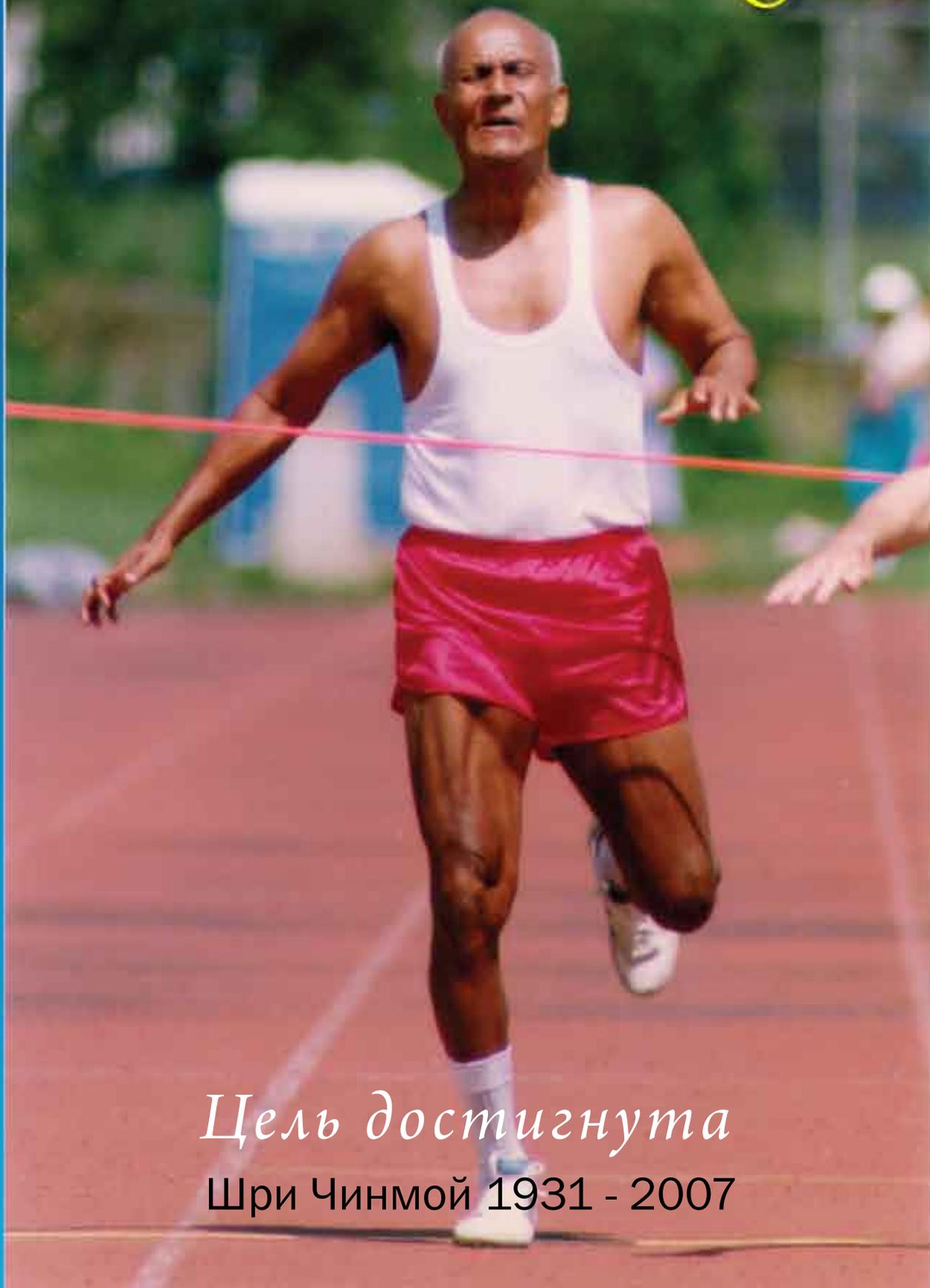


ИЗДАНИЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ  
СЕНТЯБРЬ 2008

# СПОРТ

*Self-Transcendence-Fragrance*



*Цель достигнута*

Шри Чинмой 1931 - 2007



*Каждая жизнь - это  
Ультрамарафон  
Приближения к Богу.*

*Шри Чинмой*

**Дорогие друзья!**

**Вы держите в руках второй выпуск журнала «Аромат самопревосхождения» на русском языке. Шри Чинмой завершил свой земной путь 11 октября 2007 года в возрасте 76 лет, но его дух самопревосхождения продолжает расцветать и покорять невозможность в сердцах и жизнях многих людей, от новичков в спорте до олимпийских чемпионов.**

**В этом номере мы расскажем, как собственные находки и подходы Шри Чинмоя к беговым тренировкам позволили ему из способного спринтера превратиться в терпеливого ультрамарафонца. Можно сказать с уверенностью, что он принес новое видение в мир спорта, которое безгранично расширило возможности человека.**

**В этом выпуске мы постарались передать то неиссякаемое вдохновение, интенсивность и решимость во всех своих начинаниях, которые Шри Чинмой воплощал в полной мере.**

**Стутишил**

**Главный редактор.**

---

**Перевод с английского: Ирина Кетова, Владимир Федулов, Дмитрий Волков, Татьяна Арнст, Ольга Абрамовских.**

**Под редакцией: Надежды Ушаковой, Ирины Кетовой, Самбхавы.**

**Главный редактор: Стутишил.**

**Координатор: Ольга Абрамовских.**

**Макет: Константин Щекотов, Ольга Абрамовских.**

**Электронная версия журнала доступна на сайте <http://www.srichinmoyraces.ru>**

**С вашей помощью журнал может стать интереснее. Присылайте свои материалы на адрес:**

**[olga\\_abramovskikh@goldenboat.net](mailto:olga_abramovskikh@goldenboat.net)**

*Рекорды, установленные учителем медитации Шри Чинмоем в поднятии тяжестей, часто привлекают внимание мирового информационного сообщества и вновь пробуждают интерес к принципам целостности — связь разума, тела и духа. Духовный лидер не признает слово «невозможно». Он изменил понимание того, чем в действительности является наш человеческий потенциал.*

*Джогьята Даллас подготовил статью на эту интересную тему.*

## Сила Изнутри

*Люди, изучающие йогу, ведущие спортсмены, мастера боевых искусств и целители давно знают о единстве физического, ментального и духовного аспектов нашего существа. Здоровье тела напрямую зависит от энергии и силы в уме. Выносливость и сила спортсмена связаны с силой воли, концентрацией, отношением, верой в себя. А люди, занимающиеся каратэ, в определенный момент начинают исследовать и использовать внутреннюю силу и открывают силовые центры физического тела, которые в кундалини йоге известны как муладхара, свадхистхана и манипура — основные чакры.*

*В этих центрах жизненная энергия Универсального Сознания собирается в прану и протекает через три основных канала тон-*



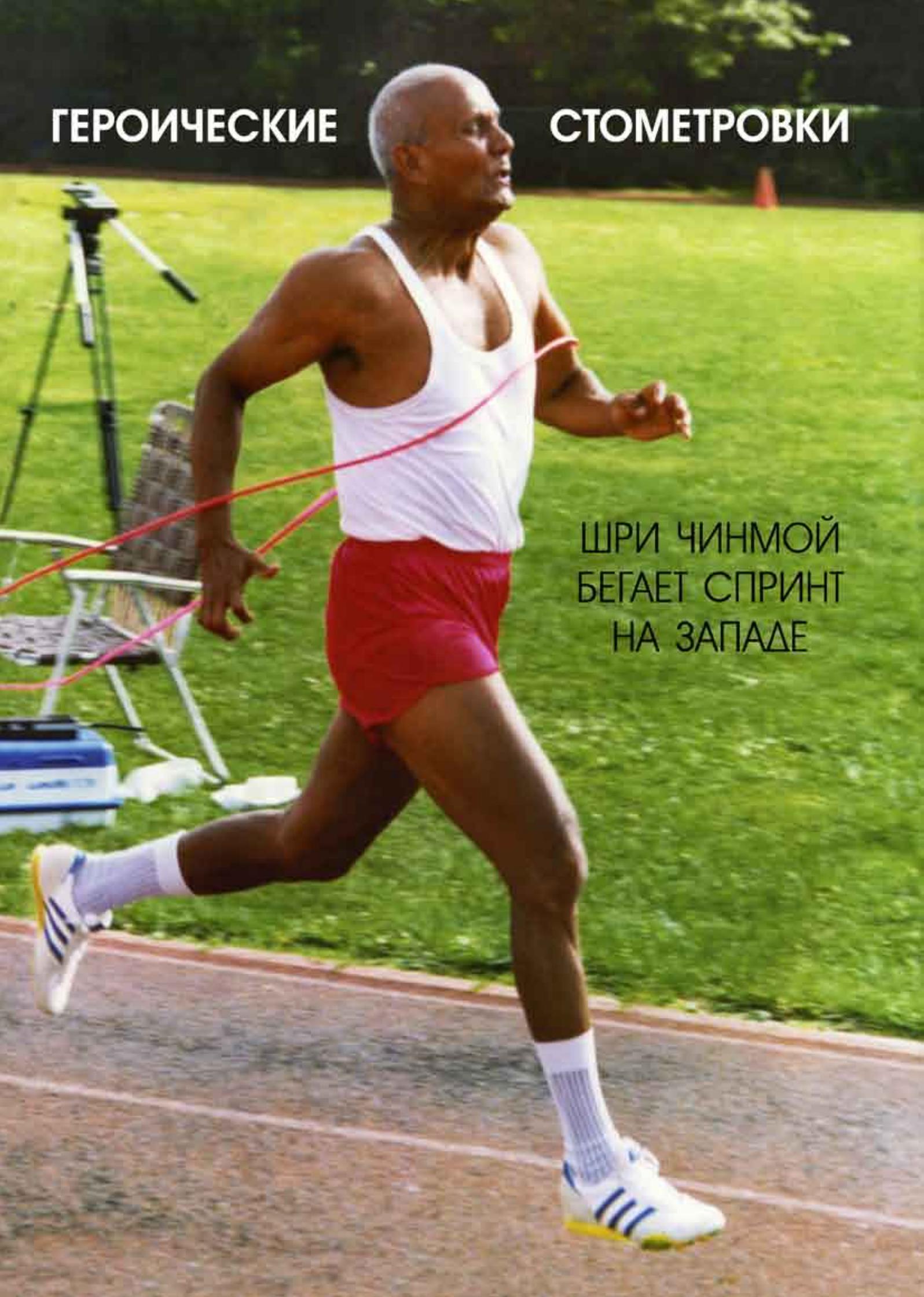
*кого тела — иду, пингалу и сушумну. В индийской философии точки, где происходит слияние этих трех каналов жизненной энергии, называются чакрами. Существует семь основных чакр и множество второстепенных.*

*Необычайные способности, которые получает человек, открывший данные центры, отнюдь не являются сверхъестественными или необычными для внутреннего мира. Они кажутся чудесными и необычными только когда становятся видимыми и используются на внешнем физическом плане. Во внутренних мирах эти силы постоянно используются духовными учителями для того, чтобы помочь человечеству.*

ГЕРОИЧЕСКИЕ

СТОМЕТРОВКИ

ШРИ ЧИНМОЙ  
БЕГАЕТ СПРИНТ  
НА ЗАПАДЕ



## ХУТАШАН ХАЙНЦ ГЕЕР

**С** 1944 по 1964 годы, с двенадцатилетнего возраста, Шри Чинмой жил в ашраме Шри Ауробиндо на юге Индии. На спортивном дне — ежегодном чемпионате ашрама — он многие годы показывал себя очень способным спортсменом. В ашраме он был самым лучшим спринтером целых шестнадцать лет подряд. Его лучшее время в забеге на 100 метров было 11:3 сек. на тренировке и 11:7 сек. на соревнованиях. Он также показывал выдающиеся результаты в прыжках в длину, толкании ядра (чемпион многие годы), прыжках с шестом и тройном прыжке, дважды был чемпионом по десятиборью, а также капитаном футбольной и волейбольной команд.

Когда в 1964 году Шри Чинмой приехал в Соединенные Штаты, его первостепенной задачей было основание центров медитации, которые носили его имя. И вскоре он открыл такие центры в Пуэрто-Рико, США и Канаде.

В начале 70-х годов он стал представлять хорошую физическую форму и занятия спортом как интегральную часть своей духовной философии. Во время второго ежегодного соревнования под названием «Спортивный день Шри Чинмой» сам Шри Чинмой принял участие в спринтерском забеге на 100 метров — первый забег на этой дистанции в Америке.

В духовной истории Индии говорится, что такие йоги и Учителя, как Шри Кришна и Шри Рамачандра, были воинами с невероятными физическими данными; внутреннее и внешнее шли рука об руку. Позднее медитация и занятия спортом были отделены друг от друга. А теперь Шри Чинмой подчеркивал, что бег — это важная часть его духовной философии самопревосхождения. Спорт и медитации вновь стали едины.

25 августа 1976 года, за два дня до своего 43-го дня рождения, Шри Чинмой вновь пробежал стометровку с результатом 14.7 секунд — его лучшее время в Америке, которое не менялось несколько лет.

Но тут все внимание Шри Чинмой переключилось на новый вид спорта — велосипедный. В 1977, 1978 и 1979 годах он с командой своих учеников принимал участие в 24-часовой велосипедной гонке, которая каждый год проводится в Центральном парке Нью-Йорка.

30 августа 1980 года Шри Чинмой впервые принял участие в легкоатлетических соревнованиях. Это были панамериканские игры ветеранов в Пуэрто-Рико. На стометровке он показал время 16:01.

В июле и августе 1981 года проводилось гран-при. 31 день шли соревнования по бегу на различные дистанции от 100 метров до 5 миль. Лучшее время Шри

Чинмой на дистанции 100 м было 15:5, на 200 м — 33:6, на 400 м — 74:3.

На Спортивных днях в 1982 и 1983 годах его время на 100 м. улучшилось и было, соответственно, 15:2 и 15:14.

В 1983 году Шри Чинмой вновь поехал в Пуэрто-Рико для участия в Чемпионате мира среди ветеранов и бежал там 100, 200 и 400 метров. Ему тогда было 52 года, и он улучшил свои результаты: 14:48 (новый рекорд в Америке), 31:40 и 72:66 соответственно.

**О**диннадцатого ноября 1983 года Шри Чинмой впервые встретился с Карлом Льюсом, что ознаменовало начало их очень близкой дружбы. Карл Льюс стал считать Шри Чинмой своим учителем медитации, а Шри Чинмой стал учеником Карла Льюиса в беге на 100 метров. На следующий год Шри Чинмой специально приехал в Лос-Анджелес, чтобы медитировать вместе с Карлом перед его историческим выступлением на Олимпийских играх.

Вернусь немного назад: в 1981 году я впервые посетил Шри Чинмой в Нью-Йорке. В честь его 50-го дня рождения ученики организовали забег на 50 миль. Я никогда не бегал такую длинную дистанцию и преодолел ее с трудом, но Шри Чинмой сказал, что сегодня он был нашим «зайцем». Он такой хороший спринтер. Эти слова много лет вдохновляли меня всегда бежать как можно быстрее.

11 октября 1983 года у меня была возможность спросить Шри Чинмой о том, чего я не мог понять: как внешний и внутренний бег могут идти вместе?

Шри Чинмой ответил:

— Ты совершаешь ошибку, считая, что это две разные вещи и нужно их объединить. Не говори, что это внутренний и внешний бег; называй это просто бегом.

Ты знаешь, что одна комната называется комнатой для медитации, а другая комната — гостиной. С другой стороны, твоя мудрость знает, что нет ничего плохого в том, чтобы помедитировать в гостиной и отдохнуть в комнате для медитации. Только твой ум разделяет их: это — комната для медитации, а вот это — гостиная. Но если относиться к ним, как к единому целому, не надо будет думать о таких вещах. Единственное, что нужно знать — кому принадлежат эти комнаты. Пока они твои, не важно, одна это комната или две.

**С** 1979 по 1984 Шри Чинмой временно отошел от спринта и обратился к бегу на длинные дистанции. Он пробежал 22 марафона и 2 ультрамарафона. Его лучший результат на марафоне — 3:55:07. А в 1986 году из-за неизлечимой травмы колена Шри

Чинмой был вынужден совсем оставить бег. Он занялся тяжелой атлетикой, но это уже совсем другая история!

Совершенно неожиданно, 25 августа 1989 года, Шри Чинмой принял участие в забеге на 100 метров во время ежегодного Спортивного дня и пробежал его за 15:82 сек. Сам я не удивился, потому что за несколько дней до этого Шри Чинмой рассказал мне нечто удивительное: перед ним появилась душа Джесси Оуэнса, и попросила его побить мировой рекорд на 100 метров!

Продолжая свой рассказ об этом видении, Шри Чинмой сказал: «Я ответил душе Джесси Оуэнса, что в юности был его большим поклонником, но мои лучшие результаты — это 11:2 на тренировке и 11:7 на соревновании. Как же я могу сейчас бегать быстрее,

они встретились в Нью-Йорке 4 ноября 1972 года. А в 1980 году в своей хвалебной речи, посвященной уходу Джесси Оуэнса, Шри Чинмой сказал:

— Духовность означает скорость: скорость во внешнем мире, скорость во внутреннем мире. Во внутреннем мире источник скорости — устремление. Во внешнем мире источник скорости — вдохновение.

**В** конце 80-х Марафонская команда Шри Чинмоя впервые провела ежегодные Игры ветеранов в Нью-Йорке. В 1990 году Шри Чинмой участвовал в забеге на 100 м и показал время 15:47, а месяц спустя, на Спортивном дне, он пробежал стометровку за 15:40.

В 1991 году Шри Чинмой не принимал участия в забегах на 100 м, но стал готовиться к Чемпионату мира среди ветеранов, который должен был состоять-

ся в Японии в 1993 году.

