Автор: Doberman
22.09.2022 00:00

Синхронизация с Солнцем | Сурья Намаскар

Сурья намаскар – эта последовательность асан знакома многим, кто когда-либо практиковал йогу или что-то знает о ней. Как правило, люди считают, что сурья намаскар – это физическое упражнение. Другие подозревают, что это своеобразное поклонение солнцу. Неверно ни то ни другое. Да, это действие существенно укрепляет позвоночник, мышцы и многое другое, но это не цель.

Каково же значение того, что часто рассматривается как приветствие солнца?

Во-первых, это вовсе не приветствие. Это буквально означает организацию солнечных энергий внутри вас, основанную на простой логике, что солнечная энергия питает всю жизнь на Земле. Солнце является источником жизни для этой планеты. Во всем, что вы едите, пьете и чем дышите, есть элемент солнца. Вы получите настоящую пользу от этого процесса, только если научитесь лучше «переваривать» солнце – усваивать и интегрировать его в свой организм.

Те, кто регулярно выполняет сурья намаскар, обнаруживают, что «батарейки» служат дольше и их реже приходится заряжать. Кроме того, сурья намаскар помогает уравновешивать и реорганизовывать внутренние энергии: левое и правое, или лунное и солнечное измерения. Это создает физическое и психологическое равновесие, которое может быть огромным достоянием в повседневной жизни.

Сурья намаскар – это, по сути, создание в вас такого измерения, в котором физические циклы тела синхронизируются с солнечными циклами. Солнечный цикл длится примерно двенадцать лет и три месяца. Поэтому упражнение состоит из двенадцати поз. Если ваша система находится на определенном уровне вибрации и готовности, в высоком состоянии восприимчивости, то, естественно, ваш цикл будет синхронизироваться с солнечным циклом.

У молодых женщин здесь есть преимущество, потому что они также синхронизированы с лунными циклами. Это действительно преимущество, хотя многие женщины считают его

проклятием. Это фантастическая возможность – что тело связано и с солнечными, и с лунными циклами. Природа предоставила это женщине, потому что доверила ей ответственность за сохранение человеческого рода. Поэтому женщине даны дополнительные привилегии – увы, воспринимаемые обществом как недостатки. Люди не умеют обращаться с дополнительной энергией, связанной с этими циклами, и потому рассматривают ее как бедствие или даже как своеобразное безумие. (Вспомним хотя бы слово «лунатик».)
Физическое тело является фантастическим трамплином к более высоким возможностям, но у большинства людей оно функционирует как препятствие. Привязанности тела не позволяют им идти вперед. Практика сурья намаскар поддерживает физический баланс и восприимчивость; это способ использовать тело так, чтобы оно не было препятствием.
Между двадцативосьмидневным менструальным циклом и солнечным циклом, который длится более двенадцати лет, существует много других видов циклов. Слово «циклический» указывает на повторение. Это также означает вращение без перехода куда-либо еще. Повторение в некотором смысле означает компульсию, навязчивость. Компульсивность подразумевает нечто неблагоприятное для осознанности.
Циклично все физическое, от атома до космоса. Либо вы используете эти циклы, либо они используют вас. Йогическая практика всегда направлена на то, чтобы вы могли управлять циклами, поэтому она дает правильную основу для осознанности.
Следует помнить, что повторяющийся характер циклических движений или систем, которые мы традиционно называем сансарой, обеспечивает необходимую стабильность для жизни. Если бы все происходило случайно, невозможно было бы построить устойчивый механизм обеспечения жизни.
Укорененность в циклической природе дает определенную устойчивость и прочность и Солнечной системе, и индивидууму. Сама природа физического мира циклична.
Однако, как только жизнь достигла такого уровня эволюции, что появился человек разумный, стало естественным стремиться уже не только к стабильности, но и к выходу за пределы обыденного и материального. Теперь отдельным человеческим существам остается либо погрязать в циклическом, либо использовать эти циклы для физического благополучия или для того, чтобы навсегда выйти за пределы циклического.
Если вы компульсивны, ваши ситуации, переживания, мысли и эмоции будут повторяться циклами. Они возвращаются к вам каждые шесть или восемнадцать месяцев, три года или шесть лет, в зависимости от степени компульсивности. Если вы окинете свою жизнь пристальным взглядом, вы это заметите. Если они приходят раз в двенадцать лет – значит, ваша система находится на высоком уровне восприимчивости и равновесия.
Сурья намаскар – важный процесс, позволяющий этому произойти. На начальном этапе это полная тренировка всего физического организма – комплексное упражнение, не требующее какого-либо оборудования. Но главное, это важный инструмент, позволяющий отказаться от компульсивных моделей жизни.
Есть разные вариации этой практики, которые можно применять в зависимости от индивидуальных стремлений и наклонностей человека. Если вы хотите нарастить мускулы, можете практиковать базовый вариант, называемый **сурья-шакти.** Если посредством практики человек достигает определенного уровня стабильности и владения своим телом, он может ознакомиться с более мощным и духовно значимым процессом под названием
сурья-крийя

.

Сурья намаскар
помогает сбалансировать влияния Солнца и Луны (или мужское и женское) в человеческом организме, а сурья-крийя соединяет эти две фундаментальные сферы ради дальнейшего духовного роста.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ЙОГ

Рагхавендра Рао, учитель йоги, которого я встретил в детстве, жил загадочной жизнью – обычные люди сочли бы ее сверхчеловеческой. Рао был известен как Малладихалли Свами, потому что он родом из деревни Малладихалли, что в штате Карнатака. В день он выполнял 1008 циклов сурья намаскар. Когда ему исполнилось девяносто лет, он уменьшил это количество до 108 (не потому, что состарился, а потому, что был слишком занят). Такова была его духовная практика.

Он был мастером йоги и одновременно прекрасным аюрведическим врачом. Таких специалистов совсем немного. Их называют нади вайдия; это традиционные врачи, способные поставить диагноз путем исследования пульса. Он мог не только определить ваше текущее заболевание, но и предсказать, какие недуги угрожают вам в ближайшие десять-пятнадцать лет, и обеспечить вас средствами противодействия. Раз в неделю он принимал пациентов в своем ашраме. Где бы он ни был, он неизменно приезжал в ашрам в воскресенье вечером, чтобы утром в понедельник начать прием. Он открывал двери в четыре часа утра и работал до семи или восьми часов вечера. У него были помощники-добровольцы. Они сменяли друг друга несколько раз за день, но он никогда не покидал свой пост. Для каждого пациента он находил особенную шутку. Люди даже забывали, что пришли лечиться. Это больше походило на праздник, чем на встречу врача с пациентом!

Однажды, когда ему было около восьмидесяти трех лет, случилась интересная история. Поздно вечером в воскресенье он с двумя помощниками ждал поезда на станции в 74 километрах от своего ашрама. Поездов долго не было, и его спутники выяснили, что работники железной дороги устроили забастовку. Это означало, что доехать до ашрама поездом в ближайшие дни будет невозможно. Тогда Рао оставил помощников на платформе и просто побежал по шпалам в направлении ашрама. За ночь он преодолел 74 километра и к утру, ровно в четыре часа, был на своем рабочем месте!

Никто в ашраме не догадался, что Рао прибежал по шпалам. Только когда вернулись два его спутника, все узнали о том, что сделал Свамиджи! Вот такой невероятной была его жизнь. Он прожил сто шесть лет и учил йоге вплоть до самого дня своей смерти.

Автор: Doberman
22.09.2022 00:00

Автор: Doberman
22.09.2022 00:00