. Для подобных людей практика упражнений хатха-йоги не обязательна. Поэтому он не обучал асанам и шаткармам. Однако он говорил: чтобы можно было практиковать крия-йогу правильно, физическое тело должно быть сильным. Я преподаю также хатха-йогу и считаю, что это хорошая подготовка к крия-йоге. ▲

Вопросы задавали
ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ, ТИМОФЕЙ РАКИН
Пер. с англ.: ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ





СОВЕТЫ

БУДУЩИМ ЙОГА-МАМАМ, ПРАКТИКУЮЩИМ В ОБЩЕЙ ГРУППЕ



Узнав о своей беременности, многие женщины предпочитают продолжать заниматься асанами в общих группах, а не в специализированных группах для будущих мам. Это происходит по разным причинам: кто-то привык к инструктору и не хочет менять стиль занятий, кому-то удобно время... В этой статье речь пойдет о том, как самостоятельно скорректировать практику в общей группе, чтобы не навредить своему здоровью | **ЮЛИЯ ЧЕРКАССКАЯ**

фото 1

Фото ЕВГЕНИИ КСЕНОФОНТОВОЙ
 Модели: Мика Эртуганова и Лейла Чекирова
 Благодарим Инну Цыпышеву
 и Петра Бузовкина (www.goahouse.ru)
 за помощь в проведении фотосъемки

Начнем с того, что беременность — это замечательный период в жизни женщины. Внутри нее происходит чудо творения! Очень важно, чтобы будущая мама провела этот период осознанно и в радости — ведь от этого зависит благополучие и ее самой и малыша. И грамотные занятия йогой как нельзя лучше способствуют этому.

Существует две крайности, в которые иногда впадают беременные женщины. Первая из них редко встречается у тех, кто занимается йогой. Как только тест показывает две полоски, женщина садится на диванчик, обкладывается подушками и заявляет, что теперь она хрустальная ваза и не сдвинется с дивана до самых родов, дабы, не дай бог, ничего не случилось. Это неправильная позиция, но, к сожалению, зачастую она поддерживается в женских консультациях, где «традиционно мыслящие» врачи советуют даже здоровым женщинам прекратить любую физическую активность, например не ходить в бассейн (ведь там можно поскользнуться!), а уж про йогу вообще лучше забыть. Такая позиция основана на изначально неправильном отношении к беременности, как к диагнозу. Все, теперь надо сидеть ровно, глотать таблетки, ходить на УЗИ и бояться, что вдруг что-то не так... А ведь занятия йогой помогают организму перенести изменения на всех этапах беременности. Умение выполнять и фиксировать асаны сделает ваши мышцы сильными, что особенно пригодится, когда живот станет большим — у вас будет естественный, мышечный, бандаж, спина будет меньше уставать. Гибкость тела и эластичность тканей пригодятся в родах и сразу после них. Способность управлять дыханием и умение расслабляться также помогут в родах и сделают их осознанными. Сти-

муляция различных желез во время занятий йогой поможет справиться с сильными гормональными изменениями. Хорошо будут работать пищеварительная и выделительная системы, склонные к вялости во время беременности. Кроме того, йога стимулирует лимфодренажную систему, что является профилактикой отеков. Так что намного разумнее заниматься йогой, чем бояться и глотать таблетки.

Вторая крайность часто встречается как раз среди женщин, которые практикуют йогу. Многие продолжают работать, потом бегут в зал на йогу и до изнеможения занимаются, не внося корректив в практику, — в общем, делают вид, что с ними ничего особенного не происходит. А ведь ПРОИСХОДИТ!!! И эти изменения нельзя игнорировать. Вы меняетесь с того самого момента, как сперматозоид оплодотворил яйцеклетку внутри вашего тела. Все системы организма переходят в новый, усиленный, режим работы. Меняются положение и размеры внутренних органов. Внутри вас развивается и растет ребенок. И это требует вашего внимания и уважения!

Итак, если вы решили продолжать заниматься в общей группе, то должны владеть всей необходимой информацией. И самое главное, быть честной с собой, оценивая свое состояние, чтобы не причинить вреда себе и малышу. Не забывайте о том, что, каким бы компетентным ни был инструктор, ответственность за свое здоровье несете именно вы, так как даже

самый лучший инструктор не сможет прочувствовать ваше состояние и все тонкие изменения, происходящие в вашем теле. Поэтому необходимо сразу сообщать инструктору о своих ощущениях, если они вызывают у вас тревогу. Не стесняйтесь высказывать свои опасения по поводу каких-либо асан, если вы чувствуете себя в них некомфортно. Не бойтесь пропускать даже «полезные» асаны или завершать занятие раньше, если вам сегодня так хочется. Интуиция во время беременности обостряется, и, прислушиваясь к себе, вы вскоре будете точно знать, нужно ли вам что-либо делать или нет. Поэтому обязательно слушайте себя и активно сотрудничайте с инструктором, и тогда практика даже в общей группе принесет вам только пользу.

Мы рассмотрим изменения, которые вы должны внести в практику в каждом из триместров. Но есть элементы йоги, от которых вы должны отказаться сразу и на весь период беременности. Как только вы узнаете, что беременны, прекратите делать все манипуляции с животом (*уддияна бандху, агнисара дхаути, наули*), все асаны, в которых оказывается давление на живот (такие как *маюрасана* и *йогамудрасана*), все скрутки, в которых нога давит на живот (например *маричиасану*); нельзя делать прыжки и пробросы ног, асаны на животе, например *дханурасану*; упражнения на пресс также нежелательны. Также во время беременности не нужно осваивать новые сложные положения.

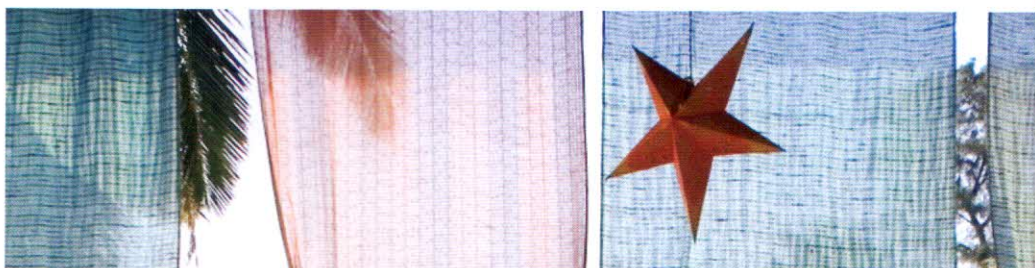


фото 2



Первый триместр

Каждая беременность проходит по-разному, особенно первый триместр. Бывает, что женщина входит в беременность легко, не испытывая особых затруднений. В этом случае можно не вносить сильных изменений в практику, кроме выше оговоренных. И те асаны, которые вы делать не должны, можно заменять на другие или модифицировать. Рассмотрим конкретные примеры.

Например, инструктор предлагает выполнить скрутку позвоночника, в которой пятка или бедро давит на живот. *Вы можете изменить эту асану, убрав из нее ненужный вам элемент*, т.е. давление на живот. Сделав поворот корпуса в другую сторону, вы будете также выполнять скрутку, оказывая необходимое воздействие на позвоночник, но живот при этом останется «открытым» (фото 2). Или, скажем, вся группа выполняет дханурасану. Вы можете выполнить три альтернативных варианта прогиба. Мысленно поверните дханурасану в пространстве: при



фото 3

повороте на 90 градусов получится уштрасана (фото 1), еще на 90 градусов — полумост; также можно выполнять эту позу лежа на боку, сначала на одном, а потом на другом (фото 3). Такой вариант дханурасаны можно делать даже на большом сроке. Шалабхасану вы можете заменить на навасану — если положение освоено и не вызывает напряжения в животе. В противном случае лучше всего выполнять бидаласану, в которой вы поднимаете руку и ногу (фото 4), одноименные или разноименные. Если вся группа выполняет упражнение, укрепляющее мышцы пресса, вы можете в это время отдохнуть в шавасане или супта баддхаконасане, простой или с валиком под спиной (фото 5, 6). Эти положения вы также може-

те использовать для отдыха и сна в течение всей беременности. Особое расслабление и облегчение вы будете испытывать в них на большем сроке.

В первые месяцы женщины иногда испытывают приступы слабости. Вы не должны пугаться, если это случилось во время занятия — просто полежите и отдохните немного. Сильные гормональные изменения могут вызывать головокружение, особенно в наклонах из положения стоя. В этом случае вам необходимо выполнять наклоны под углом 90 градусов с опорой руками, например, на стену (фото 7). Если же, находясь в наклоне, вы почувствовали головокружение, вам необходимо плавно сесть и сделать сету бандху, т.е. запроки-

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

Модифицируем **скрутку** в **ардха матсьендрасану**

Вместо **дханурасаны** выполняем **уштрасану** или **паршва дханурасану**

Заменяем **шалабхасану** на **бидаласану**

Вместо упражнений, **укрепляющих пресс**, отдыхаем в **шавасане** или **баддхаконасане**

Наклоны выполняем с **опорой на стену**

нуть голову назад и сжать заднюю поверхность шеи — это снимет головокружение. Как уже было сказано, нельзя выполнять прыжки и пробросы ног, поэтому при выполнении виньясы нужно будет мягко отшагивать от рук и так же мягко возвращаться обратно.

Второй триместр

Ко второму триместру ваш организм уже полностью перестроился на новый режим работы, а у малыша сформировались основные системы организма. Почти все женщины чувствуют себя прекрасно — они полны сил и энтузиазма, а занятия йогой проходят легко и приносят удовольствие. В это время вы, естественно, бу-

дете вносить новые коррективы в свою практику. Именно во втором триместре ваш живот уже станет заметен для окружающих. А в конце этого триместра ваш малыш будет стремительно набирать вес — а значит, и живот будет быстро увеличиваться в размерах.

С самого начала второго триместра вам необходимо будет создавать дополнительное пространство для живота во всех наклонах и других положениях, чтобы не оказывать на него давления. В наклонах из положения стоя или сидя вы должны разводить ноги на ширину таза, а при необходимости даже шире. Дополнительно вы должны делать как можно больше упражнений на раскрытие тазобедренных суставов. Вы можете делать их

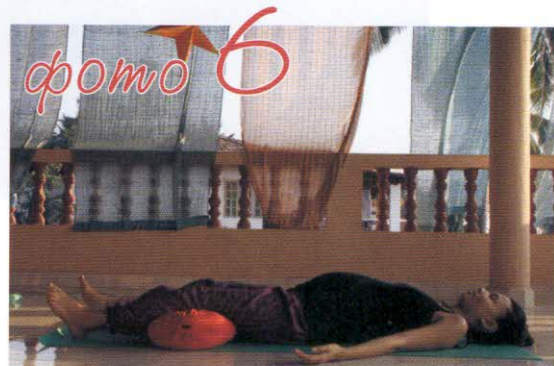
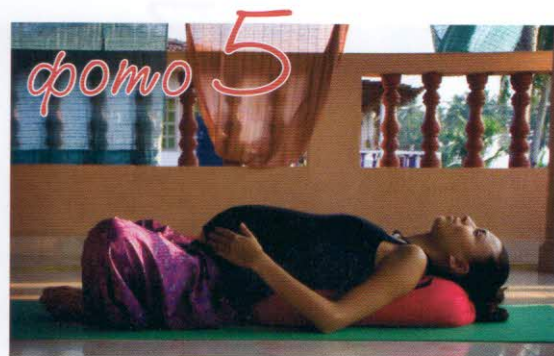


фото 4



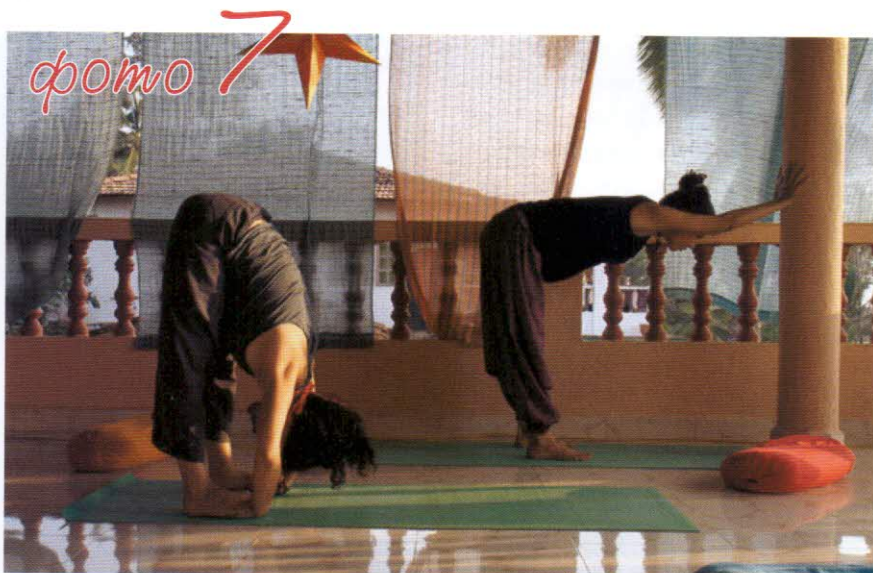


фото 7

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

Создаем дополнительное пространство для живота во всех наклонах и других положениях

в те моменты занятия, когда группа выполняет недопустимые для вас асаны, например маюрасану. Во время беременности очень полезна следующая поза (фото 8). Чтобы войти в нее, вам необходимо поставить ноги шире таза, развернув ступни пятками внутрь, а носками наружу, и присесть. Пятки либо под коленями, либо чуть ближе друг к другу — положение должно быть устойчивым и удобным. Затем вы соединяете руки в намасте перед грудью и упираетесь локтями в колени, стараясь развести колени шире. Если пятки не опускаются на пол и вы теряете равновесие, делайте это упражнение у стены, прижимаясь к ней спиной.

