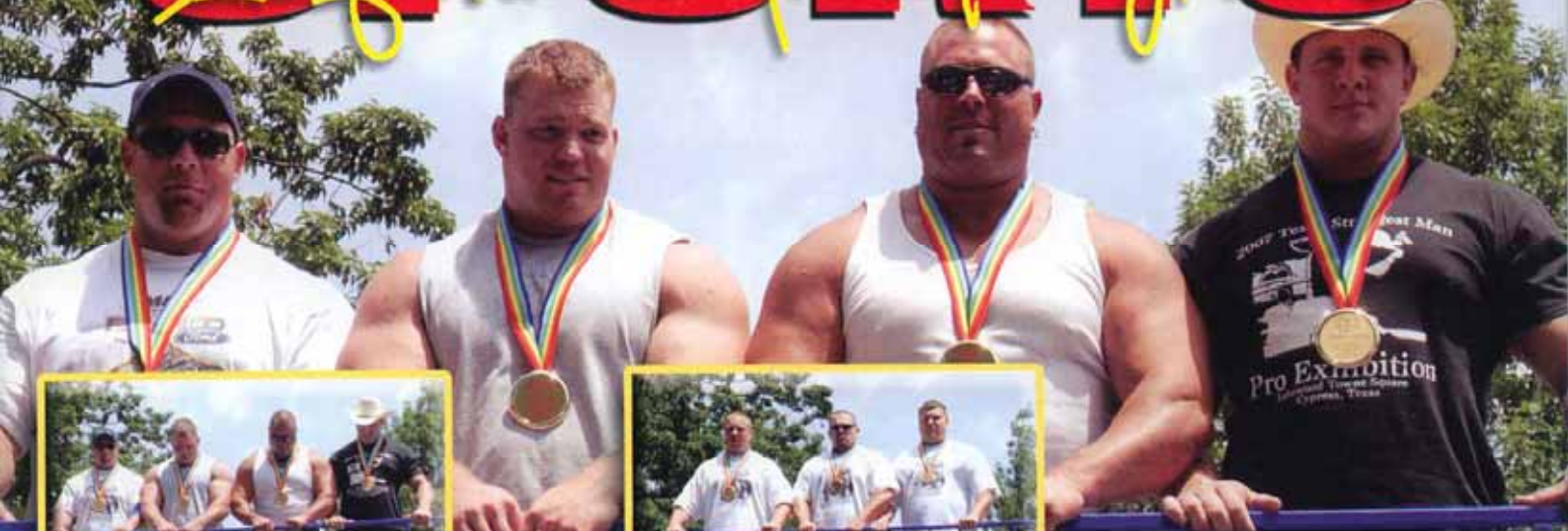


SPORTS

Self-Transcendence-France

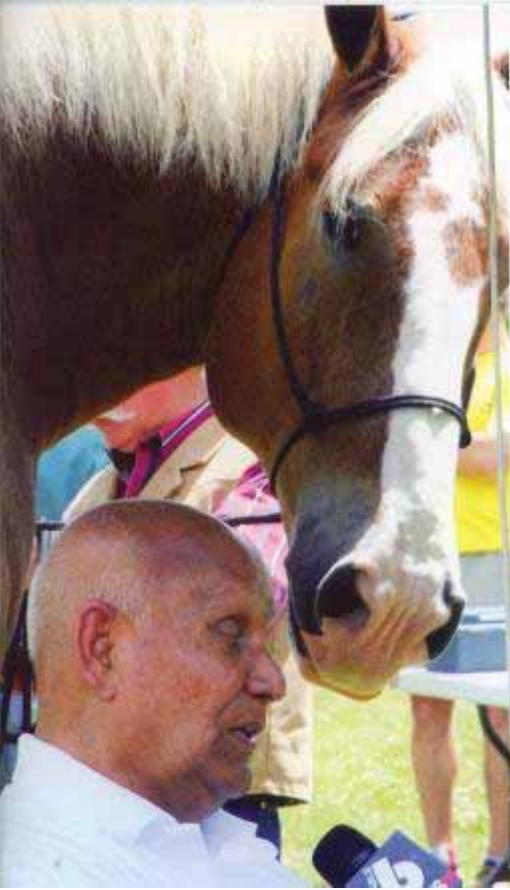


Шри Чинмой поднимает
самых сильных людей в
Мире - "выдающееся
событие в моей карьере
тяжелоатлета"



№ 1
Русское издание

Гад Лошади



Свою любовь к нашим меньшим братьям и сестрам животного царства Шри Чинмой выразил необычным способом, включив их в свою программу поднятий. На протяжении сезона Рождественских каникул в 2002 г. Шри Чинмой поднял 1000 овец и ягнят в честь Иисуса Христа. Позже он поднял 100 коров и посвятил это поднятие Шри Кришне. В январе 2007 г. пришла очередь слонов в Таиланде. Летом 2007 г. его внимание было сосредоточено на лошадях – символе жертвенности.

В мае 2007 г. Шри Чинмой путешествовал по Монголии, легендарной стране всадников, где он поднял 58 белых лошадей (см. следующие страницы). Затем за один месяц, в июне, он поднял самую маленькую в мире лошадь – Тамбелину, и самого высокого в мире коня – Радара (см. фото).



Одиссея духа и силы в Монголии



Монгольские степи протянулись до самого края небес. До горизонта, насколько может охватить взгляд, простирается твердая глинистая почва, кое-где прикрытая мелкими кустами и ковылем. Местами можно заметить круглые юрты кочевников, и дымок от сжигаемого навоза поднимается через отверстие в крыше к бледному солнцу.

Всего несколько недель назад замерзшие жеребята скакали галопом по белым просторам, а с неба падали гигантские хлопья снега. Но уже наступило начало весны — время перед дождями, когда реки еще позимнему мелководны, а по пыльным полям бродят изголодавшие животные. В межсезонье жизнь в степях кажется словно приостановившейся, затерявшейся между голой землей и ярким, неизменно синим небосводом.

И вот прозвучал судьбоносный зов — свирепые ветры пустыни Гоби разнесли весть о том, что великий монах прибыл на эту землю, душа, подобная Будде, сошла с Небес, чтобы поднять «дух лошади» нации. Из-за далеких гор и с отдаленных долин собирали они белых лошадей и приводили их в назначенное место под сводом голубого неба.

И целых два дня великий духовный человек, который пересекал океаны и континенты, чтобы достичь этого местечка, поднимал лошадей над землей на специальном аппарате силой икроножных мышц при помощи деревянной платформы, на которой стояли животные. За все это время индийский духовный Учитель Шри Чинмой поднял 58 белых лошадей, которые, по поверью кочевого народа, являются «лошадьми ветра» — символом внутренней силы, или духовной сути их страны.

Один из наездников подарил Шри Чинмою белого жеребца — самый дорогой и священный дар монгольского народа, а также белую кобылицу. Шри Чинмой тут же сочинил песню под названием «О царь лошадей», которую разучили его ученики и исполнили прямо в пустынных степях, а голоса их разносил ветер.

Шри Чинмой, который ко всему прочему еще и поэт, художник, композитор и спортсмен, приехал в Монголию в мае 2007 года с 10-дневным визитом по приглашению президента страны в сопровождении трёхсот своих учеников со всего мира.

В течение последних четырех десятилетий 75-летний духовный Учитель живет в Нью-Йорке. Он демонстрирует, как в равной мере важны и дух, и тело, в буквальном смысле поднимая людей, животных и

тяжелые предметы — с помощью мышц ног, как лошадей, или рук, когда на платформе над его головой стоят люди. Эти поднятия призваны отметить выдающиеся достижения отдельных людей, привлечь внимание к экологическим вопросам, а также показать, как с помощью молитвы и медитации даже пожилые люди могут обрести физическую силу.

Во время посещения Монголии Шри Чинмой также поднял одной рукой несколько самых юных и самых пожилых людей этой страны — совсем маленьких детей и стариков, перешагнувших 100-летний рубеж. Джаргал Долгор, обутая в высокие резиновые сапоги и одетая в дел (традиционная, похожая на халат одежда), сказала после церемонии: «Шри Чинмой необыкновенный человек, он монах. Сейчас внутренне я себя чувствую очень хорошо, я очень счастлива». Эта 104-летняя женщина получила медаль программы «Поднимая мир Сердцем Единства», но была слишком слаба, чтобы подняться по ступенькам на

платформу для поднятий. Она призналась, что ученики Шри Чинмоя из Америки и Европы, сопровождавшие своего Учителя в Монголии, были первыми людьми с Запада, которых она увидела за всю свою жизнь.

Шри Чинмой сказал, что приехал в эту страну в сердце Азии, чтобы служить сердцу и жизни монгольского народа, и президент Монголии Намбар Энхбаяр вручил Шри Чинмою национальную награду «Медаль Дружбы». Шри Чинмой пришел как брат и друг, он, словно Чингисхан XXI века, промчался по этой земле подобно воину. За 10 коротких дней — с 14 по 24 мая — он завоевал сердца и умы целого народа.

Но даже самые яркие события должны когда-нибудь закончиться, и Шри Чинмой покинул Монголию 25 мая после полуночи. Когда его самолет взлетел и исчез в холодной ночи среди звезд, индийский духовный Учитель оставил на земле особое сияние, которое будет вечно освещать бескрайние монгольские степи. «Я никогда не забуду вашу страну — безграничную любовь и сострадание, которые изливали на меня вы и монгольский народ», — сказал Шри Чинмой президенту Энхбаяру перед отъездом. Но и Монголия всегда будет помнить индийского Учителя, чья любовь и простота навеки остались в монгольских сердцах.

Чидананда Бурк





Пятьдесят Белых Лошадей

Салил Вилсон

«Я хочу поднять пятьдесят белых лошадей», — так сказал Шри Чинмой перед предстоящей поездкой в Монголию; шесть коротких слов, выражающих простое желание почтить и прославить монгольский дух. Это желание воплотилось в жизнь и стало как для зрителей, так и для участников уникальным опытом, который можно увидеть лишь раз в жизни.

