

далеко не всем под силу эта самая «березка», наиболее простое физическое упражнение йогов...

Направленные дыхательные упражнения хатха-йоги, или пранаяма, — это регулирование дыхания с помощью особого приема ограничения или изменения его естественного ритма (от «прана» — дыхание и «аяма» — пауза) — своеобразная дыхательная гимнастика, несомненная польза которой признана многими специалистами. Эти упражнения, как правило, начинаются с полного выдоха и выполняются плавно, в определенном ритме. Вот некоторые из наиболее употребительных упражнений.

Сукха пурвака — самое простое упражнение, рассчитанное на очищение дыхательных путей, при котором правая ноздря закрывается большим пальцем правой руки, через левую делается медленный полный вдох (считается, что должно наступить ощущение заполнения нижних частей легких, затем средних и верхних). После нескольких секунд выдержки большим пальцем левой руки закрывается левая ноздря, а через правую постепенно выпускается воздух, после чего весь процесс повторяется в обратном порядке (соотношение времени между вдохом, паузой и выдохом 1:4:2).

Бхастика (буквально «кузнечные мехи») — упражнение, состоящее в сознательном учащении ритма дыхания (максимально глубокий вдох и выдох в течение одной секунды) при учете общего правила: время вдоха должно в два раза превышать время выдоха. Один из способов активного согревания тела.

Ситкари — упражнение, при котором вдох производится сквозь плотно сжатые зубы, а выдох — через ноздри. Один из способов активного охлаждения тела.

Часто говорят, что почти каждое из указанных и других дыхательных упражнений способствует правильному функционированию пищеварения, очищению крови и обогащению кровоснабжения, укреплению нервной системы. Считается, что ситкари, охлаждая тело, утоляет на некоторое время голод и жажду. Практически все физические и дыхательные упражнения йоги рекомендуются страдающим ожирением. В их пользе для тучных не приходится сомневаться. Не менее полезны в этом отношении занятия физической культурой вообще, бег, поднятие тяжестей и пр. Но практи-

ИНДИЙСКИЕ ПОСЛОВИЦЫ

Бананы хороши, только руки коротки.

*

Бритую голову не брей.

*

В лесу, где нет льва, и шакал — раджа.

*

Говорит сито решету: «Уж очень ты дыряво».

*

Долгов нет — забот нет.

*

Не приценивайся к слону, если нет денег и на лошадь.

*

Мечта горбатого — спать на спине.

ческое исполнение всех этих рекомендаций наталкивается на множество различных противоречий в каждом конкретном случае.

На основе хатха-йоги и в связи с ней индийцы практикуют раджа-йогу, или психическое самосовершенствование. В частности, при исполнении физических и дыхательных упражнений хатха-йоги сознание должно быть полностью сосредоточено только на анализе процессов, происходящих в это время в организме, и их терапевтическом эффекте. Психотерапия и психопрофилактика по сути дела используются системой йоги и для общего развития, и как лечебное средство. Мобилизация воли вообще широко распространена у индийцев в так называемых обрядах жизненного цикла, или камьярти, в особенности в тех, которые непосредственным образом связаны с подготовкой к вступлению в брак и рождению ребенка и аналогичны в некотором отношении практикуемой у нас родовспомогательной психопрофилактике.

Здесь нет ни места, ни необходимости более подробно описывать все остальные «пути» йоги. Детальное следование им требовало всей жизни древнеиндийских йогов, день за днем, час за часом. Только таким образом им удавалось обнаружить и использовать скрытые физические и духовные возможности человека, а в отдельных случаях — добиться их феноменального развития. Всю свою жизнь они посвящали са-

мим себе, собственному физическому и духовному совершенствованию, рассматривая его как религиозный, нравственный долг. Однако это было доступно лишь людям далекого прошлого. В условиях нынешней динамичной производственной деятельности и общественной жизни у абсолютно большинства людей, в том числе и в Индии, нет ни времени, ни возможностей уделять особое внимание статическим упражнениям йоги, ее многочасовой психотерапии, специальным водным и прочим процедурам. В отдельных же случаях некоторые из упражнений хатха-йоги просто вредны, например для людей сидячего образа жизни, людей с ослабленным физическим развитием и др.