Третий триместр

В третьем триместре ваша практика станет совсем мягкой, так как вес живота уже будет большим. У многих женщин в течение дня устают спина, затекают ноги и появляются другие сложности. Регулярно занимаясь асанами, вы можете в какой-то степени облегчить себе жизнь или даже вовсе избежать этих проблем. Во время занятия в общей группе постарайтесь не утомляться, больше отдыхайте. Если занятие проходит с виньясами, вы можете их пропускать или

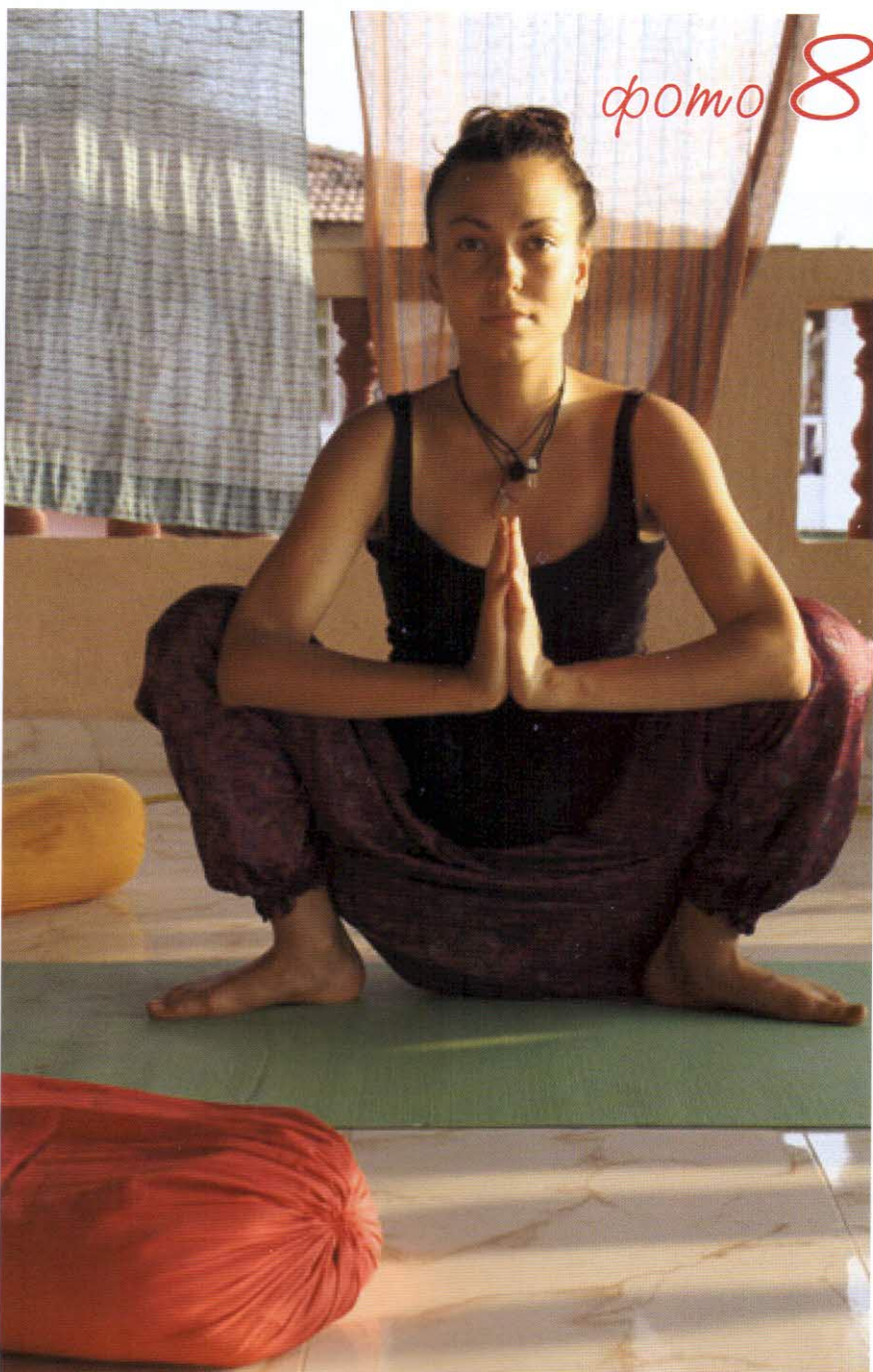


фото 8

делать через раз, заменяя на отдых. Можете отдыхать в шашанкасане с широко разведенными коленями, в супта баддхаконасане с валиком, в шавасане. Если вы встанете на колени, а голову положите на ладони, в этом положении у вас будет очень хорошо отдыхать спина, вам будет легко дышать, а малыш будет получать дополнительное пространство. Это положение очень пригодится вам в дальнейшем, на схватках — для расслабления.

В третьем триместре многим женщинам трудно выполнять перевернутые положения, т.к. живот начинает давить на легкие и становится трудно дышать. Вы можете выполнять некоторые перевернутые положения с опорой на стену или стул. Например, можно немного изменить сарвангасану; для этого лягте на пол, прижав таз к стене, и поднимите ноги вверх. Само по себе это положение уже является альтернативой перевернутых положений (фото 9). Затем согните ноги в коленях и поднимите таз вверх, подставив ладони под спину к лопаткам. Почувствовав себя устойчиво, выпрямите ноги и положите пятки на стену — таким образом, ваше тело будет находиться под небольшим углом к вертикали, что уменьшит давление на легкие (фото 10). Также вместо сарвангасаны можно делать випаритакарани асану — при условии, что у вас не возникает боли в запястьях. Если вы чувствуете себя комфортно в халасане, выполняйте и ее, но широко разведя ноги или поставив их на стену или стул. Ширшасану следует делать только в том случае, если она была освоена до беременности и вам в ней комфортно. Даже если раньше вы делали ее в центре зала, сейчас вам необходимо выполнять ее у стены.

Если все предложенные выше варианты перевернутых положений вам делать трудно — не расстраивайтесь! Полежите немного



фото 9



фото 10

с ногами на стене, затем в шавасане, а оставшееся время можете использовать для дыхательных упражнений. Очень полезным для вас будет глубокое плавное дыхание, анулома-вилома пранаяма, бхрамари пранаяма.

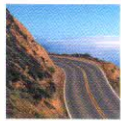
Вы также можете выполнять несложные медитации, сидя или лежа. Например, наблюдая свое расслабленное плавное дыхание, вы можете представлять, что вдыхаете свет, который заполняет все ваше внутреннее пространство или всю матку. Этот свет — прана, Божественная энергия. Вдыхая ее, вы наполняетесь покоем и умиротворением, а ваш малыш хорошо развивается и улыбается вам!

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

Практика становится совсем мягкой. Если вы встанете на колени, а голову положите на ладони, это даст очень хороший отдых спине, вам будет легко дышать, а малыш будет получать дополнительное пространство.

Надеюсь, все эти рекомендации помогут вам заниматься йогой до последних недель беременности — ведь это так полезно для вас и для вашего малыша! Продолжая заниматься в общих группах, вы будете чувствовать себя активными участниками жизни. Но все же хочу вам посоветовать по возможности, хотя бы раз в месяц, посещать специализированные группы для беременных. Это позволит вам еще более осознанно подбирать асаны и выстраивать свою практику.

Желаю вам в удовольствие прожить этот удивительный период жизни и подготовиться к легким, осознанным и красивым родам!
ОМ 🙏



ТХЕРАВАДА НА РУИНАХ КХМЕРСКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Текст ДОЛМЫ ДЖАНГКХУ (МАРИИ НИКОЛАЕВОЙ)

Если вы способны представить себе «чахлую» Индию, где все краски поблекшие, а индусы робкие и замороженные, то приблизительно так выглядит Камбоджа. Сравнение не случайно: соотношение с Индией имеет для этой страны первостепенную важность, ибо она переняла оттуда две главные религии — индуизм и буддизм. И если махаяна прекрасно уживалась с индуизмом (как это было и в Непале), то исконная тхеравада, исчезнувшая из самой

Индии, привела, по сути, к гибели кхмерской цивилизации, где король был воплощением индуистского бога Шивы. Даже после геноцида в конце XX века, когда целенаправленно уничтожали городскую интеллигенцию и буддийское монашество, искореняя «иноземную идеологию», буддизм является ныне государственной религией, причем 95% выжив-

шего населения исповедует именно тхераваду. Однако во многом тхеравада «виновата» в том, что со времен краха великой Кхмерской империи Камбоджа переходит из одного «темного» периода истории в другой, прививая людям равнодушие к происходящему вовне.

Отклоняться от основных туристических маршрутов в Камбодже не рекомендуется, поскольку это самая заминированная страна в мире: на ее территории были заложены миллионы мин во время бесконечных войн и коммунистического строительства за колючей проволокой, и статистика в отношении людей с ампутирован-



ными конечностями просто устрашающая. Поскольку мой путь лежал из Вьетнама в Таиланд, то сначала я посетила столицу Пномпень, где царский дворец с Серебряной пагодой отражают более поздний период истории, а уже потом добралась до Ангкор Вата — средоточия кхмерской цивилизации. Индуистское влияние прослеживается и в Пномпене. Так, в комплексе Серебряной пагоды с привезенными со Шри-Ланки реликвиями Будды, которая служила царственной особе для медитации в уединении, вы увидите быка Нанди, неизменный атрибут шиваитского храма. А в описании коронации значится возлияние брамином на голову царя священной воды из «реки тысячи лингамов», символически считавшейся кхмерской Гангой. И все же город полон тхеравадских монастырей, где сразу после моего прибытия начался 15-дневный фестиваль Пхумбен, и туда стали стекаться буддисты-миряне, чтобы проводить весь день в медитации.

Ангкор Ват — это главный храм в огромном комплексе, занимающем территорию около 60 км² и создававшемся на протяжении целых столетий, который тысячелетие



Ангкор Ват ▲
Серебряная пагода ►

спустя производит необыкновенное впечатление своим величием, даже в руинах. Эра Ангкор Вата заняла добрых полтысячелетия (802–1431 гг.), и история его удивительна. Кхмерская цивилизация началась с момента второй самокоронации императора Джаявармана II после двенадцати лет победоносных завоевательных войн. Он заимствовал индуистскую церемонию посвящения дэва-раджи (короля-бога), объявив себя воплощением Шивы, издревле известного кхмерам в качестве бога-покровителя, и утвердил свою неоспоримую власть над огромной территорией. Это было чрезвычайно мудрое решение, ведь принятие индуистской концепции божественной власти делало людей абсолютно покорными, а ее действенность была проверена в самой Индии. Он сумел мобилизовать огромный народ как для упрочения военной мощи, так и для возведения ирригационной системы, послужившей основой устойчивой экономики. Он был окружен учеными кхмерскими браминами и следовал мудрым советам.

Самослово «ангкор» — это видоизмененное санскритское «нагар» («город»); Ангкор Ват означает «Храмовый город». Собственно Ангкор Ват был построен в 1113–1150 гг. наряду с множеством других великолепных храмов в непосредственной близости



сти от него, большинство из которых посвящены Шиве, а также Вишну (как, например, храм Прех Кхан). Поскольку же территория империи простиралась на запад до нынешней тайско-бирманской границы, а на севере захватывала значительную часть современного Лаоса, многие кхмерские храмы ныне оказались за пределами Камбоджи в соседних странах. Так, Прех Вихар на спорном участке тайско-камбоджийской границы до сих пор служит объектом военных столкновений, так как на него претендуют обе страны. Письмена выбивались в основном на каменных стенах, и среди них обнаруживаются не только описания индуистских ритуалов и восхваления царя, но и древнеиндийские эпосы «Рамаяна» и «Махабхарата», хотя и в адаптированных кхмерских версиях. Буддизм махаяны появился здесь наряду с индуизмом, однако он оказывал сходное влияние, поддерживая доминирующий принцип божественной власти.



Ангкор Тхом

Главной причиной падения могущественной империи послужила именно смена идеологии. Буддизм тхеравады стал проникать в Кхмерскую империю не ранее XIII века, в основном со Шри-Ланки, постепенно обретая популярность как при царском дворе, так и в народе. Его идеи сокрушили прочный фундамент империи, державшейся на народной покорности, поскольку призывали стремиться к личному просветлению и отрешаться от мирских благ. Люди стали терять всякий интерес к индуистским богам и перестали уповать на короля. Соответственно, пропало всякое желание трудиться на благо империи и сражаться за нее, отчего вскоре наступил экономический упадок и участились нападения врагов. Наконец, побежденная тайской армией, Кхмерская империя вступила в «темный век» своей истории, который мало изучен. На Западе о Кхмерской империи не было известно вплоть до открытия Ангкор Вата французским ботаником, опубликовавшим отчет о своей экспедиции в 1861 г., а два года спустя Камбоджа стала колонией Франции, которая приложила усилия к тому, чтобы вернуть захваченные Таиландом территории.

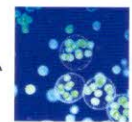
Не стоит погружаться здесь в историю XX века, изобиловавшую войнами и катаклизмами, усугубившими мрачное состояние страны, от которого она постепенно начинает «отходить» в последнее десятилетие. Остановимся только на самом ярком проявлении идеи божественной власти, которая веками воспитывалась в Кхмерской цивилизации и была умело использована красными кхмерами в коммунистической Кампучии, что привело к уничтожению четверти населения в период правления Пол Пота (1975–1978 гг.). Полпотовцы опирались на древнюю привычку повиноваться правителям, ведь в традиционном обществе оста-

вались сильными монархистские идеи. Правитель есть воплощение бога, он наделен даром управлять государством. Когда на смену королю пришла компартия, массы приняли ее без сопротивления. Протестов не было: высылка из городов, принуждение к тяжелому труду воспринимались как необходимость, а не как трагедия. Но лидеры красных кхмеров искореняли религию, а точнее, иную религию — буддизм, который был опорой индивидуализма. Так они истребили всех буддийских монахов: новое общество должно быть атеистическим.

