

# Фабио Андрико: тайны Янтра-йоги

Один из двух международных инструкторов Янтра-йоги рассказывает об этой древнейшей системе.

Фабио Андрико – один из двух международных инструкторов Янтра-йоги, уполномоченных Чогьялом Намкаем Норбу – великим учителем Дзогчен нашего времени, тибетским мастером, активно распространяющим буддийское учение и тибетскую культуру по всему миру, хэдлайнер фестиваля [Free Spirit 2016](#)

**Вопрос 1:** Янтра-йога – это древняя система йоги, существующая в Тибете как минимум с 8-го века н.э. Сейчас в ней есть открытый и закрытый уровень. С чем это связано?

*Ответ:* Изначально существовали тайные методы, которые передавались в тибетском буддизме в системе Ваджраяны. Для того чтобы получить наставления таких методов, которые называются трулкор, как правило, необходимо сначала пройти через все подготовительные практики, чтобы получить более тайные учения, связанные с путем преображения, а также необходимо получить определенные посвящения. Поэтому вы не получили бы такого рода учения раньше, чем сделаете подготовительные практики. И когда в конце концов вы получаете посвящение в такого рода практику, тогда вы получаете и трулкор. Такого рода практики, подобные Янтра-йоге, позволяют вам создать основу для более тайных методов – практик, называемых цалунг. Практики цалунг работают с «ца», каналами, и «лунг», праной. Янтра-йога является трулкором, поэтому она относится к практикам, которые являются подготовкой к применению методов цалунг. По этой причине наш учитель начал учить Янтра-йоге.

Открытый уровень – это то, что не связано с аспектами таких методов, о которых говорилось ранее. Когда же вы работаете на уровне праны и каналов, есть («закрытые») методы, которые нужно изучить и применять. Этот уровень практик связан с контролем праны, то есть с тем, каким образом мы задерживаем дыхание, и имеет смысл только в том случае, если мы применяем это в контексте соответствующих методов. В Янтра-йоге, если мы не практикуем эти методы, мы не применяем задержки, которые связаны с ними. Мы не применяем эти методы, если мы не получили передачу и наставления, как их выполнять. По этой причине мы не передаем такие практики открыто, потому что их нужно выполнять правильно. Но это совершенно не означает, что так называемый «открытый» уровень Янтра-йоги неполон или что в нём есть какие-то недостатки.

Нужно получать прямые наставления – не обучаться только по книге или DVD, потому что инструкции от живого учителя – это корень, суть этого метода и на данный момент есть воплощенный учитель, живой источник этого учения. Это тибетский мастер Чогьял Намкай Норбу. Если вы не будете следовать этому принципу, у вас могут появиться серьезные проблемы с энергией. По этой причине посредством Янтра-йоги (а Янтра-йога – это трулкор) вы не просто подготавливаете себя к определенного рода практике: вы продолжаете применять непрерывно знание этой практики, благодаря которой вы балансируете свою энергию – измерение пяти элементов. Это полезно не только для людей, которые идут по определенному духовному пути, но для всех, потому что у каждого из нас есть тело, энергия (речь) и ум. Не важно, являетесь ли вы буддистом или нет, интересуетесь ли каким-либо духовным путем: метод, который помогает сбалансировать, гармонизировать состояние человека, поистине очень ценен. Таким методом является открытый уровень Янтра-йоги.

**Вопрос 2:** На открытых занятиях по Янтра-йоге периодически возникают вопросы от людей, которые практикуют различные системы йоги или цигун. Например, цигун описывают как систему дыхательных и двигательных упражнений, носящих практический характер, и связывают с религиозным

мировоззрением даосских монахов. Также есть описание соотношения между материей, энергией и духом, что очень похоже на взаимозависимость тела, энергии и ума в Янтра-йоге. Можно ли назвать цигун аналогом Янтра-йоги в китайской традиции? Какие аналогичные практики других традиций Вам известны?

