

yoga

JOURNAL

№38 февраль 2011

**специальное
расследование!**

Почему МУЖЧИНЫ не занимаются йогой?

*На обложке Константин Ковалев –
исключение из этого правила

счастье есть
полюбить себя –
полюбить весь мир

дары природы
лучшая косметика –
своими руками

**108 циклов
Сурья Намаскар
в помощь детям!**
благотворительный
марафон
Yoga Journal

**ВЕГЕТАРИАНСТВО КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ
ПИТАНИЕ НАСТОЯЩЕГО ЙОГА?**

yogajournal.ru



4 606895 000420

Искусство видеть

Художники-визионеры Алекс и Эллисон Грей этим летом впервые посетили Россию. Мастера рассказали *YJ* об источниках вдохновения их творческого союза. Интервью: Анна Вититина, Светлана Фомина

ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЕ художники, ведущие представители визионерского направления в живописи прославились своими картинами, на которых изображают тонкое энергетическое строение человека и мира. Выставки и перформансы Алекса и Эллисон проходят с грандиозным успехом во всем мире. Россия не стала исключением. *Yoga Journal*: Чем для вас является искусство?

Алекс Грей: Духовной практикой. Занятие рисованием – это уже своеобразная медитация: когда ты пишешь картины, ты концентрируешься, это все равно что арт-йога. Наше искусство – продолжение всех древнейших духовных традиций человечества, будь то пещерное, египетское или африканское искусство. Все глубокие традиции так или иначе связаны с искусством.

YJ: Есть ли связь между йогой и искусством?
АГ: Искусство, как и йога, это способ связать человека с Богом. Но что касается того, как асаны соотносятся с созданием художественных работ... Надо просто рисовать. Каждый день. Так же, как и практиковать йогу.

YJ: Как получилось, что вы стали рисовать?
АГ: Каждый рождается художником – тем, кто может что-то создавать. И я просто продолжил заниматься искусством. То же самое с Эллисон. Мы познакомились в колледже, но начали рисовать еще в детском саду. И никогда не прекращали этого делать. Наша духов-

ность связана с нашим творчеством, и с годами она становится все глубже и глубже. Мы знаем друг друга уже много лет, и это углубляет наше творчество. Эллисон – мой духовный учитель.

Эллисон Грей: А Алекс – мой духовный учитель.

АГ: Именно Эллисон пришла в голову идея "Священных зеркал". Это она вдохновила меня на создание серии этих картин. Мы слушаем

друг друга и верим, что есть высшая сила, которая нас связывает. Мы называем ее третьей силой. И она наполняет нас теми идеями, которые, будь мы по отдельности, не пришли бы нам в голову. В каждом творческом союзе так. Есть священная связь, не зависящая от конкретной традиции. Мы пришли из разных традиций. Я родился христианином, Эллисон – иудейкой. Я изучал буддизм, ездил

в ритриты с Намкаем Норбу. Его практики и медитации оказались для меня очень полезными, в них было что-то очень важное. Они помогли мне соединиться с высшей мудростью. Его медитации вдохновляют на то, чтобы заниматься практикой, на то, чтобы вспомнить свою истинную природу Будды. Иногда происходит так, что, будучи вдохновленным практиками еще до того, как приступить к работе, ты уже посвящаешь ее на благо всех живых существ. Буддистские практики, конечно, были для меня очень важны и оказали сильное влияние, но в то же время я ученик всех духовных учений.

YJ: Что вы рисуете?

АГ: Невидимый мир, который, мы знаем, существует. Анатомия в наших работах очень важна – она указывает на то, что тело существует и оно у всех одинаковое. У нас всех есть мышцы, сердце, сердечно-сосудистая система. А прозрачная кожа – попытка не сосредотачиваться на расах. Мы говорим

Мы слушаем друг друга и верим, что есть высшая сила, которая нас связывает.



о человеке вообще. На все это меня вдохновили медицина и наука. Мне кажется, что науке и духовным учениям нужно сегодня кооперироваться. Очень часто перед началом работы передо мной возникает вспышка, видение, в котором я вдруг вижу все эти слои реальности. Я не вижу деталей, мелких точек. Поэтому я изучал и изучаю тело разными способами – читаю работы по анатомии, энергетическим телам.

YJ: Что нужно, чтобы открыть в себе такое видение?

АГ: Уделять внимание своим снам. Изучать духовное искусство различных традиций и духовные учения, которые связаны с этими традициями. Молиться о том, чтобы Увидеть. Открыть себя. Заниматься йогой, медитацией, шаманскими практиками. Есть очень много способов приблизиться к божественному. И когда вы получаете видение, нужно просто записывать его или зарисовывать.

YJ: Существуют ли законы, на которых строится ваш творческий союз?

ЭГ: Нужно смотреть в сторону света. В каждой ситуации есть и свет, и тень. И лучше концентрироваться на светлом. Чтобы получились идеальные отношения, нужны две вещи. Сначала нужно выбрать, хорошо выбрать. И потом перестать выбирать. Остановиться. Что бы ни случилось, знать, что ты уже сделал

выбор. Какие бы ни происходили неприятности, нужно просто вести переговоры. И вторая вещь. Нужно всегда смотреть на своего партнера как на ресурс, возможность личной трансформации. Любые вещи, которые тебя раздражают, всегда несут в себе возможность твоей личной трансформации.

АГ: И в то же время очень важно, чтобы была общая цель. Путь семьи, путь отношений может стать путем трансформаций, духовным путем. Когда-то мы решили, что если будем вместе долго, то сможем создать что-то прекрасное.

Это и есть ключ к успеху. Не только в отношениях между мужчиной и женщиной, но и в обществе. Если вы строите что-то вместе и у вас есть общая цель, можно преодолеть все препятствия. Можно дискутировать, можно ссориться, но нужно идти к одной цели. Когда родители остаются вместе ради детей, нужно не просто оставаться вдвоем, нужно стараться быть для них чем-то одним.

YJ: Как бы вы сформулировали свое послание художникам и тем, кто практикует йогу?

АГ: Сегодня рождается новая планетарная, единая цивилизация. Понятно, что во время родов может быть больно и это может выглядеть как хаос. Но человечество только начинает осознавать, что с ним происходит, вступать в контакт с природой. Это то, для чего мы практикуем – будь то искусство, йога или духовные учения. В конечном итоге они все

служат пробуждению планетарного сознания, экологичного состояния ума. Настало время, когда человеческий род подобно тинейджеру испытывает трудности переходного возраста, становясь взрослым человеком. Люди, которые практикуют йогу, изучают духовные традиции, пытаются развить в себе честность, сострадание, хорошее отношение к ближним и таким образом учатся пользоваться дарами духовных учений.

А у художников есть ответственность – вдохновлять тех, кто идет за ними, и говорить правду. ☐