

18+

Эдуард Печорин



**ДРЕВНЕЕ  
ОПИСАНИЕ  
ЙОГИ ТЕЛА**

Комментарий Гхеранда самхиты

# **Эдуард Печорин Древнее описание йоги тела. Комментарий Гхеранда самхиты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49790020](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49790020)*

*ISBN 9785449804341*

## **Аннотация**

Гхеранда самхита – один из самых авторитетных первоисточников йоги. Автор книги комментариев – Эдуард Печорин, практик, преподаватель йоги. Комментарии первых трёх глав самхиты написаны простым языком, без эзотерики и будут интересны широкому кругу читателей в целях изучения и практического применения древнего знания йоги в своей практике.

# Содержание

Глава 1. О ЙОГЕ ТЕЛА

7

Конец ознакомительного фрагмента.

47

# Древнее описание йоги тела

## Комментарий

### Гхеранда самхиты

### Эдуард Печорин

© Эдуард Печорин, 2020

ISBN 978-5-4498-0434-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Гхеранда самхита. Комментарии 1 – 3 глав: «О йоге тела», «Асаны», «Мудры».**

Перевод текста Гхеранда самхиты и комментарии к нему изложены автором в трактовке традиции Открытой йоги, с обращением к лекциям Vadim Openyoga (Вадима Запорожцева, 2007—2014 гг.), материалам кафедры хатха йоги Курсов подготовки преподавателей Открытой йоги (Uttar Mantrin, 2014—2015 гг.), текста самхиты на санскрите.

Невозможно давать комментарии «в общем», также как невозможно «в общем» переводить древние тексты. Можно переводить или давать комментарии только с позиции той или иной школы йоги. В этом случае нужны так называемые понятийные ключи перевода или тот смысл, который

скрывается за текстом. Что это за ключи? До тех пор, пока у вас нет перевода, большинство древних понятий текстов ускользает от вашего сознания, и вы не понимаете, о чём идёт речь, или в другом случае – домысливаете что-то своё. Встречаясь с «трудными» местами текста, необходимо научиться распознавать ситуацию культурного непонимания, вызванного «нестыковкой» разных систем представлений – древнеиндийской и той, что разделяет наш читатель. Нужно отличать её от понимания несообразности в изложении трактата с точки зрения логики его собственной системы.

Итак, мы попытаемся дать комментарии на этот древний и авторитетный текст с точки зрения традиции Открытой йоги (школа Анандасвами). Необходимо учитывать, что данные комментарии предназначены читателям, имеющим хотя бы минимальный опыт практики йоги. Именно практики, а не теоретического знакомства с йогой, представленной статьями и заметками в социальных сетях, на сайтах и блогах.

Датировка записи изучаемого текста – 17 век н.э., автор неизвестен, трактат написан в стандартном для того времени формате «вопрос-ответ» во время беседы Учителя – Гхеранды (возможно, это некий собирательный образ разных учителей йоги) и его ученика Чанда Капали (буквально – Свирепый Череп). В самхите описан отличный от предложенного Патанджали вариант пути постижения йоги, садханы. Вот семь её частей: шат-кармы, асаны, мудры (бандхи), пратьяхара, пранаяма, дхьяна и самадхи.

По определённым признакам можно предположить, что автор текста скорее шиваит, однако йога – это не религия, что даёт возможность пользоваться наследием Учителей йоги всем людям, вне зависимости от идеологической или религиозной принадлежности.

Самхита начинается с мандала-шлоки – обращения к Высшему, Абсолюту в образе Шивы, Ади-Ишвары, Изначальному владыке, в виде благословения на изложение учения хатха йоги. Эту же шлоку, предваряющую изложение, внимательный читатель может прочесть и в других известных трактатах по йоге. Далее в книге цитируемый текст самхиты выделяется жирным шрифтом.

**Я преклоняюсь в благоговении перед Ади-Ишварой, первым возвестившим учение Хатха-йоги. Оно подобно первой ступени на лестнице, ведущей к высотам Раджа-йоги.**

# Глава 1. О ЙОГЕ ТЕЛА

**1.1. Пришёл однажды Чанда Капали в хижину мудреца Гхеранды и, переполняемый чувством преданности, склонился перед ним. С уважением стал расспрашивать Учителя Чанда:**

**1.2. «О, наивысший среди йогоинов Учитель йоги! Я хотел бы услышать от тебя о гхата-йоге, которая ведёт к познанию сути».**

Ученик спрашивает Учителя о гхата-йоге – йоге грубого (физического) тела, буквально – заключенной в горшке (гхата) (здесь и в других текстах так символично обозначается человеческое тело) с неким намёком на сложность устройства понятия «человек». Горшок обозначает внешнюю грубую материальную физическую оболочку, не раскрывающую сути и одновременно с этим иллюзорную простоту для неискушенных. В школе Открытой йоги часто используется похожее сравнение физического тела с палаткой, пустой внутри, скрытый внутренний стержень которой (в человеческом теле – это центральный канал) является её истинным опорным каркасом.

Ученик уже обладает какими-то знаниями и представляет себе, что изучение этой йоги приведёт его к познанию сути, реальности, Абсолюта-Брахмана – Таттва-Джняне. Так ученик обозначает цель своего прихода к Учителю, цель своих

исканий.

**1.3. Гхеранда ответил: «Это очень хорошо, о, сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. Слушай внимательно и я расскажу тебе об этой йоге, сын мой».**

Гхеранда приветлив, он радуется волеизъявлению ученика, наделяет его эпитетами «сильнорукий», «сын мой» и далее начинает изложение с азов, с аксиом йоги.

**1.4. Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем Джняна; нет врага коварнее, чем Ахамкара.**

Эту шлоку полезно принять в качестве девиза каждому ученику. Не зря Учитель выносит её в начало своего повествования. Джняна – это знание или познание, Ахамкара (аханкара) – это понятие, которое мы склонны объяснять как «эгоизм», «личное эго», в данном случае это ошибочное представление о своих группах тел, как о своём высшем «Я».

**1.5. Начав с изучения азбуки, ты сможешь познать все шастры, так и овладев этой йогой, ты сможешь достичь познания истины.**

«От простого к сложному!» – таким девизом направляет Учитель ученика, проводя параллель с изучением шастр – наук. Сначала нужно узнать буквы азбуки, научиться складывать буквы в слова, слова в предложения, предложения во всё более сложное повествование. Потом будет возможно прочитать записанную информацию. Излагаемая Гхерандой йога – это начало пути к познанию Вселенной, познанию ис-

тины.

**1.6. Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает карма и это всё повторяется, также, как вращается колодезное колесо.**

**1.7. Точно также, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка, вращающего колодезное колесо, так и душа, движимая силой кармы, неоднократно проходит через рождения и смерти.**

Здесь Учитель указывает на карму, как на закон причины и следствия, результат уместных или неуместных дел, поступков, в том числе, в предыдущих жизнях, воплощениях. Наше физическое, грубое тело – это тоже проявление кармы. Тело называет Гхеранда горшком, это символ оболочки, ёмкости для дживы, души, высшего Я. Болезненное тело или здоровое, тучное или поджарое – это воплощение кармы на грубом уровне. Гхеранда говорит здесь о колодезном колесе. Этот образ или круг гончара, как воплощение принципа повторяемости, символизирует колесо сансары, цикличность рождения, роста, созревания, старения, смерти, перерождения.