*Ответ:* Я не достаточно хорошо знаю цигун, чтобы ответить на этот вопрос. Но некоторое время назад я видел документальный фильм о Шаолине. Они показывали практики различного уровня, начиная от детей, которые прыгали везде и повсюду. Это был фильм, снятый BBC. Они показывали, чем там занимаются в девятнадцатилетнем возрасте. Они сказали, что покажут совсем немного, потому что это связано с тайным уровнем учения, и продемонстрировали то, что было очень похоже на один из 7-ми Лотосов Янтра-йоги. Но ничего другого я не знаю, потому что существует так много методов, которые координируют движения и дыхание. Это зависит от того, в какую сторону идет эта практика. Мне трудно об этом судить, потому что я не знаю этот предмет настолько глубоко, чтобы о нём говорить.

**Пояснение к вопросу 2:** Смысл этого вопроса в том, что в современном мире есть тенденция смешивать методы и думать, что все они одинаковы.

*Ответ:* Да, конечно, все методы работают с нашим человеческим состоянием, но у каждого есть своя традиция, свой принцип работы. Но, как я уже сказал, я не могу дать какого-то точного определения. Я не практиковал цигун даже одну пятую часть того времени, которое я посвятил практике Янтра-йоги: как я могу умозрительно рассуждать о чем-то, о чем я не знаю из глубины своей практики?? В том-то все и дело, что мы все время играем со своим умом и стараемся сравнить какие-то вещи на интеллектуальном уровне, не имея в этом опыта. А когда у нас есть истинно глубокий опыт, мы уже приходим к тому, что нет необходимости что-либо сравнивать. Ты просто знаешь и практикуешь то, что для тебя по-настоящему работает.

Непрерывное сравнение – это просто игра ума на умозрительном уровне. По этой причине люди смешивают вещи. Они ходят туда-сюда, понемногу практикуют то здесь, то там и полагают, что они уже всё знают. Я практикую Янтра-йогу более тридцати лет и всё еще обнаруживаю что-то, что мне нужно понять и изучить. Представьте тех, кто практикует всего несколько месяцев, может быть, даже полгода и полагает, что уже всё знает. Такие люди соединяют две-три разные вещи и создают свою систему. В современном мире этого очень много, но такая тенденция очень поверхностна.

**Вопрос 3:** Возможно, Янтра-йога в чем-то и схожа с другими видами йоги: Кундалини-йогой, Хатха-йогой и т.д. – но в ней придают особое значение работе с ритмом. Расскажите подробнее о ритме, о том, насколько он важен и для чего нужно знаменитое ритмическое дыхание.

*Ответ:* Ритм в дыхании существует во многих традициях, и во многих традициях это считается крайне важным. Некоторые элементы Янтра-йоги также присутствуют в других традициях, такие, как объединение движения и дыхания. Во многих системах также выполняют задержки, чаще всего в пранаямах. Но все три аспекта присутствуют вместе, насколько я знаю, только в Янтра-йоге. Но не потому, что кто-то решил взять различные части отовсюду и собрать воедино, а потому, что это древняя система Вайрочаны – она такова с самого начала. Это не какая-то новая Янтра-йога. Это Янтра-йога как она есть.

Некоторое время назад редактор из немецкого Yoga Journal спросил меня о Кришнамачарье. Как известно Кришнамачарья считается отцом современной традиции йоги, получившей широкое распространение за пределами Индии, и многие современные учителя являются учениками его последователей: Патабхи Джайса и Айенгара. Так вот, он спросил меня, существует ли вероятность того, что есть связь между Янтра-йогой и практикой, с которой Кришнамачарья познакомился в Тибете, потому что недавно был обнаружен текст, в котором говорится о том, что связь есть. Но в действительности мы точно не знаем: у нас нет такой информации. Он спросил, есть ли такая связь

между Кришнамачарьей и новой традицией янтра-йоги. Но не существует новой традицией янтра-йоги, потому что мы стараемся сохранять янтра-йогу Вайрочаны как можно ближе к источнику. Наша задача, как инструкторов янтра-йоги, удостовериться в том, что никто не меняет эту традицию, ничего не добавляет и никак ее не искажает, то есть что она передается так, как традиционно передавалась в линии Вайрочаны.