Он попросил Карла Льюиса помочь ему в его очень интенсивных тренировках.

Шри Чинмой всегда старался увеличить длину своего шага. Когда он бежал шагами по 70 дюймов и больше, то чувствовал себя счастливым и был уверен в своих спринтерских способностях. Карл Льюис посоветовал Шри Чинмою больше заводить руки назад, поскольку это поможет увеличить длину его шага.

Хотя Шри Чинмою было уже больше 60-ти, он обладал невероятной частотой шага

— почти пять шагов в

секунду, в то время как у Карла Льюиса этот показатель был всего 4,3 шага в секунду.

Согласно исследованиям, наибольшая частота шага свойственна подросткам 10-13 лет. В среднем для мальчиков — это 4,4 шага в секунду. В дальнейшем возможность развивать высокую частоту шага весьма ограничена. Частота шага подростков почти равна частоте шага лучших в мире спринтеров. Кажется, с помощью своих глубоких медитаций, Шри Чинмой смог развить частоту шага выше обычной — почти 5 шагов в секунду.

Шри Чинмой часто упоминал, что лучшие спринтеры бегут 100 метров на одном дыхании. Он старался включить это в свою тренировку.



чем в молодости?» Но душа Джесси Оуэнса ответила: «Поскольку я сейчас в мире души, мне виден твой внутренний потенциал. Просто выведи его на передний план — и ты легко побьешь рекорд на 100 метров».

Джесси Оуэнс принимал участие в летних Олимпийских играх в Берлине в 1936 году и заслужил бессмертную славу, выиграв четыре золотые медали: в беге на 100 и 200 метров, в прыжках в длину и в эстафете 4x100. Это достижение оставалось непревзойденным до тех пор, пока 48 лет спустя Карл Льюис не повторил его на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе. Джесси Оуэнс был для Шри Чинмоя идеалом спортсмена, и

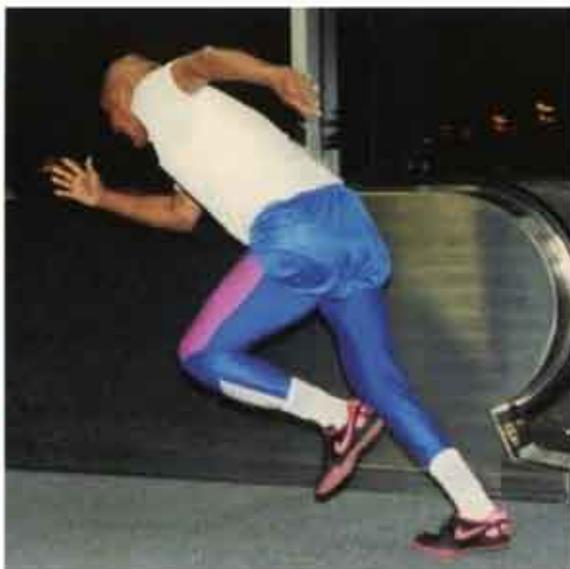
**Ш**ри Чинмой побил свой рекорд на 100 метров в Америке (13:67, время засекалось вручную) 11 июля 1992 года на Играх ветеранов Шри Чинмоя в Нью-Йорке. Ему было 60 лет.

Шри Чинмой продолжал тренироваться и бегать. Он принял участие в Чемпионате восточных штатов в 1992 году, где показал результат 14:59 (время фиксировалось электронной системой хронометража) — самый быстрый официально зарегистрированный результат.

Следующий важный старт был 13 октября 1993 года в японском городе Миязаки, где Шри Чинмой в возрасте 62 лет принимал участие в Чемпионате мира среди ветеранов. Его официальный результат 15:34 был оспорен двумя его помощниками, которые независимо друг от друга засекали его время и результат получился 14:64.

всех концертов, которые он давал в это время, результат был не очень высоким — 16:00. А через неделю, 14 октября 1995 года, Шри Чинмой один дважды пробежал 100 метров на стадионе Клод-Робиллард в Монреале. Он показал время 17:06 и 16:97. Ему тогда было 64 года. Эти старты ознаменовали завершение его занятий спринтом.

**Д**ля тех из нас, кто любит его несокрушимою решимость и самопожертвование ради человечества, не имеет значения тот факт, что он так и не показал результат, близкий к своей цели — 7:77. Именно его неукротимый дух, который побудил его буквально пролететь 100 метров, вдохновлял нас и продолжает вдохновлять. Он много раз достигал своей самой Высокой цели в самых разных областях, но его истинной любовью был бег, и особенно спринт.



В начале 90-х Шри Чинмой тренировался в 4 утра в пустынных коридорах аэропорта Джона Кеннеди в Нью-Йорке. Его помощники, наблюдая за интенсивностью этих тренировок, были уверены, что если он сможет избежать травм, то побьет не только свой рекорд в Индии, но даже и мировой рекорд.

Сам Шри Чинмой всегда чувствовал, что если будет способен тренироваться десять дней, не ощущая боли в колене, то сможет достичь своего полного потенциала, который видела душа Джесси Оуэнса.

**Ш**ри Чинмой получал огромную радость, бегая с лучшими мировыми спринтерами в рамках дружеских соревнований. Он несколько раз бежал вместе с Карлом Льюисом в Хьюстоне и Нью-Йорке (лучшее время — 14:33). В октябре 1995 года в Праге он бежал с олимпийским чемпионом по десятиборью Робертом Жмеликом, а старт им давал великий Эмиль Затопек. Из-за разницы во времени и

Однажды он сказал: «Я бегаю эти стометровки для тех, кто любит мой бег».

*Хуташиан Хайнц Геер, автор статьи, пробежал 50 марафонов быстрее трех часов и восемь раз выигрывал 47-мильный пробег, посвященный дню рождения Шри Чинмоя. Он с большим энтузиазмом наблюдал за тренировками Шри Чинмоя на дистанции 100 метров с 1989 по 1995 годы.*

Фотографии:

Слева направо: Шудахота Карл Льюис тренирует Шри Чинмоя; дружеское соревнование; подаренные Шудахотой шиповки, в которых он побил мировой рекорд на 100 метров; старты в аэропорту Джона Кеннеди; Чемпионат мира среди ветеранов в Японии, 1993 год.

4:36:24

CITIZEN WATCH

TY FINISH

n Family • Perrier •

ЖИЗНЬ - ЭТО СКОРОСТЬ



ЗАБЕГИ ШРИ ЧИНМОЯ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Однажды вечером в июне 1982 года я ненадолго вышел побегать, потом мне нужно было вернуться домой и подготовиться к важной встрече. Я бежал вниз по холму на 150-й улице, как вдруг услышал, что кто-то зовет меня по имени. Я обернулся и увидел Шри Чинмоя, который стоял на вершине холма и был одет в спортивную форму. Не скрывая радости и удивления, я побежал обратно вверх по холму, чтобы узнать, зачем он меня позвал. Когда я подбежал, он спросил, не занят ли я, и сказал, что хочет побегать вместе со мной. Я признался, что спешу, потому что меня ждут люди, которых мне нужно отвезти на медитацию в нашем Центре. Он мягко и нежно велел мне идти домой, потому что меня там ждали, и сказал, что мы можем побегать вместе как-нибудь в другой раз.

Я бежал домой, испытывая смешанные чувства: восторг от того, что он предложил побегать вместе, и разочарование, что дела мне этого не позволили. Хотя мне больше не представилось возможности побегать вместе со Шри Чинмоем, я благодарен за то, что был свидетелем его успехов в беге на длинные дистанции, а также его бескорыстной деятельности в различных областях на благо человечества. Пока я собирал материалы и писал статью о его невероятных достижениях в беге на длинные дистанции, я чувствовал, что и в самом деле бежал с ним вместе.

АРПАН ДЕАНЖЕЛО



Сверху: Шри Чинмой бежит по 150-й улице — крутой подъем возле его дома в Квинсе, районе Нью-Йорка; Предыдущая страница: На финише Нью-Йоркского марафона, 1981 год.

Детство и юность Шри Чинмой провел в духовной общине в местечке Пондичери на юге Индии под названием ашрам Шри Ауробиндо. Для членов этой уникальной общины, включая и Шри Чинмоя, спорт был неотъемлемой частью ежедневного распорядка. Шри Чинмой любил бегать на стадионе, причем бегал он босиком. Еще он отлично играл в футбол и волейбол, развивая с их помощью скорость и силу. Но самыми любимыми видами спорта были для него бег и другие дисциплины легкой атлетики. Он два года был чемпионом в десятиборье и шестнадцать лет подряд — самым быстрым на спринтерских дистанциях. Во время жизни в ашраме Шри Чинмой казались длинными даже дистанции в полмили (800 метров). Покинув ашрам и переехав в Америку в возрасте тридцати двух лет, Шри Чинмой временно прекратил свои занятия бегом.

1 июня 1978 года, когда Шри Чинмой был в Сан-Франциско, он пригласил нескольких своих учеников побегать с ним в парке «Голден Гейт» — эта пробежка ознаменовала начало его тренировок на длинные дистанции, которые совершенно отличались от спринтерских тренировок десятилетия назад. Он пробежал свой первый официальный пробег 24 сентября 1978 года в Гринвиче, штат Коннектикут, где на соревнованиях «Забег Шри Чинмоя на 10 миль» он показал время 1 час 45 минут 21 секунда (средняя скорость — 10 минут 31 секунда на милю). Это была довольно приличная скорость для 47-летнего Учителя, который всю свою жизнь был спринтером и лет пятнадцать не бегал вообще.

Я прекрасно помню тот пробег, поскольку бежал его сам. Трасса была очень холмистой — большая разница в сравнении со стадионом. Я некоторое время жил в Гринвиче и тренировался на этом маршруте. Но для Шри Чинмоя бег по холмам был в новинку, и он очень усердно тренировался, чтобы преодолеть эту длинную и непростую трассу. В какой-то момент Шри Чинмой стал очень серьезно тренироваться в беге по холмам. Он просил членов команды, которая сопровождала его в пробежках, подыскивать длинные холмы, на которых он мог бы тренироваться (читайте также страницу 18).

Следующий забег на 10 миль он пробежал 1 декабря 1978 года, показав на этот раз время 1:28:22 (8:49 на милю). Всего лишь за два коротких месяца он улучшил свое время на десятимильной дистанции на 17 минут — скорость возросла на 1 минуту и 42 секунды на милю! Это был невероятный прогресс для человека его возраста. А всего через 30 дней, 31 декабря, он пробежал 7 миль за 56:24 (8:03 на милю). Видите, как серьезно и решительно Шри Чинмой подошел к новому для себя виду спорта — бегу на длинные дистанции!

### **Вызов под названием «Марафон»**

Все, о чем вы только что прочитали, было лишь разминкой перед стартами, которые состоялись в 1979 году. Усиленно тренируясь в холодную погоду в январе и феврале, Шри Чинмой готовил себя к величайшему вызову — полному марафону (26,2 мили, или 42 километра 195 метров). К счастью, пробег проводился в более теплом климате, чем в Нью-Йорке. 3 марта 1979 года Шри Чинмой принял участие в пробеге «Бидвел Классик» (Bidwell Classic) в Чико,

**День из жизни Шри Чинмоя ...  
Понедельник, 21 сентября 1981 г.**



День из жизни...

Расписание тренировок Шри Чинмоя на понедельник, 21 сентября 1981 года (из книги Видагды Беннет «Путь бегуна-чемпиона»)

24:00	1 миля
4:00	2 мили интервального бега со средней скоростью 8:18 на милю. (100 метров быстрого и 100 метров медленного бега).
5 — 6:30	Разминка: а) 150 приседаний; б) 400 махов назад в стиле имитации бега; в) 500 скручиваний корпуса; г) 20 поворотов головы в каждую сторону; д) различные асаны из йоги.
6:30	6 миль со скоростью 9:20 на милю
8:15-9	Теннис
9:45	Завтрак: половина тоста с сыром; витамины; чай; томатный сок. Витамины: мультивитамин; В15; витамин С; Royal Jelly (маточное молочко пчел); женьшень; комплекс с витамином В. Никакой другой еды. Немного энергетика и лимонад.
Позднее утро	Поднятие тяжестей экстенсивным методом: 500-700 повторений приседаний с гантелями 36 кг., жим гантелей лёжа на спине.
Первая половина дня	Лечебный массаж для икр и стоп.
17:45	3 мили быстро с перерывом 5 минут после 1,5 миль. Последняя миля со скоростью 7:08

штат Калифорния. В этот знаменательный день Шри Чинмой, высочайший мастер медитации и йоги, бывший прежде спринтером, принял вызов пробега на длинную дистанцию, который в те времена вызывал уважение и опасения. Он финишировал через 4 часа 31 минуту и 34 секунды (средняя скорость — 10:21 на милю). Очень приличное время, учитывая его возраст, небольшое время подготовки и отсутствие опыта в таких забегах.

Вдохновившись его примером, а также множеством стихов и песен, которые он написал о марафоне, многие ученики Шри Чинмоя начали тренироваться к марафонскому забегу. Шри Чинмой всегда считал марафонскую дистанцию особенной, уникальной. Он храбро заставлял свое тело и ум выдержать месяцы тренировок, которых требует подготовка к преодолению этой невероятной дистанции, а так же долгие часы самого пробега. В тот день он впервые испытал на себе, что такое марафон.

В 1979 году Шри Чинмой сделал следующее высказывание о марафоне:

— Марафон — это очень долгое путешествие. Конечно, есть еще ультрамарафоны, но марафон уникален и всегда останется неповторимым среди всех пробегов на длинные дистанции. Подобно марафону, самому длинному путешествию на внешнем плане, духовность — длинное, очень длинное путешествие на плане внутреннем. Ваш духовный забег не имеет ни начала, ни конца: он нескончаем.

Потом он добавил:

— Когда вы бежите марафон, вы пытаетесь совершить на физическом плане нечто очень трудное и при этом получаете радость, потому что это напоминает о том, чего вы стараетесь добиться на внутреннем плане. Как вы полны решимости завершить очень длинное путешествие на внешнем плане — марафон, также вы решительно настроены достичь Цели в своем внутреннем путешествии. Одно путешествие будет напоминать вам о другом. Внешнее путешествие напомнит вам о вашем внутреннем путешествии к осознанию Бога, а внутреннее путешествие напомнит вам о внешнем путешествии к проявлению Бога.

За первым марафоном Шри Чинмоя последовала целая серия пробегов, в которых он снова и снова бросал себе вызов. Преданно следуя своей собственной философии самопревосхождения, где он говорит, что «сегодняшняя цель — это завтрашняя отправная точка», Шри Чинмой начал готовиться к следующему марафону, который проходил в том же самом месяце. Обычно после марафона, особенно первого, бегуну требуется, по меньшей мере, несколько недель на восстановление, и лишь потом он начинает новую тренировочную программу. Но Шри Чинмой восстановился после первого марафона всего за три недели и начал готовиться ко второму. Он собирался продемонстрировать истинное значение самопревосхождения в мире бега, улучшив время, с которым он дебютировал на марафоне.

25 марта Шри Чинмой пробежал марафон «Харт Вотчерс» (Heart-Watcher's Marathon) в Толедо, штат Огайо. Он финишировал с потрясающим временем 3 часа 55 минут и 7 секунд (8:58 на милю)! За три недели он улучшил свой результат больше чем на 36 минут, а это невероятное увеличение скорости на каждую милю на 1 минуту и 23 секунды все 26 миль! И я, и другие очень четко поняли тогда,

что же такое самопревосхождение. Всего в 1979 году Шри Чинмой пробежал 13 забегов: семь марафонов всего за девять месяцев года, а также пять более коротких пробегов и ультрамарафонский пробег на 47 миль!

Тренировки к этим пробегам занимали много времени и требовали больших усилий не только от Шри Чинмой, но и от его учеников, которых он назвал своей «командой сопровождения» (читайте историю Датабира на 18-ой странице).

### **Забег на 10 миль**

Хотя Шри Чинмой так и не улучшил время своего звездного марафона в Толедо — 3:55:07, он с каждым новым пробегом улучшал свое время на десять миль. Возможно, многие не смогут оценить значимости этого достижения. Меньше чем через год после первого забега на 10 миль он улучшил свое время на 22 минуты, а это означает, что средняя скорость выросла почти на 2 минуты на милю — от скорости 10:31 на милю в начале года до скорости 8:23 в конце. Что еще более удивительно: он достиг этого, принимая участие еще в 11 утомительных пробегах, включая четыре марафона и ультрамарафон. Но на этом он не остановился: за последние три месяца 1979 года он пробежал еще три марафона. Одним из них был очень непростой марафон «Фидиппидес» в Афинах, Греция, (Phidippides Marathon) — в городе, где марафон «родился».

В этом стихотворении, слова которого Шри Чинмой также положил на музыку, выражен дух олимпийского марафона:

*«Марафон, марафон, марафон,  
Рассвет Вечности.  
О горящий, сияющий огонь  
Великих Олимпийских Игр,  
О высота-видение Греции и всего мира,  
Восторг-единство космоса!  
Забег-превосхождение человечества,  
Высочайшая Милость Божественности.»*

Просматривая результаты забегов Шри Чинмой в 1980 году, понимаешь, что он стремился увеличить скорость в пробегах на средние дистанции. Он не принимал участия в соревнованиях вплоть до 23 марта, когда пробежал забег на 3,5 мили за 25:29 (скорость 7:16 на милю). Неделю спустя он пробежал семь миль почти с такой же скоростью, показав время 51:18 (7:19 на милю). А еще через неделю он пробежал 5 км (3,1 мили) за 22:16 (7:11 на милю). Изучив результаты его пробегов на средние дистанции, можно проследить прогресс, который совершал Шри Чинмой. Если человек пробегает так много марафонов, то это может плохо сказаться на ногах и снизить скорость бега. Но Шри Чинмой усиленно тренировался, чтобы вернуть себе скорость. Он решительно намеревался совершать прогресс до тех пор, пока его тело выдерживало те невероятные нагрузки, которые он ему давал.

