



Б.В. Мартынов

# СУРЬЯ САДХАНА: ОБРЕТЕНИЕ СОЛНЕЧНОЙ СИЛЫ



СУРЬЯ САДХАНА:  
ОБРЕТЕНИЕ СОЛНЕЧНОЙ СИЛЫ

Б.В. Мартынов



АЛЕТЕНА

Солнце — владыка света. Да поможет оно мне в этой молитве, в этом обряде, в этом деле первожреца, в этой стойкости, в этом намерении, в этом замысле, в этом благословении, в этом призыве богов! Благо!

*Атхарваведа, 5.24.9*



Б.В. Мартынов

СУРЬЯ САДХАНА:  
ОБРЕТЕНИЕ  
СОЛНЕЧНОЙ СИЛЫ

МОСКВА  
«АЛТЕЙА»  
2002

УДК 1.(091)(540)  
ББК 87.3(5Инд):53.59  
М29

Мартынов Б.В.

М29 Сурья садхана: обретение солнечной силы. —  
М.: Алетея, 2002. — 272 с: ил.  
ISBN 5-89321-088-3

*Сурья садхана* — это новое и закономерное проявление древней ведийской традиции, совокупность йоговских представлений и упражнений, связующих человека с небесным источником света, тепла и жизни на Земле. Здесь она рассматривается применительно к нашим мировоззренческим и общественным условиям, с точки зрения не только психофизиологии, но и ее связей с общемировой культурой поклонения Солнцу. Центральное место в книге занимает подробное описание *сурья намаскар*, лунного поклонения (*чандра намаскара*), *тратаки* на Солнце, *сурья акаши* и других техник. Приводятся переводы с санскрита текстов солнечного поклонения. Книга предназначена для тех, кто самостоятельно занимается йогой, и всех тех, кто желает и имеет волю стать совершеннее и душой, и телом.

УДК 1.(090)(540)  
ББК87.3(5Инд):53.59

© Б.В. Мартынов, 2002  
ISBN 5-89321-088-3      © Издательство Алетея, 2002

## ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПОЧИТАНИЯ СОЛНЦА СОВРЕМЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Это солнце — мед для всех существ,  
все существа — мед для этого солнца.

*Брихадараньяка упанишада, 2.5.5*

Наша планета вращается вокруг «звезды по имени Солнце». Мы живем в атмосфере Солнца — сказано кем-то. Мы купаемся в его свете. Нас согревает его тепло, обдувает солнечный ветер... Но мы, увы, еще и боремся за «место под солнцем».

Солнце содержит почти 99,9 процентов массы всей Солнечной системы. Оно сияет по крайней мере несколько миллиардов лет, сохраняя последние три более-менее постоянное излучение. Будь оно ярче, горячее или ближе, либо, наоборот, холоднее, тусклее или дальше, либо не столь равномерно излучающим, жизнь на нашей Земле, по крайней мере органическая, была бы невозможна.

Солнце освещает и обогревает Землю, создает и бережет жизнь. Все наши многочисленные и мощнейшие электростанции, турбогенераторы, реакторы и т. д. вырабатывают всего десятую долю процента той энергии, которую бескорыстно дарит нашей Земле Солнце. Оно главный участник круговорота воды в природе: его тепло испаряет влагу, заставляя ее проливаться дождями, просыпаться снегами, опускаться туманами, сверкать росой на траве...

Солнце — неотъемлемое условие производства пищи во всех слоях биосферы. Растения тянутся к солнцу и фотосинтезом производят на свету кислород, который необходим живым существам для ды-

хания. Энергия Солнца используется растениями для построения химических веществ, несущих энергию. Животные, поедая эти растения, вырабатывают еще более сложные вещества. Человек, поедая и те и другие, расщепляет их в своем организме на отдельные составляющие, часть из которых идет на построение тканей, а часть — на обеспечение жизнедеятельности. «Воистину, пища всех наделенных жизнью существ сотворена из Солнца»<sup>1</sup>.

Это выражение взято из истории Махабхараты о поклонении Солнцу царя Юдхиштхиры, старшего из благородных братьев Пандавов, изгнанных в лес коварными кознями врагов. Юдхиштхира по совету риши Агастья обратился к Солнцу с восхвалением (*адитья хридайам*<sup>2</sup>) о даровании им пищи. Солнце даровало ему неисчерпаемый горшок (*акшайа патру*), производящий необходимое количество еды для самих Пандавов и приходящих к ним благочестивых странников.

Хотя человек, научившись преобразовывать природу, живя зачастую в искусственно созданной городской и технологической среде, вроде бы утратил способность к фотосинтезу, он не может без солнечного света и весьма чувствителен к его количеству.

Несколько простых наблюдений. Если несколько дней стоит пасмурная погода, настроение у многих ухудшается, а живость, бодрость уменьшаются. Южане, как правило, более темпераментны, чем северяне. Весной у большинства людей повышается настроение и способность к деятельности.

---

<sup>1</sup> Махабхарата, Книга третья, Лесная (Араньякапарва), 1.5–12.

<sup>2</sup> Перевод которого мы даем в Приложении 3.

Мы не деревья и не птицы,  
Не счесть людских забот и дел,  
Но как похорошели лица,  
Как взгляд у всех помолодел!

*В. Тушнова*

Оказывается, и растениям, и человеку нужен не просто свет (например, ламп накаливания или люминесцентных), но солнечный свет. Растения без естественного солнечного света, как правило, хилее, меньше или безвкуснее. Люди, работающие в помещениях с искусственным климатом и освещением (шахтах, секретных предприятиях, отделах и отсеках, центрах управления, бункерах и пр.), быстрее ощущают усталость, подавленность. Их работа считается вредной, в частности, и потому, что люди не видят естественного солнечного света, дышат воздухом, не пронизированным им. Для восстановления они особенно нуждаются в отдыхе в местах, где «много солнца и света».

Солнечное излучение является великим очистителем. Оно ускоряет ход гниения, высушивает неживое. Солнечные лучи (особенно ультрафиолетовая часть спектра) обладают мощным антисептическим, дезинфицирующим и бактерицидным действием, возможно, гораздо более сильным, чем синие лампы в больницах. Очищающая сила солнца уничтожает огромное количество болезнетворных бактерий и облегчает и даже исцеляет множество болезней. Выставлять на солнце матрацы, подушки, простыни, одеяла, покрывала и т. п. некогда было обычаем, который не стоит отвергать и сегодня. Шивананда советует делать это дважды в месяц.

Солнце задает ритм жизни сменой дня и ночи, лета и зимы, тепла и холода. С этим ритмом согласуется ход биологических часов живых существ. Увы, современный человек понемногу разучивается ими пользоваться. Время предстает для него в виде отрывных календарных листков, вращения стрелок по циферблату (которые, впрочем, тоже идут по солнцу), мелькания цифр электронных часов... Эти цифры определяют его жизненный распорядок: когда вставать, ложиться спать, есть, идти на работу, в отпуск или праздновать, скажем, день той или иной революции или конституции.

Со временем в виде цифр можно делать все что угодно — ввести отсчет от разноречисляемых дат «сотворения мира», от рождества Христова, от бегства Мухаммада в Медину, ввести революционный календарь, как во времена французской революции, установить декретное время или, для экономической пользы, летнее или зимнее. Можно перелететь сквозь часовые пояса из московского утра в камчатский вечер или в предыдущую ньюйоркскую ночь.

Но ход солнца пока не зависит от людского произвола. Он во многом поддерживает неравновесную устойчивость жизни и гомеостаза человека в изменяющихся ежесекундно условиях. Он не дает человеку потеряться в изменчивом времени. Древний календарь был взят из первой Книги человека — Природы и постоянно воспроизводился одними и теми же небесными явлениями. Солнце и луна еще с каменного века стали мерилami бытия.

Когда наука стала исследовать проявления солнечной активности, обнаружились новые связи человека с нашим светилом. Оказалось, Солнце — не ровно светящий бытовой светильник. С периодом в



2 часа 40 минут оно пульсирует — сжимается и расширяется, как сердце. Время от времени на его поверхности появляются области возмущения плазмы — так называемые солнечные пятна и вспышки. Солнце выбрасывает тысячекилометровые языки пламени — протуберанцы. Частота и мощность этих всплесков энергии колеблется, но наиболее заметными циклами являются 11- и 58-летний. Вспышки на Солнце производят потоки заряженных частиц, которые, достигая Земли, вызывают иногда несколькочасовые магнитные бури и повышение радиационного фона в 2–10 раз. Примерно каждые 22 года происходит смена знака магнитного поля Солнца.

И оказывается, что многие события земной природы и человеческой истории находятся в явном соответствии с этими явлениями. Со здоровой гордостью отметим, что одним из первых, кто начал изучать зависимости между циклами солнечной активности и многими явлениями в биосфере, был русский ученый А.Л. Чижевский<sup>1</sup>, который стал одним из основоположников гелиобиологии. Может быть, так через века и культуры пробилась древняя вера обожания и обожествления Солнца славянами.

Исследование соответствий событий на Солнце и земных явлений с тех пор проводились в разных странах и по международным программам — в годы активного и спокойного Солнца. Явно прослеживаемые соответствия (корреляции) с состоянием Солнца и его циклов обнаружили в тысячах разнообразнейших явлений живой и неживой природы. Некоторое умеренное превышение интенсивности солнечного излучения ускоряет развитие и повышает

---

<sup>1</sup> Чижевский А.Л. Космический пульс жизни. — М., 1995.

жизнестойкость организмов, а слишком малые или слишком большие дозы угнетают их. Растения отзываются на колебания солнечного излучения изменениями электрического потенциала деревьев, скорости созревания клеток. Животный мир — вспышками размножения или вымирания, массовыми миграциями (например, широко известными нашествиями саранчи или походами леммингов). В неживой природе (хотя это выражение не очень-то верно) усиление солнечной активности отражается в увеличении частоты и яркости полярных сияний, появлений комет, землетрясений, цунами, вулканических извержений, погодных катаклизмов — засух, наводнений и пр.

Человек многомерен. Он существо и биологическое, и общественное, и духовное. Все эти его проявления тоже находятся в связи с солнечными событиями. В нашей телесности воплощены первичные эмоции всех живых существ. В основе же таковых лежат и череда дней и ночей, свет и животворное тепло солнечных лучей, и полуденный палящий зной, и разноцветные краски зорь, и холодная угрожающая темень ночи или страх затмения. Поэтому в поклонении Солнцу сливаются воедино крайняя чувственность и отвлеченная мысль.<sup>1</sup>

Эта связь проявилась даже в том, что самое мощное нервное сплетение в теле было названо солнечным. Пребывание на солнце усиливает белковый обмен. Японский гематолог Маки Танака почти 20 лет изучал одну из реакций белков крови. Оказалось, разный состав крови в разное время зависит от

---

<sup>1</sup> Шептунова И.И. Колесница солнца — храм Сурьи в Конараке // Сад одного цветка. — М., 1991. — С. 245.

состояния Солнца. Повышение солнечной активности находится в явной связи с увеличением случаев высокого кровяного давления, инфарктов, инсультов, диабета и т. п.

Человек неотделим от человечества. Воздействуя на человека, Солнце воздействует на человечество. Естественно, на здоровье человека сказываются и происходящие на Земле войны, перевороты, миграции населения, эпидемии, которые, в свою очередь, чаще случаются в годы активного Солнца. Связь с состояниями Солнца можно обнаружить даже в таких общественных явлениях, как увеличение или уменьшение количества локальных конфликтов, переворотов и революций, колебания рыночных цен, резкие выверты моды, перемены общественного мнения и предпочтений на выборах и т. п.

Самое необходимое для жизни — зачастую и самое незаметное. Если бы наша Земля не вращалась вокруг Солнца, если бы наше Светило не светило и не грело, то не было бы ни жизни, ни человеческой цивилизации и культуры. Можно сказать, что во всех достижениях культуры и техники присутствует в скрытом виде энергия Солнца.

Проход солнца по поясу эклиптики среди облаченных в образы звезд (созвездий) стал календарем, а солнечные часы — одним из первых «технических» устройств измерения дневного времени. Индийские предания говорят, что божественный мастер Вишвакарман из части раскаленного вещества Сурьи изготовил для богов оружие: диск-чакру с зубчатыми краями — для Вишну, трезубец (*тришул*) — для Шивы, копье — для Карттикеи, полководца богов. В наш век в термоядерном оружии используются примерно те же реакции, что происходят на Солнце.

Когда наука начала вытеснять религию, она еще сохраняла почтительность к Солнцу. Но с каноника Коперника начало усиливаться отношение к Солнцу как просто к небесному телу, вся роль которого сводилась к силе тяготения. Он, по словам Розанова, «сосчитал». «Он просто ответил глупо, негодно. С этого глупого ответа Коперника на нравственный вопрос о планете и солнце началась пошлость планеты и опустошение Небес». Мол, «конечно, земля не имеет о себе заботы солнца, а только притягивается по кубам расстояний. Тьфу»<sup>1</sup>.



---

<sup>1</sup> Розанов В.В. Апокалипсис нашего времени. — М., 1990. — С. 21.

# СОЛНЦЕ КАК ОБРАЗ И ИДЕЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

## МОЖНО ЛИ НАЛАДИТЬ «ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ» С СОЛНЦЕМ?

Великое Светило! К чему свелось бы  
твое счастье, если бы не было у тебя  
тех, кому ты светишь!

*Ф. Ницше*<sup>1</sup>

Мало кто будет отрицать влияние Солнца на нашу жизнь. Сомнение часто в другом: может ли понимание этого и какие-то наши действия, направленные на почитание светила, оказывать на нас некое благоприятное и полезное воздействие? Можем ли мы использовать солнечную энергию напрямую для оздоровления и счастья в жизни?

Энергия Солнца уже сейчас все шире непосредственно используется посредством гелиоустановок, гелиобатарей и крошечных батареек — для обогрева и освещения домов и улиц, для питания телефонов, в калькуляторах, часах и т. п. По сравнению с энергией, вырабатываемой сжиганием нефти, угля, газа или распадом урана, доля используемой солнечной энергии крошечна. Но может быть, можно использовать ее как-то иначе, не столь прагматично?

О связи Солнца с земными делами без научных доказательств знали еще мудрецы древности. Они верили даже, что человеческие дела и мысли воздействуют на Солнце. Считали, что добродетельные

---

<sup>1</sup> Так говорил Заратустра. См. Ницше Ф. Сочинения. — М., 1997. — Т. 2. — С. 6.

мысли, слова, дела и обряды поддерживают Вселенную. Даже если мы сейчас не способны этого обнаружить и доказать, не будем, по крайней мере, отмечать с ходу эти свидетельства.

Какими бы бессмысленными, суеверными и дикими ни казались современному прагматику древние обряды, они были отражением единой Истины, содержали в себе ее частичку и частностями намекали и направляли на Целое. И если это так, то понимание и воспроизведение их, пусть и с новыми, иными истолкованиями, приобщает человека к единой Истине. Солнце — наиболее яркое для человека и непосредственное проявление космической энергии. И та энергия, которую проявляет человек в своей разнообразнейшей деятельности, в конечном счете связана с Солнцем.

Так как Солнце издавна было знаком света, животворной силы и мудрости, поклонение ему, которое совершал некогда человек, продолжает тонко влиять на нас. Семена почитания и поклонения Солнцу остаются в мировоззрении и языке. Множество людей и ныне тем или иным образом почитают Солнце, пусть и не сознавая это как священнодействие. Радуются ему, любят его, любуются восходами и закатами, сравнивают с ним лучшие проявления жизни, посвящают ему музыку, картины и строки стихов, в конце концов, нежатся на солнечных пляжах. В Масленицу едят блины, не задумываясь о том, что это солнечный символ. Выпускники школ встречают восход примерно близ даты летнего солнцеворота, который в древности отмечался праздником Купалы.

Когда же своим пониманием значения Солнца, его почитанием и упражнением мы настраиваемся на

волну архетипических представлений, связанных с ним, мы обретаем «космические размеры». Включенность в наследие дает возможность черпать из этого источника и самих занятий энергию и силу, хотя такое влияние поклонения Солнцу трудно объяснить материалистически и аналитически.

## СОЛНЦЕ КАК ОБРАЗ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

Солнце — это Брахман, таково наставление.

*Чхандогья упанишада, 3.19.1*

Множество людей на Западе и Востоке ныне обращаются к йоге и пытаются научиться ей самостоятельно, чувствуя и открывая в ней великие возможности управления своей внутренней и внешней жизнью. Но поскольку делается это не в той среде, где йога родилась и развилась, без преемственности в передаче опыта, без учителя и, увы, по далеко не самым лучшим примерам и книгам, эти попытки часто оказываются не то чтобы бесполезными, но малопродуктивными по сравнению с затраченными усилиями. И причина даже не в замалчивании этого стремления на Восток средствами массовой информации и культуры (ну и слава Творцу, иначе на этот *ex oriente lux* — «свет с Востока» — налетела бы туча невежд, глупцов и хитрецов-дельцов, которая совсем затмила бы его). Больше всего заблуждений порождает пересадка древних индийских образцов в наше время и наши условия без переосмысления и некоторого приспособления.

А ведь иной стала направленность жизни, ее образ и ритм. Происходит все больше технологических

и социальных изменений условий жизни, которые заставляют человека спешно приспосабливаться к ним. Все меньше постоянного в человеческой жизни, все меньше естественного и больше искусственного. Человек в нынешней технократической цивилизации незаметно становится слугой техники, в рыночной суеде теряет самоценность и самодостаточность. Информационные, далеко не всегда чистые, потоки захлестывают его ум и вовлекают в состояние постоянного чувственного и умственного беспокойства.

Нагородив городов и став «цивилизованным», человек не знает природу, не доверяет ей, боится ее, отгораживается от нее. Свет электрических ламп и фонарей заменяет ему солнце, луну и звезды. От земли его отделяют асфальт, бетон, салон автомобиля и толстые подошвы обуви. Он ощущает себя окруженным враждебной средой и поэтому борется с ней, даже борясь за ее сохранение. Эта «борьба за существование» с источником жизни заставляет его пребывать в постоянном, пусть и неосознанном, напряжении, тревоге и страдании... и все-таки пытаться найти способ освободиться от них.

Подавляющее большинство людей в нашей стране даже не атеисты (потому что атеизм требует некоторой мыслительной работы по обоснованию отрицания Творца), а немудреные искатели наслаждений и выгоды. Из тех, кто ощущает в себе огонь веры в Высшее (Лучшее, Благое, Совершенство, Истину, Бога) и стремится к нему, немалая часть, особенно начитанная и образованная, пытается найти пути через восточные вероисповедания и учения. Не всех устраивают, далеко не исчерпывают всего опыта познания Истины и не отвечают складу и нраву всех без исключения людей ныне узаконенные в нашей



стране в качестве исконных ближневосточные «религии книги» (христианство, ислам, иудаизм) и одна дальневосточная (буддизм). Тем паче, заряды прошлой нетерпимости, которые несут особенно три первых, при столкновении сейчас высекают целые снопы пожароопасных искр.

В индийской среде — с ее толкотней «33 миллионов богов», в бессчетности и многообразности видов поклонения, философских учений, обрядов, обычаев — терпимости больше. Но легко и заблудиться. При прочих равных условиях человеку, который родился и вырос в рамках этой культуры, проще: он направляется почти непрерывной преемственностью мироустройства, нитью личного учительства как ее неотъемлемой составляющей, общим мировоззренческим фондом представлений, образов, преданий, разработанной и истолкованной до мельчайших подробностей символикой. Но может ли житель Русской равнины с такой же верой, как житель Гангской, обращаться с молитвой, скажем, к Раме, или богу-обезьяне Хануману, или слоноголовому Ганеше, сидящему верхом на крысе, или ребенку-полководцу Сканде верхом на павлине? Или вести такой же полуголо-полуголодно-бродячий образ жизни, как индийские подвижники-садху?

Пожалуй, самые большие трудности для занимающихся йогой у нас — это, во-первых, приспособление индийского опыта к сложившейся мировоззренческой, языковой и общественной среде и, во-вторых, выбор предмета сосредоточения, почитания и любви.

Ведь «человек не может мыслить без образов, как жить, не дыша» (Вивекананда). А раз так, есть очень много желающих внедрить выгодные для них

образы в человеческий ум — будь то жвачка, женские тампоны или политические идеи. В век мельтешения таких образов и смятения от незнания цели и направления жизни людям нужны ясные, предметные, ощутимые, понятные и благоприятные для большинства образы и представления для сосредоточения. То, что в Индии называется избранным или желанным божеством (*ишта девата*), для нас может выступать как избранный образ или идея, собирающие вокруг себя все представления, символы и т. д. Это <sup>9</sup>/10 составляющих успешного упражнения и достижения. Иначе сомнения и метания сведут на нет многие полезные действия йоги.

В этом смысле Солнце подходит очень многим из нас. Оно является всеобщим и объединяющим явлением мироздания, одним из главнейших почитаемых божеств индийского мироустройства и важнейшим образом славянского мировоззрения.

Но единство не исключает различий. Мать-Природа (климатом, ландшафтом, событиями прошлого и т. д.) влияет на мировоззрение, поведение, виды вероисповеданий, обрядов и упражнений. В жаркой Индии, кишащей жизнью, людьми, богами, культами, обрядами, правилами, отдельному существу необходимо по возможности избегать действия, беречься перегрева усилиями и движениями, отделиться от жизни. На наших безоглядных, безлюдных и холодных просторах мало тепла и рассеянная жизнь, то и дело начинающаяся как бы на пустом месте. И задача здесь другая: собраться и зажечься — каким-либо замыслом, мыслью, общественным движением, общим делом и личным упражнением. В духовности здесь больше требуется открытость, нежели уединенная скрытость; движение, нежели

неподвижное сидение; душевное тепло и горение, нежели затухание (как переводится слово *нирвана*).

Интересно, что в текстах протоколов и рисунков, передающих образы медитаций, проводившихся в нашей стране В.В. Налимовым, самый широкоупотребляемый символ — круг, чаще всего связанный со словом «солнце», а большинству положительных переживаний сопутствуют солнцеподобные изображения.

## СОЛНЦЕ И СВЕТ МУДРОСТИ

Ты, солнце святое, гори!  
Как эта лампада бледнеет  
Пред ясным восходом зари,  
Так ложная мудрость мерцает и тлеет  
Пред солнцем бессмертным ума!  
Да здравствует солнце, да скроется тьма!

*А.С. Пушкин*

Почему вообще светит Солнце? Каково его строение? Откуда оно черпает энергию и почему миллионы лет она не истощается? Эти вопросы задают себе в основном астрономы, физики да астрофизики. Большинство людей принимают его свет и тепло как данность и просто радуются, когда солнце пробьется из-за туч или начнет припекать весной, согреет и подсушит пашню перед севом... Но для мудрецов величие, свет, жар, постоянство движения, щедрость и животворность сияющего на небе солнца были великой загадкой и учителем. Величие и благотворность солнца вызывало у них благоговение перед величием его Причины. Они в той или иной мере понимали, что явленное, осязаемое чувствами

солнце — это свет иной, скрытой за ним Сущности — Природы, Творца, Истины, — не гаснущей с закатом солнца.

Важно понимать, что *высшей целью сурья садханы — солнечного совершенствования — является не только и не просто физическое и космическое Солнце, а то, что является его Источником, то, что одно в человеке и в Солнце.*

Солнце — это сгусток вселенской энергии (*праны*). Но по представлениям йоги, прана (энергия) и сознание неразделимы и взаимопереходящи. Солнце восполняет запас праны в человеке и просветляет его сознание, а это сознание и соответствующие благие деяния поддерживают Вселенную. Отсюда неявная, не сразу проявляющаяся и труднообъяснимая роль понимания значения Солнца и упражнений солнечного совершенствования: подключение к цепи преемственности дает возможность подпитываться от прошлого знания и опыта энергией и силой.

Здесь имеет смысл напомнить, что преемственность — это не только повторение и воспроизведение старых образцов. Такое наследие быстро истощается. Такая традиция быстро коснеет, искажается до противоположности, мертвает и умирает. Жизнь традиции — в постоянном порождении новых ростков, не затрагивающих и не истощающих ее почву. Поскольку наследие живет только в продолжении, мы постараемся взять индийскую основу и по возможности приблизить ее к нашим мировоззренческим, языковым и общественным условиям.

Солнце — это великий зажигающий, просвещающий и согревающий символ. Почитание Солнца, поклонение ему, сосредоточение на солнечных знаках и упражнения с солнечной символикой могут

стать ядром или даже главным способом совершенствования.

«Солнце черпает всю силу из Атмана, Вечного Абсолютного Солнца солнц, Света светов, источника всего сущего, первопричины всего, кладезя всех энергий. Брахман повелел — и солнце явилось для сохранения здоровья и счастья всех живых существ»<sup>1</sup>.

Отсюда появилось представление о двух солнцах — дневном и ночном, или видимом и невидимом, или солнце, у которого две стороны — сияющая дневная и черная ночная. Оно существовало в Индии и прослеживается во многих культурах и мировоззрениях. Подобная идея о двух солнцах — земном, материальном, которое могут видеть и чувствовать все, и вечном, источнике мудрости, которое узрят лишь духовно пробужденные, — было и в европейской средневековой астрологии и алхимии (например, у Парацельса).

В Ишавасья упанишаде видимое солнце представлялось как прикрывающая Истину золотая чаша (*патра*):

Золотой чашей закрыт Истины лик,  
То — Ты, Пышущий<sup>2</sup>, открой ее узреть  
державшемуся Истины!

Сияющее над землей благодатное и щедрое видимое солнце представлялось как бы отверстием, через которое льется ярчайший божественный свет невидимого духовного Солнца. Это духовное Солнце и есть истинный источник внешнего и внутреннего света, всех благих сил и явлений. Излучение этого

---

<sup>1</sup> Свами Шивананда. Йога и здоровье. — К., 1998. — С. 13.

<sup>2</sup> *Пушан*, одно из имен и проявлений солнечного божества.

духовного Солнца проявляется в сиянии небесного солнца и во всем, что под солнцем. «Все светит лишь вслед за ним, светящим; весь этот [мир] отсвечивает его светом»<sup>1</sup>; «Истиной солнце на небе светит»<sup>2</sup>.

Именно эта сущность издревле почиталась просвещеннейшими людьми разных культур и религий. В греко-римском мире Солнце, став «огнем мудрости», в конечном итоге преобразовалось в «космический принцип»; «из иерофании оно превратилось в идею»: например, для Платона оно было воплощением добра, выраженного в видимых вещах, а для орфиков — мировым рассудком<sup>3</sup>. Но так как небесное осязаемое солнце могут видеть все, оно было общим предметом почитания с разными уровнями понимания, истолкования и обобщения. Это солнце стало знаком света, просвещения, просветления во мраке неведения.

## СТУПЕНИ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Светить всегда,  
Светить везде!  
До дней последних донца.  
Светить — и никаких гвоздей!  
Вот лозунг мой — и солнца!

*В. Маяковский*

*Сурья садхана* (от сурья — солнце, садхана — осуществление, достижение, совершенствование) со-

---

<sup>1</sup> Катха упанишада, 2.2.15; Шветашватара упанишада, 6.14.

<sup>2</sup> Маханараяна упанишада, 10.519.

<sup>3</sup> Элиаде М. Очерки сравнительного религиоведения. — М., 1999. — С. 150.

ставлена на основе существовавшего с давних времен в разных мироустройствах почитания Солнца, обрядов поклонения ему и ряда йоговских приемов с солнечной образностью и символикой. Это новое и закономерное проявление древней ведийской традиции. Издавна существовали ответвления йоги и тантры, использующие поклонение Солнцу как главный способ совершенствования (представленные, например, Сурья виджняной и Сурья тантрой).

Как все упражнения йоги, сурья садхана имеет одной из важнейших целей развитие управления умом и телом. Всякая единообразная деятельность, совершающаяся по вашей воле и регулярно, создает в сознании точку притяжения, собирания и упорядочения разнообразных явлений мира.

Сурья садхана направлена на достижения благополучия — как телесного, так и умственного. Человек, способный вызывать в уме положительные, благожелательные, жизнеутверждающие представления, образы и идеи, может преодолеть такие состояния, как тревожность, депрессия, летаргия. Сосредоточение на Солнце предоставляет прекрасные возможности для познания. В Йога сутре (3.26) говорится, что «сосредоточением (*самьямой*) на Солнце возникает знание Вселенной».

Сурья садхана пробуждает, производит и воспроизводит в человеке солнечную энергию. Она приносит ясность, полноту и радость бытия.

Исконное славянское вероисповедание — это вероисповедание Света. Оно сохраняется в нашем мировоззрении и языке<sup>1</sup>. Проявленный мир, Вселен-

---

<sup>1</sup> См. об этом, например: Топоров В.Н. Об одном архаичном элементе в древнерусской духовной культуре — \*svet // Языки культуры и проблемы переводимости. — М., 1988.

ную мы называем *белым светом*. Святость — это свет Истины в человеке. Святилище — место средоточия света. Священник, просветитель, святитель, святой — те, кто обладают светом и несут свет людям. Ласковое народное обращение «свет ты мой» или официальные «ваше сиятельство», «ваша светлость» также указывают на это. *Святки* — праздник (белорусск.). Когда мы говорим «лучшее», язык наш подразумевает что-то вроде «лучащегося»; получение — это принятие света, а *разлука*, *разлучение* — *отлучение* от него.

Видимым и самым явным проявлением этого Света было солнце. Это и является главным обоснованием использования поклонения ему в солнечном совершенствовании.

Имея в виду эту направленность, обретение всякого знания мы можем представить в виде восхождения из глубокой тьмы неведения к Высшему Свету через состояния:

- 1) просвещения;
- 2) посвящения;
- 3) просветления;
- 4) ясности.

Упражнения солнечного поклонения, которые мы предлагаем в этой книге, в идеале могут вести к обретению таковой ясности по этим ступеням, постепенно. Такое продвижение мы и стремимся воспроизвести.

*Просвещение* — необходимая подготовка человека к посвящению. Чтобы продвигаться вперед по духовному пути, необходим определенный уровень образования, определенные запасы знания и умение ими пользоваться на благо себе и другим. Нужен определенный уровень чистоты, чтобы быть способ-



ным воспринять новую истину. Просвещение здесь понимается как:

- очищение тела, чувств и ума;
- прояснение тех или иных частных вопросов при помощи объяснений посвященного, священника, учителя — личного или безличного;
- выяснение для себя самого важного.

Высшим очистителем и просветителем является Знание. Собственно, сама эта книга имеет просветительное значение.

Солнечное поклонение очищает сердце и ум. Объяснения, давая понимание, расширяют область света. Сосредоточение на Солнце и упражнения его почитания становятся способом понимания величайших тайн мироздания.

*Посвящение* здесь понимается гораздо шире, чем какие-то особые обряды инициации. Суть его в том, чтобы указать цель и направление к ней. Наставник и передатчик Истины, конечно, необходим. Кто-то должен посветить в темноте, чтобы было видно, куда идти. Но не обязательно это должен быть учитель, воплощенный в личности. В индийском мироустройстве самое простое посвящение — это передача *мантры* и способа ее применения (*садханы*). В наших условиях ее роль выполняют особые изречения с символикой солнца и света.

*Просветление* — это озарение, позволяющее постигнуть самое главное, и достижение такой прозрачности ума, при которой Действительное уже не затмевается желаемым и неведением. Это появление собственного света и возможности двигаться уже при помощи него.

*Ясность* — это лучезарный покой всезнания. Она может проявляться в святости — непреходящем

и неисчерпаемом состоянии самосветимости и излучения света в мир.

## СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ СУРЬЯ САДХАНЫ

Чтобы человек мог не только улучшать и совершенствовать какие-то отдельные свои качества, но и добиваться гармонического развития и целостности, садхана включает в себя телесные, дыхательные, сосредотачивающие и созерцательные упражнения.

Основные составляющие сурья садханы:

- *Просвещающие сведения* о значении Солнца, солнечных обрядов, праздников, переводы индийских текстов солнечного поклонения и т. п.
- *Телесные действия*. Они состоят из определенных телесных положений и движений (например, *намаскара мудры*, поз солнечного приветствия или какого-либо созерцательного сидения — асаны). Их описания занимают значительное место в изложении садханы, так как телесные движения являются для большинства людей наиболее воспринимаемым и самым подходящим и простым способом управления сознанием.
- *Дыхание*. Умение управлять дыханием — важная часть управления настроением и настройки на созерцательное состояние.
- *Сосредоточение и сознание* выступают в этом способе совершенствования в нескольких видах: наблюдение за телом, припоминание последовательности и вида необходимых действий и движений, направление внимания на те или иные области тела, сосредоточение, представление и т. д.

- *Молитвенные изречения, или мантры.* Одной из составляющих сознания и сосредоточения является повторение про себя или произнесение вслух особого санскритского или соответствующего русского изречения. *Мантры, биджи* (семена мантры) или изречения на русском языке являются содержащими и передающими энергию звуками, которые настраивают человека на восприятие возвышенных мыслей, направляют его к цели садханы и дают силы для ее достижения. Звучание, ритм и смысл этих изречений при продолжительном, регулярном, но постепенном повторении приводит к согласию тела, ума и разума, наполняет их силой, что помогает открыть важнейшие смыслы бытия.