Несмотря ни на что, историческое противоречие еще остается: велико влияние буддизма и дает себя знать многовековая традиция культа монархической власти. В итоге мы видим все эти аспекты вместе: Камбоджа является королевством, где буддизм признан государственной религией, а на флаге страны

изображен индуистский Ангкор Ват. Для понимания состояния буддизма в современной Камбодже полезной для меня оказалась встреча с камбоджийским монахом Пхра Вичаи, постоянно проживающим в тхеравадском монастыре Ват Умонг в Чианг-Маи (Северный Таиланд), так как в самой Камбодже непросто найти англоговорящего монаха. В совсем юном возрасте он покинул родную страну, чтобы получить образование, и уже сейчас наставляет в медитации иностранных практиков. В его дальнейшие планы входит поступление в университет в Нью-Дели, хотя для этого ему придется вернуться на год в Камбоджу для сертификации. Честно признавая, что делать все это крайне непросто, он полон вдохновения и являет собой пример подлинного кхмерского последователя тхеравады, воспитанного на идеале самореализации и погруженного в процесс развития осознанности. ▲





ХАТХА-ЙОГА

против старения

Как и явные болезни, все известные проявления старения — результат нарушений внутренних процессов. Нарушений «привычных», происходящих годами и десятилетиями, и потому кажущихся нормальными. Есть даже такое понятие — «нормальное старение», то есть старение, происходящее без особых эксцессов, но, тем не менее, ухудшающее работу систем организма. Эти «нормальные» процессы старения являются результатом долговременного действия ряда факторов. Степень здоровья человека определяется не только тем, насколько его организм сопротивляется возникновению и течению болезней, но и тем, с какой скоростью протекают в нем «нормальные» процессы старения.

Чтобы эффективно поддерживать крепкое здоровье, нужно знать, во-первых, механизмы формирования «нормальных» процессов старения и, во-вторых, места наиболее часто случающихся сбоев в работе организма. Исходя из этого можно сфокусироваться на механизмах противодействия им | АЛЕКСАНДР НОВИКОВ

Недостаточность клеточных энергоресурсов

Многие клетки организма обновляются менее чем за 10 дней, клетки печени — за 20 дней. Это высокая частота обновления. Создание новых клеток требует интенсивной химической работы по синтезу молекул белка и нуклеиновых кислот, митохондрий и т.д. Синтез и обновление белков, липидов и полисахаридов — это около 90% химической работы клетки при ее относительном покое. Самая расточительная энергорбота в организме — сборка ДНК и РНК. Для сборки одной молекулы РНК требуется энергия распада шести тысяч молекул аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), для ДНК — 120 миллио-



нов молекул АТФ. Но в пересчете на общие энергетические затраты максимальная энергия по синтезу внутриклеточных структур приходится на восстановление слабых связей в белках, которые разрушаются под воздействием механических ударов свободных внутриклеточных молекул воды, свободных ионов водорода и других частиц, особенно свободных радикалов. Поэтому с точки зрения противодействия старению желательнее, чтобы организм не просто справлялся с различными стрессовыми ситуациями, но и получал при этом минимум клеточных повреждений, потому что восстановление — энергетически дорогой процесс.

Каждый орган, каждая его клетка выполняют свои специфические функции. Степень их активности — величина, регулируемая сигналами, приходящими от одной или нескольких систем организма. Для специальной функциональной активности разных клеток нужны разные вещества (определенные аминокислоты, витамины, минералы, прогормоны и пр.). Всем клеткам необходимы и питательные вещества (углеводы, жирные кислоты), а также кислород. Питательные вещества и кислород внутри клетки направляются в ее «электростанции» — митохондрии, которые синтезируют аденозинтрифосфорную кислоту. Именно молекулы АТФ, а не исходный доставленный в клетку питательный материал (глюкоза, жиры), используются во всех внутриклеточных процессах как источник энергии. И чем выше активность клетки, тем больше нужно АТФ. По мере повышения «требований к активности», а значит, к производству энергии на обеспечение этой активности, все митохондрии клетки начинают работать более интенсивно. Конечно, важную роль играет количество имеющихся в клетке митохондрий. Поэтому чем более энергоемкая работа требуется от клетки, тем боль-

ше в ней митохондрий (наибольшее их количество содержится в клетках печени и сперматозоидах).

В процессе разрушения клеточных структур существенную роль играют свободные радикалы (СР), которые также называют активными формами кислорода (АФК). Будучи сгенерированы, АФК весьма агрессивны и легко вступают во взаимодействие с основными компонентами клеток, вызывая окислительную модификацию липидов, белков и нуклеиновых кислот. Важно, что, инициируя окисление биомолекул, АФК способствуют образованию других свободнорадикальных и перекисных соединений, то есть при взаимодействии радикала с молекулой органического соединения образуются новая молекула и новые радикалы, продолжая цепь взаимодействия. Таким образом, свободнорадикальное (перекисное) окисление протекает как цепной процесс.

Именно работа митохондрий по производству энергии (АТФ) является самым важным источником оксидантов в организме; их роль в окислительном стрессе и старении чрезвычайно высока. В митохондриях метаболизируется более 90% потребляемого аэробными клетками кислорода. Около 98% кислорода, потребляемого митохондриями при дыхании, превращается в воду в результате его полного восстановления. Оставшиеся 2% дают агрессивные побочные продукты — АФК (то есть около 2% всего потребляемого организмом кислорода превращается в свободные радикалы и инициирует цепь реакций, приводящих к дальнейшему образованию СР).

Митохондриальная ДНК в наибольшей степени подвергается атаке свободных радикалов, а ДНК митохондрий особенно чувствительна к окислению. Структурно-функциональные нарушения митохондриальных мембран и снижение вязкости мембран-

ных липидов приводят к еще большему нарушению их работы, и свободные радикалы «выскакивают» чаще. Поэтому митохондрии имеют достаточно мощную систему защиты, которая в норме «ловит» возникающие свободные радикалы и «обезвреживает» их. Но эта система может справиться с неким «нормальным» уровнем СР, но не с избыточным. Уровень производства свободных радикалов увеличивается по мере увеличения интенсивности работы митохондрий, то есть требований клетки к производству энергии.

Вышеописанные нарушения возникают также при нехватке питательных веществ или кислорода. Нет того или другого — нет энергии, а следовательно, «энергостанции» пытаются выжать из себя максимум.

Важным моментом является то, что при локальном повреждении клеточных структур нужно достаточно много энергии на их восстановление. И если такое повреждение возникает в условиях дефицита энергии (когда клетка интенсивно производит требуемую от нее специальную работу), то клеточные структуры не успевают восстанавливаться вовремя и полностью, что приводит к закреплению «ошибочных» форм ДНК, белков и пр.

При этом продукты распада не успевают выводиться из клеток, в них образуется пигмент липофусцин и другие соединения, которые накапливаются с возрастом, «загромождают» клетку и нарушая ее функционирование. Чтобы вывести шлаки, нужна стимуляция клеток (путем повышения общей активности организма, применения специальных препаратов, длительного голодания). Но гораздо легче и энергетически целесообразнее их не накапливать.

Исходя из всего вышесказанного, мы можем определить факторы, препятствующие избыточной активности митохондрий

и повышению уровня генерации свободных радикалов.

1. Постоянное адекватное обеспечение всех клеток питательными веществами и кислородом

В организм своевременно должны поступать аминокислоты, питательные вещества, витамины (человек не должен голодать до момента активного расщепления запаса аминокислот). Для доставки этих веществ и кислорода к внутренним органам степень их капилляризации должна быть достаточно высокой. Для поглощения кислорода также важна развитая дыхательная система.

2. Максимальная защита клеток от повреждающего воздействия, если таковое не предусмотрено «позитивной» тренировкой

В первую очередь это обеспечивается хорошей работой иммунной системы, о чем подробнее будет сказано ниже. В случае инфекционного заболевания надо постараться вылечиться максимально быстро, чтобы минимизировать уровень нарушений в организме. Если нужен домашний или больничный режим и прием препаратов — необходимо обеспечить их, не затягивая болезнь. Чем дольше она длится, тем больше нарушений успевают произойти в клетках.

Также нужно контролировать уровень производимых организмом разрушительно действующих на ткани соединений (например соляной кислоты в желудке), стараясь не допускать превышения нормы.

Следует знать, что физкультурная тренировка вместо адаптивного разрушения мышечных структур с позитивной стимуляцией многих систем организма может вызывать чрезмерные повреждения НЕ ТОЛЬКО мышечных, но и многих других клеток. Причина — выброс в кровь слишком большого объема

свободных ионов водорода и молочной кислоты, что происходит, например, при интенсивной работе в тренажерном зале, а также при общем перенапряжении, особенно если организм подвергается предельным нагрузкам в течение долгого времени или слишком часто. В последнем случае ряд эндокринных желез и нервная система истощаются и в их клетках появляются нарушения.

3. Контроль состояния регуляции всех систем организма

В результате конституциональной особенности, разрушающего воздействия, зажима нервного узла и действия других факторов функция какого-либо органа, железы и т.п. может быть избыточной или недостаточной. В процессе нормализации работы этого органа нужно следить, на каких ДРУГИХ частях организма это отражается, и принимать соответствующие меры — иначе неправильная регуляция может стимулировать или тормозить активность клеток ДРУГОГО органа. О текущем состоянии всех регуляторных систем можно судить по величине пульса и давления, по результатам анализов (крови — на иммунные тела, свертываемость и др., мочи — на ионный состав, наличие белка и др.).

4. Компенсация гиперактивности метаболизма

В отдельную группу нарушений регуляции стоит выделить состояния, вызываемые «избытком жара» в организме. Необходимо особенно внимательно следить за уровнем общей гормональной и нервной стимуляции организма: постоянный пульс выше 75, верхнее давление выше 125, избыточный уровень гормонов щитовидной железы и надпочечников стимулируют активность всех клеток. В аюрведе наличие таких факторов объясняется избытком

питты, в тибетской медицине — избытком жара. Человек «сжигает себя» за счет постоянно повышенного общего уровня метаболизма; как правило, он склонен к активной социальной и физкультурной деятельности, примерно до сорока лет выглядит очень здоровым, а после сорока лет «видимое» старение начинает проявляться очень быстро. Поскольку при общей активности метаболизма соответствующие гормоны вызывают спазм сосудов ЖКТ и его перистальтику, часто при таком типе обмена веществ развиваются гастриты, язвы и т.д.

5. Отслеживание состояния запаса питательных ресурсов в крови

Устойчивое превышение нормы в крови натовка глюкозы, жирных кислот и холестерина (группа «метаболических факторов старения») приводит к ожирению, а также стимулирует свободнорадикальную активность сосудистых клеток, что приводит к быстрому износу сосудов.

6. Увеличение количества митохондрий всех клеток, каких возможно

Это особенно важно в отношении всех органов, производящих интенсивную работу и активно использующих кислород — печени, почек, сердца и нервной ткани. Чем больше митохондрий, тем легче клетке в случае необходимости обеспечить повышенный уровень энергии. Само по себе увеличенное количество митохондрий не требует от клетки активности при спокойном состоянии органа.

Недостаточная клеточная активность

Обратной по отношению к избыточной активности клеток является ситуация недостаточной стимуляции работы тканей определенного органа или участка

тела. В результате снижения запросов на клеточную активность уменьшается синтез ферментов, потребление кислорода и питательных веществ. Значительная часть окружающих органы капилляров начинает закрываться.

В ситуации постоянной малой мышечной активности детренируются венозные сфинктеры в нижней части тела, задача которых — толкать кровь вверх. Сердце начинает меньше наполняться кровью, снижается объем крови, выбрасываемой сердцем за один удар. В результате либо компенсаторно повышается артериальное давление, либо сердечная мышца также детренируется. В случае если компенсаторно повышается частота пульса, это не убирает эффект детренированности сердечной мышцы.

В результате ухудшения трофики тканей внутренних органов и эндокринных желез нарушается их функционирование, часто с последующим компенсаторным опухолевым увеличением их частей (отмирание групп клеток и гипертрофия оставшихся). Это касается щитовидной железы, поджелудочной, надпочечников и др.

Для взаимодействия частиц друг с другом, а также с клетками органов и тканей организма, необходим тесный контакт активных зон или групп рецепторов, расположенных на поверхностях частиц и клеток. Это достигается благодаря микроциркуляции — микродвижениям взаимодействующих частиц в межклеточном пространстве живого организма из-за сердечных пульсаций, дыхательных движений грудной клетки и других мышечных сокращений. Скорость капиллярного кровотока и интенсивность микроциркуляции связаны с интенсивностью метаболизма.

По результатам исследований физиологов, достаточная интенсив-

ность микроциркуляции, а значит, общего метаболизма — это важнейший «универсальный» показатель долголетия, затрагивающий все системы. У полностью здоровых людей этот показатель высокий, при проблемах со здоровьем и по мере «фактического» старения он заметно уменьшается.

Особенно важно отметить связанное с ухудшением микроциркуляции снижение иммунитета, так как для его работы очень важен тесный контакт активных зон иммунной клетки и антигена.

На интенсивность микроциркуляции влияют:

1. Величина потребления кислорода

Удельная интенсивность метаболизма, которую измеряют обычно по скорости поглощения кислорода единицей массы тела в состоянии физиологического покоя, должна определять амплитуду колебаний жидкости в межклеточном пространстве, так как чем выше скорость потребления кислорода, тем интенсивнее должны быть сердцебиение и дыхание.

