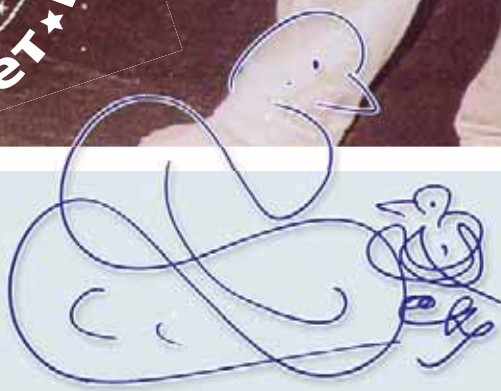
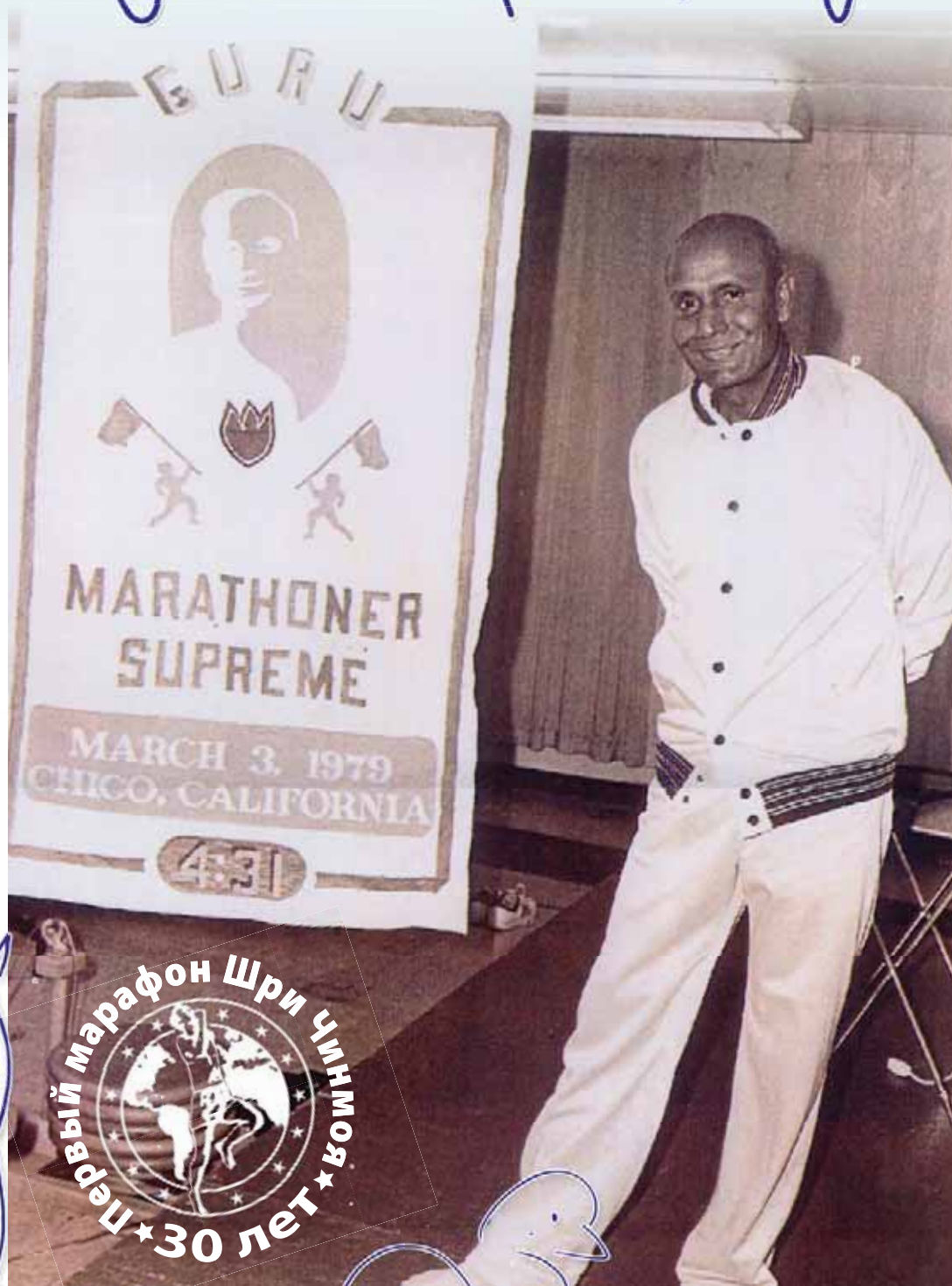


СПОРТ

Self-Transcendence-Fragrance



Чемпион мира встретился со Шри Чинмоем накануне победы в Нью-Йоркском марафоне

КЕНИЕЦ ПОЛ ТЕРГАТ буквально примчался к высшему мировому достижению в марафоне в Берлине в 2003 году с результатом 2:04:55. Кроме того, он - обладатель двух серебряных олимпийских медалей и пятикратный чемпион мира в кроссе по пересеченной местности.

2 ноября 2005 года Шри Чинмой вручил ему награду «Поднимая мир сердцем единства», всего за несколько дней до дебюта Пола в Нью-Йоркском марафоне.

Несмотря на свои заслуги, он не был явным претендентом на победу в марафоне: и из-за высокого класса соперников, и из-за травмы и невысоких результатов в двух последних пробегах.

Сердце гуманиста

После того, как Шри Чинмой приподнял Тергата на специальной платформе, Пол отметил: «Это удивительно, что люди, награждающие меня сегодня, являются не моими соотечественниками, которые внимательно следят за моими достижениями, а друзьями, находящимися за тысячи миль от моего дома.

Вот почему эта награда действительно возвышает меня и останется вехой во всей моей жизни.

Тот факт, что вы отметили мои исторические достижения и гуманитарную деятельность, дает мне силу двигаться вперед и вносить свой вклад в улучшение мира».

Пол использовал свою известность для привлечения внимания к детской бедности. В январе 2004 года Всемирная продовольственная программа (ВПП) ООН провозгласила его «Послом в борьбе с голодом». Ребенком ему приходилось бегать в школу каждый день много километров, часто не имея достаточно еды. Пока его школа, в числе многих других, не была включена в программу бесплатных школьных обедов ВПП.