Разумное применение и использование наиболее рациональных приемов физического и духовного развития, выработанных йогой, вполне возможно и оправданно в спортивной, физкультурной и медицинской практике наряду со всеми другими. Все упражнения йоги зиждутся на многовековом опыте. Как и всякая гимнастика, они могут в ряде случаев способствовать излечению от той или иной болезни. Но глубоко заблуждается тот, кто думает, будто с помощью одних только упражнений — как бы совершенны они ни были — можно окончательно победить астму, гипертонию, диабет и другие недуги. Йога не содержит ничего сверхъестественного, не является панацеей от всех зол.

В НАЧАЛЕ декабря у нас в гостях были друзья-непальцы. После просмотра фильма состоялся ужин. Обычно за ужином завязывается долгая веселая беседа, гости не торопятся уходить, с удовольствием пьют и едят. Русская кухня им нравится, впрочем, и нерусская тоже. Но на этот раз довольно скоро наши гости стали прощаться. «Нам надо еще успеть на одну свадьбу. Сегодня это будет уже седьмая». Мы не очень удивились, так как действительно было время свадеб.

Днем на улицах попадались необычные маленькие процессии, сопровождающие в молчании или под музыку медных тарелок и дудок носилки.

Обычно четверо носильщиков, поместив концы опорных палок на плечи, полубегом несут на носилках невесту, всю разодетую в красное с блестками.

Если жених состоятельный — а свадебное сари покупает он, — то невеста одета в шелк или нейлон, но чаще попадают невесты, у которых резко намалеванное лицо просвечивает через фату из крашеной марли, а блестящего в процессии всего одна-

чит, свадьба состоится, родители невесты дали согласие.

Орехи, принятые от жениха, невеста спрячет где-то у себя в сундуке. Их извлекают и возвращают мужу только тогда, когда женщина хочет разорвать брак. Надо сказать, что это в Непале бывает чрезвычайно редко. Возврат орехов супругу означает развод, и на этом его формальности кончаются. Разведенная женщина может снова выйти замуж, так же как и после смерти мужа. Больше того, женщина-непалка, буддистка, не бывает вдовой, даже когда у нее умирает муж, так как ее брак с мужчиной — это второй брак. Главный супруг непалки-буддистки — фрукт бел.

Лет семи-десяти непальские девочки «венчаются» с этим фруктом на церемонии, которая называется «бел-бибах». Венчание коллективное. Наряженные в яркие, блестящие платья, с украшениями в ушах, в левой ноздре и под носом, на руках и на щиколотках босых ног, девочки в сопровождении родных собираются в определенном месте — на огороженной площадке, где проводится церемония. Девочки

бывают не очень ловко, лица серьезные, некоторые смотрят исподлобья...

Церемония «бел-бибах» бывает один раз в году, о ней извещается в газете. В 1970 году, например, она проходила 3 марта.

После обручения с этим жестким фруктом, который будет мирно лежать затем в укромном месте, девочки считаются замужними, правда, не в нашем понимании. В этом странном для европейцев обряде содержится большая мудрость. Благодаря такому фиктивному браку непалка-буддистка может избавиться от замужества, если оно окажется неудачным; благодаря ему непалка-буддистка не бывает вдовой. Муж-человек может умереть, но всегда остается муж-фрукт. Какое это имеет значение, можно понять, если вспомнить участь вдов в Индии. Там до недавнего времени женщины-индуистки после смерти мужа должны были сжигать себя на погребальном костре. Если они этого не делали, то становились объектом презрения всех окружающих: близких, родных, соседей. Кроме того, они лишались всех материальных благ, которыми пользовались при жизни мужа. В Непале этого нет, хотя в основе своей религиозные традиции соседних стран, Индии и Непала, очень близки.

Да, лучше уж повенчаться с фруктом.

Весной 1969 года я в числе других была приглашена на свадьбу нашего приятеля мистера Прадхана, с которым мы подружились за время строительства электростанции в Панаути.

Приглашение на свадьбу нам было прислано от старейшего из рода Прадханов, который приходится жениху дядей. Отец Прадхана-младшего жив, но он не самый старший среди братьев. В Непале братья отца считаются для детей тоже отцами.

Мистер Прадхан невесту себе выбирал сам, он давно был знаком с ней.