### **Скорость на одну и на две мили**

В 1980 году Шри Чинмой начал принимать участие в забегах на одну и на две мили. Первый забег на две мили он пробежал в августе в холмистом парке «Проспект» в Бруклайне. Он показал время 13:53 — меньше 7 минут на милю. Следуя своей философии самопревосхождения, Шри Чинмой установил для себя очень высокие цели и пробежал за год еще 21 забег на 2 мили. Лучший свой результат на этой дистанции (13:42) он показал 29 марта 1981 года — очень хороший результат с учетом его возраста и всех длинных забегов, которые он пробежал и которые снижают скорость бегуна. Всего Шри Чинмой пробежал 76 двухмильных пробегов; последний за этот период был в 1986 году, а в 1995 и 1996 годах он снова бежал эту дистанцию и пробежал еще 11 забегов. Его последний официальный пробег состоялся 10 февраля 1996 года в парке «Гуз Понд» (Goose Pond Park) в Квинсе, где он пробежал и прошел две мили за 23:21. К тому времени он уже достиг огромных успехов в поднятии тяжестей, а травма правого колена не позволяла бегать на длинные дистанции.

На пике своей беговой формы Шри Чинмой пробежал также множество одномильных пробегов — сорок пять в период между 1981 и 1986 годами.

### **Гран-при**

Готовясь к 50-му дню рождения Шри Чинмой, Марафонская команда организовала гран-при — 31 пробег за 31 день. Шри Чинмой принял участие почти во всех этих пробегах, а на некоторых дистанциях показал свое лучшее время. Он пробежал милю за 6:23 — личный рекорд. Невероятно, поскольку на этой же неделе он бежал еще три двухмильных пробега. Весной и летом 1981 года он не бегал марафоны, а концентрировался на забегах на одну и на две мили.

В итоге в 1981 году Шри Чинмой пробежал двенадцать одномильных пробегов, и девять из них были быстрее семи минут. В тот же год он пробежал: 21 забег на 2 мили, забег на 5 км (3,1 мили), четыре забега на 3 мили,

Справа: Шри Чинмой во время своего второго и самого быстрого марафона в Толедо, штат Огайо, 25 марта 1979 года.



три забега на 4 мили, четыре забега на 5 миль, один забег на 10 км (6,2 мили), два забега на 7 миль, один забег на 25 км (15,5 миль), один забег на 13 миль, три полумарафона (13,1 мили) и три марафона (26,2 мили, или 42 км 195 метров) — невероятное число в 56 забегов за 52 недели! Это было самое большое число забегов за один год. Даже после того, как Шри Чинмой исполнилось 50, его потрясающая динамичная энергия и внутренняя концентрация все набирали обороты и совсем не собирались угасать.

Шри Чинмой прекрасно понимал, как важно разнообразить свои тренировки и грамотно составить расписание пробегов. В следующем, 1982 году, он уменьшил число пробегов на 2 мили и снова сконцентрировался на марафоне. В том году он пробежал тридцать один пробег, в том числе шесть марафонов — в мае, октябре, ноябре и декабре. Также в рамках подготовки к марафонам он бегал на 5 км, 4 мили, 5 миль и полумарафоны.

### «Легкий» год

В 1983 году Шри Чинмой сократил участие в забегах. Он пробежал только девять, включая четыре марафона, которые проводились в январе и феврале. Одиночный марафон 20 февраля завершил его марафонскую карьеру.

Но Шри Чинмой все еще много бегал. Он был не из тех, кто отказывается бросить вызов. И хотя теперь он больше времени и сил отдавал совершенствованию в теннисе, он вновь начал увеличивать число забегов, приняв участие в тридцати семи соревнованиях в 1984 году. Самым длинным был забег на 13 миль. Другие — от одной до десяти миль.

Одним из основных достижений Шри Чинмой в 1984 году стал Концерт Мира в Кельне, Германия, который посетило почти 8000 человек. Он также очень много играл в теннис. Одним июльским вечером он играл в теннис два с половиной часа без перерыва, а на следующее утро пробежал милю за 6:42, что стало его личным рекордом в том году. Даже в возрасте пятидесяти трех лет он поддерживал на высоте свою физическую форму, в основном с помощью бега и тенниса. Тем летом он весил 142 фунта (64 кг).

В 1985 году Шри Чинмой больше всего сконцентрировался на двухмильных забегах и пробежал их двадцать три. В этом году он также принимал участие в пяти 3-мильных забегах, одном 4-мильном, одном 5-мильном забеге и одном забеге на 5 км. В июне он начал серьезную программу по поднятию тяжестей и все еще много играл в теннис. Самым длинным забегом в том году был пятимильный забег.

### Постепенное завершение беговой карьеры

В следующем, 1986, году Шри Чинмой большую часть времени занимался поднятием тяжестей и играл в теннис, но все равно смог принять участие в сорока забегах, двадцать четыре из которых были одномильными. В июне, чтобы отметить восьмую годовщину бега Шри Чинмой на длинные дистанции, проводилось специальное соревнование — одномильные эстафеты. Участвовали четыре команды по 26

человек. Каждый член команды должен был быстро пробежать одну милю, а затем передать эстафету следующему. Всего эстафетная команда пробежала 26 миль — марафон. Шри Чинмой пробежал первую милю с первым человеком в каждой команде. Он также пробежал дополнительные 385 ярдов (около 352 метров) в конце дистанции, чтобы в итоге получался официальный марафон. Это было действительно волнующее событие, поскольку в нем с большой энергией и энтузиазмом принимал участие сам Шри Чинмой. Он снова показал всем яркий пример своей собственной философии самопревосхождения и неустанного энтузиазма.

В июне 1986 года Шри Чинмой пробежал два одномильных забега: один в Берлине, Германия (8:43), а другой в Цюрихе, Швейцария (9:56). Хотя его результаты заметно ухудшались, что вполне понятно для спортсмена его возраста и уровня активности, его энергичный и динамичный энтузиазм и его любовь к бегу вдохновляли все больше и больше людей во всем мире. Он завершил год четырьмя одномильными забегами, приняв участие в соревновании под названием «300 миль Улыбок Единства» — еще одно событие, вдохновленное растущим мастерством Шри Чинмой в поднятии тяжестей: он поднял 300-фунтовую гантель одной рукой.

Это были его последние официальные забеги на длинные дистанции. Потом он не бегал их много лет. Огромные затраты времени и энергии, которые Шри Чинмой всегда вкладывал в любую свою деятельность, теперь направлялись в другие сферы его жизни.

Затем, в 1995 году, почти десять лет спустя, Шри Чинмой принял участие в шести двухмильных забегах, а в 1996 году он пробежал и прошел пять двухмильных забегов, завершив в возрасте шестидесяти пяти лет свою звездную карьеру бегуна на длинные дистанции.





## Тренер Духа

Он (Шри Чинмой) не был удовлетворен ничем. Это не было неудовлетворённостью в обычном смысле. Это было превосходение его собственных достижений, к которому он стремился. В своей жизни атлета он был великим чемпионом. На протяжении шестнадцати лет он постоянно был первым в спринте. Тем не менее, он не был удовлетворён, так как чувствовал, что ему нужно тренироваться лучше во время своих занятий.

Он действительно хотел добиться лучшего результата, чем он показывал во время соревнований. Стремление превосходить наши способности, а не наносить поражение другим, даёт нам огромное удовлетворение. Он пропагандировал то же самое среди своих учеников и последователей: успех не является их целью, а их целью является прогресс.

ЧИТТА ГХОШ (БРАТ ШРИ ЧИНМОЯ)

У Шри Чинмоя всегда было столько любви к бегу!

Он начал бегать на длинные дистанции в 1978 году в возрасте 47 лет, полный безграничной энергии и энтузиазма. Он тренировался в ранние утренние часы на улицах и в парках района Квинс, в Нью-Йорке. Позже он делился своими переживаниями от тренировок в предрассветные часы – такими милыми, а порой просто невероятными!

Бесстрашная решимость Шри Чинмоя и неустанное посвящение своим новым занятиям спортом зажгли в нас пламя вдохновения и непреодолимое стремление тоже начать бегать. Я присоединилась к Марафонской Команде Шри Чинмоя (МКШЧ) в 1978 году. Как наш тренер и наставник Шри Чинмой учил нас многому своим собственным примером. Иногда Шри Чинмой давал спортсменам особые советы. Это было очень особенным благословением – тренироваться под руководством атлета духа, чемпиона внутреннего и внешнего бега.

ШУПРАБА БЕКЙОРД

### *Учиться преодолевать боль*

В марте 1986 года Шри Чинмой поднял 200 фунтов одной рукой всего лишь после восьми месяцев занятий по поднятию тяжестей. Чтобы отпраздновать это достижение, 27 его учеников вдохновились пробежать 200 миль. Это случилось совершенно спонтанно, и когда я услышала об этом, то решила присоединиться к этому особому празднованию. Шри Чинмой пришёл на старт забега, и затем вернулся вечером, принес с собой сэндвичи с баклажанами для бегунов.

Я чувствовала, что сама по себе, никогда бы не смогла завершить дистанцию, и, тем не менее, я продолжала бежать, 200 раз повторяя слово «благодарность» каждые 20 миль. Впервые я так сильно переживала Милость Бога. Я бежала ночью, наслаждаясь тишиной. Ранним утром я сделала

перерыв. Когда я начала бежать снова, то обнаружила, что мои ноги полностью «убиты». И в этом я была не одинока. К этому времени уже прошло 24 часа пробега и многие бегуны останавливались на отдых. Шри Чинмой пришёл на трассу, улыбаясь как солнце. Как тренер он дал нам такое послание: если мы хотим достичь цели, нам надо превозмоги боль. Это было именно то, что нам нужно было услышать. Бегуны вновь начали двигаться, энергия вернулась, и забег продолжился. На удивление всем, я была 1-й из всех женщин и 2-й в абсолютном зачете.

### **Неудача и успех на 700 миль**

В 1987 году я побежала в первый раз проводимое МКШЧ Ультра Трио – дистанцию 700 миль. Одним из моих опытов была ходьба в течение трёх или четырёх дней с воспалёнными надкостницами. В тот раз я не завершила дистанцию. На следующий год я вдохновилась бежать 1000 миль. Шри Чинмой порекомендовал мне вместо этого бежать и завершить 700 миль. Я последовала его совету, и на этот раз мой опыт был возвышенным и необыкновенным. Казалось, моя душа не хотела пропустить ни одной дистанции.

### **Девиз «Никогда не сдавайся!»**

Лето в 1999 году было самым жарким в истории Нью-Йорка за последние 100 лет, и МКШЧ проводила третьи соревнования на 3100 миль. У организаторов соревнований всегда было наготове достаточное количество льда. Мы носили его под шапками, во время остановок опускали ноги в большие зелёные ведра с ледяной водой.

Через две недели бега бегуны мужчины, страдающие из-за жары, каждый день не выполняли суточной нормы миль. Я лидировала больше недели, пока они не пришли в норму, а затем настала моя очередь. Чувствуя истощение от жары, я теряла равновесие, и это было причиной моих повторяющихся падений. Я приземлялась всегда одинаково, к несчастью, на одно и то же колено. Мои раны покрывались множеством повязок из яркой зелёной лечебной мази и бумажных лент.

Девиз Шри Чинмой «Никогда не сдавайся!» был неоценимым в это время, и благодаря бесконечному Состраданию Бога и любви и терпению моих помощников я закончила забег.

### **Ценный совет**

После этого пробега Шри Чинмой дал мне хорошую консультацию, как улучшить мой результат в 3100-мильном забеге. Он вдохновлял меня чувствовать энтузиазм и стремление маленького ребёнка, и войти в своё сердце, где я найду в изобилии сладость, радость и постоянную энергию. Вместо того чтобы позволять моему уму фокусировать внимание на тротуаре, звуках уличного движения и подсчёте кругов, я могла бы бежать в саду своего сердца, где в изобилии пребывают красота и сладость. Это руководство по бегу в сердце является сокровищем, которое я с тех пор несу всегда с собой.

Так как мы движемся вперёд, Марафонская Команда Шри Чинмой будет продолжать предлагать свои щедрые возможности для самопревосхождения. Нам будет чрезмерно не хватать благословенного присутствия Шри Чинмой на трассе: бегающего, медитирующего, улыбающегося, сочиняющего песни, предлагающего молитвы, играющего на инструментах и ведущего за рулём свою машину. Через все эти одухотворённые и, тем не менее, динамичные действия, мы получали огромное вдохновение и поддержку. Сердце-единство, жизнь самоотдачи и мечтательный дух Шри Чинмой будут всегда присутствовать на наших соревнованиях и в дальнейшем.

### **Из интервью Утпала с Шупрабой в день финиша на забеге 3100 миль, 2008 г.**

Когда я бегу сегодня утром рядом с Шупрабой, то кажется, что мы словно летим над трассой. Её шаги стали ещё легче, а движения более экономичны и направлены точно к цели. Она неохотно разговаривает о себе, вместо этого переходит на разговор о неопценном вкладе других, тех, кто помогал ей на этом длинном пути всё лето.

Она вспоминает историю, как однажды Шри Чинмой приехал в Вашингтон и давал интервью репортерам. Когда его спросили о Шупрабе, то он ответил: «Своими собственными силами она бы далеко не убежала. Благодаря силе молитвы она может бежать». Шупраба смеётся, когда рассказывает эту историю. Она говорит, что хоть он использовал слово молитва во время интервью, но для неё его слова означают веру в своего Духовного Учителя.

# Лелихана Олеся Зыкина

Бегунья на 400 метров, член сборной России по легкой атлетике, трехкратная чемпионка мира, двукратный призер Олимпийских игр, чемпионка мира на соревнованиях в закрытых помещениях.

Интервью от 3 сентября 2007 г., Лелихана принимает участие в соревнованиях Спортивного дня Центра Шри Чинмоя 30 августа 2007 г.

ФОТО: ПУЛАК



**Вопрос: Лелихана, вы бегаєте с пятнадцати лет и входите в Российскую национальную команду по легкой атлетике с 19 лет. Как вы видите свое развитие как бегунья?**

Ответ: Правда, что я вошла в Российскую национальную команду в молодом возрасте. Это было нелегко – физически и психологически – соревноваться с некоторыми «зрелыми» спортсменами команды. Но я была полна решимости стать спортсменом мирового класса, поэтому я все еще член национальной команды. Я считаю, что мои рекорды еще впереди, особенно после встречи со Шри Чинмоем. Он возродил мою веру в себя, в людей, в Господа. Он дал мне красивое имя, Лелихана, и я постараюсь быть достойным моего имени. У меня уже две олимпийские медали, бронзовая и серебряная, и, конечно же, моя мечта – получить золото.

**Вопрос: Какие качества вы хотели бы развить в себе как бегунья, как человек?**

Ответ: Как спортсменка я хотела бы развить больше уверенности в своих способностях, больше храбрости, больше решимости. На физическом уровне я хотела бы развить больше гибкости. Меня интересует Хатха-Йога и Пилатес. Как человек я считаю себя достаточно хорошим человеком, но никто не совершенен. Я чувствую, что мудрость жизни в терпении. Мне не хватает этого качества. Конечно же, я также хотела бы быть доброй, радостной и делиться позитивными чувствами с окружающими меня людьми.

**Вопрос: Вы поехали увидеться со Шри Чинмоем, услышав о нем от своей подруги Шарботгамы Татьяны Лебедевой. Чего вы ожидали от этого визита?**

Ответ: Я не ожидала, что все будет так интересно, так динамично. Когда я была в самолете, если честно, я не знала, как это будет, я не могла вообразить себе, как это будет.

**Вопрос: В какой мере оправдались ваши ожидания? Что, вы думаете, вы получили от этого визита?**

Ответ: Я не ожидала, что увижу столько добрых глаз, искренних улыбок и теплых слов. Это – то, что мне так не хватает в повседневной жизни. Я счастлива, что смогла принести радость людям своим участием в соревнованиях. У меня такое чувство, что побывала на Небесах.

Я была так счастлива порадовать Шри Чинмоя некоторым образом, вот почему я участвовала в забегах и педа песни. Я чувствовала, что он был счастлив и горд за меня. Мне будет его так не хватать!

Я поражена, как талантливы все ученики. Был момент, когда я чувствовала себя такой неспособной. Теперь мне есть к чему стремиться. Я хочу сравняться с другими учениками. Все такие добрые. Мне не хватало общения с такими людьми. Я очень благодарна Махатапе за то, что она приютила меня и заботилась обо мне. Я восхищаюсь Дипали за ее рекорды. Праника, Ништа, Нилпуши, Хиллола, Мангала проявили ко мне такую заботу и внимание, какие обычно получаешь только от матери. Я просто не могу перечислить имена всех, кому я благодарна за их доброту. Я хотела бы сказать особые слова о моем «Большом Брате», как я ее называю, Лотике, которая стала не только подругой, но частью меня. Она такая чудесная! Дальнейшие комментарии излишни!

**Вопрос: Как чемпионка, женщина, бегунья, каким посланием вы хотели бы поделиться с учениками Шри Чинмоя? Какое послание вы хотели бы предложить женщинам мира?**

Ответ: Как чемпионка, бегунья, какой совет я могу дать? Я не знаю. Я хотела бы, чтобы женщины оставались настоящими женщинами и не пытались догнать мужчин в их погоне за деньгами и властью. Но если они все равно хотят достичь этого, то пусть они сделают это силой своего сердца. И не забывайте о движении! Движение – это жизнь. Спорт, спорт, спорт! Мы все должны быть в хорошей форме. Всем ученикам Шри Чинмоя я желаю новых побед над собой. Превосходите себя – это всегда приносит нам радость! Я люблю всех вас! Спасибо тебе, Гуру.