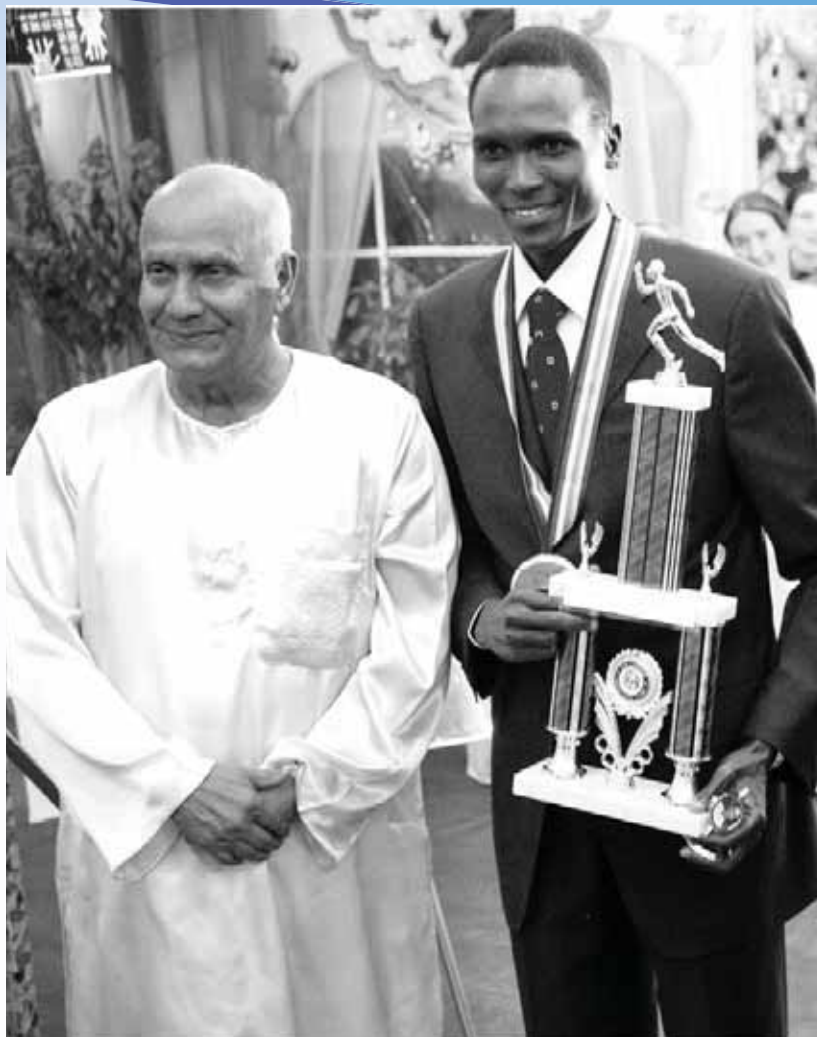
Последняя миля

Шри Чинмой рассказал Полу о своём предсказании относительно того, что в ближайшие пять лет кто-нибудь пробежит марафон из двух часов. И, хотя уже прошло больше пяти лет, Шри Чинмой отметил, что видит в Поле яркую надежду на исполнение этого предсказания. Шри Чинмой также дал ему несколько советов о том, как бежать марафон:

«Просто бегите и бегите, а на последней миле думайте о том, что за вами гонится тигр, и вы бежите изо всех сил, спасая свою жизнь. Думайте о бегущем тигре или же о чем-то другом, что вдохновит вас.

После двадцати пяти миль, когда вам надо будет пробежать еще одну милю, почувствуйте, что бежите не вы, а кто-то другой, и это - сам Бог. К тому же, Бог может вдохновить вас через свое творение на земле. Это может быть луг, лес или озеро — то, что принесет вам огромную радость, так чтобы ваша усталость превратилась в стойкость.

Когда пробежите 25-ю милю, и впереди останется еще одна, пожалуйста, постарайтесь почувствовать, что вы уже пробежали



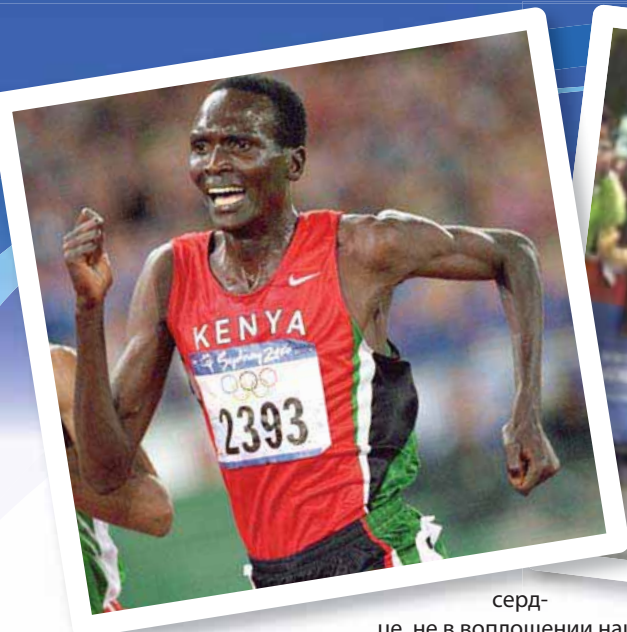
марафон. Безудержная радость, которая придет изнутри, принесет вас оставшуюся милю. Первые двадцать пять миль бегите. А потом постарайтесь почувствовать, что кто-то другой — Бог — бежит эту последнюю милю в вас и через вас».

Становясь наблюдателем

Шри Чинмой продолжил: «С самого начала вы посвятили марафон Богу, Воле Бога, и результат марафона Вы возложите к Его Стопам. Это вы сделаете — с радостью или печалью. И как только вы пробежите двадцать пять миль, почувствуйте, что последнюю милю бежит Бог. Бог все время внутренне бежит в вас и через вас, но на этот раз постарайтесь почувствовать, что Бог также бежит и внешне. Последнюю милю бежит Бог. Вы же - наблюдаете и восхищаетесь Тем, кто бежит так быстро, чрезвычайно быстро. Этот некто — Бог, а не вы. Вы только наблюдаете Его и восхищаетесь Им, говоря: «Боже мой, как Он быстро бежит!» Вам придется забыть, что вы бежите. В тот момент почувствуйте, что вы не бежите. Пол Тергат не бежит. От имени Бога в вас и через вас бежит кто-то другой».

Нет ничего невозможного

«Вот так исчезнут ваши четыре минуты, и вы сможете пробежать из двух часов. Нет ничего невозможного, если вы попытаетесь. Слово «невозможность» есть только в словаре, но не в



гресс — это то, что длится вечно, а успех — лишь мимолетное переживание на день. Но внутренний прогресс, который мы совершаем, — только для нашей радости и ничей больше.

У вас уже есть успех. Вы — чемпион чемпионов. Сколько раз вы побеждали в забегах на длинные дистанции и в марафонах! Но прогресс — это иное. Если вы теперь это ваш прогресс. От

нечто побьете мировой рекорд, результата в 2:04 вы собираетесь выбежать из двух часов. Этот прогресс длится все время, пока вы на земле. Но если относиться к этому как к успеху, мы будем несчастны, потому что завтра кто-нибудь побьет наш рекорд.

Билл Роджерс, чемпион в марафоне, двадцать лет назад, сказал: «Мои рекорды уйдут». Он знал, что его рекорды не продержатся долго. И вот вам доказательство. Его время было, по-моему, 2:09. Вы побили его рекорд. Но теперь, если вы отнесетесь к этому как к своему прогрессу, внутреннему и внешнему прогрессу, то все возможно, все возможно».