**1.8. Тело обычного человека постоянно стареет, так в воде портится необожжённый кувшин. Обожги тело в огне Йоги и так измени его.**

«Обожги тело в огне Йоги!» – замечательный девиз.

Учитель указывает на образ кувшина из глины. Когда кувшин изготавливают из сырой глины, он имеет привычную форму, но когда мастер выполнит его обжиг, то при сохранении внешней формы, внутреннее содержание, структура его изменяется. Свойства, характеристики его становятся другими. Такой обжиг сырого глиняного кувшина (горшок – более привычный образ) – это аналогия для решительной работы с телом, которое изменяет его кардинально. В этом случае в теле наступают необратимые изменения, качественно видоизменяются его изначальные свойства. Закалённый кувшин твёрд и прочен, он не боится никакой среды. Примечательно, что ничего не было привнесено, но изменилась его внутренняя структура – молекулы стали другими, так как изменились связи между атомами материала. Так и тело йога, как вы знаете, перестраивается, становится отличным от тела человека, не знающего йогу, перестраивается (выходя на качественно новый уровень), становится отличным от тела человека, не знающего йогу, и не может уже вернуться в прежнее состояние. Также меняются и связи, в первую очередь, ассоциативные. Медитируйте на этот замечательный образ «обжига» (тела, как кувшина). Обратите внимание, что невозможен обратный путь. После обжига глина уже никогда не станет сырой. Кувшин после обжига не растворится в воде, но может быть расколот, разрушен сильным ударом.

Аналогичный образ используется в трактате Открытой

йоги «Повествование о хатха йоге»: «На следующем этапе практик перестраивает полностью свой организм. Тело становится совершенным. И даже, если он в последствии нерегулярно занимается йогой, организм не скатывается обратно. Подобно тому, как закатывается тяжелый камень в гору, до перевала камень может скатиться обратно, а после перевала камень сам катится в нужную сторону. Перевалом называются сиддхи в асане. Совершенство в выполнении асаны. Достижение сиддхи в асане, продолжаете ли вы заниматься йогой или нет, положительное качество от асаны пребывает с вами всегда. Как обожжённый горшок больше не размокает от воды, так и обожжённое в огне йоги тело больше не подвержено болезням».

**1.9. Практикующий (йогу) твёрдо получает от своей Садханы: очищенность (шодхана), крепость (дридхата), устойчивость (стхирата), стойкость (дхайрьята), лёгкость (лагхима), познание себя (пратьякша атман), незапятнанность (нирлипта).**

Садхана (личная практика) – метод осуществления йоги, достижения Высшей Цели – просветления, самадхи, нирваны. Ясный свет. Освобождение... Гхеранда в этом трактате конкретизирует Садхану, но она может быть разной, этот способ не единственный. Выбор садханы зависит от самого ученика, его предпочтений, его предыстории, от учителя и выбранного пути в целом. Как показывает опыт, разным ученикам больше подходят те или иные практики, за-

нятия. Некоторым бы просто оздоровиться, похудеть, почиститься, заняться аскетичной хатхой, крией оптимизировать тело, поработать с семенами кармы. Но люди плохо чувствуют и свое тело, и свои предпочтения. Поэтому пытаются медитировать, представляя образы известных им божеств. Ученик может обладать прекрасным логическим складом ума, а образностью мышления не отличается. Или – другая ошибка – учеником неверно избирается режим практик, из-за чего практики получаются либо излишне напряженными, либо недостаточно интенсивными, и тогда пропадает гармония на этом пути, теряется Рита. Да, трудно адекватно и честно наблюдать, оценить себя со стороны, увидеть свои слабые стороны, а кроме того, ещё и быть честным с самим собой, признаваясь себе в этом. Трудно понять, верен ли выбранный путь. Трудно продолжать практики, когда не наступает хоть какой-то результат, особенно во время кризисов, а они неизбежны, мы это знаем, учителя предупреждают об этом. Помочь в разрешении этих вопросов вам может и сухой аналитический расчёт, и ваше чувство сердцем – интуиция, а также ваши Учителя и кроме этого, изучение, чтение древних ведических писаний.

Обратите внимание, в этой шлоке Учитель указывает отдельно, что эта садхана, дающая семь качеств практикующему, работает только у твёрдого ученика. Твёрдый, значит постоянный, практикующий по убеждению, а не из-за каких-то других причин.

Вообще этот список качеств: очищенность, устойчивость, крепость, прочность, лёгкость, познание, незапятнанность, было довольно трудно сформировать. Подбираемые слова для пояснения целей указанных частей вроде бы являются синонимами, например, очищенность – чистота, крепость – твёрдость, сила; устойчивость – стойкость, но при выборе какого-то одного может утеряться тонкий смысл понятия, о котором говорил Учитель. Поэтому в разных переводах Гхеранда самхиты читатель может встретить разные варианты, в которых есть неуловимые следы специфичного мышления переводчика, комментатора, трактователя и самого читателя, по итогу.

**1.10. – 1.11. Составные элементы семичастной садханы: шесть процедур шат-кармы дают очищенность (шодхана); асаны дают крепость (дридхата); мудры дают устойчивость (стхирата); пратьяхара даёт стойкость (дхайрьята); пранаяма даёт лёгкость (лагхима); дхьяна – познание своей Сущности; самадхи даёт незапятнанность (нирлипта), которая есть освобождение (Мокша).**

Итак, здесь даны названия семи частей садханы: шат-кармы, асаны, мудры, пратьяхара, пранаяма, дхьяна и самадхи, и некоторые разъяснения, что дают практику эти упражнения – части садханы.

или очистительные практики (действия, процедуры). Вообще, существует огромное количество очистительных про-

цедур для наших грубых физических, тонких и причинных тел. Про очистительные процедуры вы сможете прочитать не только в «Гхеранда-Самхите», а также и в других авторитетных трактатах по йоге, таких, как: «Шива самхита», «Хатха йога Прадипика», «Повествование о хатха-йоге» (традиции Анандасвами) и других. Описанные в рассматриваемом тексте процедуры были изложены для того времени, для тех людей, которые жили много лет назад, и, следовательно, нуждаются в адаптации для современного человека и его образа жизни. **Шат-кармы**

Глобальная цель йоги – это самопознание, а также познание окружающей нас Вселенной. Для эффективного продвижения на этом пути возникает необходимость очищения, трансформации наших тел. Поэтому можно сказать, что мы с вами занимаемся йогой в частности для того, чтобы очистить все наши структуры: грубые, тонкие и причинные. И тут же – мы очищаем тела, чтобы эффективно заниматься йогой. Такой вот замкнутый круг. Итак, очищать тело необходимо, без этого мы не будем прогрессировать в нашей практике йоги, в более тонких практиках, но очищение тела не должно быть самоцелью. Мы не должны сваливаться в крайности, когда очищение тела становится для человека смыслом всей жизни, когда человек думает только о том, как бы правильно покушать, и каждый день поставить себе клизму. Путь йоги – это отказ от крайностей и фанатизма. В традиции Открытой Йоги говорится: «Откажись от край-

ностей, в них нет результата». Поэтому следует гармонично использовать практики очищения тела и использовать своё чистое тело для духовного развития.