Основные приемы:

- приветственные молитвы Солнцу (*гаятри* и русские изречения);
- упражнения солнечного приветствия (*сурья намаскара*);
- представление Солнца в солнечном сплетении и сознание манипура чакры с подготовительными упражнениями *агнисара крия* и *уддияна бандха*;
- дыхание, пробуждающее поток солнечной энергии (*сурья бхеда пранайама*);
- повторение изречений с солнечной направленностью, образностью и символикой (*джапа ануштхана*);
- пристальное глядение (*тратака*) на восходящее или заходящее солнце;
- созерцательная техника *сурья акаша*.

В целом способ совершенствования — нечто большее, чем сложение этих упражнений и приемов, здесь

целое не равно сумме частей. Изложение его не ограничивается психофизиологическим подходом, но связывается с общемировой культурой поклонения Солнцу.

Упражнения расположены в порядке усложнения. Каждая последующая ступень садханы требует большего времени, большей подготовки, навыков сосредоточенности или внимания, чем предыдущая. Также у каждого приема есть, по меньшей мере, две степени освоения — сосредоточение и созерцание.

Ключевое место в книге занимает описание одного из лучших двигательных упражнений йоги по многосторонности его физического воздействия и возможностям сосредоточения — *сурья намаскары*. Она широко применяется в разных оздоровительных и духовных школах, но в литературе описывалась до сих пор, как правило, весьма поверхностно. Впервые она излагается подробно для русского читателя, нацеленного на совершенствование и оздоровление. В книге даются также описания необходимых подготовительных и дополнительных техник йоги: разновидности этого упражнения — лунного поклонения (*чандра намаскара*), нескольких техник расслабления, *кайа стхарьям* и др. Начинающие могут сделать сурья намаскару основным упражнением и понемногу осваивать и пробовать выполнять другие приемы.

В Приложениях приводятся до сих пор не переводившиеся на русский язык важные тексты солнечного поклонения: Сурья упанишада, Адитья хридайам, Сурья аштакам. В качестве словаря образов и понятий, содержащих в себе в свернутом виде древние представления о священных свойствах Солнца, приводится также отрывок из третьей книги Махабхараты с перечнем 108 имен Солнца.

## ПРИЗНАКИ ОБРЕТЕНИЯ СОЛНЕЧНОЙ СИЛЫ И УПОДОБЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА СОЛНЦУ

Будем, как солнце!

*К. Бальмонт*

В индийском наследии объяснению каждой мантры, обряда, подвижничества или упражнения обычно сопутствует перечень обретаемых их знанием или выполнением благ. Он называется *пхала шрути*, что примерно можно перевести как «известие о плоде».

Сурья упанишада, например, утверждает, что почитающий Солнце как Брахмана становится могучим, деятельным, разумным и достигает долгого срока жизни. Тексты домашних обрядов (Грихья сутры) предписывают поклонение Солнцу для богатства, славы и долгой жизни.

В Махабхарате говорится, что каждый, кто при восходе солнца, погрузившись в созерцание, будет повторять 108 имен Солнца, «обретет мужское потомство, груды золота и дорогих камней, воспоминания о всех своих прежних рождениях, легкость усвоения и твердость памяти. Каждый человек с чистым и добрым сердцем, который, предавшись созерцанию, вознесет эту хвалу наилучшему из богов, да спасется от тоски, лесного пожара и водной пучины, да обретет исполнение всех заветных, лелеемых в сердце желаний!»<sup>1</sup>.

Тот, кто повторяет на восходе стихи, восхваляющие Солнце, получит чудесное здоровье, бодрость и жизнестойкость, излечится от глазных болезней и обретет великолепное зрение.

---

<sup>1</sup> Махабхарата, Книга третья, Лесная, 3.31–33.

В предисловии к восьмистиховой молитве Солнцу (сурья аштакам) говорится, что она дает множество благ повторяющему эту молитву. Она удаляет вредные последствия солнечного затмения. Бедный обретает сына, а бедняк — богатство. Того же, кто дурными поступками оскорбляет Солнце, подстерегают опасности. Едящий мясо и пьющий хмельное в праздник Солнца будет болеть семь сроков жизни. Но способный отринуть совокупление, телесные запахи, вино и мясную еду в этот праздник освободится от болезней, печали и бедности, достигнет миров бога Сурьи.

В наше время сомнений и недоверия к прошлому «ненаучному» опыту вряд ли многие могут верить так сильно и упражняться так усердно и продолжительно, чтобы обрести столь чудесные блага. Но некоторые плоды может получить человек и со средней увлеченностью и упорством. Для разных людей эти блага могут быть разными. О пользе отдельных составляющих садханы мы в той или иной мере скажем в соответствующих разделах. Здесь же укажем некоторые вехи освоения садханы, или общие признаки обретения солнечной силы.

- Прежде всего, появление высоких идеалов, целей, стремлений делает человека более целеустремленным, уравновешенным и деятельным. Образ Солнца действует как некий психический магнит, притягивающий к человеку световое излучение все большей и большей яркости. При этом он обретает часть этой светоносной силы. Он получает в свое распоряжение энергию, которую может использовать для достижения своих и надличных целей и на различные, хотелось бы добрые дела. Его поступки становятся более осмысленными,

он легче решает трудные жизненные задачи и устойчив при неудачах. Ему проще настроиться в тон и чаще попадать в лад вселенской гармонии.

- Если человек будет удерживать в уме образ и смысл сурья садханы, то она может стать мощным средством для отождествления его с Солнцем как вселенской благотворной силой. Почувствовать, что в тебе есть частичка Солнца, — это уже немало.
- Можно вступить с Солнцем в общение. Тот, кто прежде в городской суете почти не замечал его, станет обращать на него внимание, радоваться ему как доброму знакомому. Вы будете замечать, узнавать и приветствовать солнечные знаки в различных предметах, в книгах, в разных культурах... Это признак естественного сосредоточения на избранном образе.
- Появление чувства сопричастности Солнцу скажется в том, что тот, кто раньше сетовал и негодовал на него, возможно, будет меньше страдать (из-за жары, например, или от холода).
- Возможно, увеличатся внутреннее тепло тела и душевная теплота. Глаза станут сияющими и излучающими добро.
- Солнце станет для вас дружественным и благотным. Возможно, оно будет согревать вас, когда прохладно, или, наоборот, скрываться за тучками, когда слишком жарко. Это может проявиться и в более жизнерадостном, уверенном мировосприятии, улучшении здоровья, неожиданных и ожидаемых удачах в делах.
- Солнце станет указывать вам благоприятность или неблагоприятность какого-либо действия приметами.

- К Солнцу можно будет обращаться с просьбой об исполнении какого-либо желания (будет ли оно исполнено или нет — зависит от многих причин, обсуждать которые здесь неуместно).
- И наконец, можно почувствовать такой внутренний свет, такое тепло и силу, которые вы сможете щедро дарить людям, внося в жизнь веру в лучшее, уверенность и радость. При общении с таким человеком людям становится легче и спокойнее.
- «Когда же он оставляет свое тело, то с помощью этих (солнечных) лучей он восходит вверх. Или, поистине, он идет вверх (со слогом) ОМ. И подобно тому, как летит разум, так же быстро достигает он Солнца. Поистине, это врата мира — доступ знающим, преграда незнающим» (Чхандогья упанишада, 8.6.5).





# ПОЧИТАНИЕ СОЛНЦА В ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ

## ВАЖНОСТЬ ПРОСВЕЩЕНИЯ

Сурья — это заключительная истина.

*Адितья грихья сутра*

Нижеследующий рассказ о роли Солнца в нашей жизни, об истории и видах солнечного поклонения может показаться некоторым, так называемым практичным, людям излишним или несколько избыточным. Однако его включение в изложение сурья садханы обосновывается следующими соображениями.

Всякое действие возможно лишь при наличии побуждения или сознательного понимания его необходимости. Знание же прошлого опыта делает действие более целенаправленным, плодотворным и менее энерго- и силозатратным. Когда человек осознает величайшее значение Солнца в жизни Земли, человечества и отдельных людей, и прежде всего в своей собственной жизни, совершенствование с Солнцем в качестве избранного главного образа обретает иное, вселенское качество, связывая человека со всем сущим в этой Вселенной, с прошлым и будущим всех поколений. Такое понимание освобождает бабочку разума из кокона привязанности к телесному, личностному, частному и дает возможность воспарить от тягостной повседневности и приземленности к Возвышенному, Духовному, Целому.

Сведения о почитании Солнца могут напомнить читателю о его единстве со Вселенной, пробудить и поддержать в нем веру в нужность солнечного по-

читания, подвигнуть к постоянному упражнению, придать смысл телесным действиям, связать общим явлением и нитью преемства порванную связь человека с Природой и духовным опытом прошлых поколений.

Качество упражнений солнечного совершенствования зависит от понимания человеком роли Солнца в жизни. В зависимости от нрава, воспитания, предпочтений для одних наиболее значимым может быть влияние Солнца на окружающую человека среду и его роль в поддержании хорошего здоровья. Другие могут выделять духовную сторону, почитать и поклоняться творческой благодатной силе, олицетворяемой этим сияющим и пышущим жаром светилом.

Если человек способен видеть Солнце как светлое, святое, священное (не обязательно в религиозном смысле), доброжелательное и благосклонное к нему явление мира, он становится более открытым, доверчивым к природе и потому более защищенным от разрушительных напряжений, порождаемых в нем страхом противостояния и противодействия природе. Чувства уважения и почтительности к Солнцу воспитывают жизнеоберегающее, природоохранное (экологическое) сознание. Человек учится общаться с природой, слышать ее голоса, ценить, беречь, облагораживать ее. Чувствовать высокую ответственность, покровительствовать и управлять может только сильный и добрый. И тогда его начинают радостно слушаться силы природы. Чтобы обрести такую силу, нужно знание и упражнение.

Упражнения, имеющие в основе образ Солнца, дают возможность просвещения и просветления. Сосредотачивая мысль на этой лучащейся точке и собирая действия вокруг нее, человек начинает за-

тем воспринимать и понимать, что этот свет одной природы с тем, который сияет в глубине его самого и которым он видит все внешнее. Этот внутренний свет позволяет понять и объяснить чуть ли не все неизведанное.

Если человек действительно поймет и убедится опытом и упражнением в значении Солнца в его жизни, он в конце концов приобретет такую силу и такое убеждение, которые сделают ненужным и упражнение.

## ДУХОВНОЕ И КУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОЛНЦА И ЕГО СИМВОЛИКА

Принимающее все образы, золотое, знающее все сотворенное, высшее прибежище, единый свет, несущее тепло, наделенное тысячью лучей, пребывающее в сотне (мест), дыхание существ — восходит это солнце.

*Прашна упанишада, 1.8*

Солнце — не только физико-космическое тело, ядро Солнечной системы, но и культуuroобразующее явление, «золотой зародыш» многих мировоззренческих представлений, обычаев, обрядов, которые оказывают влияние на наш образ мыслей и тем самым на наше поведение.

Если Солнце еще настолько важно в нашей искусственно преобразованной, городской и почти уже немислимой без техники жизни, то насколько более важным оно было для жизни наших предков! Они гораздо острее, чем мы, ощущали, что без Солнца не было бы света, тепла, жизни и движения. Для них солнце было явственным проявлением излучающей-

ся на весь мир животворной силы и вселенского закона, управляющего им. Оно было сияющим знаком незыблемого порядка — обязательного прихода света после тьмы. Когда же солнце скрывало затмение, это вызывало страх перед концом мира: ведь если бы солнце погасло, угасла бы и жизнь.



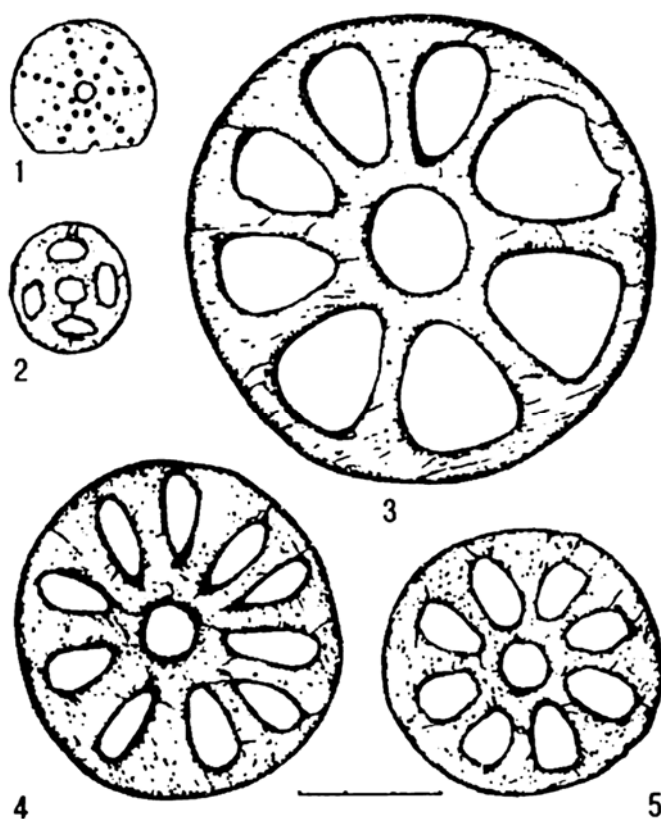
*Солнцеобразный знак ОМ*

Люди поклоняются Солнцу, наверное, с тех незапамятных времен, когда стали людьми. Осознание его как ритмизирующего явления бытия и создание солнечных культов начинается даже не с неолита, как считали еще недавно<sup>1</sup>, но уже в палеолите. Чув-

---

<sup>1</sup> См.: Власов В.Г. Формирование календаря славян. Ранний период// Календарь в культуре народов мира. — М., 1993. — С. 136.

ствуя величие, животворность и благотворность Солнца, человек, естественно, проникался чувством благодарности и пытался передать эту благодарность и получать еще и еще эту благодать и милость. Так начинали слагаться обряды в честь Солнца и сопровождающие их священные восславления и гимны. Исследователь первобытной культуры Э.Б. Тайлор писал, что для древних людей Солнце было «единственным великим индивидуальным фетишем»<sup>1</sup>.



*Изображения солнца из бивня мамонта (стоянка Сунгирь под Владимиром, 25 тыс. лет до н.э.<sup>2</sup>)*

<sup>1</sup> Тайлор Э.Б. Первобытная культура. — М., 1989. — С. 411.

<sup>2</sup> Британская исследовательница Анн Сивекинг считала, что орнаментированные диски первоначально возникли на востоке, на территории нынешней России, где появилась традиция радиальной орнаментации. Оттуда эти диски проникли на запад вплоть до Южной Франции и Пиренеев

Солнце было мерой времени и указателем направления в пространстве. Само слово «ориентация» восходит к латинскому *orient* — «восток». От положения солнца, повернувшись лицом к восходу, человек определял свое место в пространстве, поэтому левое — северное, а южное — правое во многих языках. Например, в санскрите восточное — первое и переднее (*пурва*), южное — правое (*дакшина*), западное — заднее (*пашчина*). Это весьма важно для понимания текстов йоги. Так как древний обычай йоги предписывал упражняться лицом к востоку, когда говорится, например, о растяжении западной стороны тела, то речь идет о задней его части.

На пути по небосводу от предрассветной зари к закатным сумеркам солнце изменяет свои размеры, цвет, яркость и силу своего излучения. Это было важной составляющей эстетического развития человека. Самым прекрасным, каждый раз новым, удивляющим, радующим и вдохновляющим зрелищем для людей в природе был восход солнца. После ночной тьмы, полной опасностей, страхов, смутных снов, из подобных смерти неподвижности и беспомощности с зарей как бы возрождались мир и жизнь. «И то, что родилось, — это солнце. Когда оно рождалось, поднимались возгласы, крики и (поднимались) все существа и все желанное. Поэтому при его восходе и каждом его возвращении поднимаются возгласы, крики и все существа и все желанное. Кто, зная это, почитает солнце как Брахмана, того быстро достигнут благие возгласы, тому они доставят радость, доставят радость» (Чхандогья упанишада, 3.19.3–4).

---

(см.: Бадер О.Н. Элементы культа светил в палеолите // Древняя Русь и славяне. — М., 1978. — С. 41.)

С самых давних времен в большинстве культур Солнце почитали как дарующее защиту, процветание и здоровье. Множество основополагающих представлений, обрядов и символов современных религий, зачастую скрытых под другими обликами, именами и толкованиями, пришло из этих древних солнечных культов. Сияющий круг, совершающий свой путь по небосводу, отразился в священных обрядах, знаках и предметах. С неба взяты были сюжеты многих преданий. Солнечный годичный цикл, движение Солнца среди зодиакальных созвездий, был как бы «небесным планом», матрицей, мнемотехнической «схемой» многих явлений человеческой культуры. Он порождал «биографии» многих богов, культы и обряды, сюжеты преданий, сказаний и писаний, располагал в определенном порядке исторические события в народной памяти, олицетворял жизнь человека и, в общем, всего живого.

Поэтому у большинства древних народов Солнце обожествлялось, облакалось в образы разных божеств и называлось разными именами. Боги Сурья, Пушан, Савитар и др. в ведийской Индии, Хварно, Митра и Ормузд в Иране, Телепину в Хеттском царстве, Ра, Атон, Осирис в Египте, Баал в Халдее, Гелиос и Аполлон в Греции, Янь-ди в Китае, богиня Аматаэрасу в Японии и многие другие — все эти божества представляли солнечную животворящую силу.

Связанные с Солнцем астрономические события и даты — годовой ход его среди созвездий, затмения, зимнее и летнее солнцестояния, равноденствия и т. д. — издавна отмечались у многих народов. По древним представлениям индоевропейцев, в том числе и славян, зимний солнцеворот делил год на два полугодия. Время от зимнего до летнего солнце-

ворота, когда солнце все выше поднимается над горизонтом, считалось благоприятным (северный, или высший, путь солнца у индийцев, в отличие от южного, или пути предков, когда солнце опускается). Это полугодие обладало как бы *мужскими* и *огненными* свойствами, а полугодие от летнего до зимнего солнцестояния — *женскими* и *водными*.

Солнце было одной из слагающих мечты о бессмертии и воскресении, ибо, умирая каждый вечер, оно обязательно возрождается утром. Во время зимнего солнцестояния в северном полушарии (21–22 декабря) яркость, жар и излучение солнца наименьшие. Три дня спустя (25 декабря) начинался солнцеворот, то есть, сила солнца и световой день даже на глаз заметно прибывали. Этот день издавна отмечался у многих народов как день воскресения Светила. Слабеющее и умирающее до этого времени солнце после него как бы возрождалось к новой жизни и возрождало жизнь. Но главное — это знаменовало возрождение Разума, Духа.

Не только мифы о Гелиосе, Таммузе, Осирисе или Митре явно построены по солнечной схеме. Даже в религиях, всячески подчеркивавших свою надприродность и искоренявших древние верования<sup>1</sup>, пути бога (пророка) и солнца во многом совпадают. Следы солнечного и лунного мифов явно прослеживаются в евангельской истории Христа<sup>2</sup>. В христианстве обряды поклонения Солнцу сохранились в

---

<sup>1</sup> Иудеям запрещено было поклоняться солнцу, луне и звездам, а в исламе считалось, что солнце встает между рогами дьявола.

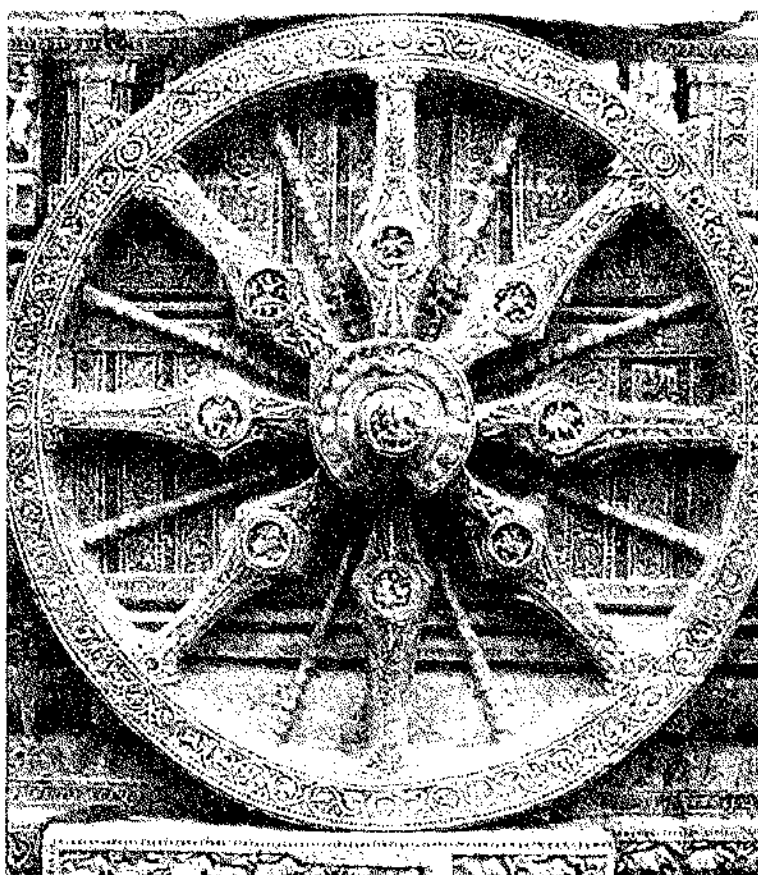
<sup>2</sup> Хотя и не столь прямо, как утверждает А. Дреус (Миф о Христе. — М., 1924. — Т. 1–2) или Н.А. Морозов в его книгах о небесных вехах земной истории.



обращении алтарей на восток, в датах празднеств, солнечных символах и солнцеподобных священных предметах. Так, день солнцеворота в христианской Европе праздновался как день рождения Христа, что, несмотря на календарные стили и сдвиги, особо заметно в католическом Рождестве и рождественском гимне «Новое солнце восходит».

Воскресенье у многих народов считалось днем Солнца и было самым почитаемым днем — например, у индийцев это *равивара*, *сурьявара*, *адитьявара*, у англичан *sunday*, у немцев *Zonntag*, у японцев *ницуби*.

К солнцу возводили происхождение героев и царей, что М. Элиаде назвал «соляризацией». У некоторых народов, прежде всего у индийцев, бытует



*Колесо солнечной колесницы в храме  
Солнца в Конараке*

представление о двух царских династиях — солнечной и лунной. Сыновьями солнца считались фараоны Египта и богдыханы Китая, императоры Японии вели свое родословие от богини солнца Амарэтасу. Многие владыки разных стран использовали объединяющий символ солнца в государственной идеологии. Египетский фараон Аменхотеп IV ввел культ солнечного диска — Атона — и принял имя Эхнатон. Великий индийский царь Чандрагупта Маурья (IV–III в. до н.э.) именовал себя «стражем солнца», а Чандрагупта II носил почетный титул Викрамадитья (Солнце могущества). Римский император Аврелиан пытался объединить различные племена и секты империи под покровительством Непобедимого Солнца. Могольский император Акбар (XVI в.) в основу объединительного культа Дин-и-Иллахи поставил Божественное Солнце. Короля Франции Людовика XIV называли Король-Солнце.

Множество святилищ, храмов и природных мест было посвящено почитанию Солнца: пирамиды в Египте и на Юкатане в Мексике<sup>1</sup>, зиккураты в Вавилонии и Халдее, Стоунхендж в Англии, Карнак в Бретани (Франция) и сотни подобных, хотя и менее известных, сооружений в других частях мира.

Сходные виды почитания Солнца приводили к сходным его изображениям и предметным воплощениям в разделенных тысячами верст и тысячами лет культурах. Солнце обозначалось колесами, кругами,

---

<sup>1</sup> Примечательный пример: независимо друг от друга и относительно разных культур — египетской и центральноамериканской — русский поэт Бальмонт и один американский инженер связывали происхождение формы пирамид с одним явлением: лучи солнца, прорезающие облака, явственно и четко образуют на небе очертания пирамиды.

спиралями, крестами, свастиками со времен каменного века. Эти знаки, теряя связь со своим источником, утрачивая обрядовый смысл, переосмысляясь и превращаясь в утварь и украшения, тысячелетиями сохранялись в унаследовавших очень древние представления вероисповеданиях и народном искусстве.

Цари арийского царства Митаннии на Ближнем Востоке использовали знак Солнца в виде колеса. Знаки царской власти в христианских государствах — золотой шар с крестом наверху (держава) и корона с зубцами-лучами — несомненно, представляют солнечные знаки. И даже крест, который сначала изображал древнейшее орудие для добывания огня, стал впоследствии знаком огня, а затем солнца как огня небесного. Задолго до христианства он вобрал в себя надежды на воскресение и бессмертие.

«Солнце загорелось раньше христианства, и солнце не потухнет, если христианство и кончится». «Солнце больше знает, чем Христос». «Попробуйте распять солнце, и вы увидите, который Бог»<sup>1</sup>.

## ПОКЛОНЕНИЕ СОЛНЦУ В ИНДОАРИЙСКОМ МИРОУСТРОЙСТВЕ

Мы из тьмы мы из мрака вышли  
мы взираем на свет все выше к богу  
Сурье среди бессмертных мы восхо-  
дим к вышнему свету.

*Ригведа, 1.50.10<sup>2</sup>*

Обожествление Солнца и поклонение ему являлось одной из важнейших составляющих индийско-

---

<sup>1</sup> Розанов В.В. Указ. соч. — С. 14–15, 58.

<sup>2</sup> Пер. В. Тихомирова.

го мировоззрения и мироустройства.<sup>1</sup> Культ Солнца был, вероятно, самым распространенным в Древней Индии.

### Ведийская традиция почитания Солнца

Один из главных жизненных корней индийского мировоззрения и мироустройства — древние Ведаы. Хотя почитание Солнца много древнее самых древних восславляющих его гимнов, именно Ведаы сохранили для нас важнейшие представления ариев. Сурья — один из трех главных богов ранневедийского пантеона. В древнейшем сохранившемся откровении человечества — Ригведе — собственно Солнцу-Сурье посвящено 10 гимнов и множество — его прославлению под разными именами (Пушан, Савитар, Вивасват, Ушас) и как атрибуту других богов (например, как глазу Митры-Варуны). Главный бог ведийского собрания богов — Индра — также обладает многими солнечными чертами.<sup>2</sup> В индийском собрании богов солнечный бог Сурья — один из 12 Адитьев (сыновей Адити — Бескрайности), которые сопоставляются с 12 месяцами года или 12 изначальными божественными существами или состояниями сознания. Солнце — буйный жрец богов (Ригведа, 8.101.12).

Многие исследователи утверждают, что ведийское жертвоприношение самими обрядами, состав-

---

<sup>1</sup> См. Dass, Ayodhya Chandra. Sun-worship in Indo-Arien religion and mythology. — Delhi, 1984.

<sup>2</sup> Антоненко В.Ф. Заметки к солярной интерпретации мифологии ведийского Индры (по материалам третьей мандалы Ригведы) // Литература и культура древней и средневековой Индии. — М., 1979. — С. 89–98.

ляющими его, или по крайней мере в большинстве формул, описывающих эти обряды, — это прежде всего подражание некоторым небесным явлениям; более того, обряды — это действительное воспроизведение на земле действий, которые совершаются на небе. «Элементы культа — это не просто символы элементов небесных явлений, они идентичны им по природе и, так же как и они, имеют небо своим источником»<sup>1</sup>.

Сурья Ригведы — учредитель мирового порядка (дхармы), отмеряющий пространство и время, создатель дня, страж и блюститель закона с всевидящим оком. Утверждается: «Солнце — сущность переходящего и постоянного» (1.115.1). Это небесный огонь, вокруг которого собираются различные силы и явления природы. Огонь земной представлялся разновидностью всесущего огня, особо ярко проявлявшегося в небесном огне Солнца.

Гимны XIII книги Атхарваведы посвящены прославлению Красного Солнца (Рохиты). В них мистически выражена идея Солнца как созидательной силы Вселенной. Его отождествляют с Прародителем мира Праджапати. Крылатый Рохита, двигаясь по небу, наполняет жаром Вселенную, несет в себе богов, измеряет время. Рохита и его женская пара Рохини представляют мифологические прообразы царя и царицы. Рохита озирает и охраняет все сущее.

Во многих мироустройствах Солнце почиталось как око Бога или Неба, которое видит все явное и сокровенное. В Древнем Египте изображение глаза означало Солнце. Не менее древнее отождествление Солнца и ока мы находим в Ригведе:

---

<sup>1</sup> А. Бергенъ. Цит. по: Семенцов В.С. Проблемы интерпретации брахманической прозы. — М., 1981. — С. 44.



*Одно из изображений божества Солнца  
(Сурья девата)*

Вот он восходит, несущий счастье, все озаряющий,  
Сурья, общая опора людей,  
Глаз Митры и Варуны, бог,  
Который свернул мрак, словно шкуру.<sup>1</sup>

Это Сурья, прекрасный на вид, «распространяющий (свет), который озирает все существа, тот (кто) понял также намерение смертных».<sup>2</sup>

В некоторых ведийских упанишадах советуется размышлять о *Брахмане* в солнце, сердце и глазе, ибо эти места представлялись особыми проявлениями божественной славы.

Образы и сравнения, которыми восславлялось солнце в Ведах, стали основой его человекоподобных изображений. По индусским преданиям, Солнце в виде мужчины в красной одежде, с тремя глазами и четырьмя руками, мчится по небу на огненной колеснице, влекомой белыми (или светло-золотыми) конями, которые знаменуют собой или семь дней недели, или семь видов излучаемых им энергий и которыми правит возница Аруна. (Этот образ был выбран в качестве эмблемы советско-индийского космического полета в апреле 1984 г.)

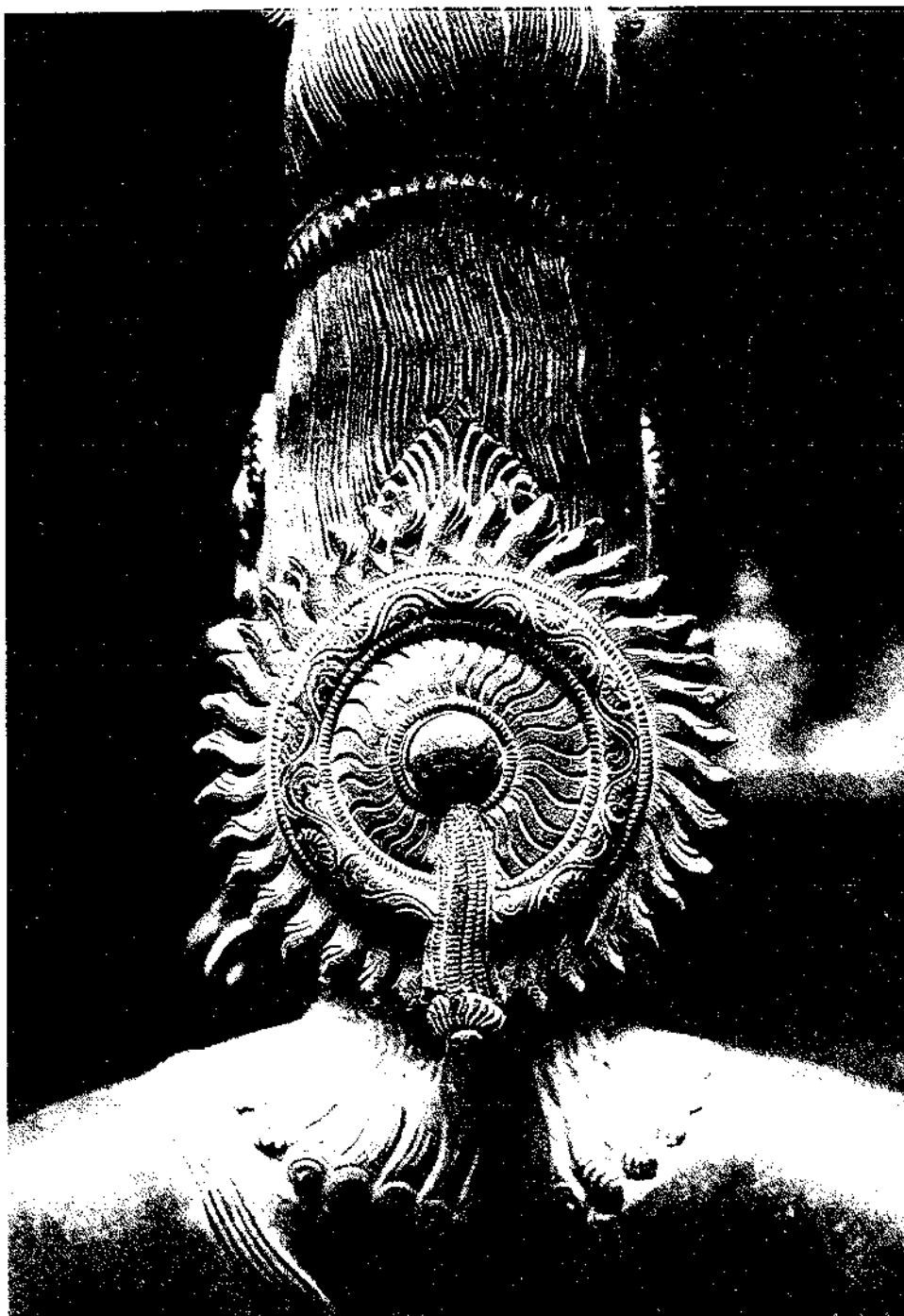
Многоименность Солнца в ведийском и индуистском вероисповедании может говорить о том, что поклонение ему вобрало в себя культы различных арийских и неарийских племен. Между различными проявлениями Солнца знатоки и толкователи священных текстов устанавливали сложные взаимоотношения. Так, Сурья почитался как источник мира, Савитар — как Сотворитель, «дверь в бессмертие», а

---

<sup>1</sup> Ригведа, 7.63.1. Пер. Т.Я. Елизаренковой.