Ученик Шри Чинмоя Хомагни принял это пожелание как своё собственное и следующие десять дней посвятил себя тому, чтобы превратить мечту в реальность. С помощью нескольких друзей он сформировал команду и буквально вышел в поле, чтобы собирать лошадей.

Первым в команду позвали Хамида. Он американец родом из Ирана, а в настоящее время живет в Улан-Баторе и снимает документальные фильмы, среди которых «Люди Северного Оленя» и «Охотники Орла», где он исследует монгольский образ жизни. Когда он не занят своей основной работой, он возглавляет эксклюзивные поездки по диким местам Монголии. Хамид с нетерпением ждал встречи с Шри Чинмоем, который был инициатором этого необычного и значительного события. Они встретились за несколько дней до первого поднятия лошадей, и Шри Чинмой поднял Хамида в знак признания его работы по экранизации жизни монгольских кочевников.

В поисках белых лошадей Хамид, Бишвас и Хомагни путешествовали по холмам и долинам в окрестностях Улан-Батора. Хамид представил друзей огромному числу коневодов, и провести событие запланировали на территории монгольской гостиницы, приблизительно в получасе езды от Улан-Батора.

НАДАМ

В Монголии лошадь — неотъемлемая часть жизни, ее там почитают, а белых лошадей считают самыми священными. Есть поговорка: «Монгол без лошади, как птица без крыльев». В честь лошади регулярно устраивают праздник Надам. Это фестиваль, где проводятся скачки, поются церемониальные песни, идут состязания в борьбе и стрельбе из лука, напитки льются рекой и все общаются. В этих суровых краях Надам — редкое событие и приветствуется как передышка в суровой трудовой жизни, которую ведет большая часть населения в течение года.

Обращаясь к коневодам с предложением привести своих лошадей на это необычное событие, Хамид представлял его как мини-Надам, что было совершенно понятно владельцам лошадей.

Как и можно было ожидать, наши первые шаги в осуществлении поднятия белых лошадей были весьма неуверенными: лошадей привезли с опозданием, и они совсем не хотели взвешиваться; мы не знали монгольского языка, и поэтому общались с конюхами частично на языке жестов и частично через Хамида. И, ко всему прочему, многие лошади даже не были белыми!

Пока шли приготовления к первой программе поднятий, Шри Чинмой сидел в своём автомобиле, наслаждаясь действием, которому он дал начало, сидя в своем кресле в Нью-Йорке. По здешним просторам, у подножия светло-коричневых холмов, увенчанных скалистыми породами, разносился негромкий, но постоянный гул, создаваемый лошадьми, монгольскими кочевниками и иностранцами, которые претворяли в жизнь видение, рождённое недели назад и за тысячи миль от этого места.



Предыдущая страница: Шри Чинмой поднимает одновременно три белых лошади; подъем всадника на лошади, который держит орла;

слева: статуя Чингисхана, которого называют отцом Монголии, построенная в честь 800-ой годовщины страны;

справа: кочевые наездники и их животные позируют для фотографии со Шри Чинмоем после церемонии поднятий



СЕРДЦА ГЕРОЕВ

Наконец все лошади были взвешены, и первых трех из них подняли на платформу. Это само по себе — настоящий подвиг, так как многие монгольские лошади полудикие. Они проводят всю зиму в отдаленных долинах, находясь в условиях, которые наверняка погубили бы любую западную лошадь. Монгольские лошади, как и их владельцы, довольно низкорослые, но крепкие, как сталь, и с сердцами героев.

Шри Чинмой целеустремленно приблизился к платформе для поднятий, на которой необычно спокойно стояли три белых лошади. Эта оригинальная конструкция, построенная Бишвасом Полисаром из Сиэтла, представляет собой платформу размером 2,5х3 м, к которой присоединены приспособления для плеч, с помощью которых Шри Чинмой может выполнять подъем традиционным движением икроножных мышц. Зрители затихли, и Шри Чинмой аккуратно поместил свои плечи под эти приспособления и поднял лошадей. Радостные восклицания и аплодисменты нарушили тишину — и этим простым движением начался путь к пятидесяти белым лошадям.

Шри Чинмой прокомментировал: «Я люблю лошадей, и я мечтал, что однажды смогу послужить белым лошадям. Все белое символизирует чистоту, белое означает божественность. Сегодня Бог исполнил мою заветную мечту. Поэтому я очень и очень благодарен Богу за исполнение моего заветного желания служить. Я хочу служить белым лошадям, потому что белый цвет — это чистота, белый цвет — это божественность».

В тот день Шри Чинмой поднял всего шестнадцать лошадей. Он был готов поднять и больше, но белые лошади встречаются не так уж часто. Это значило, что нам нужно продолжить поиски, а уж сколько они продлятся, мы даже не могли себе представить.

После всех поднятий состоялась церемония, и Шри Чинмою подарили лошадь, которую он с благодарностью принял, а затем с некоторым беспокойством спросил: «И что же мне с ней делать?» Он, конечно же, представил себе, как трудно будет доставить ее в Нью-Йорк, не говоря уже о последующем уходе и содержании. И с облегчением услышал, что владелец будет рад заботиться о ней и дальше, но эта лошадка будет в распоряжении Шри Чинмоя в любое время, когда бы он ни посетил Монголию.

В благодарность за свой первый опыт поднятия лошадей Шри Чинмой сочинил песню под названием «Царь лошадей», которую спели для всех принявших участие в церемонии наездников.

СОСТЯЗАНИЯ В БОРЬБЕ

В заключение мы с удовольствием наблюдали за состязаниями в борьбе между местными десятилетними мальчишками. Борьба — традиционная часть монгольской жизни, и каждый мальчишка мечтает стать национальным чемпионом. Наши храбрецы не были исключением. Они поочередно боролись друг с другом в парах — делали обманные движения и захваты, стараясь добиться преимущества. В результате кого-то неизбежно и без церемоний бросали на землю, и он был вынужден стряхивать с себя пыль, а затем скрываться в толпе, чтобы как можно быстрее забыть о поражении и появиться снова, полным надежды в предвкушении следующей схватки. Шри Чинмою очень понравилось это представление, и он наградил лучших четырех мальчиков медалями и поднял всех борцов.

Тем же вечером Хомагни, который был моим соседом по комнате, спросил меня, не хочу ли я пойти с ним на следующий день искать белых лошадей, и, стыдно признать, мой ответ был несколько лишён энтузиазма: «Я пойду, если

ты не сможешь никого больше найти». Будто такой ответ сильно поможет человеку, который делает большой проект в незнакомой стране! Так мы договорились и легли спать.



Шри Чинмой вручил президенту Монголии Энхбаяру Награду Мира им. У Тана



МОНГОЛЬСКАЯ ДЕРЕВНЯ

Благодаря разнице во времени следующим утром я поднялся около 3:45, а в 5:45 уже ехал в такси к холму при выезде из Улан-Батора, который украшен изображением Чингисхана, национального героя Монголии. Завоюй две трети познанного мира — и сможешь получить немного признания!

Последние несколько дней я все собирался побегать или полазить по этим холмам, и сегодня мне впервые выпала такая возможность. Спокойствие и безмолвие, наполняющие природу Монголии, такие глубокие и сильные; столетиями эта природа стоит нетронутой, ее обошла стороной и западная цивилизация. Я люблю природу и использую любую возможность окунуться в неё, но здесь все было особенным: больше силы, больше безмолвия. И хотя с этих холмов был виден город, мне удалось глубоко погрузиться в монгольскую природу.

Когда я вернулся, Хомагни мне сообщил, что все еще не нашёл компаньона, и поэтому собирался идти один. Я ответил, что так наполнился покоем во время утреннего бега, что буду просто счастлив пойти куда угодно и делать что угодно. Я чувствовал, что порадовал свою душу.

САФАРИ

Хомагни договорился с водителем и гидом из Церен-Тур, маленькой туристической компании, которой управляет Рик из Голландии и его монгольская жена Церен. В 1992 году Рик проехал на своём велосипеде от Амстердама до Монголии и задержался в Улан-Баторе, пытаясь получить российскую визу. Он до сих пор живет там.

Рик предложил нам выбрать вариант туристической поездки с гидом на целый день, который включал обед и ужин. Это нам понравилось. Мы помогли погрузить в джип припасы, напитки и посуду для приготовления пищи и отправились.

Наш гид Ойюка занималась этой работой уже более шести лет и стала для нас настоящей находкой. В нашей ситуации успех или поражение существенно зависели от качества работы переводчика. А она не только в совершенстве владела английским языком, но также была инициативной и интуитивно понимала, чего мы хотели достичь.

Мы отправились к долине в Национальном Парке Терелдж, где было множество лагерей для туристов и, что более важно, огромное количество лошадей, многие из которых, как мы надеялись, будут белыми. Стоял великолепный день, и небо было таким голубым, что казалось нереальным. Поскольку воздух в Монголии чрезвычайно сухой, пейзаж выглядит необычайно ясным и четким.

МЫ СОБИРАЕМ НАЕЗДНИКОВ

Когда мы входили в парк, то заметили всадника, едущего впереди двух молодых японских женщин и молодого европейца. И подумайте только: этот европейец был на белой лошади! Не желая упускать такой шанс, мы съехали с дороги и окликнули их. Ойюка быстро объяснила наезднику, что нам требуется. И хотя было очевидно, что эта незапланированная остановка не входила в планы его клиентов, он заинтересованно выслушал, ответил Ойюке и отправился дальше. О монголах мы узнали вот еще что — они не очень-то щедры на прощания. Как только беседа закончена, они поворачиваются и следуют своей дорогой.

