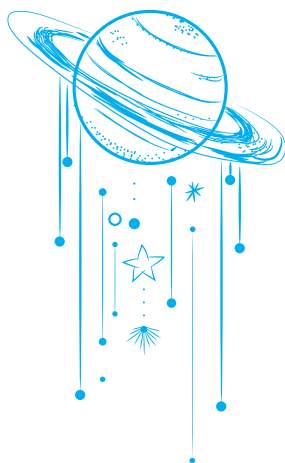




## Глава 3

# СОЛНЦЕ, ЛУНА, ЙОГА И ВЫ



**Д**ревнеиндийский философ Патанджали в Йога-сутре описывает, как ориентировались йоги древних времен: они обращали свой взор к звездам, а затем совершали удивительное ментальное сальто назад, снова обращая взор на самих себя и обнаруживая находящиеся в них звезды, Солнце, Луну и всю Вселенную.

*Благодаря совершенной дисциплине Солнца человек получает знание о мирах.*

*Благодаря совершенной дисциплине Луны человек получает знание о расположении звезд.*

*Благодаря совершенной дисциплине Полярной звезды человек получает знание о движении звезд.*

*Благодаря совершенной дисциплине области пупка человек получает знание о расположении тела<sup>7</sup>.*

В Йога-сутре Патанджали дает навигационную карту для йога, которая, если следовать ей, ведет от путешествия по всей Солнечной системе к внутреннему путешествию созерцания и самопознания. Следовательно, йога учит нас расширять сознание, чтобы исследовать эту огромную, таинственную Вселенную, в которой мы живем, а затем обращать сознание внутрь,

открывая, что мы едины с космосом. В сутре 3:33 Патанджали говорит: «С помощью интуиции человек знает все»<sup>8</sup>.

Тысячелетия спустя ученые лишь приближаются к пониманию того, что йоги интуитивно поняли о космосе и нашей связи с ним. Древние йоги обратили свой взор внутрь себя и обнаружили космос, отраженный в их собственных телах, а теперь ученые подтверждают, что «большинство элементов нашего тела образовывалось в звездах в течение миллиардов лет и нескольких сроков жизни звезды»<sup>9</sup>. Это могло бы объяснить наше увлечение звездами: мы буквально сделаны из вещества звезд.

В книге «Йога: бессмертие и свобода» Мирча Элиаде пишет, что «значительная часть индийской мистической физиологии основана на распознавании „солнц“ и „лун“ в человеческом теле»<sup>10</sup>. Хатха-йога – это система объединения нашей солнечной (ха) и лунной (мха) энергии в теле. Другими словами, мы находим макрокосм Вселенной внутри микрокосма человеческого тела. Благодаря практике йоги вы можете «увидеть мир в песчинке» и «держат бесконечность на ладони»<sup>11</sup>.

## ПОИСК СВОЕГО МЕСТА В КОСМИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

Йога существует не для того, чтобы найти ответы на все вопросы бытия. Она нужна для того, чтобы научиться ценить этот великий, таинственный космический танец и полностью участвовать в нем. Поистине замечательно, что тысячи лет назад йоги открывали универсальные космологические истины через прозрения, полученные во время медитации, а также наблюдая за окружающим миром. Подобно древним йогам, вы тоже можете отточить интуитивное понимание своего места в мире с помощью йоги и медитации, а также путем всестороннего изучения своего мира и космоса, в котором он

вращается. Дар йоги заключается в том, что мы начинаем интересоваться миром и своим местом в нем.

Земля – одна из восьми планет (плюс карликовая планета Плутон), вращающихся вокруг Солнца. На то, чтобы Земля облетела вокруг Солнца, уходит один год. Одновременно Солнце и вся Солнечная система вращаются вокруг центра галактики Млечный Путь, двигаясь по этой огромной орбите со скоростью около 720 000 километров в час. Планета, которую мы называем домом, находится во внешней спирали галактики, и нашему Солнцу и планетам требуется примерно «230 миллионов земных лет [космический год], чтобы полностью обогнуть орбиту вокруг Млечного Пути»<sup>12</sup>. И если этого не достаточно, чтобы поразить воображение, вспомните, что вся галактика также вращается... и наше Солнце – лишь одна из миллионов звезд в галактике.

