

## Янтра Йога, Трул-Кхор

Все еще в большой степени покрытая тайной, древняя Тибетская практика йоги медленно появляется на Западе, но учителя продолжают быть осмотрительными в отношении открытия ее секретов.

Погружение в мистику

Когда китайская оккупация Тибета возмутила своим грубым нарушением прав все мировое духовное сообщество, она в то же время вынесла на дневной свет множество тибетских религиозных секретов. Тибетские духовные мастера принесли свои знания и традиции на Запад, повсюду завоевывая воображение мистиков, искателей и ученых. Действительно, истории, которые начали просачиваться из Тибета в первой половине двадцатого века, были прямо-таки фантастическими - йогины, которые могли генерировать огромный внутренний жар, достаточный для того, чтобы выжить без одежды в жестком и холодном Тибетском климате, которые могли буквально раскрывать верхушку своей головы и переносить сознание в другого, и которые могли легко переносить себя на огромные расстояния с нечеловеческой скоростью.

Растущее тело знаний о тибетских духовных искусствах и верованиях, чрезвычайно магических и почти галлюцинаторных в своих сюжетах и сложности, начало ясно объяснять практики медитаций и визуализаций, которые помогают развить эти силы, и более того, сотояния ума и духа, которые делают это возможным. Но была осторожность относительно изложения особенностей практик физических движений изначально тибетского происхождения.

Хотя бесконечные намеки были вплетены в тексты, описывающие практики медитаций и пранямы тибетского тантрического буддизма и других тибетских учений, в большинстве своем они были ссылками общими и неопределенными, с напоминаниями о чрезвычайно тайной природе этих практик. Но практики движений действительно существуют, и действительно играют важную роль в триединстве тела, ума и духа, на котором покоится тибетская теология. (Правильнее: тело, речь и ум. Здесь и далее курсивом - прим. переводчика).

Вплоть до последнего времени у западных людей было немного сведений в поисках знаний об этих тибетских йогических путях. Однако за последние несколько лет некоторые учителя из двух тибетских духовных сообществ, теперь базирующихся на западе, начали открывать часть своих давних секретов, заботливо охраняемых практик движения. Обе эти практики являются формами того, что называют по тибетски *phrul khor*, произносится как "трул-кхор". Трул-кхор это общее название для тибетских практик движений, и сегодня обе формы трул-кхор преподаются на западе. Первую форму называют Янтра Йога (это не индийская янтра йога, которая ассоциируется с геометрическими изображениями) и ей обучает Чогьял Намхай Норбу, лидер сообщества медитации Дзогчен, расположенного в Неаполе, Италия, и Конвее, Массачусетс. Норбу, начинающий делать практику более широко доступной, родился в

Тибете в 1938 году, и был признан перерождением великого мастера Дзогчена в возрасте двух лет. Он недавно оставил должность профессора тибетского и монгольского языков и литературы Института Ориенталистики Университета Неаполя, которую занимал 28 лет. Он живой держатель учений Янтра Йоги, которые основаны на древнем тексте «Соединение Солнца и Луны» и которые восходят к известному тибетскому переводчику Вайрочане и линии тибетских мастеров, согласно публикациям издательства «Снежный Лев», которое издает обширный каталог буддийских книг и других материалов.

Вторая форма принесена на запад Тензином Вангьялом Ринпоче, мастером школы Бон медитативной традиции Дзогчен (Скорее наоборот: в добуддийской тибетской традиции Бон также передаются учения Дзогчен). В 1992 он основал Институт Лигминча, расположенный в Шарлоттвилле, Вирджиния, с филиалами в Техасе, Калифорнии, Польше и Мексике; его цель, согласно литературе Лигминча, «представить западу мудрость традиции Бонпо, которая связана с гармоническим объединением внутренних и внешних энергий». Одна из частей этой мудрой традиции это практика тибетской йоги, которую практикующие Лигминча называют Трул-Кхор. (В этой статье написанный с большой буквы термин «Трул-Кхор» относится к практике, которой обучают уполномоченные Институтом Лигминча учителя, а «трул-кхор» с маленькой буквы означает тибетские практики движений в общем).