Наездник и его клиенты уехали, и мы повернулись к Ойюке, чтобы услышать результаты первой беседы. Она очень прозаично объявила: «У него есть пять белых лошадей, и он приведет их туда, куда мы захотим». Окрыленные первым успехом, мы вернулись к машине и продолжили поиск. Сразу скажу, что мы предлагали владельцам эквивалент 9.00 \$ за каждую белую лошадь, что естественно должно было их умаслить. Это была довольно существенная сумма, и многих лошадей привели с расстояния более чем 13 миль (20 км).

Мы придерживались одной стратегии по всей долине; останавливаясь в лагерях, Ойюка объясняла программу с помощью фотографий, новостных статей и другого материала, который педантично собрал Хомагни. Презентация Ойюки начиналась с вступления, в котором непременно упоминались «наличные деньги за белых лошадей», а затем уже шли подробности. Постепенно собиралось до десяти заинтересованных владельцев лошадей, стремящихся услышать детали и увидеть фотографии.

Фото, где Шри Чинмой поднимает чемпиона мира по сумо Ашорью, который родом из Монголии, и его брата, национального чемпиона в борьбе, неизменно вызывало возгласы изумления и радости у тех, кто его видел.

Обычно мы указывали на белых лошадей, которые паслись неподалеку, в качестве примера лошадей, которых хозяева обещали нам привести. После обсуждения, которое по сравнению с монгольской привычкой быстро прощаться казалось необычайно длинным, группа монголов обычно расходилась так же быстро, как и собиралась, и Ойюка объявляла в ответ на наши ожидающие лица обещанное число лошадей. Приятным сюрпризом было то, что это число неизменно оказывалось



Одним из тех, кого поднял Шри Чинмой, был самый высокий человек Монголии

довольно большим, и скоро мы уже подошли к числу двадцать, а затем и тридцать лошадей. Когда возможности долины были исчерпаны, нам пообещали 37 лошадей — на три больше, чем нужно.

Хотя Хомагни и наполнился надеждой, но он был реалистом, и его никак нельзя было убедить, что можно остановить поиск. Заключая сделки, мы сказали, что через два дня придем проверить лошадей, чтобы удостовериться как в качестве, так и в количестве животных.

ДИКАЯ СКАЧКА

Было пять часов вечера, и больше мы уже ничего не могли сделать, поэтому Ойюка спросила, не хотим ли мы покататься на лошадях. Мы подошли туда, где стояла пара наездников с лошадьми, верблюдами и яками.

В Монголии очень просто арендовать лошадь — вы договариваетесь о цене, садитесь на лошадь и скачете, куда вашей душе угодно. Никаких троп, заборов, границ — вы просто едете, и здесь я ближе всего соприкоснулся с дикой природой. Это настоящий океан травы, холмов и скал под куполом сверкающего голубого неба! Я подставил лицо солнцу и ощущал его тепло на своей коже, стараясь впитать в себя опыт, который едва ли повторится. Господи, как же я был рад, что Хомагни не нашел никого другого себе в попутчики!

По пути в Улан-Батор мы остановились на берегу реки и съели вкусный ужин из спагетти, наблюдая, как солнце скользило за горизонт. Успешное начало было положено, но Хомагни считал, что мы еще не закончили свою работу.

На следующий день мы поехали снова в том же составе плюс Бишвас и Цого, монгольский ученик Шри Чинмоя, очень опытный в обращении с лошадьми.

Мы выбрали другую долину Национального Парка Терельж — не настолько развитую, но все же с большими возможностями для поиска белых лошадей. На этот раз мы ехали совсем по-другому: в предыдущий день мы не отклонялись от дороги и заходили на стоянки, а сегодня мы больше ехали вне дороги. Езда по бездорожью в Монголии — это совсем не езда по проселочным дорогам: ты просто едешь через долину туда, куда захочешь..

МЫ ПОСЕЩАЕМ ГЕР

Увидев вдали лошадей, мы всегда высматривали белых; если мы их замечали, то направлялись в ближайший гер — традиционное монгольское жилище, чтобы выяснить, кому они принадлежат. Когда вы подходите к геру в монгольской степи, вы возвещаете о своем прибытии фразой, которая буквально означает: «Придержи собаку!» Монгольские собаки охраняют свою территорию, и я предполагаю, что тот, кто ввел в обиход эту фразу, получил немало отметин от укусов, чтобы вот так навсегда увековечить ее в национальном языке.

Гер — это основа монгольской кочевой жизни. Это круглое сооружение около 6 м в диаметре и стенами высотой 1,5 м, с конической крышей в центре. Стены решетчатого типа, плетёные — такие легко разобрать и упаковать, если нужно переехать, а крыша включает в себя около 70 спиц, идущих от наружных стен до внутреннего круга, и поддерживается двумя столбами.

Когда вы входите в гер, есть два правила этикета: первое — вы не должны стоять на крыльце, и второе — вы не должны проходить между двух столбов, которые поддерживают всю конструкцию. Ойюка рассказала мне о них, когда в первые же десять секунд своего первого визита в гер я нечаянно нарушил второе правило. Но было похоже, что эти правила этикета больше напоминают рекомендации, потому что, как только она закончила объяснять, мать хозяина сделала то же самое.

Другая традиция заключается в том, что все гости, которые входят в гер, должны принять что-то от хозяина. Обычно это похожая на чай смесь из молока (очень свежего), толики зеленого чая, щепотки соли и небольшого количества воды. Этот напиток есть в каждом гере. Его варят на повсеместно распространенной плите, которая топится конским навозом, и хозяин только счастлив потчевать гостя этим напитком, и неважно, хочет ли гость пить или нет. Его вкус определенно приедается, и после третьего гера я научился ждать снаружи, пока не разольют весь чай, после чего незаметно проскальзывал внутрь.

Все было, как и вчера: Ойюка, теперь уже вместе с Цого, рассказывали всю нашу историю и показывали фотографии, объясняя подробности. Поскольку Хомагни, Бишвас и я ни чем не могли им помочь, кроме того, что наша западная внешность добавляла достоверности этому несколько необычному рассказу, мы все это время развлекали себя, играя с детьми. Кажется монгольские дети — одни из самых милых детей в мире. Если рядом не было детей, всегда находился маленький сиротливый ягненок, который только и ждал, чтобы радостно запрыгнуть к вам на руки и уткнуться в вас носом.

Долина, которую мы выбрали, была местом, где недавно в честь 800-летия Монголии воздвигли огромную статую Чингисхана. Статуя высотой с восьмизэтажный дом была уже близка к завершению, и дату открытия назначили предположительно на начало июля. Этот громадный монумент был виден из любого уголка долины и наблюдал в этот день за тем, что мы делали. Еще через день охоты на белых лошадей и посещения геров у нас была договоренность о 53 лошадях.

БИШВАС — ЛОВКИЙ ДЕЛЕЦ

После того как мы поели, мы договорились о встрече с владельцем гостиницы Тиара, где надеялись провести вторую программу поднятия лошадей. Мы рассказали о программе совладельцу Тиара Резорт датчанину по фамилии Адди. Адди позвонил своему партнеру и объяснил ему, чего мы хотим, а также обсудил стоимость. Он закончил разговор, пристально посмотрел нам в глаза и сказал: «Мы согласны, и это будет стоить вам \$1500». Все мы поперхнулись, и Хомагни передал калькулятор Бишвасу, сказав, что тот отвечает за финансы. Пять минут Бишвас что-то считал, а затем положил калькулятор, посмотрел Адди в глаза и сказал:

— А как насчет \$220?

Теперь уже у Адди отпала челюсть. Он позвонил партнеру и сказал:

— У этих парней совсем нет денег, но они предлагают \$200.

— \$220, — вежливо поправил Бишвас.

К счастью, Церен, который сидел рядом, сказал нам, что плата за вход в Парк составляет 3000 тугриков за человека, а если это гражданин Монголии, то всего 300 тугриков. Поскольку на наше мероприятие должны были придти около 70 монголов, мы могли вычесть некоторую сумму из входной платы и прибавить ее к плате за использование собственности Адди, подняв наше предложение до 400,000 тугриков (\$350).

— А еще мы вымоем туалеты! — добавили мы.

Тогда Адди, который был славный малый, сказал «по рукам», и сделка состоялась. Церен заказал автобусы, и все были счастливы.

ДЕНЬ ПРОВЕРКИ

Следующий день был днем проверки. На этот раз мы ехали, чтобы взвесить и проверить лошадей. С нами не было Ойюки, нашего верного переводчика, но в команде появился Джитаврата; хотя он совсем не лингвист, он показал свои умения по части облегчающего жизнь юмора. Мы прибыли в «Тиара Резорт», куда конюхи должны были привести своих лошадей для проверки и взвешивания к 11 утра. Нас встретили пустые просторы и сильный ветер. Стало очевидно, что идея «проверки лошадей» была упущена в процессе перевода.

Хомагни, который нес на своих плечах проявление всего видения проекта, заметно сник. Бишвас, Джитаврата и я старались ободрить его, но были довольно озабочены сами. В нашем воображении стала возникать картина: на следующий день Шри Чинмой приезжает на поднятие 34 лошадей в сопровождении 300 учеников и посреди степи видит нас четверых, сложивших руки и молящих о прощении.

Ну хорошо, если лошади не приехали в «Тиара Резорт», мы сами их найдём; и мы углубились в долину в направлении отеля, подобного тому, где мы остановились в Улан-Баторе. Там мы встретили людей, с которыми говорили два дня назад, и оказалось, что у них действительно есть несколько лошадей, которых мы можем взвесить. Положение несколько улучшалось.

Мы вытащили весы из машины и приготовили их для взвешивания нашей первой белой лошади. Как я уже говорил, эти лошади довольно дикие, и попытка завести их на платформу обернулась настоящей драмой, поскольку платформа совсем небольшая. Много раз получалось, что лошадь неохотно заходила на весы тремя копытами, а четвертое оставляла на земле.