К девяти часам вечера мы подъехали к дому жениха. Он сам в окружении мальчишек еще на улице встречает нас, приветствует и ведет узеньким проходом между двух стен — кирпичных заборов. Рядом с домом на земле, под тентом, в несколько рядов каре из взятых напрокат железных складных стульев. В середине — стол без скатерти. На стульях молча сидят мужчины. Белые полотняные штаны в обтяжку на бедрах и икрах и пу-

НЕПАЛЬСКАЯ СВАДЬБА

Л. ЯКУБЕНОК

две нити мишуры, которой у нас украшают новогоднюю елку.

По традиции в Непале брак своих детей устраивают родители и думают об этом задолго до свадьбы. В настоящее время жених и невеста обычно знают друг друга, а раньше целиком полагались на выбор старших.

После того как родители жениха и невесты договорились между собой и при помощи двух «районных» браминов определили день свадьбы, жених посылает невесте десять орехов бетеля. Если орехи приняты, зна-

выглядят куклами — так они размазаны. Глаза и брови резко подведены черной краской, щеки — красные яблоки, губы — раздавленная малина. Ногти покрашены и на руках и на ногах. У некоторых выкрашены красной краской и ступни ног. В волосах девочек, по такому торжественному случаю свеженамазанных и причесанных, кроме бантов, — цветы.

За загородкой зрители — родственники девочек, много детей; шустрые мальчишки так и снуют туда-сюда. Девочки чувствуют се-

зырем у пояса, черный, европейского покроя пиджак, черные топи¹... Смуглые, без растительности лица серьезные и все повернуты к нам. Явились иностранцы, да с ними еще и женщина!..

Я оказалась здесь единственной женщиной. Нам сказали, что женщин нет потому, что они заняты приготовлением свадебного угощения к завтрашнему дню. Но потом мы узнали, что такова в Непале традиция.

Прадхан-младший усадил нас в первом ряду и познакомил со «старшим отцом», своим дядей, а также с молодым инженером Гамбиром, который сразу заговорил с нами по-русски — он окончил институт в Москве.

Временами непальский оркестр усаждал слух гостей негромкой мелодичной музыкой. Сегодня должна состояться главная церемония бракосочетания. Когда же она будет? Оказывается, церемония состоится в доме невесты. Время ее проведения совместно определили два районных брамина. Один — со стороны невесты, другой — со стороны жениха. Основанием им служили гороскопы будущих супругов и расположение планет на небе. Расчеты показали, что самое благоприятное время для церемонии — полночь. Спешить явно было некуда.

Часам к одиннадцати вечера жених скрылся в доме и вышел оттуда в непальском национальном костюме из светлого грубого полотна. На длинную, почти до колен, рубаху был надет европейский пиджак из ультрасовременного блестящего материала. Черные ботинки и черные топи дополняли костюм. С шеи на грудь спускались две пышные гирлянды: одна из малиновых цветов, другая, зеленая, — из пучков какой-то травы, перевитых блестками. Жених сел в машину, с ним залезли его младшие сестренки и брат. Общество детей будет оберегать жениха от всякого зла и нечистой силы.

Среди гостей началось движение и мало-помалу все сгрудилось за оградой дома и двинулось по темной, прямо черной, улице к центру города, к дому невесты.

Весь вечер небо на северо-востоке озарялось молниями, а теперь подул порывистый ветер, и вдруг пошел сильный дождь. Музыка смолкла, процессия рассеялась, только жених совершенно

невозмутимо сидел в машине — он и должен был находиться там при любой погоде, пока его не пригласят в дом невесты. Через некоторое время пришли братья невесты с огромными черными зонтиками и увели жениха в дом. Минут через десять пришел и наш черед.

Нам предложили посмотреть невесту. Невеста расположилась в обществе подруг на полу, на половичке, в двух шагах от лестницы, на третьем этаже. На ней было малиновое, тканное золотом сари, такой же шарф окутывал голову и низко опускался на лицо. Невеста сидела сильно потупившись — так велит обычай, — поэтому лица ее мы не могли рассмотреть. Левая рука невесты еле заметно перебирала край сари. Рука была разрисована малиновой краской: на тыльной стороне кисти — цветок, на пальцах — поперечные полоски.

Мы не стали смущать невесту и спустились в полумрак комнаты, где, как статуя, восседал жених. Время тянулось очень медленно. Ни музыки, ни угощений. Гости не разговаривали, покорно, почти тупо, ждали, на многих была сырая одежда.