2. Количество митохондрий

Интенсивность микроциркуляции связана с плотностью митохондрий в клетках сравниваемых организмов. Это поистине фундаментальный результат научных исследований. Достаточное количество митохондрий не только предохраняет клетки от нарушений в период повышенной активности, но и свидетельствует об общей «нормальной» активности организма, выражающейся в системе микроциркуляции.

3. Удельная жизненная емкость легких

Удельная жизненная емкость легких и плотность митохондрий изменяются пропорционально так же, как и эффективные объемы взаимодействий. Мито-

хондрии в клетках снабжаются кислородом, который доставляют организму легкие.

4. Продолжительность сердечного цикла

И у мыши, и у человека, и у слона происходит примерно одинаковое число сердечных сокращений (около 4,5) за каждый дыхательный цикл. Поэтому сердечный цикл можно рассматривать как естественный масштаб времени для разных физиологических процессов, или как «физиологическое время».

5. Состояние гладкомышечной мускулатуры, в том числе лимфатической

Когда мы находимся в состоянии физиологического покоя, движение лимфы, помимо сердечных пульсаций и дыхательных движений, поддерживают перистальтика кишечника и сокращения гладкомышечных клеток в лимфатических сосудах и узлах. Потому участки лимфатических сосудов и узлов, имеющие такие гладкомышечные клетки, являются как бы микролимфатическими сердцами.

6. Гормональный фон

Гормональный фон определяет интенсивность всех процессов метаболизма, а также активность, внутреннюю структуру и плотность митохондрий в клетках организма. Стабильно низкие показатели уровня гормонов надпочечников, щитовидной железы, гормона роста (СТГ) и стабильно высокий уровень инсулина говорят об общем понижении метаболизма.

7. Метаболический фон

Существует статистически достоверная обратно пропорциональная связь интенсивности микроциркуляции с такими базовыми показателями метаболизма, как

уровень в крови глюкозы, холестерина, жирных кислот, а также с уровнем антител. Все эти факторы повышают вязкость крови и снижают интенсивность многих взаимодействий между частицами крови и клетками тканей.

8. Внешние факторы

Электромагнитные поля, потоки заряженных частиц, концентрация в воздухе положительных и отрицательных ионов, а также кислотность воды влияют на величину электрического потенциала митохондрий, а значит, и на их число, на то, насколько активно они синтезируют АТФ, и на интенсивность всех процессов в организме.

Для нормализации системы микроциркуляции и предотвращения дегенерации клеток нужно обеспечить реализацию следующих факторов:

1. Достаточная величина пульса и давления

Пульс не выше 65 ударов в минуту и давление не выше 110/70 в большинстве случаев говорят о понижении микроциркуляции в организме, если только человек не подвергается регулярно достаточно интенсивной физической нагрузке, к которой также относится практика гипоксической тренировки. В последнем случае понижение пульса до 60 и некоторое понижение давления является нормальной компенсаторной реакцией на интенсивные регулярные тренировки.

2. Развитые легкие и дыхательная мускулатура

Без развития дыхательной системы кислород не будет поступать в организм в достаточном объеме.

3. Развитая сосудистая система

Сосудистая система развивается в результате регулярных физ-

культурных занятий, не обязательно очень интенсивных, но достаточных для повышения давления крови в сосудах, тренировки гладкомышечных клеток сосудов и увеличения количества открытых капилляров.

4. Тренировка сердца

Сердечная мышца требует достаточной работы — иначе она деградирует. Однако заметим, что интенсивная тренировка сердца не является критичным для здоровья фактором. Традиционные физкультурные практики «сердечной тренировки» нацелены не только на сердечную мышцу, но и на дыхательную систему, гормональное и нервное обеспечение оптимального метаболического фона (глюкоза, холестерин, жирные кислоты) и адекватного уровня пульса и давления.

5. Нормальный метаболический фон

В предыдущем разделе говорилось о том, что постоянно повышенный (даже незначительно) уровень в крови любого вещества из перечня: инсулин, глюкоза, жирные кислоты и холестерин — стимулирует свободнорадикальные процессы в клетках сосудов. Но также это влечет за собой ухудшение микроциркуляции и большой риск развития атеросклероза, тромбоза и диабета. При повышении этих показателей следует НЕМЕДЛЕННО принимать меры (тренировки, диета), так как нарушение метаболической регуляции ПРОГРЕССИРУЕТ и за несколько лет дело может пойти очень далеко. С виду — прибавка нескольких килограммов, что само по себе не критично, а «внутри» — интенсивное свободнорадикальное повреждение сосудистых клеток, нарушение иммунитета, развитие аутоиммунных заболеваний и т.п.

Тренировка и восстановление

В вопросах долголетия и предотвращения болезней современная наука пришла к тому же заключению, что и древняя индо-тибетская медицина. Материал первого раздела данной статьи можно связать с таким понятием тибетской медицины, как избыток «жара», материал второго раздела — с избытком «холода». Резюмировать вышеприведенные данные можно так — ДОЛГОВРЕМЕННАЯ избыточная или недостаточная активность клеточных структур вызывает патогенные нарушения на уровне отдельных клеток, тканей и систем организма и ускоряет процесс старения.

Для того чтобы клетки не «засыпали», они должны проявлять активность выше некоего уровня «спокойной» активности. Но если этот показатель повышен на протяжении долгого времени, ресурсы клетки истощаются, начинают накапливаться нарушения и т.д. Способность поддерживать достаточную активность клеток без перенапряжения вырабатывается только одним путем: регулярной стимуляцией функций всех клеток, чередующейся со значительно более долгими периодами восстановления, при хорошем обеспечении кислородом и питательными веществами.

Существует стратегическая последовательность тренировки и/или оптимизации другими способами разных систем организма:

1. Обеспечение пищевых ресурсов

Тренировка заключается в кратковременном повышении активности клетки. Ряд клеточных структур повреждается, и для их восстановления требуется несколько суток. Поэтому, прежде

чем начать интенсивные тренировки, нужно обеспечить достаточное поступление в организм пищевых ресурсов — всех аминокислот, витаминов, минеральных веществ. Если у человека почти отсутствует жировой слой — а печень при этом, как правило, небольшая и содержит мало запасов гликогена (сахара), — то такому человеку нужно регулярно и хорошо питаться. Совмещение тренировок и голодания показано только отдельным людям и должно происходить под руководством специалиста.

2. Оптимизация пищеварительной системы

При плохой работе органов желудочно-кишечного тракта (желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы) потребляемые даже в большом количестве питательные вещества могут не полностью усваиваться организмом. Это касается как людей с заболеваниями органов ЖКТ, так и людей с недостаточной массой тела, имеющих проблемы с усвоением питательных веществ. В последнем случае нужно принимать пищу легкоусвояемую, термически обработанную, не пренебрегать пищевыми добавками, содержащими витамины, минеральные вещества, если надо — аминокислоты. Каждый день должны практиковаться йогические упражнения для стимуляции органов пищеварения (скрутки, плуг, агнисара дхаути, наули и др.). В случае гастрита, язв и т.д. необходимо их сначала вылечить (если это возможно, при помощи диеты и лекарственных трав).

3. Прием антиоксидантных препаратов

Для минимизации нарушений на клеточном уровне и облегчения восстановления клеток после тренировки очень рекомендуется

прием антиоксидантов. В антирадикальной и антиперекисной защите кроме «ферментных» компонентов, содержащихся в клетке, участвуют также такие ее неферментативные компоненты, которые должны РЕГУЛЯРНО поступать в организм с питанием. Это флавоноиды, полифенолы (витамин Р, убихинон), витамин К, эрготионеин, таурин, гипотаурин и др. Важными антиокислителями плазмы являются витамин Е (α-токоферол), мочевая кислота, билирубин, аскорбиновая кислота и тиоловые группы. При этом отдельные элементы антиоксидантной системы в клетке действуют комплексно, часто потенцируя эффект друг друга. Поэтому биологическое действие антиоксидантных препаратов сильнее выражено при их комбинированном применении, чем при раздельном приеме. Следует заметить, что по мере нарушения с возрастом функционирования клеток эффективность антиоксидантов уменьшается.

4. Тренировка дыхательного аппарата

Часто люди со слабо развитым дыханием, приступая к занятиям йогой, сразу начинают посещать интенсивные тренировки (мне доводилось видеть людей, у которых дыхательная система оставалась очень слабой и через несколько лет посещения тренировок, причем иногда нагрузки были довольно серьезными). Это может приводить к нехватке кислорода в клетках ряда тканей, как в процессе занятий, так и в период восстановления, и *ускорять* процесс старения, вместо того чтобы его замедлить. Поэтому перед началом интенсивных тренировок желательно поработать над развитием дыхательной мускулатуры и увеличением объема легких. Базовые

результаты достигаются несложными йогическими упражнениями за несколько месяцев.

5. Тренировка сосудистой системы.

Сосудистая система начинает развиваться сразу же при не очень интенсивных тренировках. Поэтому есть смысл начинать практику НЕ интенсивно, чтобы сосудистая система развилась и могла обеспечивать всем клеткам должный уровень кислорода при переходе к более интенсивному режиму. Пары месяцев для большинства практикующих будет достаточно.

6. Стимуляция процессов анаболизма

Для восстановления после стрессовых ситуаций организм должен обладать способностью к поддержанию высокого уровня анаболических процессов (процессов синтеза). Они, конечно, стимулируются в процессе самой тренировки, но есть дополнительные способы, которые помогают клеткам быстрее восстановиться. Это прием определенных анаболических препаратов, а также упражнения на растяжку, которые производят относительно незначительные клеточные разрушения в организме, но стимулируют его к производству анаболических гормонов. Анаболический эффект создает вызываемое растяжкой повышение уровня эндорфинов, которое также оказывает позитивное действие на психическое состояние.

7. Общая адаптивная тренировка

Целью занятий физкультурой является тренировка не только мышц, но и всех структур, вовлекаемых в состояние общей активации. Такая тренировка называется «общей адаптив-

ной», поскольку повышает надежность «баланса» организма и минимизирует его нарушение в стрессовых ситуациях разного характера. Результаты такой тренировки:

- *Повышение чувствительности клеток к регулирующим воздействиям.*

В процессе воздействия на клетки гормонов и метаболитов их чувствительность к гормональным и другим регуляторным сигналам повышается, что позволяет использовать для регуляции их меньшее количество и таким образом оптимизировать работу организма. Информационный самоконтроль организма поддерживается на высоком уровне.

- *Тренировка эндокринных желез.*

С другой стороны, тренируются клетки всех эндокринных желез, и запас веществ-регуляторов в организме повышается, что позволяет использовать этот резерв в «аварийной» ситуации.

- *Тренировка нервных клеток.*

В процессе тренировки удлиняется период возбуждения центральной и симпатической нервных систем, что тренирует их клетки, вызывая увеличение запаса «передатчиков» сигнала и повышая чувствительность к управляющим сигналам. Речь идет как о клетках периферических соматических и вегетативных нервов, так и о центрах нервной регуляции вегетативной и мышечной деятельности в головном мозге.

- *Тренировка сердца.*

При необходимости совершать физическую нагрузку работа сердца увеличивается. Для каждого человека рассчитывается частота пульса, при которой тренировка сердечной мышцы будет максимально эффективной.

- *Тренировка внутренних органов.*

Почки выводят из организма продукты обмена. Печень во время тренировки расщепляет запасы ресурсов на сахара, частично перерабатывает продукты обмена, а после тренировки синтезирует белки. Стимуляция клеток почек и печени дает им возможность хорошо совершать их ДРУГУЮ функциональную деятельность. Соответственно, какие-то продукты обмена должны быть произведены во время тренировки, а значит, должно быть частично разрушено некоторое количество мышечных клеток. Но объем разрушений и продуктов обмена не должен быть слишком большим, так как это вызовет долговременное напряжение клеток печени и почек, что может повлечь за собой нарушение их работы.

Адаптивная тренировка должна сопровождаться существенным повышением пульса и давления, а также частичным разрушением структур некоторого количества клеток мышечной и/или соединительной тканей. Все это вызывает повышенное содержание в крови многих гормонов и продуктов обмена. Легкая разминка адаптивной тренировкой не будет.

С другой стороны, нельзя допускать присутствия слишком большого объема вредных продуктов обмена в крови и длительного перенапряжения нервной системы, выражающегося в долговременном повышении пульса, давления и возбужденности после тренировки. Также не должно быть недостатка в питательных ресурсах во время тренировки и после нее, если это не требуется для уменьшения объективно избыточного веса.

Все мышцы тела содержат так называемые быстрые и медленные мышечные волокна.

Медленные держат осанку и совершают продолжительную работу, используя до 40% максимальных возможностей мышцы. При быстрой или более сложной работе начинает подключаться все большая доля быстрых мышечных волокон. Быстрые волокна расходуют при работе примерно в 17 раз больше энергии, чем медленные. Продуктами их деятельности являются молочная кислота и ионы водорода. При интенсивном развитии быстрых мышечных волокон уровень молочной кислоты и ионов водорода в крови оказывается слишком большим. Это перенапрягает клетки почек и печени, вызывает в них состояние долговременного энергетического дефицита и накопление нарушений.

Работа медленных волокон требует значительно меньших энергетических затрат. Ее конечными продуктами являются углекислый газ (CO₂) и вода. И хотя CO₂ быстро выводится из организма, его количество оказывается достаточным для того, чтобы вызвать ряд адаптивных реакций (особенно локальных, в местах его производства). Углекислый газ является очень мощным адаптивным фактором и стимулирует ряд процессов, среди которых:

- стимуляция дыхания, увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления, что способствует доставке кислорода к тканям; отделение кислорода от гемоглобина, что способствует переходу кислорода из крови в клетки; стимуляция окислительных процессов в митохондриях в процессе тренировки;

- увеличение объема соединений буферных систем крови, повышающее устойчивость организма к смещению кислотно-щелочного равновесия крови;

- уменьшение избыточного образования некоторых свободных радикалов, разрушающих клетки;

- усиление чувствительности клеток к гормонам и другим регуляторам, улучшающее способность организма к саморегуляции.