Когда мы ступаем на коврик для йоги, мы стремимся почувствовать спокойную тишину в мире, который постоянно находится в движении. Подумайте вот о чем: в течение нескольких минут после того, как вы ступите на свой коврик, вы переместитесь более чем на 20 000 километров по орбите вокруг центра галактики! Стоит ли удивляться, что вы иногда немного нервничаете в начале практики йоги? Удивительно то, что все мы – космические путешественники, летящие в космосе на ненадежном камне со скоростью около 800 000 километров в час.

Медитация «Где я нахожусь?» в главе «Овен» – хороший способ найти свое место в космосе.

## **СОЛНЦЕ, МЫ ПРИВЕТСТВУЕМ ТЕБЯ!**

Солнце лежит в основе йоги по звездам. Энергия Солнца дает жизнь Земле, и без нее на нашей планете не было бы жизни. Его гравитация удерживает все в Солнечной системе.

Отношения между Солнцем и Землей управляют временами года, погодой, климатом и океанскими течениями.

Глиф Солнца – точка внутри круга. Это основная янтра, простая и глубокая. С древних времен глиф Солнца использовался как символ первичного чрева, содержащего искру творения, подобно бинду в йони-янтре индуистской традиции<sup>13</sup>. Очень полезно использовать глиф Солнца в качестве янтры (визуальный символ для медитации). В медитации «Создай собственную солнечную мандалу» в главе «Лев» символ Солнца используется в качестве отправной точки. Мы также используем его как янтру в практике йоги для знака Льва.



*Глиф Солнца*

Попробуйте сделать следующее: приложите руку к сердцу и скажите: «Я – Солнце в центре моей собственной жизни». Что вы при этом чувствуете? Когда вы обнаружите Солнце в центре своей жизни, вы найдете путь своей естественной орбиты. Вы будете чувствовать себя центрированным и согласованным с целью вашей жизни. Это золотая чаша, которая является наградой за все духовные искания. Вы есть то, что вы ищете. Вы и есть это.

Цель йоги по звездам состоит в том, чтобы дать вам возможность найти Солнце в вашем центре и помочь жить аутентично из этого сияющего, мощного центра. Все, что составляет часть вас – тело, ум, эмоции, – это созвездие, вращающееся вокруг центра. Являетесь ли вы Солнцем в центре созвездия своей жизни? Или вы блуждаете по периферии жизни в поисках кого-то или чего-то еще, вокруг чего можно вращаться?

Солнце находится в центре, а вокруг него расположены двенадцать знаков зодиака. Вы – Солнце, которое проливает

свет на каждый из двенадцати знаков, открывая сокровище, которое можно найти в нем. Без вас, без вашего солнечного света в знаках зодиака нет жизни: это вы, ваш свет, оживляете их и позволяете им сиять. Цель путешествия вокруг зодиакального колеса – найти Солнце в центре нашей жизни и пролить этот свет на мир.

## ЙОГА СОЛНЦА

Может быть интересно попросить Солнце направлять вас в практике йоги. Когда вы ступаете на коврик для йоги, спросите себя: если бы сегодня Солнце руководило моей практикой йоги, куда бы оно меня привело? Затем тихо скажите себе: «Солнце, пожалуйста, направляй меня в практике йоги». Я обнаруживаю, что, сосредоточившись на Солнце во время практики, я чувствую себя счастливой, сильной и уверенной в себе. Меня действительно впечатляет креативность, к которой вы можете подключиться и которую можете использовать, сосредоточившись на Солнце. Я нахожу, что движения, которые придумываю, когда Солнце является моим проводником, удивляют и радуют меня. Если ваш проводник – Солнце, все кажется возможным, и позы, которые вы обычно находите невозможными, достигаются без страха и усилий.