Но вот жениха позвали наверх. В большой комнате, потолок которой мы, русские, почти задевали головой, уже все было готово к церемонии. На полу нанесены разными красками узоры, где центральное место занимает шестиугольная звезда. Вокруг поместили ритуальные принадлежности — две медные статуэтки богов: Ганеша — бога мудрости и всяческого благополучия и еще какого-то. На коврике рядом сидят, скрестив ноги, жених и невеста, он слева, она — справа.

Сначала оба брамина негромко пропели хрипылыми голосами монотонные стихи на санскрите. Затем на невесту надели обе гирлянды из цветов и из травы, заставили ее подняться и обойти вокруг жениха три раза. Когда невеста снова села, брамин стал что-то быстро-быстро бормотать и кидать к статуэткам богов и на огонь лепестки цветов, рис, краску в порошок, крошки пищи...

Жениху подали плошку с красной смесью, и он поставил тикку²

² Тика — пятно на лбу мужчины или женщины, сделанное краской (красной, желтой, белой или зеленой) или смесью краски с рисом. Форма пятна бывает разная: круглая, в виде капли, в виде полосок, а также фигур. Круглые тики в настоящее время делают и из пластмассы. Их приклеивают.

на лоб невесте, предварительно прикоснувшись к своему лбу: жених благословил невесту, а также брал на себя ответственность за нее.

Подали золотую цепочку, жених надел ее на шею невесте; подали кольцо с большим камнем, жених надел его на палец невесты... Потом жениху в баночке передали красную краску. Он опустил туда палец и провел по лбу невесты, у корней волос, полоску от виска до виска и три раза — по пробору. Этот момент в церемонии считается очень важным: крашенный пробор — знак замужества.

Появились родители невесты. Седенькая и худенькая старушка мать в красной бархатной кофте и светлом сари дала свое благословение, поставила тики на лоб обоим молодым. Отец на этой церемонии окончательно подтверждает свое согласие на брак дочери. Он встал на колени перед брамином, сложив молитвенно руки, а тот окропил его водой, помазал голову краской, положил на макушку цветочек...

Гости мало обращали внимания на церемонию, многие громко разговаривали, оборачивались, смеялись... Но, говорят, что могло быть гораздо веселее и шумнее, свадебная церемония допускает шутки.

Непрерывно щелкали фотоаппаратами братья невесты: младший с широким добродушным лицом и старший — с преувеличенно строгим. У него был напыщенный вид, наверно, потому, что сегодня за порядком в доме отвечает он. Он деловито и быстро переходил из комнаты в комнату, сверкая белоснежной рубашкой с галстуком-бабочкой, как будто хотел сказать всем: «Не забывайте, что я инженер-ирригатор, да еще секретарь ассоциации инженеров Непала!».

Появилась бумага — своего рода брачное свидетельство, брамины приложили к ней печати и передали инженеру. Он будет хранить этот документ в своем доме, как обыкновенно принято, на стене под стеклом. После этого молодой чете прочитали ряд традиционных наставлений: быть верными друг другу, уважать друг друга и т. д.

Церемония закончилась. Жених и невеста стали мужем и женой.

Как-то быстро ушли из комнаты и гости и брамины. Рядом остались только молодые супруги. Они так же, как прежде, си-

¹ Топи — непальская шапочка, напоминающая пилотку.

Почему в классе тихо?

Иностранцы, посещающие японскую школу, обычно задают один и тот же стереотипный вопрос:

— Скажите, у вас действительно не существует проблемы дисциплины?

Японцы вежливо улыбаются.

В Токио, в течение двух месяцев живя бок о бок со зданием школы, которое, по нашим представлениям, обязательно должно гудеть как улей, я даже не подозревала, кто мои соседи.

Порядок в школах такой, что действительно можно убедиться в полном отсутствии самой проблемы дисциплины. Учителю не нужно отвлекаться и тратить энергию на утихомиривание класса. Создание спокойной рабочей атмосферы тем более важно, что в первые же школьные годы на совсем еще маленького ребенка ложится утомительный, нелегкий труд освоения большого иероглифического материала.

В чем же причина характерных черт японской школы?