Повышение концентрации углекислого газа оказывает тонизирующее действие на подкорковые структуры мозга, на его внутренние отделы, прежде всего на ретикулярную формацию, от которой зависит общий тонус мозга и всего организма.

8. Тренировка мышц, поддерживающих осанку, и, при необходимости, коррекция осанки

При неправильной осанке, причиной которой часто является слабость поддерживающих позвоночник мышц, могут происходить сбои в распределении управляющих внутренними органами сигналов в позвоночнике и, соответственно, возникать нарушения в работе этих органов.

9. Гипоксическая тренировка

Выяснено, что наилучшей общей адаптивной тренировкой является гипоксическая тренировка, то есть тренировка понижением уровня кислорода в крови. Она стимулирует общие адаптивные процессы, а также вызывает увеличение количества митохондрий и звеньев антирадикальной защиты в наиболее активных внутренних органах и в нервной системе, в частности в головном мозге. Но поскольку в полном виде этот вид тренировки подразумевает интенсивную нагрузку на внутренние органы и нервную систему, желательно подготовить к нему организм другими способами.

10. Функциональная тренировка мозга

Научно доказано, что активация определенных частей мозга на протяжении жизни может предотвратить или замедлить дегенеративные процессы в этих частях. Профессиональная или любительская дизайнерская деятельность благоприятно сказывается на теменных долях мозга, писательская деятельность — на височных долях, а принятие сложных решений и планирование — на лобных долях. Чтобы защитить весь мозг от эффектов диффузного дегенеративного заболевания, должна быть создана всеохватывающая сбалансированная программа, тренирующая различные части мозга. С другой стороны, желательно оберегать себя от состояния «опустошенности» мыслительной работой.

Поскольку гипоксическая тренировка развивает энергетический аппарат всех нервных клеток, ее следует использовать наряду с техниками «тренировки сознания».

Эффективность хатха-йоги как средства предупреждения старения

Выше мы рассмотрели основные механизмы развития старения и стратегию его предотвращения. Теперь выясним, какие методики хатха-йоги эффективны при реализации этой стратегии и почему.

1. Упражнения для развития дыхательного аппарата, разработанные в индийской йоге, являются самыми эффективными.

2. Упражнения на растяжку стимулируют выброс эндорфинов и анаболических гормонов, тем самым ускоряя процесс восстановления и нормализуя активность нервной системы. В со-

временной йоге они разработаны наиболее качественно.

3. Статические асаны, выполняемые в течение нескольких минут, являются наиболее эффективным и быстродействующим способом увеличения капилляризации внутренних органов и стимуляции их деятельности.

4. Силовые статические асаны тренируют медленные мышечные волокна и являются более эффективным и менее затратным для организма способом стимуляции общих адаптивных процессов, чем широко распространенная тренировка быстрых мышечных волокон.

5. Тренировка именно медленных волокон необходима также для формирования правильной осанки и хорошего функционирования позвоночника.

6. Выполнение шавасаны в конце тренировки позволяет сразу же значительно затормозить процессы разрушения клеточных структур и начать процессы восстановления.

7. Йогические техники пранаямы являются уникальным средством стимуляции общих адаптивных процессов за счет увеличения уровня углекислого газа и способом тренировки всех кислородзависимых тканей временным понижением уровня кислорода в крови.

8. В йоге детально разработаны техники тренировки произвольности внимания, повышения качества восприятия, развития памяти и других психических функций. 🙏

В этой статье описаны общая схема процессов старения и стратегия противодействия им, а также роль методик хатха-йоги в реализации этой стратегии. Ряд работ по темам, поднятым в этой статье, можно найти на сайте www.yogaby.net



Ольга Буланова

Пять просторных залов в центре Москвы, специально оборудованные для йоги – деревянные полы, приточно-вытяжная вентиляция, звукоизоляционные двери, зеркала. Есть все необходимо для занятий в зависимости от выбранного вами направления йоги: коврики, одеяла, полотенца, кирпичи, ремни, веревки и другие пропсы.



Каждый может выбрать любое из современных направлений йоги. Для тех, кто никогда не занимался, мы разработали уникальный курс «Первые Шаги в йоге», где под руководством опытных наставников вы откроете для себя прекрасный мир йоги.



В массажной комнате можно испытать на себе древние техники йога-массажа.

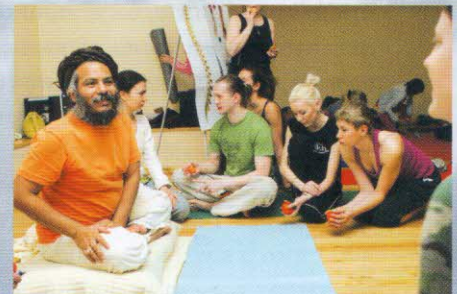
Флоат-камера «Эмбрио» поможет почувствовать новые ощущения – расслабление тела и сознания в невесомости, без света и звука.

Еженедельно проходят семинары ведущих мастеров йоги России и стран ближнего и дальнего зарубежья. У нас проводили семинары Андрей Лаппа, Александр Таишев, Сергей Сидорцов, Вячеслав Гуцалюк и Вячеслав Смирнов, доктор Мадаван, йогатерапевт из Индии Махатма Дэвдас джи Махарадж и многие другие.



Анатолий Зенченко

Ежегодно с сентября по май проводится курс для преподавателей на основе методики Анатолия Зенченко «Ишвара Йога». Для всестороннего развития йогов Центр Йоги «Прана» организует семинары обучения живописи.



(495) 783-69-96

Москва, улица Зоологическая, дом 4
м.Баррикадная, Краснопресненская





ПРИМЕНЕНИЕ КУМБХАКИ В АСАНАХ

Спрана — энергия жизнеспособности

*Продолжение
Начало в №3 (24) 2008*

«Парадоксальное» дыхание

Если основные правила синхронизации движения и дыхания в асанах освоены, наступает момент, когда можно их нарушать. Противопоставление движения дыхательной мускулатуры основному движению в асане условно назовем парадоксальным дыханием. Это менее распространенный способ для входа в асану и выхода из нее — наклон в этом случае выполняется на вдохе, с последующей антар-кумбхакой, а прогиб — на выдохе, с бахир-кумбхакой*. Эта техника затрагивает два аспекта: первый — работа с вниманием, второй — физиологический. Устранение привычных шаблонов движения, предваряющих асану, происходит при смене характера дыхания — когда дыхание меняется, меняется и характер ощущений в теле. Например, для тела является естественным делать наклон вперед на выдохе, потому что само движение способствует выдоху — при входе в наклон дыхательная мускулатура пассивно сокращается. Если наклон выполняется на вдохе, одновременно работают дыхательная мускулатура и мышцы,

участвующие в самом движении, что требует больше осознанного контроля над процессом входа в асану. Таким образом внимание привлекается в тело и устраняется механистичность практики. Кроме того, такой тип дыхания позволяет создавать дополнительную декомпрессию в позвоночнике за счёт расширения грудной клетки. Этот же принцип используется при динамическом выполнении асан, помогая лучше почувствовать группы мышц, которые необходимо задействовать при последующей фиксации. Например, в качестве подготовки к шалабхасане (фото 1) и другим асанам на животе, в которых должны укрепляться мышцы спины, выполняется следующее упражнение: на выдохе ноги и туло-



вище медленно поднимаются и вытягиваются над полом, а на вдохе опускаются. Люди со слабо развитыми мышцами спины в большинстве случаев фиксируют шалабхасану за счет раздувания живота. Если же вход в эту асану осуществляется на выдохе, живот втягивается, и это неминуемо заставляет работать мышцы спины. С такой же целью люди с достаточным опытом практики могут использовать уддияна-бандху в этой асане и в других с аналогичной конфигурацией, например в бхекасане (фото 2).

Расширение понимания практики асан

Современные школы хатха-йоги

От подготовительных упражнений, предваряющих фазу фиксации асаны, зависит характер ощущений и эффект от её выполнения. В двух наиболее широко известных школах хатха-йоги существует два противоположных подхода к практике асан: с пассивным дыханием, что позволяет сфокусироваться на точности и мельчайших нюансах в процессе их выполнения (школа Б.К.С. Айенгара) и с активным дыханием (уджайи), дришти и бандхами (аштанга-виньяса П. Джойса). Оба метода призваны задействовать значительно больший, чем в обычной жизни, объём внимания практикующего, таким образом развивая различные аспекты внимания. Тем не менее, они имеют одну общую черту: и в том и в

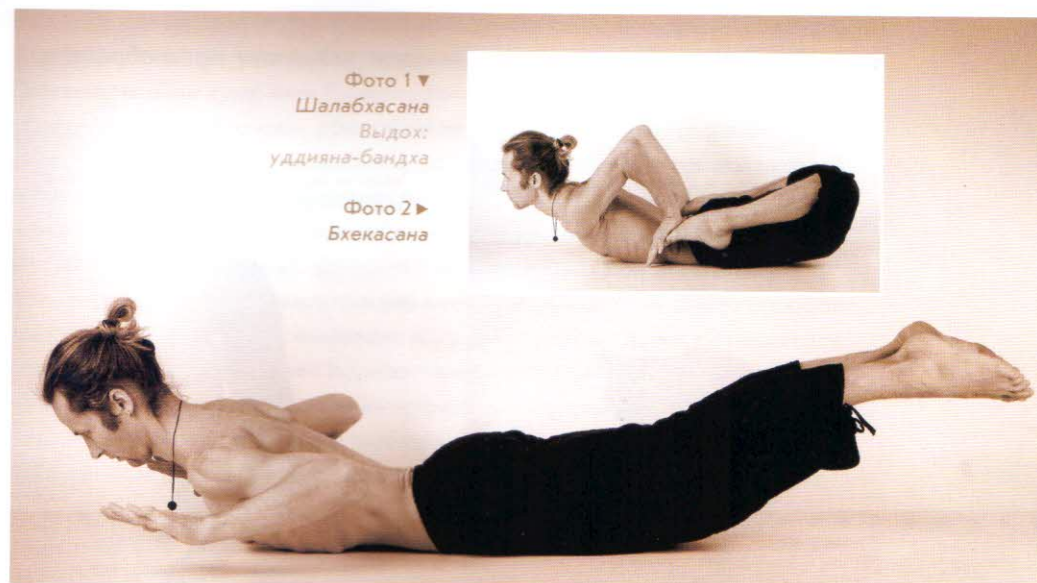


Фото 1 ▼
Шалабхасана
Выдох:
уддияна-бандха

Фото 2 ►
Бхекасан

другом случае движение и дыхание, как правило, однонаправлены, то есть используются привычные дыхательно-двигательные шаблоны. Другой подход, касательно дыхания, можно наблюдать в не менее авторитетной школе Вини-йоги (Т.К.В. Дешикачара), а также в системе динамических упражнений сукшма-вьяяма (Дхирендры Брахмачари). Общий момент этих двух, в целом совершенно разных, стилей — противопоставление дыхания движению. Используется этот метод в разном контексте: в сукшма-вьяяме — в качестве интенсивной разминки перед асанами (сукшма и стхула вьяямы), и как самостоятельный способ подготовки к пранаяме (прана-вьяямы), а в школе Дешикачара — непосредственно перед каждой асаной (асана-крама**). Для того чтобы лучше почувствовать «задействованность» тела в асане, в асана-краму включается движение и дыхание, противоположное основному движению в самой асане. Например, боковому вытяжению в париврита джану ширшасане противопоставляется расширение грудной клет-

ки на вдохе при входе в асану, которое повторяется несколько раз перед фиксацией.

В некоторой степени объединяет эти два подхода авторский стиль Шандора Ремета — «Shadow yoga». Шандор определяет виньясу как систематический пошаговый вход в асану и выход

из нее, «включающий» все части тела, не задействованные в выполнении самой асаны. В виньясах он нередко использует парадоксальное дыхание и кумбхаку, однако разминочные серии упражнений идут в основном одним блоком перед асанами, преимущественно с задержками на выдохе.



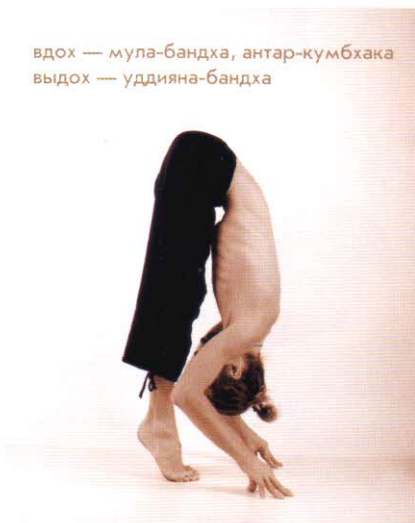
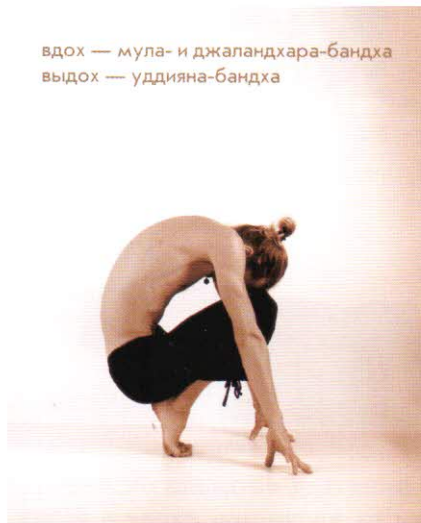
▲ Париврита-джануширшасана
Наклон: вдох — антар-кумбхака
Возврат: выдох — уддияна-бандха

* Антар-кумбхака — задержка дыхания после вдоха, бахир-кумбхака — задержка после выдоха.