К счастью для нас, Цого довольно ловок в обращении с лошадьми. Когда коневоды, несмотря на все усилия, не могли заставить своих лошадей зайти на платформу, Цого просто брал узду в свои руки, и через короткое время лошадь уже терпеливо стояла на весах, прямо как добросовестный участник программы по снижению веса. Бишвас замерял вес, а мы с Джитавратой прикрепляли ярлык с соответствующей информацией. Все это очень походило на передачу по каналу Дискавери, когда ученый в научных целях ловит, а потом освобождает диких животных.

После взвешивания всех подходящих лошадок мы еще раз повторили время и место завтрашнего события и велели каждому приехать вовремя и привести своих друзей. Интересно, что я никогда не замечал никакой недоверчивости со стороны коневодов. Заявление «Мы хотим, чтобы вы привели свою лошадь для поднятия на платформе» принималось без вопросов.

Остаток дня был проведен в поисках и взвешивании белых лошадей. Мы буквально останавливались посреди дороги, стаскивали весы и взвешивали лошадей там, где их видели.

СРАЖЕНИЕ В ЗАГОНЕ

Мы в последний раз позвонили в «Тиара Резорт», и оказалось, что осталось еще три лошади, которых можно взвесить. Пока мы затаскивали одну упирающуюся лошадь на весы, наездник ловил двух других. Это оказалось немного труднее и гораздо зрелищнее, чем мы могли себе представить.

Наездник, вооруженный лассо, носился по всему двору, стараясь заарканить лошадей, которые решительно не давали себя поймать. Каждый раз, когда я бросал туда взгляд, я видел в отдалении силуэт лошади и всадника, преследующего двух лошадей.

В конце концов, пришла блестящая идея: установить между забором и строящимся зданием барьер из козел для пилки. План был в том, чтобы загнать лошадей в это V-образное пространство и отрезать им путь к бегству препятствием в виде козел — блестящий план.

Лошади, преследуемые разгоряченным всадником, перешли на галоп и направились в огороженное место. Увидев на своем пути преграду из козел, они на мгновение замедлились, а затем, отбросив осторожность, наклонили головы, ускорились и махнули через наш импровизированный барьер. Теперь на воле носились две дикие белые лошади с козлами на спинах. Лошади быстро сбросили с себя козлы и умчались в ночь. Мы решили на этом закончить. Тринадцать белых лошадей были взвешены; а нам нужны были 34. Мы вернулись домой — полные надежды, но отнюдь не уверенные в успехе.

ДЕНЬ ПОДНЯТИЙ

Настал тот самый день, больше никаких поисков, никаких ожиданий — время пришло. Мы погрузились и в последний раз отправились в Национальный парк Терельжи. Шри Чинмой сказал Хомагни, что хочет начать поднятие в 11 утра. Это было раньше, чем мы ожидали, раньше, чем сказали коневодам. Мы пытались договориться начать попозже, но Шри Чинмою не откажешь — он полон воодушевления и готовности.

В Национальном парке мы видим желанную картину: монгольский наездник верхом на прекрасной белой лошади направляется к «Тиара Резорт» с тремя белыми лошадьми в поводу. Это вселяет в нас уверенность. Минуту позже мы приезжаем на место и видим двадцать пять белых лошадей, уже привязанных к забору. В нашей команде проносится



Шри Чинмой аплодирует команде по подготовке поднятий
(слева направо: Бишвас, Салил, Хомагни и Удар)

показать.

ДУХ ЛОШАДИ ВЕТРА

Первые три лошади, выбранные как самые белые, заведены на платформу. Шри Чинмой уверенно приближается к плечевым рычагам и осторожно приготавливается к поднятию. Платформа нехотя поднимается на четверть дюйма, затем на полдюйма, три четверти дюйма и, наконец, на целый дюйм с четвертью. Он мог поднять и выше, но, осознавая невероятную задачу, которую он перед собой поставил, оставляет силы для последующих поднятий. Шри Чинмой мягко опускает платформу, как вдруг одна из лошадей издает протяжное ржание, как будто подавая сигнал. Лошадей уводят, и на их место заводят три других. Растет количество поднятых лошадей, и, вместе с тем, возрастает предвкушение, что цель в пятьдесят лошадей будет достигнута. Добавляя программе больше зрелищности, Шри Чинмой поднимает одну белую лошадь с наездником, который держит прекрасного золотого орла с полностью расправленными крыльями. Шри Чинмой также поднимает Цого и Ойюку за их неоценимую помощь в претворении этого уникального видения в реальность.

Запланированное количество белых лошадей — пятьдесят — достигнуто, а затем превышено. Шри Чинмой поднял 58 белых лошадей: 17 в первой программе поднятий и, что самое невероятное, 41 лошадь во время второй программы. Но, словно поднятых лошадей было недостаточно, Шри Чинмой поднимает еще около двадцати коневодов, отчего те были просто в восторге.

Когда Шри Чинмой отдыхал в своем кресле, предлагая прасад (традиционное индийское предложение благословленной пищи) всем присутствующим, мы ощутили глубокое и всеобъемлющее чувство удовлетворения, которое переполняло не только его, но также его учеников, за то, что он достиг цели, поставленной очень давно и очень далеко.

Шри Чинмой прокомментировал: «Я получил огромную радость, потому что у меня есть любовь. Когда вы чувствуете к кому-либо любовь, вы делаете что-то, чтобы подарить ему радость... Здесь я поднял белых лошадей, стал един с ними и получил огромную, огромную радость, служа им таким особенным способом. Эти лошади — мои младшие братья и сестры. Они — это скорость и самоотдача. Каждая лошадь — это скорость, каждая лошадь — это самоотдача. Я люблю скорость, и также люблю дух самоотдачи».

Господин Хамид Сардар, наш гид, любящий животных и прочесавший монгольские степи в поисках белых лошадей для поднятий Шри Чинмою, увидел в этих поднятиях огромное символическое значение. «Для монголов лошадь — это символ внутренней силы и духа человека; поднимая этих лошадей, Шри Чинмой поднимает 'лошадь ветра', или внутренний Дух всей Монголии», — сказал он.

Лауреаты награды «Поднимая мир Сердцем Единства», слева направо: наш гид Ойюка и два столетних долгожителя..

коллективный вздох облегчения.

Мы быстро включаемся в работу: взвешиваем лошадей и прикрепляем бирки, устанавливаем аппаратуру, сортируем лошадей и организуем пространство, где будет проходить поднятие. К 11 утра мы чудесным образом все подготовили. Приехал первый из девяти автобусов, и из него высыпали ученики Шри Чинмоя, которые как дети сразу же рассыпались вокруг, изучая лошадей, окружающие холмы и все, что было между ними.

Приехал Шри Чинмой, увидел всех белых лошадей, и на его лице расплылась широкая улыбка. Видение, впервые зародившееся у него на диване в далекой Джамайке, в Нью-Йорке, очень скоро воплотится в жизнь. Он выходит из машины, садится рядом с платформой для поднятий и сосредоточивается на гигантской демонстрации силы, которую ему предстоит





Бегуны, начиная с права: Ананда-Лахари, Айорджан, Смарана, Пранджал, Грахак, Властимил (выбыл), Ашприханал, Абичал, Петр, Шупраба. Не попали на фото: Пранаб и Стутишил.

"Вы-Герои Моего Завтрашнего Рассвета"

Говоря о Забеге Самопреодоления на 3100 миль, главные организаторы соревнований часто называют его «Забег Шри Чинмоя». Они имеют в виду то внимание и участие, которое Шри Чинмой уделяет этому самому длинному и самому трудному в мире забегу с сертифицированной трассой. Шри Чинмой приезжает на забег в среднем три раза в день, он часто интересуется текущими результатами бегунов, пишет ежедневные молитвы, которые вывешивают на растяжку прямо на трассе, предлагает прасад (благословленную пищу), ежедневно сочиняет новые песни, которые певцы исполняют прямо на пробеге. Каждый раз, когда очередной бегун пересекает финишную черту, Шри Чинмой празднует эту победу.

И всё это Шри Чинмою удастся уместить в и без того плотный график, заполненный написанием литературных и музыкальных произведений, концертами, еженедельными медитациями, которые он проводит в ООН, частыми поднятиями в рамках программы «Поднимая Мир Сердцем Единства», а также заботой о духовных центрах в 60-ти странах мира.

Почему же тогда этот забег такой особенный? Шри Чинмой, возможно, уже ответил на этот вопрос во время фанкшена, посвященного финишу забега, когда он сказал бегунам: «Вы – герои моего завтрашнего золотого рассвета». Действительно, эти бегуны проявляют видение Шри Чинмой будущего, такого будущего, когда самопреодоление станет повседневной действительностью.

Забег на 3100 миль воплощает идею самопреодоления. Даже просто для того, чтобы представить себе пробег от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса, нужно преодолеть сомнение ума. Вам просто необходимо принять то, что вы *можете* это сделать. Далее, вам придется преодолеть все физические слабости – показать, что какая бы ни стояла погода, каким бы ни было настроение, как бы ни болел желудок или как бы ни мучила боль в ноге, в 5:30 вы проснётесь, чтобы вновь в течение 18 часов бежать все по тому же полумильному бетонному кругу. Чтобы продолжать соревнования, нужно каждый день пробегать как минимум 61 миль. И все это продолжается 51 день или до тех пор, пока вы не закончите три тысячи сто миль. Это настоящее самопреодоление на всех уровнях существа, и в этом квинтэссенция философии и видения Шри Чинмоя. Этот забег

предоставляет уникальную возможность раскрыть в себе героя, укрепить существующие и развить новые возможности, о которых мы могли даже не подозревать.