Мечты и реальность

«Вот каково мое чувство относительно вас, моё внутреннее чувство. Я вновь и вновь повторяю послание для вас: «Нет ничего невозможного». Пожалуйста, пожалуйста, воплотите сегодняшнюю мечту в реальность!»

5 ноября Пол Тергат выиграл Нью-Йоркский марафон, завершив его захватывающим спринтом по Центральному парку.

Пол и его конкурент, отстаивающий звание чемпиона Хендрик Рамала из ЮАР, оторвались от группы лидеров на 25-й миле — именно в той точке, про которую и говорил Шри Чинмой. Они бежали нога в ногу до самого финиша, под оглушительные возгласы десятков тысяч зрителей. Оба бегуна устремились в последнем рывке к финишной ленточке, и Пол всего на шаг опередил Рамалу. Их время — 2:09:30 и 2:09:31. Тергат назвал свою победу «воплощением мечты».



сердце, не в воплощении наших

мечтаний. Это словарь говорит «невозможно». Но это лишь ум. Слово появилось на свет из ума.

Когда же мы погружаемся в сердце, ситуация совершенно меняется. Пожалуйста, простите меня, я не хвастаюсь. Я становлюсь старше. Мне уже семьдесят четыре. Когда мне было за пятьдесят, я начал заниматься поднятием тяжестей. Теперь я поднимаю веса, которые не мог поднимать в то время — лет десять-пятнадцать назад. Сейчас я поднимаю намного больше. Некоторые подъемы, которые я делаю, большие авторитеты в тяжелой атлетике называют потрясающими. В мои семьдесят четыре, мне принадлежат несколько мировых рекордов. Это невероятно, но, в то же время, неоспоримо».

Неограниченная энергия ребёнка

«Нет такого понятия, как невозможность. Если наша несокрушимая воля приходит изнутри для того, чтобы что-то совершить — никто не в силах этому помешать. Не используйте ум. Ребенок не думает. Он просто бежит, бежит и бежит. Он никогда не устает. Потом, когда мы подрастаем, уже через пять минут ум дает нам почувствовать, что мы очень тяжело работали и теперь заслуживаем отдых».

Если вы можете ощутить себя ребёнком пяти, шести или семи лет, то вам снова будет подарена безграничная энергия, особенно когда вы будете бежать последнюю милю. В это время, пожалуйста, верьте себя Воле Бога и станьте наблюдателем. Вы наблюдаете за тем, кто бежит так быстро, и восхищаетесь им.

Всем нужно чувствовать, что Бог уникальным образом исполняет Свою Волю в каждом и через каждого. Ваша роль — бежать, бежать и бежать, быть чемпионом чемпионов, побить мировой рекорд, пробежать быстрее двух часов. Сегодняшняя мечта — завтрашняя реальность. Сейчас вы мечтаете о чем-то, а завтра это становится реальностью».

Прогресс, а не успех

«Тысячелетия тому назад наши предки мечтали о мире, в котором будет постоянный прогресс, прогресс, прогресс. Успех и прогресс пойдут рядом. Здесь, во внешнем мире — это успех. Во внутренней жизни — это прогресс. Опять же, когда мы совершаем прогресс, мы по-настоящему счастливы. Успех — временный, тогда как прогресс является тайной и сокровенной сутью. Про-

Рекорды учеников в марафоне

Наталья Легонькова, Украина.
2:53:06, 2008 г, Кошице, Словакия



Вирендра Готье (Virendra Gauthier),
Канада. 2:25:13, 1981 г, Нью-Йорк, США



Подготовка к марафону

Выдержки из книги «Тренировка в марафонском беге: научный подход»

Э. Арселли, Р. Канова.

Цель марафонской тренировки — развить отличную общую эффективность работы сердечно-сосудистой системы, транспорт и использование кислорода. Посредством продолжительного бега увеличивается способность к поглощению кислорода и совершенствуется его доставка, но, чтобы добиться более эффективного его использования мышцами, требуется более длительное время. Необходимое развитие мышечной выносливости может быть достигнуто только посредством непрерывных упражнений, выполняемых большими мышечными группами в течение длительного времени.

Такие упражнения, особенно если их продолжительность 2 и более часа, не только оказывают положительное воздействие на недоразвитые кровеносные сосуды, но и способствуют развитию новых, давая значительное увеличение мышечной выносливости.

Таким образом, высокой эффективности тренировки в марафонском беге можно достичь только посредством длительных непрерывных пробежек; чем они дольше, тем лучше.

Конечный результат здесь — более эффективное использование сахара крови и освобождение от продуктов распада.

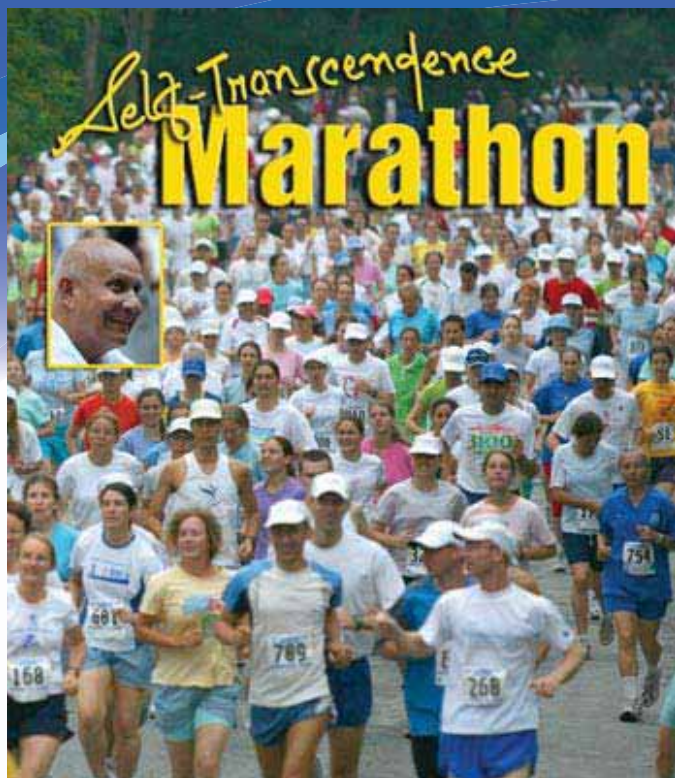
В основе тренировочных программ при подготовке к марафону — 3 длительные пробежки в неделю, перемежающиеся другими формами беговой тренировки, которые могут быть короче, но обычно должны проводиться на пересеченной местности. Поскольку большая часть марафонской дистанции преодолевается с достаточно высокой скоростью, но в аэроб-

ном режиме, необходимость выполнять в тренировке анаэробные нагрузки невелика — для развития анаэробных возможностей организма вполне достаточно контрольного бега на 5000 и 10 000 м.

Фартлек, смесь всевозможных беговых нагрузок, выполняемых на местности, в зависимости от самочувствия очень полезен.