** Крама — шаги, «асана-крама» означает как последовательный вход в асану, так и последовательность асан, составленную с учетом эффекта от их воздействия по принципу взаимокompенсации.

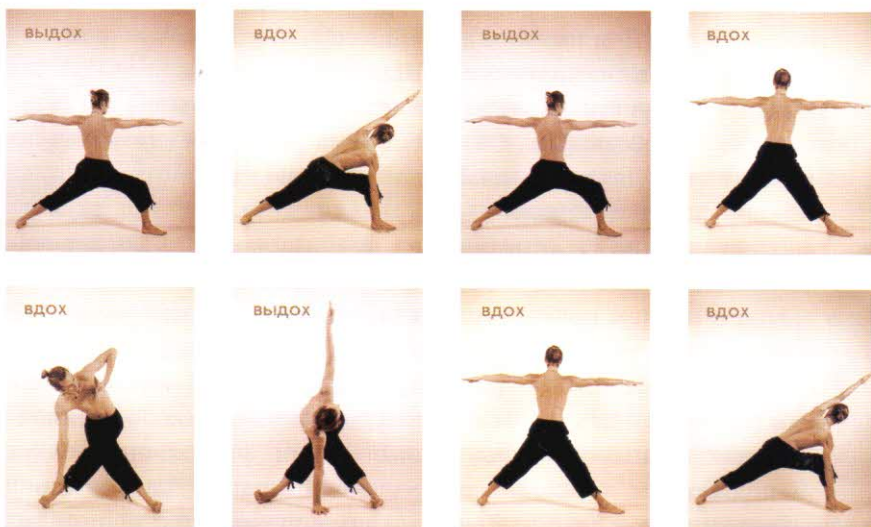
Парадоксальное дыхание используется вместе с кумбхакой:

а) в разминочных упражнениях — для усиления кровообращения и снятия мышечных блокировок;



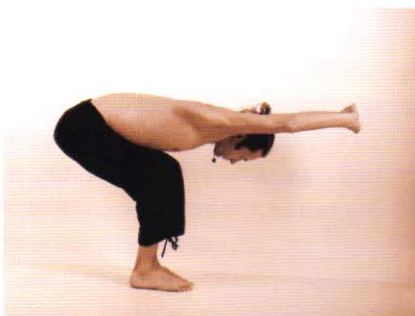
б) в подготовительных действиях (асана-крама, виньяса) — для лучшего осознания эффекта воздействия самой асаны и мобилизации всех частей тела, в том числе не задействованных в ее выполнении;

Асана-крама для вирабхадрасаны и паршваконасаны



в) в последовательности асан — для противодействия компрессии при подготовке к глубоким наклонам после выполнения прогибов назад;

Акцент на вдохе, антар-кумбхака



г) для изменения сферы внимания в асане.

Методика

Прежде чем вводить в практику асан кумбхаку, необходимо освоить следующие техники:

1. Базовые асаны — умение выполнять «обычное» движение и дыхание в статике.
2. Техника виньясы — последовательный вход в асану и выход из асаны, обеспечивающий более полное включение всех частей тела.
3. Дыхание уджайи — отдельно как прана-вьяяма.
4. Уджайи в асанах и виньясах.
5. Бандхи и кумбхака — отдельно от комплекса асан в последовательностях прана-вьяям.
6. Дришти — дополнительная техника концентрации внимания (при расслабленных глазах фиксируется взгляд, и внимание направляется внутрь).
7. Бандхи и кумбхака в «простых» положениях с прямой спиной, таких как вирасана (ваджрасана), дандасана и тадасана.
8. Короткие динамические связки с парадоксальным дыханием.

На этой основе этих техник строятся более сложные серии разминочных упражнений и асан с применением кумбхаки.

Общие правила техники безопасности при выполнении кумбхаки в асанах:

1. Если задержка дыхания приводит к учащению пульса и изменению динамики дыхания, необходимо сократить ее по времени.
2. Корректное выполнение бандх (поддерживающих кумбхаку).
3. Контроль дыхания с помощью техники уджайи.

Уджайи дает дополнительную энергию, усиливая процессы газообмена. **Бандхи** оптимизируют работу нервной и сердечно-сосудистой систем. При выполнении кумбхаки бандхи увеличивают локальное накопление углекислого газа в крови, обеспечивая лучшее усвоение тканями кислорода — говоря языком йоги, улучшая поглощение организмом праны. **Кумбхака** останавливает прану и ум в одной точке (эта точка концентрации в асане зависит от ее конфигурации и специфического эффекта от выполнения). **Дришти** обеспечивают дополнительную концентрацию или децентрацию внимания, в зависимости от способа выполнения. При одновременном применении этих техник развиваются способности к управлению произвольным вниманием и деконцентрации; таким образом, уже на этапе выполнения асан происходит постепенная подготовка тела и ума к практике пранаямы и пратьяхары, а на физическом уровне возрастают адаптивные возможности организма.

Прана-вьяяма

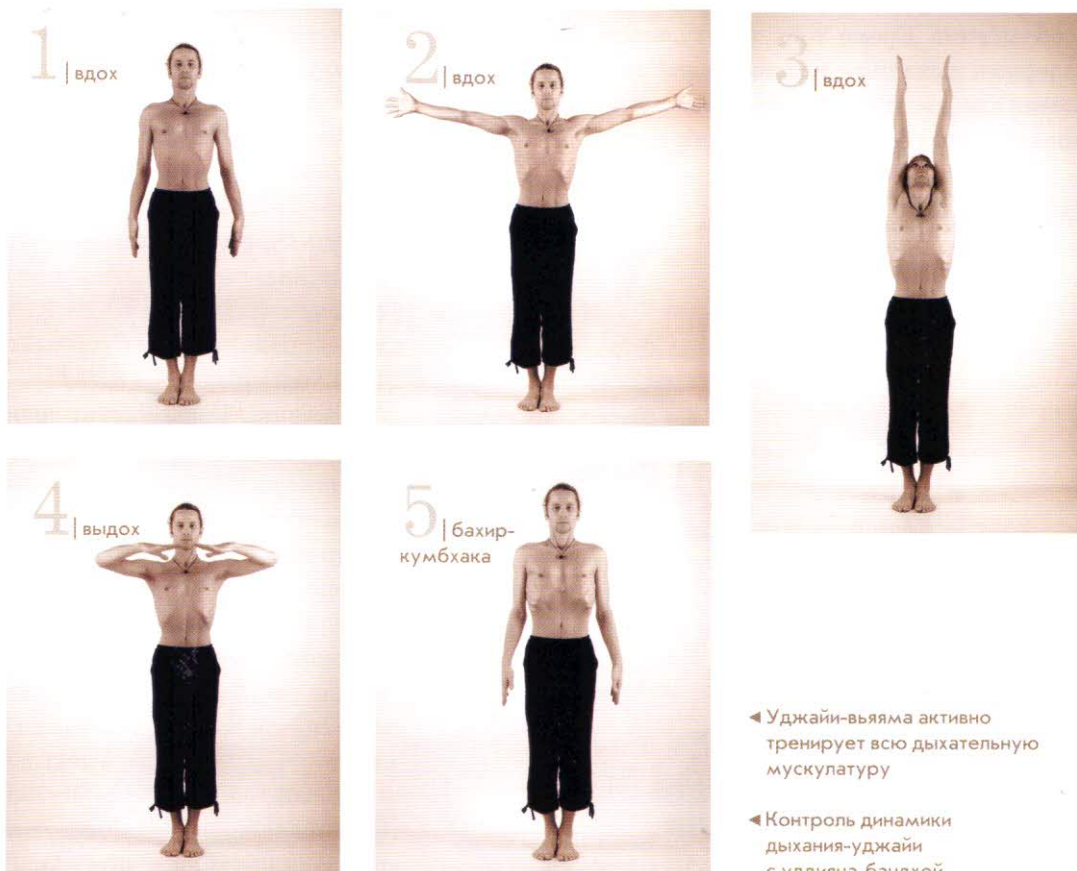
Слабая дыхательная мускулатура не позволяет полноценно использовать в асанах даже обычное дыхание. Поэтому, прежде чем вводить кумбхаку, необходимо укрепить всю дыхательную мускулатуру — межреберные мышцы, мышцы живота и диафрагму. Самый эффективный способ сделать это достаточно быстро — регулярное выполнение прана-вьяям. Существует довольно много разновидностей прана-вьяям, здесь приведены только некоторые из них.



▲ Лангхана в прана-вьяяме

◀ Применение принципа бримханы в прана-вьяяме

Освоив отдельно уддияна-бандху и уджайи-вьяяму в базовом варианте, в пропорции вдоха-выдоха 15:15 и более, необходимо научиться удлинять выдох с последующим выполнением уддияна-бандхи.



◀ Уджайи-вьяяма активно тренирует всю дыхательную мускулатуру

◀ Контроль динамики дыхания-уджайи с уддияна-бандхой

Различные комбинации бандх

Существует несколько вариантов сочетаний бандх, и эффект от их выполнения разный.

Для бахир-кумбхаки используются:

1. уддияна-бандха;
2. уддияна-бандха с сету-бандхой.

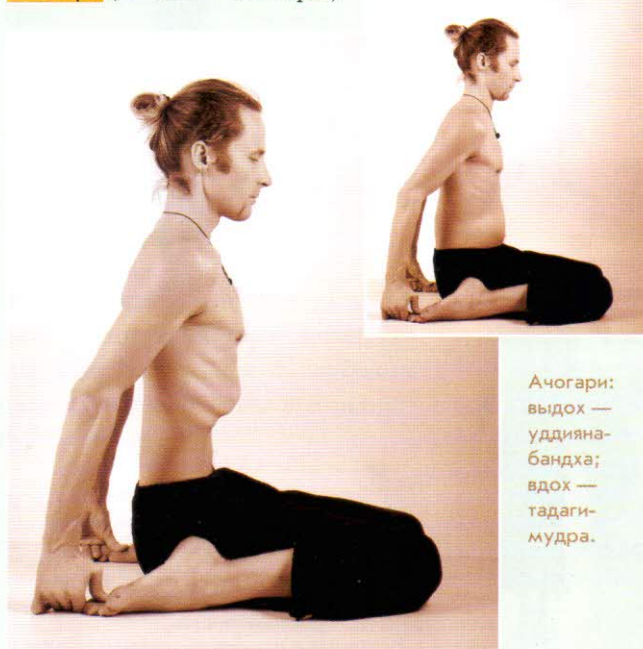
Для антар-кумбхаки:

1. мула-бандха с джаландхара-бандхой;
2. мула-бандха с тадаги-мудрой;
3. мула-бандха с сету-бандхой.

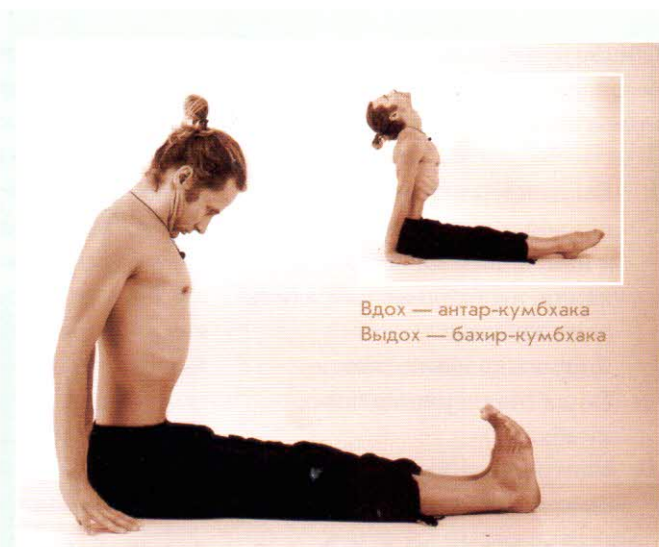
Начинать необходимо с освоения задержки на выдохе, в следующих вариантах: уддияна-бандха, агнисаракрийя, наули-крийя. Попутно осваиваются подготовительные упражнения для мула-бандхи: ашвини-мудра, ваджроли-мудра, мула-бандха с полным дыханием и короткими задержками с открытой голосовой щелью. А также понадобятся вяямы и асаны для шеи, подготавливающие к джаландхара-бандхе и сету-бандхе.

Следующий этап — комбинирование бахир-кумбхаки и антар-кумбхаки в одной последовательности. При чередовании бахир- и антар-кумбхак происходит быстрое накопление в крови CO₂, что стимулирует выход эритроцитов из депо печени в кровь; содержащийся в эритроцитах гемоглобин выполняет транспортную функцию, связывая и доставляя молекулы O₂ в клетки. Таким образом, эта техника выступает в роли катализатора клеточного дыхания. Применение уджайи позволяет увеличивать парциальное давление в лёгких, за счёт чего усиливается эффект отдачи кислорода в кровь, а бандхи усиливают кровообращение. Кроме того, в результате выполнения задержек дыхания с максимальной амплитудой движения диафрагмы мягко массируются внутренние органы, что способствует улучшению венозного оттока.

Ачогари (дыхание пантеры)



Ачогари:
выдох —
уддияна-
бандха;
вдох —
тадаги-
мудра.