Янтра Йога и Трул-Кхор это формы, которые сохранялись целостными в течение веков, и которые созданы для достижения состояния «естественного ума»; преданными учениками. С недавно ставшими доступными семинарами, занятиями, обучающими видеофильмами, и скоро опубликованными книгами, тибетскую йогу связывает интерес западных людей. Те, кто знает эти практики, говорят, что они надеются, что эта йога не будет выхолощена или смягчена, как это произошло с хатха йогой. Мощная и требовательная, если полностью в нее погрузиться, эта дисциплина возможно никогда не направит свой путь в расписание занятий каждого оздоровительного клуба Америки. Однако серьезный искатель, нашедший этот путь, откроет, что магия этой древней традиции все еще неповреждена.

Магическое колесо

«Трул-Кхор» означает «магическое колесо», говорит Алехандро Чеол-Райч, учитель, связанный с Институтом Лигминча и доктор философии, кандидат религиозных наук Университета Райс в Хьюстоне. Чеол-Райч изучал Трул-Кхор, последовательность семи кругов, где в целом 38 движений, в монастыре Тритан Норбуце Бон в Катманду (Непал), и затем мог сверить движения отталкиваясь от оригинального тибетского текста вместе со своим учителем, Тензином Вангьялом Ринпоче.

Форма, известная как Янтра Йога, имеет всего 108 движений (благоприятное число, поскольку оно перекликается со 108-ю каноническими текстами Будды). Янтра Йога это одна из немногих практик трул-кхор в буддийской традиции, которую передают уполномоченные учителя, хотя бы частично, ученикам, не участвующем в трехлетнем ретритном процессе, и которые не закончили длительных серий простираций, медитаций и мантр.

Восемь движений Янтра Йоги, видеофильм, который скоро будет выпущен издательством «Снежный Лев», является удивительным прорывом в делании

тибетской практики движений общедоступной.

«Теперь это появляется, потому что Намхай Норбу согласен это опубликовать», говорит Джефф Кокс, президент «Снежного Льва», «Норбу заинтересован, чтобы люди делали эти движения должным образом, и выпуская это видео, я думаю он заявляет о том, что считает, что достаточное количество людей способно их изучить и получать от них пользу». Восемь движений, демонстрируемых на видеозаписи, могут рассматриваться как подготовительный метод сбалансирования энергетической системы человека, говорит Кокс; книга с подробными инструкциями по целой системе Янтра Йоги переведена с тибетского Адриано Клементе из Италии, учеником Норбу, и будет опубликована Снежным Львом в будущем году.

Фабио Андрико, также из Италии, инструктор, снятый в фильме; изначально изучавший хатха йогу, как и многие практикующие трул-кхор, он встретил Норбу Ринпоче в 1977-м. «Я встретил Янтра Йогу и моего учителя после того, как несколько месяцев изучал хатха йогу в южной Индии», говорит Андрико. «Мой друг сказал мне, что тибетский учитель давал учение по продвинутой форме йоги, которая особенно углубляется в аспект дыхания, и я решил поехать на ретрит в южную Италию». Более чем 20 лет спустя, Андрико помогает распространять учения, которые он называет «тонкими и мощными». Когда его попросили сравнить трул-кхор и хатха йогу, Андрико заметил, что тибетская йога разная; как в хатха йоге существует довольно широкий ряд школ и традиций, также это применимо к особенностям разных линий передач трул-кхор. «Но говоря обобщенно», сказал Андрико, «основная разница в том, что в Янтра Йоге мы имеем непрерывную последовательность движений, в то время как хатха йога делает больший акцент на статических формах. В Янтра Йоге вы не остаетесь в позе длительное время - поза только момент в последовательности движений, управляемой ритмом дыхания и применением одного из пяти типов задержки дыхания».

Чогьял Намхай Норбу объясняет эти различия в своем предисловии к «Восьми Движениям Янтра Йоги». «В Янтра Йоге асана, или поза, один из важных моментов, но не основной. Движение более важно. Например, чтобы войти в асану, дыхание и движение связаны и применяются постепенно. Движение в хатха йоге также ограничено по времени, которое определяется периодами, каждый из которых состоит из четырех ударов: период для вхождения в позу, определенный период удержания позы, и период завершения позы. Все это связано в Янтра Йоге. Это очень важный момент».

