

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ



- основные асаны • дыхание • внутренняя гармония
- раджа-йога • карма-йога • бхакти-йога
- хатха-йога • аштанга-йога

КЛЮЧ К ЗДОРОВОЙ ДУШИ И ТЕЛА

Наталья Панина

Йога для всех

«РИПОЛ Классик»

2017

Панина Н. А.

Йога для всех / Н. А. Панина — «РИПОЛ Классик», 2017

ISBN 978-5-38-611153-3

Йога не имеет ничего общего с тайными учениями, равно как и с белой и чёрной магией. Не стоит также думать, что цель йоги сводится только к тому, чтобы научиться лежать на гвоздях и бегать по тлеющим углям. Йога - это наука о том, как жить в гармонии с душой и телом. Наша книга в простой и доступной форме расскажет вам, как достичь этой гармонии, наполниться счастьем и изменить собственную судьбу!

ISBN 978-5-38-611153-3

© Панина Н. А., 2017
© РИПОЛ Классик, 2017

Содержание

Введение	6
Йога как воплощение древнего ведического знания	8
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Наталья Панина

Йога для всех. Руководство для начинающих

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Введение

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние». В данном случае имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний». Иначе говоря, йога представляет собой приведенное в систему усилие, которое направлено на самосовершенствование и единение человека с универсальным и трансцендентным существованием. Это одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.

Впервые наиболее полно система йоги была представлена древнеиндийским мудрецом Патаджали в I веке до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», который включает 185 сжатых выразительных афоризмов.

Путей к Высшему Духу, или Высшей Истине, существует множество. Именно этим объясняется и бесконечное многообразие форм йоги. Йога не ставит задачей нарастить мощную мускулатуру или установить какой-либо мировой рекорд. Йога учит феноменальной способности управления телом. Но это высшая цель, на пути к достижению которой человек должен научиться последовательно контролировать свой разум, мысли и тело посредством самопознания и самоизучения.

Йога не имеет ничего общего с тайными учениями, равно как и с белой и черной магией. Не стоит также думать, что задача йоги сводится только к тому, чтобы научиться жевать стеклянные стаканы, лежать на гвоздях или бегать по тлеющим углям. Это лишь демонстрация того, что возможности человека безграничны, если научиться правильно их использовать, чему и способствуют занятия йогой.

Йога – это наука о том, как жить. Те, кто воплощают ее на практике, называются йогами или йогинами. Йога не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому применима и приносит пользу везде и всегда. Йога не требует веры в Бога или пантеон богов, но вместе с тем она их и не отрицает.

Йога представляет собой сложную систему физической и психической культуры. Можно быть христианином, мусульманином, буддистом, индуистом и даже атеистом и притом заниматься йогой, поскольку она не критикует ни одну из религий и не поддерживает ни одну из них. Йога утверждает, что физическая вселенная обусловлена майей, или иллюзией, то есть законом относительности и двойственности. Майя является покровом истинной реальности. В повседневной жизни мы воспринимаем окружающий мир лишь по его внешним проявлениям, которые постоянно изменяются. Йог знает о том, что материальной вселенной не существует, это лишь иллюзия, поэтому в высших формах йоги он превосходит ее в состоянии самадхи, становясь частицей Изначальной силы, или света, и тем самым достигая озаренности.

Один из основных постулатов философии йоги заключается в том, что любое представление, если оно не подтверждено опытом, является чисто спекулятивным допущением. Поэтому границы нашего сознания определяются ограниченностью нашего психического и телесного опыта, а это означает, что наше интеллектуальное знание конечно и ему доступны лишь крохи истины. Индуистские мыслители объявили «внешнее знание» знанием частичным, не являющимся тотальным опытом, т. е. полным знанием о чем-либо. Они утверждали, что единственным способом познать нечто (как снаружи, так и изнутри) является отождествление или единение с ним. Благодаря этому утверждению становится более понятным значение санскритского слова «йога» – отождествление себя с предметом, всем космосом или Самостью посредством единения. Отождествление или единение с божественным называется самоосуществлением. Именно в этом заключается путь христианских святых.

Цель йоги – превзойти подобно святым ограниченность грубого физического «Я» и прийти к самоосуществлению, т. е. пониманию своего тонкого «Я». Как известно, существа тонкого мира, такие как ангелы, знают все. Согласно философии йоги, человек также в

силах превзойти ограничения своего сознания и воспринимать вещи, о которых наши органы чувств дают нам еле уловимые намеки. Культивирование сверхчувственного восприятия является неотъемлемой частью высоких форм йоги.

Таким образом, говоря словами известного учителя йоги, создавшего свой метод, Б. К. С. Айенгара: «Йога – путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа. Йога есть нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает человека во всей его целостности на клеточном, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Йога является единением тела с умом, а ума – с душой. Йога способствует физическому, умственному, эмоциональному и духовному росту. Она предназначена для всего человечества. Вот почему ее называют всемирной культурой.

Индивидуальный рост – это наша обязанность, и йога способствует развитию каждой личности. Когда ваше тело, ум и душа наполнены здоровьем и гармонией Вы приносите здоровье, гармонию каждому, кто находится рядом с Вами, и всему миру в целом».

Йога как воплощение древнего ведического знания

В течение тысячелетий ведутся постоянные споры о том, что такое йога – религия, наука, философия или искусство.