Начиная марафонскую тренировку, основывайтесь на затраченное время, а не на преодоленное расстояние. Это позволит в тренировках больше учитывать самочувствие и поможет избежать перетренировки; это также позволит бегать в любом месте, а не строго по определенному маршруту, что разнообразит занятия и поможет скрасить время. Если вы постоянно занимаетесь на определенной трассе, маршруте, то поневоле будете ориентироваться на время его пробега и даже, возможно, начнете соревноваться с самим собой. Сблэзн улучшить время, показанное на этой трассе на предыдущем занятии, или, возможно, попытка установить личное достижение на ней, поскольку сегодня вы себя прекрасно чувствуете, достаточны для того, чтобы отойти от основной цели тренировочного занятия. Все это может привести к тому, что выполняемый вами бег из аэробного превратится в анаэробный.

Такое же предостережение хочется сделать тем, кто предпочитает тренироваться в компании. Проводя беговую тренировку, нужно ориентироваться исключительно на собственный уровень подготовленности, а не на чей-то еще. В подготовитель-



ном периоде не существует такого понятия, как слишком медленный бег, даже самый медленный бег, проводимый регулярно, способствует увеличению поглощения кислорода. Существует противоположная опасность — повышение скорости тренировочного бега.

Привыкайте бегать в жару — это очень важно. Если вы не будете к этому готовы, то на соревнованиях вам не миновать осложнений. Тренировка в жару способствует более совершенной работе кровеносных сосудов кожи, на поверхность кожи начинает поступать большее количество крови, что способствует охлаждению организма. Сауна может также помочь в совершенствовании терморегуляции организма, но не следует находиться там слишком долго.

Всегда тренируйтесь и выступайте в марафоне исходя из своих возможностей. Не совершайте ошибку большинства новичков, которые в начале дистанции бегут слишком быстро.

Обратите внимание на все 18 пунктов, которые предлагаются вниманию тех, кто выходит на старт марафонской дистанции, особенно они полезны для новичков, не имеющих большого опыта.

1. Придерживайтесь своей обычной диеты и за несколько дней до соревнований. Белки, углеводы и жиры необходимы для сбалансированного обмена веществ во время марафонского бега.

2. За два дня до соревнований помимо обычно употребляемых продуктов добавьте к рациону до 8 унций меда или содержащих сахар продуктов.

3. Если возможно, не ешьте ничего за три часа до старта или ограничьте пищевые продукты минимальным количеством.

4. Завтрак в день старта предпочтителен легкий, желательно состоящий из каши, меда и поджаренного хлебца с чаем или кофе.

5. Одежда и обувь должны быть удобными и не натирать.

6. Смажьте ланолиновым или оливковым маслом под мышками, в паху и соски.

7. Когда наденете кроссовки, перед тем как зашнуровать их, сильно надавите пятками на задники, шнуруйте обувь плотно, но не слишком туго. Это позволит избежать скольжения стопы в кроссовке во время бега и, в свою очередь, уберечь от потерь, отдаления и слезания ногтей на ногах.

8. Перед стартом много не бегайте. Берегите энергию.

9. Обязательно сделайте несколько упражнений на рас-

тягивание.

10. Начинайте не слишком резко, сразу после старта, постепенно размявшись по ходу бега, придерживайтесь удобного для себя темпа. Постоянно контролируйте темп и состояние, это принесет вам пользу позднее.

11. Не акцентируйте внимание колена при беге. Прямо со старта старайтесь использовать расслабленную манеру бега, особенно не перегружая мышцы лишней работой.

12. Не обращайте внимания на других бегунов. Бегите в темпе, удобном только для вас.

13. На случай жары приготовьте электролитное питье.

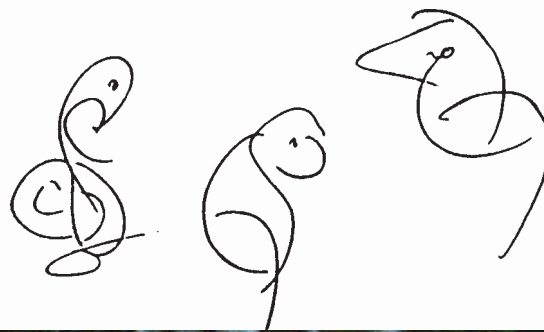
14. По ходу бега не принимайте солевых таблеток, хотя для предохранения организма от перегрева и рекомендуется дополнительный прием калия.

15. Если во время соревнований стоит жаркая погода, пейте воду или электролитные напитки. Полезным может оказаться стакан, выпитый перед стартом. Для того чтобы избежать заглатывания воздуха при питье, необходимо сделать остановку (Рекомендуют принимать 400—600 мл жидкости за 15—20 мин перед стартом. Почки в этот период не успевают ликвидировать избыток жидкости, она остается в организме и может быть использована на дистанции для нужд терморегуляции. Следует учиться пить на ходу — единым залпом, как это делают опытные спортсмены-сороходы).

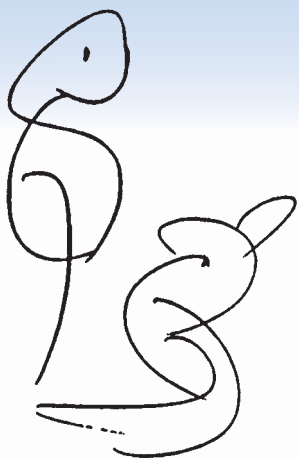
16. Во время движения по дистанции тело должно быть влажным. Обтирание мокрой губкой лучше всего предохранит организм от обезвоживания и перегрева. Вырежьте губку, соответствующую конфигурации вашей ладони и прикрепите ее лейкопластырем, так вам удастся сохранять влагу между пунктами освежения на дистанции.

17. Во время движения по дистанции не волнуйтесь, не тратьте попусту энергию.

18. Не пользуйтесь дезодорантами. Вам необходимо потеть во время марафонского бега.



Путешествие с факелом Бега Дружбы по Сибири, Забайкалью и Дальнему Востоку



«Ветер с проливным дождем и жизнерадостная улыбка кажутся вещами несовместимыми. Особенно учитывая тот факт, что человек бежит уже четвертый месяц. Для жительницы Перми Ани Елисеевой эстафета началась еще в мае в Москве. Несмотря на промозглую погоду и внушительный запас оставленных позади километров, Аня сбавила темп лишь на три минуты и наотрез отказалась от передышки. «Подержись за факел, - советует Аня. - Это символ мира, теперь и ты причастен к нашей акции. Спрашиваешь, не тяжело ли так долго бежать и скучаю ли по дому? Бежать легко, потому что мы несем послание дружбы всем людям на этой планете. А дома ждут муж и дети, поэтому, конечно, скучаю. Но я чувствую их поддержку, понимание, и это придает сил».