<sup>2</sup> Ригведа, 7.61.1. Всевидящим и всеведущим оком божества представлялось солнце также в славянстве.

божество Пушан (Пышный, Пышущий, Питающий<sup>1</sup>) покровительствовал стадам, ведал освещением пути и подачей пищи, а также помещал живые существа



*Солнечный диск на задней части прически  
Шивы (Храм Минакши в Мадурае, X в. н.э.)*

---

<sup>1</sup> От *пуш* — питаться, процветать, расти, пухнуть. К Пушану в Ригведе обращено восемь гимнов, по большей части в VI мандале.



(*дживы*) в заслуженные ими миры соответственно их карме. «Семейное положение» бога Солнца также символично: одной из его двух жен была Санджня (Познание).

Одно из множества толкований и сопоставлений индуистской троицы (Тримурти) — Брахмы-творца, Вишну-вседержителя и Шивы-разрушителя — с явлениями мира напрямую связывает их с тремя основными фазами ежедневного движения солнца. Брахма олицетворяет рассвет, Вишну — дневное солнце, Шива — заходящее.

Восход, полдень и закат также сопоставлялись с тремя главными точками существования человека и Вселенной: рождением-жизнью-смертью или творением-сохранением-растворением. Кому-то больше нравится рассвет, кому-то закат, но Солнце учит: без одного нет другого, и закат солнца — это короткий перерыв перед следующим восходом, уход и распад старого необходим для развития нового, разрушение предыдущих понятий — для духовного развития. Однако солнце — не всегда благо: оно может нанести солнечный удар или ожоги, испепелить зноем посевы. По представлениям человека ведийского времени, Солнце — это создатель, питатель и также разрушитель. Оно является посредником между темнотой и светом и представляет не только жизнь, но и смерть (Шатапатха брахмана, 2.3.3,7–8).

Солнце пребывает в каждом зодиакальном созвездии (небесном доме) примерно 30 дней. Видимое вхождение Солнца в область зодиакального созвездия (*санкранти*) становится одним из источников преданий и сказаний о богах и героях и понимается как победа бога или героя над каждым знаком (демоном, врагом).

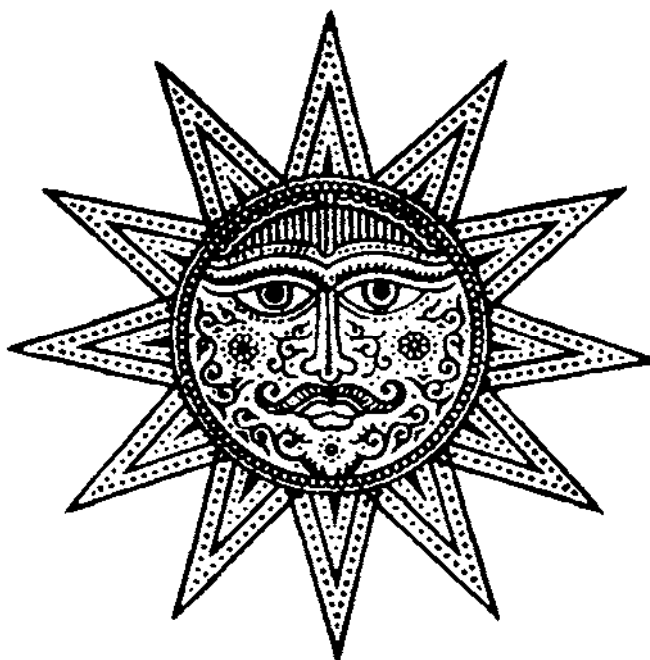
Солнце в индийской преемственности — это символ очищения, ибо оно сжигает все нечистоты и зло, не загрязняясь ими. Поэтому наиболее благочестивые брахманы по утрам выходили из своих домов зажмурившись, чтобы первым взглядом увидеть солнце. Если молитва, обряд или произнесение мантры были прерваны чиханием, испусканием ветра, отрыжкой, видом дурного человека или разговором с ним, то для очищения и продолжения обряда, в частности, предписывалось лицезрение солнца. Во многих штатах Индии Солнце считается дарителем здоровья и благополучия, и его изображение часто можно видеть над магазинами и лавками торговцев.

В Индии знаком Солнца являются, помимо колеса, белый каменный шарик или кристалл кварца или хрусталя. Вокруг этого камня (как и ныне вокруг символа Вишну — *шалаграмы*) благочестивые брахманы строили свою жизнь. Они тщательно берегли его, очищали, протирали маслом, возлагали на алтарь, подносили ему цветы и пищу, часами созерцали его.

Хотя влияние солнечного культа со временем уменьшалось, он не прерывался тысячелетиями и сохранился в Центральной и Южной Индии до нового времени. Еще во времена деятельности Шанкары, теоретически объединявшего многие учения и культы под главенством веданты, было шесть видов солнечных культов и сект солнцепоклонников. Солнцепоклонники представляли Солнце (чаще под именем Савитара) источником всякого света, в том числе и духовного просветления. Они отмечали себя знаками (*тилаками*) из красной сандаловой пасты, носили гирлянды из красных цветов, производили служения (*пуджи*) в честь Солнца и повторяли *га-ятри* или одну из восьмисложных *мантр* Солнцу. Шиву и Вишну они отождествляли с Солнцем.

Обычай поклонения Солнцу вошел составной частью во многие верования и учения Индии. Символом просветления Солнце остается у шайвов и вайшнавов, хотя непосредственных священнодействий Солнцу в них нет. У шайвов Шива сопоставляется с Адитьей, а также имеет эпитет «одетый в солнечную гирлянду».

В Махабхарате есть упоминания о существовании огромного числа огнепоклонников и Тайной Веды Солнца, которой был обучен один из потомков Пандавов. Собственное название Индии — Бхарата — «наивно-этимологически» толкуется некоторыми традиционными учеными как «исполненное блеска» (от глагола *бха*) и связывается с Солнцем. Одной из двух царских династий древности была Солнечная (*Сурьявамша*), основателем которой считался царь Икшваку. Из этой династии происходил Рама, нисхождение (*аватара*) Бога.



*Символ Солнечной династии раджпутов*

В Рамайане Вальмики, в «Главе о битве», рассказывается о том, что во время краткой передышки

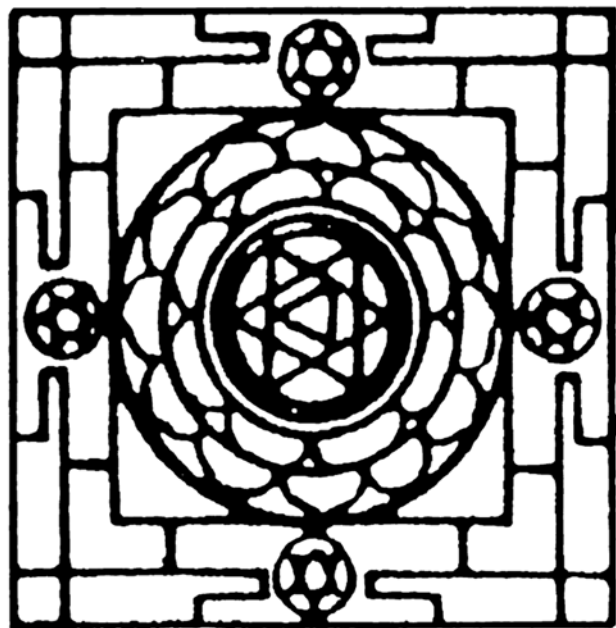
перед самым решительным боем с владыкой ракшасов Раваной Рама получил от мудреца Агастьи наставление, называемое *Адитья хридайам*. Хотя Рама был воплощением (*аватарой*) Бога, он получил это наставление по всем правилам, как посвящение от учителя в *гаятри мантру*. Восприняв это наставление, Рама избавился от скорби, преисполнился пыла, ощутил великую силу. Глядя неотрывно на солнце и повторяя это наставление, он испытал высочайшее блаженство. Затем, очистившись трехкратным прихлебыванием воды, могучий герой взял свой лук и выступил вперед.

Среди письменных свидетельств поклонения Солнцу — Сурья и Акши упанишады, Сурья тантра, Саура самхита, сохранившаяся в непальской рукописи X века. Почитанию Солнца посвящены некоторые разделы Брахма и Маркандеи пуран. К так называемым под-пуранам (упапурана) относятся Шамба, Саурадхарма, Саурадхармоттара и Саура пурана. Сурья сиддханта представляет, по-видимому, соединение древнего религиозного текста, который сложился, возможно, еще в VI в. до н.э., где Солнце представляется источником всякого знания, и более поздней астрономо-астрологической части (V в. н.э.), разделы которой рассматривают движения планет и положения звезд, определение затмений, применение астрономических приборов и т. д.

Раннесредневековые Сурья и Акши упанишады, по-видимому, относятся к ветви йоги, именуемой *сурья виджняна*. Как средство достижения высшего сознания в них используются образы и мантры Солнца. В качестве образа сосредоточения божество Солнца представляли в них блистающим, словно золото, четырехруким, восседающим на красном лото-

се и правящим четырехконной колесницей. Он приводит в движение колесо времени и излучает 10 природных *таттв* — землю, воду, огонь, воздух и пространство и пять чувств. В индийской астрологии Солнце означает живую душу (*дживу*), золото, славу и власть.

В Конараке (Орисса) находится знаменитый храм Солнца в виде его десятиколенной колесницы и в нем — три образа Сурьи, которые означают солнце рассветное, полуденное и закатное. Другие знаменитые солнечные храмы сохранились в Гуджарате, Андхра Прадеше, Кашмире, Раджастхане (Ранакпуре). В основу архитектуры святилищ храмов Солнца положена *янтра* Солнца. Наиболее четко она прослеживается в конаракском храме.



*Янтра Солнца, лежащая в основе  
святилища храма в Конараке*

Человек как микрокосмос уподоблялся макрокосмосу, и поэтому части его тела — чаще всего глаз и сердце — сопоставлялись с Солнцем. Будда называл

солнце «пылающим сердцем». В европейской алхимии и астрологии также считалось, что сердце управляется Солнцем. В тантрийской йоге есть представление о двух потоках (*нади*) — солнечном и лунном: *сурья свара* (иначе *пингала*) и *чандра свара* (*ида*). Более того, в текстах часто вместо названия пингала употреблялось просто слово «солнце». Область вокруг пупка, включающая солнечное сплетение, также сопоставлялась с солнцем и прямо называлась им, а «солнцеподобная» биджа огня РАМ (или просто РА) многозначительно странно совпадает с именем бога Солнца египтян, индейцев Перу, жителей острова Пасхи. В некоторых течениях тантры в середину изображения Манипура чакры вписывалось сияющее солнце, представляющее жар и энергию этой чакры.

## Солнечная символика индуистских обрядов

В одной из дхармашастр (Ашвалаяна) говорится: «Солнце — свидетель всех действий. Оно владыка всех обетов, времени, действия и добродетелей. Поэтому его следует подобающим образом почитать»<sup>1</sup>.

Почитание Солнца как небесного явления и тождественного ему внутреннего солнца в человеке было священнодействием, с помощью которого человек пытался управлять могучими силами природы. К Солнцу обращались с просьбой о богатстве, процветании, потомстве и здоровье. Как Солнце дает силу всему сущему, так его почитание дает человеку духовную силу. А духовная сила является источником и хранителем здоровья, увеличивает творческие способности и плодотворность общественной деятельности.

---

<sup>1</sup> Цит. по: Пандей Р. Древнеиндийские домашние обряды. — М., 1990. — С. 130.

Одним из важнейших ежедневных обрядов в ведийском обществе было утреннее поклонение Солнцу. Подъем солнца уподобляли обряду жертвоприношения, ибо оно рассеивает мрак, уничтожает все страхи, дает существам пищу.

Солнце излечивало людей посредством «медовой науки», *мадхувидъи* (Ригведа, 1.191). Еще ведийские риши знали целительную силу солнца при таких болезнях, как некоторые виды малокровия (хлороз), желтуха и некоторые виды неврозов, о чем упоминается в гимнах Ригведы и Атхарваведы. Солнце называют поражающим четырехглазых, белесоватых, пестрых червей (Атхарваведа, 2.32). Вместе с растением, применявшимся риши Канва, солнце одолевает язвы и демонов (Атхарваведа, 6.52). Целебную мощь Солнца восславляет и Аюрведа. Для быстрого исцеления больному в ней советуется поклоняться богу Солнца. Да и современной медикаментозно-оперативной медицине известно, что солнечные ванны излечивают некоторые паразитарные и грибковые заболевания, а, например, рахит, связанный с недостатком витамина D, облегчается пребыванием на солнце, так как этот витамин производится телом на солнечном свете.

Обход по кругу святыни, храма, почитаемого человека, погребального костра (*прадакшина*) совершался по ходу солнца (по часовой стрелке), тогда как при неблагоприятных обрядах — в противоположном направлении.

Солнечная символика присутствует во многих обязательных обрядах (*самскарах*) индуиста. Одним из них был вынос ребенка и показ ему солнца. Это должно было способствовать хорошему здоровью, счастью и долголетию. При обряде посвящения

в ученики (*упанайаны*) учитель обращал лицо к солнцу, произнося слова ведийского гимна Сурье: «Этот глаз...» и т. д. Так как Солнце выступает как воплощение космического закона, управляющего миром, восходит и заходит в определенное время и дарит свой свет всем существам, от ученика, принимающего посвящение, требовалось учиться у Солнца твердому соблюдению долга, порядка и дисциплины. При свадебных обрядах читались гимны Ригведы и Атхарваведы, где говорилось о браке дочери солнца Сурьи с Месяцем (Сомой) — *сурья сукта*. По прошествии года после похорон простейшее ежедневное или ежемесячное поминание предков (*шраддха*) также включает, наряду с сосредоточением и чтением мантры, брызганье водой в сторону восходящего солнца или в огонь.

Помимо этого, в нынешнем индуизме существует обряд *сандхья-вандана*, обязательный для дваждырожденных (представителей высших варн), без выполнения которого, считается, они теряют уважение и свое общественное положение. Савитар, солнечное ведийское божество, — главное божество этого обряда, повторение *гаятри мантры*, обращенной к Савитару, — главная священная речь, а предложение воды солнцу — одно из главных действий. Например, после омовения брахман встает лицом к солнцу, стоя на одной ноге, а другой опираясь о ее лодыжку, держа ладони сложенными в приветствии (*анджали*). Он размышляет о свете солнца, уподобляя его Брахману. Потом широко разводит руки, как бы охватывая и принимая солнечный свет, и читает мантры Ригведы.

В индуистское (в той или иной мере ведантистское) богослужение (*пуджу*) входит обычно и почи-



тание Солнца. При этом в особым образом сложенных ладонях (*курма мудре*) держат красный цветок, произносят мантры, восславляющие Солнце, затем поднимаются для подношения (*найведья*) еды Солнцу (*сурья аргхья*) и в заключение простираются на земле со сложенными руками.

В Чхандогья упанишаде (3.1–5) степени сосредоточения представлены в идее нескольких образов солнца: красного, белого, черного, очень черного и дрожания в середине солнца. Видимо, одна из слагаемых идеи о невидимом черном солнце, которая прослеживается в разных культурах, связана с явлением, когда, если пристально смотреть на солнце и затем закрыть глаза, на сетчатке остается черное изображение. Известное и издавна распространенное в Индии подвижничество (*тапас*) заключалось в том, что подвижник (*тапасвин*) долгое время (бывало, годами), пока не обретал просветления, стоял или сидел, обратившись лицом к солнцу и глядя на него. А что такое индийское солнце — попробуйте представить, поглядев на наше полуденное и еще усилив это. Неотрывное глядение (*тратака*) на солнце используется и ныне как один из приемов йоги и факиризма.

А в Йога сутре Патанджали говорится, что сосредоточение на солнце приносит знание Вселенной.

## ПОЧИТАНИЕ СОЛНЦА У СЛАВЯН И ЕГО ИНДОЕВРОПЕЙСКИЕ КОРНИ

Что мне золото — светило бы солнышко!

*Русская поговорка*

Многие индоарийские представления и образы, связанные с Солнцем, сходно проявляются в славян-

ском мировоззрении, в определяемом им мироустройстве и в народном искусстве.

Сейчас на пространствах бывшего Союза не осталось, пожалуй, народа, о котором бы не было исторических трудов относительно его индоевропейского происхождения и родства. Это тема огромная, важная, которая, видимо, будет разрабатываться до «конца истории». Здесь мы ограничимся некоторыми конспективными сведениями о славянах, самой многочисленной группе народов Европы, основном государство- и общественнообразующем народе России, к которым автор имеет честь принадлежать.

## Обожествление Солнца

Археологические находки в нашей стране подтверждают, что Солнце здесь было почитаемо еще в палеолите. Многих народов, и тем более не понятых или искаженных историками названий их, тогда не существовало. Но очень многие родовые и племенные образования, которые ныне без достаточно веских оснований относят к каким угодно языковым или этническим группам, возможно, были славянскими или протославянскими. Новые открытия археологии, этнографии, лингвистики, сравнительной мифологии и др. опровергли созданную диктатом церковного летописания и идеологии схему о невесте откуда появившихся в VI веке славянах — врагах Византии или о «диком наднепровском славянине»<sup>1</sup> IX века, окультуренном лишь принятием христианства и возникновением государства.

В последнее время большая часть ученых склоняется к мнению, что прародиной ариев была терри-

---

<sup>1</sup> Выражение историка церкви М.Н. Никольского.

тория, которую в историческое время занимали и занимают славянские народы. Родство и сходство представлений и обрядов далеких в пространстве и вроде бы не соприкасавшихся в историческое время народов Славии и Индии указывает на общие корни солнцепочитания<sup>1</sup> и даже на возможность, так сказать, «рокировки». Если арии пришли в Индию откуда-то с северо-востока<sup>2</sup>, то они принесли свои образы и обычаи поклонения Солнцу, которые счастливо соединились с туземными.

Свет почитания Солнца пронизывает всю славянскую культуру, несмотря на старания христианства уничтожить это проявление язычества. Само обличение христианского проповедника Кирилла Туровского «не нарицайте себе бога ни в солнце, ни в луне» или «лучше же ли поклоняться лучу меркнущему, нежели лучу бессмертному, и богу сотворенну, а не Богу все створишу» как раз указывает, что таковое обожествление было.

В России слишком часто рвали преемственность, народа-носителя исконной культуры осталось опасно мало, а остатки исконной культуры были добиты «в эпоху войн и революций», коллективизаций, индустриализаций, строительства коммунизма, пере-

---

<sup>1</sup> См. об этом, напр.: Даркевич В.П. Символы небесных светил в орнаменте Древней Руси // Советская археология. — 1960. — № 4. — С. 56–67; Зарубин Л.А. Сходные изображения солнца и зорь у индоарийцев и славян // Советское славяноведение. — 1971. — № 6. — С. 62–70; Зарубин Л.А. Сходные сельскохозяйственные обычаи у индоарийцев и славян // Советское славяноведение. — 1969. — № 1. — С. 33–39.

<sup>2</sup> Не доказательство, но вешка на этом пути: в бассейне Печоры есть деревня Сурья.

строек и реформ. Поэтому черты солнечного поклонения приходится описывать в основном по исследованиям историков и записям этнографов. Однако в языке, в народных преданиях, в обрядах и творчестве, в письменных летописных свидетельствах осталось множество сведений об особом обожании Солнца славянами<sup>1</sup>. Солнце называли красным (то есть красивым, прекрасным), светлым-трисветлым («Слово о полку Игореве»), «трисолнечным божеством» (Иларион, XI в.).

Солнце было синонимом счастья. «И в мое оконце засветит солнце»; «взойдет солнце и к нам на двор»; «придет солнышко и к нашим окошечкам». Добрых и любимых людей сравнивали с солнцем: от былинного Владимира Красно Солнышко до сохранившегося и ныне «солнышко ты мое». При обрядах сватовства и в святочных восхвалениях хозяина или хозяйку сравнивали с солнцем. Иисуса Христа называли «солнцем истинным», «незаходящим», «мысленным», «разумным».

Славяне всегда сознавали свое родство с Природой и ее явлениями, в отличие от ближневосточной традиции, пафос которой — борьба с природой. Люди считались детьми или потомками Солнца. В одной купальской песне поется:

А я роду, а я роду хорошего, а я роду.

А я батьки, а я батьки богатого, а я батьки.

А мой батька, а мой батька — ясен месяц, а мой  
батька.

---

<sup>1</sup> Исследователями замечено: культ Солнца, как правило, рождается и ярче проявляется в умеренных широтах, а не в южных. Ведь если, как мы уже говорили, на юге солнце — данность, даже избыточная, иногда до ярости, то в наших северных краях солнце — это всегда радость и милость.

И моя матка, моя матка — красное солнце, моя матка.<sup>1</sup>

Народная поговорка «солнце — князь, луна — княгиня» и русские свадебные обычаи заезда жениха за невестой, сравнение жениха и невесты с солнцем и луной и чествование их князем и княгиней перекликаются с ригведийским сюжетом поездки жениха-Солнца (Сурьи) на колеснице за невестой-Луной (Сомой).

Славяне сообразовывали свою жизнь главным образом с солнечным и сезонным ритмами. Луна в качестве мерила времени не столь заметна в славянской культуре, как, например, в культурах южных. Осевым направлением большинства древних святилищ и вытянутых курганов была точка восхода. Позже на восток направляли алтари церквей (точнее, на место восхода солнца в день того святого, которому была посвящена церковь). В православии до Никона и позже у старообрядцев церковные обходы делались *посолонь*, по солнцу, как и в Индии (*пра-*

---

<sup>1</sup> В славянских свадебных песнях, загадках, сказках, колыдках чаще наблюдается древнее индоевропейское представление о том, что солнце — женского рода (как в индийской тантрийской символике и текстах). Например, «ясен месяц — жених, красное солнце — невеста», «красная девушка в окошко глядит». В сказках затмеваемое темными тучами солнце представляется златокудрой девой ненаглядной красоты, которую змей похищает и уносит в неприступные горы, за крепкие затворы. В Остромировом Евангелии слово, обозначающее солнце, употреблено в виде *солоньце*, то есть *солонь* (женского рода с ласкательным суффиксом), откуда слово *посолонь*. С воцарением патриархально-феодалных отношений солнце стали звать «ба-тюшка красное солнышко», Дед-Всевед (у чехов).

дакшина) почетный обход уважаемой святыни или человека.

Солнечное поклонение непременно должно было сопровождаться солнечными наблюдениями. Несомненно, кое-где использовались природные древние «привязки» — священное дерево или камень с каким-нибудь желобком или отверстием. Или просто с крыльца замечали точку, дальше которой восходящее или заходящее солнце не шло, а начинало обратное движение, и делали зарубку. Есть и некоторые письменные свидетельства о существовании не просто культа, но и астрономических наблюдений и сооружений. Аль-Масуди (X в.) в своих «Золотых лугах и копиях камней драгоценных» упоминает об одном славянском святилище, в крыше которого были сделаны отверстия и надстройки для наблюдения точек восхода солнца, а в стены вставлены драгоценные камни с начертаниями, предсказывающими будущее. В XII веке в западославянском языческом святилище на острове Рюген праздник Святовита (Свентовита) отмечался 15 июня по юлианскому календарю — в действительный день солнцестояния в этом веке. 21 марта, весеннее равноденствие, русские крестьяне всегда считали днем, когда «день с ночью бодается, силами меряется». Все это было возможно только в том случае, если производились постоянные уточнения положения Солнца, смещавшегося с течением веков среди созвездий в ходе прецессии.

Знания о ходе Солнца хранили старцы, волхвы, звездочеты, знахари, которые, в частности, по виду и цвету солнца, утренней и вечерней зорь, солнечным гало и затмениям предсказывали события: урожай, стихийные бедствия, войны. (От таких гаданий

осталось, например, поверье, что увидеть на закате зеленый луч — к счастью.)

И пока сохранялась укорененность поколений на родных местах и преемственность мировоззрения, народный календарь был намного точнее юлианского, узаконенного и повсеместно распространившегося в XVI веке. Так как юлианский календарь уже тогда отставал от астрономических событий почти на 10 дней, точность примет все больше нарушалась. А ведь для земледельца «день год кормит», и наоборот: ошибка в день, а голод — на год. Такой отрыв от солнечных дат — одна из возможных причин того, что с XVI века начинает обвалью расти число неурожаяев и голодных годов.<sup>1</sup>

Солнце представлялось носителем жизненной силы, семян жизни, оплодотворяющих землю. Верили, что от него зависят ветры, погода и урожай. Представление о Солнце как подателе благ и пищи сохранилось, например, в детской присказке:

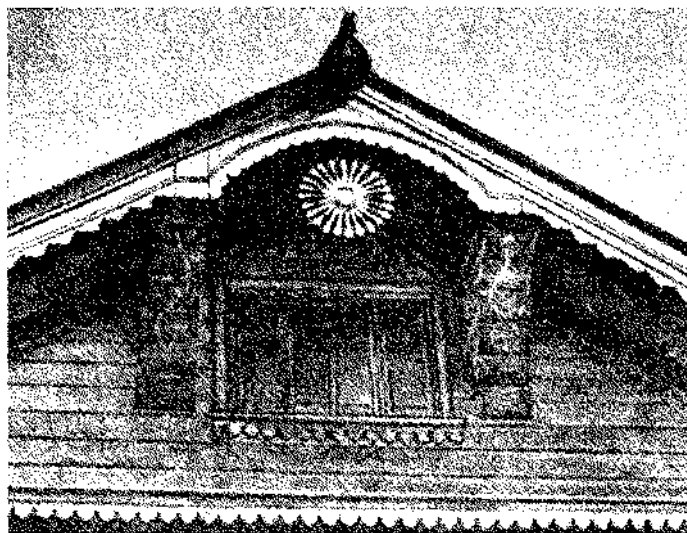
Солнышко-ведрышко!  
Выгляни в окошечко;  
Твои детки плачут,  
Есть-пить просят.

Солнце было щедрым дарителем счастья и здоровья для людей. К нему обращались с мольбой при невзгодах, в беде и болезни. В Польше больные лихорадкой трижды обращались с мольбой к восходящему солнцу: «Милое солнце, спустишь поскорее и возьми от меня 77 лихорадок».<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> См. Власов В.Г. Русский народный календарь // Советская этнография. — 1985. — № 4.

<sup>2</sup> Тайлор Э.Б. Указ. соч. — С. 417.



*Знак Солнца на русской избе<sup>1</sup>*

Солнце почитали как покровителя домашнего покоя и семейного счастья, поэтому его изображение или знак должны были присутствовать или над крыльцом, или на наличниках, или под коньком дома, или на матице — опорном брусce потолка. Этот обычай еще сохраняется в народной памяти. И сейчас на многих, даже не так давно построенных, сельских домах можно увидеть солнцеподобные изображения над крыльцом или на наличниках.

Почтение к Солнцу выражалось множеством правил и запретов: не становись к солнцу спиной даже во время работы в поле, не плюй в его сторону, иначе воцарится тьма, не справляй нужду на виду у солнца, не показывай на него пальцем, не то выколешь ему глаз. С закатом прекращались работы, не давали в долг и не отдавали деньги — «не будут водиться»<sup>2</sup>, не бросали сор на улицу — «пробросаешься». В день солнечного затмения не начинали никаких дел.

---

<sup>1</sup> Рыбаков Б.А. Язычество древней Руси. — М., 1987. — С. 478.

<sup>2</sup> Та же примета существует и у тамилов Южной Индии.



В древнерусских преданиях главной частью Вселенной считали Азию: «над ней первой восходит солнце». Там, где-то за морем-океаном, расположен рай, страна вечного лета и вечной жизни. Там на высоких священных горах находится царство и дворец сиятельного владыки неба, Царя-Солнца. Его представляли прекрасным вечно юным воином, как и Индру, Аполлона или Митру.<sup>1</sup> Окруженный родней и двором, он восседает на своем пурпурном золототканом престоле или разъезжает на своей колеснице по небосводу. В индоарийском мироустройстве царь — прежде всего царь-воин (*кшатрий*) на колеснице. Образ солнечной колесницы, запряженной белыми конями, есть у русских, сербов, поляков. Интересно присутствие числа семь в ведийских и славянских представлениях о колеснице Солнца. Семь белых коней несут колесницу ведийского Сурьи. В славянских преданиях служат и смотрят за белыми ретивыми конями Солнца семь звезд-ангелов и семь посланцев — хвостатых звезд, летающих по свету.<sup>2</sup>

Явная связь с созвездиями зодиакального пояса усматривается в сказочных представлениях. В них Солнце-царь владеет 12 царствами, которыми управляют его 12 сыновей, или имеет 12 дочерей — солнцевых дев или супруг звезд.<sup>3</sup> Его ублажают, украшают, заплетают волосы, развлекают песнями небесные Девы (из них главные — две Зари, утренняя и вечерняя, и звезда Денница — Венера).

---

<sup>1</sup> См. Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу. — М., 1865. — Т. 1. — С. 594.

<sup>2</sup> Срезневский И. Об обожании солнца у древних славян. — СПб., 1846. — С. 12.

<sup>3</sup> Добавим, что в большинстве случаев на древнерусских женских металлических украшениях — круглых подвесках — число лучей также 12.

У славян, как и у многих других индоевропейских народов, Солнце почитали не только как видимое небесное светило, освещающее все мироздание, но и как Бога, святого владыку неба, земли и людей. В некоторых пословицах, поговорках, загадках и песнях Солнце прямо отождествляется с богом: «где солнце — там и сам Господь», «солнце б тебя побилло», «за кого солнце — за того и люди» (польск.). Идея Бога-Солнца видна в тождестве польской клятвы «как солнце на небе» и русской «как Бог на небе».

Как и у индийцев, в славянстве было несколько солнечных божеств, иногда связанных узами родства, а чаще означавших те или иные качества Солнца под различными именами: Дажьбог, Хорс, Ярило, Яровит, Сварожич, Радагост, Святовит, Ясон и др. В письменных, не очень надежных, христианских свидетельствах Солнце считалось сыном Сварога<sup>1</sup>, «его же наричут Дажьбог». По Ипатьевской летописи «солнце-цесарь, сын Сварогов, еже есть Дажьбог, бе муж силен... от него же начаша человеци дань давать цесарям». Явно солнечными божествами являлись исконные Ярило, Купала и, видимо, заимствованный у ираноязычной ветви скифов Хорс. С представлением Солнца в ведийских гимнах в виде солнечной птицы Гарутман, или Гаруды, схож русский сказочный образ жар-птицы, одного пера которой хватает для того, чтобы осветить весь мир.

С понятием Солнца в народе соединялась идея правды и справедливости. Солнце светит одинаково и царю, и нищему. Оно особенно заботится и защищает бездомных, бедных и сирот. Для доброго чело-

---

<sup>1</sup> Несомненно родство имени Сварог и санскритского svarga (рай, небо). Отметим (но не более того) некоторое созвучие возгласений «Хари Кришна!» и «Гори, Красное!».

века оно доброе, злодею же не приносит радости. Его свет открывает дурные дела и намерения. Говоря «солнце правды», «пролить свет» и т. п., мы вряд ли вспоминаем о том, что в этих формулах присутствует идея всевидящего Солнца. В народном творчестве, в летописях и другой христианской литературе очень часто Солнце представляется как бы нравственным судьей и прямым участником в делах человеческих. Древнее представление о Солнце-судии видно в отношении к необычным солнечным явлениям (иссушающему зною или, напротив, несвоевременным холодам или дождям) как к наказанию за грехи и в выражении «дождидайся солнцевой матери Божия суда». Солнце помогает благим и добрым людям и делам и препятствует, преследует и наказывает дурных. Например, в «Слове о великом князе Димитрии Ивановиче»: «Солнце ему на востоке сияет и путь поведает». Видя же совершающееся зло, солнце скрывается в тучах («сего не потерпя, солнце лучи скрыло»), или светит жалостно, или останавливается на пути.<sup>1</sup>

Уже в «Слове о полку Игореве» мы находим указание на то, что древнее почитание Солнца было еще живо в XII веке.<sup>2</sup> В самом начале похода на Дон солнце давало князю несчастливые знамения. «Игорь возре на светлое солнце и видя от него тьмою вся своя воя прикрыты». В походе же «солнце ему тьмою путь заступаше». Прослышав о поражении Игоря, «Ярославна рано плачет в Путивле на забрале» и обращается к Солнцу: «Светлое и тресветлое

<sup>1</sup> См. об этом: Срезневский И., Афанасьев А. Поэтические воззрения славян на природу. — М., 1994. — Т. 1. — С. 184.

<sup>2</sup> Робинсон А.А. Солнечная символика в «Слове о полку Игореве» // Слово о полку Игореве. — М., 1978.

солнце! Всем тепло и красно еси: чему, господине, простре горячую свою лучю на ладе вои (воинов мужа)? В поле безводне жажду им лучи съпреже, тугою им туле (колчаны) затче?».