Майкл Кац, автор книги Белый Дельфин (Издательство Психологической Помощи, 1999) и редактор Йоги Сновидений и Практики Естественного Света Намхая Норбу Ринпоче (Издательство Снежный Лев, 1992) практикует Янтра Йогу с 1981 года и преподает в разных местах, от Открытого Центра в Нью Йорке до Конвея, расположенной в Массачусетсе Дзогчен общины. Он согласен, что фокусировка на дыхании это основной момент разницы между Янтра Йогой и хатха йогой, как ее преподают сегодня на западе. «Янтра Йога выглядит более активной, ориентированной на движение - это первое бросающееся в глаза различие», говорит Кац. «Я думаю, здесь очень сильный акцент на процессе дыхания, и множество упражнений, представленных в этой форме йоги созданы для совершенствования продвинутых дыхательных упражнений». Трул-Кхор, преподаваемый Чеол-Райчем, также разделяет этот акцент на движениях и

дыхании. "Одно из наиболее очевидных различий с хатха йогой в том, что в Трул-Кхор позы это не фиксированные асаны, но непрерывное движение, иногда очень энергичное", говорит Чеол-Райч. "Другое отличие Трул-Кхор в том, что практикующий задерживает дыхание в течение всего движения и отпускает его только в конце выполнения позы. Некоторые говорят, что из-за своей мощной природы, Трул-Кхор похож на то, что на западе называют Кундалини Йога", добавляет он. (видимо имеется ввиду сикхская кундалини йога школы Йоги Бхаджана, с ее динамическими крийями).

### Влияние Тибета

Другая последовательность движений, как говорят тибетского происхождения, известна как "Пять Ритуалов Омоложения" или "Пять Тибетцев". Этим необычным, ритмическим движениям, которые десятки лет распространялись среди йогов, но нашли новую популярность в наши дни, приписывается способность исцелять тело, балансировать чакры и обращать процесс старения всего за несколько минут в день. Легенда говорит, что английский исследователь изучил их в Гималайском монастыре у тибетских монахов, которые жили в добром здравии гораздо дольше нормального срока жизни. Скептики говорят, что нет тибетцев, которые признали эти практики аутентичными тибетскими, хотя они и могут быть полезными. Учитель йоги Крис Кэлхем, чья книга Пять Тибетцев (Издательство Искусства Исцеления, 1994) способствовала современной популярности практики, не претендует на достоверность происхождения последовательности.

"Действительно ли Пять Тибетцев тибетские по происхождению, это то, что мы никогда не установим", пишет Килхэм. "Возможно они пришли из Непала или северной Индии... Как гласит история, они использовались тибетскими ламами; кроме этого я ничего не знаю об их истории. Лично я думаю что эти упражнения скорее всего тибетского происхождения. Вопрос в конечном счете не в линии Пяти Тибетцев. Смысл в их огромной потенциальной ценности для тех, кто посвятит ровно 10 минут в день практике". Килхэм верит, что Пять Ритуалов несут "влияние Тибета", и другие соглашаются, что они похожи на тибетскую йогу. "Лично я не знаю, действительно ли это так", говорит Фабио Андрико. "Странно, некоторые из пяти движений - особенно одно - похоже на одно из восьми движений Янтра Йоги, но они делаются без каких-либо знаний об интеграции дыхания с движением, что является фундаментальной точкой в практике Янтры".

Независимо от своего происхождения, Пять Тибетцев / Пять Ритуалов разделяют с практиками трул-кхор методику и потенциальную опасность при неправильном применении. "Эти упражнения выглядят ускоряющими течение энергии или праны вверх по спине и через чакры", говорит Джеф Мигдоу, доктор медицины, издатель Древнего Секрета Источника Молодости, Книга 2 (Даблдэй, 1998), директор курса Прана Йога Тичер Тренинг в Открытоом Центре, Нью Йорк, и терапевт по оздоровительной практике в офисе Крипалу Центра Йоги и Здоровья в Леноксе, Массачусетс. Более того, Пять Ритуалов могущественны в своей интенсивности.

"Если люди выполняют их неправильно, они могут испытать головокружение и тошноту", говорит Мигдоу. "Эти упражнения обманчиво простые, но очень мощные". "Пять Тибетцев сочетают позу, дыхание и движение, чтобы создать динамический энергетический эффект", говорит Килхэм. "Они не требуют исключительной силы или гибкости, но с минимумом этих качеств они могут

генерировать значительную энергетическую силу, которая затем используется в медитации для расшатывание мыслительных ограничений ума и достижения трансцендентного состояния";.