# Чистая радость на холмах Йонкерса

ДАНУ АЛАЙМО

*Шри Чинмоя вдохновляли великие люди и выдающиеся события. В его спортивной жизни были свои герои. Одним из первых таких героев стал спринтер Джесси Оуэнс. Шри Чинмой считал Олимпийские Игры почти священным событием. Он также высоко ценил и некоторые другие спортивные соревнования.*

*Начав бегать длинные дистанции, он заинтересовался известными марафонами и великими бегунами. Он пробежал марафон «Фидиппидес» в Греции, изучал видео о марафонах в Фукуока и Токио, а также встречался с Тошихико Секо и Робертом де Кастелла. Он ездил в Бостон, чтобы посмотреть и пробежать отрезки марафона в этом городе, и познакомился с Биллом Роджерсом. Его внимание привлек также Йонкерский Марафон. Ежегодный Йонкерский Марафон, который проводится в часе езды к северу от города Нью-Йорка, известен как марафон с самой холмистой трассой. Он впервые прошел в 1907 году и десятилетиями оставался единственным марафоном в окрестностях Нью-Йорка. В 1960 году этот марафон и марафон в Бостоне были олимпийскими квалификационными забегами для отбора в американскую национальную команду.*

Шри Чинмой никогда не бегал Йонкерский марафон, но ездил смотреть его в 1979 и 1980 годах. Оба раза он встречал там легендарного бегуна Теда Корбитта, который сидел на стуле за милю до финиша и фотографировал пробегающих бегунов. Они пообщались, и Тед сфотографировал Шри Чинмоя. Тед Корбитт участвовал в олимпийском марафоне в Берлине в 1936 году. Он много раз участвовал в Йонкерском марафоне и выиграл его в 1954 году.

Холмы на второй половине трассы этого марафона просто поразили Шри Чинмоя, и ему очень захотелось по ним побегать. Шри Чинмой знал, что бегуны мирового класса тренируются на холмах.

В программу своих еженедельных беговых тренировок он захотел включить последние семь миль маршрута Йонкерского марафона. В первый раз он пробежал там четыре мили за 34:59 — в среднем 8:44 на милю. Ему показалось, что на этом участке недостаточно подъемов, и он захотел тренироваться около Йонкерса, где все четыре мили постоянно шли в гору!

Однажды поздно вечером я ехал на своем фургончике «Шевроле» по запутанным дорогам, которые соединяют местечки Доббс Ферри и Гастингс близ Нью-Йорка, — тихие, лесистые холмы в миле от маршрута марафона. На каждом перекрестке я оборачивался, чтобы посмотреть, идет ли дорога в гору, до тех пор, пока одометр не показал четыре мили.

С моих слов Шри Чинмой трасса понравилась, поэтому я вернулся на следующий вечер и прошел весь маршрут с мерным колесом и банкой краски, чтобы отметить каждую милю. Всего через несколько часов — не успела высохнуть краска! — Шри Чинмой пробежал по этому маршруту. Я заметил, что после меня кто-то уже нарисовал там стрелки. Наверное, боялись, что водители могут запутаться.

Первая миля начинается на берегу реки Гудзон, все время идет в гору и пересекается с маршрутом марафона. Там много поворотов, зато совсем мало машин. Возле отметки в две мили часто видишь большую собаку. На этом маршруте есть несколько отрезков, ведущих под гору, зато подъемы — круче некуда!

Этот был очень удачный маршрут, который в последующие двадцать два года оставался без изменений. Как-то раз Шри Чинмой сказал, что каждый четверг будет приезжать сюда тренироваться.

Он пробежал этот маршрут на скорость 4 раза в 1980 и 1981 годах в возрасте 49 лет — одни из наиболее сложных его тренировок.

Эти пробеги никогда не фотографировались.



В 1982 году мы заметили, что трасса проходит перед 169-м домом на Клинтон Авеню, который построила семья Пулака, ученика Шри Чинмоя, и въехала в него в 1959 году. Во время Йонкерского марафона в 1982 году мать Пулака принесла на финиш итальянскую еду для тех из нас, кто участвовал в этом марафоне.

С годами нарисованные краской отметки постепенно исчезали, и мы ездили туда их обновлять. Ученики Шри Чинмоя из других городов обычно приезжали с нами, чтобы посмотреть на маршрут, о котором так много слышали. Местная полиция нам сказала, что рисовать краской большие белые цифры и стрелки на улицах незаконно, и однажды мне пришлось час просидеть в полицейском участке, в то время как австралийские друзья ждали меня в машине.

Шри Чинмой приезжал на этот маршрут еще с десятков раз, чтобы пробежать или пройти его часть или просто полюбоваться им из машины, когда он писал стихи и песни. Радость была гарантирована — как будто отправляешься на Небеса. Иногда он привозил на машине своих учеников, чтобы показать им холмы, по которым он не побоялся бегать. «Смотрите, смотрите!» — обычно восклицал он, указывая на устрашающую крутизну. Он весело выдыхал долгое

«Оооо!», когда мы делали правый поворот с Бродвея вниз на очень крутой холм на улице Волнат к стартовой отметке на железнодорожной станции Доббс Ферри. Было такое ощущение, что машина вот-вот перевернется!

Однажды вечером, когда Пулак гостил в доме своей мамы, мы проезжали мимо и Шри Чинмой в тайне сфотографировался напротив его дома, чтобы доказать, что он там был!

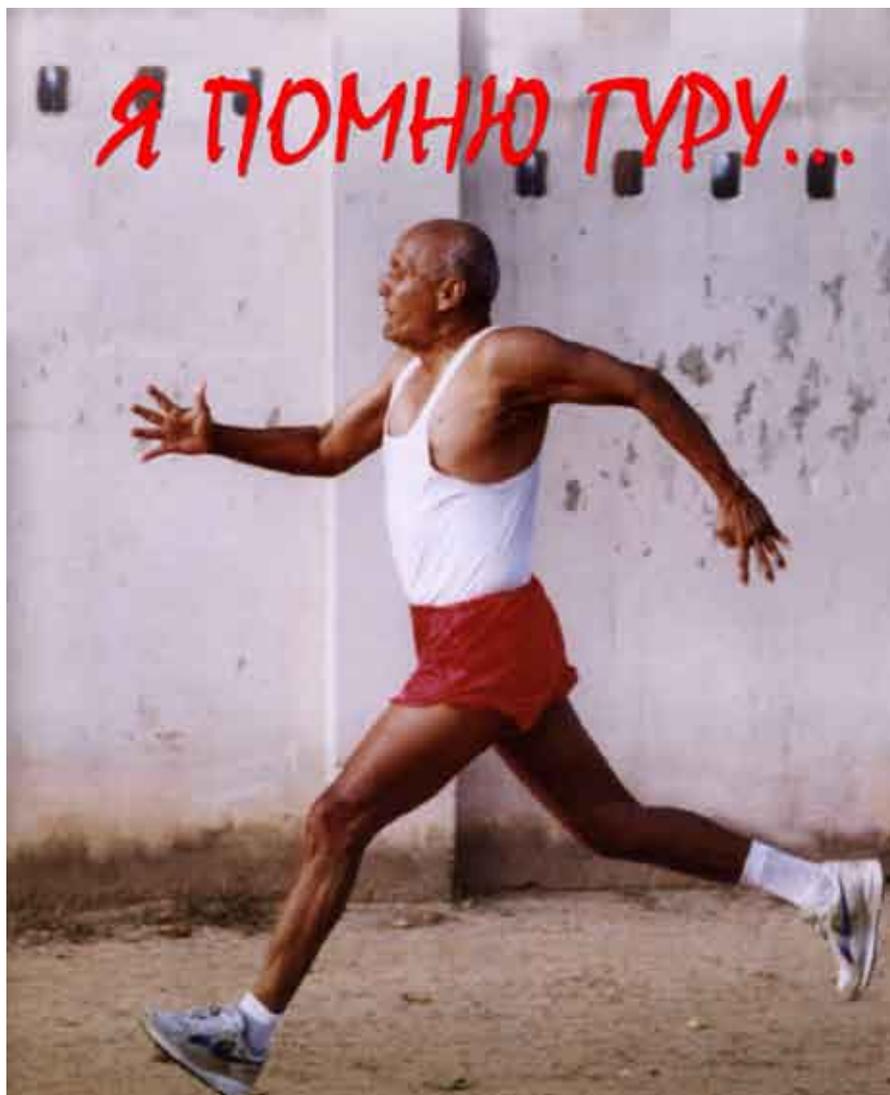
В 1995 году Шри Чинмой дважды организовывал там забеги для своих учеников. Сам он не смог присутствовать, но позже смотрел видео и аплодировал бегунам. В 2002 году он дал концерт возле дома мамы Пулака на улице Клинтон, 169 и организовал еще один забег по этому маршруту. На этот раз он ехал впереди в машине и наблюдал за бегунами. Потом на заднем дворе в саду устроили пикник.

Этот беговой маршрут — часть спортивной истории Шри Чинмоя. Духовные бегуны должны обязательно приехать посмотреть на этот маршрут и даже попытаться пробежать его! Это все равно что сама духовная жизнь — невозможно трудная, но в то же время доставляющая возвышенную радость.

#### ХРОНОМЕТРАЖ

25 сентября 1980 г.		9 октября 1980 г.		24 февраля 1981 г.		27 июля 1981 г.	
1-я миля	13:23	1-я миля	11:00	1-я миля	10:51	1-я миля	11:37
2-я миля	8:56	2-я миля	7:30	2-я миля	7:13	2-я миля	8:09
3-я миля	10:43	3-я миля	9:03	3-я миля	8:59	3-я миля	10:20
4-я миля	9:11	4-я миля	7:50	4-я миля	7:32	4-я миля	8:44
Итого	42:13*	Итого	35:23*	Итого	34:35*	Итого	38:50*
Среднее	10:33	Среднее	8:50	Среднее	8:38	Среднее	9:42

\*Измерение времени приостанавливалось после каждой мили на несколько секунд, пока Шри Чинмой восстанавливался.



всепоглощающим движением к Цели. В занятиях бегом, теннисом, тяжелой атлетикой — во всем можно увидеть его принцип в осознании и проявлении Бога. И этот принцип — постоянный энтузиазм, постоянное превосхождение, постоянное ежедневное погружение в задачу. И никаких выходов.

### **Враждебные силы**

Помню, как Шри Чинмой завершал 18-мильный тренировочный забег в 4-5 часов утра суровой зимой, когда с его лыжной маски свисали намерзшие от дыхания сосульки. После многих длинных забегов и марафонов Шри Чинмой рассказывал нам о стреляющей боли в ногах — ишиасе, от которого он страдал большую часть своей карьеры бегуна на длинные дистанции. И можно лишь догадываться о том, какое бремя и какие обязанности Шри Чинмой взял на себя в связи с нами, его учениками, и с его растущей миссией. Бег стал неотъемлемой частью его миссии. Шри Чинмой никогда не переставал бегать. Я помню, как он говорил, что, когда бежит, враждебным силам труднее его атаковать. Очень динамичное движение в беге давало Шри Чинмою огромную радость и ослабляло враждебные силы.

**Датабир Воттерс** был членом команды сопровождения, которая помогала Шри Чинмою, когда он вечером и ночью выходил бегать по улицам Джамайки в Квинсе, Нью-Йорк. В этой статье он делится своими воспоминаниями о тех днях в конце 70-х — начале 80-х: приятными переживаниями и страшными приключениями.

Фотография: гигантский шаг Шри Чинмоя во время тренировки во Вьетнаме в 1992 году.

### **Карма длинной дистанции**

Помню, Шри Чинмой нам рассказывал, что он терпеть не мог забег на 1500 метров в рамках десятиборья в Ашраме. Шри Чинмой говорил, что он убивал себя на этой дистанции и что это была самая худшая для него дисциплина десятиборья — отчасти потому, что он не любил в ней тренироваться.

Шри Чинмой приехал в Америку и в 1978 году в возрасте 46 лет начал бегать длинные дистанции. Тогда же он основал Марафонскую команду Шри Чинмоя.

Во всем, что делал Шри Чинмой, он начинал с малого и медленно, но верно шел вперед. Также было и с его бегом на длинные дистанции. Шри Чинмой что-то начинает, и задача становится непрерывным,

Насколько я знаю, самая длинная дистанция, которую пробежал Шри Чинмой, была 225 миль в забеге на 1000 миль в парке Флашинг Медоу. Шри Чинмой дважды бегал 47 миль и пробежал 22 марафона. Безусловную преданность Шри Чинмою бегу можно оценить, посмотрев на график его тренировок.

### **Команда сопровождения**

Стремясь совершенствоваться в беге на длинные дистанции, Шри Чинмой создал команду сопровождения. Мы помогали ему в тренировках и на соревнованиях.

У Шри Чинмоя было шесть-семь маршрутов, большинство из которых начинались с самой высокой точки 150-й улицы и расходились в разных направлениях на расстояние до десяти миль. Был маршрут по Юнион Тернпайк, в парке Флашинг Медоуз, по бульвару Леффертс, по Миртл Авеню, по бульвару Спрингфилд и более короткий маршрут вдоль дороги Гранд до 188-й улицы, далее до подъездной дороги с северной стороны, обратно до Мейн стрит и снова до 150-й улицы. Еще был маршрут для тренировок по холмам недалеко от дома родителей Пулака и маршрут, где Шри Чинмой тренировался на подъемах по парковой автостраде

Литтлнек.

На каждом из этих маршрутов задача команды сопровождения состояла в том, чтобы отмечать краской каждые 100 метров и затем соответствующее количество миль кружком вокруг них.

### *Отметки шагов*

Некоторое время Шри Чинмой было глубоко убеждено, что его результаты в беге сильно улучшатся, если он увеличит свой шаг. Команда сопровождения делала отметки шагов вдоль некоторых маршрутов, каждые 47, 52 или 55 дюймов. Рядом знаменитая фотография Шри Чинмой, бегущего во Вьетнаме самым длинным шагом — более 70 дюймов. Проблема с изменением шагов состояла в том, что было чрезвычайно трудно стереть старые отметки шагов и сделать новые, которые четко отличались бы от старых. Мы всегда экспериментировали с краской разных цветов, чтобы подобрать цвет к цвету тротуара.

Я думаю, Шри Чинмой действительно был доволен нашим посвящением этому делу, но время от времени он рассказывал нам об упавшей на дорогу ветке, о большой луже или об исчезнувшей метке. Было совсем непросто состоять в команде сопровождения, поскольку вы не могли начать работать на маршрутах до 10:30 вечера, да и полиция всегда могла нас спросить, что мы такое делаем! Но по Милости Бога нас никогда не арестовывали (кроме Дану, которого забрали в полицейский участок в богатом пригороде Вестчестера за то, что он отмечал краской маршрут по холмам).

### *Наш новый лидер*

В команде сопровождения за эти годы перебивало много ребят и много лидеров, но самым лучшим оказался Нирвик. Нирвика попросили приехать в Нью-Йорк (из Сан-Франциско), чтобы руководить нами, поскольку мы были невеждами, слабаками и неумехами. Когда приехал Нирвик, мы все без остановки улыбались, поскольку знали любовь к нему Шри Чинмой, и теперь у него не найдется повода проявить недовольствие командой сопровождения. Нирвик выходил с нами на маршрут каждый раз и говорил, когда остановиться, — обычно около 1 ночи, что было просто идеально. Мы смеялись и подшучивали над нашим спасителем Нирвиком, бескорыстное посвящение и любовь которого к Шри Чинмою чувствовались по-настоящему: Нирвик — пожилой человек 60-ти лет — в полночь рисует краской номера на дороге для своего любимого Гуру.

### *Мистер Чино*

Вот несколько замечательных историй про мистера Чино. Как-то Шри Чинмой захотел бегать вокруг своего квартала, но состояние тротуара во многих местах было просто ужасным — он был в трещинах и разбит. Тогда у нас еще не было того опыта в строительных ра-

ботах, который есть сейчас, но у нас был мистер Чино — каменщик с тридцатилетним стажем. Я спросил мистера Чино, который был старше Шри Чинмой, не мог бы он нам помочь. Он сказал: «О, нет! Будет нехорошо, если другие соседи увидят, как мы это делаем». Я сказал мистеру Чино, что мы всегда работаем поздно ночью, когда все спят. Мистер Чино улыбнулся и ответил: «Тогда другое дело» — и с радостью помог нам отремонтировать тротуар вокруг квартала Шри Чинмой. Однажды, когда мы ремонтировали тротуар, мистер Чино мне сказал, что он не стал бы этого делать ни для кого — даже если бы его попросил сам Папа Римский — и что он делает это только для Шри Чинмой.

Конечно же, мы рассказали Шри Чинмою, что мистер Чино сделал и что сказал. Шри Чинмой много раз проявлял свою любовь и заботу о преданной жизни мистера Чино. Когда шел снег, — а в 70-х и 80-х годах выпадало снега намного больше, чем сейчас, — Шри Чинмой всегда просил нас сначала расчищать длинную подъездную дорожку к дому мистера Чино, а потом уже свою. Всегда!

### *Совершенный путь*

Приверженность Шри Чинмой бегу на длинные дистанции очень много значила для всей миссии. Она держалась на Воле Всевышнего: тело и душа, устремление и посвящение должны идти вместе. Шри Чинмой не просто велел нам бегать — он своим собственным примером вдохновлял нас бегать и улучшать результаты в длине дистанции и скорости. Бег для Шри Чинмой — это совершенная модель духовного путешествия, объясняющая, что мы все едины: нет конца нашему прогрессу, нашей цели, нет конца совершенству.

*Есть только  
Один совершенный путь,  
И этот путь перед Вами,  
Всегда перед Вами.*

Шри Чинмой — само воплощение своего афоризма; даже в Таиланде, преодолевая сильную боль, Шри Чинмой все равно медленно бегал на стадионе в Чанг Май.

### *Последний круг*

Когда все мы аплодировали предельным усилиям Шри Чинмой, в его одухотворенных глазах можно было увидеть сладостное удовлетворение своим достижением. Достижение и превосходство несмотря ни на что, вызов и победа над невозможным снова и снова — таким был Шри Чинмой.