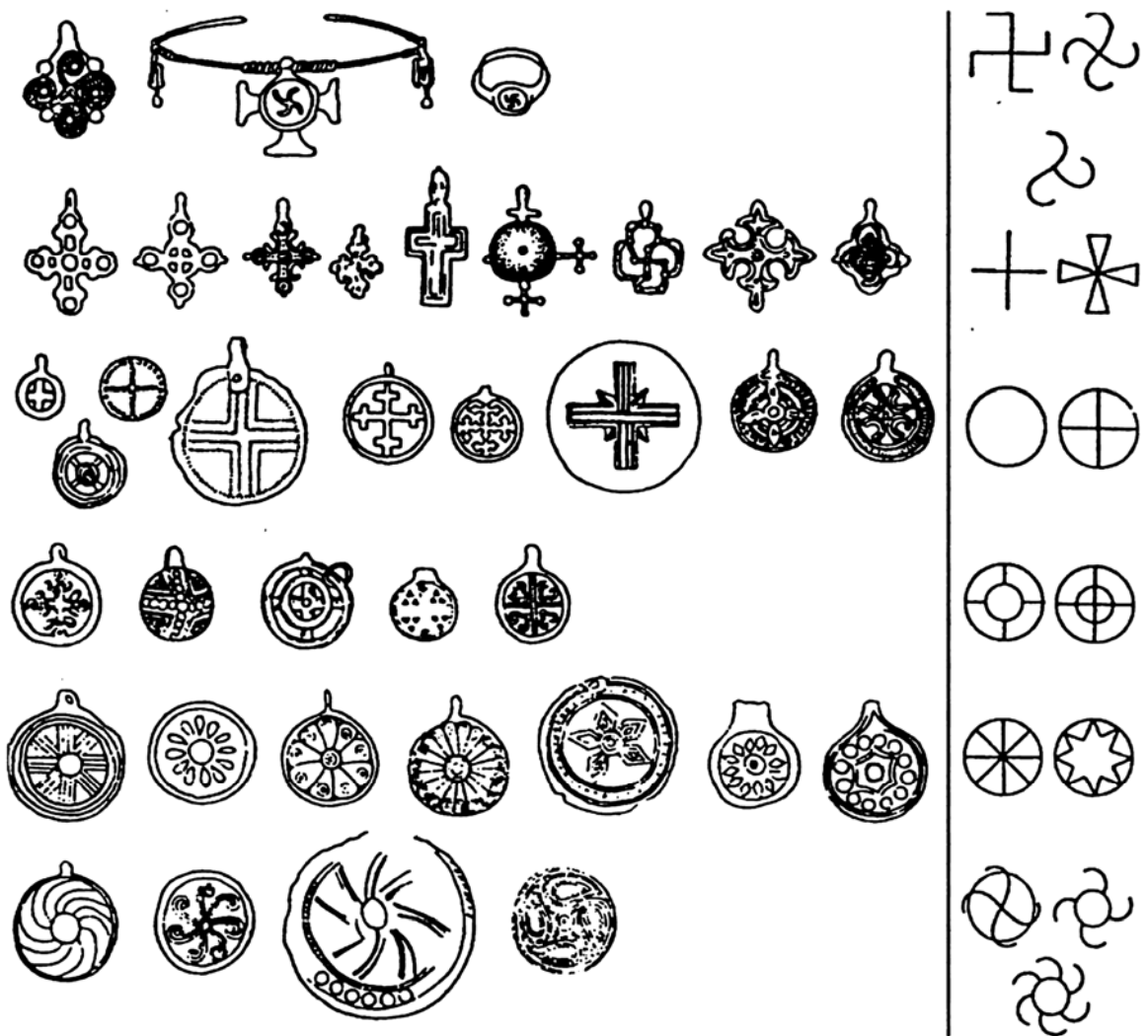
В исконном славянстве каждый день на утренней и вечерней заре к Солнцу как владыке всего, подателю благ обращались с приветственными молитвами (что совпадает со временем двух священнодействий в индуизме — *сандхья*). Обряд утреннего почитания Солнца отразился в пословице «кто с солнышком встает — тому Бог дает». При виде восходящего, а также заходящего солнца на Владимирщине крестьяне снимали шапки и истово крестились «на солнышко», приветствуя его. В разных местах России люди выходили на возвышенные места на заре и ликующе встречали солнце, например, в праздник Купалы-Ярилы. В этот день, а также на Пасху был обычай смотреть, как «солнышко играет» на небе.

Отмечались праздниками особые дни солнечного года (хода Солнца) — зимний и летний солнцевороты и равноденствия.

У всякого древнего обряда или обычая есть несколько неразделимых смысловых слоев: бытовой, социальный, астрономический... Остатком памяти о жертвоприношениях Солнцу являются подношения колядовщикам, общинное бесплатное угощение для «нищей братии» и всех желающих перед Иваном Купалой в некоторых местах бывшей России, блины у русских, пирожки *slonzeta* у поляков, которые обозначали солнце.

У славян прекрасно сохранился общеиндоевропейский образ Солнца в виде колеса. Изображение Солнца в виде колеса на русских прялках и традиционное изображение чакры в Индии являются почти

неотличимыми копиями. Ставшая насмешкой поговорка «жили в лесу, молились колесу» отражает память о поклонении Солнцу и его знаку. В купальский праздник восточные славяне в середину костра часто втыкали шест с надетым на него колесом. Чтобы защитить себя от лихих людей и диких зверей, славяне катали колесо вокруг дома, потом ставили высокий кол и вешали на него колесо до следующего года.<sup>1</sup>



*Знаки Солнца в русских украшениях  
(во втором столбце приводятся главные солнечные знаки индоевропейцев)*

<sup>1</sup> Соколова В.К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов. — М., 1979.

Солнце было одним из важнейших знаков древнерусской орнаментики.<sup>1</sup> На одеждах, в украшениях, в вышивках и на строениях Солнце изображалось в виде кругов, крестов в круге, розеток, звезд, колес врат или гуськов (свастик). Солнце изображали на доспехах и щитах воинов (особенно князей). Солнечными знаками обычно украшали пояса и полотенца (рушники у украинцев), имевшие древнее обрядовое значение. На домашних предметах — посуде, спинках скамей и кроватей, сундуках и ларях, прялках — изображение Солнца выступало как оберег.

## Солнечные праздники

Самое общедоступное, простое и приятное в солнечном совершенствовании — это празднование солнечных праздников.

Человеку время от времени необходим выход за пределы обычной жизни, обыденного распорядка, нудного, скудного и скучного «здорового смысла», проявляющийся в общем торжестве, веселье, играх, ряжениях, карнавалах, маскарадах (а если этого не позволяют, то и в пьянстве, бунтах и революциях — «праздниках угнетенных»).

Праздник — это когда человек счастлив среди счастливых. Воссоединяя с цепью преемственности, праздник соединяет отдельных людей в народ. В праздник в сознании близкого к природе человека уже нет бремени времени, а есть единение с высшим священным миром. Не зря более древние слова, обозначающие праздник, — «святки», «святки» — говорят о его священном значении. После праздника че-

---

<sup>1</sup> См. напр.: Даркевич В.П. Указ. соч. — С. 56–67.

ловек возвращался в обыденный мир, но возвращался очищенный необычным, неся с собой чувство легкости, радости, причастности к миру мирскому и миру иному.

Обычаи и обряды древних праздников (не в пример нынешним «историко-политическим», с искусственно подогретым беспорядочным жором и спиртным настроением под не свою, а воспроизводимую электроникой музыку) были и воспроизведением традиции, и творческой самодеятельностью.

Еще арабский писатель Ибрагим бен Весиф-Шах сообщал, что у одного из славянских народов среди семи праздников, названных по имени небесных тел и созвездий, важнейшим был праздник Солнца. Три самых главных солнечных славянских праздника — Святки с Сочельником и Новым годом, Масленица и Купала. Сочельник некогда был праздником зимнего солнцеворота, Масленица — весеннего равноденствия, а Купала — летнего солнцеворота.

У великороссов, малороссов и белорусов основные черты праздников как живое наследие еще застали бытоописатели и этнографы XIX века.<sup>1</sup>

Конечно, в обрядах и обычаях древних праздников есть черты не только солнечного почитания, но и почитания огня, предков, заклинания растений и пр., но их приуроченность к определенным точкам солнечного года и символика большинства праздничных действий свидетельствуют об их солнечных корнях. На огромном пространстве Славии в разных местах один и тот же праздник мог сохраниться с разными датами, названиями и местными обрядами: где рубежа

---

<sup>1</sup> См.: Этнография восточных славян. — М., 1987; Письма из деревни. Очерки о крестьянстве в России второй половины XIX в. — М., 1987; и др.

эры, где X века, где XVI века. Например, на праздник Купалы у славян были перенесены многие представления и обряды весенних праздников — Масленицы, Ярилы, а в Масленицу вошли некоторые христианские обряды. Но все солнечные праздники, восходящие ко временам индоарийской общности, имеют общие и особые черты, обычаи и обряды. Общие — это подготовка (хотя бы готовка еды), очищение (баня и надевание чистой одежды), возжигание священных огней или костров, священнодействия (обряды, песни, игры и развлечения), приглашение и угощение гостей и даже всех желающих освященной или священной пищей (нечто вроде индийского *прасада*).

На нашей холодной земле, при морозной зиме, у праздников особое место и особый нрав. Здесь, чтобы не потерять жизнелюбия, не впасть в зимнюю спячку по избам, чтобы не охладели чувства, нужно разжечь, распалить себя средствами довольно сильными и горячительными. В солнечные праздники также разрешалось многое, что в будни не приветствовалось или осуждалось.

Во всех солнечных праздниках непременно возжигались огни и костры. Солнце — знак небесного огня — почитали огнем земным.

Наше краткое описание этих праздников ни в коем случае не претендует на полноту и не понуждает воспроизводить все обряды и игры праздников. Для большинства современных людей вполне достаточно будет ощущения праздничного настроения, очищения перед ним и праздничного угощения.

## Святки

Святками, Святыми вечерами, Колядой называлось у славян время зимних праздников, примерно



совпадающее с рождественскими каникулами в Западной Европе. Древнее значение этого слова, которое не смогло искоренить «грецкое христианство», — праздник вообще. Святками называли две недели после Рождества, неделю после Пасхи и неделю после Троицы (Зеленые святки), а у белорусов заключительный день Святков — Крещение — назывался Святоха. Святочные вечера были, пожалуй, самым веселым и свободным временем года для крестьян. Закончены все хозяйственные работы, заготовлены припасы: грибы, ягоды, орехи, варенья, соленья и хмель для пива. Работать, особенно после темноты, не позволялось.

Но почему именно за временем самых темных и долгих вечеров и ночей особенно закрепилось название «Святки»?

В Святки отмечались четыре больших праздника: Сочельник, Рождество, Новый год и Богоявление. До христианства Святки начинались от дня зимнего солнцеворота и длились 12 дней — до Нового года, и каждый день их означал месяц года. Это был праздник в честь прибывающего солнца.

Новый год пришел, Старый угнал, Себя показал! Ходи народ Солнышко встречать, Мороз прогонять! — говорилось в колядной песне. Да и сами названия главного зимнего праздника — *Сочельник* и главного обрядового кушанья — *сочиво* восходят к слову «солнце».<sup>1</sup> С утверждением христианства на Руси новогодний праздник солнцеворота пытались вы-

---

<sup>1</sup> «Солнечный» смысл названия виден в еще одном древнем названии обрядового кушанья — *коливо* (от *коло* — колесо, круг), в обычаях выпекания пирожков *слончета* у поляков и приготовления на Украине 12 праздничных блюд (*страв*) по числу месяцев солнечного года.

теснить мартовским Новым годом (до 1348 г.), сентябрьским (до 1700 г.)<sup>1</sup> и празднованием Рождества, которое привилось из-за близости ко времени древнего Новогодья.<sup>2</sup> А перенос Нового года на январь и государственное разрешение на празднование Святков в виде веселого карнавала было одним из немногих мероприятий западника Петра, совпавших с народными чаяниями.

По русским народным представлениям, со дня зимнего солнцеворота Солнце наряжается в праздничный сарафан и кокошник, садится в телегу и едет в теплые страны. С Сочельника солнце идет на лето, зима — на мороз. Время солнцеворота — время переходное, время переворота, время соития двух полугодий. Поэтому в святочных обрядах столь часты возжигание огней и освящение вод, перемена пола у ряженных, изображение свадьбы, игры с половой подоплекой, гадания о замужестве.

На Святки и Рождество ряженные, колядовщики, славильщики или христославы ходили со «звездой», заменившей под влиянием легенды о вифлеемской звезде изображение Солнца. Она напоминала и о Рождестве Христа, и о «вселенской» природе человека.

В Святки зажигали свечи, факелы, разжигали костры и сжигали целые возы соломы, чтобы помочь

---

<sup>1</sup> Эти официальные «Новые годы» в народе праздниками не считались, ибо не были примечательны астрономически, шли вразрез с исконным обычаем и не соответствовали природным условиям.

<sup>2</sup> Хотя отставание юлианского календаря на день в столетие от солнечного года сместило Святки ко времени между кануном Рождества (6 января по новому стилю) и Богоявлением (19 января), память о дате праздника сохранялась в колядках: «Пришла Коляда накануне Рождества».

своим светом прибывающему солнцу или осветить путь рождающемуся году (в христианстве — младенцу Христу). Болгары называли декабрь коложегом — месяцем зажигания колеса (коло). Стараясь поднять огонь как можно выше и осветить огнями возможно большее пространство, люди стремились помочь Солнцу скорее набрать силу, растопить снег и рассеять темноту. Это предназначение праздника во многом совпадает с индийским Дивали — Праздником огней. И хотя нынешние торговцы, может быть, ни о каких святочных обычаях и слыхом не слыхивали, но магазины и торговые точки сейчас начинают украшать предновогодними огоньками почти с началом древних Святков.

Итак, как же праздновали Святки на Руси?

За неделю до Святков составлялись один или несколько кружков, выбиравших себе знатока и учителя песен и обрядов, а также вожака или главаря, которому полагалось подчиняться во время обходов и шалостей. Прятались по овинам, ригам и баням или в нанятой в складчину «жировой» избе для посиделок, разучивая песни и роли, готовя костюмы. У терских казаков в предсвяточную неделю девушки ночевали в домах подружек и, устроившись на полатах, слушали святочные песни старших. Потом исполняли их сами, а старые проверяли, умеют ли молодые колядовать, славить и т. д. Такое учительство сохраняло преемственность мировоззрения.

Перед праздниками очищали не только тело и дом, но и ум от забот. Перед Новым годом старались расплатиться со всеми долгами, возвратить взятые на время у других вещи, забрать свои, задешево продать товар («для почину»), убрать хорошенько дом, ибо каким будет первый день года — таким и весь год.

С Сочельника начиналась гульба на посиделках и на улицах, гадания, приметы, игры, переодевания... Даже старухи слезали с печей и полатей, и около них собирались кружки слушающих рассказы, былины, старины. Самые бойкие старушки рядились в *шишимор*, *кикимор*, *мар*; в рванье и с клюкой они садились на полати или на балку, свесив ноги, и пряли пряжу, как греческие мойры — нить судьбы, поглядывали оттуда на веселящуюся молодежь и били клюкой смельчаков, хватавших их за ноги. И, видимо, это не просто сходство.

Слово *коляда* производят от римского *календы*, как назывались дни близ новолуния каждого месяца, в которые обычно расплачивались с долгами. А обычай хождения колядовщиков «с козой» или «кобылками» («бесовская кобылка», как называли это христиане), сохранявшийся до совсем недавнего времени, возводят к эллинским дионисийским праздникам и римским сатурналиям. Тем более что Дионису посвящались бык и козел. Но в свете нынешних исследований латино-славянских связей первенство римлян не столь уж неоспоримо. Обрядность восточных славян и некоторые игры уходят в прошлое, по меньшей мере, на четыре-пять тысяч лет, во времена индоевропейской общности.

Например, игра «в оленя» или «в быка». Наряженный быком парень прикрепленными к горшку настоящими рогами бодал девок, «чтобы было не только больно, но и стыдно»<sup>1</sup>. А в конце игры один из парней «убивал» быка, разбивая горшок поленом-палицей. Так в глухой русской деревушке разыгрывалась мистерия, подобная мифам об убийстве

---

<sup>1</sup> Максимов С.В. Нечистая, неведомая и крестная сила. — СПб., 1903. — С. 298.

быка солнечным богом Митро́й и быкоголового Минотавра — героем Тесеем, связанным с переходом точки восхода солнца в созвездие Тельца (примерно 3000 лет до н.э.). А хождение «с козой» или «кобылкой», помимо магии плодородия («где коза ходит — там жито родит»), было также и обрядным отражением более поздней звездной картины — приближения Солнца к созвездиям Овна и Капеллы (по-гречески «козочки»).

Святочные обряды и игры были и воспроизведением древних преданий. Б.А. Рыбаков высказал предположение об обязательном исполнении эпоса в дни новогодних заклинательных Святков, когда вспоминали дела старого года, гадали о своей судьбе в будущем и устремляли всю силу своих магических заклятий на благополучие в новом году.<sup>1</sup>

Самым главным действием Святков были *колядки* или *щедровки*, а на русском Севере — *виноградья*. В колядные обходы (а их было три — в Сочельник, в Новый год и на Крещение) щедро славил хозяев, не боясь перехвалить. Хозяина чаще величали *месяцем*, хозяйку — *солнцем*, детишек — *звездами*, что входило в круг обрядовых священнодействий солнечного почитания. Образ хозяина в колядных песнях имеет явно солнечные черты:

У Кирея-то Митрича  
Золотая борода,  
Золотая борода  
Да позолоченный усок,  
Позолоченный усок,  
По рублю-то волосок!

---

<sup>1</sup> См. Рыбаков Б.А. Древняя Русь. Сказания. Былины. Летописи. — М., 1963. — С. 12.

Эта золотая борода хозяина напоминает индоарийский облик златовласого бога Солнца: «И этот золотой пуруша, который виден в солнце, с золотой бородой и золотыми волосами, весь до кончиков ногтей сияет, как золото» (Чхандогья упанишада, 1.6.6–7).

*Колядовать* и *колдовать* близки не только созвучием. Уподобление хозяев солнцу, месяцу, звездам «является высшей формой восхваления и пожелания благополучия и связано в самих истоках своих с новогодней обрядностью как обрядностью возрожденного солнечного светила».<sup>1</sup> Славение и благопожелания на Святки были как бы даром благословения и сотворением этого благополучия, ибо славянам в древности была свойственна вера в творческое могущество слова.

Повсеместно колядующие или щедрующие ходили по домам с мешочком семян пшеницы, ржи или овса и рассыпали семена по избе с присловьем: «Сею сею, посеваю, с Новым годом поздравляю! Уродись, боже, на всякую долю и горох, и чечевица, и пшеница». Это должно было обеспечить будущий урожай. А за это то ли просили, то ли требовали: «Дайте нам кишку (колбасу) с локоть, чтобы семерым не слопать», «Дайте ковбасу, бо вам хату разнесу» или «Дайте коровку, масляну головку». Колядовщиков в зависимости от достатка одаривали пирогами, колбасой или медным грошом.

Похожие на колядки действия происходят на юге Индии в близкий по времени праздник Солнца *санкранти*. Повсюду жгут праздничные костры. Же-

---

<sup>1</sup> Чичеров В.И. Зимний период русского народного земледельческого календаря XVI–XIX вв. // Труды Института этнографии им. Н.Н. Миклухо-Маклая. — М, 1957. — С. 123–124.

лающие обходят дома деревни с украшенным цветами горшком на голове, желая благополучия хозяевам. За это хозяйка должна насыпать в сосуд риса.

Общеславянские представления, что благосостояние семьи в следующем году зависит от щедрости к колядующим, исходит, видимо, из древней веры в то, что человек поддерживает миры жертвой. Обрядовое печенье в виде коровы, которое пекли под Рождество, было заменой настоящей коровы, которую некогда дарили мудрецу или святому, что должно было принести благополучие дарующему. Достаточно вспомнить индийский обряд «дара коровы» учителю или жрецу. В колядовании проступает и древний доденежный вид экономических отношений: требование даров и распределение их среди получателей поровну. Но покупать что-либо полезное на полученные деньги обычай запрещал, дабы не превращать праздник в наживу.

В святки исполнялись обряды плодородия и плодочадия. У болгар в дружинах колядовщиков, как правило, два главных действующих лица: «старец» с огромной палицей-фаллосом и «баба» (иногда переодетый парень). «Старец» смешит зрителей, делая вид, что протыкает «бабу» своим орудием. А «баба» играет то молодицу, то старуху, то пьяную, то больную, но при этом — не прочь... Те же два главных персонажа у индийцев в народных праздниках холи или *шимга*, посвященных солнечному божееству Пушану.

Карнавальный нрав новогодней ночи выражался также в обычае озорных шуток. «Торговали мукой» — придут с мешками в избу и высыплют посреди горницы кучу снега, а следом другая ватага, «с рыбой» — кучей сора. Заваливали ворота и двери изб дровами, боронами, всяким хламом. Снимали воро-

та, вливали воду в трубу или затыкали ее облитым водой сеном. Крали со дворов повозки и утварь и сваливали где-нибудь за деревней в кучу, еще и перепутывая при этом.<sup>1</sup>

Время между двух полугодий — время неясное и опасное. Святки были днями, когда общение с потусторонним миром было особенно легко, когда с того света приходили души умерших. На игрищах и посиделках был обычай рядиться «покойником», «умруном», «смертью» и исполнять пересмешливые отпевания. Носили по избам «покойника» в саване, спрашивая хозяев: «На вашей могиле покойничка нашли — не ваш ли прадед?». Кто-то в смехе над смертью может усмотреть глумление и кощунство, но это было ее преодоление. Не в пример западноевропейцам, мы сплошь и рядом шутим по поводу смерти и играем со смертью, привыкая не страшиться могущей прийти в любой миг курносой. «Смерти бояться — на свете не жить».

На эти шалости могли обижаться, браниться, но зла не держали. Ибо участники колядных обходов и ряженные («покойники», «кудесники», «страшилища», «оборотни», «буки», «кикиморы») воспринимались как гости и посланцы из потустороннего или животного мира, и мерки разрешенного и приличного для них были весьма мягкими.

Такая терпимость к «бесовским» козням и озорству выразилась в поверье, что Господь радуется рождению своего сына и отмыкает ад, откуда вырываются проказить сонмы бесов и чертей.<sup>2</sup> Еще бы, такие страсти! Вот «бука» — «лицо обмазано сажей, на голове рога, на ушах лохмотья, во рту папироса

---

<sup>1</sup> Максимов С.В. Указ. соч. — С. 309.

<sup>2</sup> Славянская мифология. — М., 1995. — С. 352.



огнем внутрь рта; вот и настоящий черт с хвостом, весь обтянутый черным коленкором; вот шаман в тунгусском платье, с бубном в руках... вот кто-то обшил себя медвежиной и ходит себе на четвереньках, приседая для отдыха на задние лапы; вот арлекин, но с маскою до того отвратительною и страшною, что смотреть невозможно. И остальные тоже наряжены. Их пляс идет под удары бубна и своеобразные свистки, пiski, трески и т. п.»<sup>1</sup>.

Вставай с постели, открывай двери,  
Застилай столы, клади пироги.  
Ой, будет к тебе троечка гостей.  
Первые гости — жаркое солнце.  
Другие гости — ясен месячко.  
Третьи гости — дробен дождичек.

Не только к Владимиру Маяковскому являлось на дом солнце...

Любой гость на Святки становился священным. Перед ужином хозяин выходил на порог дома и торжественно приглашал души умерших родственников, или природные силы (мороз, ветер, тучу), или животных (медведя, волка, птиц, даже блох).

Во время святок идет пир горой. Не зря предновогодний вечер у малороссов и белорусов назывался *Щедрым вечером* или *Щедрухой*. К новогоднему ужину готовилась обильная скромная еда, так как считалось, что наестся досыта в первый день года — значит обеспечить сытость на весь год. Во многих местах устраивалось общинное угощение, и любой проходящий мог отведать новогоднего («кесаретского») поросенка.

---

<sup>1</sup> Миненко Н.А. Культура русских крестьян Зауралья XVIII – первая половина XX вв. — М., 1991, — С. 207.

На обычной колядовой трапезе русского крестьянина стол накрывали тонким слоем сена, по сену посыпали зерна хлебных злаков, сверху расстилали скатерть и на нее ставили кутью и другие злаки.<sup>1</sup> Кутья — круто сваренная каша, чаще из пшеничной или ячменной крупы, политая медом, — была обязательной едой на Святки. Русские, кроме кутьи, готовили также блины и овсяный кисель. Готовили обычно нечетное число блюд. Все это также роднит Святки с поминками. Комочки кутьи предлагали умершим предкам (родителям) и различным сверхъестественным существам. В Индии, сохранившей многие древние индоевропейские черты мировоззрения, поминальные обряды предкам также включают подношение рисовых комочков (*пинда*). Поминание предков осталось обязательной частью святочных обрядов и у православных, и у старообрядцев, например у гребенских казаков. У южных славян в Сочельник выпекали хлебы с изображениями глаз, означавшими умерших родственников, видящих особым зрением.<sup>2</sup>

А сколько заботы о мертвых в удивительно теплом святочном обряде, называвшемся «греть покойников» или «родителей»! Среди двора наваливали с воз или даже больше соломы и в благоговейном молчании зажигали, чтобы мертвым не было холодно лежать в рождественские морозы в мерзлой земле. Село при этом было залито морем света. Так в самые темные времена и жестокие морозы люди пытались согреть своим огнем и этот мир, и даже тот.

---

<sup>1</sup> Русский фольклор в Латвии / Сост. И. Фридрих. — Рига, 1972. — С. 24.

<sup>2</sup> Заметим, что белорусы покойников называли жмуриками (как, впрочем, и нынешние археологи на своем профессиональном жаргоне).

Откладывание от каждого блюда в особую миску, бросание пищи в углы дома, в печь или за окно, оставление на ночь остатков еды на столе или блинов в хлеву или овине имело целью накормить и задобрить домовых, чтобы они помогали или не мешали в остальные дни.

В обычаях русских крестьян приглашать на Святки священника, природные силы, животных, поминать родителей (умерших предков), дарить и угощать людей и скот можно видеть все составляющие индуистской пятеричной жертвы (*панча яджны*) — почитания гуру, богов (которых Шанкара понимал как природные силы), людей, предков, животных.

Солнцеворот отмечался славянами как некий пограничный и двойственный праздник: радостный и несколько опасный. Через щелку между двумя временами можно было заглянуть в будущее, что делали посредством гаданий. На этом перевале возможно было подтолкнуть, повернуть, изменить природу в благоприятном для себя направлении.

*Гадания* — это первоначальные, впоследствии вырожденные упражнения для познания за очевидным скрытого, будущего. Святочные гадания восходят к древней магии индоевропейцев. Гадали, как правило, «до петухов» у бань, овинов, на перекрестках. Самым верным считали гадание под Новый год, «если гадать, сняв крест, пояс и не благословясь». На Анисью-желудочницу резали гусей, а по потрохам (печени и селезенке), как римские гаруспики, гадали, какова будет зима. Некоторые приемы святочных гаданий схожи с созерцательными приемами в индийском наследии. Сверхсознательное состояние для гаданий вызывали, например, неотрывно глядя в зеркало с целью увидеть там образ желаемо-

го, что существует как *садхана* в Индии.<sup>1</sup> Или слушая в ночной тиши звуки сквозь щель в бане или овине (своеобразный прием йоги звука — *нада йоги*). Или быстрым кружением на пятке одной ноги или вокруг кола, подобно «вертящимся дервишам» и шаманам (кроме того, так иногда делают дети).<sup>2</sup>

Девушки же гадали о ряженом-суженом и скоро ли замужество.<sup>3</sup> И вышучивая эту мечту, в Святки по домам ходили сваты-обманщики. Однако праздники были временем не только шуток по поводу свадеб, но и настоящего сватовства. На посиделках и игрищах молодежь знакомилась и сближалась. В последний день святок на Вологодчине устраивали смотрины невест, называвшихся *славушницами* или *славнухами*. Наряженные и разрумяненные, девушки выстраивались у церкви или на городской площади, а парни со своими матерями приглядывали суженых.

В последний день Святок также выполнялись очистительные обряды. Канун церковного праздника Богоявления (18 января н. ст.) назывался «свечками», а сами Святки заканчивались водосвятием. В этот день считали священной не только воду из

---

<sup>1</sup> Например, Свами Рамалинга неотрывно глядел на свое отражение в зеркале, пока вместо него не появлялось изображение Шивы.

<sup>2</sup> Поэтому в церковных поучениях, требовавших «с кобылками не ходить», «овсеню и плугу не кликать» объявлялось: «Всех же играний проклятее многовертимое плясанье».

<sup>3</sup> Способов девичьих гаданий было такое множество, что здесь мы можем лишь предложить хотя бы перечитать V главу «Евгения Онегина» или балладу Жуковского «Светлана» (см. также: Виноградова Л.Н. Девичьи гадания о замужестве в цикле славянской календарной обрядности (западно-восточнославянские параллели) // Славянский и балканский фольклор. — М., 1981).

церкви, но и воду рек и озер. Освящали даже водоемы (так называемая *иордань*), что мыслилось как изгнание из них нечистой силы. Вода из проруби в канун Крещения считалась целебной, в которой не простужаются. А ряженые, надевавшие «хари», «рожи», «личи́ны», купались в проруби для очищения от греха лицедейства. В особом значении обрядов освящения воды и очищения ею от осквернения сказалось влияние исконных верований. И ныне многие ходят в церковь лишь раз в год — взять «святой воды» в Крещение. Верили и верят, что такая вода может стоять несколько лет, не портясь.

Крещенской водой окропляли хозяйственные постройки, а также окуривали их. Святочный мусор вместе с соломой сжигали на дворе, в огороде, в саду, в воротах либо выносили подальше от дома и там рассыпали или бросали в реку.

## Масленица

Масленица — один из древнейших праздников индоевропейцев: ею отмечался конец зимы, момент, с которого природа начинала двигаться к лету. Обычаи и обряды этого праздника, воспроизводившие небесные явления на земле, начали складываться во времена индоевропейской общности, 4000 лет назад, когда точка весеннего равноденствия была близ Млечного Пути, в Тельце. Солнце входило в это созвездие в марте, и от этого события начинали отсчет года древние индоевропейцы<sup>1</sup>. У древних славян Мас-

---

<sup>1</sup> Боголюбов М.Н. О древнеиндийском названии Плеяд // Литература и культура древней Индии. — М., 1987. — С. 7. Согласно другой точке зрения (например, Рену), в ведийские времена новый год начинался с зимнего солнцестояния.

леница отмечалась во второй половине марта, длилась две недели, а самый главный праздник ее приходился на 24 марта<sup>1</sup>. Эта дата близка ко дню весеннего равноденствия — астрономического начала весны. В празднике сохранились очень древние черты, и празднуют его под разными именами чуть ли не по всей Европе, Латинской Америке и, что уж совсем странно, в Индии, хотя там радоваться, кажется, нечему — начинается жаркий сезон.

Область звездного неба, где в те времена восходило Солнце, с примечательным звездным скоплением Плеяды и находящимся рядом созвездием Орион разворачивалась в мифологические представления и обряды. Плеяды представляли семью женщинами или сестрами индийцы и индейцы, аборигены Австралии, народы Севера и античного Средиземноморья, то есть выделено это созвездие было еще до заселения Америки и Австралии — в древнекаменном веке.

Есть очень знаменательные сходства славянских и индийских представлений, касающихся этой области неба. Как и у индийцев, у восточных славян Плеяды (Бабы, Волосыни, Велесожары, Стожары, Кучки, Петровы ключи и др.) были главной единицей народной астрономии. У южных славян есть предание о семи *вилах* (русалках), ставших звездами Плеяд и танцующих *коло* — круговой танец. Бол-

---

<sup>1</sup> По мнению Б.А. Рыбакова. Позже Масленица (а также во многом удивительно схожий с ней карнавал у западноевропейцев) была отодвинута предпасхальным семинедельным Великим постом на другие даты. Что в славянской древности Масленица длилась дольше, подтверждают свидетельства иностранцев XVII века. Позже русский патриарх сократил время Масленицы с 14 до 8 дней.

гары в Гиадах видели Волынщика (звезда Альдебаран) в хороводе. В индийских сказаниях воспевается *расалила* — ночной хоровод Кришны с пастушками (*гопи*, букв. «коровницы») на берегу Ямуны в месяце *Криттика*, соответствующем входу Солнца в созвездие Плеяд. Замечательны русские соответствия названий созвездий: Плеяды — *Бабы*, Телец — *Бык* и *Вол*, Гиады — *Коло*, *Кружилие*<sup>1</sup>.

В России Масленица — единственный крупный исконно народный праздник, с введением христианства не приуроченный к какому-либо церковному и не сильно подвергшийся правке. Раньше в праздничных забавах и потехах участвовали все — от мала до велика. И даже во времена партийно-номенклатурной власти среди завизированных «новых обрядов» Масленицу справляли, заменив, правда, название на «проводы русской зимы» и приурочив к любой удобной для местных властей дате. Сейчас праздник возрождается под собственным именем. Масленичные гулянья происходят в разных городах, что дает возможность использовать праздник как развлечение и упражнение приобщения к исконному мировоззрению.

Подготовка к Масленице заключалась в строительстве катальных гор, снежных крепостей, гор и балаганов, придумке игр, катаний и представлений. Воздвигали обледенелый столб, на вершине которого вешались призы (сапоги, связка кренделей и пр.).

---

<sup>1</sup> Что слово *коло* (колесо) было и у восточных славян названием кругового танца, подтверждают русские слова *коловращение*, *колобродить* и название *коровод*, использующееся в некоторых местах России. Явно славянское по происхождению и название греческого кругового танца — *коровино*.