Денис Лазарев

Газета «Амурская правда»

Путевые заметки (продолжение)

На эстафете, вероятно, каждому в какой-то момент становится тяжело и хочется уехать. Но ты остаешься, несмотря ни на что. Такое со мной уже было и будет еще не раз. До финиша во Владивостоке почти месяц, в том числе самый «лакомый» участок от Читы до Благовещенска. Это тайга, это гравийная дорога, по которой после кражи наших вещей в Могоче капитан команды Саша Никифоров будет бежать босиком, а Пратишрути с Ларисой будут носить одни кроссовки на двоих. Это зачастую спартанские условия ночевки. Кто-то из читинских ребят на прощание напутствовал нас: «Ребята, вы фанаты! Вы сами не представляете, что вас ждет, там же ведь еще никто не бегал. А вообще, вы самоубийцы!» Ну что ж, другого пути добраться до Тихоокеанского побережья для нашей команды просто нет. Как ни странно, самые тяжелые участки эстафеты будут для нас самыми радостными.

Очередной день — очередной лик российской глубинки, для меня они меняются, как в калейдоскопе. Зачастую очень жаль, что не успеваешь рассмотреть их как следует. Некоторые лики отмечены печатью бедности, некоторые замызганы грязью, у некоторых явно китайский разрез глаз — граница с Китаем совсем рядом. Но все они по-своему прекрасны, а некоторые прекрасны необычайно — помню, как вечером в одном из городков я с жадностью вглядывался в расположенный невдалеке горный кряж, освещаемый восходящей луной красного цвета. Такой цвет ей, вероятно, придавали мельчайшие частички пыли из угольных разрезов. Ну а еще — все эти лики истинные, такие, как есть. И на них читается неподдельное радушие по отношению к Бегу Дружбы.

Третья часть Тайга

Вторая половина августа.

Ерофей Павлович

Ерофей Павлович Хабаров — первопроходец Амурских земель середины XVII века. Благодаря его походам коренное приамурское население приняло русское подданство. Хабаровск — город с миллионным населением назван в его честь. Скромный поселок городского типа в самом начале Амурской области также назван в честь Хабарова — Ерофей Павлович.

В местной школе, где нас разместили на ночлег, в преддверии 1 сентября идет ремонт. Всё вверх дном. Умывальник как таковой отсутствует, вместо него хитроумное устройство из ведра и шланга. Утром выхожу на школьный дворик, с козырька над крыльцом стекает дождевая вода. Чищу ей зубы, умываюсь, споласкиваю руки и стопы. Приходит какое-то тонкое чувство восторга оттого, что где-то на краю земли, там, где везде тайга, без теплых вещей и в рваных кроссовках, ты умываешься дождевой водой с крыши. Оказывается, как мало надо для счастья!

Ерофей Павлович приютился у самого края поросшей лесом горной гряды. Утреннее солнце пробивается из-за туч, его лучи образуют золотые пятна на склонах. Захватывающе! Я очень рад, что наконец-то приехал наш главный фотограф — Юра Тараник из Омска. Его искусство позволяет запечатлеть всю эту красоту. У него впереди еще много, очень много замечательных снимков — вместе с Сергеем из Томска он зачастую будет делать в день по 350-400 фотографий. Потом мы отбираем самые лучшие для публикации на сайте Бега Дружбы, а девушки придумывают комментарии. Есть чем заняться вечером на отдыхе и днём в автобусе. Творческое вдохновение Пратишрути зачастую



создаёт по-настоящему яркие и выразительные образы — на сайте сначала идёт фотография бегущей команды, а затем бурундук крупным планом с надписью «Бурундук заметил нас и сказал нам: «В добрый час!». Еще примеры: дети, разглядывающие буклет - «Неужели, в самом деле, путь такой преодолели?». Дети с факелом - «Мы верим в этот яркий свет, спасет он мир от всяких бед!». «Факел дружбы и любви принесли мы в Сиваки». «Факел

радостно приму и за вами побегу». Бегунья на трассе в облаке пыли от машины - «От болезней и от хвори Амурской пыли море». «Нас прохожий увидел, факел взял и побежал».

Поскольку теперь Юра допоздна отправляет репортажи в Интернет, я могу нормально высыпаться, а значит и больше бегать. Ура!

Сковородино

Всего лишь конец августа, а на улице холодно, погода ветреная и пасмурная, и у меня впечатление, что на дворе октябрь. В начале сентября здесь обычно выпадает снег, а ведь всего лишь 5 дней назад было палящее солнце и лето в самом разгаре. Это район вечной мерзлоты, за что местным жителям полагаются надбавки к заработной плате. В 180 км севернее находится г. Тында, с детства запомнившийся мне по телерепортажам о строительстве БАМа. Эх, куда меня занесла судьба!

Школу, где мы ночуем, с 3-х сторон окружает лес, из которого рано утром появляется Юра Елохин из Минска. Он проехал на поезде почти 6 суток из Беларуси и, вероятно, в местном отделении ДПС ему подсказали, где остановилась команда. Юра уже бегал с эстафетой по Дальнему Востоку в 2006 году и вот снова этот край манит его — один раз побывав в этих местах, легко влюбиться в них на всю жизнь.

Ну что ж, Юра приехал за своей порцией радости и самопревосхождения - конечно, он их получит. В полной мере!

Сиваки, 27 августа

После 2-х часового общения женщины из местной администрации с владельцами автозаправочной станции мы ночуем в небольшом здании напротив. Нас 13 человек — 7 ребят, 6 девушек на 2 комнаты общей площадью примерно 25 кв.м. В первой, проходной комнате, практически вплоты стоят 5 кроватей. Всю другую комнату занимает двухместная кровать. Небольшую прихожую мы почти всю заставляем вещами, она же служит нам кухней.

Был жаркий день, у нас совсем не осталось воды; автобус, выделенный районными властями, уезжает в гараж. Мы обращаемся в местное кафе, где нам выдают железный бак с 20-ю литрами технической воды, пригодной к употреблению после кипячения. Праздничный ужин (он же и обед) состоит из небольшого количества китайской лапши типа «Роллтон», салата из сырой свёклы с луком, голубики и мёда, купленных днём у деревенских жителей. Ещё есть немного сливок и по батончику «Марс» на каждого. И хотя после 10-15 км дистанции на каждого эту еду нельзя назвать сытной, но никто не остается голодным, все довольны.

Пока девушки готовят на кухне, ребята сдвигают кровати, создавая некую конструкцию для проведения вечерней программы по случаю Дня рождения основателя эстафеты. Сложнее всего с маленькой комнатой — как разместить 6 девушек на двухместной кровати? Хм. Мы озадачены — как быть, что делать? Решение приходит быстро — ставим кровать на бок. На освободившееся место на полу вполне умещаются все наши

бегуны. Впритирку друг к другу, упираясь головами в дно кровати, а ногами в стенку, они немного напоминают сельдей в бочке.

Лариса из Челябинска недоумевает, почему это ребята не захотели сами воспользоваться столь роскошными апартаментами? Мы объясняем, что это знак особой благодарности прекрасной половине нашей команды. Ну и честно говоря, мы бы конечно легли там сами, но, к сожалению, учитывая наши комплекции, на этом месте могло бы уместиться только четыре с половиной мальчика. Остальным двум с половиной пришлось бы ночевать во дворе, в окружении крайне дружелюбных сторожевых псов. А так как здесь всё ещё район вечной мерзлоты и мы уже как неделю без теплых вещей, то у этих героев практически стопроцентные шансы отправиться в День рождения основателя эстафеты к нему на Небеса. Большое полное сострадания



сердце Ларисы решает, что нам еще рано представлять перед ним воочию.