Вдох — антар-кумбхака
Выдох — бахир-кумбхака

Еще одно ключевое упражнение для развития контроля над бандхами — **чередование джаландхара- и мула-бандх с уддияной и сету-бандхой.**

Немаловажные моменты при выполнении этого упражнения — вытяжение позвоночника, синхронизация ритма выполнения бандх и дыхания. Здесь используются следующие пропорции дыхания: 2:8:2:8 (антар-кумбхака — вдох — бахир-кумбхака — выдох) или 2:10:2:10; со временем желательно довести эти пропорции до 5:15:5:15 и 6:20:6:20. При выполнении антар-кумбхаки живот должен быть поджат с одновременной фиксацией мула-бандхи, при выполнении уддияны и сету-бандхи важно вытягивать шейно-грудной отдел позвоночника и разворачивать плечи, раскрывая грудную клетку.

Ачогари заключается в чередовании уддияна-бандхи и тадаги-мудры. При выполнении ачогари используются пропорции дыхания, аналогичные применяемым в самавритти-пранаяме — 1:1:1:1 = 5:5:5:5 (уддияна — вдох — тадаги — выдох); упрощённый вариант — 2:5:2:5, усложнённый — 8:5:8:5.

Внимание! При недостаточно хорошо освоенной мула-бандхе и уддияна-бандхе выполнение этого упражнения вызывает нарушение венозного оттока, что может привести к застойным явлениям в органах малого таза — можно заработать, помимо прочего, геморрой в прямом смысле этого слова. Поэтому, если при выполнении ачогари возникают подобные дискомфортные ощущения, необходимо бросить все силы на регулярную практику ашвини-мудры — ритмическое сокращение мышц тазового дна, выполняя эту мудру 1–3 раза в день в любом из положений (сидя, стоя или лёжа) по 150–250 повторений. Кроме того, это упражнение, в числе прочих брюшных манипуляций, нельзя делать во время месячных.

Осваивая различные сочетания бандх, можно постепенно вводить их в практику, используя в наиболее знакомых и комфортных для вас асанах, при условии, что дыхание в них не сбивается. Прежде всего, в тех, где позвоночник вертикален и не ограничено движение диафрагмы (это могут быть тадасана, вирасана, некоторые балансы и асаны сидя), далее в динамических последовательностях предваряющих статику, а также непосредственно при фиксации асан.

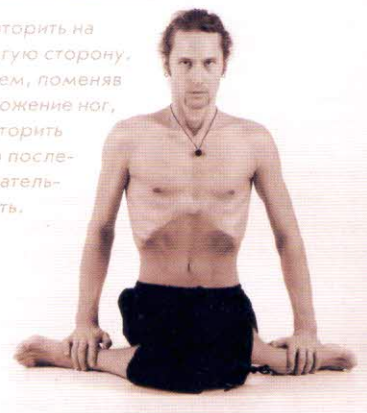
Постепенно привыкая к такому режиму выполнения асан, важно следить за динамикой дыхания — кумбхака не должна ускорять последующий вдох или

выдох. При выполнении асан не ставится цель увеличить время задержки дыхания — это делается при выполнении пранаямы. Кумбхака в асанах только обозначается бандхами и должна восприниматься как комфортное ощущение, не нарушающее общий ритм дыхания и движения. В динамике кумбхака может повторяться на каждый выдох и вдох или через один свободный дыхательный цикл, в зависимости от индивидуальных возможностей. В статике также могут быть разные варианты — вход в асану и свободное дыхание, далее кумбхака и снова свободное дыхание, или кумбхака после каждого выдоха и вдоха.



Фиксация:
вдох — выдох —
уддияна-бандха
Поворот корпуса:
вдох — тадаги-
мудра; возврат
в исходное поло-
жение: выдох.

Повторить на
другую сторону.
Затем, поменяв
положение ног,
повторить
всю последо-
ватель-
ность.



Применение кумбхаки в разминочных упражнениях



Фото 1

Фиксация: вдох — выдох — уddияна-бандха.
Повторить на другую сторону

Фото 2

Вдох

Фото 3

Выдох — уddияна-бандха

Фото 4

Вдох — антар-кумбхака

Повторить всю последовательность, поменяв положение рук

Фото 5

Вход в асану на вдохе; фиксация: выдох (уддияна-бандха).
Повторить на другую сторону

Фото 6

Вход в асану на вдохе; фиксация: выдох (уддияна-бандха)
Повторить на другую сторону

Фото 7

Фиксация: вдох — выдох — уddияна-бандха

Фото 8

Вход в асану: вдох; фиксация: выдох — уddияна-бандха

Фото 9

Вход в асану: вдох; фиксация: выдох — уddияна-бандха

Текст МИХАИЛА БАРАНОВА

Фото ЕВГЕНИИ КСЕНОФОНТОВОЙ



Музыка способна растопить самое черствое сердце...



Впервые в истории наш журнал выходит с аудио-приложением. Для участия в сборнике мы специально пригласили людей, которые считают йогу неотъемлемой частью своей жизни. Но кроме йоги, их также объединяет любовь к музыке.

Практикуя йогу, мы становимся более восприимчивыми и внимательными — то есть способными более тонко наблюдать, как музыка влияет на состояние нашего сознания. Йога предлагает множество методов его развития. Один из них — Нада Йога, достижение растворения ума с помощью концентрации на внутренних звуках. Слова «нада» («звук») и «нади» («река») — родственные; общеупотребительное значение «нади» — это каналы, через которые течет жизненная энергия; также это слово переводится как «стремительный» или «звучащий».

Музыка способна растопить самое черствое сердце. Она успокаивает и приносит человеку утешение в беде. Она избавляет от тревог, забот и беспокойства.
СВАМИ ШИВАНАНДА

Изначальная энергия всемогуща и вездесуща. У всех видов энергии есть одна общая черта: они имеют характер вибрации.
ШРИ БРАХМАНАНДА САРАСВАТИ, «НАДА-ЙОГА»

Посредством музыки мы можем творить чудеса. Музыка — это божественный звук, и именно звук (а не вибрации атомов) управляет всей Вселенной. Энергия звука, сила звука намного могущественнее, чем любая другая сила в мире.
СВАМИ САТЧИДАНАНДА

В «Хатха-йога прадипике» говорится о том, что самадхи достигается йогиним в тот момент, когда он слышит анахата-наду, «нерожденный звук». Этот беззвучный звук и есть «Ом». Но для того, чтобы понять суть этого звука и развивать в себе способность к чистому восприятию, йогин должен усердно практиковать медитацию.

МИХАИЛ БАРАНОВ

по поводу представленных им треков:

Согласно индийской традиции, исполнитель доносит до слушателя тонкую сущность настроения, вкус или экстракт музыкального произведения — расу. Абхинавагупта определяет расу как «блаженство собственного сознания» (свасамвид-ананда), она не принадлежит к обыденным состояниям, но зависит от особых причин и условий, которые воссоздаются средствами искусства. Настоящий мастер, обладающий уравновешенным сознанием, не испытывает передаваемых ощущений, а является их носителем. Подобно тому как профессиональный повар, готовящий пищу для гостей, сам не наслаждается блюдом, которое подносит, исполнитель является возбудителем (вибхав) какого-либо чувства, а слушатели вкушают его. Почувствовать всю полноту проявления передаваемого им ощущения слушатели могут, только если они являются активными участниками акта творения, или «совпадающими сердцем» — сахридайя.

Мантру «Ом Намо Бхагавате Васудевая» можно перевести так: «Ом. Почтение Господу, живущему в сердце каждого». В одном из толкований, она способствует пониманию священных писаний. Видимо, поэтому совершенно случайно мантра оказалась в этом сборнике непосредственно перед аудио-треком «Йога-сутры» Патанджали (глава «Самадхипада»), который является одним из фундаментальных текстов по йоге.

Об участниках сборника



СЕРГЕЙ ТАФ, один из участников сборника, занимается йогой в традиции Свами Дхирендры Брахмачари. Являясь композитором и исполнителем собственной музыки, принимая участие во многих проектах, он также записывает сольный альбом. «Занятия дают много энергии, в том числе и творческой. Благодаря йоге мой ум успокаивается и я начинаю слышать и видеть музыку в простых вещах, окружающих меня».



ГРУППА «АХИМСА»:
Мы хотели бы, чтобы люди смогли найти в своём сердце спрятанный сад, а в нём источник движущей Силы, возводящей к Себе.



Участники группы «ИЛИ» живут в Германии. Солистка и идейный вдохновитель, автор песни «Падежи» **НАТАЛЬЯ СЕВЧЕНКО** не представляет свою жизнь без занятий йогой. Группа участвует в благотворительных акциях и дает бесплатные концерты.



АРЬЯ, молодая мама, художник и музыкант, практикует медитацию с тех пор, как помнит себя. Одно из самых сокровенных желаний — создать бхаджан-клуб при йога-центре.



DREAM MUSIC

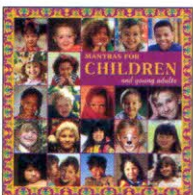
Мы рады нашей встрече с Вами на страницах журнала «Йога», и с удовольствием будем сообщать Вам о новых релизах. Мы уверены, что богатый музыкальный ассортимент нашего выпускающего лейбла, ежемесячно расширяющийся не менее, чем на 15 позиций, позволит Вам всегда найти подходящую музыку для Жизни, Радости, Развития и Здоровья.

Приглашаем Вас посетить наш сайт www.dreamusic.ru, а так же сайт нашего интернет-магазина www.vsevam.ru, где наш ассортимент представлен во всей его полноте по еще более привлекательным ценам. Мы будем рады Вашим пожеланиям и отзывам об уже приобретенных Вами дисках.



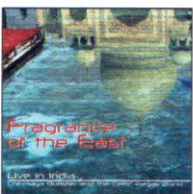
Chinmaya Dunster «YOGA ON SACRED GROUND»

Священной практикой йоги, на священной земле Индии хочется заниматься правильно и выстроено-гармонично. И не только нам. Чинмаи Данстер — музыкант, композитор, а в первую очередь практикующий Мастер, тонко — вибрационно чувствующий необходимость правильной настройки внутренних процессов, происходящих во время занятий, записал альбом близкой к аутентичной (присущей данной традиции) музыки, концептуально выстроенный в соответствии с энергетическими центрами человека — чакрами. Мелодии, исполняемые скрипками, сародом, гитарой и флейтой превратят ваши классы в праздник вашего тела, сродни спонтанному танцу. И, что самое ценное, как всегда не сразу и не всем видимое, но присутствующее и работающее в независимости от уровня развития вашего восприятия, — тембральная окраска каждого трэка на альбоме соответствует обозначенной чакре, а значит процесс идет и сам по себе. И вы можете использовать звучание этого альбома в качестве настроечного просто для гармонизации вашего внутреннего пространства. Да и окружающего тоже.



Various «MANTRAS FOR THE CHILDREN»

Есть счастливые взрослые — им в этом взрослом состоянии приходит потребность приобщиться к чему-то божественного уровня красоты и смысла. Впрямую, без иносказания и, часто, «испорченного телефона» вторичных источников. Т.е. они могут почувствовать разницу и выбрать настоящее. А теперь — открытие! Дети могут это просто по определению. Могут и все. Потому что Ангелы. И еще не успели закрыть каналы Прекрасному разным придумкам взрослых. И можно поддерживать вот это их пребывание во внутреннем Раю и музыкой тоже. Просто пусть играет негромко рядом. А если с музыкой поются голосами таких же маленьких ангелов созданные века назад по Божественному изъявлению тексты — Мантры, так это вообще здорово!



Chinmaya Dunster & Celtic Ragas Band «FRAGRANCE OF THE EAST» концерт в Пуне

Любя и зная какого либо музыканта по многим его записям — студийным альбомам, всегда в определенный момент становится интересно, а что он может живьем? Без всех вот этих сэмплов и примочек, а сам. И вот есть записанный альбом, а на нем совсем живьем... Живьем — это не месяцы в студии, это сразу и навсегда, и тем выше вызов. Живой концерт в Пуне. Легендарное место, для всех посвященных и просто просвященных, овеянное именем Ошо. С «Celtic Ragas Band» — самые дружки автора, все сплошь ирландцы и индусы, как в названии и сказано. Легендарные музыканты, тонко и гармонично сплетающие в одну мелодию звуковые традиции разных культур. Скрипки, аккордеон, и тут же таблы, сантур, ситар и бансури флейта. Мистический женский вокал Индии. Что еще надо, чтобы почувствовать это живое волшебство!



INDIA — New Vision MP-3

Индия! Страна не меркнувшей классической музыкальной культуры. И к этому источнику припадают не только умудренные, но и молодые современные музыканты — носители традиции. А чтобы шире стал круг слушателей, включая самых юных и продвинутых в разработках, и существует формат MP-3 — сразу, много и хоть в телефон качай! Выбранные альбомы принадлежат лейблу, который настолько давно в теме, что сомнений в качестве выпускаемого продукта не возникает никаких — NEW EARTH из Америки.

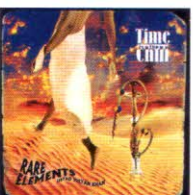
Это и наши новинки и многократно переиздаваемая классика жанра:

RASA — Temple of Love, RANGA — Пробуждение, ВНАКТА — Погружение в транс, JAMES ASHER — Tigers of Raj



Parijat «BUDDHA GARDEN»

Будда. Когда-то человек, а теперь Имеющий Возможность любых воплощений. И, представляя его (насколько это вообще можно представить) в окружении всех этих возможностей-задач, можно предположить, что и у него есть свое место для самого себя. Место силы. Место Покоя. Чтобы это могло быть? С большой вероятностью — Сад. Сад Будды. В котором Покой, Умиротворение и Красота разлиты по всему пространству, и именно с большой буквы. Было бы это большим свято-заниженным и стерильно чистым-скучным? Скорее, нет. Когда вы просто отдыхаете и наполняетесь сил, это не может быть только духовной работой, это приятно, вкусно, красиво, интересно... Альбом именно про это. Это время. Это пространство. И этого, такого близкого нам в минуты «не работы», Будду. Что улаждает его слух? Много струнных, западных: гитара, немного арфы, и восточных: ситар, уд, ... иногда кажется, что мысли Святого в этот момент где-то в Мавритании... Прекрасные клавишные, прозрачные и ясные. Очень красиво и неожиданно для заявленной в названии темы.