Какими бы ни были эффекты или происхождение Пяти Тибетцев, ясно видно, что практики Янтра Йоги и Трул-Кхор сохраняют древние, тайные традиции живыми и нетронутыми, на что, возможно, уже не претендует хатха йога. "Думаю Янтра Йога очень важна в том виде, в котором была представлена сначала. Это неразрушенная линия";, говорит Кац. Ее очень редко представляли публике, что ограничивает вероятность искажения линии. Такого может не быть с некоторыми традициями хатха йоги, где есть разные интерпретации. Я думаю линия в этой особенной традиции очень сильна";. Чеол-Райч вторит этим размышлениям об адаптации традиций хатха йоги, соглашаясь, что учителя Тибетской йоги должны взвесить опасность компромисса с традицией и опасность потерять эти практики в целом, если они не будут преподаваться более широко. "За прошедшие годы мы видели много видов йоги, которые изначально пришли из Индуистских источников, они выглядели адаптированными для западного ума, тела и стиля жизни. Сегодня мы даже видим курсы хатха йоги в спортивных залах, которые кажутся просто упражнениями по растяжке";, говорит Чеол-Райч.

"Не поймите меня неправильно - я верю, что это способ, с помощью которого эти традиции могут прийти до большего числа заинтересованных людей, которые возможно не пришли бы, если методы не были бы адаптированы. Я также верю, что это вызов, быть способным обучать без искажения учений, и при этом находить понимание у публики";. "Я опасался что сложность Янтра Йоги пропадет";, говорит Кац, "но я пришел к выводу, что Норбу Ринпоче, который является хранителем этой традиции, имеет орлиный глаз. Если он почувствует, что более важно, чтобы она практиковалась более тщательно немногими людьми, он даст сигнал. Все тибетские учителя хотят быть уверены, что эти традиции не потеряны, поэтому хотели бы, чтобы люди практиковали. В то же время, если практика не делается так тщательно, как они хотели бы, они настоятельно утверждают, что такая практика не имеет ценности";. Присяжных пока еще нет, говорит Кац, так что пока не решено, насколько тибетская йога будет представляться широким публичным способом.

Это Магия?

Если кажется удивительным, что какая-либо традиция может оставаться столь таинственной и малоизвестной сегодня, когда фактически каждый уголок мира изучен, это может отражать силу практик, о которых здесь говорится. Как упоминалось выше, первые западные посетители Тибета рассказывали о йогах, обладавших феноменальными, почти невероятными силами. Хотя практики трул-кхор могут быть только маленькой частью духовного пейзажа - и любовью на всю жизнь - они могут сделать это мастерство возможным, движения созданы очень мощными. Хотя они содержат неограниченный потенциал для исцеления и сбалансирования тела, ума и духа, эти движения возможно могут быть опасными для тех, кто использует их слишком агрессивено или без соответствующих инструкций. Однако имеющийся сейчас на западе уровень доступных учений не приведет учеников к опасным крайностям.

"Теоретически, возможно развить эти силы через практику трул-кхор, и, в частности, "объединение солнца и луны";, говорит Кац. "Я не слышал о каких-либо западных практикующих в настоящее время, которые получили учения такого

уровня... но я верю, что эти практики очень глубоки. Некоторые, посвятившие свою жизнь, в ретрите, этим практикам, могут развить эти способности&quot;.

Однако большинство западных людей находятся на уровне, который Кац обозначил как &quot;духовный новичок&quot;, и который ограничивает наши способности от такого необычного мастерства. Более того, трул-кхор может привести к негативным последствиям, если выполняется неправильно или с надменностью. &quot;Он описывается как &quot;путь по лезвию бритвы&quot;, в том смысле, что может вызвать проблемы со здоровьем, если выполняется неправильно&quot;, говорит Кац. &quot;Его действительно не нужно делать легкомысленно&quot;.

Эта возможность негативных последствий для здоровья при неправильном применении этих движений, делала учителей более осмотрительными, прибавляя таинственности и секретности учениям. Опасности более тонкие, чем растянутые связки и болящие мышцы. &quot;Дыхание тесно связано с энергией&quot;, говорит Кокс из издательства Снежный Лев. &quot;Дыхание может воздействовать на энергетическую систему человека более глубоко, чем движение. поэтому обычно предупреждают не перенапрягаться и не пытаться усилить такие вещи, как слишком долгая задержка дыхания, или выполнение слишком большого количества повторений&quot;, добавляет он. &quot;Вы играете с некоторыми из энергий тела, внутренней циркуляцией ветра&quot;, соглашается Кац. &quot;Если вы направите или заставите внутренние ветры идти в неправильные каналы, то можете разрушить естественные процессы в теле. Это довольно мощные упражнения, и их неправильное выполнение даже в течение короткого времени может привести к бессоннице, проблемам пищеварения, или, в крайнем случае, если вы грубо обращались с практикой, у вас могут возникнуть ментальные проблемы - страхи или депрессия&quot;, говорит он.