– статические позы, которые может принять тело человека в пространстве. В разных источниках приводится различное их количество, они различаются между собой, названиями, описаниями, назначением, степенью некоей активности, силы воздействия. Общее в них, вне зависимости от школ, подходов состоит в том, что когда человек практикует асану, он воздействует через грубое, физическое тело на тонкое и причинное тело. Выполняя асаны, человек тем самым устраняет загрязнения, семена болезней и прочие отпечатки, которые долго накапливались в теле, в том числе, в предыдущих воплощениях. На следующем этапе практик человек полностью перестраивает свой организм. Тело его становится совершенным. Он достигает сиддхи в асане, совершенство в выполнении позы, упражнения. Достижение сиддхи в асане, продолжает ли человек заниматься йогой или нет, пребывает с йогой всегда. Как обожжённый горшок больше не размокает от воды, так и обожжённое в огне йоги тело больше не подвержено болезням. **Асаны**

. В переводе с санскрита мудра может означать печать (та, которую оттискивают на бумаге, сургуче), зерно (злаковую культуру), жест, приглашение. Печать закрывает вход куда-то, например, письмо, дверь. Телесный жест – приглашает, организует и направляет потоки праны в теле. Гхеран-

да рассказывает о мудрах и бандхах вместе, хотя вообще-то это разные термины. Значений слова «бандха» много. Оно означает: «что-то сжимать», «захватывать», «перекрывать», «останавливать». Также можно перевести как «замок», «зажим» – нечто «запирающее» что-то где-то и (или) являющееся препятствием чему-либо. Печать дополнительно скрепляет «закрытость» замка. Поэтому эти практики-приёмы описаны в источниках после асан, так как мы запираем что-либо только после того, создали это, например, асану, положение тела. Надо указать, что в тантрическом буддизме слово мудра в большей степени обозначает форму функционирования сознания, наиболее близкое к просветленному.

## **Мудры**

Когда человек начинает заниматься йогой, начинается очищение организма и перестройка внутренних структур нашего тела. Шаткармы и асаны очищают наши структуры. А мудры и бандхи в большей степени осуществляют перестройку. Йогин, который достаточно долго занимается этими упражнениями, с течением времени перестраивает свои внутренние структуры и приобретает ряд неких способностей. Так уменьшается его зависимость от внешней среды – голода, жажды, холода, жары, ментальных воздействий извне. Это происходит потому, что внутри, на уровне тонкого тела, организм перестраивается. Возникает указанная здесь «устойчивость», как постоянство, неизменность по отношению к окружающему миру.

В состоянии пратьяхары йогин становится невосприимчив к внешним воздействиям, он «мертв» для внешнего мира. В пратьяхаре нужно абстрагироваться (отделиться) от органов чувств, освободить свой разум от эмоций, от связи между мыслями и эмоциями, тем самым увидеть себя за всем этим, познать свою сущность. На стадии пратьяхары йогин способен полностью контролировать процесс передачи информации посредством органов чувств в соответствующие структуры разума.

, как познание своей сущности, даёт «стойкость» – прочность, устойчивость более высшего плана, серьёзность, уверенность, спокойную надёжность, невозмутимость, безэмоциональность. Достигая пратьяхару йогин всё больше осознаёт иллюзорность мира, всё глубже постигает механизмы разворачивания и зарождения кармы через воздействие органов чувств на структуры его разума. Тем самым он сильнее утверждает в своём высшем Я и учится подниматься над плоскостью кармы, что внешне может проявляться как все вышеописанные состояния, стойкость и так далее. Более конкретно и полно состояние пратьяхары мы рассмотрим позже, в соответствующих шлоках. **Пратьяхара**

даёт «лёгкость», подвижность, ловкость и быстроту. Эти качества, как результат практики, возможны при полном овладении телом, включая все его праны. Внутри нашего тела, согласно учению йоги, прана работает как хороший менеджер, управляя более грубыми энергиями, получаемыми

из пищи, множеством клеток, различных механизмов. Все это «склеивает» вместе прана, без неё все эти сложнейшие процессы перестают состыковываться друг с другом. Пранаяма – это наука управления праной, связывающей сознание и энергию. Йогин, практикующий пранаяму, увеличивая свою прану, увеличивает силу своего сознания, светящую через разум, увеличивает энергию мысли, развивает мощь разума. Как следствие, он увеличивает способность изменять, перестраивать Вселенную по своей воле. Пранаяма – наука увеличения праны, столь почитаемая мудрыми. **Пранаяма**

Под дхьяной понимается крайняя степень сосредоточения сознания на каком-либо объекте или явлении. – одна из высших ступеней практики йоги, согласно Йога-Сутрам Патанджали, называемых общим термином саньяма. В рамках европейской терминологии дхьяну можно трактовать как медитацию или концентрацию сознания. Дхьяна даёт познание своей сущности путем сосредоточения, концентрации сознания или сокращения мыслеформ на поверхности разума. Чем меньше мыслей высвечивает сознание, тем большая часть сознания достаётся каждой отдельной мысли. В дхьяне сокращено количество блуждающих мыслей, освещённых сознанием практика. Со временем, в практике дхьяны сознанием будет высвечиваться только одна выбранная практиком мысль, а все остальные мысли будут редко возникать в поле сознания практика. И чем более полно высвечи-

вається мысль вектором сознания практика, тем больше знания она передаєт. В этом заключается основное свойство сознания. Под действием таких лучей сознания любой объект или явление полностью раскрывают свою истинную природу, предоставляя абсолютно всю информацию о себе. При сокращении мыслей на поверхности разума, мощь сознания ни в коем случае не должна снижаться, чтобы не провалиться в тамас. В дхьяне сознание остаєтся в предельном напряжении. **Дхьяна**

Затем в процессе практики йогин достигает следующей ступени, наступает момент, когда сознание будет способно высвечивать всего лишь одну мысль достаточно продолжительное время, а других мыслей уже появляться не будет. Это состояние называется «самадхи с объектом».

Дословно указано в этой самхите на незапятнанность (используется термин «нирлипта»). Так же, как «не приста-нет» ничего к цветку лотоса, так и йогин, достигший самадхи полностью не затронут этим миром и его заботами, к нему сейчас ничего «не пристаєт». Все мысли проходят без «прилипания», без привязки. Такова аллегория свойству лотоса: что бы ни случилось, не произошло с ним, он останется каким был, прекрасным и чистым, к нему ничего не «прилипнет». Вода, падающая на его поверхность, сворачиваясь в капли, мгновенно скатывается, оставляя его первозданным, незатронутым для каких бы то ни было внешних воздействий. Так и человек в этом состоянии, в этой

практике. Он останется в умиротворении, покое, отстранённости, собранности, вне зависимости от внешних и внутренних «волн». Ничто не сможет спровоцировать его, вывести из внутреннего равновесия, гармонии или заставить неконтролируемо проявить себя. **Самадхи даёт незапятнанность, которая есть освобождение (Мокша).**

А когда и эта последняя мысль исчезнет, но интенсивность сознания останется прежней, то будет наблюдаться резкое увеличение интенсивности сознания. Это состояние называется «самадхи без объекта». В этом состоянии лучи сознания предстанут в своей незатронутой, ничем не окрашенной форме, и эти лучи будут высвечивать сами себя, отражаясь в зеркально-гладкой поверхности разума, лишённой волн, создаваемых мыслеформами. «Глаза увидят видящего»!