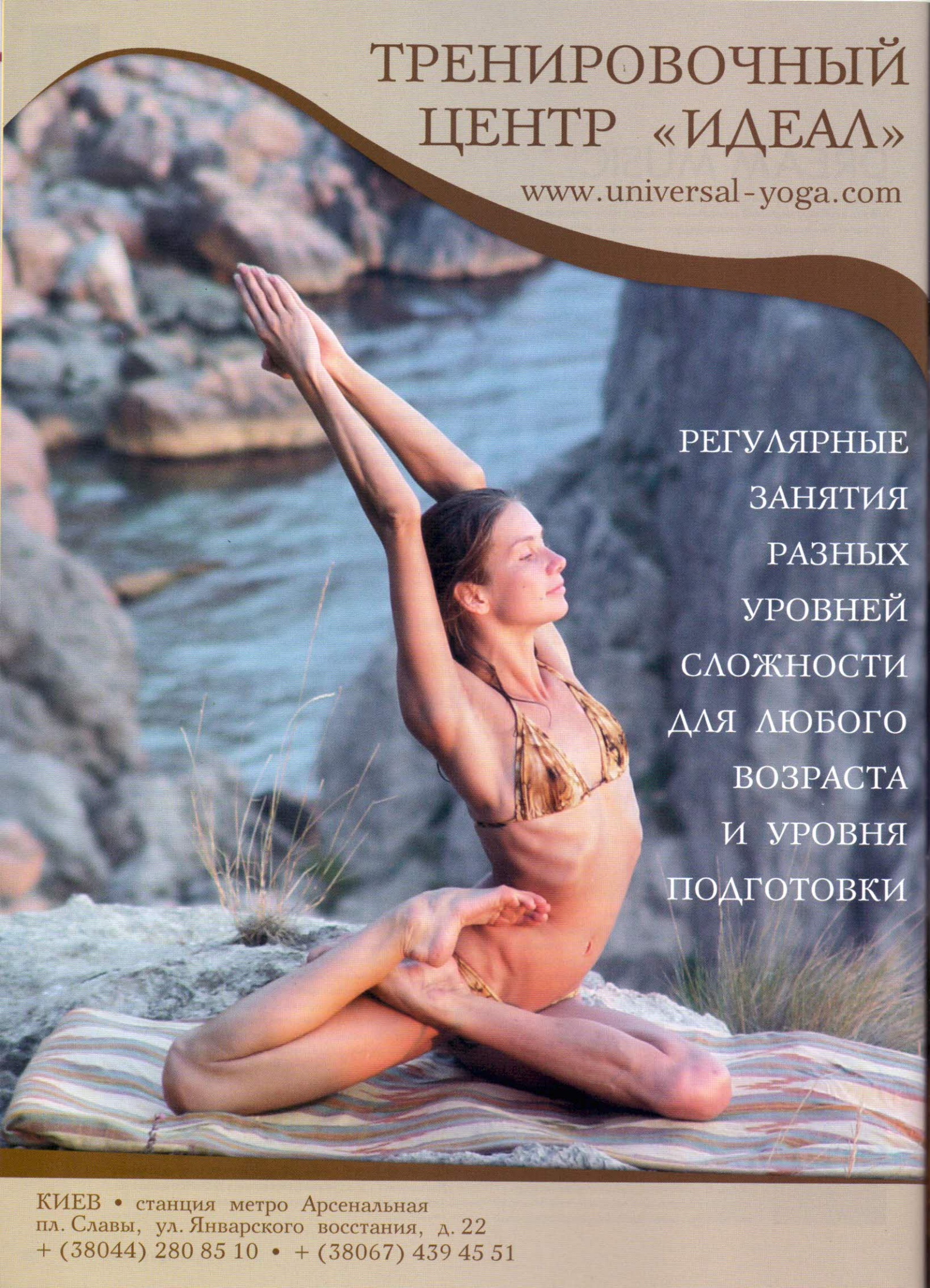


Ustad Sultan Khan «RARE ELEMENTS»

Для тех, кто следит за появлением на западном рынке образчиков классической этнической музыки, в особенности такой богатейшей музыкальной культуры, как индийская, представлять Устада Султана Хана совсем не обязательно. Это как Рави Шанкар для поколения Битлз и Роллинг Стоунз. Признанный мастер игры на саранги и ситаре одной из старейших индийских школ, много раз приглашавшийся для совместных выступлений и записи с звездами первой величины: Мадонна, Джордж Харрисон, Дюран Дюран, Питер Габриэль... предоставил 10 своих трэков ведущим топ-ремиксерам: "Thievery Corporation", Joe Clausell, Nickodemus & Osiris и Jordan Radar для реализации в издании этого первого проекта давней идеи соединения традиционного классического восточного и новейшего модного западного.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР «ИДЕАЛ»

www.universal-yoga.com

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

РЕГУЛЯРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ
РАЗНЫХ
УРОВНЕЙ
СЛОЖНОСТИ
ДЛЯ ЛЮБОГО
ВОЗРАСТА
И УРОВНЯ
ПОДГОТОВКИ

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

UNIVERSAL YOGA

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС • МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ

www.universal-yoga.com

ДВЕ ЧАСТИ В РАЗВИТИИ:

Первая часть с 12-го июля по 23-е июля

Вторая часть с 25-го июля по 5-ое августа

Крым, пос. Симеиз • подробности на сайте

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.

Регистрация участников

до 10-го июля 2008

по тел. в Киеве:

+ (38044) 280 85 10

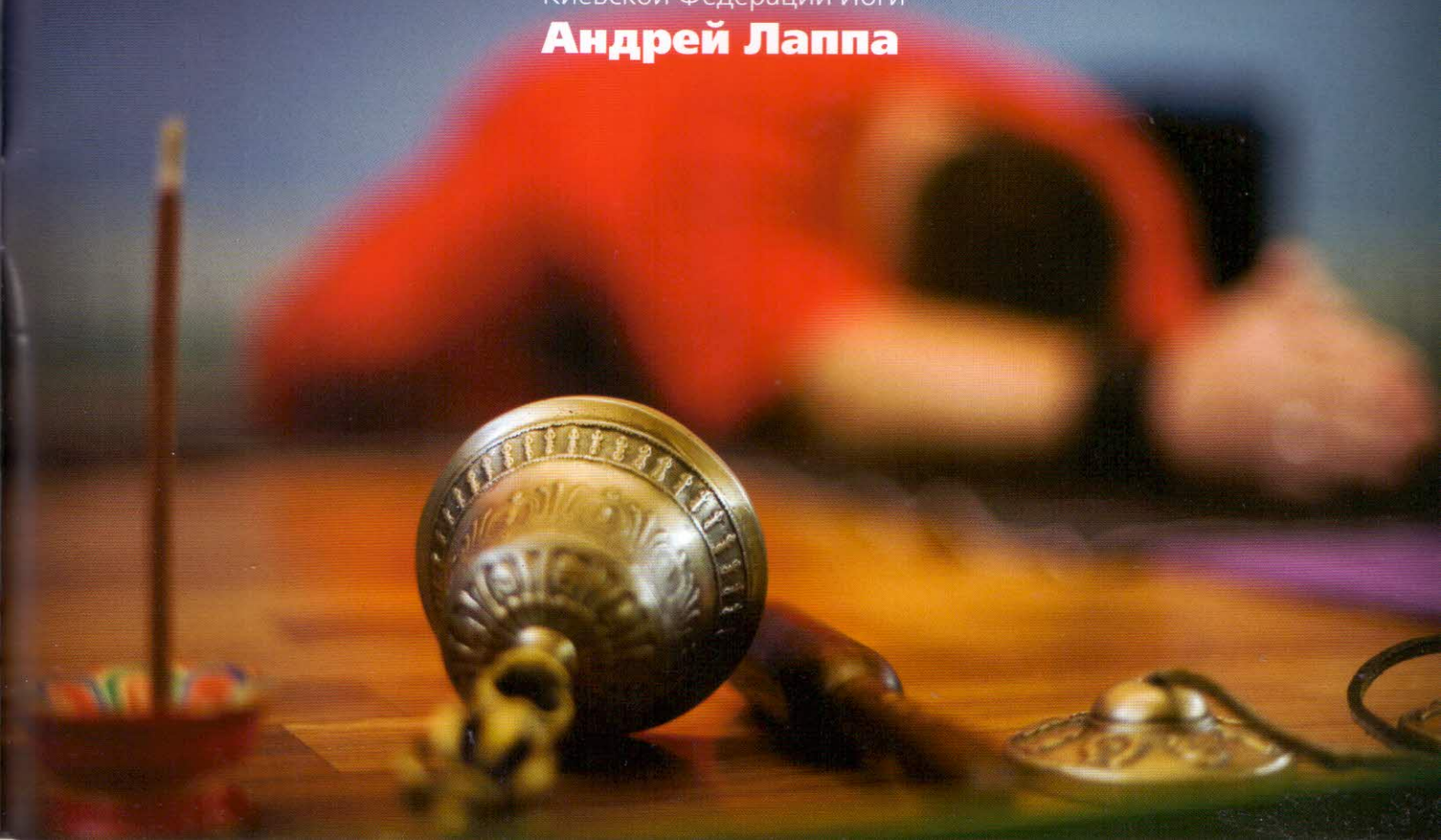
+ (38067) 439 45 51

Связь с организаторами после 10-го июля 2008:

+ (38050) 462 94 68

Проводит президент
Киевской Федерации Йоги

Андрей Лаппа

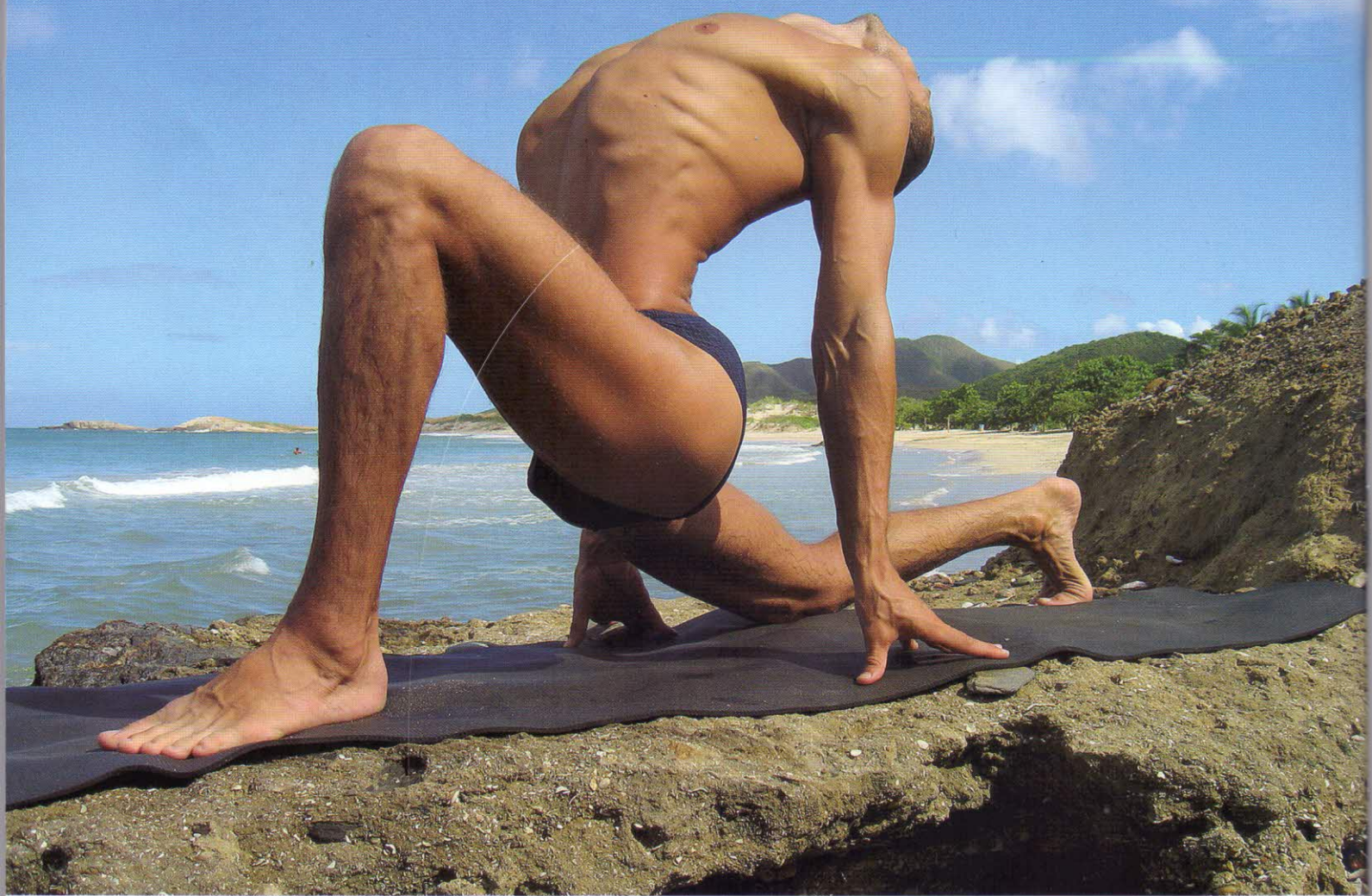


6 МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»

4–8 июля 2009

Сочи, отель «Нева Интернешнл»

НАЧНИ СНАЧАЛА
профессионалы для начинающих!



www.conference.yogamagazine.ru

+7 905 758 60 37