Астролог, путешествуя, повстречал Будду. Наблюдая за ним, он обратился к нему: «Рассей мои сомнения, скажи, кто ты – нищий, бродяга или великий царь? Отчего я, учившийся 15 лет в цитадели индусского знания Каши, не могу понять тебя? Может мои знания ничего не стоят и лучше уж мне выбросить в реку драгоценные книги?».

Будда ответил: «Оставь свои книги при себе и успокойся. Книги говорят правду, но в жизни всегда бывают исключения из правил. Я – одно из таких исключений».

Астролог спросил: «В чем твоя тайна?».

Будда ответил: «Я непредсказуем».

Тогда астролог заинтересовался: «Как же ты стал непредсказуемым?».

А Будда ему ответил: «Будучи внимательным, я не совершаю одну ошибку дважды. Я постоянно, каждую минуту своего бытия, познаю мир, и потому я стал воистину живым, то есть вечно меняющимся. Каждый следующий момент жизни не может предсказать никто. Он не известен даже мне».

Многие теории йоги имеют в своей основе описание эволюции Вселенной, соответствующее санкхье – одной из 6 доминирующих в Индии философских систем.

Для индийской философии в целом характерно переплетение многих школ и систем – это также не менее характерно и для философии йогов, которая в основе своей сопряжена с системой санкхья.

Санкхья есть теория, а йога – ее физическое воплощение, которая практически применила учение санкхья о физических и астральных телах, а учение о пране, уходящее постепенно на задний план в учении санкхья, в йоге становится узловым техническим приемом.

Согласно философии санкхьи, все сущее исходит из Абсолютной реальности (Пуруша), которая представляет собой сознание без каких-либо качеств, расположенное вне времени, пространства и причин. В ней содержится все, и ее невозможно постичь человеческим умом или точно описать языком людей. Абсолютная реальность в непроявленном виде хранит в себе все потенциальное творение. Из нее исходит Относительная реальность: высшая творческая сила, которую также называют природой (Пракрити) (рис. 1).

Единственное различие между природой и Абсолютной реальностью заключается в том, что последняя знает свое тождество с природой, тогда как природа считает себя отличной от нее.

Пуруша – это чистое существование, непроявленное, бесформенное, пассивное, лишено качеств и находящееся выше причин и следствий, вне времени и пространства.

Пракрити – это творческая сила действия, источник всех форм, проявлений, качеств и природы. Она обладает способностью к саморазвитию, вследствие чего возникает все разнообразие физического мира, в том числе высшее его проявление – интеллект человека. Пассивное понимание различий между природой и Абсолютной реальностью принимает образ Неразличного разума (Махат, Космический разум, буддхи), посредством которого различие осознается активно.

Разум представляет собой безграничное самоосознание природы. Затем Махат принимает форму обособленных комков ограниченного самоосознания, именуемых «эго» (ахамкара, то есть это ощущение «я есть»). Каждый из этих фрагментов осознает себя, но видит только ограниченный кусочек бытия, с которым отождествляет себя.

У природы, проявленной через индивидуальное эго, есть 3 атрибута (гуны):

– саттва (равновесие, стабильность, чистый аспект, благодать, пробуждение, сущность и свет);

– раджас (деятельность, страсть, движение);

– тамас (бездействие, статика, потенциальная энергия, тьма, невежество и материя).

Тамас – это материал, раджас – движение, а саттва – созерцающий материю субъект.

Затем саттва принимает образ мыслящего разума. Ум выступает как орган восприятия и действия: 5 чувств восприятия (слух, тактильная чувствительность, зрение, вкус и обоняние) и 5 чувств действия (общение, манипуляция, движение, размножение и выделение, которые в человеческом теле представляют голос, руки, ноги, гениталии и анус).