В шлоке 1.12 по порядку начинается рассказ про указанные элементы. И начинается рассказ с шат-карм – практик очищения.

**1.12. Дхаути, басти, нети, лаулики, тратака и капалабхати – вот шесть действий очищения, которые нужно выполнять.**

Все эти термины уникальны сами по себе, они созданы для описания этих практик (здесь заглавной буквой обозначено ударение): дхАути (чистка), бАсти (полость – полый орган), нЕти (промывание или проведение), лАулики (встряхивание), трАтака (пЯление – усердное неизменное всмат-

ривание) и капалабхАти (дословно – сияющий череп). Ниже будет подробно разъясняться каждая из вышеуказанных практик.

Описанные в трактате очистительные процедуры могут показаться своеобразными и необычными. Они были даны для практиков того исторического периода, для людей, которые жили много лет назад. Мы изучаем наследие Учителей, стремимся обеспечить верное толкование наставлений, чтобы эти процедуры можно было использовать сейчас. Шаткармы были актуальны в те времена, недаром же именно с них начинается изложение йоги Гхерандой. А сейчас актуальность этого вопроса только возросла, в связи с условиями и образом жизни современного человека.

Почему мы начинаем заниматься йогой? Мотивов к началу этой садханы может быть много. В йоге утверждается, что любую мотивацию, приводящую человека в йогу, можно считать достойной, какой бы она ни была. Другой вопрос, что наша мотивация претерпевает трансформацию вместе с нами и нашими телами в процессе практики йоги. Высшей же целью в йоге считается познание себя и окружающей нас Вселенной. Более того, обе эти цели в конечном итоге сливаются воедино. В частности, интенсивные и регулярные занятия йогой имеет смысл использовать для того, чтобы наши тела – грубые, тонкие и причинные, очистить от неуместных ассоциативных связей, ложных, мешающих представлений о себе и окружающем мире, зажимов и блоков на фи-

зическом уровне, порождающих болезни. С другой стороны, очищать тело современному человеку в современных условиях жизни просто необходимо, без этого нам будет гораздо сложнее за обозримый промежуток времени достигнуть успеха в практике йоги. Если практиковать только асаны, исключительно как физкультуру, то это вряд ли можно назвать практикой йоги. При этом есть риск ещё и навредить своему здоровью, если не применять здравый смысл, не прислушиваться к своим ощущениям, пытаюсь уловить тем самым гармонию. Ведь «неразумный, невнимательный, глуповатый ученик может получить повреждение даже, если ест похлебку, не говоря уже о более сложных вещах», как указано в «Повествовании о хатха-йоге» Открытой йоги.

Конечно, при этом Шат-кармы, очищение тела не должны становиться самоцелью. Мы не должны уходить в крайности, когда для человека смыслом жизни становится очищение тела, когда человек думает только о том, как бы правильно покушать, и каждый день поставить клизму. Практики очищения тела нужно использовать гармонично, чтобы эффективно и по-доброму использовать своё чистое тело для дальнейшего духовного развития.

Что мы имеем сейчас? За массовый и доступный в плане цены рынок пищевой продукции современной цивилизации пришлось расплатиться в том числе и её качеством. Среднестатистический человек мало двигается и потребляет много различной «ненатуральной», не всегда полезной пи-

щи, в состав которой зачастую входят консерванты, красители, усилители вкуса и другая химия. Отдельного рассмотрения достоин вопрос потребления еды в более общем смысле – то, что потребляет человек вообще. Вялый кишечник такого человека замусорен отложениями перегнивших остатков пищи, которые не выводятся при обычном отправлении надобностей и лежат продолжительное время, отравляя тело, незаметно переводя изначально здоровых, молодых людей в разряд больных и старых, сокращая жизнь и уменьшая комфорт жизни и степень нашей свободы. Так старые канализационные трубы постепенно обрастают грязью и не беспокоят пользователей до времени, пока полностью не засоряются.

Итак, в телах обычных людей токсины отравляют их медленно, так, что негативные изменения, деградации возможно заметить не сразу. Это как ржавчина, постепенно разъедающая металл. А после активного применения йоговских упражнений на грубом уровне очень быстро происходит нормализация всех системных процессов организма. Упорядочивается работа кишечника, причем активно и мощно. Мы начали упорно практиковать йогические техники, и при этом происходит изменение и улучшение всех процессов в теле. Это побочный эффект йоги, не главная её задача. Кишечник заработал ритмично, мощно, что приводит к быстрому распространению из кишечника по организму всех веществ, как полезных, так и токсинов (веществ-ядов). Всё тело получа-

ет отраву. Мозг получает свою порцию отравы в первую очередь, потом все остальные органы и части тела. Какие внешние проявления этих процессов? Неприятный запах от тела, изо рта, кожные проблемы и проблемы с суставами, внутренними органами. И, конечно же – колебания эмоционального состояния от благости до вспышек гнева, слёз и тама-са. «Ты же йог!», – говорят тебе близкие и друзья, а у тебя «чистки» – эмоции зашкаливают от тоски до радости, от смеха до гнева. Пелена майи, казалось бы, вот-вот рассеется, но нет, поднятая практиком грязь и муть способны затмить даже Солнце, даже вашего Учителя. Знакомо?

Как преодолеть эти засады? В практиках йоги нужно продвигаться гармонично, не должно быть никакого фанатизма, излишней спешки, суеты и «выполнения пятилетки в три года». Напротив, нас призывают практиковать тщательно, бдительно и последовательно, изучать, помнить и в своём ритме и объёме выполнять практики очищения.

Далее будут подробно изучены предложенные Гхерандой Шат-кармы. А пока обратите внимание на относительно лёгкую в исполнении очистительную практику, которая предлагается в школе Открытой йоги. Это йога простиранья. Комплекс йоги простиранья считается способом выполнения хатха йоги, он особенно хорош для утренней практики, но можно дополнительно усилить очистительный эффект, используя овсяные хлопья «Геркулес», замоченные в минералке. Такие хлопья практику нужно скушать перед началом

практики, во время которой будет достигаться следующий эффект. Тело двигается определённым образом, из желудка выходит наша очищающая «кашка», она продвигается по кишечнику, сдвигая и вытесняя застоявшийся ужин. Смесь газировки и овсяных хлопьев омывает и как щёткой мягко вычищает кишечник. Кроме регулярной плановой очистки этим рецептом можно воспользоваться и в экстренных случаях – после бурных праздничных застолий или для излечения после случайного поедания чего-то нехорошего или даже ядовитого.