Воздвижение праздничного столба (*гудхи*) является также главным действием индийского Нового года, приходящегося, как и Масленица, на март-апрель.

Если святочные праздники были временем встречи двух полугодий и двух миров — этого и потустороннего, — переполненным мистикой, то Масленица — праздник более «приземленный». Веселье было не просто разгульным, но даже буйным. Меры, казалось, не было ни в еде, ни в гульбе. «Хоть с себя все заложить, а Масленицу проводить». На каждом шагу торговали блинами и сбитнем, звучала музыка, песни и смех, в многочисленных бродячих балаганах и райках давали представления о Петрушке и голом барине, крутились карусели, качались качели, раешники складным и острым словцом касались и злободневных политических событий, и власть предержащих. Не было грехом вольно поозоровать и даже кровь пустить — в играх в мяч, в петушиных, гусиных и кулачных боях.

В неимоверных количествах пекли блины и угощали знакомых и незнакомых. Каждая хозяйка считала для себя честью удивить количеством и разнообразием блинов: блины пекли пшеничные, гречишные, ржаные, просяные, овсяные, гороховые; огромные, с большую сковороду, или с маленькое блюдечко; ели их с маслом, сметаной, медом, вареньем, яйцами, грибами, рыбой, икрой... Ели, веря, что «блин — не клин, брюха не расколет». Пили тоже вдоволь — но вплоть до XIX века не одуряющую сорокоградусную, а настоянные меды и пиво, сваренное дома или «в братчину», «в складчину» и на всех.

«Как на Масленой неделе в потолок блины летели!»; «ой, мы Масленицу устречали, мы блинками гору устилали». Эту гору еды «сыром налепляли,



маслом поливали». Сыр, которым на Руси называли творог, иногда подсушенный и спрессованный (вроде индийского *панира*), и масло были мерилами достатка, об обеспеченном человеке говорили «катается как сыр в масле», ему «не житье, а масленица».

Блины и лепешки — еда более древняя, чем заквашенный и испеченный в печи хлеб. Даже в чопорной Англии доныне существуют обычаи печения блинов, бега с блинами, борьбы за блин. Но у славян блины особенно явно сохранили значение символа солнца, плодородия и благосостояния, и некоторые обряды проводились с блином в руках. Первый блин обычно предназначался умершим: его клали на божницу или слуховое окошко — «Честные родители наши, вот для вашей души блинок!» — или отдавали нищим «на помин души». Поговорку «первый блин комом» мы привыкли считать житейской мудростью: мол, в начале не все хорошо получается. Да, но не только. Всякое древнее присловье имеет в своей основе древний обряд. Возможно, некогда первый блин, свернутый «комом», был подношением предкам.<sup>1</sup>

В день начала Масленицы устраивали небольшие семейные пирушки, например, тесть приглашал зятя «доедать барана». Если обрядовой едой на Святки был поросенок, а на Ильин (Перунов) день — бык (замененный позже бараном), то в Масленицу больше ели молочное да рыбное. Это, видимо, остатки древних праздничных жертвоприношений, связующих звездные образы с землей (даже в основной праздничной еде отражается проход Солнца по ряду созвездий: Телец, Овен, Рыбы).

---

<sup>1</sup> Ср. обычай подношения рисовых комочков (*пинда*) при поминовении предков в Индии.

Дни Масленой недели в народе назывались: понедельник — *встреча*, вторник — *заигрыши*, среда — *разгул*, *перелом*, *лакомка*, четверг — *разгуляй-четверток*, *широкий четверг*, пятница — *тещины вечерки*, суббота — *золовкины посиделки*, воскресенье — *проводы*, *прощанье*, *целовник* или *прощеный день*. Последующий понедельник или вторник назывался *немецкой масленой* (ср. «немецкую масляну справлять» — гулять во время поста).

Повсюду распространенным развлечением весеннего праздника было ряженье. Ряженые сопровождали чучело Масленицы. Главным в масленичных обрядах германцев, чехов, словаков и одной из самых распространенных масленичных забав у русских было вождение медведя — ряженого, или настоящего, или его чучела. Это остаток древнего охотничьего праздника в честь почитаемого родом и просыпающегося в это время зверя — медведя. На тот же день 24 марта приходились медвежий праздник в честь Артемиды у древних греков и белорусские медвежьи праздники (*комоедицы*). Иностранцы, говоря о России, до сих пор употребляют прозвище «русский медведь».

Среди разнообразных масленичных обычаев многие должны были способствовать плодородию. Женщины старались подпрыгнуть как можно выше, чтобы высокими уродились злаки да лен, веселились, шуточно дрались, громко пели и т. п. А в Беларуси и Украине масленый четверг назывался Волосием или Власием (христианской подменой языческого Велеса или Волоса). Говорили «у Власия борода в масле» и верили, что от веселья в этот день скот будет лучше вестись. К обрядам плодородия относились вождение «козы» или «козла», известного «похотника», и

целый ряд обычаев, связанных с любовно-брачными отношениями. На Масленицу чествовали молодоженов, поженившихся в прошедшем году. Молодым устраивали в селе своеобразные смотрины и испытания: ставили их к столбам ворот и заставляли целоваться у всех на глазах, «зарывали в снег» или осыпали снегом, останавливали и забрасывали старыми лаптями или соломой, когда они ехали в санях, заставляли съехать с горы не раньше, чем они десятки раз поцелуются. Катали их по селу в санях, но если за это получали плохое угощение, то могли «посолить» (закопать в снег или набить снегу за рубаху) или прокатить на бороне. Иногда устраивали им «целовник», или «целовальник», — когда односельчане могли прийти в дом к молодым и поцеловать молодую. Община должна была знать, ладно ли живут молодожены, и запечатлеть поцелуем «родство».

В Масленую неделю две недавно породнившиеся семьи ходили в гости друг к другу. На Вологодчине до XX века сохранялся древнейший по происхождению обряд собирания с молодых дани «на меч», то есть требование односельчанами выкупа за жену. Само название этого обычая относится ко времени, когда община была и боевым объединением, защищавшим своих женщин. Жених из другой деревни был обязан дать общине выкуп, а та, принимая его, удостоверяла, что по доброй воле отдает девушку на сторону.

В Костромской губернии вдоль домов таскали борону — *выборанивали* девок, чтобы им легче было выйти замуж. Кое-где парней и девушек, не вступивших в брак в прошедшем году, то есть не выполнивших своего жизненного предназначения, шуточно наказывали. К ноге привязывали «колодку» — кусок дерева, ветку, ленту и т. п. — и заставляли не-

которое время ходить с ней. Чтобы отвязаться от колодки и насмешек, приходилось откупаться деньгами или угощением.

Эти обычаи скрепляли единство общины и обеспечивали, как бы сейчас сказали, ее демографический рост и «мирное сосуществование» с соседями.

На *заигрыши* «заигрывали»: приглашали девиц и молодиц покататься на горах, поесть блинов. На *лакомку* теща приглашала зятьев полакомиться, на *тещины вечерки* — зять тещу. Вроде бы, мирное хождение по гостям — но, как ни странно, это след давней борьбы.

Исследователи видят в Масленице праздник Матери сырой земли, а в сжигании ее чучела — отражение давнего разрыва с матриархатом.<sup>1</sup> Об этой борьбе полов напоминают шуточные масленичные песни «Было у тещи семеро зятьев» или «Как теща до зятя пирог пекла». Теща провожает зятьев в зашей или потчует зятя «в четыре дубинки дубовенькие, в пятую дубинку вязовенькую». Зять же грозит возместить побои на жене или колотит тещу так, что она «бежала-бежала, насилу ушла». Это оставалось не только в песнях, но и в обычае. Если зять считал себя обманутым, например, чистотой, нравом и умениями молодой, то в гостях у тещи, которая всячески старалась ему угодить угощением да лаской, он мог всласть покуражиться. Мог отказываться от предложенного угощения или намеренно искрошить блин в миску с кислым молоком да еще влить туда браги и предложить теще — мол, моя еда такова, какова ваша дочь. Или даже отвесить пару затрещин обеим. Те не протестовали: понимали, что

---

<sup>1</sup> Власов В.Г. Формирование календаря славян... — С. 126, 132.

лучше дать выход недовольству в определенный день по известным правилам, чем ежедневно в страхе ждать, когда и во что оно выльется.

Масленица — баба боевая. Целый ряд масленичных забав представляет собой своего рода показ силы, удали, храбрости, ловкости. Это и гонки на санях, и прыжки на ходу в мчащиеся сани, и катание с крутых ледяных горок стоя на ногах, и залезание на скользкий столб за добычей-призом. В настоящее сражение превращалась игра в мяч. Тяжелый кожаный мяч величиной с добрый арбуз две ватаги человек по 30 каждая пытались загнать за черту на улице или на реке. Проиграть — величайший позор, а задор такой, что «около мяча образуется толпа из человеческих тел, слышатся глухие удары ног, раздаются звонкие оплеухи, вырывается сдавленный крик, и на снегу то там, то здесь алеют пятна брызнувшей крови»<sup>1</sup>. Конечно, этот «футбол» с элементами регби заимствован не у англичан. И игра «в пышки», в которой клюшками и кочергами старались загнать плашку или шар до условной черты, — такой же предок хоккея, как и лапта — бейсбола.

Как мы уже упоминали, встреча Масленицы почти повсеместно отмечалась выходом на катальные горы с блинами, катанием с гор и на лошадях и другими потехами. Строили такие горы и катались на санях даже там, где гор и так было вдоволь и иначе, чем на санях, почти и не ездили — например, у русских на Колыме. Это доказывает, что катание с гор и на санях было не только забавой, но имело и скрытый смысл. Например, в России женщины катались с гор, стараясь съехать как можно дальше для того, чтобы лен и конопля выросли «долгими» (высоки-

<sup>1</sup> Свидетельство С.В. Максимова.

ми). На убранных тройках с бубенцами, парах и одиночных лошадях в украшенных санях, а по бедности — и дровнях, целыми днями катались гурьбой с песнями и шутками, мчались наперегонки. В деревне, где назначался «съезд», собиралась порой целая «колесничная» рать — до 600–800 лошадей!<sup>1</sup>

Кулачные бои и взятие снежных городов были нешуточными битвами. Здесь все было как взаправду. Строилась крепость, собиралось войско, выбирался воевода, намечались место боя, стратегия и тактика каждой возрастной группы: подростки «задирали», молодежь начинала бой, взрослые его «решали», старики давали советы. «Город» брали приступом конные и пешие, а защитники отбивались вениками, плетками да снежными комьями. Задор и раж доходили до того, что не замечали страха и боли, — но злобу пресекали, а нечестного бойца ославляли на всю округу. Несомненно, что организация кулачных бойцов и сражающихся за «город» представляли собой следы мужского союза воинов. А в некоторых частях и украшениях «города» исследователи усматривают намеки на происхождение его от древних святилищ.<sup>2</sup>

Главным действием праздника были *проводы Масленицы*. В России к этому дню делали чучело Масленицы из соломы или тряпок, наряжали его обычно в женскую одежду, давали в руку чучелу блины, а также хозяйственную утварь, используемую для их приготовления (помазок, сковородник и др.). Это чучело несли через всю деревню, иногда посадив на колесо, воткнутое сверху на шест. Обыч-

---

<sup>1</sup> Максимов С.В. Нечистая, неведомая и крестная сила. — Смоленск, 1995. — С. 532.

<sup>2</sup> Громько М.М. Мир русской деревни. — М., 1975.

но его сжигали за селом как символ зимы и скоромной пищи, что было общим для всех индоевропейских народов (сжигание Карнавала, Мажаны, Мясопуста, Пуста, Баса). Кое-где чучело топили (как в индийском обряде предания воде фигур богини Дурги после праздников в ее честь) или просто разрывали на части, а оставшуюся солому раскидывали по полю.<sup>1</sup> Это мыслилось как возвращение Масленицы к своему источнику — природе и обеспечивало плодородие.

Проводы обычно сопровождались возжиганием костров. В костры помимо дров бросали всякое старье — тряпье, лапти, веники, бочки, бороны, кошело и другие ненужные вещи, предварительно собранные детьми по всей деревне. На солнечную символику Масленицы указывало и сожжение кое-где колеса (знак Солнца), надетого на жердь, воткнутую посреди костра, как и на праздник Купалы.

Но если в Западной Европе костры представлялись как кремационные, то у восточных славян дольше сохранялось понимание их как очистительных и приветствующих возвращающуюся весну. Верили, что, зажигая священный огонь, можно придать силу Солнцу, ускорить приход тепла. Масленицей весну как бы «подмасливали», а теплом — подпитывали. Разгорячиться или хотя бы притвориться разгоряченным — это тоже помочь приходу тепла. На реке Тавде в Западной Сибири главные распорядители праздника — Масленица и Воевода — после чтения шуточного указа и «пачпорта Масленицы», где пробирались местные

---

<sup>1</sup> Иногда вместо куклы по селу возили живую Масленицу — нарядно одетую девушку или женщину, старуху или даже старика-пьяницу в рванье. Затем под крик и улюлюканье их вывозили за село и там высаживали или вываливали в снег.

события и начальство, объезжали с чучелом Масленицы дворы. А потом при всем честном народе да на морозе брали шайки, раздевались догола и делали вид, что поддают пар, моются, отпуская при этом вольные шуточки-прибауточки. Никого это не смущало, не возмущало, а лишь вызывало веселый смех.

Последнее воскресенье Масленицы называлось на Руси *прощеным воскресеньем*. В этот день близкие люди просили друг у друга прощения за все причиненные обиды и неприятности; по вечерам принято было посещать кладбища и «прощаться с умершими». Опять же, в Индии одним из обычаев праздника Солнца санкранти было всеобщее примирение.

Прощание с Масленицей завершалось в первый день Великого поста (еще один довод в пользу того, что прежде Масленица длилась больше недели) — *чистый понедельник*. В некоторых местах для «вытряхивания блинов» устраивали кулачные бои, игры в мяч, карусели, молодежные вечерки и др.<sup>1</sup> И вечером чистого понедельника для очищения, как и после разгула и ряженья на Святки, обязательно мылись в бане пожарче, а женщины мыли посуду и «парили» молочную утварь, очищая ее от жира и остатков скоромного.

Масленица — это русский карнавал. Она не только воспроизводила какие-то древние обряды, но и гораздо была на выдумки, на заимствование веселых действий и шуток. Правда, ныне по незнанию весь праздник сводится к печению блинов да обильному застолью. И то неплохо.<sup>2</sup> А если в ваших мес-

---

<sup>1</sup> Славянская мифология. — М., 1995.

<sup>2</sup> Если вы никогда не видели этого праздника «живьем», посмотрите хотя бы репродукцию суриковской картины «Взятие снежного городка», кустодиевской «Масленицы» или федоскинские миниатюры с сюжетом масленичного ка-



тах среди неприличного для великого народа обезличивания сохранились масленичные обычаи — значит, еще не промотано наследие предков и можно еще связать нить преемственности.

## Купала

К летнему солнцевороту с незапамятных времен был приурочен общий для всех индоевропейских народов праздник. Он был одним из главнейших и любимейших празднеств славян. *Купалинка* — это «макушка лета», наивысший подъем солнца над горизонтом, «ночь малинька», самый долгий день.

Купала был солнечным праздником, хотя начинался ночью, праздником огня, но со многими водными действиями. Огонь и вода — неразлучная пара этого праздника. В России Купала был завершением предшествующей недели почитания и провожания русалок — существ женской породы и водной природы, а в Литве накануне Иванова дня праздновали праздник Росы (*Rossa*). А почти одинаковые обряды праздников Лиго и Ивана Купалы свидетельствуют, что сложился он еще во времена балто-славянской общности.<sup>1</sup>

---

тания на саях. Или прочтите в романе И.И. Лажечникова «Ледяной дом», как при Анне Иоанновне справили на Масленицу свадьбу шута...

<sup>1</sup> Еще в прошлом веке имя Купала начали производить от санскритских корней (например, Ф. Буслаев и А. Афанасьев — от глагола *кир* — кипеть, сиять, яриться, что родственно русскому *кипень* — белый цвет). Русский индолог Н.Р. Гусева добавляет к этому производные от санскритского *ki* — земля, *kipala* — владыка земли или *kirara* — солнце. (Этимологии, конечно, оспоримы, но общая идея индоевропейского родства плодотворна.)

У праздника Купалы множество прозвищ: веселый, добрый, Иван чистоплотный, любовный, лопуховатый, травник, колдовник — и каждое поясняло какую-то одну сторону многообразного торжества.

Под именем Купалы славяне почитали Солнце, которое, пройдя высшую точку на небосводе, начинало опускаться. Возможно, праздник восходит к той древности, когда летнее солнцестояние было в Млечном Пути — небесной реке. Об этом небесном событии говорит распространенная припевка: «Купался Иван, да в реку упал» (кажется, лучше «игрался Купал, да в реку упал»), а общий индоевропейский обряд — пускание с горы в реку горящего колеса или зажженных бочек — воспроизводит его.

В Белоруссии верили, что на Купалу Солнце купается, а на Ивана сушится.<sup>1</sup> Кстати, это указывает на то, что Иванов день и Купала не совсем совпадают. В купальских песнях восточных славян осталось различие: «Сегодня Купала, завтра Иван» или «Купала на Ивана» (по такому же речевому образцу, как, например, «выходной на первое мая»). Ивановым днем<sup>2</sup> торжества в честь солнцеворота стали звать после нескольких веков христианизации.

Летнее солнцестояние, когда уменьшение дня на глаз почти незаметно, длится несколько дней. И

---

<sup>1</sup> Балов А.В. О характере и значении купальских обрядов и игрищ // Русский архив. — 1911. — № 9. — С. 22.

<sup>2</sup> У разных народов праздник справлялся под разными именами: Купала, Иванов день, Янов день у восточных и южных славян, Ентьовден у болгар, Иоаннова ночь у немцев, Сobotка у поляков, Сабатина у итальянцев, Ладó у карпатских славян, Лигó у литовцев. А в 70-х годах XX века в Ленинградской области русские «коккуй справляли» или «коккую жгли», заменив финским *кокке* («огонь») славянское название праздника.

праздник Купалы длился по крайней мере три, а в некоторых местах России и четыре дня.<sup>1</sup>

Подготовка к торжеству начиналась задолго. За несколько дней готовили место и дрова для купальского костра, куда сносили и всякую отжившую свой срок хозяйственную деревянную утварь, дырявую одежду, изношенные сапоги, лапти... В Далмации неугасимый огонь зажигали за 10 дней до праздника. У западных славян и украинцев средоточием Купалы, вокруг которого совершались основные действия, было обрядовое дерево. Накануне праздника его отыскивали, срубали и украшали венками, цветами, лентами, свечами и ставили рядом с будущим костром, называя Марой (Мареной, Мораной).<sup>2</sup>

Предпраздничным обычаем были очистительные обряды: чистили родники, колодцы, квашни для теста; очищали тела от грязи, умы — от греха. Накануне вечером топились бани, и все жители деревни, особенно старики, парились «на здоровье» вениками, утыканными цветами,<sup>3</sup> смывая усталость, тоску-

---

<sup>1</sup> Это подтверждает ряд замесивших древние торжества церковных праздников — Аграфены-купальницы (23 июня / 6 июля) и Иоанна Предтечи (24 июня / 7 июля), а также следующий за ними Петр-поворот.

<sup>2</sup> В празднике Солнца у индийцев воздвижение обрядового столба (*гудхи*) также было важнейшим действием. Мара у древних славян олицетворяла обманчивый морок, мор, смерть. Имя Мара вновь обращает нас к далекой Индии, где Будду, сидящего в созерцании под деревом боддхи, искушал мороком видений могучий царь духов Мара. Кое-где восточные славяне делали из соломы куклу с такими же именами (иногда ее звали Купалой), наряжали ее в женское платье, покрывали платком, надевали украшения.

<sup>3</sup> Традиционные обряды и обрядовый фольклор русских Поволжья. — Л., 1985. — С. 73.

кручину, порчу, чтобы встретить праздник радостно и почтительно. Перед праздником не только очищались, но и защищались от вредоносных сил. Иногда перед Иваном Купалой опахивали село, на дверях домов и окнах как оберег вешали крапиву, полынь, осину, окуривали богородской травой дома и хлевы, охраняли скот, сжигали за селом «злыднев воз» со всяким хламом. В Тульской губернии разгоняли русалок, бегая с метлами и крича: «Догоняй! Догоняй!».<sup>1</sup>

На купальские игрища и забавы шел весь народ. Участвовали и местные, и приезжие, а нежелающим грозили шуточными карами:

Хто не піде на Купала,  
Щоб йому ноги поломало.

Одевались при этом в лучшие свои наряды. Украшали головы венками и, судя по свидетельству Густынской летописи, подпоясывались сплетенными растениями. Украшения венками, увенчания удостоивались не только люди, но и коровы, которых на всю ночь оставляли в венках, окуривали ивановской травой (что уже как-то совсем по-индийски).

Праздновали Купалу на высоких местах или крутых берегах рек — «на горах».<sup>2</sup> Еще в XIX веке 24 июня ночные Карпаты, Судеты, Родопы с многочисленными кострами представляли собой величественное и великолепное зрелище. В Сербии «на Иванье» на горах возжигали костры, прыгали через них, ходили по горячему пеплу, пели обрядовые песни, гадали по направлению огня и дыма о засухе и дожде. Прыганье через костры молодежи, украшенной венками, было общим обычаем от Балкан до Балтики.

---

<sup>1</sup> Балов А.В. Указ. соч. — С. 44.

<sup>2</sup> Например, в Москве — на Поклонной горе и Трехгорке.

Поморские славяне устраивали «фейерверки», катая смоляные бочки и бросая вверх зажженные метлы.

Купальский костер разжигали «живым», самородным, или «древесным», огнем, то есть добытым трением (иногда вращением колеса<sup>1</sup>). Так вызывали и почитали «царь-огонь», присутствующий во всем — и в солнце, и в дереве. Этот древнейший способ возжигания священного жертвенного огня доньше употребляется в традиционном индуизме.

Шест с надетым на него колесом, обозначавшим Солнце, часто втыкали в середину костра. В Польше вместо колеса водружали на верхушку деревца самый большой венок — «купалу» и зажигали его.<sup>2</sup>

Некогда день Купалы (24 июня) совпадал со временем прекращения летней видимости Млечного Пути. Это представлялось сгоранием Небесного древа<sup>3</sup>, а сжигание деревца было уподоблением небесному событию.

Купальский костер почитался как капля небесного огня. Этот священный огонь обладал очищающим от грехов и хворей действием, что имеет соответствие в санскритском названии огня «очистителем» (*навака*). По украинским поверьям, прыгание через купальский костер избавляет от сорока злых недугов, в том числе от бесплодия.<sup>4</sup> Во многих местах в купальском огне сжигали рубашки больных, чтобы сжечь и болезни.

---

<sup>1</sup> Потебня А.А. О некоторых символах в славянской народной поэзии. — Харьков, 1914. — С. 115.

<sup>2</sup> Виноградова Л.Н., Толстая С.М. в кн. Исследования в области балто-славянской духовной культуры. — М., 1990. — С. 110.

<sup>3</sup> Власов В.Г. Формирование календаря славян... — С. 109.

<sup>4</sup> Невский А.А. Будни и праздники старой России. — Л., 1990. — С. 55.

Всю «ночку веселую» водили хороводы, играли в игры, пели песни. Купальские песни пелись особенным, своеобразным напевом, в котором слышатся отзвуки жреческих песнопений.<sup>1</sup> Но большая часть записанных песен своим содержанием напоминает свадебные: любовь, супружество, замужняя жизнь. Отмечалось странное несоответствие между веселыми, даже шутливыми по содержанию словами песен и заунывными мелодиями похоронных плачей. Может быть, в них соединялись радость о самом ярком солнце и печаль, что оно теперь пойдет на убыль?

В некоторых местах перед Купалой устраивали общинное бесплатное угощение для «нищей братии» и всех желающих. На русском Севере иногда кормили до нескольких тысяч человек — например, в 20 верстах от Вельска в деревне Першимский починок, которой и не найдешь ныне на карте, угощали 10 000 богомольцев! Такую общую или только семейную трапезу после бани называли *вечерей*. У русских под Иванов день была и обрядовая трапеза девушек, которую называли *каша, дежень, гуца*. В доме у одной из девушек сообщала толкли в ступе ячмень, который собирали в складчину, а в сам Иванов день из него вместе варили кашу на воде и вечером съедали с маслом.<sup>2</sup> Местным обычаем было также обходить

---

<sup>1</sup> Ящуржинский Хр. Заметка о купальском празднике в Уманском уезде // Киевская старина. — 1890. — Т. XI.

<sup>2</sup> Кстати, подобную ячменную кашу, называемую *ош* (просто «еда») вашему милостивому слуге довелось отве-  
дать в начале 80-х годов в гостях в одном памирском доме. На вид и на вкус современного гастронома она представляла собой довольно безвкусную тюрю, но своеобразие было не во вкусе, а в обряде поедания: ели ее особой деревянной

с этой кашей поле, делая несколько остановок для ее вкушения.<sup>1</sup>

Среди праздников, которые относят к девичьим (Петров день, Троица, Михайлов день, Масленица), Купалу иногда прямо называют «девичьим праздником». Есть предположение, что 24 июня у славян был праздником посвящения дев, а в весеннее равноденствие, то есть спустя девять месяцев после Купалы, отмечался праздник первых родов (*родин*).<sup>2</sup> Это подтверждается некоторыми чертами праздника. В Словении девушки перед солнцеворотом на два месяца уединялись в каком-нибудь шалаше. Еще в XIX веке в России некоторые языческие купальские обряды исполнялись исключительно девушками и женщинами, и мужчины туда не допускались. Один из таких древних обрядов — купание на рассвете в воде или в росе для здоровья, красоты, обретения жениха, чадородия и плодородия всей природы. В Белоруссии участницы купальских игрищ назывались *купалками* или *купальницами*, местные обычаи почитали также растения купавки, купальницы. Православная церковь, пытаясь заместить исконный купальский праздник, посвятила предыдущий день Аграфене Купальнице (явно по созвучию).

В русских русальских песнях повторяется сюжет:

---

ложкой с черпалкой, расположенной под прямым углом к длинной ручке, и поочередно, пуская ложку посолонь — по солнцу. (Вот так, обрядовую еду памирцев попробовал, а русскую описываю по письменным источникам. Грустно...)

<sup>1</sup> Что эта еда была когда-то жертвенной и предназначалась для управления природными силами, напоминает детское «Дождик-дождик, пуще, дам тебе гущи!».

<sup>2</sup> См. напр.: Власов В.Г. Формирование календаря славян... — С. 119.

На гряной<sup>1</sup> неделе  
Русалки сидели.  
Ой рано й ру!  
Русалки сидели.  
Русалки сидели,  
Сорочки просили.  
Ой рано й ру!  
Сорочки просили.

Или:

...на березе  
Русалка сидела,  
Русалка сидела.  
Рубахи просила.

Смысл этого сюжета яснее проступает при сравнении, например, с древним индийским поверьем, что купание в реке в месяце *маргаширша* смывает грехи многих рождений и исполняет сердечные надежды, особенно надежды на замужество. Девушки вставали на заре и в красивых платьях и украшениях шли на безлюдный берег реки. Там «они одежды сняли, сложивши их на берегу, вошли нагими в воду и, воспевая Хари, плескались в воде». Искупавшись, восходящему «солнцу жертву приносили, из глины фигурку богини лепили, подносили ей сандал, рис, плоды, цветы. Зажигали перед ней светильник, благовония и свершали *пуджу* (т. е. поклонение, требу). Обряд этот длился по крайней мере несколько утр подряд»<sup>2</sup>. По преданию, однажды Кришна в шутку украл их одежды (*сари*) и забрался с ними на дерево, заставив девушек просить его отдать им одежду и любуясь красотой их тел.

---

<sup>1</sup> Т. е. игряной, игровой.

<sup>2</sup> Легенды о Кришне. — М., 1995. — С. 138.



Отметим, что девушки купались нагими, а по Уставлениям Ману это считалось недопустимым (что говорит о том, что обряд восходит к еще доиндуистской древности). Сюжет похищения сорочки у дочери водяного царя есть в русских и белорусских сказках.<sup>1</sup>

По мнению А.Н. Веселовского, Купала был общинно-родовым праздником принятия в род (кумовства) и множества браков. Это подтверждается и тем, что побратимство у болгар заключалось на Ивана Купалу.<sup>2</sup> Прощение русалками одежд может истолковываться как переход из состояния девочки, которой не стыдно было ходить нагой (в Индии девочка такого возраста называется *нагника*), в разряд девушки (*кумари*).<sup>3</sup> На русском Севере невесте было принято дарить одежды, а для нагих русалок вешали на деревьях мотки ниток, полотенца и сорочки.<sup>4</sup> У южных славян бесплодные женщины вешали накануне дня Ярилы свою сорочку на плодовое дерево и оставляли ее на ночь, чтобы, напитанную плодоносной силой, надеть в праздничное утро.

Купальская ночь была праздником растений, временем их наивысшего расцвета или цветения. В эту ночь травы были «дородными», обладали наибольшей силой и чудесными свойствами: растения получали способность разговаривать и перемещаться, зацвёл даже никогда не цветущий папоротник, указывая на скрытые сокровища. Поэтому Купалу называли *Иван травник* или *Иван лопуховатый*, а предшествующий церковный праздник Аграфены Купаль-

<sup>1</sup> Например, Афанасьев, № 222, 223.

<sup>2</sup> Балов А.В. Указ. соч. — С. 29.

<sup>3</sup> Опять же отметим созвучие со словом *кумление*.

<sup>4</sup> Афанасьев А. Указ. соч. — Т. 3. — С. 275.

ницы — «лютые (т. е. сильные) коренья». Представления об особо целительных и привлекательных силах трав и рос в ночь накануне Купалы остались в гаданиях и поверьях. К этой целительной, оздоравливающей, молодящей силе приобщались и стар и млад. Накануне Купалы собирали целебные и ворожебные травы, вязали венки. Память об этом осталась местами в обычае заготавливать банные веники в июне, а кое-где — исключительно в Иванов день. Верили, что веники, заготовленные до этого времени, не полезны или даже приносят вред. При сборе трав приговаривали: «Мать-земля и отец-небо, дайте детям вашим от этой травы здоровья»<sup>1</sup>.

На восходе хозяйки выходили на луг или в поле «черпать росу». Для этого брали чистую скатерть, возили ее по траве, выжимали в горшок или кадку и умывались, чтобы «прогнать всякую хворь», и в частности, чтобы не было угрей и прыщей.<sup>2</sup>

Купала-Ярила в родстве с Купидоном-Эросом. Это была ночь любви свободной, по взаимности, а не обусловленной обычаями или навязанной родными. Народное мировоззрение позволяло молодым людям в праздники вести себя довольно вольно, открыто выражать свои чувства и увлечения во взаимных страстных взглядах, дерзких словах, заигрываниях и ухаживаниях. И если в будни добродетелью девушек была скромность, то в праздники одобрялись яркие наряды, громкий смех, острое словцо, лихая пляска. Молодежные игры, песни, пляски сопровождались, как правило, поцелуями. Обстановка весе-

---

<sup>1</sup> У С.В. Максимова (Нечистая, неведомая и крестная сила. — СПб., 1903. — С. 476) вместо «детям» в этом присловье «рабам».

<sup>2</sup> Там же. — С. 474.

ля и радости обостряла чувства и ускоряла сближение. И не было здесь разврата или «свободной любви», как ее мыслят сейчас — как объятий без обязательств и половых связей без брачных уз. Не зря поздний (XVIII в.) христианский упразднитель праздника Ярилы в Воронеже говорит, что девушки приходили на праздник «невеститься», хотя для блуда в церковнославянском языке были слова гораздо хлеще. Сколько юношей и девушек давали на празднике выход томящей половой энергии, заводили «задушевные связи» и становились потом супругами!

Купала был встречей двух полугодий — огненного, мужского, когда солнце поднимается, и водного, женского, когда оно опускается, — и осмыслялся как родство и супружество противоположных стихий: огня и воды<sup>1</sup>. Поэтому и для людского супружества этот день был благоприятным. Во времена индоевропейской общности супружество освящалось обходом взявшихся за руки жениха и невесты вокруг огня. В купальском гадании сохранилось подражание древнему свадебному обряду, а священность купальского костра была ручательством верности гадания. Через костер парни и девушки прыгали, взявшись за руки. Если они не размыкали рук во время прыжка или вослед им летели искры, то верили, что огонь им благоприятствует и они поженятся. А у карпатских славян купальское дерево называли *гильце* (или *вилце*), так же как и свадебное деревце. Ночью де-

---

<sup>1</sup> Этому посвящены своеобразные обрядовые песни о сестре, полюбившей брата, или о брате и сестре, не узнавших друг друга и чуть не ставших мужем и женой, за что были превращены в растение с желтыми и синими цветками на одном стебле (Иван-да-Марья).

вушки пускали по воде венки или деревянные свечильнички (здесь тоже имеется прямое сходство с индийским обрядом). Чей дальше проплывет, не потонув или не погаснув, — та счастливо выйдет замуж.