Конечно, может быть страшно стоять на коврике для йоги и не иметь ни малейшего представления о том, какую форму примет ваша практика. Однако награда велика, поэтому проявляйте смелость, практикуя йогу под руководством Солнца; будьте открыты для внушения; слушайте свою внутреннюю мудрость и позволяйте ей направлять вас; экспериментируйте и будьте готовы удивляться! Или, если вы еще не чувствуете себя готовым создавать собственные практики йоги, вдохновленной Солнцем, попробуйте ту, которая есть в конце этого раздела.

В процессе создания следующей практики йоги Солнца мне пришла в голову идея поднести руки к области солнечного сплетения и сиять, как Солнце. Мне показалось это правильным, хотя вы могли бы достичь другого озарения, которое подходит именно вам. Принимая стоячие позы, такие как поза треугольника (*триконасана*), я сосредоточивалась на теплом солнце в своем светящемся центре. Я дышала и сосредоточивалась на сияющем солнечном свете. Это исцеляло, успокаивало и делало меня счастливой. Ко мне также пришло понимание того, что «правильное выравнивание» в позе не навязывается извне, а скорее является чувством правильности, ощущаемым изнутри. Таким образом, «идеальная поза» – это поза, которая кажется вам идеальной, даже если это не то, что описано в руководствах. Я почувствовала освобождение!

Одним из даров, которые я получила в результате своих экспериментов с йогой Солнца, было вдохновение для следующей молитвы.

## МОЛИТВА ЙОГИ СОЛНЦА

Я посвящаю эту практику йоги Земле, небу, Солнцу и Луне. Пусть сегодня мои ноги твердо стоят на теплой земле, пусть мои ум и сердце остаются открытыми и просторными, как чистое голубое небо, пусть тепло и целительный свет Солнца укрепляют и вдохновляют мою практику, пусть Луна ведет меня к мудрости моих собственных приливов и отливов.

Сегодня я особенно прошу руководства у Солнца. Я благодарю эту яркую звезду в центре моего мира за то, что она дала жизнь мне и поддерживает жизнь на нашей планете Земля. Пожалуйста, вдохнови меня своим теплом и исцеляющим светом, чтобы я, в свою очередь, могла излучать этот свет обратно в мир позитивным и любящим образом. Когда я выдыхаю, мое внутреннее солнце заряжается и оживляется, когда я выдыхаю, от моего тела исходят лучи теплого целительного света.

Сегодня я избавилась от чувства зажатости в практике йоги. Я благодарна за многие благословения, которые получаю. Пожалуйста, дай мне терпение, мудрость и веру, чтобы оставаться в этом сиянии.

Да будет так по твоей милости.

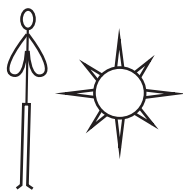
## ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

(сурья намаскар)

Далее я дам вам инструкции по приветствию Солнцу (сурья намаскар), которые вы можете использовать либо сами по себе, либо как часть следующей практики йоги Солнца. Если вам нравится, не стесняйтесь использовать свой любимый вариант приветствия Солнцу. Если чувствуете необходимость подготовиться к этой последовательности поз, используйте универсальное упражнение на разминку из главы 1.

### 1. ПОЗА ГОРЫ (ТАДАСАНА) С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ СОЛНЦА

Встаньте в позу горы, сложив руки как при молитве (намасте). Мысленно представьте восходящее в небе Солнце. Теперь представьте теплое, сияющее солнце в солнечном сплетении, излучающее тепло и свет, и сохраняйте этот образ в уме, когда выполняете приветствие Солнцу.

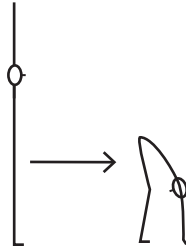


Поза горы (тадасана) с визуализацией Солнца



## 2. ПЕРЕХОД ИЗ ПОЗЫ ГОРЫ (ТАДАСАНЫ) В НАКЛОН ВПЕРЕД СТОЯ (УТТАНАСАНА)

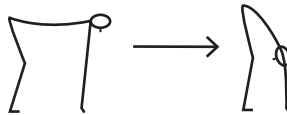
Из позы горы (*тадасаны*) поднимите руки в стороны и вверх над головой и опуститесь в наклон вперед стоя (*уттанасану*).