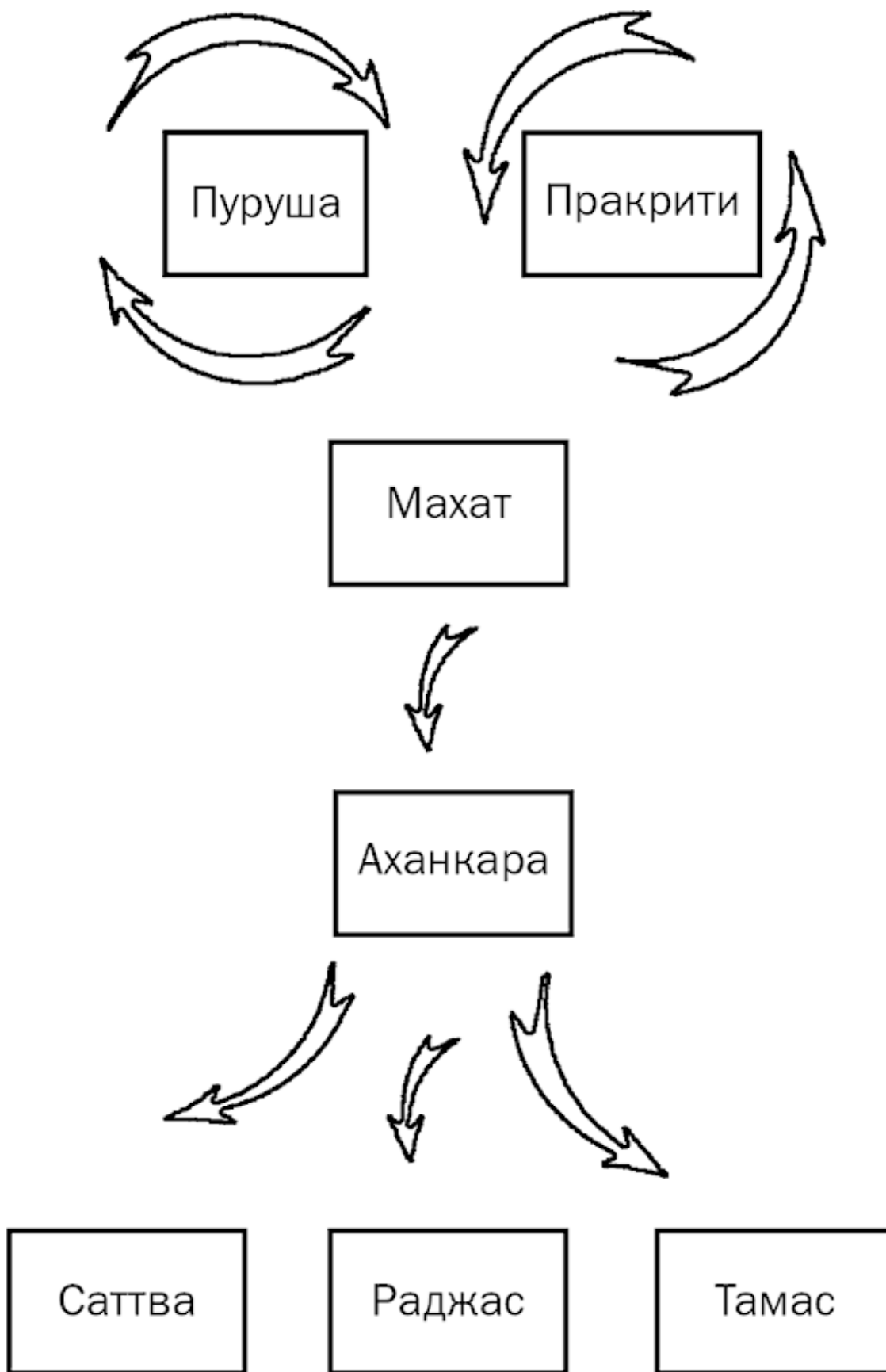


Рис. 1. Творение всего сущего согласно философии санкхьи

Тамас принимает форму объектов познавательных чувств – звук, прикосновение, форма, вкус и запах, а из них в дальнейшем появляются 5 великих элементов (панча-махабхута), из

которых и состоит материальная Вселенная: эфир (акаш), воздух (вайю), огонь (теджас), вода (джала) и земля (притхва).

Раджас является силой, которая притягивает друг к другу чувства и их объекты. Саттва, раджас и тамас – это 3 силы, с помощью которых Ахамкара создает собственный образ. 5 великих элементов представляют собой различные состояния материи: земля – твердое, вода – жидкое, воздух – газообразное, огонь – способность изменять состояние любого вещества, а эфир является одновременно источником всей материи и тем пространством, в котором она существует. Эфир – это самое разряженное состояние материи, а земля – самое плотное.

Каждое вещество в нашем мире состоит из этих 5 элементов, и его можно классифицировать согласно тому, какой из них превалирует в его составе. Вещества, которые в нормальных условиях остаются твердыми, в основном состоят из элемента земли; то, что в нормальном состоянии является газом, состоит из элемента воздуха, а любая жидкость – из элемента воды. Вещества, которые подвержены изменениям и нестабильны, обычно по природе соответствуют элементу огня, а преобладание эфира в веществе характеризуется разреженностью и недостатком плотности.

Наше физическое тело также состоит из 5 великих элементов. Закон микрокосма и макрокосма (согласно «Чарака Самхите») гласит, что все существующее в огромной Вселенной (в макрокосме) в несколько измененном состоянии присутствует также во внутреннем пространстве человеческого тела – микрокосме. Таким образом, Вселенная постоянно оказывает на нас влияние, а мы, в свою очередь, влияем на нее.

Основными проявлениями 5 элементов в жизни человеческого организма являются прана, теджас (тонкий огонь) и оджас. В них в самой полной мере выражены свойства, присущие элементам воздуха, огня и воды соответственно.

Прана – это жизненная сила, которая поддерживает тело, ум и душу и позволяет им взаимодействовать. Тонкий огонь производит необходимые трансформации для перемещения жизни с одного уровня деятельности на другой, а оджас – это тонкая соединяющая материя, которая удерживает тело, ум и душу, превращая их в действующую личность.

Согласно «Йога-сутре» Патанджали, йога является систематическим усилием, употребленным для достижения совершенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы. Система йогов проникнута мыслью, что человек только тогда оправдывает свое земное существование и общественное предназначение, когда стремится к высокому совершенствованию своего тела и духа. При этом они считают, что физическое и духовное совершенствование доступно каждому, кто упорно к этому стремится.

Однажды к учителю пришел ученик и спросил, как можно достичь йоги. Учитель повел его к водоему и окунул с головой. Сначала ученик упорно ждал, потом стал вырываться, наконец, отчаянным рывком освободил свою голову и стал жадно дышать, тогда учитель сказал: «Когда ты будешь стремиться к йоге, как стремишься к воздуху, находясь под водой, ты достигнешь успеха в ней».