Йога простирации хороша тем, что те упражнения из комплекса, которые практику непонятны или непосильны, можно смело отбросить, не выполнять, а делать только те, что доступны, приятны и приносят радость. Йогу простирации можно делать очень лениво, медленно, асаны могут быть разной продолжительности, применительно к вашим внутренним ощущениям. Малейший дискомфорт – это сигнал к изменению темпа, приостановлению или прекращению практики вообще, отдыху.

В разговоре об очистке необходимо обязательно упомянуть о наших мыслях и нашем отношении к окружающему миру. Возможно, вы слышали выражения: «желчный человек», «кислая мина». Отсутствие бхавы (вдохновения), удручённость, печальность, пессимизм, негативность общего психоэмоционального фона человека – вот некоторые результаты того, как яды и токсины из грязного кишечника

вливают на тонкое тело. Принципы отношения к себе и к миру, следование которым позволяет этого избежать, были давным-давно сформулированы и описаны Патанджали в его Йога-сутрах, как яма и нияма (запреты и рекомендации). Их можно рассматривать как описание того, каким становится образ жизни и отношение к миру «продвинутого» практика йоги. В школе Открытой Йоги принципы яма и нияма находят отражение в первом и втором принципах йоги: непричинении вреда без крайней необходимости, действии исключительно в рамках своего долга и не растрате по мелочам, направлении своих жизненных сил на достижение поставленных целей.

Итак, йогическая (либо другая, аналогичная по эффективности) очистительная практика, гармоничное и уместное питание, следование принципам ямы и ниямы необходимы нам как фундамент для нашей успешной садханы.

Кроме того, необходимо также осознавать, что только регулярного очищения тела недостаточно. Вот такой пример. Мы делаем ремонт здания. Удаляем из стены дряхлые кирпичи, и это место не должно пустовать. На эти места нужно устанавливать новые, крепкие кирпичи. Так, удаляя из тела грязные компоненты, надо потреблять чистые (вода, пища, воздух, положительные эмоции, впечатления и знания). Нужно сформировать уместный рацион питания и питья, общения и образа жизни в целом.

Учителя йоги всегда призывают садхаков, продвигающих-

ся по пути самопознания, соблюдать гармонию на этом пути. Выполняя все указания Учителей, нужно стремиться, чтобы практика йоги была в ритме со Вселенной. Не нужно впадать в крайности! Интенсивность, объём, сочетания йогических практик должны быть уместными и гармоничными для практика в данный период его жизни. Необходимо учесть, что эти ритмы могут меняться с течением времени.

Интересно, что в древних йогических трактатах описаны внешние признаки гармоничности, чистоты тонких каналов и центров, как результата успешной практики йоги. Они таковы: приятный, сухой, сладковатый запах тела, плотная упругая кожа золотистого оттенка, ясный пронзительный взгляд, чёткая речь, спокойствие и невозмутимость, сухощавое мускулистое тело. Эмоции успешного йогина всегда под контролем, он харизматичный, волевой, эффективный, дорожит своим временем и словом. Какое-то несоответствие этому указывает на негармоничность практики. Всё взаимосвязано. Например, дурной запах тела, скорее всего, указывает на интоксикацию организма, что ведёт к отравлению мозга, к так называемым «чисткам», неконтролируемой эмоциональности, которая, в свою очередь мешает управлять разумом... Хилость или тучность не дают возможности эффективно использовать опорно-двигательный аппарат человеческого тела в качестве инструмента воздействия с этого грубого уровня на тонкий уровень. В результате садхак вряд ли достигнет состояния, при котором сможет управля-

емо работать с разумом, то есть подняться на более высокие ступени в соответствующих практиках йоги.

**1.13. Дхаути бывает четырёх видов: Антар-дхаути, Данти-дхаути, Хрид-дхаути и Мула-шодхана. Дхаути очищают тело (горшок) от пятен.**

Антар-дхаути – это некое «другое» или прочее, отличное от видов дхаути, перечисляемых далее, поэтому, возможно в данной шлоке – это наружное очищение или омовение тела (водные процедуры). Данти-дхаути – очищение зубов (всей полости рта), Хрид-дхаути – очищение груди (как сердцевины тела), Мула-шодхана – очищение корня (заднего прохода).

**1.14. Внутреннее Дхаути тоже имеет четыре вида: Ваатасара, Ваарисара, Агнисара и Бахишкрит. Они очищают тело (горшок) от пятен.**

Ваатасара – это очищение потоком воздуха, Ваарисара – водой (напоминает известный очистительный комплекс Шанк пракшалана), Агнисара – огнём, Бахишкрит – очищение того, что выходит из тела.

**Ваатасара Дхаути.**

**1.15. Ртом в форме клюва вороны втягивай воздух очень медленно, двигай животом и заставь этот воздух выйти затем через задний проход.**

Это описание Ваатасара Дхаути. Аллегоричность, образность в изложениях древних мудрецов имеет большое значение для понимания учениками нюансов упражнений йоги.

Так и здесь, в описании Ваатасара Дхаути, так и далее, чтобы не объяснять долго, Учитель предлагает сравнение с чем-то, что хорошо известно и понятно. Здесь предложено вспомнить, как ворона пьёт воду – набирает в клюв и, приподнимая голову, заглатывает. Так и в этой шат-карме – воздух должен быть проглочен и сделать это удобнее, имитируя движения вороны, пьющей воду.

После заглатывания воздуха Учитель рекомендует подвигать животом, что указывает на физическую составляющую практики, для того, чтобы помочь проглоченному воздуху скорее пройти через пищеварительный тракт, тем самым очистив тело. Можно интерпретировать это как указание на такие вспомогательные практики как: наули или агнисара крия, или же комплекс хатха йоги, крия йоги, йоги протирания.

**1.16. Ваатасару следует держать в тайне. Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает телесный огонь.**

Для начала необходимо рассказать про Принцип Тайны, так как впервые в этой шлоке даётся указание про соблюдение тайны относительно практики, упражнения. Далее в этом тексте Учитель ещё неоднократно напомнит ученикам про соблюдение тайны.

Суть Принципа Тайны проста. Не болтай! Никого, кроме тех, кто непосредственно вовлечен в этот процесс, не следует посвящать в свою практику, пока она не окончена. Расска-

зывая о ней даже тем людям, которые желают вам добра, вы невольно направляете их сознание и энергию на свою практику, тем самым замедляя приход результата. «Невозможно измерить систему, не повлияв на неё», – говорят нам современные физики, изучающие квантовый микромир. «Сознание – такая же реальная сила, как и энергия», – говорят нам древние йоги. Если вы чрезмерно болтливы, вы притянете чужое внимание к вашей иногда очень тонкой практике. За вниманием придёт сознание, за сознанием энергия. И нечего потом удивляться, что результат достигается с таким трудом, а иногда может показаться, что результат совсем у вас не наступит.