Проявление Шри Чинмой в беге уже подняло сознание мира. И это навсегда.



## У каждого в жизни есть шанс!

интервью записала Ольга Абрамовских

**Шарботтама Татьяна Лебедева** — не только олимпийская чемпионка (2004, прыжки в длину), серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр (2000, 2004, 2008 тройной прыжок), чемпионка мира (2001, 2003, 2004, 2006, 2007 – тройной прыжок; 2004, 2007 – прыжки в длину), чемпионка Европы (2000, 2006 – тройной прыжок), многократная чемпионка России, но и чрезвычайно обаятельный, веселый и открытый человек, полный устремления и решительности.

### Ещё все впереди!

Меня все жалеют, говорят, что всего одного сантиметра не хватило до золота. А я отношусь к этому философски: считаю, что я показала хороший результат, просто другие соперницы оказались сильнее. Я показала тот результат, на который была готова. Но, судьба сложилась так, что было суждено победить другому. Я отношусь к этому спокойно, потому что соперницы были сильные. И Франсо Мбанго Этон, завоевавшая золото уже была олимпийской чемпионкой и сейчас подтвердила свой класс. Жизнь продолжается, впереди много других соревнований.

### Настрой на прыжок

Каждый раз это происходит по-разному. Нельзя вывести одной формулы. Бывают старты, когда ты настраиваешься только на победу, тебе нужно победить, даже если ты не в феноменальной форме. Тогда, если

кто-то совершает хорошую попытку, то ты стараешься выжать из себя результат.

А иногда настраиваешься на результат, когда чувствуешь, что хорошо готов. Уже не смотришь на соперников, сколько бы они ни прыгнули. Установка – прыгнуть технически правильно.

Перед олимпиадой по тестам я была готова в тройном прыжке на результат 15,20 м. Но, во время соревнований, когда начались такие высокие результаты, я прыгнула за 15,30 и была очень рада. Я знала, что показала хороший результат. Потом я уже включилась в борьбу, почувствовала, что могу победить. Возможно, это и сыграло плохую шутку. Если бы я следовала своей дорогой, исполняла бы технически правильный прыжок.... А я завелась, поняла, что показала хороший результат, поймала кураж, начала думать, что сейчас ещё прыгну ... и это самое страшное,

когда теряешь голову, включаешь эмоции, желание очень сильное, начинаешь быстрее бежать, а технически выполняешь прыжок неправильно, потому что становишься закрепощенной, выжимаешь прыжок. Возможно, это и сыграло свою роль...

А в соревнованиях по прыжкам в длину, после первой попытки я стала рисковать - либо попаду идеально и прыгну, либо буду заступать. После первой попытки у меня было четыре заступа, я бежала в полную силу. А перед последней попыткой я поняла, что у меня уже больше не будет шанса и сейчас нужно сделать все возможное, чтобы не заступить. Я уже не бежала так быстро, контролировала момент отталкивания, это похоже на чеканящий шаг. И я прыгнула достаточно далеко, но, этого не хватило. Наверное, в этом тоже заключается соревновательный опыт.

На каждые соревнования настраиваешься по-разному: на победу, на соперников... а иногда, когда эмоций уже совсем нет, как сейчас, в конце сезона, то просто настраиваешься на то, как нужно разбежаться, прыгнуть. Это уже профессионализм, ведь сезон продолжается, нужно прыгать.

Сейчас у меня будут соревнования в Азии – старты в Шанхае, Якогаме и Южной Корее. Организаторы этих стартов хотят видеть у себя чемпионов и призеров олимпиады. Если, например, зрители будут очень хорошо поддерживать, то можно поймать кураж и хорошо прыгнуть. Но, порой, когда уходишь в себя, наоборот хочешь, чтобы была тишина. У зрителей может быть свой ритм, а ты бежишь в другом ритме. И, чтобы не было накладки, спортсмены показывают либо поддерживать и хлопать, либо наоборот нужна тишина.

## Опыты олимпиад

Когда я ехала на олимпиаду в Сиднее, то у меня спрашивали, кто победит. Я отвечала, что кто самый сильный, тот и победит. Они интересовались, а как же удача... а я говорила, что кто физически сильнее, тот и победит, и удача будет на его стороне. Мне казалось, что если он хорошо готов, то ему и удача не нужна. И словно в насмешку, в Сиднее так и получилось, что после первой попытки пошел сильный дождь. Одежда начала налипать и потом уже никто не смог улучшить результат. Я всегда первую попытку делаю осторожно, экономлю силы для финала и потом уже начинаю раскручиваться. В тот раз, кто прыгнул с хорошим результатом в первой попытке, тот и выиграл. Никто уже в последующих попытках не смог улучшить свои



результаты. И после этого я решила, что удача тоже должна улыбаться, должна низойти благодать.

Когда я ехала в Афины, то уже думала, что удача обязательно должна быть. Ещё спортсменам очень важно уметь вовремя выходить на пик формы. В тот год я очень хорошо прыгала, и все уже буквально повесили мне золотые медали в обоих видах. На тренировках я работала все больше и больше. Когда поехала на чемпионат России, почувствовала, что могу установить мировой рекорд, прыгнув в длину на 7,33, у меня было хорошее состояние. Тогда нужно было остановиться, чтобы приберечь эмоции для олимпиады. Получилось, что когда на чемпионате России осталась последняя попытка, мне все кричали: «Давай мировой рекорд!» И я подумала, что сейчас разбегусь, ногу поставлю так, чтобы хорошо вытолкнуться и лететь. Получилось, что я побежала быстрее и заступила, попав пяткой на грань планки, в итоге отбила пятку. Оставшиеся три недели до олимпиады уже лечила пятку, не сделав ни одной технической тренировки, т.к. это толчковая нога. За это время я растеряла технику, и, несмотря на то, что была сила и скорость, не было отскока после постановки стопы. Слава Богу, что стала третьей в тройном прыжке. Но, было такое чувство, что все это – сон, словно предупреждение, что я проснусь, и потом все будет хорошо. Меня все успокаивали, друзья говорили, что у меня ещё есть шанс в прыжках в длину стать олимпийской чемпионкой прямо в этом году, а не через четыре года. Но, мне так хотелось победить именно в тройном прыжке. И тогда на меня снизошла благодать и я победила. К этому я тоже отнеслась философски - моя миссия в спорте не завершена. Если бы я выиграла в тройном прыжке и в прыжках в длину, то смысл жизни в спорте потерялся. А так получилось, что золото в прыжках в

длину мне свыше дали, а в тройном прыжке придёт-ся ещё поработать. Так что, я подумала, что ничего страшного в этом нет...

В эти четыре года мне пришлось и операцию сделать, и через травмы пройти. Но, я завоевала два серебра. Когда я держала в руках серебряную медаль после тройного прыжка, то у меня не было никакого сожаления, никакой обиды. Для меня это серебро было с золотым отливом. Я была рада за себя, что смогла сделать все возможное. Пока что до конца я не осознала, какой же опыт мне был дан на этой олимпиаде. Наверное, это придет со временем, после окончания сезона, когда смогу спокойно сесть и проанализировать. Но, эти два серебра были достигнуты в сильной и интересной борьбе. Кто-то должен быть и вторым. Я боролась до последней попытки и не могу упрекнуть себя в том, что ослабилась или сдалась, такого нет. Более того, удача была на моей стороне. Я могла оказаться и третьей, и четвертой, ведь результаты были очень высокие. Шестой результат в тройном прыжке – за 15 метров. Это очень высокий уровень, такого никогда не было.

В прыжках в длину спортсменка - лидер сезона даже не смогла выполнить квалификацию, просто перегорела. Каково ей? Она выиграла все соревнования до олимпиады и после олимпиады тоже занимает первые места. На всех соревнованиях, где мы встречались, она выиграла, а на олимпиаде она даже не попала в финал.

Конечно, олимпиада – это большое давление и с ним тоже нужно справиться. Такой опыт, когда ты был лидером и тебе все заранее вешали медаль, а потом даже не попасть в финал, не каждый выдержит. Я рада, что стала на олимпиаде второй и не с самым плохим результатом.

Я читала олимпийские форумы и после тройного думала, что сейчас наверное так по мне пройдутся... И когда начала читать комментарии, думала, что если будут говорить плохо, то пусть это будет для меня стимулом, чтобы лучше собралась на прыжок в длину. Но, отзывы были совсем другие, говорили, что я молодец, боролась и что надеются на золото в длине. А после прыжка в длину писали что, конечно жаль, но, что я сделала все, что смогла. Из ста ссылок на статьи, где писали про Татьяну Лебедеву, только две были нейтральными, остальные – положительными, хорошими.

## Вдохновлять других

Китайские спортсмены завоевали более 50 медалей, вроде это так много. Но, среди них не было ни одного действительно яркого спортсмена, который бы действительно чем-то запомнился. Очень хочется, чтобы в спорте были запоминающиеся, харизматичные личности. Этим спорт и привлекателен. Такие люди оставляют яркий след, дают дальнейший толчок для развития спорта. Мне тоже хотелось бы оставить свой след в спорте, может быть, своей харизмой, возможностью совмещать два вида, умением и проигрывать, и побеждать, когда все время идет борьба. Мне очень хочется, чтобы спорт и, в частности, легкая атлетика развивались, чтобы спортсмены тянулись к своим идеалам. Некоторые думают, что у кого есть талант, тот всегда и будет побеждать.

*Но, даже если у тебя и нет особого таланта, но ты очень сильно захочешь, то у тебя обязательно будет шанс. Если кто-то с устремлением тренируется, то обязательно когда-нибудь покажет хороший результат, обязательно чего-то достигнет, он сможет преодолеть ту планку, которую для себя поставит.*

Когда я смотрю, как прыгает Исинбаева, это так вдохновляет. В Риме я даже всю ночь не спала, пришла утром на тренировку, полная эмоций, что сейчас тоже буду прыгать так же уверенно. Когда видишь спортсменов, как они тренируются, с какими проблемами сталкиваются, но все равно побеждают, то из этого можно черпать вдохновение. А спортсмены в свою очередь тоже из чего-то черпают вдохновение. Для меня это могут быть дети. Я думаю, что они тоже вдохновятся, придут на тренировки, каждый человек в своём направлении, в своем деле станет чуточку лучше.

## Поддержка свыше

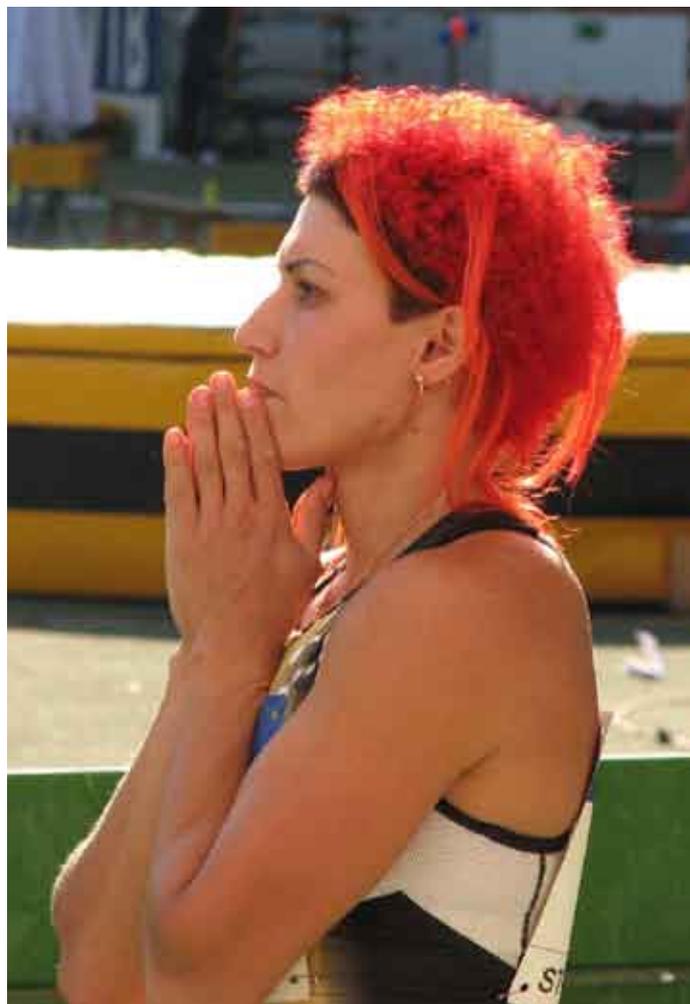
На олимпиаде я на 100% чувствовала поддержку свыше, я точно знаю, что Шри Чинмой там был. Иногда на соревнованиях я проигрываю, вроде ничего не получается и я обращаюсь: «Гуру, ну помоги, почему у меня ничего не получается!» Бывает, что потом я проигрываю соревнования. После я анализирую и думаю, что это тоже урок. Когда на тебя все время нисходит благодать, то ты начинаешь расслабляться, лениться. А когда сумеешь извлечь пользу из такого урока, то в следующий раз все обязательно получится.

После соревнований в Москве «Вызов России» я рано утром улетала в Италию. Когда я приехала, то была уставшая и думала, как же я буду прыгать. А туда

приехали все сильные соперницы. Думаю, ни дай Бог проиграю, опозорюсь. А на соревнования пришли ученики, и мне стало заранее немного стыдно. Я сделала первую попытку, она была не очень впечатляющей. И когда я встала на вторую попытку, мне так не захотелось проигрывать, я подумала, зачем же я приехала на соревнования? Все пришли, болеют за меня. И я побежала с новой силой, у меня начало все получаться, словно свыше что-то произошло... Бывают моменты, когда ты можешь быть не очень уверен, но, что-то происходит и у тебя словно крылья вырастают, как будто тебя поднимают и кидают в яму для прыжков, чтобы ты дальше летел. А иногда Всевышний словно со стороны смотрит и говорит: «Ну, давай, теперь ты сама потренируйся, соберись. Я тебе помогал, а теперь попробуй сама». Поэтому, к поражениям я стараюсь тоже философски относиться. Если все время побеждать, то ничему не научишься. А поражения учат анализировать, не терять бдительность, они заводят, дают новую мотивацию.

### У каждого есть миссия...

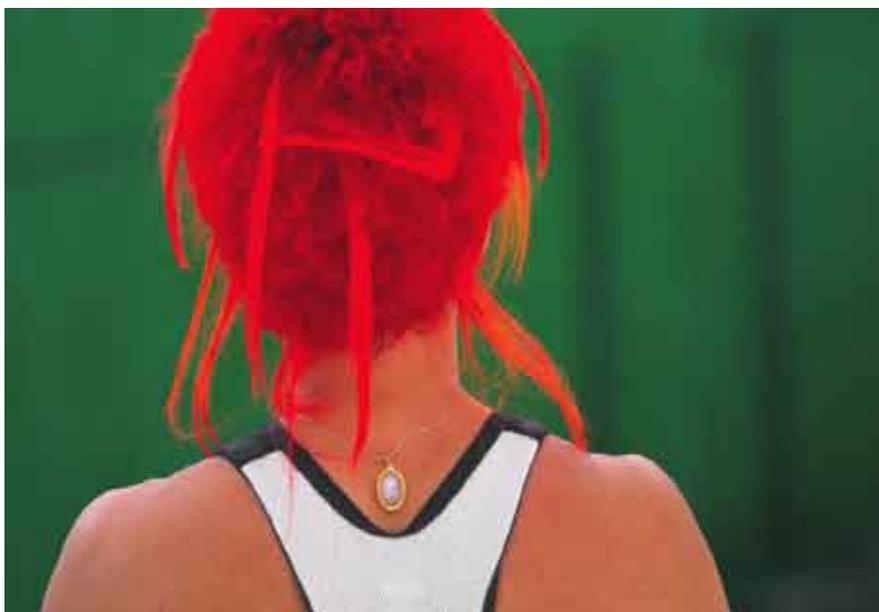
Я считаю, что у каждого человека есть своя миссия на земле. Вопрос в том, сможет ли человек найти эту правильную дорогу. Ведь, всегда много путей, после каждого выбора есть ещё разветвление. И главное в том, насколько четко человек найдет свой путь. Я не могу сказать, что у меня очень развита интуиция. Если играть в лотерею или нужно что-то угадать, то я никогда не угадываю. Даже когда мы едем по дороге, и она разветвляется, а мы не знаем, куда свернуть, то я всегда указываю неверное направление. Такого рода интуиции у меня нет. Но, внутреннее чувство, как нужно поступать, какое принять решение, у меня присутствует, сердце всегда подсказывает. На протяжении всей жизни мне кто-то помогает, даже когда я



была маленькая, меня словно оберегали, была защита. Можно сказать, что я родилась под счастливой звездой.

Когда меня спрашивают, есть ли у меня враги, то я отвечаю, что нет. Люди удивляются, как это... Конечно, соперницы есть соперницы, это спорт. Но, в жизни я к ним отношусь со всей душой, открыто. Считаю, что когда ты открыт, это хорошо. И даже если они будут ко мне относиться по-другому, то мне от этого хуже не будет. Я всегда стараюсь с ними быть полностью открытой.

Наверное, миссия заключается в том, что, если меня Бог наградила такими способностями в спорте, то я хочу пропагандировать здоровый образ жизни, вдохновлять. Например, у меня мама, сама из детского дома, одна воспитывала двоих детей и она с утра до вечера работала на стройке. Получается, у каждого есть шанс в жизни, в какой бы среде он ни родился. Если он будет слушать свою интуицию, следовать пути сердца, больше познавать мир, то он обяза-



тельно достигнет своей цели в жизни. Если я могу своими прыжками, результатами вдохновлять других, то я буду очень рада. Хочется делать мир лучше, приносить что-то хорошее.