Об этом же свидетельствует «Шива Самхита»: «Имеющий над собой власть неизменно достигнет успеха благодаря вере; лишённые же этих качеств успеха не добьются. Поэтому, исполнившись верой, должно заниматься йогой со стараниями и настойчивостью».

Фактически есть две философии Санкхьи: древняя, впервые изложенная Капилой Муни, сыном Девахути и Кардама Муни, и современная, которую в относительно недавнее время проповедовал атеист Капила.

Санкхья Капилы Муни анализирует структуру мироздания, выделяя и сводя в систему элементарные начала, лежащие в его основе. Философское содержание санкхьи сводится к аналитическому подходу, который позволяет понять различия между материей и духом. Доведенный до конца, этот анализ приводит к бхакти – преданному служению высшему божееству.

Таким образом, санкхья и бхакти (или бхакти-йога) – это 2 аспекта одного и того же процесса. По сути дела, бхакти является конечной целью, или кульминацией, санкхьи.

Этот аспект знания, как и все древнее ведическое знание, передается по цепи ученической преемственности от учителя к ученику в виде шабды (звука) интуитивным (то есть дедуктивным) путем. Это знание, которое уже заложено в сердце каждого, должно само в нем раскрыться в результате практики преданного служения.

Через много лет после прихода Капила Муни в Индии появился еще один Капила, разработавший атеистический вариант философии санкхьи. Западные индологи и философы изучают главным образом эту более позднюю материалистическую «версию». Он проповедовал философию, которая рассматривает 24 материальных элемента, но ничего не говорит о боге. В «Бхагавадгите» Кришна говорит: «Помимо этой низшей природы (земли, воды, огня, воздуха, эфира, ума, интеллекта и ложного эго), существует моя высшая энергия, которая состоит из живых существ, борющихся с материальной природой и поддерживающих Вселенную». Так вот, философия Капила Муни изучает обе эти энергии – высшую и низшую, а философия атеиста Капила – только низшую.

Осознание человеком своей духовной природы называется дхармой. Конечную цель дхармы определил Кришна в «Бхагавадгите»: «Откажись от всех дхарм и просто предайся Мне». Обитатели Земли создали много дхарм: индуистскую, мусульманскую, христианскую и т. д.

Дхарма – это закон Всевышнего о духе. Йогой занимаются для того, чтобы достичь совершенства и подняться на духовный уровень. Тот, кто достигает совершенства в йоге, поднимается над материальными радостями и страданиями. Это трансцендентальный уровень. Йога приносит счастье не только телу, но и душе.

Философия Санкхья в каком-то смысле напоминает современную физику. «Новое – это хорошо забытое старое». Санкхья полностью подтверждает это высказывание. Например, знаменитая формула Эйнштейна $E = mc^2$ была описана в данном разделе ведического знания.

Согласно древнеиндийской ведической традиции, основообразующей силой природы является интеллект. Ведь Вселенная – это не «энергетический суп», не просто хаос. Невероятная гармония нашего мира, где все подогнано друг к другу, и поразительный факт существования ДНК свидетельствуют о бесконечно большом интеллекте в природе.

Вместо того чтобы рассматривать свое тело как соединение клеток, тканей и органов, вы можете прибегнуть к квантовой теории и увидеть его поток интеллекта, постоянно порождающего импульсы, которые становятся вашим физическим телом. Тайна жизни на этом уровне заключена в следующем: все что угодно в вашем теле можно изменить с помощью желания. Физики утверждают, что основным структурным уровнем является квантовый, а не атомный или молекулярный. На этом уровне материал и энергия становятся взаимозаменяемыми. Во всех квантах происходят невидимые вибрации, которые являются как бы мягкими следами энергии, ожидающей рождения физической формы.

Йога утверждает, что то же самое относится к человеческому телу: сначала оно принимает форму сильных, но невидимых вибраций, которые называются квантовыми флуктуациями, а затем начинает объединяться в импульсы жизни и частицы вещества. Однако на квантовом уровне ни одна из частей тела не существует независимо от остальных.

«Квантовое» тело лежит в основе всего: наших мыслей, белков, клеток, органов, то есть любой нашей видимой или невидимой части. На этом уровне оно посылает всевозможные невидимые сигналы, ожидающие того, чтобы вы их восприняли. Нет проводников, которые бы соединяли молекулы в ваших артериях, точно так же, как нет видимых соединений, связывающих друг с другом звезды в галактике. Однако и артерии, и галактики составляют единое целое, словно они были сконструированы по целостному совершенному плану.

Йога представляет собой не что иное, как способ, который помогает войти в контакт с квантовым уровнем внутри нас, а через него и со всей Вселенной. Обычно мы склонны рассматривать свое тело как застывшую скульптуру – цельный неподвижный материальный объект, в то время как на самом деле наши тела гораздо больше похожи на постоянно изменяющиеся реки.

Греческий философ Гераклит провозгласил: «Нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды». То же самое верно и для тела. Чтобы изменить свое тело, необходимо научиться переписывать программы обеспечения сознания.

Йога полагается на принцип, согласно которому человек может предотвратить любое нарушение, пока сохраняется равновесие, не только в теле, но и в уме и душе. Мудрость йоги заключается в том, что в каждом человеке имеется импульс роста и развития. Но истинный источник равновесия находится еще глубже, на квантовом уровне, где наше основополагающее желание расти и совершенствоваться может быть реализовано с помощью специальной техники.