С другой стороны, в вашем внутреннем мире происходят следующие процессы. Рассказывая о своих результатах в практике, вы как бы объявляете некий уровень, качественный или количественный показатель. Делая позже практику повторно, вы уже стремитесь достигать эту объявленную планку. Быстрее! Выше! Сильнее! И уже не важно, каков результат. Вы в любом случае замутняете свои достижения своей эмоциональной оценкой. Достигли – хорошо, не достигли – плохо. Это отвлекает от самой практики. Только после того, как практика окончена, и вы получили результат, есть смысл рассказать о ней тем людям, которых, по вашему мнению, это заинтересует, кому это необходимо. Но и тут имейте чувство меры, не стоит чрезмерно раздуваться от чувства собственной значимости. Если же вы имеете прямое и недву-

смысленное указание вашего учителя открыть те или иные тайны практики, смело делайте это, так как ваш учитель берет на себя всю ответственность, и ничто вам не угрожает, более того, не выполнить пожелание учителя – куда как более опасная затея. И даже в этом случае, нужно рассказать о результатах так, будто их достигали не вы, а какой-то другой йогин, «живущий не в нашем районе, а где-то там, за горами».

Помните, что принцип тайны в йоге не должен противоречить первому и второму принципам йоги. Если вам надо сохранить что-либо в тайне, сделайте всё от себя зависящее с соблюдением первого и второго принципов йоги. Если кто-то случайно, по кармической причине узнал какие-то подробности, принцип тайны не считается нарушенным. Главное, чтобы вы сами не рассказывали «что», «где», «когда» собираетесь делать или делаете. Иногда достаточно, чтобы было неизвестно только лишь одно из этих трех, например, «где» вы делаете это, чтобы соблюсти принцип тайны.

Итак, далее. (Ваатасара) **Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает телесный огонь.**

Здесь и далее необходимо понимать, что все эти указания рекомендуются для выполнения, соответственно действительны, как приём, как способ очищения, улучшения здоровья только для йогов – людей, ведущих определённый образ жизни. Вы наверняка можете себе примерно описать образ

жизни практикующего йогу человека. Йогин практикует йогу постоянно или регулярно, не от случая к случаю, его организм достаточно чист, он, как сейчас говорят «условно здоров», как на физическом, так и на тонком, ментальном уровне.

Итак, здесь три момента: освобождение от нечистот, изгнание «болезней всякого рода», разжигание телесного огня. Первые два связаны с достаточно неприятной темой, но требующей особого внимания, и Учитель не зря указывает на неё в самом начале своего повествования.

В этой шлоке указывается на способ выведения паразитов (здесь они названы «нечистоты», то есть нежелательная для нас субстанция, микрофлора). Паразитами заселены тела большей части населения Земли. Паразиты могут стать причиной различных заболеваний, «перекоса» многих процессов в организме, недостатка питательных веществ и витаминов, проблем с пищеварением и так далее. Их можно было бы не брать в расчёт (мы же йоги, у нас особый рацион питания, образ жизни!), если б не один факт: здоровый образ жизни и видовое питание не гарантирует избавление и защиту от всех паразитов, а в некоторых случаях наоборот провоцирует их появление. Действие паразитов на организм, казалось бы, незаметно, но оно настолько разрушительно, что со временем может привести к тяжелым последствиям, вплоть до развития самых грозных заболеваний.

Как работает Ваатасара? Чтобы понять этот механизм,

необходимо лучше узнать паразитирующих в человеческом теле живых существ. Не вдаваясь в детали вопроса, сообщим, что изначально в атмосфере нашей планеты было очень мало кислорода. Первые формы жизни на Земле были анаэробами, то есть, для их комфортного существования нужды в кислороде не имелось. Большинство простейших и чуть более продвинутых болезнетворных паразитов эволюционировали еще в бескислородной среде. Но люди эволюционировали и сформировались как аэробные существа. Поэтому паразиты не могут успешно жить в теле человека с правильным обменом веществ. Но им всегда найдется место в теле человека, где обмен веществ по каким-то причинам нарушен. Причин может быть множество: гиподинамия, полученные травмы, переохлаждение, массированный прием медикаментозных средств.

Видов паразитирующих в человеке существ известно много, начиная от простейших вирусов, грибков и заканчивая более сложными организмами: глистами, червями и так далее. В отличие от остальных микроорганизмов, населяющих человеческие ткани, паразиты не «доедают» остатки пищи хозяина, а «забирают» напрямую часть питательных веществ, «подключаясь» непосредственно к процессам жизнедеятельности. Поначалу они отбирают только излишки, но со временем, размножаясь и формируя среду под себя, их аппетиты возрастают, а рацион носителя становится скудным. Отсюда – дефицит тех или иных необходимых для нор-

мальной жизни витаминов и микроэлементов. А когда паразиты полностью «захватывают» власть в организме, то анаэробные зоны, в которых они пристроились, постепенно расширяются, что обязательно приведет к патологиям и болезням.

Наши предки видимо догадывались о такой опасности для человека, о тяжелых последствиях такого паразитического заражения человека, поэтому Ваатасара напрямую «заточена» на борьбу с анаэробными паразитами.

Мы не будем вмешиваться со своими пояснениями в отрасль медицины, определённую для борьбы с паразитами, а только предположим, что именно Ваатасара в отсутствие специфических медикаментов могла помочь человеку «освободиться» от нежелательного соседства, используя в качестве инструмента воздух. Удивительно точное описание даёт автор, проводя аналогию с действиями пьющей воду птицы (здесь – самка вороны). Для выполнения Ваатасары необходимо заглатывать воздух, направляя его в желудок. И сделать это удобно именно «по-птичьи», изображая губами клюв (рот сужается до небольшого входного отверстия), запрокидывая голову назад, втягивая воздух в рот (диафрагма не работает – вы не дышите). Когда же вы выпрямляете шею, сглатываете, подтягивая подбородок к основанию шеи, то порция глотаемого воздуха проталкивается вами в желудок. И такие действия выполняются ритмично, некоторое время, до тех пор, пока желудок не заполнится воздухом.

Выполнять это не так уж и трудно, при этом вы всегда можете проверить, получилось ли у вас глотание воздуха. Сделайте глубокий выдох, затем, на задержке дыхания, набирайте воздух в рот методом «птичьего питья», глотайте его по предложенной схеме. Через некоторое время, на продолжающейся задержке дыхания, воздух начнёт отрываться из желудка и вы сможете ощутить выходящий воздух. Труднее удержать воздух в желудке (побороть отрыжку), тем более, протолкнуть воздух далее в кишечник, и провести по длинному пути до выхода. По пути следования воздуха внутри желудочно-кишечного тракта происходит его губительное воздействие на паразитов.

После такой атаки на паразитов ожидается избавление от «всякого рода болезней», являющихся следствием нежелательного соседства. Напомним, что такое избавление не последует сразу после практики Ваатасары любым человеком, а только нашим субъектом – практикующим йогиним, а не каким-то произвольным человеком.

В этой шлоке указано ещё на разжигание телесного (или брюшного) огня. Этот телесный огонь (или брюшное тепло) связан с вяной (видом праны, пронизывающим всё тело). Оживление токов этой праны улучшает общее состояние всего организма, так как вяна, как связующий клей, согласует и налаживает взаимодействие всех систем тела человека.