На улице стемнело, ребята идут мыться за угол дома. Воды осталось совсем немного, мы меряем её стаканами. Вылив на себя один стакан воды, я намыливаюсь, а ещё пятью — смываю мыло. Итого 6 стаканов на то, чтобы помыться полностью - не лицо, не руки и ноги, а полностью! Вот это да! Новый рекорд. Я-то всю жизнь прожил в столице и никогда не догадывался о том, что можно помыться темным вечером за углом дома всего шестью стаканами воды.

В баке совсем не остается воды, нужно снова идти в кафе, которое, как и наш домик, находится на охраняемой сторожевыми собаками территории. Работники кафе сразу в момент нашего приезда предупредили, чтобы мы ни в коем случае не выходили из дома. Но делать нечего, ребята помылись, теперь очередь девушек. Вдвоём с Юрой из Минска, нарушая все запреты, мы идём за водой с железной канистрой, которой планируем отбиваться от нападения собак. В другой руке у меня пустая пластиковая бутылка — прекрасная защита в случае нападения ещё одной собаки из засады. В кафе настолько поражены нашим появлением, что не пытаются нас ругать и почти полностью наполняют наш железный бак, практически не оставляя у себя воды. Ничего, им привезут утром.

Ура! Цель достигнута! На обратном пути мы совсем не думаем об опасности. Мысли вполне материальны, собаки так и не появляются.

После программы, ближе к полуночи мы постепенно укладываемся спать. Ребята ложатся по двое на одной кровати, самое шикарное место - втроем на двух кроватях. Такой сегодня день.

Вымытые и покушавшие, уставшие, но по-настоящему счастливые, с чувством глубокого внешнего и внутреннего единства, мы потихоньку отправляемся в мир сна. Завтра утром снова пыль-дороги.

Команда постепенно становится для меня новой семьей, я обретаю настоящих братьев и сестер. Если в какой-то момент тебя «накрыло» — стало совсем тяжело — тебе помогут словом



и делом. С тобой поделятся, тебе отдадут последнее. Ощущая это тонкое пронзительное чувство единства, я тоже готов отдать всего себя своей новой семье. За эти несколько недель команда узнает многое о тебе — в экстремальных ситуациях проявляются все твои качества, и хорошие, и не очень. И если твои братья и сестры принимают тебя таким, какой ты есть, то ты не можешь не ответить им тем же! Четко понимаешь, когда и где лучше промолчать, как сказал поэт — «наступить на горло собственной песне», а когда и где совершить нужный поступок. Только вместе со всеми ты можешь дойти до финиша и выиграть эту игру. Невозможно выиграть её в одиночку, или впятером, или даже всемером. Тринадцать участников - великолепное число!

Трасса посылает испытания, которые лишь спланируют команду. После Благовещенска снова начнется цивилизация, снова самые разные встречи, на которых лишь через единую команду, единую семью, факельная эстафета Бег Дружбы сможет проявить своё предназначение.

Отрывки из sms-переписки

Шимановск, 28 августа

Денис: «Нам перечислили уже почти 40000 рублей на теплые вещи и кроссовки, большое спасибо всем центрам. Не знаю, какой благодарить отдельно. Сегодня был очень теплый прием. Дети, спортсмены, мэр встречал на площади очень тепло, разместили, покормили. Добрые люди. Стирался 2 часа.

Свободный, 29 августа

Денис: «Поселили в гостинице, впервые за 35 дней, что я на эстафете. Бежали полдня с детьми из интерната №13 — они очень хорошие и добрые. Вечером проводили у них урок Дружбы. Сегодня пробежал 18 км, еще час играл с детьми в интернате в баскетбол. Но так хорошо не везде, обычно ночевка — экстрим. Осталось 100 км бездорожья, Саша бежит босиком, стопы в пластырь завертывает. Большое спасибо за деньги московскому центру, а также томскому и иркутскому, за 15000 просто не знаю, кого благодарить. Ну, все, пока, ждет ряженка и творог. Счастли-во :)

Благовещенск, 30 августа

Денис: «Встретили в Благовещенске — супер. С нами с утра бежали дети из интерната (те же, что и вчера) — было нечто необыкновенное. Они совсем наши, такого единства с внешним миром не ощущал никогда. За день мы стали как одна семья, они, прощаясь, плакали, думаю, еще обязательно увидимся. Некоторые уже заканчивают школу и в преддверии взрослой жизни Бег Дружбы открыл им новый мир, чистый и ясный. Они сами такие же, как мы! За эти два дня мы тоже глубже открыли

свои сердца и стали ещё ближе и роднее друг другу. Эта встреча — одна из тех, что посылается Свыше. Эти 2 дня я буквально изливал, ярко и открыто, все что есть хорошего в сердце и душе. Я был чист и невинен, как двухлетний ребёнок. Я был в раю.

Нас снова поселили в гостинице (второй день подряд — фантастика! специальная милость Свыше). Вздуроражили Благовещенск — бежали по городу километров 7 или 8, снимало телевидение. В администрации люди очень добрые и хорошие, встречу команды организовали на городском турнире по пляжному волейболу, на берегу Амура. Из окна гостиницы виден Китай, до него километра полтора. Сейчас сижу в сауне, пью квас. Я очень счастлив и устал. А ведь ещё 3 дня назад мы втренадцатером ютились в тесной 2-х комнатной каморке 25 кв. м. на автозаправке и мылся я шестью кружками воды. Какой контраст. Здешняя жизнь очень разнообразна.

Передавай привет всем в Центре, я всех постоянно вспоминаю и очень люблю.

Четвертая часть Цивилизация

Первая половина сентября

Каждый районный центр предоставляет команде свой транспорт (как правило, автобус) и смена происходит зачастую по ходу эстафеты. За последние 10 дней команда передвигалась на 7-ми или 8-ми самых разных транспортных средствах. Особенно запомнилась погрузка команды из 13-ти бегунов на четыре УАЗика, в каждом из которых уже было по водителю и представителю местной администрации. По счастью, после кражи в Могоче вещей было немного, в основном канистры с горючим, факела, знамена, растяжка и нехитрые запасы пищи — иначе мы бы просто не уместились и не смогли бы продолжить эстафету. Путешествовать налегке проще и, я бы сказал, веселее. Капитан команды, например, сильно укрепил своё здоровье за 10 дней бега босиком по гравийной дороге. Председатель одного из районных спорткомитетов, проведя с нами день в автобусе, полностью проникся искренностью намерений эстафеты, наблюдая 13-километровый забег Саши Никифорова по гравийке. Его самого буквально передергивало от боли, до такой степени он отождествлялся с Сашей. Он же спортсмен, и очень хорошо представлял, через какой болевой порог нужно проходить. Это Россия, чтобы завоевать людское сердце, нужно быть глубоко искренним. Но такие сердца остаются с Бегом Дружбы навсегда!