Нередко можно услышать, что в японской школе испокон веков существовала поистине «железная» палочная дисциплина. Другие говорят, что японцы вообще народ организованный. И то и другое верно (правда, в современной японской школе телесные наказания отменены). Но главное в ином. В большинстве случаев сегодняшние японские учителя — это молодые люди, представители прогрессивной интеллигенции, влюбленные в свое дело и отдающие детям массу времени. Школьные программы перешагивают часы занятий и продолжают во множестве экскурсий по всей стране, где школьников знакомят с культурными и историческими ценностями.

Японская семья, с ее строгими традициями, воспитывающими у детей уважение к родителям, учителю и вообще старшему по возрасту, является хорошим помощником школе.

В японской школе учатся 12 лет: шесть лет — начальное образование, три года — среднее и еще три года — повышенное среднее. Кстати, для всех детей от 6 до 15 лет обучение в начальной и средней школе является обязательным и бесплатным.

В средней школе второй ступени немало времени уделяется политехническому обучению. Япония — одна из крупнейших индустриальных держав — нуждается в постоянном пополнении квалифицированной рабочей силы. Многие выпускники средней школы (поступить в вузы удается не всем — высока плата за учебу, причем в учебных заведениях естественнонаучного профиля плата еще выше, чем в гуманитарных) идут в промышленность. Как правило, этим молодым людям почти всегда отдают предпочтение при найме рабочей силы. Одна из причин — платить можно меньше, чем рабочему со стажем.

Однако далеко не все благополучно в воспитании молодежи в Японии. Иначе не били бы тревогу статистические таблицы о росте детской преступности, об огромном числе наркоманов среди подростков. Учителю приходится вести борьбу за душу ребенка и с гангстером на экране, и с культом силы в сомнительной книжной продукции, затопляющей прилавки.

Г. НАВЛИЦКАЯ,

кандидат исторических наук

Дели на полу, не глядя друг на друга. Церемония перенесла их за черту, которая существовала до сего момента, и, казалось, они осмысливали это. Я подошла к молодоженам и поздравила их. Гамбир перевел мои поздравления, и мы ушли. Скоро уйдет в свою комнату невеста, а жених проведет эту ночь в кругу гостей.

На другой день молодой супруг увезет жену в свой дом; вернее, ее понесут в подвесной корзине или в паланкине. Дом мужа станет домом молодой хозяйки.

Семья, где выросла девушка, у непальцев не считается ее домом, у своих родителей девочка живет как бы в гостях, ведь и находится она здесь недолго. Поэтому родители относятся к дочерям много мягче, чем к сыновьям, не наказывают их за провинности, не бьют.

Молодую хозяйку встречает свекровь, и начинается новая церемония. Свекровь моет ноги невестке священной водой, передает ей символический ключ от дома. Брамин заканчивает ритуал в доме мужа чтением заклинаний и подношениями богам. Новобрачная раздает всем членам семьи орехи, а потом все едят из общей миски ритуальную пищу.

На другой день для молодых начнется будничная жизнь. Для Самитрии — так звали молодую жену мистера Прадхана, — она, по видимому, не будет тяжелой. В ее новом доме есть слуги, она может продолжать учиться или работать. А вот для девушек из народа будни в замужестве совсем другие.

Хотя молодая женщина обретает свой дом, но фактически хозяйкой все же остается мать мужа — свекровь. Она всю тяжелую работу взваливает на плечи невестки. И дров принеси из леса, и наруби их, и травы нарви для скотины, и постирай, и пищу приготовь, на поле поработай, почисти закопченную на костре посуду... Свекровь точно мстит невестке за то, что в свое время, когда она была молодой и неопытной, ее тоже безжалостно заставляли выполнять самую тяжелую и грязную работу.

Невестка становится чуть самостоятельнее, когда у нее появляется ребенок, но работы не убывает. Всегда в Непале можно видеть женщин, которые стирают, сидя на корточках, или мотыгой рыхлят землю на поле,

сажают рис, а на спине у них привязан ребенок, и его непокрытая головка болтается из стороны в сторону. Сами женщины в своих засаленных сари, к которым никогда не прика-

сается утюг, быстро утрачивают нежный цвет лица.

Свадебные торжества остаются отрадным воспоминанием. Впереди — годы тяжелой, безрадостной жизни.