Когда люди думают только о машинах, квартирах, то это всё такая мелочь в сравнении с космосом, например. В Африке люди миллионами умирают от голода, а мы думаем о своих привилегиях. Многие люди, которые побывали в аналогичных ситуациях, очень сильно меняются. Например, участники программы «Последний герой» говорили, что у многих изменилась жизненная философия. Там на острове такой покой, ты отдыхаешь душой, что когда приезжаешь обратно, то думаешь: «Люди, остановитесь! Куда вы гоните?» Есть более высокие ценности и земные блага не должны привязывать, с собой их все равно не унесешь. Хорошо, если это есть, но, если этого нет – не самое страшное. Мне тоже приходится и в аэропортах ночевать из-за ночных задержек, и постоянно недосыпать. Я к этому спокойно отношусь, понимаю, что это все временно. Я могу целый день ничего не есть, ничего страшного, потом поем. Стараюсь не заикливаться на этом.

## Чувство счастья

Когда что-то происходит впервые, то это даёт особую радость. Помню, первую победу на чемпионате мира, после последней попытки я сразу побежала к тренеру. Еще до заключительной попытки я уже знала, что победила и даже не собиралась делать по-

следний прыжок. А потом решила прыгать просто для зрителей. И я разбежалась, прыгнула, и помчалась к тренеру. На пресс-конференции меня спрашивали о последней попытке, а я не могла понять, о чем они говорят. Потом посмотрели запись и оказалось, что в последней попытке прыжок был самым дальним. Я была так рада, даже не верила, что я – чемпионка мира!

Когда родилась дочка Хиаканта и в первый день её унесли в палату, я лежала, смотрела в потолок и думала: «ВАУ, вот это да!» Такая внутренняя радость! Я уже всем смс написала, и мне уже все ответили, а я лежала и млела от счастья.

А был ещё чемпионат Европы в 2006 году, когда я шла на третьем месте и мне оставалась одна попытка, я просто подумала, что чему быть, того не миновать, и побежала. Я прыгнула, а дальше меня словно понесли. Ещё в полете я почувствовала, что лечу дальше, чем соперницы, была такая радость. Когда ничего не ожидаешь, а потом выигрываешь, то получаешь гораздо большую радость, чем когда заранее ждешь победы. Когда вначале что-то не получается, а потом ты справляешься со всем и выигрываешь, то после этого такая радость, что ты смог собраться, что ты смог настроиться. От этого получаешь ещё больше радости. И, конечно же, впереди тоже будет много счастливых моментов!

## Совет от Шарботтамы

*Со мной этим советом поделился один тренер... У ахилловых сухожилий проблема в том, что там очень мало кровеносных сосудов. Из-за этого там очень слабое кровообращение. Очень хорошо помогают контрастные процедуры. Нужно взять два ведра с водой, разница температур в которых составляет 40 градусов. Например, в одном +5, а в другом +45. Рядом нужно поставить горячую и холодную воду (лёд), чтобы эту температуру поддерживать. Вначале ставишь ноги в горячую воду и там их держишь 3 минуты. После этого – 1 минуту в холодной и затем вновь в горячую. Так повторить 3-5 раз. Это очень хорошо тонизирует сосуды и улучшает кровообращение, что способствует быстрому восстановлению ахилловых сухожилий. А ещё после тренировки можно просто привязывать лёд к ноге и так ходить в течении минут 10, тоже хорошо помогает.*

Статья подготовлена по материалам системы бега ChiRunning ([www.chirunning.com](http://www.chirunning.com))

ДЭННИ ДРЕЙЕР

Боли в коленях – один из самых распространенных недугов бегунов на длинные дистанции. Очень часто люди считают, что сам бег является этому причиной. Они говорят: «Это все началось в тот день, когда я побежал...». Но настоящей причиной является неправильная техника бега. В действительности мы можем поставить себе такую технику бега, которая бы никогда не создавала проблем для наших коленей. И это очень просто.

Здесь я приведу несколько способов, как защитить ваши драгоценные колени.

- Избегай жесткого приземления на пятки. Не удлиняй шаги. Твои стопы не должны бежать впереди тебя. Всегда чувствуй, что твое тело находится чуть впереди твоих стоп. А движения ног происходят по направлению назад, а не вперед. Если ты выбрасываешь ноги вперед, стопы будут касаться земли впереди тебя, и ты словно будешь нажимать на тормоза при каждом шаге. В таком случае весь стресс от ударов о землю придется в ноги, прямо в колени. А колени существуют вовсе не для того, чтобы смягчать такие удары. Тогда наступит момент, когда колени устанут и начнут ныть. А если они уже начали ныть, то лучше послушать что тело пытается сказать тебе. Измени механику своих движений.

Для этого нужно сделать легкий наклон вперед, начиная с лодыжек. Пусть шаги будут открываться назад, так, чтобы, приземляясь, стопы оказывались слегка позади центра тяжести, а не впереди.

- При беге не поднимай колени вверх. Это абсолютно верно. Не нужно обращать внимание на советы беговых журналов, в которых говорится том, что нужно удлинять шаг и выбрасывать ноги вперед. Когда ты поднимаешь вверх колени, голень выбрасывается вперед, и стопа приземляется впереди тебя. Это, как я уже сказал ранее, подобно нажатию на тормоз, когда амортизация от удара о землю каждый раз приходится в колено.

Что делать: пусть при беге колени остаются на невысоком уровне. В конце каждого шага сгибайте колени так, чтобы пятки оказывались позади. Всегда концентрируйся на том, что колени ниже, пятки выше.

- Установи небольшой наклон вперед, который будет идти от лодыжек. Приземляйся на середину

стопы. Не забывай, что если стопа касается земли впереди тебя, то ты жмешь на тормоз, и удар отдается прямо в колено.

- Пусть твои колени будут мягкими и чуть согнутыми в момент приземления, пусть они станут твоей поддержкой на каждом шаге. Очень часто я вижу бегунов, увеличивающих шаг и напрягающих колени в момент касания земли. Это создает невероятную нагрузку на пятки и колени.

- Сохраняй стопы направленными в ту сторону, куда ты бежишь. Если стопы разворачиваются наружу, то это может создавать болевые ощущения в коленях при беге на любую дистанцию, ведь ты разворачиваешь колени при каждом шаге. В конечном итоге это приведет к чрезмерному растяжению медиальной связки и сухожилия колена, что в свою очередь вызовет болевые ощущения и травму. Это будет выражаться в резкой боли внутри колена.

Вот как это происходит: если ты выворачиваешь стопы наружу, то ты приземляешься на внешнюю сторону стопы, и щиколотка заворачивается внутрь. Получается, что это закручивание происходит 1800 раз каждые 10 минут (среднее количество шагов за это время). С таким стилем бега достаточно пробежать несколько километров, чтобы начать чувствовать дискомфорт в области колен.

Такой стиль бега так же может вызвать чрезмерное растяжение медиальной связки и сухожилия коленной чашечки.

Что делать: научись бежать со стопами, развернутыми в направлении движения. Но нужно научиться ставить правильно не только стопу, нужно развернуть всю ногу внутрь, в направлении линии центра так, чтобы стопы стали параллельны и направлены вперед. Это укрепит приводящие мышцы (проходящие по внутренней части бедра) и поставит ногу в правильное положение.

Если, попытаешься направить стопы вперед, ты начнешь ощущать себя косолапым, то разворачивай стопу постепенно, насколько это комфортно для тебя. Возможно, должны пройти недели, а может быть даже и месяцы, чтобы все мышцы привыкли к новому, правильному состоянию. Изменение биомеханики движений требует времени и настойчивости. Это определенно того стоит, ведь в итоге ты забудешь, что такое боль в коленях.

Забота о коленях должна играть первостепенную роль, особенно если ты хочешь продолжать наслаждаться бегом и долгие годы. Уменьшение эффекта вращения и отсутствие необходимости принимать на себя отдачу от земли – два основных гаранта в страховом полисе твоих коленей.

# Там, где сбываются мечты

СТУТИШИЛ ОЛЕГ ЛЕБЕДЕВ

*Пробег «3100 миль самопревосхождения» был 12-ым по счету летом 2008 года. На старте — 14 спортсменов, двое новичков: Павел из Словакии и Кристофер из Швейцарии. Им не удастся с первой попытки покорить всю дистанцию, но то, что они сделали, заслуживает восхищения. За 48 дней Кристофер преодолел 2 289 миль, на 57 день Павел достиг свои заветные 2 700 миль. Еще Шопан из Болгарии вынужден был остановиться на 33-й день из-за травмы, пробежав 1 783 миль. Остальные 11 успешно финишировали в самом длинном и самом трудном пробеге в мире. Шесть бегунов установили новые рекорды своих стран. Я финишировал 4 августа, проведя 50 дней 11 часов 19 минут 46 секунд на круге в 883 м трассы 3100 миль. На 62 минуты мне удалось поднять планку прошлогоднего рекорда.*

За четыре часа до финиша на трассу позвонил друг из Москвы, чтобы заранее поздравить меня с победой. Разница во времени иногда вынуждает делать приятные сюрпризы. Он также попросил меня поделиться впечатлениями от пробега и записал мой монолог. То, что вы прочтете ниже, можно назвать квинтэссенцией моего опыта 3100 летом 2008 года. Все это время я

колокольчики — это просто нечто! Но когда ты финишируешь — как дежа вю: где-то уже такое с тобой случалось... И поскольку раньше ты уже это пережил, особого всплеска эмоций и нет. У меня такое ощущение, что через пару часов будет то же самое.

Я смотрю на финиши ребят... Мы конечно все стремимся побыстрее финишировать, поскорее справиться с 3100, можно так сказать. Но



что интересно: приходит время финиша, человек пересекает финишную ленточку — это буквально мгновение. И все. Это уже история. Финиш ушел — он не твой. И начинается обратный отсчет: день после финиша, неделя после финиша, месяц после финиша... Как будто это уже не твое — как и ничто внешнее, ты не можешь назвать его своим, чтобы он оставался все время с тобой. Он уходит, как само время! У меня несколько раз под конец пробега возникло

бежал с мобильным — на записи хорошо слышно как шаркают кроссовки по бетону...

Пробег, как обычно, — настоящая школа. Школа жизни, школа всего. Я бы даже сказал — ТОП-школа. В целом ощущения от пробега очень хорошие: я начал сильнее бегать, больше радостных дней и хороших впечатлений, хорошего настроения.

Самый сок — в конце. После 46-го дня я как раз и подумал, что последние 5 дней будут самыми сложными.

Потом началась финишная пора: на 45 день — Ашприханал, на 46 — Пранаб с новым рекордом Словакии. Потом Грахак — с новым рекордом Австралии. Финиши своих друзей я переживаю намного сильнее и интенсивнее, чем свои — аж до слез. Столько эмоций: какие они молодцы! Особенно этот последний круг, когда они показываются из-за поворота с флагами пробега и своей страны, и все начинают звонить в

колокольчики! Потому что вскоре, после финиша, этот пробег уйдет в историю. Еще одна история. Во время моего первого пробега в 2004 году на сороковой день я получил тепловой удар и под конец дня я не то что бегать — ходил с трудом. Тогда я развалился на лужайке, руки в стороны... Сил — меньше нуля. Тут я смотрю на небо — а облака еще видят заходящее солнце. И след самолета тоже его видит со своей высоты. И вдруг пришла такая любовь к этому пробегу: Боже мой, я — дома! Мне здесь все нравится: трасса, бегуны. Я в «своей тарелке». Все для тебя! Пришла мысль: я не хочу финишировать. Что же я буду делать после финиша?! Я буду бездомным.

В этот раз было немного по-другому. Наверное, мы все-таки совершаем прогресс :)

Я слушал одну книгу Шри Чинмоя в его исполнении и там промелькнула фраза: «ищущий единства с Богом». Меня так это задело!

Единство с Богом — вот то, что ты можешь назвать

своим. Мы стремимся к этому, мы получаем проблески этого, и это именно то, что не уходит со временем. Мне так захотелось быть таким же ищущим единства с Богом. И этот пробег — удивительная вещь для осуществления всех твоих мечтаний. Ты хочешь быть сильнее — пожалуйста, 3100. Ты хочешь быть ищущим единства с Богом — пожалуйста, 3100. Ты хочешь развить силу воли, успокоить свой ум, увидеть, что тебе мешает в жизни, хочешь справиться с этим и решить проблемы, над которыми ты бился десятки лет, — пожалуйста, 3100!

Но был еще один урок, очень интересный и, наверное, самый сложный.

Сейчас мне осталось 34 круга до финиша — это уже меньше, чем марафон.

Позавчера приключилась некая история с дочкой Олоканондой: она проспала, потом занималась еще другими делами... Но поскольку в эти 50 дней я сильно завишу от Отондры и Олоканонды как своих помощников (а сейчас Олоканонда одна: жена улетела неделю назад в Киев — закончился отпуск), я пропустил несколько своих спецпитаний, и к моменту ее появления на трассе в начале двенадцатого мои силы значительно поубавились. Я был потрясен: как же так — 3 дня до финиша! Можно и потерпеть, не доспать (я 50 дней сплю по 5 часов...) Я был настолько этим потрясен и настолько убит: у меня была мечта уложиться в определенное время, а этот день меня выбил из колеи. В итоге я потерял 15-20 кругов. Ну вот, я был настолько потрясен, что внутри возник огромный негативный блок. Когда вчера хиропрактик Ара работал с моей спиной, он удивился: обычно он на меня тратил 5 минут, и при небольшом усилии кости сами становились на место (мы называли это «экспресс». 5 минут — и я снова бегу). А в этот раз он потратил на меня 15-20 мин., и что бы он ни нажимал на спине — все болит. Вся спина — один кошмар. А блок у меня, оказывается,

не в спине — внутри меня. И прежде всего в уме. Поскольку, можно сказать, я затаил обиду. И вот он, самый главный урок под конец пробега. Сегодня утром на 51 день я понял: мне совершенно необходимо развивать дальше умение прощать.

*Forgive,  
You will have happiness.  
Forget,  
You will have satisfaction.  
Forgive and forget,  
You will have everlasting peace  
Within and without.*

*Прости — ты будешь счастлив.  
Забудь — ты будешь доволен.  
Прости и забудь — у тебя будет вечный покой  
Внутри и вовне.*

— Шри Чинмой

Моментально ушли все блоки, всё напряжение в мышцах. Когда я снова начал шутить с Олоканондой и мы начали улыбаться друг другу, все стало на свои места.

Теперь я могу сказать, что я усвоил все уроки за этот пробег, и я готов финишировать. И все-таки я сделаю свое лучшее время! Хотя на полчаса, но улучшу свой прошлогодний — лучший — результат.

Вот такой удивительный пробег, удивительная школа жизни.

*Мировой рекорд в забеге на 3100 миль принадлежит Мадупрану Шверку, который преодолел дистанцию за 41 день 8 часов 16 минут 29 секунд, двигаясь со средней скоростью 120,9 км в день. За всю историю забега дистанция покорилась лишь 23 спортсменам. В 2008 г., финишировав на забеге 3100 миль пятый раз, Стуттишил установил личный рекорд, пробежав это расстояние за 50 дней, 11:19:46.*

\*\*\*

Вы можете больше узнать о пробегах 3100 на сайтах:

[www.Lebedev.org.ua](http://www.Lebedev.org.ua)

[www.3100.ws](http://www.3100.ws)

И в моей 4-ой книге «Там, где сбываются мечты», которая готовится к выпуску в конце 2008 года.





*впечатлениями делится Инна Кирюшкина*

## Во внешнем мире боль, во внутреннем мире – восторг

### *Упущенные возможности*

Иногда, оглядываясь назад, на свою жизнь, видишь, что она предоставляла тебе массу возможностей для самосовершенствования в чем-либо. Подсознательно ты чувствовал, что их нужно использовать. Но, то ли из-за занятости, то ли из-за нерешительности, то ли из-за лени, ты их игнорировал. А потом – хлоп! Экзамен. Так и у меня...

Было лето, прекрасная погода... Было столько возможностей совершенствоваться в беге. Но я считала, что занятия хатха-йогой и езда на велосипеде дают мне достаточную нагрузку, чтобы поддерживать физическую форму. Бежать сверхмарафон я не собиралась. А когда пришло время, и я узнала о сверхмарафоне, внутренне я почувствовала – я должна это сделать. Я не знала, как именно это повлияет на мою жизнь и на жизнь других людей, но знала – от этого в моей жизни что-то зависит. Когда я почувствовала изнутри вдохновение бежать сверхмарафон, сомнений в том, что я могу это сделать, не было. За плечами было три полумарафона. Я была уверена, что у меня есть способность. Но вот вопрос – насколько велика эта способность? И я решила проверить. Времени до сверхмарафона оставалось немного. Я начала бегать каждый день по 5 км. Организм легко переносил эту нагрузку. Потом несколько дней по 10. Стало труднее. Я прикинула, что 50 км – это в 5 раз больше. Ну 30 км я пробегу, в этом я была уверена. Но как я буду бежать еще 20? И я решила, что каждые 10 км буду делать небольшие перерывы для выполнения

восстанавливающих поз йоги (надо было потом видеть удивление на лице прохожих и бегунов, наблюдавших спортсмена сверхмарафона в позе «Собака мордой вниз»). Я думаю, что забег на такие сверхдлинные дистанции – это тоже творческий процесс, в котором каждый в единстве со своим телом творит нечто невероятное. У каждого в арсенале свои пути и методы.