Одной из главных составляющих праздника было предрассветное купание или дневное всеобщее обливание водой. «Купала — обливай кого попало!» Бегали по улице с ведрами и окатывали всех встречаемых-поперечных. Придумывались всякие веселые хитрости и подвохи, чтобы заманить кого-нибудь к воде и столкнуть в нее. Называлось это *мокридой* и делалось «для дождя». Парни вытаскивали девушек из домов, где они прятались, и несмотря на их визг, мольбы, царапанье и удары окатывали их с ног до головы. Кое-где норовили не чистой водой, а грязнее или того пуще — квасной гущей. В Индии те же обрядовые игры с обливанием и осыпанием, правда не грязью, а цветными красками, происходят в веселый весенний праздник *холи*, или *шимга*, посвященный Кришне и пастушкам.

Совместное купание девушек и парней в купальскую ночь мыслилось как соединение мужского и женского начал, прощание с детством, вступление девочек в девическую пору, когда их внимание больше занимают уже не подружки, а парни.

Перед рассветом куклу Купалы (Костромы, Стромы, Мары) или купальское древо потопляли, уподобляя тем самым опусканию солнца. Это была и жертва для вызывания дождя, при этом приговаривали: «Плыви, Купала, за водою». В Твери «хоронили Ярилу». В иных местах чучело сжигали или разрывали, как Масленицу, и тогда каждый старался унести себе на счастье от костра уголек или чучела кусочек.

И вот постепенно светлело, небо на востоке окрашивалось розовой зарей, и наступал главный миг торжества. Люди выходили на пригорки и, едва появлялось солнце, «все выпускали радостные клики. Старики (здесь запись сохранила, видимо, древнее название мудрых людей — *старец*, *старой* и т. п.) наблюдают, как солнышко играет по небу: оно то покажется, то спрячется, то взойдет вверх, то опустится вниз, то заблещет разными цветами — голубым, розовым и белым, то засияет ясно, что ничьи глаза не стерпят». Запевала начинал песню, а припев «Ой Ладо! Ой Ладо!» подхватывали все.<sup>1</sup>

Этой ликующей встречей возрожденного после смерти Солнца заканчивался праздник. После этого люди уходили с места торжества, стараясь не оглядываться (не сожалеть о нем).

Купальского праздника у нас ныне вроде бы не осталось. Но пока жив народ и его язык, мировоззрение его будет постоянно воспроизводиться. Ибо то, что лежит в основе древних поверий, преданий, обычаев, неуничтожимо. Что изгоняется из сознания — скрывается в подсознании. Древние священнодействия становятся забавой, шалостью, игрой<sup>2</sup> и памятью о сопричастности человека природным силам, в том числе и солнечному свету. И это один из залогов успешности и полезности *сурья садханы*.

---

<sup>1</sup> См.: Снегирев М. Русские простонародные праздники. — СПб., 1839. — Вып. IV. — С. 67; Народный месяцеслов. — М., 1991. — С. 50.

<sup>2</sup> Например, когда в разгар лета дети начинают обливать друг друга из сосок, насосов, водяных пистолетов; когда отбивающегося парня или девушку приятели с хохотом тащат и швыряют в воду; ночное купание молодежи.

## СУРЬЯ САДХАНА

### ПОСВЯЩАЮЩИЕ МОЛИТВЫ

Мантра в индийском мироустройстве — это сочетание звуков, слов или слогов, которые были восприняты древними мудрецами в особых состояниях сознания и в которых как бы свернуты те знания и то блаженство, которое было познано в миг их открытия и восприятия. Слово «мантра» (*ман+тра*) толкуется как «умственное орудие» или «умственная защита». Припоминание и произнесение при соответствующем событии и обряде определенной мантры — важная часть сознательности и показатель умения управлять мыслью.

Одно из шести принятых индуизмом мировоззрений, миманса, утверждает, что мантра и божество неразделимы. Так как мантры передаются и повторяются в Индии в течение тысячелетий, энергией своего звучания и значения они оказывают вряд ли поддающееся измерению физическими приборами, но мощное воздействие на ум и тело. Они пробуждают память о том состоянии, когда они родились или проявились, настраивают на восприятие высших истин, дают наитие.

Мантры могут повторяться громко вслух, полупрошепотом или про себя. Они даруют наибольшие блага, если повторяются с доверием и верой в их святость и благотворность, четко, ясно, с усердием и достаточно продолжительно. Воспитывая волю и делая ум устойчивым и управляемым, они искореняют напряжения, вызванные современным образом жизни, очищают от дурных мыслей, ускоряют излечение от недугов.

Самая почитаемая и самая читаемая молитва индуизма — *гаятри* — использует образ Солнца как источника света мудрости.

*tat savitur vareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi  
dhiyo yo naḥ pracodayāt*

(тат Савитур вареньям бхарго девасья дхимахи  
дхийо йо нах праподайат)

Достаточно близкое ритмическое и смысловое приближение к ней таково:

Да помыслим о желанном блеске дивного Светила<sup>1</sup>!  
Разум наш да озарит он!

Гаятри — общая для всех мантра (*самано мантрах*). В Индии всегда было огромное количество разнообразных религиозных и философских учений и объединений — от грубых племенных верований до отвлеченнейших мировоззренческих систем, похожих на нигилизм и атеизм. Несмотря на совершенно различные взгляды на Бога огромного множества людей, мантра гаятри каким-то образом стала общей, объединяющей всех. Ее принимают все философские школы и все религиозные секты. Ибо суть гаятри — объединяющая, а не разъединяющая. В ней лишь один образ и имя — солнечного божества, Савитара.

Савитар — Сотворитель, Побудитель, Светило — является божеством-покровителем этой мантры. Это внутренний свет Творца этой Вселенной, символ все-

---

<sup>1</sup> Савитар толкуется как производное от корня *су* — побуждать, вызывать. Передаем это имя частично по этимологии и по созвучию.

ленской праны. В ведении и под покровительством Савитара находится разум человека. Суть гаятри мантры в том, что человек обращается к Побудителю всего, Высшему свету с просьбой просветить его разум. Мантра утверждает первостепенное и объединяющее значение разума для человека. Если разум направить в верном направлении, человек станет лучше, совершеннее. Такой простейшей из всех молитв в мире, указывающей на самое главное, развивалось целостное воззрение на Вселенную и человека.

Гаятри произносят во время посвящения и посвящения священного шнура в обряде посвящения (*упанайаны*) мальчика-брамина. С этого момента он должен повторять эту мантру ежедневно трижды — на восходе солнца, в полдень и в сумерки. Ее используют также для *джапы* — многократного повторения изречения — и как единицу меры для дыхательных упражнений (*пранайамы*).

Среди толкований самой священной и самой краткой мантры ОМ (АУМ) есть и такое: буквы А и У — два крыла лебедя (*хамса*), одного из обликов Вишну, летящего в рай (*сварга*), обитель испускающего тысячи лучей Сурьи.

Кроме того, есть по крайней мере три вида особой сурья гаятри.

*om bhāskarāya vidmahe  
mahādyuti dhīmahi tanna  
ādityaḥ pracodayāt*

(ом бхаскарайа видмахе махадьюти дхимахи  
Таннадитья прачодайат)

ОМ! О Творящем свет, нам известном, великоблестательном да помыслим! То тонкое Изначальное да направит нас!



*om ādityāya vidmahe  
sahasrakiraṇāya dhīmahi  
tanna bhānuḥ pracodayāt*

(ом Адитья видмахе сахасракираньяйа дхимахи тан-  
на бханух прачодайат)

ОМ! Об Адитье, нам известном, тысячеискристом<sup>1</sup> да  
помыслим! То тонкое Блистающее да направит нас!

*om prabhākarāya vidmahe  
divākarāya dhīmahi  
tanna sūrya pracodayāt*

(ом Прабхарайа видмахе дивакарайа дхимахи  
танна сурья прачодайат)

ОМ! О Просвещающем, нам известном, творце света  
да помыслим! То тонкое Солнце да направит нас!

Не для всех могут быть приемлемы санскритские мантры — по конфессиональным или каким-то иным соображениям. Но прежде всего, из-за языковых препятствий: непонимания значения и неумения их произносить правильно.

Индийские учителя йоги часто повторяют, что смысл мантры не важен, главное — тонкие звуковые вибрации, порождаемые ею и приобщающие к тому возвышенному состоянию сознания, в котором она некогда проявилась. Смысл их может быть для человека неизвестен, но звуковая волна, создаваемая ими, должна проникать все клеточки его существа. Поэтому использовать переводы мантр бесполезно.

С первой половиной этого утверждения можно согласиться почти полностью, а со второй — только

---

<sup>1</sup> Киранья — световая частица, пылинка.

наполовину. Не является ли смысл частью гармонии и красоты? Если все дело в «вибрациях», то вызываются ли они и оказывают ли нужное действие при неверном произношении мантры? И неужто к Высшему (в нашем случае — Солнцу) можно обращаться только на санскрите? Не лучше ли понимание на родном языке, чем неправильное произношение и непонимание древнеиндийского?

Мантра — это соединение звучания и значения. Правильное произнесение в традиции считалось настолько важным, что ошибка приравнивалась к греху. Но значение и применение мантры всегда — кратко или подробно — объяснялось передававшим ее учителем. Смысл распространенных мантр истолковывается иногда целыми трактатами. Тем более, санскрит — язык религиозной и философской культуры, в той или иной мере близкий и понятный ее носителям. Поэтому новые мантры рождались в Индии в прошлом и рождаются (создаются, если угодно) ныне и на других языках, кроме санскрита: на пали, хинди, гурмукхе, каннада и т. д. Можно сказать, что мантрой изречение делает связанное с ним вдохновение сочинителя, глубина его чувства, подвижничество, жертвенность, знание, а также достаточно длительное воспроизведение и передача его. И если это так, то, например, и какое-нибудь русское изречение или молитва может принять или вобрать в себя такие качества.

## САМОЕ ПРОСТОЕ СВЯЩЕННОДЕЙСТВИЕ

Самое простое священнодействие — это приветствие Солнца. Выполнять его могут почти все. Затраты времени совсем небольшие, а польза огромна.

Противопоказаний нет. Нужно лишь трижды в день — утром, днем и на закате — или больше, если есть соответствующее настроение и возможности, вспомнить о Солнце и проделать несколько совсем нетрудных действий.

Особенно благодатна утренняя встреча солнца. Встаньте до восхода, умойтесь и примерно за четверть часа до появления солнца сядьте или встаньте лицом к нему, как в первом положении объясняемой ниже *сурья намаскары*. Ожидайте его восхода — с надеждой, радостью, «как ждет любовник молодой минуты верного свиданья». Наблюдайте, как на горизонте светлеет небо, как еще невидимое солнце окрашивает облака разными цветами. С появлением края солнечного диска сложите руки перед грудью и произнесите избранное изречение. Потом, глядя на поднимающееся солнце, почувствуйте, как солнечный свет как бы поднимается в вас в области солнечного сплетения. Сосредотачивайтесь на присутствии солнца на небе и его свете в солнечном сплетении примерно 10 минут. Потом закройте глаза и несколько мгновений побудьте в покое.

В дополнение к этому можно повторить примерные русские «приближения» 12 мантрам Солнца *сурья намаскары*, которая подробнее будет рассмотрена ниже.

Ау доброму слава!  
Ау светлому слава!  
Ау жаркому слава!  
Ау светозарному слава!  
Ау небоходцу слава!  
Ау питателю слава!  
Ау животворному слава!  
Ау лучистому слава!

Ау зачинателю слава!  
Ау пробуждающему слава!  
Ау яркому слава!  
Ау ясному слава!

Считается, что тот, кто повторяет 12 имен восходящего солнца, обретет превосходное здоровье, бодрость и жизненную силу, острое зрение; у него не будет никаких глазных болезней.

Если ваши цели сосредоточены на сохранении или возвращении здоровья, вы можете заключить утреннее солнечное приветствие еще одним изречением, посвященным Савитару, из Ригведы (10.36.14):

Светило спереди, Светило сзади,  
Светило сверху, Светило снизу.  
Да проявит Светило в нас всецелость!  
Да благословит нас Светило долгой жизнью!

В дневное время встаньте лицом к солнцу и поглядите на него мгновение или больше, если оно не слишком яркое, или, если оно ослепительно и жарко, — сквозь опущенные веки. Успокойте дыхание. Отстранитесь от напряжения, суеты, необходимости что-либо делать. Не стройте планов на будущее, не вспоминайте о прошлом. Постарайтесь пребывать, хотя бы недолго, в настоящем. Ощутите покой и умиротворение, возникающие в уме. Почувствуйте благодатный солнечный свет и тепло. И повторите вслух (если вы одни или среди благожелательных друзей) или про себя гаятри мантру.

На закате можно обращаться к Солнцу с восхвалением:

Солнцу, Сотворителю, Людей водителю, слава!

Если вы будете так приветствовать Солнце хотя бы дважды в день, то у вас будет более возвышенное,

жизнерадостное, уверенное настроение. Вы станете более дружелюбными, сострадательными, любящими, будете замечать больше хорошего в жизни. Здоровье улучшится, укрепится сопротивляемость болезням.

С особыми настроением и чувствами приветствуйте Солнце в солнечные праздники. С праздником летнего солнцеворота (Купалы) можно совместить ночное бодрствование, которое является одним из важных обрядов некоторых индоевропейских праздников (например, *Шива ратри* в Индии или Нового года у нас). Верхушка лета достойна торжества — так почтите природу и наследие предков. Прервите цепь хлопот, забот и привычек обыденного распорядка, тяжкое «надо». Победите лень, боязнь недосыпа и ночной прохлады. В эту самую короткую ночь года уйдите от шума городов на красивое место. Причаститесь к красоте природы и древнему наследию. Посидите у ночного костра, глядя, как стена-пламя лижет языками багровый сахар тлеющих углей, как искры взлетают в черноту над вами и звездами мерцают меж ветвей. Думая (или лучше не думая), полюбуйтесь на звезды, послушайте тишину, шепот трав и листвы, пение птиц. А на заре встретите восход солнца (когда вы это делали последний раз?), и, может быть, многое в вашей жизни прояснится, станет легче и радостнее.

## ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ

Люди еще чувствуют целительную силу Солнца. Один из простейших оздоровительных приемов, ценность которого признается и миллионами людей во всем мире, подставляющих свои полуобнаженные тела

солнцу на морских и речных пляжах, — солнечная ванна, или, лучше сказать, солнечное купание. Поэтому загорание стало неотъемлемой частью современного образа жизни. Солнечные ванны (гелиотерапия) применяются, хотя и в очень скромных масштабах, и современной медициной — главным образом, в курортологии.

В Аюрведе солнечное купание относится к группе упражнений по потоотделению — *сведана* или *сведа крийа*. Считается, что оно особенно благотворно для людей, у которых преобладает *капха доша* и вызванные ею расстройства и болезни.<sup>1</sup> Но оно может быть полезно и при некоторых воздушных (*вата*) и даже желчных (*питта*) расстройствах, например при кожных заболеваниях. Свами Шивананда в перечне болезней, при которых пребывание на солнце оказывает исцеляющее влияние, указывает простуду, бронхиты, астму, туберкулез, анемию, водянку, недостаточный аппетит, а также некоторые нервные расстройства.

Кожу можно рассматривать как огромный орган обмена и выделения, который у современного человека, упакованного в одежду и проводящего большую часть жизни в помещениях, работает хуже, чем требуется для поддержания равновесия в обмене. С потом через поры кожи удаляются многие токсины; восполняется недостаточность функции почек; увеличивается аппетит; улучшается гибкость и подвижность суставов. Но главное действие солнца, может быть не столь прямое, — это укрепление иммунитета, усиление жизнедеятельности и защитных сил ор-

---

<sup>1</sup> О типах («породах») людей, которые различает Аюрведа, см.: Мартынов Б.В. Аюрведа: мировоззрение и применение. — М., 2000.

ганизма, которые не позволяют размножаться присутствующим или пришлым вредным бактериям.

Совершенных противопоказаний пребыванию на солнце нет — есть лишь ограничения во времени. Нельзя пользоваться солнцем неумеренно — до раздражения, чувства слабости, «обгорания», головокружения, жара. Нельзя спать на солнцепеке. Наиболее полезны утренние лучи солнца. По индийскому поверью, на восходе солнце посылает на землю самые нежные и полезные лучи, которые сравнивают с молоком животного, кормящего новорожденного детеныша.<sup>1</sup> В более южных широтах и на горных высотах время пребывания на солнце ограничивается больше.

Принимать солнечное излучение в оздоровительных целях надо сидя или лежа с предварительно вымытой и покрытой головой. Если есть возможность, то на нежном утреннем солнце рекомендуется делать асаны, зарядку или пробежку. Хорошо смазывать тело горчичным, кунжутным или хотя бы обычным подсолнечным маслом. Это полезно для здоровья, мягкости и упругости кожи и для накопления в организме витамина D (особенно людям с усугубленной вата дошей по Аюрведе, у которых сухая кожа, потрескивают и плохо движутся суставы). Для оздоровления ротовой полости и слизистых носа нужно широко открывать рот и запрокидывать голову так, чтобы в рот и в ноздри попадали лучи солнца.

Три четверти времени, по Шивананде, надо подставлять солнцу спину и одну четверть — переднюю часть тела. Время пребывания на солнце нужно увеличивать постепенно, по мере привыкания — от 10–

---

<sup>1</sup> Фурника В. От рождения до погребального костра. — М., 1985. — С. 38.

15 минут до часа и более. Показателем хорошего действия солнечной ванны является обильное потоотделение, чувство расслабления и успокоенности. Потом нужно уйти в тень, обтереться влажным полотенцем и отдохнуть там, если слишком жарко. Если возможно, если достаточно теплая вода и нет противопоказаний, хорошо искупаться.

Солнцелечение весьма действенно против суставных (артрита, радикулита, ревматизма) и кожных болезней, даже таких трудноизлечимых, как псориаз и проказа<sup>1</sup>. При этом важным показателем правильной дозы является потоотделение.

Весьма полезно солнцелечение для улучшения зрения и при некоторых заболеваниях глаз. Традиция утверждает, что Солнце — это главное божество глаза. На связь поклонения Солнцу и здоровья глаз неоднократно указывают древние тексты.

Шивананда советует сначала посидеть на солнце с закрытыми глазами. Потом делать медленные повороты головы и зрачков в разные стороны в течение 10–30 минут. Потом посидеть в тени 5–10 минут с глазами, прикрытыми ладонями. По мере привыкания к яркому свету постепенно увеличивать время.<sup>2</sup> Наилучшее время для лечения глаз — с 7 утра до 5 вечера.

---

<sup>1</sup> Есть предание, что храм Солнца в Конараке был построен в честь исцеления от проказы Самбхи, которому его отец Кришна посоветовал поклоняться Солнцу, повторяя его 12 имен.

<sup>2</sup> М. Корбетт, судя по всему, взяла идею и основную технику лечения глаз солнцем у того же Шивананды и, как это весьма свойственно американцам, зарабатывающим деньги, — без указания источника. У нее эта техника называется соляризацией, а расслабление глаз под прикрытыми ладонями — пальмингом.



Перед солнечным купанием и во время него хорошо повторять молитву из Яджурведы:

О Солнце солнц! Ты, воплощение энергии, поделись ею со мной! Ты, воплощение силы, дай мне силу! Ты, воплощение власти, дай мне власть!<sup>1</sup>

Или начинать и заканчивать одним из вышеприведенных «солнечных» изречений. Или на протяжении всего времени солнечного купания повторять избранное изречение для *джапы* (об этом см. ниже). В качестве настраивающего оздоровительного утверждения (*санкальпы*) некоторым, возможно, подойдет еще одно изречение на основе обращения к солнцу Ярославны из «Слова о полку Игореве» и мантры Сурья-Нарайане:

О светлое и трисветлое Солнце!  
Всем светло и тепло ты!  
Сожги лучами все страхи, грехи и хвори!  
Даруй здоровье, благополучье и радость!

## СОЛНЕЧНОЕ ПОКЛОНЕНИЕ (СУРЬЯ НАМАСКАРА)

### Нововведение или продолжение преемства?

*Сурья намаскара* («поклонение Солнцу», «приветствие, восславление Солнца») — широко распространенное ныне двигательное (динамическое) упражнение йоги. И, пожалуй, оно самое лучшее из таковых по многосторонности его физического воздействия и по возможностям сосредоточения.

<sup>1</sup> Цит. по: Свами Шивананда. Указ. соч. — С. 67.

Она широко применяется в разных оздоровительных и духовных школах и часто описывалась в литературе, но до сих пор, как правило, весьма кратко и весьма поверхностно. Вкратце и, главным образом, как общеукрепляющее оздоровительное средство мы описали это удивительное упражнение в книге по Аюрведе.<sup>1</sup> Здесь мы постараемся изложить ее много подробнее, взяв за основу описание и истолкование солнечного приветствия, которое одним из первых после своего учителя Свами Шивананды широко стал использовать в обучении йоге Свами Сатьянанда, основатель Бихарской школы йоги<sup>2</sup>.

Сурья намаскара не входит в традиционную йогу: Йога сутры и упанишад йоги — и даже в ряд классических асан, представленных такими сравнительно поздними писаниями, как Хатха йога прадипика и Гхеранда самхита, подход которых, собственно, и стал господствующим в понимании и применении йоги на Западе. На этом основании о сурья намаскаре кое-кто отзывался с некоторым пренебрежением: мол, она придумана недавно, а следовательно, не принадлежит преемственности и потому «второсортна».

Однако сурья намаскара существовала в незапамятные времена, хотя и в несколько других обликах, нежели известное нам сейчас двигательное упражнение. Корни ее можно отыскать еще в Ригведе, Яджурведе, дхармашастрах, предписывающих различные виды поклонения для почитания Солнца ранним утром.

---

<sup>1</sup> См. Мартынов Б.В. Аюрведа: мировоззрение и применение.

<sup>2</sup> Описание упражнения дано, главным образом, по книгам: Satyananda Saraswati Swami. Surya Namaskara. — Munger, 1983; A systematic course of ancient tantric techniques of yoga and kriya. — Munger, 1981.

В наиболее общем виде ее выполнение заключалось в стойке с почтительно сложенными ладонями (*анджали*), поклоне, простирании на земле, показывающем полную покорность и самоотдачу источнику всего живого, особых знаках руками (*мудрах*), прикосновениях к определенным частям тела (*ньяса*), сопровождаемых *мантрами* и соответствующими мыслями. После ньясы нужно было прочесть молитвы; самая главная из них — гаятри — произносилась во время восхода солнца. Заканчивался обряд общепринятым жестом приветствия (*намаскара*) — касанием сложенными ладонями лба и груди.

Нынешняя форма сурья намаскары в виде ряда согласованных положений появилась, видимо, с усилением медико-психо-терапевтического отношения к жизни у современного человека. Но семя такого подхода мы можем усмотреть уже в функциях ведийского Сурьи, одним из важных действий которого было то, что своим светом он разгонял, наряду с тьмой и врагами, болезни.

Хотя сурья намаскару нельзя отнести к классическим асанам, потому что это совокупность ряда двигательных упражнений, однако из-за множества достоинств ныне она стала весьма распространенной в практике йоги большинства известных школ и ашрамов. Сам факт ее широкого распространения и применения в занятиях хатха йогой в Индии указывает на то, что она не противоречит традиции. Сурья намаскару можно отнести к классу упражнений крийа йоги.

Сурья намаскара — это больше, чем совокупность телесных движений и положений, даже дополненных соответствующим дыханием и приемами сосредоточения. Следуя подходу Бихарского уни-

верситета йоги, здесь мы впервые на русском языке излагаем ее как единую садхану с объяснениями и подробностями не только ее самой, но и сопутствующих йоговских идей и техник.

Умение неподвижно и спокойно пребывать в том или ином положении (асане), которое считается одним из важных внешних признаков йоги, для некоторых людей оказывается поначалу нудным и трудным, если не невозможным. Начинающие «по-индийски» садятся на пол, неудобно заломив ноги и сгорбившись, зажимают глаза и пытаются «медитировать». Промучившись так по полчаса несколько дней, они добиваются только отвращения ко всякой йоге. Ведь их подвижность и так ограничена — работой в офисе, научной лаборатории, на сборочной линии, за прилавком, сидением за рулем или дома у телевизора. Не лучше ли им открыть глаза, расплести затекшие ноги, встать и начать упражнение в понимании и движении под названием «солнечное приветствие»?

Подготовительные двигательные упражнения поначалу необходимы многим. Например:

- очень нервным, беспокойным, взбудораженным;
- пребывающим в постоянном мысленном или мышечном напряжении;
- страдающим ожирением и излишним весом;
- людям с гипотонусом мышц;
- спортсменам, привыкшим к нацеленности на соперничество или на лучший результат и к рывковому образцу движений, которые, даже выполняя с гимнастической легкостью и гибкостью ту или иную асану, не могут удержать ее больше нескольких секунд;
- детям, которым долгая выдержка поз не показана, пока не сформировался скелет;

- начинающим, которым трудно выполнять асаны йоги по утрам, когда недостаточен энергетический тонус и тело не разогрето.

Да и среднему человеку, которому недостает движения, занимающемуся каким-то видом созерцания, нужна поначалу и по временам двигательная нагрузка, для того чтобы переключить и сбросить накопившееся напряжение.

Сурья намаскара может стать отправной точкой и ядром для занятий другими йоговскими упражнениями. Она может психологически, энергетически и физиологически подготовить тело и ум для последующих асан, пранайамы, созерцательных приемов йоги и т. д.

Сурья намаскара применима и весьма полезна и для *бхоги*, то есть в области мирских интересов, где телесное и психическое здоровье имеет первоочередную важность. Правильное применение делает ее многосторонне полезным способом поддержания здоровья, силы и жизнедеятельности. Воспитание постоянства, терпения, сосредоточенности, воли при ее выполнении подготавливает к пробуждению духа, управлению сознанием и телом и гармоничному совершенству или совершенной гармонии.

Почти каждый желающий может легко включить сурья намаскару в свою повседневную жизнь. Для этого не требуется никаких особых физических данных и подготовки, денежных затрат, залов, инвентаря. Подходит практически любое время дня, от 5 до 20 минут свободного времени и любое место с пространством 2 на 1 метр. Минимально необходимый уровень здоровья и гибкости, чтобы выполнять это упражнение ежедневно, есть почти у каждого. Следует лишь дополнить это некоторым желанием и волей.

Сейчас преобладают две основные разновидности выполнения сурья намаскары: идущая от Шивананды (которой пользуются, например, последователи Айенгара и Патабхи Джойса) и Бихарской школы. Они немного отличаются по входящим в них движениям и названиям.<sup>1</sup> Но, пожалуй, главное отличие заключается в подходе: в айенгаровской школе он, можно сказать, более физическо-практический, а в Бихарской большое внимание уделяется мировоззренческим объяснениям, сосредоточению, осознанию и мантрам, что больше роднит ее с крийя йогой.

Благотворное и многостороннее воздействие сурья намаскары на тело и сознание делают ее одним из важнейших способов оздоровления, деятельной и плодотворной жизни и подготовительным средством для развития и совершенствования тела, ума и духа.

### Основные составляющие

*Сурья намаскара* — это составная часть сурья садханы, она имеет те же основные составляющие с некоторыми дополнениями и изменениями в соподчиненности их. В нее входят:

1. Телесные положения;
2. Дыхательное управление;
3. Сознание;
4. Мантры;
5. Расслабление.

---

<sup>1</sup> Шивананда, а вслед за ним его ученик и преемник в главенстве над ашрамом Свами Вишнудевананда, учил пятым положением делать *дандасану*, а по Свами Сатьянанде вместо *дандасаны* повторяется *парватасана*. Некоторые школы вместо *аштанга намаскары* используют *чатуранга дандасану*.

Для полноты упражнения и достижения наилучших благ от него в его выполнении должны присутствовать все составляющие.

1. Двенадцать (а точнее, удвоение этих 12) *положений тела* составляют физический костяк упражнения. Эти 12 поз должны также восприниматься не как отдельные, а как части некоего целого, как, например, разнообразные фигуры танца. Каждое движение следует выполнять с возможно меньшим усилием, используя только те мышцы, которые требуются для принятия и поддержания положения тела.
2. Все движения сурья намаскары согласовываются с *дыханием*. Каждому положению соответствует или вдох, или выдох, или задержка дыхания. Это важная часть совершенного исполнения. Если такой согласованности нет, результаты выполнения упражнения будут значительно меньшими. Никаких особых трудностей для правильного дыхания нет: соответствие движению тела устанавливается без насилия, почти естественно. Подробнее об этом будет сказано ниже.
3. *Сознание* выступает в упражнении в нескольких видах: наблюдение за телом, припоминание последовательности и вида необходимых действий и движений, направление внимания на те или иные области тела, сосредоточение, представление и т. д. Без сознания как важнейшей части сурья намаскары большая часть благотворных результатов теряется или уменьшается.
4. Одной из составляющих сознания и сосредоточения является повторение про себя или произнесение вслух при выполнении каждого из 12

положений особого санскритского изречения (*мантры*) или только слога-семени (*биджа*) этой мантры. Согласованность правильного дыхания и этих изречений приводит к согласию тело, ум и разум и наполняет их силой. Однако вводить эти мантры или изречения в исполнение следует лишь после того, как вы довели физические движения и согласование с ними дыхания до возможного для вас совершенства. До тех пор мантры будут мешать освоению, отвлекать и сбивать вас.

5. *Расслабление* присутствует в сурья намаскаре в двух видах: как расслабление тела и ума при движениях и как завершающее расслабление. Избегать напряжения при движении — одно из важнейших условий выполнения упражнения. Расслабление мышц при этом позволит сильнее растягивать их, сохранять энергию и спокойствие. Завершающее расслабление, в общем, не относится к собственно сурья намаскаре, так как не входит в каждый ее подход; выполнение ее без расслабления, казалось бы, не нарушает схемы упражнения. Однако уже после нескольких кругов сурья намаскары выполнение его становится необходимым и обязательным дополнительным приемом для снятия усталости и напряжения.

В завершенном виде сурья намаскара представляет собой объединение всех ее составляющих в единое и неделимое целое. При этом главным объединителем становится осознание, в котором движение, дыхание, внимание и повторение мантры уже не воспринимаются по отдельности.

Для того чтобы представить себе упражнение в целом, мы приводим сначала его общую схему.



## Общая схема сурья намаскары

№№ приема	Название	Форма	Дыхание	Область внимания
1)	Пранамасана (или намаскара асана, или са- мастхити)		Ровное, естест- венное; в конце — выдох	Сердце
2)	Хаста уттанасана		Вдох	Горло
3)	Падахаста- сана		Выдох	Копчик
4)	Ашва шанчаланасана		Вдох	Межбро- вые
5)	Парватаса- на		Выдох	Горло
6)	Аштанга намаскара		Задерж- ка дыха- ния	Пупочная область

Чакра	Биджа	Полная мантра	Русское соответствие или прибли- жение
Анахата	<i>oṃ Hrām</i> ОМ храм	<i>oṃ Hrām Mitrāya</i> <i>Namaḥ</i> ОМ храм митрайа намаха	Другу слава!
Вишуддхи	<i>oṃ Hrīm</i> ОМ хрим	<i>oṃ Hrīm Ravaye</i> <i>Namaḥ</i> ОМ хрим равайе намаха	Сияющему слава!
Свадхишт- хана	<i>oṃ Hrūm</i> ОМ хрум	<i>oṃ Hrūm Sūryāya</i> <i>Namaḥ</i> ОМ хрум сурьяйа намаха	Солнцу слава!
Аджня	<i>oṃ Hraim</i> ОМ храйм	<i>oṃ Hraim Bhānave</i> <i>Namaḥ</i> ОМ храйм бханаве намаха	Блистающему слава!
Вишуддхи	<i>oṃ Hraum</i> ОМ храум	<i>oṃ Hraum Khagāya</i> <i>Namaḥ</i> ОМ храум кхагайа намаха	Идущему по небу слава!
Манипура	<i>oṃ Hramḥ</i> ( <i>Hrah</i> ) ОМ храмх (храха)	<i>oṃ Hramḥ (Hrah)</i> <i>Pūṣne Namaḥ</i> ОМ храмх (храха) пушне намаха	Питающему слава!

№№ приема	Название	Форма	Дыхание	Область внимания
7)	<i>Бхуджангасана</i>		Вдох	Копчик
8)	<i>Парватасана</i>		Выдох	Горло
9)	<i>Ашванчаласана</i>		Вдох	Межбровье
10)	<i>Падахастасана</i>		Выдох	Копчик
11)	<i>Хастауттанасана</i>		Вдох	Горло
12)	<i>Пранамасана (или намаскара асана, или самастхити)</i>		Выдох и ровное дыхание	Сердце

Чакра	Биджа	Полная мантра	Русское соответствие или приближение
Свадхишт-хана	<i>oṃ Hrām</i> ОМ храм	<i>oṃ Hrām</i> <i>Hiranyagarbhāya</i> <i>Namaḥ</i> ОМ храм хираньягарбхайа намаха	Златому семени слава!
Вишуддхи	<i>oṃ Hrīm</i> ОМ хрим	<i>oṃ Hrīm Marīcaye</i> <i>Namaḥ</i> ОМ хрим маричайе намаха	Лучистому слава!
Аджня	<i>oṃ Hrūm</i> ОМ хрум	<i>oṃ Hrūm ādityāya</i> <i>Namaḥ</i> ОМ хрум адитьяйа намаха	Пробуждающему слава!
Свадхишт-хана	<i>oṃ Hraim</i> ОМ храйм	<i>oṃ Hraim Savitre</i> <i>Namaḥ</i> ОМ храйм савитре намаха	Светилу слава!
Вишуддхи	<i>oṃ Hraum</i> ОМ храум	<i>oṃ Hraum Arkāya</i> <i>Namaḥ</i> ОМ храум аркайа намаха	Яркому слава!
Анахата	<i>oṃ Hramḥ</i> ( <i>Hrah</i> ) ОМ храмх (храха)	<i>oṃ Hramḥ (Hrah)</i> <i>Bhāskarāya Namaḥ</i> ОМ храмх (храха) бхаскарайа намаха	Просветителю слава!