**Ваарисара Дхаути.**

**1.17. Не торопясь, пей воду, пока желудок не наполнится до самого горла. Двигая животом, заставь воду выйти из заднего прохода.**

**1.18. Ваарисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством её точного выполнения достигается Дэва-деха.**

**1.19. Ваарисара – наилучшая из всех Дхаути. Кто старательно выполняет её, тот очищает своё тело и достигает божественного тела.**

Остаётся гадать, какие движения животом показывал Учитель, озвучивая эту шлоку. Поскольку в нашем пользовании имеется очистительная практика «Шанк пракшалана», подходящая под краткое описание Ваарисары, мы уделим здесь внимание именно этой шат-карме.

Один из вариантов её выполнения можно описать так. Сначала мы выпиваем некоторое количество теплой подсоленной воды, небольшими глотками, в удобной позе, пока не почувствуем наполнение «до самого горла». Далее следует достаточное количество раз выполнять по очереди определённые движения. Стоя, вытягиваем руки вверх, и раскачиваемся в стороны, как маятник. То есть, живот сжимается то с одного бока, то с другого. Далее продолжаем стоя. Вытягиваем руки в стороны и выполняем скрутки туловища. Разворачиваемся туловищем назад, прямую руку двигаем за спину, а другая рука дотягивается до плеча. Так скручиваемся то в одну, то в другую сторону, то есть – живот скручивает-

ся по очереди в разных направлениях. Затем мы опускаемся на пол в позу кобры и поочерёдно поворачиваемся влево – вправо, как бы заглядывая назад. Заключительное в серии упражнение (ударакаршанасана) довольно сложно описать. Мы словно идём «гусиным шагом» на месте, скручивая и массируя бёдрами живот, опуская и поднимая поочерёдно колени.

Итак, тезисно. Подсолённая вода, цикл из четырёх упражнений, при необходимости повторы этого цикла. Дополнительно в качестве физических упражнений допускается выполнение циклов йоги простираия. При выполнении процедуры происходит серьёзное очищение всего пищеварительного тракта, мы реализуем возникающую потребность сходиться в туалет «по-большому», но на этом не останавливаемся, выполняем процедуру снова и снова. Пьём воду, делаем движения, повторяем походы в туалет, и продолжаем дальше, пока на выходе не появляется вода. Будет нелишним напомнить о необходимости соблюдения принципа гармонии, общей осторожности и аккуратности при выполнении этой достаточно серьёзной процедуры, тем более, что в шлоках 1.18 и 1.19 конкретно указывается на «точное» и «старательное» выполнение. Повторять такую процедуру не следует слишком часто. А после выполнения практики нужно обязательно отдохнуть, заранее не планируя на этот день каких-то дел. Принимать пищу следует через некоторое время, лёгкую и небольшими порциями.

И здесь, и дальше ещё не раз будет упомянуто божественное тело – Дэва деха, тело высокой степени чистоты, которое достигается выполнением очистительных процедур, а также напоминает о необходимости соблюдения принципа тайны, что применимо к любым практикам йоги, в том числе и очистительным.

## **Агнисара Дхаути**

**1.20. Тесно прижми пупочный узел к позвоночнику сто-кратно. Это – Агнисара Дхаути, очищение огнём, она приносит йогину сиддхи, устраняет болезни живота и усиливает брюшной огонь.**

**1.21. Эту Дхаути нужно сохранять в тайне – её трудно достичь даже богам. Но выполнением Дхаути даже однократно достигается божественное тело.**

Достаточно непростая и для описания, и для выполнения дхаути. Чтобы научиться «прижимать пупочный узел к позвоночнику», проще всего начать с выполнения уддияна-бандхи, т.е. гармоничного втягивания стенки живота, как правило, на выдохе. Отличие от уддияны в том, что в агнисара дхаути мышцы брюшного пресса образуют явно выраженный столбик или комок в центре живота. То есть, как раз «пупочный узел» выдвигается вперед и втягивается обратно, прижимаясь, приближаясь к позвоночнику. Движения напоминают упражнение «бхастрика» (огненное дыхание) из пранаямы, внимание в котором также направлено на центр «огня», манипура чакру, на живот и пупок. Не со-

всем понятно, как сто-кратно нужно выполнять: подряд или дважды по пятьдесят, или ещё как-то иначе. Точного указания нет, так что современным последователям рекомендуется практиковать и переоткрывать на собственном опыте! Зато указано, что эта дхаути устраняет болезни живота и усиливает брюшной огонь – силу переваривания пищи, поэтому сиддхи в этой шлоке, скорее всего, связаны со сверхспособностями йогов переваривать любую пищу, даже яды. С вопросами переваривания ядов часто возникает ассоциация с рассказами о странствующих йогах-факирах, которые жуют стекло и запивают его ртутью, оставаясь в добром здравии. Интересно, что Гхеранда сообщает, что эту дхаути нужно сохранять в тайне от обывателей, не делать из этой практики шоу или цирковое представление, тем более что даже богам трудно достичь её, не то, что простым людям. Поэтому не нужно разжигать праздный интерес и зависть у них.

### **Башишкрита Дхаути.**

**1.22. Выполнив Каки-мудру, наполни живот воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти внизу. Эту Дхаути надо держать в строгой тайне, и никогда не выполнять на людях.**

Началом выполнения Башишкрита Дхаути (промывание снаружи или внешнее промывание) по сути является Ваатасара, которая описана в шлоках 1.15, 1.16. В этих шлоках было указание на Каки-мудру, как определённую позу отдельных частей тела для заглатывания воздуха (губы вытяги-

ваются по образу птичьего клюва, запрокидывается голова). Предписано удержать воздух в себе на полтора часа и выпустить уже нечистый воздух «вниз», то есть через анальное отверстие. Вполне понятно, что относительно такой процедуры справедлив как принцип тайны, так и здравый смысл. Даже во времена Гхеранды прилюдное выполнение этой шаткармы признавалось неуместным поведением человека.

**1.23. Затем, стоя в воде до пупа, позволь шакти-нади выйти наружу. Прополощи нади руками, пока он не станет чистым, затем заправь обратно в тело.**

Какой «шакти-нади» можно позволить выйти наружу в такой ситуации? Непонятно, почему используется здесь такой термин, но, кроме прямой кишки, никакой канал, нади не может оказаться выпущен наружу из человеческого тела в такой ситуации. Прямая кишка человека достаточно длинная, более 10 см, и здесь не указано, на какую длину предусмотрен «выход» наружу. Указанная мера очистки достаточно экстремальная, и для физической очистки этой части пищеварительного тракта представляется возможным ограничиться внутренней очисткой, возможно менее опасной в исполнении для самой прямой кишки. Что вынудило наших предков очищать себя таким непростым способом? Возможно необходимость полной очистки от паразитов, которые должны покидать тело человека после Ваатасары.

**1.24. Это Басти должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единствен-**

**ной в своём роде Дхаути достигается сияющее божественное тело.**

Басти – это полоскание, в данном случае – прямой кишки. И всё-таки представляется предпочтительней произвести полоскание, не вынимая кишку наружу, это можно сделать изнутри.