В Благовещенске у команды был день отдыха, на собранные со всех концов нашей необъятной Родины деньги мы наконец-то купили кроссовки и кое-что из теплых вещей. Гравийка закончилась, пошла нормальная трасса. Но эстафета продолжает играть с нами в свою игру.



Кубок «Самопреодоление» завершен!



2008-2009



Вадим Петухов

В соревнованиях Гуру есть удивительная внутренняя красота. Она не зависит от того успешными или неуспешными их считает ум. Она привлекает всех, кто обладает хоть каплей восприимчивости. Она – сама радость для тех, кто пытается преодолеть себя. Она – источник беспокойства для тех, кто пытается победить других.

Эта красота проявляется себя во множестве видов соревнований. Если их сравнивать с цветами в саду, то, безусловно, уголок, где растет семейство «легкая атлетика» - любимейший у Гуру.

Один из этих цветов – московский – благословлен частичкой внешнего внимания и словами Гуру: «Я очень горжусь вами». Это Кубок Шри Чинмоя по легкой атлетике в помещениях «Само-

преодоление».

В 1994 году у московской марафонской команды Гуру уже появился вкус к проведению открытых пробегов на самые различные дистанции. Эти старты собирали примерно по 200 участников. Однако с наступлением холодов желающих посоревноваться на улице становилось ощутимо меньше. Тогда пришла мысль об организации забегов в помещении.

Так появились соревнования в легкоатлетических манежах. Эти старты под традиционным названием «Беги, улыбаясь!» сразу стали популярными. Сначала они не были объединены в серию. И лишь в 1997 году по предложению одной из постоянных участниц стали Кубком с личным зачетом по итогам всех 4-х соревнований в помещении.

В 2001 году Кубок получил свое современное название, систему начисления очков в личном и командном зачете.

Две трети участников этих стартов – дети. Они приезжают издалека, чтобы бегать на короткие и средние дистанции, прыгать в длину, набираются и опыта, растут, взрослеют и... становятся чемпионами мира и Европы.

А взрослые... они лишь просят об одном – продолжать проводить Кубок Шри Чинмоя.



Кощук Василий Михайлович, тренер, гимназия №3, г. Балашиха, Московская область

Мы постоянно участвуем в этих соревнованиях. Они нам очень нравятся. Для начинающих – это самые лучшие старты. Они очень доступные, хорошо подходят для детей и новичков, которые делают первые шаги в легкой атлетике. Эти соревнования – настоящая находка. Я очень часто бываю главным судьей соревнований в Московской области. Таких стартов у нас практически нет. Спасибо организаторам. Они делают очень большое дело. Мы с ними дружим, приходим на эти соревнования. Неоднократно наша команда становилась их победителем. На заседаниях федерации легкой атлетики Московской области я довожу до сведения тренеров информацию об этих стартах. Наиболее активные тренеры, энтузиасты привозят сюда команды, потому что им очень нравятся эти соревнования. Организаторы работают в экстремальных условиях, ведь здесь так много участников. Я рассматриваю эти соревнования как подготовку к первенству России по «Шиповке юных».



Михаил Фаустов, 77 лет

Участвую в соревнованиях «Самопреодоление» систематически. Доволен их организацией. Чувствую, что обстановка праздничная. Она нравится не только мне, но также и всем участникам. Приятно и уверенно шагать по жизни – такую закалку я получил на этих соревнованиях.



Судариков Кирилл, 20 лет, г. Электросталь, Московская область

В этих соревнованиях мне нравится, что и стар, и млад могут участвовать. Это очень приятно. Видишь людей, которые занимаются непрофессиональным спортом, но поддерживают форму. Это очень увлекательные соревнования: массовые, дружественные, семейные. Это замечательно!



Лушникова Светлана Васильевна, КЛБ «Факел», 68 лет

Члены нашего клуба участвуют практически во всех ваших соревнованиях. Эти старты очень отличаются от других, потому что это очень важно для детишек. Когда они с детства привыкают к спорту, то для них это естественно входит в жизнь. Ваше дело просто великолепное. Вы не бросайте. Пусть всегда будут эти соревнования. Я и внучку, и внука приведу сюда.



Курбатов Сергей Николаевич, директор детской спортивной школы «Дмитров-850»

Мы очень любим приезжать к вам на соревнования. Мы вам благодарны за то, что вы их проводите. Это большой стимул для детей. Они получают грамоты, призы. Наши дети совершенствуются, показывают результаты. Они с удовольствием едут, спрашивают, когда будут соревнования. Может быть, у вас не настолько профессиональные судьи, как на чемпионате области, России. Но мне кажется, это не самое главное. Нас вполне устраивает доброжелательность и хорошее настроение организаторов и судей.



Мурашева Татьяна, 16 лет, г. Электросталь, Московская область

Эти соревнования отличаются от остальных. Здесь соревнуются участники разного возраста. Да и проведение хорошее такое. И судейство нравится.



ШРИ ЧИНМОЙ: В Малайзии Ашрита установил шесть мировых рекордов Гиннеса.

КАРЛ ЛЬЮИС: Сколько их теперь всего, Ашрита?

АШРИТА: Сто одиннадцать. Я уже рассказывал об этом, но я готов повторять снова и снова, что Шри Чинмой действительно придал мне особую силу в Малайзии. Ты знаешь, мы были там три месяца. Обычно во время Рождественских путешествий я устанавливаю новые рекорды. Максимальное количество рекордов, которые я устанавливал в Рождественском путешествии — два. Но в этот раз как будто появился какой-то импульс. Я стал тренироваться каждый день для установления трёх-четырёх рекордов. Это было поразительно! Поэтому я решил запланировать семь рекордов. Седьмой — это подводное жонглирование в аквариуме с акулой. (Крупная акула задела шары хвостом и помешала Ашрите.)

Я всегда сообщаю Шри Чинмою о том, что собираюсь поставить рекорд, чтобы Шри Чинмой знал об этом. Однако в этот раз произошло недоразумение, и единственным рекордом, о кото-

ром Шри Чинмой не знал, было подводное жонглирование. Именно этот рекорд я и не смог установить. Обо всех других Шри Чинмой знал, и у меня всё получилось. Поэтому, могу сказать только одно — я всем обязан Шри Чинмою, это его заслуга.

Недавно я узнал, что кто-то побил мой рекорд в упражнениях на пресс. Я сделал 8500 сокращений мышц брюшного пресса на тренажере за час — и вот кто-то превзошел это достижение. Поэтому я снова тренирую пресс.

ШРИ ЧИНМОЙ: Ашрита, на днях ты побил три рекорда?

АШРИТА: Да.

ШРИ ЧИНМОЙ: На прошлой неделе? Три за день!

АШРИТА: Я тренировался для установления трёх других ре-



Ашрита рассказывает о себе

кордов, но, когда я вернулся с тренировки, парни из детского шоу «Фокс-ТВ» захотели, чтобы я установил три рекорда за день. К счастью, им были нужны быстрые, короткие сюжеты. Поэтому я подпрыгнул наибольшее число раз в минуту на «кузнечике» (популярная детская игрушка — ходуля «пого» с двумя подножками и пружиной для подкакивания). Я уже проделывал это раньше, с собакой в руке.

