

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Гуру Матсьендранатх Махарадж – первый русскоязычный наследник Традиции Натхов, основателей йоги. Гуруджи прожил в Индии более десяти лет, освоил тонкости йоги и прошел посвящение в Традицию у могущественных индийских наставников Гуру Шри Митхлешнатха, Шантинатха, Девнатха и др. Теперь Матсьендранатх считает своей миссией распространение знаний об истоках йоги.

Текст: ЛЮДМИЛА КОВАЛЕВИЧ



ГУРУ имеет свой храм в Индии, а за ее пределами он основал школу Традиции Натхов. С учениками он пишет и переводит книги, посвященные философии Хатха-йоги, а также является автором российского журнала «Адеш». Мы не могли оставить без внимания его первый приезд в Беларусь – одну из многочисленных стран, в которых Гуру проводит свои семинары.

Y+L: Что представляет собой традиция Натхов?

М: Традиция Натхов является классической йогой: путь, который развивает человека всесторонне и ведет к высшей цели – Мокше, которую люди называют освобождением. Вся йога вышла из древней Традиции Натхов. Основателями считают Горакшанатха и его учителя Матсьендранатха. Эта йога сейчас практикуется во всем мире и называется Хатха-йогой.

Y+L: Как ярчайший представитель Натхов, напомнимте, в чем суть Хатха-йоги?

М: Хатха-йога включает в себя шаткармы (техники очищения организма), асаны, пранаямы, бандхи, надану-сандхану (медитация на изначальный звук в центре своего существа – Атма). «Ха-тха» означает соединение солнечной и лунной энергии, праны с сознанием, поэтому в нее включена Раджа-йога. Хатха-йога, как духовный путь, также представляет собой систему мировоззрения о совершенном образе жизни. Ее суть – в гармонии человека с социумом, когда человек приносит благо миру, а мир поддерживает человека.

Y+L: Какой образ жизни ведут Натхи?

М: Натхи ведут чистый образ жизни: правильно питаются, соблюдают принципы Ямы и Ниямы, учатся контролировать свое дыхание, мысли, тело. Когда мы можем контролировать свой ум, то правильно принимаем решения и не совершаем поступков, которые в будущем придется исправлять. Чистый образ жизни подразумевает под собой и принцип правильного питания, Митахары. Прежде всего, это вегетарианство.

Питание должно быть умеренным, а пища свежей, богатой праной. К еде можно приступать только в хорошем состоянии сознания, когда выделяется слюна и пища действительно требуется организму. Так йог поддерживает пищу свое тело, извлекая максимальное количество праны.

Y+L: Существует две категории Натхов: семейные и йоги-отшельники. В чем состоит различие в их духовной практике?

М: Семейные Натхи, грихастхи, живут в семье, а отшельники, санньяси, отделены от социума, их миссия – помогать миру духовной энергией. Людям, обремененным социальными заботами и ведущим напряженный образ жизни, нужна общая практика Хатха-йоги (шаткармы, асаны, пранаяма). Тем же, кто отошел от социальных беспокойств, больше нужна практика дхьяны (созерцания).

Y+L: А к какому типу относитесь вы?

М: У меня был богатый опыт семейной жизни, но я принял санньясу. Я духовный учитель, и мое предназначение – в служении людям. Будь я грихастхой, большую часть жизни я уделял бы семье. У меня нет в этом острой нужды, а если она появится, ничто не препятствует стать грихастхой. А сейчас для меня мои дети – это мои ученики...

Y+L: А детей нельзя не любить.

Что для вас любовь?

М: Любовь свойственна душе человека, так как она близка к состоянию Ананды, блаженства. Душе человека близки также Чит – осознанность и Саг – вечность. Саг Чит Ананда – главные качества человеческой души. Любовь человеческая является проявлением вселенской любви. Такая любовь бескорыстна, жертвенна, ее следует отличать от эгоизма и желания обладать.

Y+L: И такую любовь, бесспорно, Гуру дарит своим последователям. А можно ли назвать йога Гуру, если у него нет постоянных учеников?

М: Когда я начал заниматься йогой, я не планировал быть Гуру и кого-то учить. В первую очередь, я сам стре-



Представителя традиции Натхов можно узнать по особым амулетам. Например, специальный кулон означает пробуждение энергии Кундалины, спрятанной в лепестках чакр. Каждый из элементов кулона имеет определенное значение. Свисток (Нади) символизирует элемент эфира. Элемент воздуха представлен драгоценным камнем Мунга. Рудракша, глаз Шивы, означает элемент огня. Кристалл Спхатик – элемент воды. Металлический круг представляет собой энергию солнца и земли. Все это держится на Джанео – подвязке, состоящей из шести темных нитей, – по количеству чакр в теле. Каждая нить означает связь с Брахманом. Нить проходит вдоль энергетических каналов, а ее темный цвет помогает вбирать энергию.



мился стать совершенным учеником. Просто нарабатывал опыт, и меня стали замечать люди. Они развивались рядом со мной и постепенно стали относиться ко мне как к наставнику. Затем я уехал в Индию и по прошествии нескольких лет получил от своего Учителя титул Гуру и право инициировать других. И я окончательно понял, что моя миссия – быть наставником йоги. Гуру – это такой практикующий, в присутствии которого ученики всесторонне развиваются.

Y+L: Счастье – встретить такого человека. Но вы ведь, наверное, можете и отказать в просьбе быть Учителем?

М: Да, такое случается. Я не стану посвящать излишне эгоистичную натуру, которая может дискредитировать учение. Откажу и тому, кто унижает слабых и осознанно совершает скверные поступки. Но закоренелых подлецов немного – обычно человек может справиться со своими недостатками.

Y+L: Традиционное приветствие Натхов звучит как «Адеш» и по сути синонимично «Намасте». А что оно обозначает?

М: Слово «Адеш» не имеет однозначного перевода и означает волю самого Абсолюта, создающего Вселенную, чтобы понять себя как полноту бытия. Воля, направленная на постижение себя как совершенной пустоты,

и есть Адеш. Мы используем это слово как пожелание достичь тождества между живым существом, его высшей душой, Атманом, и сверхдушой, Параматмой. Адеш – самое высокое приветствие представителей Натха-Сампрадаи.

Y+L: А соблюдается ли какая-то традиция в выборе личных имен?

М: Имена у Натхов при посвящении обладают судьбоносным значением. Имена даются при рождении в строгом соответствии с астрологией или же приобретаются при инициации в Традицию Натхов, и тогда к имени прибавляется «натх». Имя также может быть выбрано из ассоциаций с известными наставниками или божествами.

Y+L: Интерес к йоге в нашей стране неуклонно растет. На что бы вы посоветовали обращать внимание начинающим практиковать йогу?

М: В начале пути возьмите ориентир на правильные источники информации – проверенные веками тексты учителей, следовавших Традиции. Авторские методы допустимы, они опираются на индивидуальные исследования, но то, что существует в Традиции, – вечно. Знания, прошедшие через века, способны стать надежной опорой и вывести человека на высочайший уровень. ●