## Общие советы и правила

### Противопоказания и предостережения

Самое общее правило: если нет противопоказаний к движению вообще и к умеренной нагрузке, то, как правило, нет противопоказаний и к выполнению сурья намаскары.

Для того чтобы извлекать из нее пользу, не существует почти никаких ограничений по возрасту. Сатьянанда и Йогешвар советуют начинать практиковать сурья намаскару с восьми лет. Видимо, это в какой-то мере связано с «нумерологией» индийского наследия: восьмилетний возраст — это возраст посвящения в ученики. Очень старые люди должны избегать перенапряжения, показателями которого могут быть нездоровое потение и чувство изнурения.

Большинство женщин могут упражняться в сурья намаскаре даже во время месячных (конечно, весьма умеренно). Йогешвар считает, что тем, у кого они протекают тяжело и болезненно, лучше воздержаться на это время от ее выполнения. Не следует делать это упражнение после третьего (максимум — четвертого) месяца беременности, но она может быть возобновлена уже через полтора месяца после родов, что будет способствовать приведению в норму обмена, восстановлению подвижности суставов и упругости растянутых и ослабших мышц.

Не следует упражняться в сурья намаскаре при любом заболевании, сопровождающемся значительным повышением температуры. После возвращения температуры в норму следует переждать несколько дней. Во время обострения инфекционных болезней

заниматься нельзя. Под это правило подпадают кишечный туберкулез и другие внутренние воспалительные явления с высокой температурой. Но этим упражнением иногда можно излечить хронические вялотекущие и не слишком запущенные болезни такого рода, восстановив самоисцеляющие способности организма, улучшив вывод токсинов и повысив жизненный тонус.

Не следует делать сурья намаскару самостоятельно людям

- с опасно высоким кровяным давлением;
- с коронарными болезнями (пороками сердца, сильной стенокардией, в предынфарктном состоянии и сразу же после инфаркта);
- с сильным множественным атеросклерозом сосудов и т. д.;
- с неврологическими расстройствами (инсульт, рассеянный склероз и т. п.);
- ранее чем через полгода после серьезных полостных операций, связанных с удалением каких-то новообразований или органов; раньше чем через пару недель после окончания интенсивной и многомесячной лекарственной и химиотерапии (и в том, и в другом случае начинать упражняться можно не больше чем с одного-двух подходов, очень медленно наращивая их количество);
- при сильном смещении и разрушении межпозвоночных дисков, наследственной или приобретенной из-за травмы сгорбленности, пояснично-крестцовом радикулите, поражении седалищного нерва в результате сильного остеохондроза, тем более с частичной потерей движения (в просторечии — прострел) и т. п.; сюда же относятся такие нарушения в области живота, как грыжа, осо-

бенно выпадающая (в этих случаях движения сурья намаскары, особенно вперед, могут лишь усугубить положение; восстановление лучше начинать со сгибающих назад статичных асан, и лишь потом можно приступать к сурья намаскаре).

Исключения возможны при непосредственном и опытном руководстве.

Сурья намаскара — мощное средство для вывода из тела токсинов и ядов. Но слишком быстрый, резкий и неуправляемый их выход может проявиться в ряде неудобных явлений: повышении температуры, появлении болезненных фурункулов и карбункулов и пр. Это особенно часто проявляется у много и долго курящих, пьющих, беспорядочно и нечисто питающихся и вообще живущих беспорядочной жизнью. Безопаснее, чтобы очищение происходило постепенно, малыми дозами, в течение недель или месяцев. Очищение лучше производить, дополняя сурья намаскару собственно очистительными приемами (*шаткармами*), другими асанами и пранайамой. При появлении болезненных расстройств следует уменьшить число подходов или даже на несколько дней совсем прекратить упражняться.

Если вы слишком изнурены и ослаблены, не заставляйте себя делать упражнение через силу — так вы можете истратить последние запасы энергии. Настрой очень важен для проявления целительных свойств упражнения. Также не перенапрягайтесь, делая подходов больше, чем позволяют ваше здоровье и выносливость.

Если во время движения вы ощутили какую-либо боль в спине или в другой части тела, медленно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь, успокойтесь и закончите на сегодня. Если все в порядке, возобновите упражнение завтра.

Если при выполнении упражнения вы вспотели, можно обтереть тело влажным полотенцем, но омыться под душем или в ванной лучше не менее чем через четверть часа, чтобы не сбить водными процедурами тонкие обменные изменения, произошедшие в теле во время упражнения.

Освоение упражнения в целом перестраивает ум и тело. Нельзя допускать, однако, чтобы эта перестройка была слишком поспешной и радикальной, разрушающей постройку и требующей после нее длительного и мучительного восстановления.

### Место и время выполнения

Выполнять сурья намаскару можно в любом чистом и ровном месте. Если позволяют климат и погода — на открытом воздухе, возможно на лужайке, полянке. В этом случае лучше, чтобы вам не мешали, не стесняли и не отвлекали вольные или невольные зрители или комары да мухи. Не следует выполнять упражнение на сильном дневном солнцепеке.

Если же сурья намаскара выполняется в помещении, оно должно быть достаточно просторным, светлым и хорошо проветренным. Одежда должна быть легкой, «дышащей» и проницаемой для солнечной энергии, но в наших слишком северных широтах большую часть года — еще и теплой.

На землю лучше положить тонкий коврик, подстилку или одеяло, но закрепить их так, чтобы они не комкались, не сбивались и не ускользали из-под ног. Это особенно важно в начале изучения сурья намаскары.

В общем, заниматься можно почти в любое время, кроме, пожалуй, ночи. Никаких ограничений по



времени нет, однако есть различия и тонкости исполнения в зависимости от времени суток.

Самое лучшее — начинать солнечным приветствием день, на рассвете, сразу после пробуждения, туалета и умывания. В некоторых ашрамах это объясняют тем, что в это время особо действует уша шакти (сила Зари). Выполнять упражнение надо обратившись лицом к восходящему солнцу, впитывая с его светом, ультрафиолетом и теплом здоровье. Если это невыполнимо из-за неподходящего времени восхода, климатических условий (скажем, зимой в северных широтах, когда солнце встает поздно или вообще не встает), то его можно делать поздним утром отдельно или перед другими йоговскими упражнениями. Этот замечательный ряд упражнений поможет перейти от утренней сонливости и вялости к деятельной живости, бодрости тела, ясности ума и уверенности, которые понадобятся для дневных дел. Выполняя сурья намаскару, можно выбрать сначала медленный ритм, а потом ускорить его.

Днем сурья намаскару можно использовать для того, чтобы «размять члены» в перерыве долгой сидячей или стоячей работы, скажем, за компьютером, конвейером, прилавком. Или отвлечься от навязчивых мыслей, раздражения, обид в ходе работы. В первом случае можно выполнять упражнение ускоренно, до легкого потения, а во втором полезнее медленно, вдумчиво. Лучше упражняться перед обедом, что увеличивает пищеварительный огонь, или к концу рабочего дня. В любом случае, не следует делать упражнение на полный желудок. Хорошо подождать по крайней мере три часа после еды.

Вечером, после рабочего дня, до раннего ужина упражнение полезно для того, чтобы, переключив-

шись на другую деятельность, сбросить усталость, не тащить заботы, трудности и неприятности с работы к домашнему очагу. Не следует пренебрегать расслаблением или делать его наспех.

Не советуется делать упражнение непосредственно перед сном, так как оно действует на тело возбуждающе и взбадривающе, что перед ночным отдыхом совсем некстати. Однако и здесь есть не такие уж редкие исключения. Людям, которые страдают бессонницей от мельтешения, кишения и бурления навязчивых мыслей по разным поводам (а таковых среди страдающих бессонницей немало), сурья намаскара позволит отвлечься от них, уравновесить психическое и физическое, наладить телесное самоуправление. Здесь, как правило, нужен самый медленный ритм. Если слишком быстро выполнять упражнение перед сном, то можно перевозбудиться и перебить сон. Во время выполнения следует избегать порывистости и напряжения. И особенно важно продолжительное и полноценное расслабление в покойной позе (*шавасане*) после упражнения.

### Последовательность освоения

Опыт показывает, что человек, который впервые знакомится с сурья намаскарой, достаточно долго осваивает последовательность ее упражнений. Вначале требуется некоторое умственное усилие, чтобы запомнить различные положения, дыхание и мантры.

Есть несколько способов облегчить и ускорить запоминание всего ряда упражнений.

- Наилучший, но, пожалуй, наименее доступный большинству способ — обучение под руководством знающего учителя.

- Совсем неплохо начинать выполнять упражнение, подражая человеку, который хорошо овладел сурья намаскарой.

- Если у вас есть сочувствующий вашим занятиям друг, «соумышленник» и соучастник, то, зачитывая вслух соответствующие указания во время выполнения, он поможет вам легче и быстрее освоить упражнение.

- Но, видимо, самый доступный способ — взять схему, данную чуть выше, если нужно, увеличить ее и прикрепить перед собой на уровне глаз там, где вы занимаетесь. Имея ее перед глазами, вы всегда можете припомнить, что и как нужно делать, крепче запечатлевая это в памяти.

В начале обучения есть смысл просмотреть весь ряд сурья намаскары, потом попробовать выполнить по отдельности входящие в нее позы. Затем надо постараться освоить последовательность лишь телесных движений, не усложняя задачу контролем за дыханием, сосредоточением на чакрах или повторением мантр.

Удобно для запоминания разделить положения на группы:

1. Выполняемые стоя (1, 2);
2. Опускание (с 3 по 6), низшей точкой которого является простираание (*аштанга намаскара*);
3. Обратный подъем, начинающийся с позы кобры (7–10) и до положения стоя (11–12).

Разучивать телесные движения разумнее по частям: сначала положения 1–2–3 (стойка-вытягивание-наклон) и их повторение в обратном порядке — 10–11–12 (наклон-вытягивание-стойка), а потом — 4–5–6–7 (выпад-гора-простираание-кобра) и 8–9 (гора-выпад), зеркальный повтор положений 4, 5.

Повторение и привычка доведут движения до почти произвольности. Если вы будете делать сурья намаскару продолжительное время и насколько можно сознательно, то сможете когда-нибудь почувствовать, что каждая часть тела двигается почти произвольно в должной последовательности в должное положение и в должное время. Усилий на припоминание движений, сознательного внимания к ним или жесткого управления ими, кажется, уже не требуется. Когда движения существуют в уме как «программа», которая выполняется без сбоев и почти с любой скоростью, — это признак действительного освоения. Но при этом выполнение доводится не до *автоматизма*, как часто неточно говорят. Мысли не отвлекаются от упражнения, не блуждают независимо от движений. Исполнитель наблюдает телесные движения внимательно, но как бы со стороны, а точнее, сверху.

К этой стадии можно отнести и сознание переходов между положениями. Надо стремиться, чтобы между движениями не было разрывов. Солнце движется по небосводу плавно, без скачков и рывков. Если его перемещение кажется нам прерывистым, то причина — в движениях глазных яблок. Нужно убирать прерывистость между положениями, обусловленную телом. Если она есть, то разрывается «волшебный круг» сурья намаскары, и она становится просто рядом мало связанных между собой упражнений.

Добившись такого состояния, когда телесные движения уже не требуют усилий на припоминание и выполняются с достаточной легкостью, можно переходить к согласованию движений и дыхания с одновременным удерживанием на них сознания.

Затем научитесь четко направлять внимание на предписываемые области тела (отражения чакр на физическом теле). Сосредоточение на самих чакрах —

вещь более тонкая и трудная, оно связано с правильным пониманием идеи чакр, умением определять их местоположение и представлять их в образах соответствующей традиции. Эту часть сознания нам представляется более разумным осваивать после мантр.

Согласование с каждым положением соответствующей мантры — следующее углубление упражнения. Естественно, сначала мантры надо изучить и научиться правильно произносить.

По мере освоения сурья намаскары происходит временное, структурное и механическое объединение разнообразных положений, движений, изречений в единую деятельность. Опыты психофизиологов показывают, что если такая взаимосвязь и целостность появились, то стоит научиться выполнять одно движение, как оно начинает влиять на другое, подстраиваться под него и настраивать его. Поэтому, чтобы обеспечить правильность, единство и целостность выполнения упражнения, овладевать им нужно последовательно, как описано.

Непосредственное изложение сурья намаскары мы будем вести по стадиям ее освоения: сначала кратко излагается ее двигательная составляющая с необходимыми данными о дыхании и с минимальным сознанием, а потом добавляются все новые подробности, детали и усложнения.

### Плавность и скорость выполнения

Солнечное поклонение — ритмичное и симметричное действо, сродни священному танцу, выполнять которое, в какой-то мере, должно быть удовольствием.

Старайтесь делать движения плавно и по возможности красиво, ибо красота — признак совер-

шенства. При правильном отношении, нерассеянном внимании и некоторой привычке тело переходит или «перетекает» через различные движения без всякого сознательного усилия или напряжения воли.

Сурья намаскару можно выполнять с разной скоростью: как быстро, так и медленно. Выбор зачастую зависит от желания, от задачи, которую вы ставите перед собой, от личностных особенностей, от наличия тех или иных расстройств.

В любом случае, в ходе разучивания упражнение будет выполняться медленно. Тогда вы можете выдерживать каждую позу около минуты, стараясь, чтобы она как можно больше соответствовала принятому вами идеалу. Естественно, и дышать вы тогда должны естественно, и на одно движение будет приходиться несколько вдохов-выдохов. Когда физические движения будут освоены, вы станете выполнять каждое положение и, соответственно, каждый круг за меньшее время без усилий. Согласование поз с дыханием потребует более быстрого выполнения, совпадающего с длительностью вдоха, выдоха или задержки дыхания. Когда вы освоите сурья намаскару со всеми ее частями, скорость выполнения установится произвольно — исходя из вашего нрава, скорости ответа на внешние раздражения, времени, необходимого для выполнения движений, дыхания и мантры.

Быстрое и медленное выполнение сурья намаскары различаются по воздействию на тело и ум. При быстром выполнении упражнение оказывает влияние на *пингала нади* — прановый ток, ведающий левой стороной мозга, симпатической нервной системой, деятельностью, направленной на внешний мир, логическим мышлением и т. д. Поэтому такое выполнение весьма полезно людям, слишком обращенным во

внутренний мир, имеющим «врага в лице собственного воображения», меланхоликам, подавленным, депрессивным людям. Быстрое выполнение, но без напряжения, полезно также слабым и пожилым людям, теряющим силы тела от малой подвижности, упадка мышечного тонуса и вырождения мышц. Если же упражнение выполняют медленно, особо сосредотачиваясь на сознании чакр и произнесении мантр, то вступает в действие *уда нади*, ведающая правой стороной мозга, мыслительной работой, наитием.

Возможно, именно для равновесия этих двух токов Свами Сатьянанда для здоровых людей, выполняющих, например, 12 подходов, советует выполнять первую половину медленно, а вторую быстро. По Йогешвару, каждая поза сурья намаскары должна выдерживаться около пяти секунд. Это не правило, но указание на возможный медленный темп.

Но какова бы ни была скорость выполнения, она не должна нарушать плавности, внутренней уравновешенности и спокойствия. Недопустимо, чтобы слишком быстрый темп делал упражнение поспешным и неряшливым, поза «комкалась», вдох и выдох становились поверхностными и сбивчивыми, а мантра искажалась. Точно так же нельзя, чтобы слишком медленное выполнение разбивало целостность упражнения, нарушало дыхательные соответствия и рассеивало внимание.

### Естественное правило дыхания и единственное исключение

Правильное дыхание при сурья намаскаре — это дыхание естественное. Оно может и должно произ-

водиться почти без вашей воли и усилий. Само тело подскажет вам, что нужно делать. Всякие навязывающиеся неопытными преподавателями жесткие схемы дыхания, нарушающие эту естественную простоту, бесполезны или вредны.

Естественно, следует дышать через нос, а не хватать воздух ртом. Поэтому если нос заложен, то перед началом сурья намаскары или ваших ежедневных занятий, в которые она входит, хорошо прочистить носовые проходы водой (*джала нети*) или нитью (*сутра нети*). А во время выполнения не нужно доходить до такой усталости, которая вынуждает дышать ртом.

Естественное правило дыхания проявляется в большинстве наших движений и, в частности, в большинстве асан и легко запоминается. Когда мы вытягиваемся вверх, сгибаемся назад, разводим или отводим назад руки, разворачиваем плечи, нам естественно хочется вдохнуть, так как грудная клетка расширяется, образуя некий вакуум, который втягивает воздух в легкие. Напротив, сгибание вперед, скручивание, сведение рук побуждает к выдоху, так как брюшная полость сжимается, движение диафрагмы уменьшает объем легких и выталкивает из них воздух. Любые попытки дышать по-другому окажутся неудобными и затруднительными.

Дыхание при каждом положении сурья намаскары соответствует этому естественному правилу. Исключение только одно: *при простирании (аштанга намаскара) дыхание задерживается*. Впрочем, и это не требует особых волевых усилий, ибо, внимательно прислушавшись к своим ощущениям, вы обнаружите, что в ходе опускания тела задержка дыхания ему требуется — видимо, для того чтобы сохранять равновесие, не дышать пылью на полу и т. д.



Тем не менее, дыхание потребует некоторого внимания: надо подчеркнуть вдох и выдох чуть больше, чем при естественном спокойном состоянии тела, и сохранять его по возможности ровным во время движений, в том числе при некоторой усталости после нескольких подходов упражнения.

Для полноты картины отметим, что существуют другие схемы дыхания. Йогешвар, например, предлагает задерживать дыхание на 5 секунд при выполнении вытягивания (положения 2 и 11).

Если вы делаете сурья намаскару очень медленно, так, что на каждое движение приходится несколько вдохов-выдохов, то перед переходом к следующему положению надо сделать именно тот вдох или выдох, которые предписаны. При простирации (*аштанга намаскара*), как правило, большинство людей способны удержать дыхание на несколько секунд. Если это тяжело, можно разбить задержку на две части: задержать дыхание во время опускания, удержать его на миг-другой, потом сделать вдох-выдох и снова задержать его перед переходом в позу кобры.

### Число подходов

В индийских ашрамах йоги некоторые люди выполняют сурья намаскару по 108, а кое-кто и более раз на протяжении месяцев — как садхану, или некое подвижничество (*тапас*), или для очищения тела, или для избывания каких-то внутренних тягот. Но это — особое подвижничество для очень немногих живущих в обители с особым распорядком и выполняющих ее под наблюдением настоящего учителя.

Точное и приемлемое для всех число подходов установить невозможно, так как оно зависит от особен-

ностей каждой личности — от здоровья человека, от намерений и целей, с которыми он делает упражнение, от имеющегося времени и т. д. В любом случае «мирскими» людьми сурья намаскара не должна делаться до изнеможения. Новичкам нужно начинать не более чем с двух или трех подходов (кругов) по утрам и добавлять по одному через каждые два дня. Это позволит телу постепенно привыкать к нарастанию числа подходов и соответствующей нагрузки. Увеличивать число кругов постепенно надо еще и потому, что всякий перебор вместо нарастания силы ведет к ее потере.

Если вы не можете с уверенностью установить необходимое число подходов и у вас нет сведущего учителя, способного предписать вам подходящее их количество в зависимости от состояния вашего здоровья, то попытайтесь сделать своим главным советчиком тело. Надо только уметь его слушать внимательно и понимать, что оно говорит.

Найти для себя наилучшее число подходов можно с помощью некоторых признаков. Если число подходов недостаточно, то во время и после упражнения не чувствуется мышечной нагрузки, разогрева тела, дыхание не учащается, сердце работает не убыстренно, нет легкого потения и нет необходимости и необходимой глубины расслабления. В таком случае нет и почти никакой пользы. С другой стороны, если вы ощущаете сильную усталость, обливаетесь потом, начинаете дышать беспорядочно через рот, а сердцебиение не успевает восстанавливаться в промежутках между подходами — значит, вы превысили свои нынешние возможности. При признаках такого изнеможения следует прекратить выполнение упражнения и расслабить тело.

Для поддержания здоровья среднему и здоровому в целом человеку Свами Сатьянанда советует делать по утрам до двенадцати подходов. Это число подходит большинству и имеет символику годового прохода Солнца по знакам Зодиака. Но для усиленного развития здоровым людям можно и нужно делать больше. Если вы выполняете в качестве упражнения тела и ума только солнечное поклонение, то хорошо бы делать его не меньше 20 минут. Иначе недостаточное количество нагрузки не позволит произойти качественным изменениям.

## Выполнение

### Телесные положения, дыхание и внимание

Здесь дается описание 12 последовательных положений сурья намаскары вместе с соответствующими схемами дыхания и направления внимания на нужные области тела. Повторим еще раз, что эти разложенные нами на части движения на самом деле должны быть выполнены едино, согласованно, плавно и осознанно.

### Положение 1. Пранамасана (молитвенная поза, или поза приветствия)<sup>1</sup>

Выполняется с обычным, естественным, ровным дыханием.

---

<sup>1</sup> Пранамом называется поклон или приветствие. У этой начальной позы есть еще несколько названий: *намаскарасана*, *самастхити* (букв. «ровная стойка»). В американской, следующей Айенгару, разновидности сурья намаскары ее называют *тадасана* — поза горы. Однако руки в этой позе опущены.



Встаньте прямо, обратясь к солнцу или в направлении солнца. Ноги в коленях выпрямлены, ступни вместе.<sup>1</sup> *Положение ногне меняется в этой и двух последующих (2–3) позах.* Позвоночник выпрямлен, но не напряжен. Пятки, спина, затылок должны быть на одной прямой, грудь развернута, а живот втянут.

Сложите вместе ладони перед грудью, как в восточном приветствии — индийском *намасте* или *намаскара мудре*. Локти при этом должны быть прижаты к телу, а руки расслаблены.

Закройте глаза, расслабьте все тело. Сосредоточьтесь на предстоящем упражнении. Эта подготовка наладит связь тела и сознания.

Дыхание естественное, но с наивозможнейшим вниманием и осознанием ритма и рисунка дыхания. Постарайтесь уловить, как во время вдоха тело становится чуть больше, вытягивается и расширяется, а во время выдоха — «оседает», съеживается, уменьшается.

Сознавайте все тело с ног до головы. Попробуйте почувствовать или мысленным взором увидеть образ различных частей тела. Делайте все это по крайней мере полминуты.

Потом переходите к сознательному расслаблению мышц тела. При этом будьте несколько отстранены от них. Помните, что различные части тела, мышцы и дыхание есть частные, внешние проявления вашей глубинной сути.

Сосредоточьтесь на ощущении соприкасающихся ладоней и тонком воздействии *намаскара мудры* на

---

<sup>1</sup> В некоторых руководствах советуется держать ноги чуть расставленными.

область груди. Затем направьте внимание на сердце и постарайтесь остановить его на нем на короткое время.



*Характерный жест обращения к Солнцу: русская крестьянка в обряде «закликанья весны»*

Перед первым подходом, направляя внимание на сердце, вы можете произнести *гаятри мантру* (или ее русское соответствие).

**Положение 2. Хаста уттанасана**  
(поза с поднятыми руками, или вытягивание)

Выполняется на вдохе.

Плавное поднимите над головой разведенные на ширину плеч руки с ладонями, соприкасающимися

большими и указательными пальцами и обращенными вперед.



По мере поднятия рук направьте тазовую область вперед, прогнитесь в пояснице и плавно отведите голову назад. В заключительном положении вся верхняя часть туловища и голова запрокинуты назад, руки за головой, а кисти тыльной стороной направлены параллельно земле. Старайтесь уделить прогибу верхней части спины

больше внимания и осознания, нежели нижней.

### Положение 3. Падахастасана

(опускание рук к ногам; позу легко запомнить как наклон)

Выполняется на выдохе.



Согните туловище вперед и опустите голову, но без какого-либо мышечного усилия. С вогнутой спиной, старайтесь не столько согнуться в пояснице, сколько повернуться в бедренных суставах.

Выдох по мере наклона вперед следует сделать как можно глубже. В конце наклона еще лучше усилить его сокращением брюшной области.

Старайтесь, чтобы во время наклона ноги оставались прямыми, что растягивает подколенные и бедренные сухожилия и мышцы ног, оживляя их и делая упругими.

Положите ладони на пол перед стопами или — что требует чуть больше гибкости — по бокам их.

Важнейшее значение в падахастасане имеет положение рук, неизменное для этой позы, а также связующее ее с несколькими последующими. Поставленные на пол руки должны оставаться на одном месте до выхода из следующего наклона (положения 10). Если руки и стопы поставлены правильно, то уже не нужно передвигать их для облегчения или поправки следующих движений.

Если гибкость позволяет, коснитесь коленей лбом или подбородком. Но ни в коем случае не следует излишне усердствовать и применять силу для достижения заключительного положения. Движение должно быть неторопливым, непрерывным, без каких-либо рывков<sup>1</sup> и слишком резких неприятных ощущений и тем более — без боли в позвоночнике.



Внимание следует направить на тазовую область, являющуюся центром наклонного движения, и сознавать растяжение спинных и бедренных мышц.

*Ошибки и неточности.* В примере на рисунке руки слишком вынесены вперед, а голова не опущена между ними.

#### Положение 4. Ашва шанчаласана

(поза всадника или наездника;  
ее легко запомнить под названием «выпад»)

Выполняется на вдохе.

Ладони должны оставаться лежащими на полу, а руки — прямыми.

<sup>1</sup> Свами Сатьянанда особо оговаривает, что при порывистом выполнении наклона можно ткнуться носом в колени так, что повредить его. Видимо, такие рьяные исполнители встречаются на практике.

Отвести и вытянуть правую ногу назад, насколько возможно. Одновременно левая нога сгибается в колене, но положение левой стопы не меняется. В заключительном положении левая голень должна стоять перпендикулярно полу, вытянутая назад правая нога — опираться на пол носком и коленом. Пять опорных точек тела в заключительном положении — две ладони, левая ступня, правое колено и пальцы правой ступни.



В конце движения следует запрокинуть голову назад, так чтобы подбородок был направлен как можно выше вверх; взгляд также направить вверх или в межбровье (*шамбхави мудра*); прогнуть спину насколько возможно без лишнего напряжения.

Движение следует выполнять плавно и с осознанием.



Вдох во время движения тела должен быть глубоким.

Внимание сосредоточено на межбровье.



*Ошибки и неточности.* При выполнении этого положения часты четыре основных ошибки. Три из них видны на первом рисунке: колено вытянутой ноги не касается пола, голова не запрокинута назад, а взгляд направлен вперед, а не в межбровье, как настаивает Бихарская школа<sup>1</sup>. На втором рисунке ошибка заключается в том,

---

<sup>1</sup> Впрочем, неточности были и в рисунках этой позы в ранних книгах Бихарской школы: руки не лежат ладонями на полу, а выставленная нога не совсем перпендикулярна полу, что неоднократно указывается как отклонения от совершенного исполнения. (Переиздавшее книгу «Асана, пра-



что выставленная нога стоит не под прямым углом к полу.

### Положение 5: Парватасана (поза горы)<sup>1</sup>



Движение выполняется на выдохе. Поднимите правое колено от пола, одновременно опуская голову к полу и выгибая спину так, чтобы двигалась вверх тазовая область.

Отодвиньте левую ногу назад и поставьте левую стопу рядом с правой.

Затем насколько возможно поднимите вверх таз и опустите голову так, чтобы она находилась между двумя руками.

В заключительном положении выпрямленные руки лежат ладонями на полу; голова расположена между руками; подбородок касается груди; таз поднят насколько можно выше; ноги выпрямлены, а пятки мягко прижаты к полу. Старайтесь при этом растягивать мышцы икр и ахиллесово сухожилие.

Ошибки и неточности. На этом рисунке видны две распространенные ошибки: голова не опущена между рук, пятки не касаются пола<sup>2</sup>.

Ошибки и неточности. На этом рисунке видны две распространенные ошибки: голова не опущена между рук, пятки не касаются пола<sup>2</sup>.

---

найама, мудра, бандха» издательство «София», видимо, имело в своем распоряжении первое издание.)

<sup>1</sup> Другие названия: *сумеру асана* (поза мировой горы) или *адхо мукха шванасана* (собака вниз мордой). По-русски это положение можно назвать «углом».

<sup>2</sup> Последнее мы видим и в книге Йогешвара: хотя описание требует, чтобы пятки были прижаты к полу, исполнитель выполняет не идеально — стоит на носках.



Встречаются также советы останавливать дыхание во время этого движения, однако это неестественно.

венно.

Поставленные вместе стопы должны оставаться на том же месте до выхода из следующей позы горы (положения 8), хотя будет меняться площадь опоры — подошва или носок.

Все движения частей тела должны составлять одно гармоничное и плавное движение.

Во время выполнения движения выдох должен быть глубоким.

Внимание сосредоточено на области горла.

### Положение 6. Аштанга намаскара (восьмичленный поклон<sup>1</sup>)



Движение выполняется при задержке дыхания.

Сначала согните ноги и опускайте тело, пока колени не коснутся пола.

Затем согните руки, при этом опуская голову и туловище вперед и вниз к полу.

Во время движения головы и туловища вперед постарайтесь слегка скользнуть по поверхности пола лбом, затем грудью.

В конце движения положите подбородок на пол.

Наконец, слегка приподнимите живот и бедра, чтобы между полом и ими было значительное пространство.

---

<sup>1</sup> Такое название дано потому, что в этом положении восемь точек тела (ладони, носки ног, колени, грудь и подбородок) касаются земли. Упрощенно его можно назвать простиранием.



Движение должно быть выполнено плавно.

В заключительном положении пола должны касаться восемь точек тела: носки обеих ступней, оба колена, обе ладони, грудь и подбородок.

Выполняя это движение, удержитесь от вдоха.

Внимание — на области живота.

*Ошибки и неточности.* На рисунке живот и таз не подняты над полом.

### Положение 7. Бхуджангасана (поза кобры)



Движение выполняется на вдохе. Вдох ровный и глубокий.

С началом вдоха опустите бедра и нижнюю часть живота на пол.

Едва они коснулись пола, начинайте, выпрямляя руки, отжиматься от пола так, чтобы одновременно ошло вверх и вперед туловище, а голова и спина прогнулись назад.

В заключительном положении голова должна быть запрокинута, спина прогнута назад, живот находится насколько для вас возможно ближе к полу, но без особого напряжения.

Положение рук и ступней не должно меняться во время движения.



Внимание — на копчике.

*Ошибки и неточности.* Тело на весу, живот поднят над полом.

## Положение 8. Парватасана (поза горы)

Повтор положения 5.

Выполняется на выдохе.

Из *бхуджангасаны*, не меняя положения рук и ступней и держа руки и ноги прямыми, опустить голову и, отжимаясь на руках, поднять выпрямленные ноги над полом и таз как можно выше. Поясница, которая была прогнута вниз, теперь выгибается в противоположном направлении.

## Положение 9. Ашва шанчаланасана (поза всадника)

Повтор положения 4.

Выполняется на вдохе.

Окончание глубокого вдоха совпадает с принятием заключительного положения.

Согните левую ногу, двиньте ее вперед и поставьте левую ступню между двумя руками.

Одновременно прогните спину, опустите правое колено к полу и поднимите голову вверх.

Место опоры носка правой ступни и положение ладоней не должны меняться. Руки должны оставаться прямыми по всей длине.

В заключительном положении запрокидывайте голову назад насколько возможно и четко почувствуйте усиленный прогиб спины.

## Положение 10. Падахастанасана (опускание рук к ногам)

Повтор положения 3.

Движение выполняется на выдохе.

Опустите голову.

Согните и поднимите правое колено, одновременно поднимая таз.

Затем двиньте правую ногу вперед и поставьте ее всей стопой на одной линии рядом с левой, между рук.

Если можете, выпрямите ноги и постарайтесь коснуться лбом или подбородком колен.

Опуская голову к коленям, постарайтесь сделать выдох поглубже.

В идеале, во время движения ладони должны быть прижаты к полу на том же месте, а колени — не сгибаться. Это заставляет растягиваться мышцы ног и делает спину более гибкой.

### **Положение 11. Хаста уттанасана (вытягивание)**

Повтор положения 2.

Движение выполняется на вдохе.

Плавное выпрямление туловища, держа руки прямыми и разведенными на ширину плеч.

Поднимите руки над головой, прогните спину, наклоните голову и заведите руки за голову. При этом живот следует вытолкнуть чуть вперед.

### **Положение 12. Пранамасана (молитвенная поза)**

Это заключительное положение из двенадцати — то же, что и первое исходное положение.

Выполняется на выдохе.

Выпрямитесь, опустите руки к груди и сложите ладони перед грудью.

Расслабьте все тело.

Направьте внимание на дыхание, дождитесь, когда оно и сердцебиение успокоится, придя к почти обычному состоянию.

В этом положении, предшествующем второй половине круга, расслабление и осознание можно сделать чуть короче и менее подробным, чем в исходном положении. Но уровень усталости должен быть снижен до наименьшего, чтобы оно не мешало так же четко и плавно выполнять движения согласованно с дыханием.