### Исцеление и очищение

Выполняемые правильно, эти движения в равной степени могут эффективно способствовать исцелению и сбалансированию тела и ума, независимо от сверхестественных способностей и разрушительных сил. Фактически системы трул-кхор искусно созданы для увеличения позитивных эффектов в теле и уме. Древняя тибетская медицина описывает пять элементов: пространство, воздух, огонь, землю и воду - которые соответствуют органам тела и эмоциям, как позитивным, так и негативным. Чеол-Райч говорит, что традиция Бон, в частности, использует элементы, также входящие в систему Тантры, тибетского шаманизма и Дзогчен, и похожие (но не идентичные) на пять элементов традиционной китайской медицины. В Трул-Кхор традиции Бон первый, или подготовительный, цикл движений - это введение в дыхание. Второй, более энергичный, особым образом балансирует пять элементов и соответствующие им недуги.

108 движений Янтра Йоги также обращены к &quot;каналам&quot; тела, говорит Андрико. &quot;Есть три родственных, или подготовительных упражнения, помимо восьми движений. Есть пять движений для раскрепощения суставов и пять движений для контроля каналов. Перед этим мы практикуем дыхательные техники, созданные для выталкивания нечистой праны&quot;. В цельной системе это представляет собой позы, называемые янтрами, с двумя вариациями каждой, и 75 движений, разделенных на пять групп. В конечном счете, говорит Андрико, эта последовательность называется &quot;волной ваджра&quot;, созданной чтобы &quot;исправить любые возможные препятствия течению праны, возникшие из-за путаницы во время практики&quot;.

В конечном счете намерение Янтра Йоги и Трул-Кхор заключается в очищении всех качеств, определяемых как нежелательные препятствия, дисбаланс, помехи или недуги, включая негативные эмоции. Достигнув состояния очищенности, ученик может испытать состояние «естественного ума». «Основная цель - это способность пребывать в состоянии релаксации - естественном состоянии без напряжения, но в полном присутствии нашей потенциальности», говорит Андрико. Для Янтра Йоги и Трул-Кхор медитация это составная часть практики; физические движения созданы для использования совместно с медитациями, которые являются частью каждой линии передачи традиции. «Янтра Йога подразумевает практику, связанную с медитацией, в частности из традиций Ваджраяны и Дзогчен», говорит Майкл Кац. «Она хороша для людей, кто в особенности ориентирован на балансировку своей практики йоги с неповрежденной духовной традицией». Здесь на западе такие люди еще довольно редки, и как факт, хатха йога часто представлена только как физическое занятие. «Тибетская йога мало известна и практикуется именно потому, что она так упорно сфокусирована на тренировке сознания и достижении освобождения», говорит Крис Килхэм.

Буддизм, с другой стороны, часто представлен как медитативная и интеллектуальная религиозная практика без физического компонента. По этой причине, говорит Кац, западные люди более медлительны в поиске практик традиционной тибетской йоги, чем в адаптации более тонких компонентов Буддизма. «Буддизм в США склонны представлять в малоподвижной и интеллектуальной манере», говорит Кац. «Это несбалансированный подход, с недостаточным акцентом на физическом теле. Трул-Кхор это способ сбалансировать эту проблему». Хотя тибетская йога может быть в чем-то рассмотрена, фактически она остается под покровом тайны.

Для Намхая Норбу и Тензина Вангьяла Ринпоче, давать эти учения необходимо для сохранения традиции в той же степени, как и благородное намерение, которое они разделяют, что эти благотворные практики приводят к духовному пробуждению. Но это также мужественный поступок, посылать свои древние, строго охраняемые традиции в современный мир, значит вероятно изменить их. Если эти учения сделают успешный переход в западную культуру в глазах тибетских духовных авторитетов, это вероятно продвинет больше тибетских тайн к открытию.