Каждый бегун уникален так же, как не похожи инструменты в оркестре; именно индивидуальная черта каждого – милость бежать без видимых усилий Ашприханала, уравновешенность Айоджана, непоколебимая концентрация Пранаба, великодушное благородство Смараны, неземная сладостность Ананда-Лохари, серьезность Грахака, теплота Стутишила, чувство юмора Пранджала, стойкость Петра, философская поэтичность Абичала и самоотдача Шупрабы – создают вместе музыкальный шедевр – увертюру к осуществляющемуся величественному достижению – Завтрашнему Рассвету

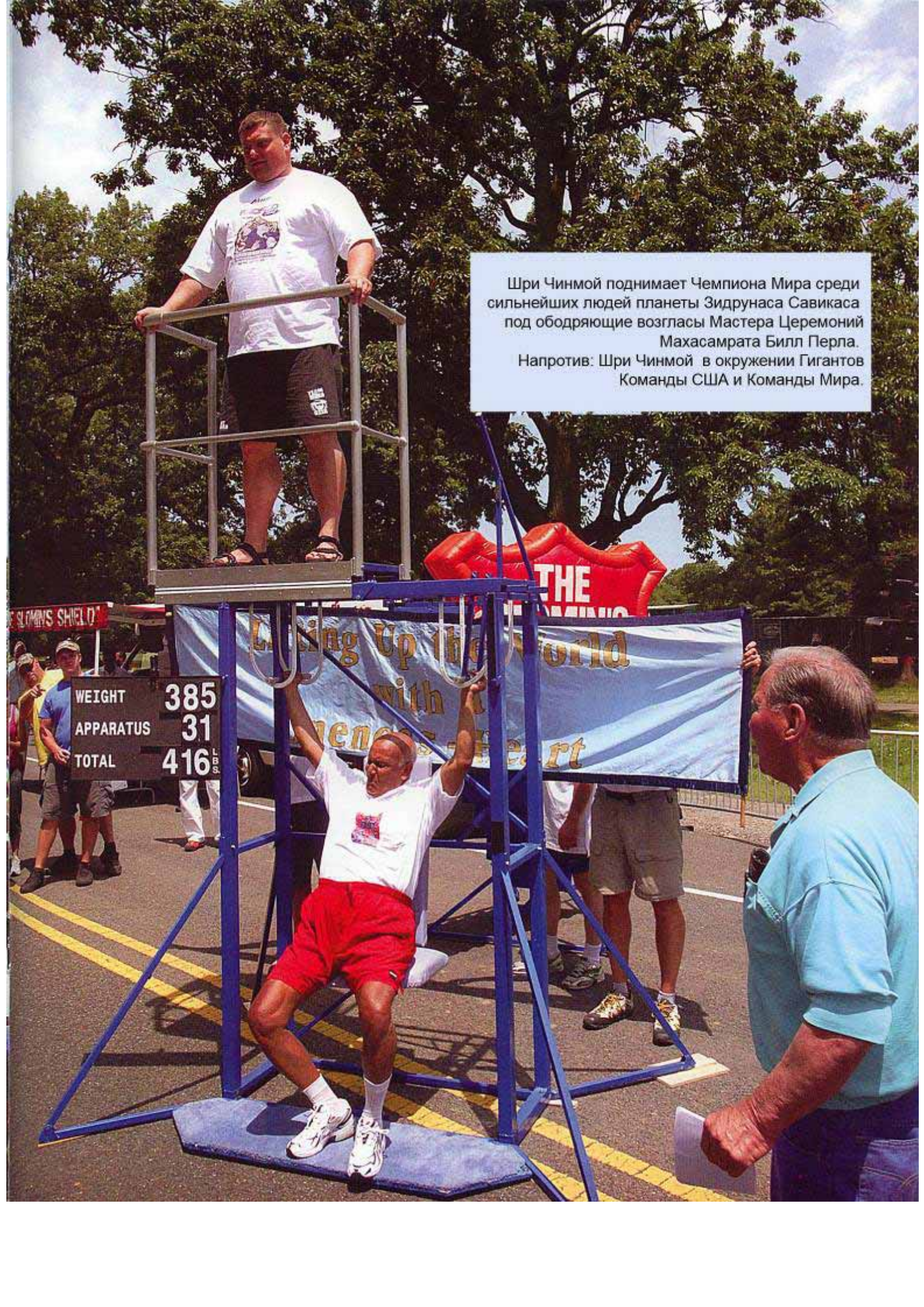


30 июня 2007 года, в Филадельфии состоялось беспрецедентное состязание среди Сильнейших: «The Liberty Strongmen Classic». На этом состязании международного класса Команда США выступила против Команды Мира, чтобы сразиться в физической силе, а так же решимости духа. Каждый, кто отважился принять участие в таком поединке, мог бы получить травму. Но, эти отважные герои все же решились...

Марал

«Один Карлик и Семь Великанов»





Шри Чинмой поднимает Чемпиона Мира среди
сильнейших людей планеты Зидрунаса Савикаса
под ободряющие возгласы Мастера Церемоний
Махасамрата Билл Перла.
Напротив: Шри Чинмой в окружении Гигантов
Команды США и Команды Мира.

WEIGHT	385
APPARATUS	31
TOTAL	416 LBS.



Ник Бест,
Команда США,
Лас Вегас.

Силач № 9 в
Мире



Травис Ортмайер,
Команда США,
Хьюстон.

Силач № 10 в
Мире



Дерек Паундстоун
Команда США,
Вотербери.

Новый Чемпион
Аmericи



Зидрунас Савикас,
Команда Мира,
Литва

Силач №1 в Мире



Ван Хатфилд,
Команда США,
Солт Лейк Сити
Фермер

Бывший
Чемпион США



Василий Вирастюк
Команда Мира,
Украина

Силач № 3 в
Мире



Андрус Муруметс
Команда Мира,
Эстония

Силач № 5 в
Мире

Все очень удачно сложилось, и в этот праздничный день 4 июля 2007 года команда Америки одержала победу над более сильным противником — сборной мира. Титаны из этих команд весом от 300 до 400 фунтов как нельзя более подходили для того, чтобы их чествовал Шри Чинмой, поднимая каждого одной рукой. Шри Чинмой и сам является очень известным духовным силачом.

Шри Чинмой был любезно приглашен Дайоной Весселс, президентом Американской ассоциации силового экстрима. Дайона очень много путешествует, как по своей стране, так и по всему миру. Все могли почувствовать ее неугасимую энергию (она сама занималась силовым экстримом) во время подготовки к церемонии. Когда она увидела Махашамрата Билла Перла, мастера церемоний программы Шри Чинмой, то мгновенно узнала его и бросилась обнимать.

Махашамрат Билл Перл — в прошлом участник соревнований по силовому экстриму и пятикратный Мистер Вселенная, которому также было присвоено звание «Самый правильно сложенный человек XX

века». В то время бодибилдинг и силовой экстрим не разделялись, вот почему он является одним из ведущих мировых экспертов по обоим видам спорта. Его появление на церемонии было встречено спортсменами с большим энтузиазмом. Силач Куртис Ортмайер рассказал нам, что Махашамрат был одним из тех, кто вдохновил его начать карьеру тяжелоатлета. Этот человек-легенда вдохновил еще очень и очень многих других людей.

К восторгу Американской команды Дайону подняли первой. Затем был поднят

спортивный журналист и один из организаторов церемонии Эл Томсон. Эл сказал, что благодарен за такую честь и горд ею, а те результаты, которых Шри Чинмой достиг благодаря духовной дисциплине, укрепили его веру в высшую силу.

На уникальной, специально сконструированной платформе Шри Чинмой одного за другим поднимал спортсменов под звуки песен, исполняемых хором его учеников. Специально для атлетов Шри Чинмой сочинил две особенные песни:

О восемь сильнейших людей на планете!

Наши сердца поют песни

вашей высочайшей победы!

Наши жизни бьют в гонги апофеоза вашей славы!

(Вместе с остальными спортсменами был поднят Уолт Гогола, запасной в американской команде; таким образом, было поднято восемь человек).

А во второй забавной песне Шри Чинмой, обращаясь к самому себе, написал:

Один карлик и семь гигантов,

Хотите верьте, хотите нет!

Все они сошлись в гнезде сердца-единства.

В знак признания огромных достижений каждый атлет был награжден медалью программы «Поднимая Мир Сердцем Единства».

Когда Махашамрат представлял самого сильного человека в мире, Зиндруса Савискаса из Литвы, он сказал: «Вот мое мнение: я считаю, что по силе Шри Чинмой ничуть не уступает». Это было не просто выражение восхищения, но искренняя оценка достижений мастера. Во время вступительной речи Махашамрат поделился с аудиторией своим пониманием важности того, что делает в тяжелой атлетике Шри Чинмой:

— Сегодня вы увидите замечательную демонстрацию силы человека, которому 76 лет и который весит 175 фунтов. Он способен проявить такую невероятную силу, что не только вы будете поражены, но, возможно, и присутствующие здесь спортсмены никогда не смогут этого повторить. Хочу, чтобы вы понимали: все, что будут совершать сегодня спортсмены — это результат их внешней силы. Но когда человек 76 лет весом 175 фунтов совершает невероятные вещи, возможные благодаря силе внутренней, я думаю, все мы можем себе представить, чего можно добиться, соединив эти две силы.



Сверху вниз: Дайона Весселс, организатор церемонии и президент Американской ассоциации силового экстрима; организатор Эл Томсон



После того как все были подняты, вдохновение Шри Чинмоя все еще не иссякло, и он поднял вместе всех спортсменов каждой команды на своей машине по поднятию икроножными мышцами из положения стоя (фото на обложке). Сборная мира и команда США

весили соответственно 1216 и 1406 фунтов! Явно находясь под большим впечатлением, атлеты приняли от Шри Чинмоя награды «Чемпион Мировой Гармонии» ("World Harmony Champion").

Пожалуй, еще больше поражает общая цифра поднятого в этот день веса — 5477 фунтов. Менее чем за час Шри Чинмой поднял 2 и $\frac{3}{4}$ тонны! Казалось, у него есть безграничная способность к восстановлению и невероятная выносливость. Вес, поднимаемый им на ежедневных тренировках, часто проводимые им церемонии и общий вес, поднятый им за короткое время, не имеют себе равных.