Возвращаясь к вопросу: существует, например, очень хорошая старая книга Андрэ ван Лисбета, которая называется «Пранаяма». Она действительно интересная, и в ней описано ритмическое дыхание. Много лет назад я был на курсе Андрэ ван Лисбета, поскольку в то время я изучал ту же традицию Хатха-йоги в Монгире.

Уже доказано, что ритмическое дыхание понижает сердцебиение, и выявлены все положительные эффекты, которыми оно обладает. Но главным аспектом является то, что оно действительно помогает скоординировать нашу энергию и все элементы и три составляющие нашего тела, такие как ветер, желчь и слизь. Ритмическое дыхание помогает расслабиться, избавиться от стресса. Таким образом, вы будете жить дольше.

Также ритмическое дыхание помогает нам тренировать свое дыхание, способность вдоха и выдоха, потому что здесь мы работаем с пропорциями в дыхательном цикле, такими, как вдох, задержка и выдох. Задержка – это то, что мы называем открытой задержкой: мы в ней расслабляемся. Она очень полезна, потому что она увеличивает межклеточное дыхание, воздухообмен кислорода и углекислого газа. Но это отдельная большая тема и возможно мы поговорим о ней в другой раз.

**Вопрос 4:** Вы создали систему упражнений для освоения полного дыхания – «BreAthe», и изначально она была рассчитана на людей с ограниченными возможностями: на тех, кто по ряду причин не мог заниматься Янтра-йогой. Со временем, система «BreAthe» получила популярность. Сейчас ею заинтересованы люди с более развитыми способностями, в том числе и последователи других традиций йоги

*Ответ:* Цель «BreAthe» – сформировать у людей базовый навык, дать переживание того, что такое полноценное дыхание. Это дыхание, которое используется в Янтра-йоге. Это очень важно. Это также важно во многих традициях йоги: дыхание полное, без блоков, которое течет гладко, без прерывания. В Янтра-йоге это называется текучим дыханием. Этим и является система «BreAthe».

Для меня это своего рода разминка для дыхания. Очень простой метод, который действительно может применить любой, для того чтобы пережить и применить текучее дыхание. То есть иметь инструменты, для того чтобы обрести текучее дыхание, не заблокированное, не фрагментированное, не частичное, но обладающее полными гармоничными характеристиками или особенностями в своей простоте и легкости проистекания. Это что-то, что выглядит очень базовым и простым, но это что-то очень важное, потому что у многих людей нет такого опыта.

Если просто сказать людям: «Дыши легко, свободно» – большинство не сможет этого сделать, потому что у людей нет такого навыка. Эта система была создана специально для тех, кто по каким-либо причинам не может, не хочет или не имеет возможности практиковать Янтра-йогу. Потому что если практиковать Янтра-йогу, это свободное дыхание встроено в сам принцип янтра-йоги – как раз для того, чтобы создать предпосылки для текучего дыхания.

Дело в том, что многие люди думают, что стоит им купить книгу, сесть у себя дома – и каким-то магическим образом весь эффект янтра-йоги проникнет в их измерение! На самом деле это так не работает, и если не практиковать постоянно, если не позволить накопиться опыту в пространстве и не применять это непрерывно, конечно, не стоит полагаться на какое-то чудо. Недостаточно просто произнести, словно мантру: «Янтра-йога» – и всё произойдет само собой. По этой причине система «BreAthe» была создана для тех людей, которые по каким-то причинам не могут практиковать Янтра-йогу, для того чтобы у них был некоторый опыт или переживание так называемого «гладкого,

текущего» дыхания, которое они могут пережить и применять, то есть наработать навык.

Конечно, когда мы делаем какие-то практики, есть движения тела, какие-то позы, и здесь позиции тела и состояние спины – так называемая «отстройка» спины – очень важны для того, чтобы установить правильное дыхание и т.д. Но здесь нечего сравнивать с Янтра-йогой. Янтра-йога – это система, у которой очень глубокая древняя традиция, где есть линия передачи из веков в века: так что даже речи не может идти о каком-то сравнении и соревновании.