Можно научить сознание управлять телом на этом тонком уровне, ведь то, что мы называем мыслями и эмоциями, есть всего лишь выражение квантовых колебаний.

Альберт Эйнштейн своим открытием формулы связи между жизнью и материей и работами по теории относительности нанес первый удар по столь привычной, надежной и уютной механистической картине мира. В 1927 году Вернер [ейзенберг окончательно дискредитировал примитивную материалистическую картину мира, сформулировав свой знаменитый «принцип неопределенности», который постулирует определяющую роль человеческого сознания в так называемом объективном мире точной науки. Мы живем в мире вероятностей, а не в мире четкой предсказуемости, и на тончайшем уровне бытия решающим фактором, определяющим исход каждого наблюдаемого нами феномена, является наше собственное сознание. Из такой картины мира следует неизбежный вывод: мир выглядит именно таким, каким мы его видим, потому что мы на него так смотрим. Иными словами, мир таков, потому что мы считаем его таким. А поскольку физически мы принадлежим к этому миру, мы сами таковы, какими себя считаем.

Йога учит нас, что для того, чтобы устранить подобный дисбаланс в самой его основе, необходимо провести работу на 4 уровнях жизни – тело, дыхание, ум и дух.

Вся доступная нашим органам чувств Вселенная есть не что иное, как проявление чистого сознания, а следовательно, выражение этого сознания можно обнаружить в природе повсюду, даже в поведении животных. Одна из притч повествует, как неугомонный олень день за днем бродит по лесам, но никак не может отыскать того, к чему стремится. Ему беспрестанно щекочет ноздри какой-то сладкий, манящий аромат. Но сколько не ищет олень источник этого чудесного запаха – все напрасно. Не знает он, что неотразимый аромат – это не что иное, как мускусный запах, исходящий от него самого. Лишь обратив взор внутрь себя, он обретет желанное совершенство. Все то, что мы ищем, заключено внутри нас.

Наша телесная форма – это всего лишь «зримая» часть нашего «я». В системе йоги так называемое тело обладает не только материальной, но и нематериальной формой. Это «незримое» тело состоит не из плоти и кости, а из тонких незримых тканей, именуемых кошами – «оболочками». Они охватывают все уровни человеческого существования, от самых тонких до самых грубых (от незримых до видимых глазу).

Всего выделяют 5 кош (сознание, эго, ум, дыхание и тело):

1. Аннамайя-коша (тело) – материальная субстанция тела (физическое тело).
2. Пранамайя-коша (дыхание) – жизненная энергия тела (эфирное и астральное тела).
3. Маномайя-коша (ум) – способность к различению и принятию решений, управление поведением и вниманием (ментальное тело).

4. Виджнянамайя-коша (эго) – индивидуальность, интеллектуальный или возвышенный ум, интуиция, желания, ценности (каузальное и буддхиальное тела).

5. Анандамайя-коша (сознание) – блаженство (самадхи) (атманическое или нирваническое тело).

Эти 5 слоев связаны воедино, так как они последовательно проявляются один из другого, начиная с сознания. Все, что происходит с нами, и все, что мы делали, отражается одновременно на всех уровнях бытия. 5 кош (или, как их еще называют, «тонких тел») – это не отдельные части, подобные слоям пирога, а различные энергетические уровни в континууме сознания, наподобие видимых и невидимых частей спектра. На уровне сознания никаких преград между кошами нет, поэтому йога, в отличие от классической западной науки, не обременена догматом о дуалистическом противостоянии ума и тела. Благодаря этому сущностному единству, воздействуя на один из уровней этой тонкой «анатомии», мы затрагиваем и все остальные слои. Чтобы достичь гармонии в своей жизни, мы должны утвердить равновесие во всех кошах.

Хотя эти оболочки нельзя отделить друг от друга, их называют оболочками, потому что они в некотором роде действуют так, будто являются отдельными структурами в едином организме. Они создаются в тот момент, когда сознание погружается во все более плотную материю.

Тонкие футляры служат шаблонами, в соответствии с которыми возникают более грубые, как будто каждый уровень структуры пытается точно повторить предыдущий, но не может этого сделать, так как окружающая материя становится все плотнее.

Физическое тело называют футляром пищи, оно состоит из соков, извлеченных из съеденной нами пищи, и питается ими. Футляр праны – энергетическое тело – связывает футляры пищи и ума и обеспечивает их взаимодействие. Он состоит только из нее и питается исключительно ею. Прана – это энергия, но, с точки зрения сознания, это также и форма материи. Праны организма пополняются 2 путями: мгновенно, когда легкие во время вдоха получают прану из воздуха, и «отложенным» путем, когда толстый кишечник впитывает прану из хорошо перевариваемой пищи.

Футляр ума – это очень тонкая форма материи, астральное тело, состоящее из слоев, образов и эмоций и питающееся ими.

Роль футляра пищи, в котором преобладает тамас, состоит в стабилизации сознания. Футляр праны, где преобладает раджас, необходим для активации сознания. Задача футляра ума заключается в посредничестве между остальными оболочками, чтобы обеспечить равновесие праны и физического тела с умом.

Ум, прана и тело связаны постоянно и взаимно, и эта связь не прекращается до самой смерти тела. В физическом теле энергия и жидкости перемещаются по видимым каналам, тогда как в энергетическом теле прана движется по тонким протокам и сплетениям, которые называются нади и чакры.