Когда Шри Чинмоя попросили поделиться впечатлениями об этом событии, он скромно заметил:

— Я так счастлив и горд служить восьми самым сильным людям на планете. Каждый из них наделен невероятной силой, но мне они показали не свою силу, а свою доброту. Я чрезвычайно благодарен им за то, что они уделили мне свое время. Это восемь гигантов, а я — карлик. И вот мы — карлик и восемь гигантов — сошлись в гнезде сердца-единства. Их сила и их сердца идут рука об руку. Они доказали, что сила, которой они обладают, приходит напрямую из их сердец. А ведь «Сердце» — это и моя философия. И за это я им невероятно, невероятно благодарен и невероятно горд ими.

Ученики и последователи Шри Чинмоя во всем мире также благодарны ему и горды им. И хотя он сказал, что сегодняшнее событие было одним из высочайших достижений его карьеры тяжелоатлета, нетрудно представить себе, что впереди ждет что-то еще более значительное. Шри Чинмой на практике воплощает свое послание самопреодоления — с любовью и безоговорочно преодолевая боль и жертвуя своим телом.

Вверху и на нижней фотографии Махашамрат Бил Перл представляет Шри Чинмоя спортсменам-силачам





В КУЛУАРАХ

КИНГСТОН КЛАССИК

9 июня 2007 года Хладини Вилсон, главный организатор соревнований по бегу, проводит шестичасовой пробег «Самопреодоление»

На 6-ти часовом пробеге «Самопреодоление» вы можете быть уверены в одном – никто не заблудится. Когда и быстрые, и медленные бегуны наматывают круги по живописной трассе протяженностью 1 км в Королевском Военном колледже в Кингстоне, штат Онтарио, они становятся скорее друзьями, чем соперниками.

В этом году пробег был запланирован на 9 июня. Будучи главным организатором соревнований, всю неделю до начала пробега я носилась, закупая кучу необходимых вещей, созванивалась со всеми помощниками, чтобы они вовремя приехали из Торонто, Оттавы и Монреаля, и затем могли бы до рассвета отправиться к месту проведения соревнования; готовила футболки, делала таблички кругов для счетчиков и таблички с именами участников, которые можно прикрепить к информационной доске, заполняла и подписывала мешочки с песком. Я пыталась не обращать внимания на волнообразную боль в усталой голове и спазмы желудка, чтобы сосредоточиться на организационных вопросах. Важное спортивное событие должно было вот-вот начаться.

Было ясное утро, легкий туман предвещал жаркий день. Когда в 7 утра я приехала на место старта, чтобы открыть ворота и выгрузить из машины все необходимое, меня уже поджидали несколько бегунов.

ИСТОРИЧЕСКИЙ СТАРТ. Те бегуны, что пришли пораньше, отправились смотреть трассу, которая пролегла вокруг толстых каменных стен Крепости Фредерика, а затем изгибалась и уходила к берегам озера Онтарио. Приятный ветерок касался насыщенной синевой водной глади, и в заливе начинали появляться белые паруса яхт. Один небольшой участок трассы проходит мимо площади Пэрад. Затем дорога поворачивает налево, проходит под аркой и вновь уходит за стены крепости, где пролегает по небольшой возвышенности вокруг исторического места – Башни Мартелло (она была построена в начале 19 века канадскими ополченцами для защиты от вторжения американцев) и наконец уходит вниз – туда, где сидят счетчики.

В этом году в одном месте мы изменили маршрут – там, где проходит небольшая петля, которая

нужна нам, чтобы круг был равен километру. Поскольку в том месте, где мы обычно делаем петлю в 50 метров, была намечена свадьба, мы перенесли петлю с востока трассы на запад. Это изменение оказалось удачным, потому что петля получилась более широкой.

Приветствуя бегунов, я думала о том, как же нам все-таки повезло, что мы опять проводим наш пробег здесь, в Королевском Военном Колледже. Когда я в марте позвонила в колледж, чтобы договориться о пробеге, то к своему ужасу узнала, что Рэнди, один из управляющих колледжа, с которым я работала много лет и который очень много помогал нам, нашел себе хорошую работу в другом месте. Хотя до июня он еще оставался в штате колледжа, но постепенно сдавал свои полномочия и должен был передать наш проект кому-то другому.

Неожиданно изменилось все, что мы принимали как должное, – разрешение не только пользоваться территорией колледжа, но и брать столы и стулья для наших счетчиков и пунктов питания, палатки для счетчиков, колесо для измерения трассы, сигнальные конусы и другие необходимые нам вещи.

БЕСЦЕННЫЙ СОЮЗНИК. «Мне очень жаль, — сказала мисс Х. — Можете пользоваться нашей территорией, но никаких туалетов. И у нас нет мест, где вы можете поставить столы и стулья. Мы не можем дать вам палатки. У меня нет колеса, конусов и других вещей, о которых вы просите».

Положение ухудшило то, что здание, в котором были наши туалеты и души, а также электричество, необходимое команде для подсчета результатов и приготовления горячего чая и кофе, сейчас ремонтировалось. Рабочим было нужно поставить большие металлические ворота, и это буквально разделило нашу трассу на две части.

Здорово. Кажется, надо позвонить Рэнди и спросить совета.

Но я получила больше, чем просто совет. В свободное от работы время он позаботился о том, чтобы у нас было все, что нужно. Он также встретился с бригадиром рабочих, которые ремонтировали здание, и взял у него ключи от ворот, которые построили на дороге к форту. К тому же, зная о нашей проблеме на финише в прошлом году, Рэнди удалось достать для нас хорошее цифровое табло и два сигнальных гудка, чтобы сигнал к финишу слышали во всех концах трассы. Раньше ради этого мы ставили машины в разных местах трассы, но в этом году у нас было слишком мало помощников и некому было сидеть в машинах.

В начале мая, когда я стала думать, что все понемногу налаживается, полетела система он-лайн регистрации участников. Сайт неожиданно умер, и я не получала ответа на свои звонки и e-mail. За исключением немногих бегунов, которые еще присылали свои заявки, я не знала, сколько всего людей заявилось на пробег. Поэтому я сделала то, что сделал бы любой спокойный, рассудительный человек: я запаниковала.

Позвольте мне в нескольких строках выразить свою искреннюю благодарность директору ультрапробегов Онтарио Шэрон Зелински, которая продолжала уверять меня, что все идет отлично.

Спасибо также Эсмонду Маху, который был очень любезен и отвечал на все мои панические звонки и письма. Как водится, это была всего лишь некая компьютерная проблема, которая разрешилась через несколько дней.

ТРУДНОСТИ В ДЕНЬ ПРОБЕГА. Итак, в 8:30 утра в субботу 9 июня мы устанавливаем две громоздкие военные палатки, чтобы закрыть наших счетчиков от солнца. Почти все бегуны уже зарегистрировались, а счетчики, которые в прошлом году кутались в пледы, чтобы не замерзнуть, сейчас были в футболках и просили лимонада со льдом.

Команда помощников на трассе готовилась выполнить непростую задачу – охлаждать (до некоторой степени) наших бегунов. Наготове были влажные губки, родниковая вода и специальный напиток. Пункт питания пестрил сладкими и солеными закусками – там были и чипсы, и печенье, и шоколад, и бананы, и апельсины, и арбузы, и красные водоросли, "dulse" (см. описание ниже). Медицинская команда состояла из медсестры, гомеопата и физиотерапевта, которые должны были помогать бегунам в случае недомогания.

Немногим позже 9-ти утра бегуны выстроились у стартовой линии, и я свистком дала сигнал к старту. К своему большому ужасу я увидела, что часы не были запущены. Мое сердце упало: я представила, что повторится прошлогоднее фиаско – мы дали финиш через шесть часов и шесть минут из-за того, что не синхронизировали наши часы.

К счастью, проблема быстро разрешилась, и пробег продолжался.

НАШИ ДРУЖЕЛЮБНЫЕ СЧЕТЧИКИ. Вскоре показались бегуны, завершив свой первый километр, они пока держались вместе. Счетчики отчаянно пытались записать время своих бегунов и никого не упустить. «Вы меня отметили?» «Да, конечно, счетчик 7». Позже, когда все уже бегут со своей скоростью и нет такой толпы, счетчикам легче увидеть и отметить своего бегуна.

Каждый раз, когда бегуны, которые прикрепили к майкам таблички с именами вместо номеров, пробегали мимо счетчиков, те приветствовали их с большим энтузиазмом, обращаясь к каждому по имени: «Беги, Чарли!», «Давай, Рон!», «Марж, ты молодец!», «Классно держишься, Ханс!», «Хорошо смотришься, Карин!»

Команда, которая отвечала за доску с результатами, справлялась прекрасно, и в конце второго часа на доске уже были вывешены имена первых семи мужчин и женщин, которые выверялись и обновлялись после каждого круга.

Не знаю, возможно, бегунам, а может быть и помощникам, которые не могли покинуть своих постов, шесть часов и показались долгим сроком, но для меня они пролетели в мгновение ока. В полдень, когда я, наконец, решила немного перекусить, я обнаружила, что мой завтрак пропал. «Эй! – воскликнула я. – Куда подевался мой сэндвич?» Выяснилось, что, пока я занималась регистрацией участников и выстраивала их для традиционного предстартового фото, король

местных чаек спикировал вниз и, издав победный возглас, унес мой завтрак в клюве.

ИЗРАНЕННЫЕ БОЙЦЫ. Тем временем солнце продолжало нещадно палить, и бегуны час за часом сражались с жарой и усталостью. Обливаясь потом, они мужественно пробегали километр за километром. Один из бегунов, у которого не было времени подготовиться к забегу как следует, довольно быстро пробежал половину времени, а затем сошел с дистанции – изможденный, но счастливый от того, что сделал. Еще один героический бегун, страдая от болезненной травмы, храбро хромал целых 10 километров. Некоторые бежали с максимальной скоростью, другие с неумолимой решимостью шли, а третьи просто двигались в ровном темпе.