**1.25. Но, если человек не может задерживать воздух в животе на полтора часа, великая Бахишкрита Дхаути невыполнима.**

Удержание такое время воздуха внутри тела, может быть реализовано при натренированной способности человека устойчивого управления мышцами ануса, а именно, удерживать эту мышцу от непроизвольного раскрытия под напором газов (проглоченного воздуха). Очевидно, что эта же способность позволяет и расслабить управляемо анус, чтобы осуществить возможность вынимания прямой кишки наружу.

**Данта-дхаути**

**1.26. Очистка зубов и дёсен, корня языка, ушных раковин, Карна- и Капала-рандхры – вот пяти-частная Данта-дхаути.**

С объектами очистки в первых четырёх частях этой дхаути нет сложностей (зубы и дёсны, корень языка, ушные раковины и слуховые проходы – Карна-рандхра), а с пятой частью (Капала-рандхра) сложнее. Однако ещё и в полном названии этой дхаути (данта-дхаути-видхьяте) есть указание на то, что она известная, переданная, то есть, остаётся ещё какая-то

часть, недоступная нам в этом тексте и по всей видимости передаваемая лично из уст Учителя.

**1.27. Чисти зубы и десны порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена.**

**1.28. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий Йогу, на рассвете всегда должен позаботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта Дхаути упоминается всеми йогинами.**

Чистить зубы (и десны) приучены почти все цивилизованные люди. Даже сейчас, наравне с зубной пастой применяется порошок растительного происхождения (здесь катеху – это акация), в котором есть и другие растительные составляющие (ним, амла, барбарис, куркума и так далее) и некая меловая абразивная основа, та же глина, упомянутая в этой шлоке. Помимо этого, в целях очищения нужно применять полоскание полости рта водой после приёма пищи. В буддистских сутрах говорится про Будду, что он поел, прополоскал рот и только тогда к нему кто-то подошёл с вопросом. Чистка зубов будет эффективной, когда она выполняется тщательно, «пока грязь не будет удалена». Кстати, можно для повышения эффективности почистить зубы, дёсны, щёки и язык как правой, так и левой рукой.

**Джива Садхана**

**1.29. А теперь я объясню тебе, как очищается язык. Удлинение языка предохраняет от болезней, старости**

**и смерти.**

**1.30. Три пальца – указательный, средний и безымянный – правильным образом вставь в глотку и медленно протирай корень языка. Этим трением болезни Капха доши постепенно удаляются.**

Здесь и далее мы неоднократно будем встречаться со следующими понятиями, употребляемыми в определенных переносных, часто образных смысловых значениях: Капха (тамас, слизь), Питта (раджас, желчь) и Вата (саттва, ветер).

Не вдаваясь в подробности, отмечаем, что согласно Аюрведе, древней традиционной системе индийской медицины, есть три начала – Доши, соответствующие гунам: Вата (саттва), Капха (тамас) и Питта (раджас). Вата – ветер, Капха – слизь, и Питта – желчь (кровь). Эта троица соответствует трём эмбриональным «лепесткам», слоям зародыша человека – экзо-, эндо- и мезодермы и соотносится с данными группами макро-систем человеческого тела.

Вата (ветер, пространство плюс воздух) – экзо, внешний слой. Он соотносится с нервной системой и кожным покровом. Капха (слизь, вода плюс земля) – эндо, внутренний слой. Это пищеварительный тракт, железы и легкие. Питта (желчь, огонь плюс вода) – мезо (средний слой), к которому можно отнести костно-мышечную систему.

Желчь, ветер и слизь – не привычные для нас понятия в прямом их смысле. Безусловно, это – образы. Поэтому под болезнями слизи, а Капха – это порождение холода, могут

пониматься, например, заболевания горла, и вообще, все болезни, касающиеся пищеварительных и дыхательных органов человека.

**1.31. Натрирай язык свежим коровьим маслом, вытягивай его своими пальцами, как железным инструментом, всё сильнее и при этом дои его, как коровье вымя.**

**1.32. Делай это всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится.**

Указание на две процедуры – очищения языка от налёта и некая регулярная процедура массажного «доения» языка. Когда не было особых устройств для очистки языка, язык очищали пальцами, вытирали его и скребли. Сейчас же люди используют специальные скребки и языко-чистки. Гхеранда рекомендует натирать язык маслом, массировать и сильно вытягивать, чтобы удлинить.

Для чего нужно удлинять язык? Про это действие будет рассказано позже, в комментариях к Кхечари-мудре. А здесь же надо напомнить ещё об одной из очищающих практик. Утром, пока желудок пуст, почистив язык, можно надавить пальцами на корень языка, вызвав контролируемое сокращение желудка («рвотный» позыв), и (или) по своему усмотрению, по своей воле, бороться с позывом. Этим мы мощно взбодрим себя (простимулировав тем самым выброс эндорфинов), очистим глотку. Подробнее про очистительные практики с задействованием рвотного рефлекса будет

рассказано ниже.

## **Карна Дхаути**

**1.33. Указательным и безымянным пальцами протирай Карна-рандхра. Если это делать постоянно, тебе откроется Нада.**

Нада – это внутренний звук. Казалось бы, что может быть проще – протирай слуховые проходы (Карна-рандхра) подходящими по размеру пальцами (указательным и безымянным), и тогда, очистившись от ненужного, ты будешь лучше слышать.

Если же усомниться в том, что такое элементарное действие может специально объясняться в самхите? Абстрагируемся от дхаути, очищения разного рода, поразмышляем о Нада-Йоге, а также её взаимосвязи с прикладной Мантра Йогой.

Напомним: Нада – внутренний звук. А что можно услышать внутри? Можно услышать очень громкие звуки – грома, барабанов, водопада, труб и колоколов. Со временем практики внутренние звуки станут тише, превратятся в звучание флейты, перезвон колокольчиков. В Нада-йоге говорится, что концентрируясь на самых тихих звуках, наше сознание полностью сливается с внутренним звуком, и мы начинаем слышать звуки высших сфер. Теория Мантра Йоги говорит нам, что суть любого объекта или явления во вселенной, в том числе и человеческого тела, есть вибрация. Таким образом, концентрируя внимание на тонком внутрен-

нем звуке, человек способен со временем уловить характер тончайшей изначальной вибрации собственного тела. Вот такой шаг – от протирания слухового прохода до музыки высших сфер.

### **Капала Рандхра Дхаути**

**1.34. Большим пальцем правой руки протирай на лбу область Капала Рандхра. Этим упражнением устраняются заболевания Капха доши.**

**1.35. Нади очищается и появляется божественное зрение. Всякий раз выполняй эту дхаути после пробуждения, приёма пищи и в конце дня, перед сном.**

Капала Рандхра – некий символический проход в черепе, в области межбровья или «третьего» глаза. В определённые моменты жизни надлежит массировать это место на лбу большим пальцем правой руки для обретения «Дивья-дришти» – божественного зрения, а также для избавления от заболеваний «слизи» – Капха доши (смотри описание в шлоке 1.31).

# 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.