Энергетическое, или праническое, тело выражает свое влияние через стимуляцию физических каналов, пролегающих параллельно нади.

Самое важное нади в теле, которое реже всего использует среднестатистический человек, называется Центральным протоком (Сушумна). Чакры, как цветы, вплетенные в периметр, расположены вдоль Центрального протока, который пролегает по центральной бороздке спинного мозга (по крайней мере, пролегал бы, если бы существовал на грубом материальном уровне). Если быть совсем точным, он занимает то место, которое на физическом плане занято центральной бороздкой спинного мозга. Поскольку эти 2 структуры существуют на разных уровнях бытия, они могут одновременно находиться в одном и том же месте, а возбуждение одной из них часто резонирует и приводит к возбуждению другой.

2 других очень важных нади (Ида и Пингала) связаны с ноздрями. Большую часть времени мы дышим только одной из них, каждые 2–3 часа неосознанно переключаясь с правой

ноздри на левую и обратно. Левая ноздря (а точнее, нади Пингала) охлаждает и успокаивает организм, а правая (нади Ида) согревает и возбуждает его. Известно, что высокая температура расширяет вещества, а низкая – сужает; так и в живом теле тепло обычно расширяет каналы, а холод сокращает их.

Эти нади управляют и поддерживают ритмичное сокращение и расширение тела и его физиологии, олицетворяя собой двойственность «жара – холод». Этот процесс можно сравнить с перемещением горячих и холодных воздушных масс, которое приводит к циркуляции атмосферы.

Чакра (буквально «колесо», «круглый предмет») – это оружие Вишну и Кришны. Большая часть нади действует в гармонии со структурами тела, но Центральный проток и его чакры расположены на столь тонком уровне бытия, что средний человек никогда не заподозрит их присутствия.

Находящиеся на Центральном протоке чакры активны только тогда, когда прана протекает через него. Когда же к чакре не поступает энергия, сложно даже назвать ее существующей: она как бы остается в непроявленном, пассивном состоянии.

Хотя всего существует 50 чакр, в литературе по йоге в основном подробно описаны лишь следующие 7 сплетений.

Муладхара-чакра отождествляется с промежностным нервным сплетением, от которого зависят обоняние и половые органы. В нижнем конце позвоночника, где встречаются анус и канал уретры, представьте себе 4-лепестковый лотос. 2 лепестка ярко-красного цвета и 2 – золотистого, все они чередуются. На каждом из них начертано по букве санскритского алфавита: вам, кшам, шам и сам. Имеются 4 рода энергии (праны) в этой чакре, 4 рода сознания, 4 нади встречаются в ней, 4 тонких звука слышимы логическим ухом: шанг, ванг, санг, нанг. В середине, обрамленной 8 стрелами, находится желтый квадрат со стихией Земли. На середине спины Айравата (белого слона) с 7 хоботами восседает биджа Лам. Над ней Брама в образе младенца верхом на лебеде, краснотельный, 4-глазый, держащий в руках посох, чашу, игральные кости и делающий жест охранения. Тут же, сидя на красном лотосе, как множество восходящих солнц, страшного вида шакти Дакини; в 4 руках она держит дротик, увенчанный черепом жезл, жертвенный меч и кубок, полный нектара. В центре – сверкающий, как молния, треугольник и в нем сверкающая, как мириады солнц, Кандари Вайе – источник любви и существования. Над нею – темная Сваямбху Лингам и вокруг него свернутая в 3,5 кольца шакти Кундалини, скрывающая своей головой вход в Сушумну. Этот центр – обиталище Кундалини, главный центр жизненной силы и воли. Когда она находится в сияющем состоянии, человек расходует огромные запасы жизненной энергии на половые излишества. Эта чакра представляется в виде расплавленного золота.

Свадхистана-чакра отождествляется с крестцовым сплетением, расположена внутри Сушумны у основания половых органов. От нее зависят вкус и желудок. Это 6-ти лепестковый лотос алого цвета, в середине которого находится белый полумесяц, обращенный рогами кверху и обрамленный лепестками лотосов. Буквы на его лепестках – бам, бхам, мам, ям, рам, лам – звучат подобно грому. В этой чакре 6 надей, 6 Пран и 6 тонких звуков: банг, бханг, манг, янг, ранг, манг. Правящее божество этой чакры – Варуна. Стихия – Вода. На спине аллигатора – белая, как средняя луна, биджа Рам, в ней сидящий на орле сизотельный Вишну в желтой мантии, держащий в 4 руках диск, раковину, палицу и розовый лотос. Тут же восседает на красном лотосе прелестная в своем золотом уборе, прекрасная, как голубая лилия, троеокая шакти Ракини, держащая в 4 руках дротик, лилию, барабан и секиру. Символ мантры – слог «вам». Символы мантры даются не случайно, они необходимы в процессе поднятия по чакрам разбуженной Кундалини.