Пятнадцать минут до финиша. Пришло время раздавать мешочки с песком – очень интересный процесс. В этом году мы разложили их в алфавитном порядке и дали по десять мешочков каждому из шести помощников. Скорость возросла, а подбадривающие выкрики стали в десять раз громче. «Давай же! Ты можешь! Еще один кружок!» Среди всего этого бедлама мы умудрились раздать мешочки нужным людям, и они устремились вперед, надеясь до конца пробежать как можно большее расстояние.

ДЛЯ БЕГУНОВ ВСЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ. Тем временем мы направили двух помощников на западный и восточный концы крепостной стены, где они могли видеть, как я подниму руку, когда истекут шесть часов.

И вот все закончилось. Запели сигнальные гудки, и бегуны бросили мешочки с песком там, где они остановились. Уф! Время для душа, стаканчика прохладительного напитка и долгого отдыха в тени.

Двое помощников взяли измерительное колесо и отправились измерять расстояние до мешочков с песком. Когда они вернулись, мы подсчитали окончательный результат каждого участника и записали его в памятный сертификат.

После того как все поели, мы начали церемонию награждения с большого торта и песни в честь именинников, которые родились в июне.

Первыми среди мужчин были: Брюс Бартекс с результатом 72 км 434 м, По Чинери с результатом 71 км 215 м и Джим Орт с результатом 68 км 900 м. Среди женщин победительницами стали Лаури Макграт с результатом 69 км 439 м (она была третьей среди всех участников), Джан Вин с результатом 64 км 796 м и Карин Макмилан с результатом 63 км 815 м.

Рекорды нашей трассы – 81 км 180 м, которые

пробежал в 1999 году Виктор Хикей, и 70 км 875 м, которые в 1997 году пробежала Деанна Линдсей.

БАРБАРА МАКЛЕОД. Те, кто давно участвуют в ультрапробегах Онтарио, возможно, помнят Барбару Маклеод, начавшую свою спортивную карьеру, когда ей было далеко за 40. Теперь она живет и соревнуется в южных штатах, где всегда лето. Сохранив о нашем шестичасовом пробеге теплые воспоминания, она каждый год спонсирует приз для самого вдохновляющего бегуна – его выбирают тайным голосованием в конце пробега. В этом году участники выбрали Лори Макграт. Еще Барбара покупает розы для каждой участницы пробега.

Член команды ультрапробегов Онтарио Джон Ремингтон каждый год покупает медали для юных участников забега (20 лет и моложе) и для ветеранов (65 лет и старше).

НЕУСТРАШИМЫЕ ГЕРОИ. Шестичасовой забег «Самопреодоление» входит в серию ультразабегов Онтарио (Ontario Ultra Series (OUS)). Он организован марафонской командой Шри Чинмой, которая проводит сотни забегов по всему миру (в основном ультра), давая людям возможность изменить представление о своих способностях. Шри Чинмой, которому сейчас 75 лет, широко известен невероятной демонстрацией силы в тяжелой атлетике. Он говорит, что все это благодаря внутренней силе, которую он получает во время медитации.

Бегуны на ультрадлинные дистанции – это редкие и удивительные люди, которые по-настоящему понимают и испытывают непередаваемый восторг от самопреодоления. Я горжусь знакомством с этими неустрашимыми героями, которые с такой решимостью и радостью продолжают бежать, даже столкнувшись с физическими, эмоциональными и ментальными проблемами. Но больше всего меня трогает невероятное единство среди этих бегунов. Когда смотришь на них обычными глазами, они могут казаться некой пестрой толпой – разные фигуры, вес, рост, возраст и способности, но для внутреннего ока они предстают нерушимым союзом людей, которые сплотились, чтобы поддерживать и вдохновлять друг друга. И все они независимо от своей скорости настоящие победители.

«Каждый новый день зовет нас бежать
По дороге Самопреодоления».

— Шри Чинмой

Dulse — темно-красная съедобная водоросль. Этот продукт помогает избежать обезвоживания и становится все более и более популярным. Слишком многих бегунов, которых тошнило и лихорадило, мы раньше отправляли в больницу, поэтому должны подчеркнуть невероятную пользу водоросли dulse или любой другой морской водоросли, которая помогает восполнить потерю солей во время длинных изнурительных пробегов. Парамита Джарвис, медсестра, которая возглавляет медицинскую команду на нашем шестичасовом пробеге, объясняет:

— Мы 29 лет помогаем участникам сверхдлинных забегов и за это время нередко видели бегунов, которые или во время забега или после него страдали от обезвоживания. Обычно они были очень бледны, испытывали боль в животе, слабость, изнеможение, а иногда были дезориентированы. В некоторых случаях, чтобы вернуть их в нормальное здоровое состояние нам пришлось внутривенно вводить два-три литра соляного раствора. И тогда мы решили попробовать водоросли, в которых содержатся натуральные соли, организм их легко усваивает, восполняя таким образом потерю солей с потом. Я давала по чашке водорослей тем бегунам, которые страдали от обезвоживания в предыдущие годы, и умоляла их есть понемногу каждую милю или около того, запивая большим количеством жидкости. К моей величайшей радости, у тех, кто ел водоросли, большие не было проблем!

Весенний Фестиваль Бега: шестидневные и десятидневные пробеги

25 апреля 2007 г в Нью-Йоркском парке Флашин Медоу, между промокших от сильного дождя цветущих деревьев, стартовал 41 участник двенадцатого ежегодного 10-тидневного пробега «Самопреодоление» Парк Флашин Медоу стал в последние годы ареной многодневных пробегов. В поисках нового приключения бегут закаленные ветераны атлетических забегов. Это рекордсмен Римас Джакелайтис – победитель четырех десятидневных пробегов; Глен Тернер из Колорадо, который возглавил шестидневный пробег среди мужчин в 2006 году; Дэвид Лулджака, обладатель рекорда на шестидневном пробеге; и Петр Спасил, молодой ветеран из Чешской республики. Лидеры среди женщин Сураса Майер из Австрии, обладательница мирового рекорда на 1000 км, 700 миль; Ленка Швецова из

Так началась летопись самого массового многодневного пробега Марафонской команды Шри Чинмоя.

И ещё 39 бегунов шестидневного пробега ожидали своего часа и радостно присоединились четырьмя днями позже.

Нам было достаточно трудно обеспечить питанием, питьем, подсчитать круги пробега и найти

миль. Петр Спасил был на втором месте, пробежав 273 мили. Сураса Майер лидировала среди женщин, пробежав 146 миль. У неё было преимущество в 23 мили перед следовавшей за ней Татьяной Джаук из Словении – чемпионки по карате.



Юрий Тростенюк

Чехии, победительница забега в 2005 году; и опытная бегунья Пратишрути Хисамутдинова из России.



Вишуди Трамер

место для вещей всех 80 участников. Но энергия и энтузиазм такого большого события компенсировала с лихвой все неудобства, так как каждый день характер пробега менялся, показывая нам свои сюрпризы и неожиданные повороты.

Десятидневный забег по-настоящему открылся, когда Римас выбыл после 30 часов боли в колене. Стали лидировать Глен Тернер и Гарри Уайз, 60-летний австралиец. За двое суток бега Глен преодолел 164 мили, а Гарри - 160 миль, но уже через четыре дня Глен опередил Гарри, который сильно устал, на 19



Харита Дэвис и Петра Мисбранер

БЕГУНЫ ШЕСТИДНЕВНОГО ПРОБЕГА

Участники шестидневного пробега стартовали с большими ожиданиями. Среди мужчин забег возглавляли два скоростных ультрамарафонца – Серге Арбона из Балтимора, рекордсмен бега по пересеченной местности, обладатель рекорда в 100 мильном пробеге в Амстед; и Джон Гислер из северной части штата Нью-Йорк, бывший чемпион США в суточном и двухсуточном пробегах, у которого появился замечательная возможность проверить себя на шестидневном пробеге. Они следовали за Ашприханалом Аалто, финским уникальным бегуном на сверхдальние

дистанции, который уже имеет на своем счету победы в шести дневных, 700-мильных и даже 3100-мильных пробегах.



Шишальдин Ханлен

У женщин, вновь на трассе была девятикратная чемпионка 6-дневных пробегов Дипали Канингхэм, а также Джюли Айстэрс, талантливая ультрабегунья на более коротких дистанциях из пригорода Чикаго.

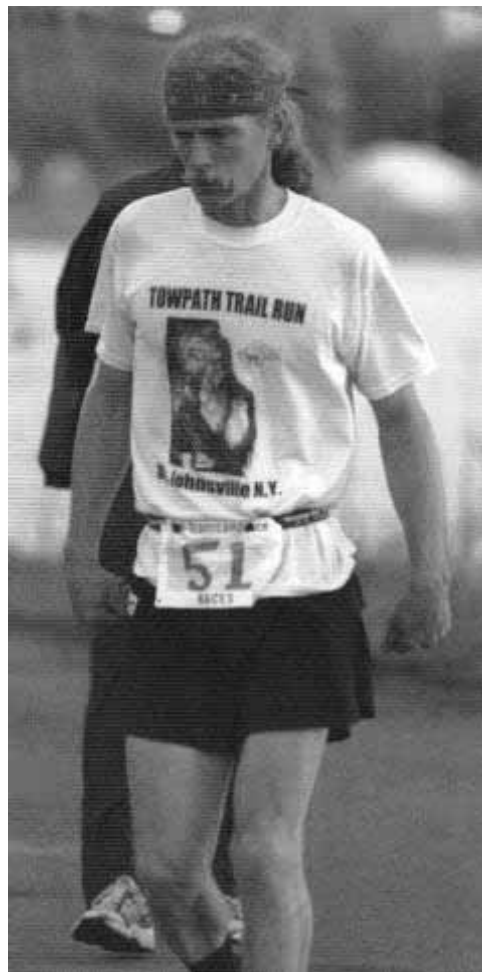
Серге Арбона буквально сорвался с линии старта, бежал со скоростью 7-8 миль в час – это темп суточного пробега, который он смог сохранить, пока не достиг 132-мильной отметки. Джон Гислер бежал равномерно, преодолев за то же время 113, Дипали достигла результата в 104 мили. Ашприханал преодолел 101 милю за первые сутки бега. Серге продолжал движение, пробежав 81 милю, и в сумме получилось 213 миль за два дня. Джон, получивший воспаление надкостницы (наиболее распространенная травма на многодневных пробегах), спустился на четвертое место с итогом 172 мили. Ашприханал пробежал 81 милю за второй день, занял второе место в общем зачете, показывая отличную форму и твердую решимость. Дипали бежала в очень хорошем темпе, и к концу второго дня у неё было 177 миль, на 20 миль больше, чем у Джюли Айстэрс.