*Переход из позы горы в наклон вперед стоя*

## 3. СОГНИТЕ КОЛЕНИ И ВЫГНИТЕ СПИНУ

Согните колени и выгните спину, а затем вернитесь в наклон вперед стоя (*уттанасану*).



*Согните колени и выгните спину*

## 4. ПОЗА ПОСОХА (ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА)

Отведите ноги назад, одну за другой, в позу посоха (*чатуранга дандасану*), вытянув все тело в одну длинную линию.



*Поза посоха*

### 5. ПЕРЕХОД ИЗ ПОЗЫ ПОСОХА (ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНЫ) В ПОЗУ РЕБЕНКА (БАЛАСАНУ)

Из позы посоха (чатуранга дандасаны) опустите колени на пол, сев обратно в позу ребенка (баласану). Отдохните в этой позе в течение нескольких вдохов и выдохов.



Переход из позы посоха в позу ребенка

### 6. ПЕРЕХОД ИЗ ПОЗЫ РЕБЕНКА (БАЛАСАНЫ) В ПОЗУ СОБАКИ МОРДОЙ ВВЕРХ (УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНУ)

Из позы ребенка (баласаны) перейдите в позу собаки мордой вверх (урдхва мукха шванасану).

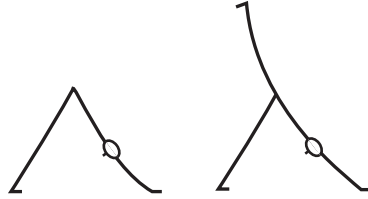


Переход из позы ребенка в позу собаки мордой вверх

### 7. ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ (АДХО МУКХА ШВАНАСАНА) С ПОДНЯТИЕМ НОГ

В позе собаки мордой вверх (урдхва мукха шванасане) подверните пальцы ног и перейдите в позу собаки мордой вниз (адхо мукха шванасану). Оставайтесь в этой позе в течение нескольких вдохов и выдохов. Если хотите, поднимите одну выпрямленную ногу на высоту бедра; если вам комфортно, поднимите ногу выше, чтобы она была на одной

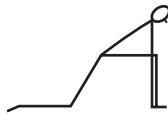
линии с туловищем. Не наклоняйте таз. Повторите то же с другой ногой. Повторите упражнение четыре раза с каждой ногой.



Поза собаки мордой вниз с поднятием ног

## 8. ПОЗА ВЫПАДА (АНДЖАНЕЙАСАНА)

Из позы собаки мордой вниз (*адхо мукха шванасаны*) перенесите правую ногу вперед в позу выпада (*анджанейасану*).



Поза выпада

## 9. ПРОГИБ СПИНЫ В НАКЛОНЕ ВПЕРЕД СТОЯ (УТТАНАСАНА)

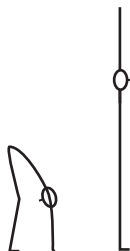
Подтяните другую ногу вперед, встав в наклоне вперед стоя (*уттанасане*). Согните колени и прогните спину.



Прогиб спины в наклоне вперед стоя

## 10. ПЕРЕХОД ИЗ НАКЛОНА ВПЕРЕД СТОЯ (УТТАНАСАНЫ) В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

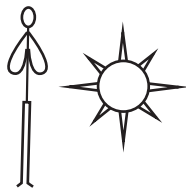
Вернитесь в наклон вперед стоя (*уттанасану*) и оставайтесь в нем в течение нескольких вдохов и выдохов. Затем разведите руки в стороны и поднимите их над головой, возвратившись в положение стоя.



*Переход из наклона вперед стоя в положение стоя*

## 11. ПОЗА ГОРЫ (ТАДАСАНА) С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ СОЛНЦА

Снова сложите руки как для молитвы (*намасте*) и отдохните в таком положении в течение нескольких вдохов и выдохов. Отдыхая, мысленно представьте себе восходящее Солнце. Затем представьте теплое, сияющее солнце в области солнечного сплетения, излучающее тепло и свет, и удерживайте этот образ в уме, когда выполняете еще один цикл приветствия Солнцу.



*Поза горы с визуализацией Солнца*