Манипура-чакра отождествляется с солнечным сплетением и находится в области пупка, от нее зависят ноги и зрение. Она представляет собой черный, как туча, 10-лепестковый

лотос. На нем находятся 10 Пран, 10 надий, 10 букв (дам, дхам, лам, там, пхам, дам, дхам, нам, там, пхам) и тонкие звуки (данг, дханг, нанг, танг, тханг, данг, панг, пханг). В середине лотоса огненнокрасный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на концах. Стихия – Огонь. В лотосе агнец, на его спине красная биджа Рам, в ней троеокий красный Рудра в образе старика верхом на быке, весь обмазанный белым священным пеплом, делающий руками жесты одарения. Тут же на красном лотосе трилика троеокая синяя и сверкающая шакти Лакини в желтых одеждах, вся украшенная драгоценностями, держащая в 2 руках молнию и шакти, а другими 2 руками делает жесты одарения и охранения. Для человека эти чакры выполняют ту же роль, что и Солнце во Вселенной. Как оно дает жизнь всему, насыщая все своими живительными лучами и энергией, это сплетение питает весь человеческий организм психической энергией. Как Солнце в макрокосмосе, так и это сплетение в микрокосмосе человека приводит все в движение и удерживает в равновесии. Нити всех органов сходятся в солнечном сплетении, которое является аккумулятором и распределителем энергии не только физического, но и эфирного тела, которое в свою очередь связано с астральным телом. Приведенный в действие центр сплетения работает самостоятельно и непрерывно.

Анахата-чакра – этот центр называется так, потому что из этого места слышны звуки Анахаты. Она отождествляется с сердечно-аортальным сплетением, находится в области сердца, от нее зависят осязание и руки. Эта чакра представляется собой красный 12-ти лепестковый лотос, поэтому все перечисленные элементы равны этому числу. Буквы: кам, кхам, гам, гхам, дам, чам, чхам, дхам, дхам, дам, чхам, чам. Звуки: канг, ганг, гханг, нанг, кханг, чханг, джанг, нанг, танг, чханг. В лотосе дымчатого цвета 6-угольник (то есть стихия – Воздух). В середине на спине черной антилопы – дымчатая биджа Ям, в ней троеокий Иша (высшее божество первых 3 чакр и божество этой чакры). Он представлен в виде лебедя, непорочный и прекрасный, как солнце, делающий 2 руками жесты одарения и охранения. Тут же сидит на красном лотосе сверкающая и прелестная троеокая шакти Хакини в желтом одеянии, увенчанная разными украшениями, в гирлянде из костей, держащая в 4 руках петлю, череп и делающая жесты одарения и охранения. В центре находится треугольник, сверкающий, как 1000 молний, и в нем Шива в образе золотого Бана-Лингам с головой в виде полумесяца, под ним – Дживатма в образе лебедя. Еще ниже под лотосом Анахата расположен 8-лепестковый лотос красного цвета с чашечкой, обращенной вниз. В ней находится мистическое дерево калпа и остров сокровищ. Анахата-чакра иногда называется чашей, поскольку эта чакра есть средоточие всех излучений, в ней преломляются все излучения духа. По убеждениям йогов, чаша едина для всех воплощений, когда человек покидает физический мир, то весь его лучший опыт, все духовные устремления с бессмертной душой переходят в следующее физическое тело. Таким образом, все возвышенные порывы человеческой души не теряются. В этом центре находится высшее сознание и высшая мудрость. Мудрость приходит к человеку не путем умозаключений, а через сердечную нить, соединяющую Анахата-чакру с высшим сознанием, высшими силами и высшим миром. С ее помощью ученик может соединить свое сознание с сознанием учителя и получить от него немедленный ответ и помощь. Человек, раскрывший этот центр, становится творцом и сотрудником космического строительства, участником жизни космоса.

Вишуддха-чакра соответствует сплетению сонных артерий с каротидным тельцем, расположенным у горла, от нее зависят слух и голос. Иногда ее отождествляют со щитовидной железой. Эта чакра представляет собой 16-лепестковый лотос дымчато-огненного цвета. Буквы: ам, ам, им, ии, чим, чим, рим, рим, лим, лим, айм, айм, ом, аум, ам, амх. Звуки: анг, ан, инг, унг, риит, иринг, унг, иринг, онг, онг, аунг, яунг, анг, ах. Правящее божество – Шива, его биджа – Хам. Более светлые лепестки чередуются с более темными. В середине лотоса находится круглая прозрачная область – стихия Эфира, в ней треугольная область руны. Над ней на спине белоснежного слона – белая биджа Хам с петлей в руке, делающая жесты одарения и охранения. В ней верхом на белом быке в позе сиддхасана восседает Садашива. От развития

этого центра зависят память, умственные способности, логическое мышление и анализ. Раскрытие этого центра дает понимание любой речи на любом языке и способность воздействовать своей речью на слушателя таким образом, что и он будет понимать обращенные к нему слова.

Аджна-чакра отождествляется с узлами 10-го и 5-го нервов, расположенных между бровями, позади трикуты. Это волевая чакра, от нее зависят такие психические элементы, мысль, ясновидение и интуиция. Эта чакра представлена в виде 2-лепесткового лотоса лунного цвета. Буквы: хам и кшам. Звуки: ханг и кшанг. Правящее божество – Самбху. В середине на белом лотосе белая, как луна, с 6 красными лицами троеокая шакти Хакини, держащая в руках череп, чашу, барабан, книгу и делающая жесты одарения и охранения. Над ней в треугольнике белый, как молния, Итаралингам, над ним в треугольнике сверкающее лучезарное слово «Ом», заливающее потоком света всю Сушумну: от Муладхары до Сахасары. Здесь в образе лебедя обитает Хараша-Шива вместе с шакти Слудха-Кали. Эта чакра имеет еще такие названия, как «глаз Браммы», «око Шивы», «третий глаз». От этого центра зависят гармоническое развитие нашего организма и пропорциональность всех его частей. Сосредоточиваясь на нем, можно исправить многие недостатки своего тела, а раскрытие его дает ясновидение и яснослышание. Такой человек может наблюдать действие всех органов своего тела, может видеть сквозь препятствия и землю, а также наблюдать жизнь растений и слушать музыку сфер, голоса неба и земли. Не у многих подвижников хватает силы воли и энергии довести развитие этого центра до конца, они так и остаются в неопределенности. С точки зрения духовной йоги даже простой подъем силы приводит ко многому, но с самой высшей точки зрения йогов ничто реально не достигается до тех пор, пока не раскрыта Аджна-чакра. Есть указание, что этот лотос 96-лепестковый, но йоги, прозревая его, видят правую половину бледно-розовой, а левую – бледно-фиолетовой, вследствие чего он назван 2-лепестковым.