ПЕРЕМЕНА ЛИДЕРОВ

Возвращаясь к десятидневному пробегу. На шестой день Глен Тернер лидировал среди мужчин, преодолев 407 миль за 6 дней; за ним следовал американец Боб Оберкехр с результатом в 401 милю и Петр Спасил – в 400 миль.

Лидер среди женщин - Сураса Мейер - пробежала 379 миль. Она не участвовала в ультра-пробегах с 2002 года, но, тем не менее, лидировала в забеге.

Сураса опережала Пратишрути на 37 миль, которая боролась за второе место, хотя каждый шаг ей



Джон Геслер

давался с трудом.

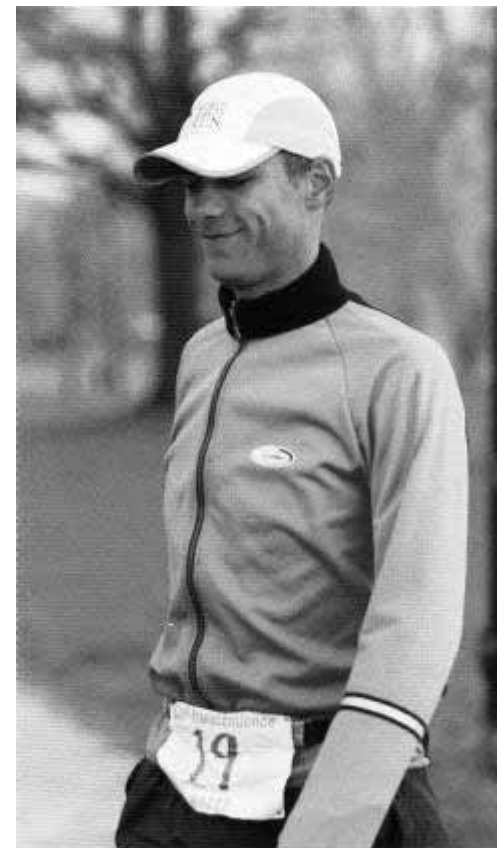
На восьмой день, Петр Спасил показал свою стабильность, пробежав 69 миль, и на следующий день результат был тот же, а на десятый день - 72 мили, он буквально вырвал лидерство в соревновании. Его общий результат 670 миль – уверенная победа. Глен Тернер старше Петра на 18 лет, он преодолел 654 мили, и это его самый лучший результат в многодневных пробегах.

Павел Сарас из Словакии с результатом в 636 миль занял третье место в десятидневном забеге, улучшив свой предыдущий результат на 96 миль. Он был третьим из пяти мужчин, перешагнувших этот десятидневный забег черту в 1000 км.

Сураса Майер проявила крепость духа и достигла отметки в 595 миль среди женщин. Она заняла победное I место. Татьяна Жаук заняла второе место с результатом в 523 мили в своем первом многодневном забеге!

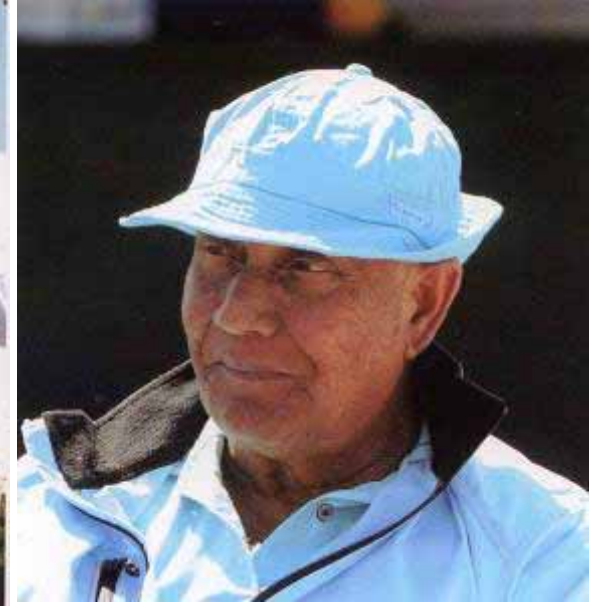
ГЕРОИЧЕСКИЕ 6 ДНЕЙ

В шести дневном забеге Ашприханал Аалто пробежал на четвертый день 81 милю, после чего стал бесспорным лидером, опережая прихрамывающего Сержа Арбону на 36 миль. Серж вновь набрал форму и пробежал 71 милю на пятый день, но Ашприханал лидировал с результатом в 78 миль, проявляя непревзойденное упорство.



Растислав Уличный

Он достиг 92 мили в последний, шестой день, установив свой личный рекорд в 505 миль! Ашприханал уже в третий раз занял победное I место в шестидневном забеге. Результат Сержа - 80 миль в последний, шестой день, а общий результат - 450 миль, это второе место.



Дипали выиграла забег среди женщин уже в десятый раз подряд с результатом в 443 мили. Джули Аистрас финишировала второй, преодолев 387 миль с невероятными усилиями.

Было много и других великолепных выступлений бегунов, новых лучших результатов в обоих забегах. 25 бегунов бежали ультрамарафон впервые и держались

очень хорошо. Таланты и потенциал своих стран представляли бегуны из 18 стран и 12 штатов США.

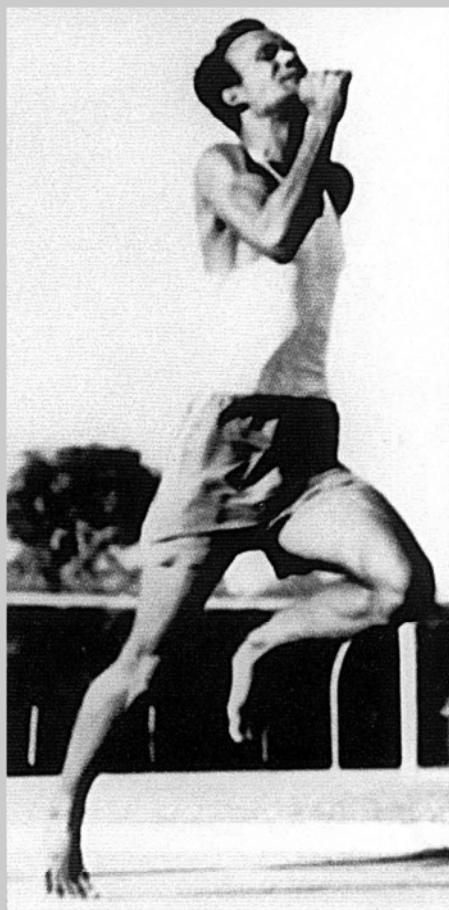
ПРАЗДНОВАНИЕ 30-ЛЕТИЯ.

Слова огромной благодарности всем добровольным помощникам и тем профессионалам, которые с любовью и нежностью посвятили свои навыки и время этому событию!

И самая глубокая благодарность Шри Чинмою — за то, что эти многодневные забеги продолжаются в Нью-Йорке уже в течение стольких лет. Марафонская команда уже 30 лет, начиная с 1984 года, проводит спортивные соревнования, среди которых 96 многодневных забегов. Мы с нетерпением ждем в будущем все новых бегунов. Удачи всем ультраспортсменам!

Вверху слева Шри Чинмой выражает благодарность директорам соревнований: Шандхани, Рупантар, Бипин и Сахишну. Вверху справа Шри Чинмой награждает победителей забега. Внизу победители забегов медитируют вместе со Шри Чинмоём: 6 дней среди женщин - Дипали Канингхэм; 10 дней среди женщин - Сураса Майер; 6 дней среди мужчин - Ашприханал Аалто; 10 дней среди мужчин - Петр Спасил.





Он в самом деле - нечто!
Он всегда любит
 состязаться с собой
И превосходить себя.
Бог радостно улыбается,
Поскольку он соревнуется
 с собой.

Бог плачет он радости,
Поскольку он в самом деле
 превосходит себя.

Шри Чинмой

Друзья, это первый номер журнала о самопревосхождении. В последующие выпуски мы хотим включить вдохновляющие статьи самих участников событий. Пожалуйста, присылайте ваши статьи и фотографии для следующих выпусков журнала Ольге Абрамовских.



23 апреля стартует 10-дневный, а 27 апреля - 6-дневный забег в Нью-Йорке. У нас всех есть возможность направлять послания поддержки бегунам. Несколько слов, афоризм или веселая история очень вдохновят бегунов.

Присылайте сообщения по электронной почте на адрес:
ny@srichinmoyraces.us

Результаты забегов обновляются каждый день на сайте
<http://www.srichinmoyraces.org/>

Перевод с английского: Ирина Кетова, Гульмира Магзумова, Дмитрий Волков, Светлана Кунфер, Сергей Анишев, Ольга Абрамовских.

Под редакцией: Самбхавы, Надежды Ушаковой, Нины Федотовой, Ирины Кетовой, Евфалии Ноликовой.

Координатор: Ольга Абрамовских

Главный редактор: Стютишил