Система «BreAthe» – это всего лишь небольшой инструмент для того чтобы с самого начала конкретным образом пережить текучее дыхание. Кроме всего прочего, некоторые люди находят это для себя полезным. Потому что некоторые люди боятся слова «йога». Они думают, что им нужно делать что-то странное, очень сложное. А система «BreAthe» создана таким образом, чтобы быть очень и очень простой, очень доступной. Элементарные упражнения, которые абсолютно любой человек может выполнять.

**Вопрос 5:** В Хатха-йоге есть специальные ограничения и предписания. Например, практикующий йогин должен принять на себя некоторые самоограничения, различные нормы поведения, например: отказ от лжи, насилия, страсти. Также необходимо отказаться и от употребления мяса, которое связано с убийством живых существ. Существуют ли подобные ограничения для практиков Янтра-йоги? Есть ли какие-то предписания?

*Ответ:* В тексте Янтра-йоги Вайрочаны нет никаких указаний по поводу специальной диеты и тому подобного. Для того чтобы это понять, нужно обратиться к основам тибетской медицины, которая связана с состоянием наших личных жизненных начал, наших пяти элементов, с функцией праны.

Например, в йоге Патанджали сначала нужно практиковать асаны или тренировать тело в том контексте, чтобы выровнять течение своей энергии, и уже тогда можно применять пранаяму. А в Янтра-йоге нет такого разделения: в Янтра-йоге с самого начала аспекты тела и дыхания, то есть асаны и пранаяма, уже объединены в самой системе – в методах выполнения. Но в Янтра-йоге есть пранаямы как таковые.

**Вопрос 6:** Что Вы можете посоветовать людям, которым нравится Янтра-йога, но они хотят изучать ее самостоятельно? Имеет ли значение, будет начинающий практик заниматься по книгам и видео или с сертифицированным инструктором? Какова роль инструктора?

*Ответ:* Есть видео и книги, которые выполнены в форме занятий, так что люди могут сами практиковать, и, конечно, они могут помочь выстроить основу. Однако я не раз видел людей, которые самостоятельно изучали по книге или по диску, и когда они затем приходили на занятия или на курс, я видел, что они развили своего рода неправильное понимание, сформировали некоторые ошибочные привычки.

Я бы сказал, что практика с инструктором – это не просто полезно, но даже, возможно, и необходимо. И в данном случае книга и видео очень полезны, важны для людей, которые уже получили наставления, прошли какие-то обучающие курсы, чтобы у них была поддержка для личной практики. Но заниматься с живым инструктором, чтобы была живая практика, это очень-очень важно.

Я видел людей, которые покупали видео или книги, и сейчас они выкладывают на YouTube свои занятия и обучают совершенно неверно. Не нужно доверять людям, которые так поступают, не имея авторизации, потому что много раз мы обнаруживали, что они обучают совершенно неправильно, делая много ошибок. Дело не в том, что мы хотим держать всё это в тайне от других людей. Мы стараемся правильно тренировать, обучать и готовить инструкторов, а те люди не прошли должной подготовки, и мы не знаем, чему они обучают.

**Вопрос 7:** Чогьял Намкай Норбу – великий мастер Дзогчен и ваш Учитель, от которого вы получили знание о Янтра-йоге. Дзогчен – учение, которое лежит за пределами всяческих религий. Можно ли назвать Янтра-йогу буддистской йогой, или Янтра так же, как и Дзогчен, лежит за пределами религии?

*Ответ:* Для того чтобы практиковать открытый уровень Янтра-йоги, нет необходимости быть буддистом и даже необязательно быть на каком-то духовном пути. У нас есть тело, наша энергия и ум, и если мы хотим с этим работать, можно практиковать Янтра-йогу: нет абсолютно никаких ограничений.

Мы говорим про эту традицию Янтра-йоги, потому что есть и другие линии передачи Янтра-йоги, которые в Тибете связаны с различными учениями. Янтра-йога Вайрочаны, поскольку он был учителем Дзогчен, безусловно, имеет связь с учением Дзогчен. Но открытый уровень Янтра-йоги – это открытый уровень. «Открытый» действительно означает «открытый»: он не ограничен ничем.

Вопросы составила Я. Бекшибаева  
Интервьюер М. Миронова

Фабио Андрико хэдлайнер фестиваля  
Free Spirit 2016 <http://free-spirit.ru/lineup>