### *Боль находится в уме*

Наконец наступил момент старта. Выстрел. Все побежали. Сознание, что вот оно – время, когда я должна показать, на что я способна. Но бежать было тяжело. Тупая боль в мышцах сопровождала почти весь забег. Мучила мысль, что я бегу очень медленно. В тайне я надеялась, что другие быстро устанут и перейдут на ходьбу. Тогда я их догоню. Получилось все с точностью до наоборот. Я вспомнила слова Шри Чинмоя, сказанные им в напутственной речи участникам соревнований на 3100 миль: «Чтобы финишировать в забеге, вам надо преодолеть боль. А боль находится в уме». Я старалась следить за своими мыслями. Нечто внутри меня говорило, что я должна во что бы то ни стало добежать до финиша. Как будто от этого зависела моя дальнейшая судьба. Мысль о том, что пробежать нужно 50 км, пугала мой ум. И я старалась думать не о километрах, а о кругах. Всего 14 кругов. Вот уже 6 позади. Теперь 7. Вот осталось всего 5. Совсем немного. Я представляла себе, что с каждым кругом я оставляла позади еще один жизненный этап, становилась мудрее, опытнее. Когда ря-



дом со мной оказывались другие женщины-спортсменки, которые знали, что я бегу эту дистанцию впервые, они проявляли участие и сострадание. Кто-то спрашивал о самочувствии, кто-то желал удачи. Их теплота вдохновляла. Мне повезло. За все время забега не образовалось ни мозолей, ни значительных потертостей. Даже боль в стопе, которая давала о себе знать вначале, потом куда-то исчезла. Внутренне я следила за ощущениями, стараясь не допустить судорог и болей в сердце.

### **В гармонии и единстве**

А как же должно выглядеть самопревосхождение? Принципы хатха-йоги учили меня ни в коем случае не насиловать свое тело, а погружаться глубоко внутрь своего существа, слушать свое тело, искать гармонию и единство. Я старалась внутренне расслабиться, добиться максимальной скоординированности и гармоничности всех движений. Я не пыталась увеличивать скорость, потому что понимала, что скорость – результат долгих и упорных тренировок, которые я профилировала. Я старалась поддерживать то внешнее состояние и внутреннее сознание, которое просто позволяло мне двигаться вперед постепенно и настойчиво. В какой-то момент, глядя на других и на себя со стороны, я ощутила единство со всеми. Я почувствовала участников сверхмарафона и себя как единый живой организм, стремящийся к самопревосхождению разными способами. И еще, когда мимо пробегали другие участники, передо мной как будто открывались их внутренние миры. Вот этот живет в радости и гармонии. И всем вокруг него хорошо. Кому-то нужна победа, а кто-то просто исполняет долг. Потом пришла мысль, что вся наша жизнь и есть марафон, и как мы бежим, так мы и живем. Качества, которые мы проявляем в жизни, мы проявляем и здесь.

Ко мне лично пришло осознание, что вдохновение и устремление у меня есть, но таких качеств как решительность, терпение и, главное, своевременность действий – не хватает. В жизни, когда требуется быстрое реагирование, я медлю. Так же и в беге – двигаюсь как черепаха. Пришло осознание, что я неправильно питаюсь. Вспомнились все вкусности, съеденные для мимолетного удовольствия и приведшие к лишним килограммам и – как следствие – к дополнительной нагрузке на сердце. Я как будто уговаривала свое тело: «Ну давай, еще чуть-чуть напрягись...» А оно как будто отвечало: «Ты не питала меня правильно и не тренировала как следует – так чего же ты от меня хочешь?»

### **Финиш**

Наконец, последний круг. За 100 метров до финиша главный судья соревнований вручает мне российский флаг. Не помня себя от радости, бегу размахивая флагом под громкие аплодисменты зрителей и спортсменов. Финиш! Отовсюду сыплются поздравления, восторженные взгляды, возгласы, объятия... И вот – неожиданный сюрприз! Оказывается, я заняла третье место в своей возрастной категории. Меня награждают дипломом и медалью. Ну, этого я никак не ожидала...

### **Что дальше?**

На следующий день, открыв глаза, я поразились – мир был таким широким и глубоким. И я в нем парила. Как будто исчезли невидимые путы. Нет, все было как прежде: отсутствие горячей воды, потерты обои на стенах, путающаяся в ногах голодная кошка. Но не было привычного чувства раздражения, обыденности происходящего, рутины. Изнутри поднималось и мягко фонтанировало ощущение глубокого внутреннего покоя. Все было простым и ясным. Позднее, гуляя по городу, несмотря на мышечную боль после вчерашнего забега, я чувствовала, что жизнь обрела интенсивность, вкус и цвет. Снова вспомнился афоризм Шри Чинмоя, что во внешнем мире боль, во внутреннем мире – восторг. Удовлетворение от достигнутого наполняло меня счастьем и покоем. Мне захотелось бегать. Бегать каждый день, по многу километров, чтобы удержать это чувство полета и безграничного простора любящего ласкового океана, находящегося внутри меня.

Соревнования «Самопревосхождение» прошли в Челябинске 16 августа 2008 г.

Участвовали:

в забеге на 100 км - 9 бегунов,

в эстафете на 100 км - 8 команд в составе 77 бегунов,

в забеге на 50 км - 43 бегуна.

### **Результаты:**

#### **100 км.**

1 место среди мужчин - Кожанов Аскер, 08:25:14,

1 место среди женщин - Рысина Ирина, 09:49:11,

эстафета: команда ГК «Мегахим», 6:30:16,

#### **50 км**

1 место среди мужчин - Айзаров Вячеслав, 3:46:26

1 место среди женщин - Костылева Наталья, 5:10:35.



## Пьеса-сказка о 13-часовом беге в Москве.

ВАДИМ ПЕТУХОВ

### Сцена 1

*Парк, раннее утро. Вековые деревья пробуждаются и оживают.*

Молодое дерево: Зачем это вчера люди заделывали дыры и трещины в асфальте? Наши корни все равно пробьют себе дорогу. Глупые люди.

Старое дерево: Насколько я научилось понимать их язык, здесь будут соревнования – 13 часов бега.

Молодое дерево: А что такое бег?

Старое дерево: Бег – это когда люди быстро двигаются.

Молодое дерево: А, знаю, знаю! Это когда они чуть-чуть взлетают, а потом приземляются и снова взлетают. А много ли это – 13 часов?

Старое дерево: 13 часов это ничто с нашей точки зрения. За это время и листочек не вырастет. Но для людей это довольно много: от заката до рассвета и ещё половина этого. Есть среди них такие, кто столько времени отдыхает в сутки, спит по-ихнему.

Молодое дерево: Но здесь же люди не собираются спать? Они будут бегать.

Старое дерево: Да-да. Мне кажется, бегать тяжело. Нам с тобой этого не понять, ведь мы выросли в землю. Давай пока не будем ломать асфальт. Давай пустим наши корни вглубь.

Молодое дерево: Согласно. Не будем мешать людям. Мне интересно, что они затеяли.

### Сцена 2

*Парк. Два эльфа в тени огромных деревьев.*

1-й эльф: Я так устал, так устал. Вчера вечером в парке была корпоративная вечеринка. О, ужас! Такая грубая музыка. Выплески эмоций и крики. Толпы возбужденных людей.

2-й эльф: Да. Все меньше остается нам времени для спокойной жизни, для нашей утонченной музыки и одухотворенных танцев. Вот и сегодня здесь что-то будет происходить. Я слышал, что деревья о чем-то шептались. Давай спросим у них!

1-й эльф: Нет, они нам не скажут, потому что важничают. Им уже за сотню лет переваляло. Кто мы такие для них? Малолетки.

2-й эльф: Как же мы узнаем?

1-й эльф: Давай спросим у людей.

2-й эльф: Ну уж нет. Разговаривать с этими грубыми существами?! Уж лучше разжалобить деревья. Да и небезопасно это. Другим расскажут, начнут искать встреч. А не найдут, облаву организуют.

1-й эльф: Да, ты прав. Хотя... Знаешь, у меня есть подходящий человечек. Мальчик: Малыш. Он целыми днями гуляет в нашем парке со своим дедушкой. Дедушка добрый, но консервативный, невосприимчивый. А малыш очаровательный. Я ему однажды показался, а он не испугался и не закричал, но только улыбнулся мне.

2-й эльф: Ну, как знаешь. По мне – так человеческую природу не исправить. Да и как ты днем ему явишься? Нам же нельзя на солнечный свет.

1-й эльф: Я осторожно. Спрячусь в тени вон того большого дерева.

2-й эльф: Желаю удачи. Расскажи мне потом.

1-й эльф: Хорошо.

### Сцена 3

*Маленький мальчик гуляет в парке с дедушкой. Дедушка сидит на лавочке, читает газету. Малыш катается на велосипеде. Проезжая мимо большого дерева, видит эльфа и падает от неожиданности.*

Мальчик: Ой!

1-й эльф: Тихо, а то дедушка придет и мне придется прятаться.

Дедушка: Ильяша! С тобой все хорошо?

Мальчик: Да-да дедушка, все в порядке.

1-й эльф: Давай зайдем за дерево, чтобы нас никто не увидел.

Заходит за дерево: Мальчик с опаской тянет руку, чтобы прикоснуться к эльфу.

1-й эльф: О! Лучше не надо. Ты ведь меня уже видел. Я эльф:

Мальчик: Эльф!

1-й эльф: Ну да, не кричи только. Хочешь помочь?

Мальчик: Да. Но я маленький и почти ничего не умею.

1-й эльф: Но говорить-то ты умеешь. Нужно кое-что узнать. Сегодня в парке что-то затевается. Готовится какое-то событие. Можешь разузнать у людей, которые тут будут собираться.

Мальчик: Событие? Это что?

1-й эльф: Ну, это когда люди собираются вместе и что-то делают.

Мальчик: А! Корпоратив что ли?

1-й эльф: Ну, вроде того.

Мальчик: Хорошо.

1-й эльф: Ну все. Встретимся через час. Здесь.

### Сцена 4

*На поляне люди устанавливают палатки, расставляют столы и стулья. Все место огораживают пластиковой оранжевой сеткой. Мальчик подходит к улыбающимся усердно работающим людям.*

Мальчик: А что вы тут делаете?

1-й человек: Тут будут соревнования. Мы готовим базовый лагерь.

Мальчик: Что, на автомобилях будут ездить?

2-й человек: Нет. Соревнования по бегу. 13-часовой бег. В 6 вечера старт в 7 утра на следующий день финиш.

Мальчик: Что, всю ночь?

3-й человек: Весь вечер, всю ночь и утро.

Мальчик: А можно мне тоже там бегать?

1-й человек (улыбаясь): Нет. Ты еще маленький. Стать участником можно с 18 лет.

Мальчик: А! А дедушке моему можно?

1-й человек: Дедушке?

Мальчик: Да. Он здесь со мной, в парке. Вон на лавочке сидит.

1-й человек (задумчиво): Нет дедушке тоже нельзя. Он ведь предварительно не зарегистрировался. А он вообще-то бегает?

Мальчик: Нет. Он только катается иногда на моем велосипеде.

2-й человек: Здесь могут бежать лишь те, кто уже пробежал хотя бы один официальный марафон, 42 км 195 м.

Мальчик (указывая на баннер с бегуном): А чья это большая фотография?

3-й человек: Это основатель соревнований и нашей марафонской команды Шри Чинмой.

Мальчик: А, понятно! Можно мне тут покататься?

1-й человек: Конечно. Пока не начался бег. Катайся.

Мальчик катается по трассе соревнований. Эльф делает ему знаки. Мальчик не замечает. Чтобы привлечь к себе внимание, Эльф кидает на дорогу ветку. Мальчик останавливается, заходит за дерево и горячо шепчет.

Мальчик: У них тут 13-часовой бег! Соревнования! Вечером старт, а утром финиш! И главный там Шри Чинмой. Там его большая фотография.

1-й эльф (растерянно): Соревнования? Значит не корпоративная вечеринка! Уф! Спасибо малыш, мне пора.

Мальчик: А ты еще придешь?

1-й эльф: Ещё увидимся. Шри Чинмой, говоришь?

### Сцена 5

*Два эльфа в тени огромных деревьев.*

2-й эльф: Ну что, что ты узнал? Будет у нас сегодня спокойная жизнь?

1-й эльф: Я в замешательстве. Здесь будут ночные соревнования. 13-часовой бег. Нужно сказать Деви – душе парка. Пойдем, мой друг, поспешим.

### Сцена 6

*75 бегунов выстроились на стартовой линии. Вокруг них толпятся судьи и помощники. Телерепортеры берут интервью. 2 вороны сидят на фонарном столбе недалеко от старта.*

1-я ворона: Ты смотри-ри, ты смотри-ри. Карр-карр. Вон в той палатке раскладывают еду. Может, и нам перепадет кусочек.

2-я ворона: Моловер-роятно. Моловер-роятно. Карр-карр. Там ходит строгий человек со стекляшками на глазах. Он не позволит.

1-я ворона: А мы удучим момент, когда он уйдет, и утащим кусочек. Карр-карр!

2-я ворона: А там еще раздатчицы все в форме – в передниках и шапочках. Тоже, наверное, строгие! Карр-карр.

1-я ворона: Карр! Полуандр-ра! К нам наверх лезет человек с проводом.

2-я ворона: Это, наверное, электрик, один из них. Что ему нужно? Карр.

1-я ворона: Ну уж, наверное, мы с тобой ему не нужны. Ха-ха-ха. Карр-карр.

2-я ворона: Все ж таки давай перелетим подальше.

1-я ворона: Давай-давай. Карр-карр.

## Сцена 7

*Поздний вечер. Стемнело. Подвыпивший мужчина заходит в парк, идет, привлеченный звуками соревнований к трассе и натывается на пластиковую сетку ограждения. Пресс-секретарь отвечает на вопросы зрителей.*



Мужчина: Что тут происходит? Куда они все бегут?

Пресс-секретарь (бодро): Вы видите соревнования по 13-часовому бегу. В шесть часов был старт. В семь утра – финиш.

Мужчина (мучительно соображая): Это что ж столько бегут? Ничего себе.

(Пускается вприсядку, хлопая себя по ногам.) И что за это дадут?

Пресс-секретарь: Кубки и медали.

Мужчина: И что, ничего им за это не заплатят?

Пресс-секретарь: Нет. Это они сами должны заплатить стартовый взнос 400 рублей.

Мужчина (разводит руками): Ничего не понимаю. Ради чего тогда бегут?

Пресс-секретарь: Эти люди ведут здоровый образ жизни. Они приехали из разных городов России, чтобы на этих соревнованиях преодолеть себя. Именно преодоление себя дает возможность почувствовать себя счастливым.

Мужчина: А я тоже побегу. Вот деньги.

Достаёт 500 рублей и протягивает пресс-секретарю.

1-й человек: Нет-нет. У нас участие только по предварительным заявкам. Да и допускаются только подготовленные участники. Вы сами тренируетесь?

Мужчина: Кто, я? В армии тренировался. Да и сейчас могу пробежать.

1-й человек: Ну давайте, пробегите до входа в парк и обратно, а я засеку время.

Мужчина пробегает до входа и обратно и без сил валится на траву.

1-й человек ( глядя на секундомер): Неплохо, неплохо.

Мужчина (тяжело дыша): Что-то я устал, пойду...

## Сцена 8

*Сердце парка. Обитель души парка. Девы сидят задумчиво. Её зелёно-голубые глаза печальны. Входят два эльфы.*

Оба эльфа хором: Девы! Девы! Девы! Защити нас. Опять в парке ночное мероприятие! Опять нам не будет покоя, и мы не сможем петь и танцевать одухотворенно.

Девы: Этот парк, наш любимый парк атакуют злые силы. И это не ураган. Они действуют через людей. Они строят здания, уменьшая парк. Они засыпают мусором каналы. Они устраивают гулянки на изумрудных островах. Они не хотят тишины, не хотят гармонии. Что я могу поделать? Увы, увы! А что же приготовили люди на этот раз?

1-й эльф: Мать Девы! На этот раз в твоём парке ночные соревнования. 13-часовой бег. Его основатель Шри Чинмой.

Девы: Бег? Шри Чинмой?

2-й эльф: Да, Мать. Люди говорят, что участники съехались из разных городов.

Девы: Погодите. Я сконцентрируюсь. Я накажу людей и защищу парк.

Девы концентрируются. Внезапно обитель озаряется неземным сиянием. Сквозь лучи хорошо просматривается золотая фигура Шри Чинмой.

Шри Чинмой: О, Душа парка! Я смиренно прошу тебя не наказывать моих духовных детей. Это я попросил их проводить такие соревнования. Эти соревнования не принесут вреда парку. После них мир станет чуть лучше, а парк заслужит добрую славу. Люди будут приходить сюда, чтобы заниматься спортом. Спортом,

в котором нет места для превосходства, а есть только победа над собственными ограничениями и самопревосхождение. О, Душа парка! Пожалуйста, благослови моих детей и пройди на них свою милость!

Девы со слезами на глазах опускаются на колени перед золотой фигурой. Эльфы изумлены и тоже опускаются на колени.

Девы: О, Шри Чинмой! Прости меня. Как я могу благословлять кого-нибудь в твоём присутствии. Это я прошу у тебя благословений для себя и всех существ в этом парке. Я страдаю оттого, что не в силах защитить их. Пожалуйста, даруй нам свою защиту и свои благословения. Сделай так, чтобы в нашем парке воцарились покой и гармония.

Шри Чинмой: О, Мать Девы! Поднимись и обними своих детей. Кто же может отказать Матери? Но я прошу тебя: пойдем вместе благословим моих духовных детей и всех участников соревнований.

## Сцена 9

*Шри Чинмой, Девы, эльфы приближаются к трассе соревнований и благословляют участников.*

1-й бегун: Только что я решил, что не буду больше бежать. Асфальт, словно ёрш, сопротивляется движениям моих ступней. Ещё шаг, и точка!

2-й бегун: Все тело болит. Кругом леденящая тишина. Давай закончим. Хватит мучиться!

Бегунья: Я тоже устала. К тому же на трассе страшно и одиноко!

Судья на дистанции. Как же мне хочется спать!

Девы: Эльфы! Вы разве не видите, как плохо и одиноко этим людям! А ну-ка, играйте и танцуйте, невидимые для них!

Эльфы хором: С превеликим удовольствием, Матушка!

Девы: Цветы и травы! Развивайте свое благоуханье! Деревья, склоните ветви перед мужеством этих людей и покачивайте ветвями, подбадривая их.

Воздух парка наполняется благоуханием, деревья покачиваются в такт бегу участников.