Сахасрара-чакра отождествляется с внешней корой головного мозга и имеет вид 1000-лепесткового лотоса. Шишковидная железа есть корень Сахасары, а головной мозг – стебель. Здесь обитает Шива, к нему стремится разбуженная Кундалини, и это вводит йога в экстаз, а в высшей степени – в махасамадхи. В действительности в Сахасраре не 1000 лепестков, а 960, но вследствие многообразных функций, выполненных им, он назван именно так. Этим центром мы воспринимаем пространственные мысли и все идущее из высших сфер и высших миров. Если обитатели высшего мира желают нам что-либо сообщить, тогда они действуют через Сахасрару. Есть утверждение, что раскрытие этого центра сопровождается выпячиванием темени. В изображении Будд и Бодхисатв можно видеть это своеобразное выпячивание кости, но есть мнение, что это аллегория или символ просветления. Однако нераскрытие Сахасары сопровождается расширением кровеносных сосудов, что может вызвать набухание ткани, но не выпячивание.

Согласно философии йогов, природа (Пракрити) состоит из 2 основных субстанций: акаша (материя) и прана (сила). Все сущее в мире возникает из акаши под действием праны, но великому многообразию форм в мире предшествовало образование 5 первоначальных таттв. Они – в разных качественных и количественных соединениях – обеспечивают все многообразие природы, которая движется и развивается среди них. Таким образом, весь мир есть таттва. Эти знания необходимы, когда речь пойдет о воздействии на организм с помощью йоги (пранаямы, асан и мудр), массажа и др.

Как и любая структура, эта система (нади – чакры) уязвима в местах соприкосновения ее составных частей. Точка на теле человека, под которой пересекаются энергетические каналы, называется «марма». Одни точки можно определить физически, другие расположены на тонком уровне бытия. Некоторые из них точно совпадают с акупунктурными точками, некоторые расположены рядом. В Индии с ведических времен войны целились в точки марма противников, чтобы нанести им максимальный урон. Хирурги в лечении различных ранений и травм также пользовались своими познаниями об этих точках.

«Сушрута Самхита» – ведический трактат по хирургии – перечисляет 107 точек марма, разделяя их по структуре (мышцы, кровеносные сосуды, связки, нервы, кости, суставы), местоположению, размерам и последовательности травмы (быстрая смерть, смерть через некоторое время, смерть после извлечения из раны чужеродного предмета, паралич или просто сильная боль). В Индии есть много последователей боевого искусства калариппайатту, которое, как и хатха-йога, включает в себя регламентированный набор физических упражнений для достижения физического и ментального самоконтроля.

Цель ведической философии, как и йоги, – осветить путь, следуя по которому, человек может избавиться от страданий. Философия, согласно Ведам, должна привести к практическому результату освобождению от страданий.

В ведической философии имеется 4 раздела знания:

- гносеология (прамана) – «метод познания»;
- онтология (самбандха-гьяна) – «учение о бытии»;
- этика (абхидхья-гьяна) – «знание о практике, приводящей к совершенству»;
- метафизика (прайоджана-гьяна) – «знание о высшем совершенстве жизни».

Итак, можно сказать, что ведическая философия – это учение о методе познания (прамана), бытие (самбандха-гьяна), практике, приводящей к совершенству жизни (абхидхья-гьяна), и высшем совершенстве, которого можно достичь в результате этой практики (прайоджана-гьяна).

Ведическая гносеология, или «знание о методах познания», является очень важным разделом Вед, без понимания которого невозможно постичь сокровенный смысл остального знания. Чтобы познать ведическую онтологию, этику и метафизику в ее первоначальном виде, сначала человек должен понять, как это можно сделать. Метод получения знания на санскрите называется «прамана» («доказательства»). Гносеология показывает, из какого источника можно пользоваться доказательствами.

Знание о бытии на санскрите называется «самбандха-гьяна» и включает в себя 7 разделов:

- истина о верховном положении божества;
- истина об энергиях божества;
- истина о взаимоотношениях с божеством;
- истина о конституциональном положении души;
- истина о душе в обусловленном состоянии;
- истина о душе в освобожденном состоянии;
- истина о непостижимом одновременном единстве и отличии божества и его энергии.

Познав эти истины с помощью правильного метода познания, человек может приступить к практике (абхидхья-гьяна) и достигнуть высшего совершенства жизни (прай-оджана).

Знание о практике, приводящей к высшему совершенству жизни, на санскрите называется «абхидхья-гьяна». Эта практика состоит из 2 частей:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.