Это настоящее сумасшествие — у меня появилась эта мысль прыгать на «пого» с собакой в руке! За минуту я сделал 206 прыжков. Это было очень весело, и с собачкой все было в порядке.

КАРЛ ЛЬЮИС: Слава Богу!

АШРИТА: Тогда я и подумал, что без собачки буду прыгать куда лучше. Так я подпрыгнул 233 раза за минуту. Затем был рекорд, когда делаешь глубокие наклоны вперед с прямыми коленями, стоя на швейцарском мяче. Ты знаешь, это такие огромные резиновые мячи в спортзалах. На них и просто устоять нелегко, а нагибаться, держа колени прямыми, и не упасть — это требует действительно больших усилий. Предыдущий рекорд составлял 15 наклонов, а я смог сделать 25 раз за минуту.

Последним рекордом — особенно трудным — был бег с яйцом в ложке, как в детской забаве. Берётся яйцо средних размеров, кладется в большую десертную ложку, такую, чтобы оно свободно вращалось, — и так бежишь милю с ложкой в руке. У меня неплохо получалось, поскольку я тренировался. Я мог уже преодолевать милю примерно за 8 минут, но бегать пришлось по крытому 200-метровому кругу, с поворотами под наклоном. И всякий раз на повороте яйцо так и хотело соскользнуть! В общем, я преодолел полмили, и после этого яйцо упало и разбилось. Пришлось всё повторять снова и снова — пять раз. Поэтому, когда я почти пробежал милю, пришлось замедлить движение, чтобы яйцо не упало. Я преодолел милю за 10:15. Но я знаю, что могу показать намного лучший результат. Как только шоу выйдет в эфир, я хочу совершить ещё одну попытку. Думаю, вполне реально выбегать из 8 минут.

КАРЛ ЛЬЮИС: Ашрита, как ты выбираешь рекорд? Ты просматриваешь Книгу рекордов, и говоришь: «Вот оно!»

АШРИТА: Да.

КАРЛ ЛЬЮИС: А ты когда-нибудь придумывал рекорд? Есть



что-то твое, оригинальное?

АШРИТА: Комитет Гиннеса стал более демократичным в последнее время. Раньше было невозможно выходить за рамки уже зафиксированного в книге. Но сейчас они немного расширяют возможности. Если видят, что в чём-то действительно можно соревноваться, и если это интересно другим, то они принимают заявку. Однако у них есть свои чёткие правила. Например, возьмём прыжки на одной ноге (на расстояние в одну милю). Я предложил это, потому что такого рекорда прежде не было. Я уверен, что ты это делал в качестве тренировки.

КАРЛ ЛЬЮИС (с иронией): О, я только это и делал, миля за милей!

АШРИТА: Я имею в виду, что люди это делают, они скачут на одной ноге для тренировки.

КАРЛ ЛЬЮИС: Ну да, да — раз так пять!

АШРИТА: Да, так вот моя идея — проскать самую быструю милю. Но в начале я даже не мог предположить, насколько это трудно. Во время первых попыток после ста метров я говорил себе: «Всё! Больше не могу». Тогда я предложил Комитету Гиннеса: «Как насчёт того, чтобы в рекорде по прыжкам на одной ноге на одну милю менять ногу каждые четверть мили?» Они ответили: «Мы подумаем». Затем они связались со мной и сказали: «Добро, идея нам нравится, но чередовать ноги нельзя».

ШРИ ЧИНМОЙ: Ой!

АШРИТА: Они понятия не имеют, как это сложно — скакать на одной ноге. Я пытаюсь уже год. Я делаю попытку, и просто не могу продолжать. Ты прыгаешь 200 метров, а потом просто умираешь.

КАРЛ ЛЬЮИС: Точно!

АШРИТА: А потом, в этом путешествии, я действительно думаю, что Шри Чинмой дал мне эту силу. Каждый раз я мог продвигаться дополнительно на 100 метров, и так я преодолел милю менее чем за 30 минут.

КАРЛ ЛЬЮИС: Ого!

АШРИТА: Я уверен, есть вещи, которые ты легко сможешь сделать. Я с удовольствием потренирую тебя, если хочешь.

ШУДАХОТА: Почему бы и нет? Ведь ты — лучший!

Марафоны Шри Чинмоя

1. 3 марта 1979 – Bidwell Classic–Chico–Калифорния 4:31:34;
2. 25 марта 1979 – Heart Watchers Marathon – Toledo – Огайо — 3:55:07;
3. 6 мая 1979 – Newsday-Long Island–Нью-Йорк — 4:16:23;
4. 12 мая 1979 – Champlain Valley Marathon – Plattsburg – Нью-Йорк — 4:41:16;
5. 6 октября 1979 – Phidippides Marathon – Athens – Греция — 5:39:41;
6. 21 октября 1979 – New York City Marathon– Нью-Йорк — 4:48:53;
7. 2 декабря 1979 – Jersey Shore Marathon – Asbury Park – Нью-Джерси — 4:33:44;
8. 24 мая 1980 – одиночный бег – Munich – Германия — 4:30:00;
9. 1 июня 1980 – Sri Chinmoy Marathon – San Mateo – Калифорния — 5:18:31;
10. 1 февраля 1981 – Inspiration Marathon – Hampton – Нью-Хэмпшир — 5:22:11;
11. 7 марта 1981 – Bidwell Classic – Chico – Калифорния — 4:30:21;
12. 25 октября 1981 – New York City Marathon– Нью-Йорк — 4:36:22;
13. 2 мая 1982 – Newsday - Long Island – Нью-Йорк — 4:26:56;
14. 24 октября 1982 – New York City Marathon – Нью-Йорк — 4:44:41;
15. 7 ноября 1982 – Sri Chinmoy Marathon – Zurich – Швейцария — 4:36:00;
16. 14 ноября 1982 – Jersey Shore Marathon – Asbury Park – Нью-Джерси — 4:22:57;
17. 5 декабря 1982 – Sri Chinmoy Marathon – San Juan – Пуэрто-Рико — 5:12:00;
18. 31 декабря 1982 – Sri Chinmoy Marathon – Okinawa – Япония — 4:33:43;
19. 22 января 1983 – Orange Bowl Marathon – Miami – Флорида — 5:33:33;
20. 30 января 1983 – одиночный бег –Flushing Meadow – Нью-Йорк — 5:20:03;
21. 6 февраля 1983 – Inspiration Marathon – Hampton – Нью-Хэмпшир — 5:56:59;
22. 20 февраля 1983 – одиночный бег –Hempstead – Нью-Йорк — 5:25:20.



Подлинная духовная жизнь означает ежедневную, еженедельную, Ежемесячную, ежегодную и вечную победу открытия-самопревосхождения.

Всегда делай на один шаг больше, чем ты собирался.

Ты определенно можешь это сделать.

Смотри, ты сделал это.

Шри Чинмой