Бегунья: Откуда льется эта чарующая, одухотворенная музыка? Мои ноги сами несут меня. Мне больше не страшно, не одиноко. Будто вся природа вокруг стала помогать мне. Я побегу дальше!

1-й бегун: И я тоже. Асфальт словно сам стелется под ноги.

2-й бегун: Будто кто-то забирает мою боль. Можно бежать дальше!

Судья на дистанции: Где же источник этой музыки? Мне уже не хочется спать!

## Сцена 10

*Базовый лазер. Счетчики кругов засыпают. Раздатчицы на пункте питания сильно утомлены. Человек на пункте освежения клюёт носом. Повар на кухне мрачно сидит, уставившись в одну точку.*

Повар: Смены не будет. А нужно столько ещё приготовить!

Счетчики кругов: О, дайте нам кофе! Иначе мы уснем.

Раздатчицы: Кофе не предусмотрен. Наш Учитель не хочет, чтобы мы пили чай и кофе. Он хочет, чтобы мы черпали силы из внутреннего источника, а не возбуждая нервы кофеином.

Счетчики: О, помогите! Хоть поесть принесите!

Человек на пункте освежения: Хочется горячего шоколада!

Раздатчицы: Разве ночью вы дома пьете горячий шоколад? Да и есть после 18 часов вредно. Да и сил у нас мало осталось. Успеть бы обслужить бегунов.

Шри Чинмой, невидимый для всех, подходит к своему портрету, где он сфотографирован бегущим спринтером, и благословляет его.

Шри Чинмой (благословляя души учеников): Попробуйте убедить тела смотреть на это изображение. Оно даст возможность обрести энтузиазм, силы и новизну!

Счетчики кругов: Портрет Учителя все время притягивает наше внимание. От этого сон словно рукой сняло – чудеса, да и только! Да и есть уже совсем не хочется. Bravo, участники! Мы так вам рады!

Повар: Отличная получилась каша! Какое счастье служить до самого утра!

Человек на пункте освежения: И зачем мне горячий шоколад? Мне дадут энергию лучи восходящего солнца!

Шри Чинмой: Девы! Мне пора. Позаботься о моих духовных детях и обо всех участниках.

Девы: Как я счастлива служить тебе и твоим детям! Я обо всем позабочусь.

*Золотая фигура исчезает. Взошло солнце. Наконец звучит команда «финиш». Душа парка благословляет каждого участника и облегчает их физические страдания. Умиротворенные, все расходятся домой. На аллеях парка появляются первые прохожие. Они удивлены необычной тишиной и покоем. Их души утешаются ароматом самопревосхождения, которое совершили участники 13-часового бега.*

Соревнования 13-ти часового бега Шри Чинмой «Самопревосхождение» прошли в Москве, в парке «Красная Пресня» 12-13 июля 2008 г.

В соревнованиях приняли участие 75 бегунов.

Лучший результат среди мужчин показал Торяник Николай, преодолев 133 км. 920 м.

Среди женщин самой быстрой оказалась Карева Елена с результатом 97 км 244 м.



## ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЛА-МАНШ, ИЛИ 10 ЛЕТ СПУСТЯ

ИГОРЬ НЕНЬКО

Заплыв через Ла-Мани по праву называют Эверестом плавания в открытой воде. Стоит заметить, что ежегодно заявок на этот заплыв подают меньше людей, чем на восхождение на вершину Эвереста. Минимальное расстояние в проливе 21 миля, или 33 км, между британским городком Дувр и крайней точкой мыса Кап Гри Не во Франции. Однако из-за сильных течений пловцы преодолевают гораздо большие расстояния. Жалюзи медузы, неожиданное ухудшение погодных условий, волнение моря, низкая температура воды (15-18С), непредсказуемый маршрут движения, наиболее загруженные судоходные линии, строгие правила пересечения пролива – вот те препятствия, которые встречаются на пути каждого пловца, пересекающего Ла-Мани. Кроме того, этот заплыв требует проявления таких личных качеств, как настойчивость, вера в собственные силы и даже Силу Свыше, отличная физическая форма, умение не сдаваться в критические моменты. Поэтому пересечение вплавь Ла-Маниа – это наиболее значительное личное достижение в жизни любого человека и предмет гордости его родственников, друзей и даже всей нации.

Первым человеком, переплывшим Ла-Мани, был англичанин Мэттью Уэбб. После нескольких неудачных попыток он переплыл пролив в 1875 году более чем за 21 час. Позже было предпринято много попыток, но следующая успешная состоялась лишь в 1924 году. В послевоенные годы всё больше и больше пловцов достигали цели. Стали реальностью двойные и даже тройные заплывы в проливе, делались заплывы и брассом, на спине и даже

баттерфляем. Существуют два особых титула которые присуждаются тем, кто переплыл пролив наибольшее количество раз. На сегодняшний день среди женщин это Элисон Стриттер – Королева Ла-Маниа (43 раза) и Кевин Мерфи – Король Ла-Маниа (34 раза). А в 2006 году легендарный пловец-марафонец, неоднократный победитель Гран-При в плавании в открытой воде, болгарин Петар Стоичев установил абсолютный рекорд мира в плавании через Ла-Мани – 6 час. 57 мин. Обширна также и география участников. Пловцы более чем из 40 стран мира продемонстрировали потенциал своих наций, преодолели этот сложный заплыв. В странах же бывшего Советского Союза, несмотря на все предпосылки, никто не делал попыток переплыть пролив. И вот 5 августа 2006 года энтузиаст марафонского плавания из Украины Игорь Ненько сделал попытку и переплыл Ла-Маниа за 10 час. 29 мин. 18 сек., став первым человеком из Украины и стран СНГ.

Игорь родился в 1975 году, начал плавать в 7 лет под руководством заслуженного тренера Украины Шевченко Олега Васильевича. В 14 лет вплотную подошел к нормативу кандидата в мастера спорта, но увлекся физикой и математикой и оставил спорт в 15 лет. В 2001 году, после перерыва в 10 лет, Игорь принял участие в соревнованиях для ветеранов в Осло. Эти соревнования были организованы известной международной марафонской командой Шри Чинмоя (МКШЧ). Члены МКШЧ – это группа энтузиастов, разделяющих идеалы Шри

Чинмой о самопревосхождении и вдохновленных его жизнью и деятельностью, которые организуют и соревнования по бегу от 2 до 3100 миль по всему миру. Эта команда уникальна и в мире марафонского плавания. За двадцать с лишним лет 27 человек из МКШЧ переплыли Ла-Манш 38 раз, тем самым став мировым лидером по числу успешных заплывов. Многие из них стали пионерами и лидерами марафонского плавания в своих странах. С одним из этих спортсменов Игорь познакомился в Осло. Прафулла Нокер из Германии переплыла Ла-Манш в 1987 году и была главным организатором соревнований в Осло. Она рассказала ему о марафонском плавании и Ла-Манше. С этого времени Игорь и задался целью переплыть пролив.

Вот что Игорь об этом рассказывает: «Подготовка заняла долгих 5 лет. За это время я участвовал в марафонских заплывах в Харькове, Чикаго, Цюрихе. В 2005 году в Цюрихе удалось победить в заплыве на 12 часов в закрытом бассейне.

Старт заплыва через Ла-Манш был намечен на 1 августа, однако из-за неблагоприятных погодных условий был перенесен на 5 число. Утром я, мой брат Сергей и Павел Кузнецов, пловец из Москвы, погрузились на сопровождающий катер «Океанский Бриз». На борту нас ожидала команда во главе с капитаном Дейвом Уайтом и его женой Джоан. Меня не покидало волнение до самого старта. И вот в 7 часов 14 минут я стартовал. Буквально с первых же гребков я почувствовал нрав пролива. Плыть было далеко не так легко, как я предполагала, дальше – больше. После более чем получаса плавания я ощутил разницу между плаванием возле берега и в открытом море, и сделал свое первое открытие, что невозможно полноценно подготовиться к этому, тренируясь возле берега. Не беда, нам часто приходится учиться по ходу дела. После часа подошло время питания. Спиннингом мне забросили пластиковую бутылку зеленого чая с фруктозой. Усиливалось волнение моря, а с ним и волнение моего ума. Меня порядком укачало на волнах, глотание соленой и не всегда чистой воды тоже не придавало веселья. Беспорядочные волны с разных направлений постоянно сбивали с ритма, на преодоление чего уходило много сил. Мой стиль плавания приобрел форму «рваный кроль». Так продолжался весь 2-й час плавания. На третьем часу волнение моря достигло апогея. Лодку раскачивало так сильно, что с большим усилием, только с третьей или четвертой попытки мне удалось поймать бутылку с очередной порцией чая. Поток негативных мыслей возрастал. Сил не осталось, отчаяние охватило меня. Я поднял голову и окинул взглядом пролив; на несколько мгновений я почувствовал громадную, непостижимую силу природы, и что человек по сравнению с ней не более чем щепка, незначительность. И что опираясь только на свои ограниченные способности, я не смогу преодолеть этот пролив. Я спросил себя – какая же сила превосходит силу природы? Ответ пришел сам собой, это было похоже на то, как будто ответ уже был в вопросе. Это сила, которая сотворила природу. И если я смогу использовать эту силу, стать ее совершенным проводником, то легко переплыть. К тому же я постоянно помнил слова Шри Чинмой, что если полагаться на Милость Свыше на 100%, то успех в заплыве через Ла-Манш неизбежен. Выход был один – взять под контроль ход мыслей. Я постарался успокоиться и позитивно подойти к ситуации. Я начал фокусировать внимание на том, что я с каждым гребком приближаюсь к цели, французскому берегу. Стало немного легче. Затем я стал призывать

Ответ пришел естественно, сам собой: я представил всех моих друзей и то, как они обрадуются, узнав, что я переплыл Ла-Манш, да еще с такой превосходной скоростью. С того момента я плыл только для них, только для них, только чтобы их порадовать.



Милость Свыше, представлять, что я всего лишь проводник самой мощной Силы, что меня нет, вместо меня плывет источник этой силы. Все это было в течение 4-го часа. Ситуация стала меняться в лучшую сторону. После четвертого часа и очередного питания пошла огромная сила изнутри. Поток был настолько интенсивен, что я с трудом успевал вращать руками. Я набрал максимально возможную скорость, которую и поддерживал до самого финиша. Я чувствовал, что главное не потерять восприимчивость к этому потоку, поэтому начал искать мотивацию, зачем мне надо держать высочайший темп и выкладываться без остатка час за часом, несмотря на плохое самочувствие. Ответ пришел естественно и как бы сам собой: я представил всех моих друзей и то, как они обрадуются, узнав, что я переплыл Ла-Манш, да еще с такой превосходной скоростью. С того момента я плыл только для них, только для них, только чтобы их порадовать. Вместе с этим пришло ни с чем не сравнимое чувство, которое невозможно передать словами, как и многое другое, что я испытал во время заплыва. У французского берега я попал в область сильного течения и около часа не приближался к берегу. Но в конце концов успешно вышел на французский берег под аплодисменты местного населения. Со мной рядом был мой старший брат Сергей, который все время был в лодке сопровождения, помогал и подбадривал. Говорят, что Ла-Манш – это как болезнь, и что многие возвращаются. После заплыва я почувствовал, что не полностью раскрылся, и собираюсь в будущем еще раз попробовать преодолеть холодные воды Атлантики. Кроме того, сама подготовка к заплыву регулирует, упорядочивает и структурирует жизнь, придает вектор развития, так что жизнь превращается в радостный и исполняющий поток».



# ПОЛЕТ НАВСТРЕЧУ ЦЕЛИ

ОЛЬГА АБРАМОВСКИХ

*Что можно успеть сделать за 24 часа? В голову приходит столько идей! А ещё за это время можно успеть прожить целую жизнь. Для меня ультра забеги – это настоящая жизнь со своими спадами и подъемами, золотая возможность стать сильнее духом, почувствовать себя абсолютно счастливой.*

**В**переди мой второй суточный пробег. И так же, как и в первый раз, за неделю до поездки приходит столько сомнений... тело спрашивает, куда же ты собираешься ехать, ведь не прошло и двух недель, как ты бежала марафон, а затем 47 миль? Может быть, стоит отдохнуть? Но, погрузившись внутрь, я получаю ясный ответ: «Беги, беги быстрее быстрого. Мчись навстречу Цели, она взывает о тебе». И полная решимости, я еду в Киев, в предвкушении новых опытов.

**М**не очень нравятся ультра пробеги, потому что на бегу я чувствую, словно лечу на сверхскоростном лайнере по направлению к своей Цели. На одном борту с бегунами все помощники, счетчики, мы все вместе набираем невероятную скорость.

**К**ак всегда, в начале полёта, перед стартом ощущаю легкий трепет, ведь впереди целое путешествие. Минута концентрации. Я представляю себя совершенным инструментом Всевышнего. Guru, make me Your perfect child! Дан старт, внутри безграничная радость, скоро будут новые открытия, новые горизонты. Эмоции захлёстывают, и хочется мчаться изо всех сил, но, некоторый опыт сдерживает меня от спринтерской скорости. Оглядываюсь вокруг, всё так прекрасно: столько устремленных душ. Счетчики подбадривают, добавляя новые силы, повара угощают прекрасным супом, который увеличивает энергию. Так пролетает час за часом, кажется, что можно бежать бесконечно. Что ещё нужно для полного счастья? Все вокруг совершенно и ты сам переполнен восторгом. Начинают

опускаться сумерки, вот-вот в полночь стартуют бегуны на 12 часов. Чувствую, что после 12 часов бега нужно сделать массаж. Ложусь на кушетку и засекаю десять минут. Когда два массажиста окружают тебя заботой, то время пролетает совсем незаметно. Лишь через полчаса я понимаю, что нужно вставать и бежать, иначе я пролежу здесь до самого утра. Полёт продолжается на хорошей скорости. На нашем сверхскоростном лайнере я замечаю новых пассажиров, слышу звуки чарующих мелодий. Кушоли и Рагешри вдохновляют бегунов музыкой, афоризмами.

**Н**а пробег опустилась ночь, скорость бега упала, часы стали казаться бесконечными, пошел дождь. Многие ушли в палатки для отдыха. На каждом километре, пробегая мимо лагеря, так и хочется остановиться и посидеть хоть минутку. Кушоли предлагает горячее питание, Рагешри делает массаж, Катя улыбается, протягивая водоросли. Пройти мимо лагеря, не остановившись, становится все труднее и труднее. Как хочется ещё один массаж... Но голос внутри ясно говорит двигаться вперед, просит не останавливаться и ценить каждую минуту. Как непросто следовать этому посланию, но, Милость свыше нисходит, и появляются новые силы, решимость выходит на передний план. Я снова полна энергии. Вот уже брезжит рассвет, до финиша остается 6 часов. Скорость вновь возрастает, радость заполняет все существо. Вот он – аромат самопревосхождения. Да, ради этого чувства полета хочется бежать новые и новые



пробеги. Вот, остаётся позади мой лучший результат суточного пробега, через несколько кругов – рекорд трассы. Ощущение внутренней свободы переполняет. Действительно, я – не тело, я – душа! Уже не пытаюсь понять, как после 24 часов бега возможно поддерживать скорость 4 минуты на километр. Последние два круга я просто лечу, вот она свобода! Слышится звук сирены, пробег закончен. Внутри безграничная благодарность. Я вновь и вновь хочу возвращаться сюда, здесь так хорошо, радостно и спокойно, это мой дом, ведь это – сердце моего Учителя.

*На соревнованиях в Киеве 13-14 сентября 2008 года стартовали 24 бегуна на суточном пробеге и 15 бегунов – на 12-часовом.*

*Результаты:*

*24 часа*

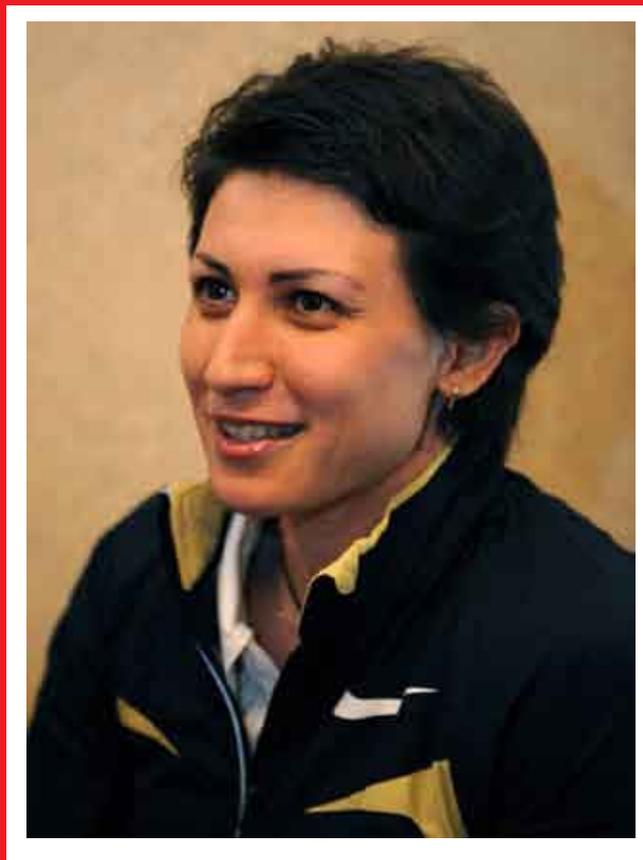
*1 место среди мужчин - БАРАНКЕВИЧ Константин, 194 км*

*1 место среди женщин – АБРАМОВСКИХ Ольга, 164 км 575 м – новый рекорд трассы. 12 часов*

*1 место среди мужчин - ЕВТУШЕНКО Игорь, 87 км.*

*1 место среди женщин – ЗУБ Лариса, 79 км 314 м.*





Всем читателям,  
с пожеланиями  
здоровья, благодати!  
Никогда не сдаваться!

Т. Лебедева

A stylized handwritten signature in black ink, corresponding to the name T. Lebedeva.