До возобновления следующего полукруга дыхание естественное.

### Полный круг упражнения

Описанные 12 положений солнечного поклонения составляют половину его круга, или подхода. Полный круг — это 24 положения. Чтобы завершить вторую половину упражнения, те же 12 положений повторяются, но с двумя незначительными видоизменениями. Эти видоизменения связаны только с одним положением — позой всадника (*ашва шачаланасаной*).

- В положении 16 второй половины круга вместо вытягивания правой ноги назад (как в положении 4 первой половины) вытягивается назад *левая* нога. Затем к ней приставляется правая для перехода в позу горы (*парватасану*).

- В положении 21 после позы горы вместо выпада левой ногой вперед (как в положении 9) выносятся вперед *правая* нога. Затем для перехода в наклон (положение 22) вслед за правой ногой такое же положение занимает левая.

Держать в памяти очередность ног для выпада не так уж просто, но не путать ее — один из показателей собранности и внимания.

Это удвоение 12 основных положений до 24 делает сурья намаскару совершенно симметричным упражнением. При этом одинаково упражняются обе стороны тела.

Последовательность дыхания, сосредоточений и мантр остается неизменной.

### От движения — к успокоению

Как солнце уходит с небосвода на ночь или даже на полярную ночь, как будто отдыхая от своих трудов, так необходимой концовкой сурья намаскары является отдых, расслабление и успокоение. Вообще расслабление после выполнения асан йоги нужно не только для снятия физической усталости, которая при них может явно и не проявляться, а, прежде всего, для отдыха нервной системы, утомленной работой по удержанию внимания и мышц тела в определенном недвижимом состоянии.

Сурья намаскара же, в отличие от классических асан, выполняется в движении, поэтому расслабление необходимо вдвойне. Нужно дать время и возможность пульсу и дыханию вернуться к естественному, разжать мышечные «зажимы», «распустить» узлы любых напряжений в теле.

Так как во время двигательных движений сурья намаскары усиленное сердцебиение, кровообращение, возможное потоотделение и т. п. начинают вымывать из организма токсины, расслабление позволяет остановить их беспорядочное движение по организму, собирая их в тех местах, из которых они удаляются постепенно и незаметно.

Так как упражнения несколько возбуждают, надо уметь сознательно вызывать и усиливать в себе

ощущение телесного и умственного покоя. Особенно это важно для людей, страдающих от неврастения, психосоматических болезней, которые прямо связаны с чрезмерным или продолжительным напряжением либо сильными потрясениями (стрессом).

Это упражнение, а не просто безвольный отдых. Это не только сознательное расслабление ума и тела, но и усиление способности сознавания того, что в них происходит. Оно дает наибольшую пользу, если вы не теряете внимания и полностью вовлечены в выполнение. Если вы выполняете покойное положение наспех и абы как, то оно не даст многих своих чудесных результатов.

Можно применять любой проверенный способ расслабления, лишь бы оно было качественным. Подавляющее большинство традиционных школ и учителей йоги советуют *шавасану* (позу покойника<sup>1</sup>, или, пользуясь возможностями русского языка, покойную позу). Название несколько пугающее, но оно отражает смысл позы: доведение тела и ума до такой степени ненапряженности и неподвижности, чтобы они были как безжизненные. Жизнь требует трат энергии, что происходит, как известно, даже в лежачем положении, ибо главный растратчик ее — волнующийся ум. В покойной позе эти траты почти прекращаются. Кроме того, в индийском мироощущении Совершенный Покой является непереполняемым и неисчерпаемым кладезем и источником всякой силы и движения. В покойной позе происходит восполнение сил и энергии.

Длительность расслабления зависит от имеющегося времени, предшествующей нагрузки и т. д. Это

---

<sup>1</sup> Эту асану называют также *мритасана* (поза умершего).



одно из немногих упражнений, где «перебрать» лучше, чем недобрать, лишь бы это было действительно упражнение, а не бестолковое или мучительное лежание через силу. Здесь необходимо умение наблюдать свои состояния и чувство здравого смысла.

Время, необходимое для расслабления, зависит от времени, затраченного на выполнение собственно упражнения, его темпа и состояния исполнителя. Большие энергозатраты и усталость потребуют и больше времени на расслабление. Перевозбужденному, нервозному или страдающему от психосоматических болезней человеку требуется на него больше времени, чем здоровому.

Обычно 5 или 10 минут бывает достаточно. Бихарская школа предлагает такое примерное соотношение: на каждые 10 минут сурья намаскары — не меньше 3 или 4 минут расслабления. Например, после 20 минут упражнения — не меньше, по крайней мере, 5 минут расслабления.

Если у вас время ограничено (скажем, нужно идти на работу) и вы боитесь «залежаться» или заснуть, можно использовать будильник, поставив его на нужное время. Но не раздражайте и не пугайте себя его трезвоном, достаточно сделать так, чтобы он щелкнул или пикнул.

Наиболее простой способ освоить и довести выполнение расслабления до чуть ли не произвольности — это обучение с учителем. Исполнитель тогда просто слушает и выполняет все необходимые указания учителя. Если учитель знающий, нравственно и душевно спокойный, тогда расслабление и умиротворение более глубокое и полное. Но при самостоятельном выполнении следует стать учителем для самого себя, научиться быть своим теловоди-

*телем.* Это делается удержанием идеи некоторого отличия себя от своего тела, умственным повтором указаний самому себе и выполнением их с наиболее возможной собранностью и вниманием. Необходимо небольшое умственное усилие для поддержания сознавания, но без умственного напряжения. Стремясь расслабиться, не следует слишком стараться, иначе вы просто смените физическое напряжение на психическое, что ничуть не лучше.

Одним из показателей достаточного расслабления тела является чуть большее разрежение пульса и дыхания, чем обычные, и достижение чувства отдыха и освеженности.

Есть два признака потери сознательности: вовлечение в поток посторонних отвлекающих мыслей и сон.

Если вы поймали себя на не имеющих отношения к упражнению мыслях, не надо их гнать или подавлять. Пусть они как приходят на ум, так и уходят. Ваша задача — лишь осознавать это. Если мысли о ваших жизненных задачах, заботах, неурядицах и неудачах назойливо мешают, скажите себе, что вы вернетесь к их решению, когда понадобится, но сейчас вы упражняетесь в успокоении. Главное же средство не вовлекаться в поток разносторонних посторонних мыслей — направление внимания и сосредоточение на ходе *шавасаны*. Необходимо стараться сознавать все, что при этом происходит.

Если вы не ставили задачей устранение бессонницы, то сон во время выполнения покойной позы лишает ее многих благ, хотя, конечно, заснув, вы отдохнете. Во время сна ум отдыхает, но не полностью, ибо его продолжают преследовать беспокойства и заботы, только в иных, причудливых обликах.

Цель же покойной позы — будучи полностью внимательным и бодрствующим, сознательно добиться максимально возможного мышечного расслабления и глубочайшего умственного умиротворения.

Здесь предлагается три разновидности расслабления.

1. После предварительного напряжения;
2. Простая *шавасана*;
3. *Шавасана* с сознанием дыхания.

Первая особенно подходит начинающим, которым еще «скучно» заниматься расслаблением или которые еще не умеют сосредотачиваться на ощущениях лежащего недвижимо тела. Ее выполнение состоит в напряжении до предела определенной группы мышц, а потом резком сбросе напряжения, вызывающем естественное расслабление. Этот способ помогает четче ощутить разницу между напряженной частью тела и расслабленной, устранить мышечные спазмы. Освоив этот, так сказать, более чувственный способ, можно перейти к более сложным разновидностям 2 и 3.

### Подготовка и исходное положение

Они одинаковы для всех трех разновидностей расслабления.

Выполнив все подходы солнечного поклонения, стоя, сделайте несколько глубоких дыханий.

Затем устройте себе удобное место для лежания: расправьте подстилку, приготовьте тоненькую подушечку или сложенное одеяло под голову и, если прохладно, покрывало.

Лягте на спину. Подложите эту подушечку под голову, подоткнув уголки под плечи. Это поможет

шейным и плечевым мышцам расслабиться. Нужно только, чтобы подушка не была слишком толстая, высокая, иначе это будет держать шею в напряжении полулежачего положения. Чтобы не отвлекал холод, наденьте носки, укройтесь покрывалом, а если мешает слишком яркий свет, можно положить на глаза светонепроницаемую повязку.

Расположите руки непосредственно по бокам под удобным углом к телу, но так, чтобы оставалось небольшое пространство между ними и туловищем. Руки должны быть разжаты, пальцы чуть согнуты, ладони обращены вверх; ноги выпрямлены и слегка разведены.

Закройте глаза (но не зажимуривайте с усилием).

Ощутите, что вам удобно и спокойно.

### **1. Способ расслабления после предварительного напряжения<sup>1</sup>**

После общей части начинается собственно упражнение расслабления после напряжения. За 10 минут этого упражнения можно полностью освежиться, стать ясным, безмятежным и способным сделать все возможное, не теряя непоколебимого внутреннего спокойствия.

Вот общее и краткое описание его выполнения.

1. Осознать конечность или часть тела, сосредотачивая там внимание (около 10 секунд), и опустошить легкие.
2. Вдохнуть, задержать дыхание в наполненных легких, затем напрячь мышцы конечности или части

---

<sup>1</sup> Эта техника, приспособленная нами к сурья намаскаре, излагается по Свами Сатчидананде.

тела до наибольшего напряжения (примерно на 3 секунды).

3. Поднять конечность на 45° (5 секунд), затем резко выдохнуть через рот, одновременно с этим отпуская конечность, которая под собственной тяжестью опускается на землю.
4. Слегка пошевелить ею на коврике (2 секунды), в это время спокойно вдохнуть.
5. Глубоко расслабить эту часть тела (5 секунд), продолжая дышать естественно и непринужденно.
6. Перейти к другой конечности или части тела.

Конечности расслабляются в следующем порядке.

1. Правая голень (потянуть на себя стопу с напряжением).
2. Левая голень (то же).
3. Правая рука (крепко сжать кулак во время сокращения).
4. Левая рука (то же).

Затем нужно расслабить другие части тела в следующем порядке.

1. Ягодицы и поясница: напрячь как можно сильнее ягодицы, промежность (включая задний проход), поясницу. Резко расслабить и заставить ягодицы опуститься под весом таза.
2. Живот: надуть брюшную полость глубоким вдохом, удержать дыхание в течение 5 секунд, выдохнуть резко через открытый рот — живот опадет при этом сам.
3. Грудь: вдохнуть, надуть грудную клетку (стараясь не надувать живот), задержать дыхание в течение 5 секунд, выдохнуть, как в предыдущей части упражнения.

4. Спина: напрячь лопатку и правое плечо, приподняв их. Расслабить и опустить. То же с левыми лопаткой и плечом.
5. Затылок и шея: без напряжения рук или плеч напрячь затылок и шею (5 секунд), закинув голову назад. Расслабить резко эти мышцы и слегка поерзать головой слева направо по подстилке (3 секунды).
6. Лицо: со сжатыми челюстями «скорчить рожу», скривив губы, наморщив нос, надув или втянув щеки, зажмурив крепко веки, наморщив лоб — сделав все, что вы можете, со своим лицом (5 секунд), затем резко расслабить эти мышцы. Выражение лица станет или безразличным, или слегка улыбчивым.

Все эти чередования напряжения и расслабления при небольшой тренировке можно выполнить за 5 минут. Затем, оставаясь неподвижным, обзревайте в сознании все ваше тело, дабы убедиться, что оно хорошо расслаблено.

Затем можно углубить расслабление, сосредоточив внимание на дыхании. Дыхание помещается во впадине живота между пупком и костями груди. Пусть дыхание движется в вашем теле — входит и выходит спокойно и равномерно, подобно волне, пусть оно укачивает вас.

Замедлите дыхание, не углубляя его, и задержите воздух в опустошенных легких от 3 до 6 секунд.

Затем пусть вдох произвольно начнется и совершится. Наблюдайте за дыханием, непринужденным и бесшумным. Постарайтесь отыскать естественное дыхание ребенка. Выполняйте это примерно 2 минуты.

Чтобы расслабить ум, не напрягая воображение, представьте солнце, встающее в безоблачном небе

прозрачным утром над горным озером. Вода хрустальная и спокойная. Пусть и вас охватывает мир и покой. Если вы не можете удержать мысль на образе тихого озера, вообразите, что время от времени на поверхность выпрыгивает рыба, производя рябь и круги на воде. Можно заменить этот образ другим: будто вы бросаете гальку в воду и наблюдаете расходящиеся круги.

Это займет еще 2 минуты. В это время вы находитесь в состоянии полного расслабления. Наслаждайтесь им и подпитывайтесь свежей энергией.

Если сурья намаскара и, соответственно, ваше расслабление выполняется в перерыве рабочего дня, то, естественно, необходимо восстановить мышечный и эмоциональный настрой на деятельность. Для этого представьте солнце в межбровье и распространяющийся от головы по всему телу к ногам солнечный свет и тепло, которые наполняют вас живой энергией и силой. Словно вы, придя с мороза, пьете горячее молоко или медовый напиток. Почувствуйте себя наполненным бодростью, жизнерадостностью и готовностью к деятельности.

Потянитесь и глубоко зевните.

Не торопясь, встаньте.

Можете произнести про себя или вслух на санскрите «шанти, шанти, шанти», или на русском «покой, покой, покой». Или старинную, к сожалению, осмеянную, формулу «тишь, да гладь, да божья благодать».

## 2. Простая классическая шавасана

Нижеописанная техника — лишь одна из возможных. Но в покойной позе существует основной порядок расслабления тела и ума, знание которого

необходимо для все более глубокого расслабления по мере работы с этой техникой. Даже изменяя и вводя новые детали приема, соответственно условиям, личным пожеланиям, предпочтениям и возможностям, постарайтесь придерживаться следующих шагов.

1. Устроиться как можно удобнее и ненапряженнее на подстилке.
2. Почувствовать или вызвать ощущение касания тела и его частей с полом.
3. Почувствовать тяжесть и мягкость различных частей тела.
4. Почувствовать погружение в пространство за закрытыми глазами.
5. Сознать и наблюдать дыхание.

Подготовьтесь так же, как в первой технике, и примите вышеописанное лежащее положение. После того как вы успокоились, попытайтесь почувствовать места, в которых различные части вашего тела касаются пола. Ощущайте несколько секунд соприкосновение каждой точки тела с полом и давление ее на пол. Это развивает сосредоточенность и способность сознавать различные части тела.

Почувствуйте:

- соприкосновение пола и ягодиц. Задержите внимание на этой области тела. Обратите внимание, не сжаты ли ягодичные мышцы. Если заметили это, расслабьте их несколько мгновений;
- соприкосновение правой пятки с полом. Повторите то же с левой пяткой;
- соприкосновение правой руки с полом;
- затем поочередно — правой кисти, левой руки, левой кисти, середины спины, каждой лопатки, затылка и, наконец, всего тела.



Затем постарайтесь представить и почувствовать всю правую ногу, ничего кроме правой ноги. Почувствуйте: она отяжелела и под собственной тяжестью погружается в пол. Затем почувствуйте: правая нога становится мягкой и как бы расплывается по полу. Почувствуйте: ваша правая нога мягкая, тяжелая, безвольная; даже захотев, вы не можете двинуть ею. Вызывайте это ощущение и наблюдайте его несколько секунд.

То же самое повторите поочередно с правой рукой и левой ногой.

Не отчаивайтесь, если не удастся вызвать ощущение тяжести и мягкости, — при небольшом, но ежедневном упражнении это вскоре будет легко получаться. Если в руках чувствуется напряжение, пронаблюдайте, не сжаты ли кисти в кулаки. Если так, разожмите кисти и сбросьте мышечное напряжение.

Сбросьте напряжение с плеч, будто сбросили груз. Ощутите, как ваши плечи под собственной тяжестью погружаются в подушку.

Ослабьте напряжение шеи.

Теперь обратите внимание на лицо. Рот должен быть закрыт, но зубы не стиснуты, а слегка разомкнуты. Губы также не сжаты, а свободно расслаблены. При этом нижняя челюсть слегка отвисает. Можете зевнуть, чтобы сбросить напряжение в лице.

Пронаблюдайте, не нахмурены ли вы, и, если так, постарайтесь сбросить мышечное напряжение со лба и разгладить его.

Сознательно расслабьте глазные мышцы.

Почувствуйте, что голова очень тяжелая.

Теперь наблюдайте за неподвижно лежащим телом, ощущайте места, где имеется какое-либо напряжение, и сознательно сбрасывайте его. Продол-

жайте направлять внимание на поочередное расслабление различных частей тела. Если времени достаточно, завершив весь ряд расслаблений, повторите его снова.

Наслаждайтесь покоем.

Закончив упражнение, слегка пошевелите руками, на миг сожмите ладони, пошевелите ступнями и медленно откройте глаза.

Резко не вскакивайте.

Сядьте и, если хотите, произнесите про себя или вслух на санскрите: «Шанти, шанти, шанти» или на русском: «Покой, покой, покой».

### 3. Шавасана с сознанием дыхания

Собственно, это не отдельное упражнение, а вторая часть целой или полной шавасаны, которая дополняет и углубляет простую форму. Поэтому после того, как вы освоили первую, выполняйте вторую часть сразу же, не прерываясь. Она особенно хороша после большого числа подходов, вызвавших значительную усталость.

Описание продолжаем с наблюдения за телом.

Итак, наблюдайте ваше тело — недвижимое, мягкое, тяжелое. Настолько тяжелое, что оно погружается в пол, как в мягкий ворсистый ковер. Почувствуйте тяжесть, действующую на каждую часть вашего тела, и тяготение его к земле. Мысленно скажите себе, что если бы вы даже захотели сейчас поднять тело, то не смогли бы, потому что все мышцы тела совершенно мягки и расслаблены.

Теперь наблюдайте некоторое время пространство, или пустоту, или темноту за закрытыми глазами. Затем представьте это пространство уже не в теле, а

вокруг него. Тело находится в самой середине этого темно-уютного пространства. Теперь постарайтесь представить, что тело медленно-медленно погружается или опускается в это пространство, как лист, падающий с дерева. Делайте так в течение одной-двух минут или, если есть время, больше.

Если возникают какие-либо мысли, не подавляйте их. Продолжайте представлять (или ощущать), как ваше тело все глубже погружается в это бесконечное пространство.

Теперь начинайте сознавать дыхание. Естественное обычное дыхание через нос, но с полным осознанием того, что вы делаете. Не замедляйте, не учащайте, не углубляйте намеренно дыхания. Вы только отмечаете свое дыхание — и ничего другого, ваше естественное дыхание — и ничего другого. Когда вы вдыхаете, знайте, что вдыхаете. Когда выдыхаете, знайте, что выдыхаете. Как будто вы дышите впервые; вам интересно ваше дыхание. Дыханием поглощено все ваше внимание. Начинайте сознавать поток воздуха, текущий в ноздри и выходящий из них.

Тело как бы покачивается на волнах дыхания: вверх-вниз, вверх-вниз.

Вдыхая, почувствуйте входящий в тело воздух, питающий каждую клеточку вашего существа. Чувствуйте, как со вдохом все ваше тело наполняется оздоровляющей силой, а с выдохом, как сизый дым из легких курильщика, из тела вытекают яды, нечистота, удаляются хвори, страхи, беспокойства и тревоги. С каждым дыханием вы ощущаете облегчение.

Старайтесь ни на миг не отвлекаться от сознания дыхания. При появлении посторонних мыслей просто вспоминайте о вашей задаче — сознании дыхания и продолжайте упражнение, пока у вас есть время.

Заканчивая упражнение, медленно откройте глаза, сожмите ладони, напрягите руки, ступни и ноги, пошевелите пальцами, потянитесь.

Вернитесь к сознанию окружающего мира.

Если вы выполнили все это со всем вниманием, но без напряжения и не заснув, вы почувствуете себя прекрасно отдохнувшим, освеженным, поздоровевшим.

## Сосредоточение и осознание

Как мы уже не раз отмечали, сосредоточение и осознание — неотъемлемая часть сурья намаскары, и многие ее блага теряются, если она выполняется чисто механически, без внимания и целенаправленного сознания.

Ведь одна из важнейших тайн организма заключается в том, что перед любым новым движением и принятием любого нового положения происходит упреждающий сдвиг очень многих «постоянных величин» организма. Организм настраивается на еще не произошедшие изменения, готовит себя к будущему положению. То есть в сознании, даже если мы не успеваем подумать, появляется замысел, план, прогноз предстоящего действия, и тело подстраивает себя к этому плану. Вот почему сознавание выполняемого в йоге настолько важно и настолько действенно.

В сурья намаскаре надо помнить очень многое: какое движение и как выполнять, куда направлять внимание, что при этом произносить.

Сосредоточение имеет несколько уровней, все более тонких и глубоких.

### 1. Направление внимания

- на правильное выполнение движений, на участвующие в них мышцы;

- на предписываемые области тела и удержание его там во время движения.

## 2. Сосредоточение

- на точках отражения чакр на поверхности тела;
- собственно на чакрах;
- усиление сосредоточения посредством психического дыхания через ту или иную чакру.

## 3. Ощущение звучания мантры в чакре.

Важно подготовить сознание к выполнению упражнения. Это особенно касается первого положения — пранамасаны. При наличии достаточного времени хорошо бы постоять несколько минут с закрытыми глазами, осознавая все тело, наблюдая дыхание и успокаиваясь. Отвлекитесь от повседневных сует, забот и хлопот, от волнений, побуждений и напряжений жизни. Не стройте планов на будущее, не сожалейте о прошлом. Установите себя в настоящем и станьте настоящим, хотя бы на краткое время упражнения. В современной повседневной жизни большинство из нас постоянно направлены или отзываются только на внешнее. Если человек обращается к себе или в себя, то чаще это проявление неблагополучия или нездоровья: замкнутость самообороны или самоосуждения. Попробуйте обратиться в себя не как к привычной личности, а как к Сущности, сердцевине своего бытия и осознавайте свои чувства как излучение этой Сущности.

Представьте мысленно образ различных частей тела или, лучше, почувствуйте, ощутите их. Потом постарайтесь расслабить их, помня при этом, что вы просто неувлеченный и не вовлеченный в действие наблюдатель. Постарайтесь почувствовать некую отстраненность, отдельность от вашего тела и дыхания. Будто различные части тела и дыхание — это что-то внешнее относительно настоящей и постоянной вашей сути. Или, скажем, всего лишь инструменты на-

стоящего деятеля, творца, которым вы и являетесь. Осознание не затрагивает ваши чувства, вы — беспристрастный свидетель, очевидец (*сакшин*), согласно определениям санкхьи и веданты. Это чувство созерцателя своих состояний за короткое время поможет сделать ум умиротворенным.

Если время поджигает, тогда полминуты достаточно. Но не пренебрегайте подготовкой сознания — это, в какой-то мере, созерцание.

Когда вы готовы, приступайте к двигательным упражнениям, не теряя внимания и сознания во время движений и при открытых глазах (хотя, освоив их, лучше держать глаза закрытыми). Не увлекайтесь движением до бессознательного автоматизма. Наблюдайте и непрерывно осознавайте каждое движение тела и соответствующее дыхание, при этом оставаясь зрителем. Это развивает собранность и способность осознания, налаживает согласие и взаимодействие тела и ума.

Это будет полезно не только для этого упражнения, но и для повседневной жизни.

### Области внимания и круговороты сознания (чакры)

Выполняемая со вниманием сурья намаскара становится весьма мощным упражнением сознания. Сосредоточение на определенных областях тела во время каждого из ее упражнений подготавливает для упражнений *кундалини* йоги. Кундалини йога неразрывно связана с представлениями о чакрах.

Все представления и изображения чакр выражают целый ряд идей, ощущений, связей. Их система и детали весьма разнятся в зависимости от той или иной школы даже внутри одной ветви тантры. Но чакры — это не произвольная выдумка, не имеющая никаких оснований в инокультурном сознании. На-

пример, во время усиленных дыхательных упражнений даже западный прагматик и рационалист может испытать особые ощущения в тех местах тела, где тантра помещает чакры.

В традиционном понимании, чакры — это область не столько физического, сколько космического, состоящего из сознания, тела человека-духа (*пуруши*). В физическом теле они как бы отражаются. Для большинства людей восприятие чакр и сводится к восприятию их как некоторых областей в теле. Поэтому при сурья намаскаре разумнее начинать не с «сосредоточения на чакрах», чему так любят учить некоторые «продвинутые» (а может, и чуть сдвинутые на этом), а на областях тела и органах тела — сердце, горле, пояснице и т. п.

#### Описательное и санскритское название положения

#### Область сосредоточения

Стойка  
(*пранамасана*)  
Вытягивание  
(*хаста уттанасана*)  
Наклон  
(*пада хастасана*)

Сердце; почувствовать сердцебиение довольно легко  
Передняя часть горла, в горловой ямке  
Нижняя часть поясницы; потом внимание сужается на копчике

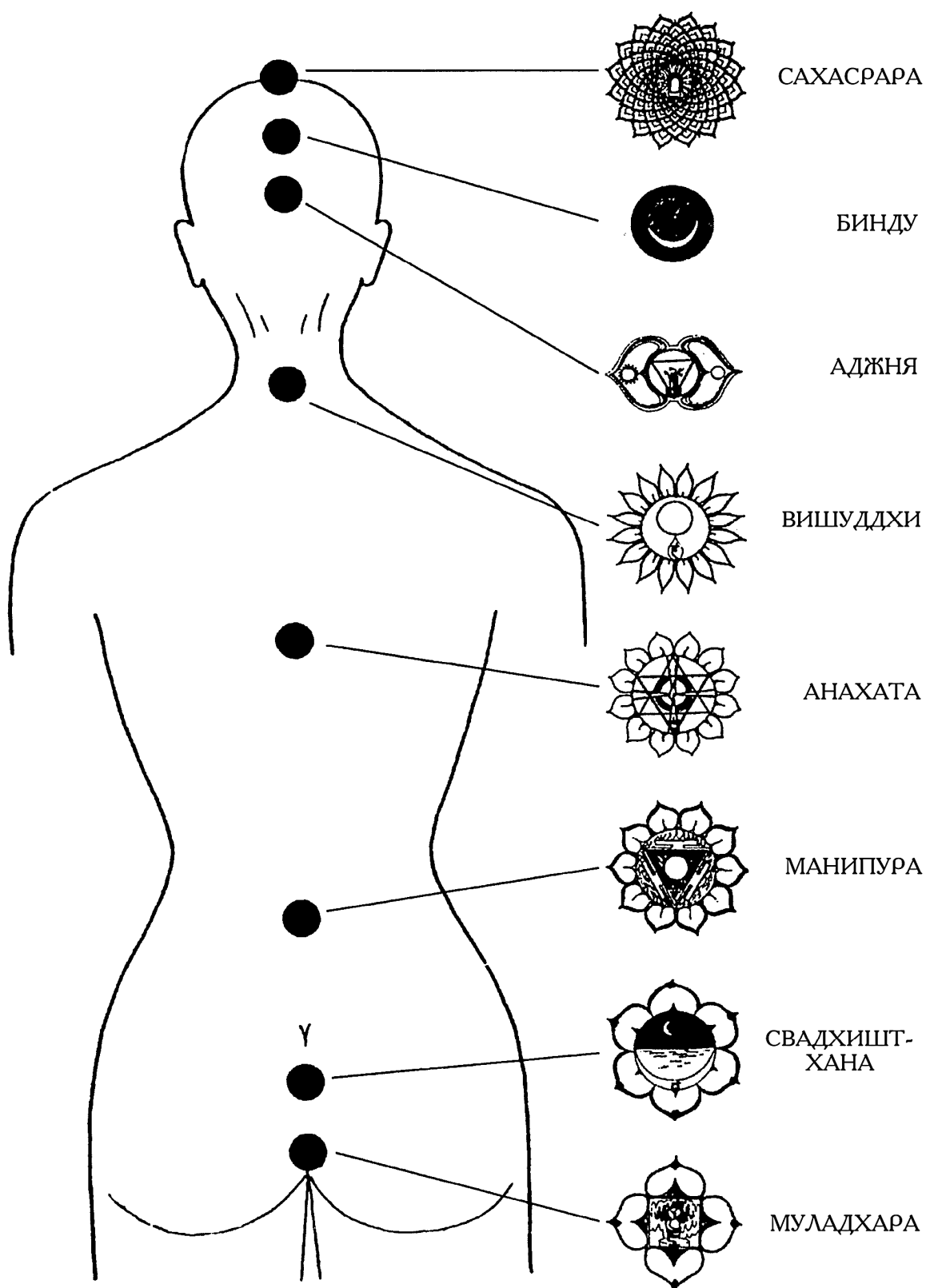
Выпад  
(*ашва шанчаланасана*)  
Поза горы (*парватасана*)  
Простирание  
(*аштанга намаскара*)

Лоб; уточнение — в межбровье  
Передняя часть горла

Поза кобры  
(*бхуджангасана*)

Область солнечного сплетения; потом более узкая — пупок (*манипура кшетра*)  
Копчик; если сначала легче и отчетливее ощущается — передняя нижняя часть живота выше половых органов.

И так далее.



*Чакры и их местоположение относительно позвоночника*

Когда внимание будет без труда и особого усилия направляться на нужную область тела, можно переходить к сосредоточению на чакрах. По степени ос-



воения упражнения есть смысл разделить его на три стадии: сначала — сосредоточение на так называемом поле (*кшетра*), проекции чакры на переднюю область тела, потом на точке чакры на внешней стороне позвоночника, а уже затем собственно на чакре (если для этого хватит усердия и опыта). В качестве подготовительного упражнения далее в книге мы приводим техники нахождения и представления *манипура чакры*. Солнцеобразная символика особо заметна в сахасраре и в манипура чакре, в которую вписано изображение солнца. Но если изображение сахасрары более символично: оно соединяет идеи лотуса-солнца и яркого, как солнце, знания, — то в изображении манипуры можно найти больше, если можно так сказать, физиологических проявлений (огонь, солнечное сплетение, органы теплопродукции в этой области), хотя, конечно, чакры не сводимы к ним.

### Изречения и движения

В сурья намаскаре священные изречения (мантры) играют такую же важнейшую роль, как и во всем индийском мироустройстве. Но только в немногих описаниях сурья намаскары приводятся мантры. Их применение на последней стадии освоения упражнения объясняется тем, что их необходимость чаще всего вызывает сомнение или трудности. Об этом мы скажем чуть ниже.

В выборе и применении мантр мы будем следовать традиции Бихарской школы Сатьянанды. Полные мантры, предлагаемые ею, состоят из трех частей — общепринятого священного слога ОМ, слогов-семян (*биджа мантр*) и восславления имен или эпитетов Солнца. Весь ряд мантр упражнения по Бихарской школе и их приблизительные переводы таковы:

1. *om Hrām mitrāya namaḥ*  
(ОМ храм митрайа намаха)  
Другу<sup>1</sup> слава!
2. *om Hrim ravaye namaḥ*  
(ОМ хрим равайе намаха)  
Сияющему слава!
3. *om Hrūm sūryāya namaḥ*  
(ОМ хрум сурьяйа намаха)  
Солнцу слава!
4. *om Hraim bhānave namaḥ*  
(ОМ храйм бханаве намаха)  
Блистающему<sup>2</sup> слава!
5. *om Hraum khagāya namaḥ*  
(ОМ храум кхагайа намаха)  
Идущему по небу слава!
6. *om Hramḥ (Hrah) pūṣne namaḥ*  
(ОМ храмх (храха) пушне намаха)  
Питающему слава!
7. *om Hrām hiraṇyagarbhāya namaḥ*  
(ОМ храм хираньягарбхайа намаха)  
Златому зародышу слава!
8. *om Hrim tarīcaye namaḥ*  
(ОМ хрим таричайе намаха)  
Лучистому слава!
9. *om Hrūm ādityāya namaḥ*  
(ОМ хрум адитьяйа намаха)  
Изначальному<sup>3</sup> слава!
10. *om Hraim savitre namaḥ*  
(ОМ храйм савитре намаха)  
Светилу слава!

---

<sup>1</sup> Будда называл Солнце своим другом (Самьютта никая).

<sup>2</sup> В обрядах Сурья обозначается кристаллом кварца или хрусталя.

<sup>3</sup> Адитья — сын Бескрайней, или Неограниченной (Адити).

11. *om Hraum arkāya namaḥ*

(ОМ храум аркайа намаха)

Яркому<sup>1</sup> слава!12. *om Hramḥ (Hraḥ) bhāskarāya namaḥ*

(ОМ храмх (храха) бхаскарайа намаха)

Просветителю слава!

*Биджа* или *биджа акшара* — это обычно одно-слоговой звук, не имеющий явного языкового значения, но имеющий значение священное и богатую знаковую. *Биджа мантры* — это вселенская энергия, проявленная в определенной звуковой форме. Их можно сравнить со звуковыми волнами определенной частоты, которые вызывают определенное чувство или состояние.

Биджи считают обычно принадлежностью тантры, но и в ведийском обряде существовало нечто подобное: в песнопения вводились звуки, лишенные смысла и служащие лишь для поддержки напева, которые назывались *стобха* (например, *хау*, *хай*, *хум*, *хим*). Каждая стобха отождествлялось с определенным явлением внешнего мира или проявлением человека. Так же и каждая буква бидж истолковывается как то или иное божественное проявление.

Относительно бидж существуют две точки зрения. Приверженцы первой считают, что не получившему посвящение от учителя и не сведущему в значении бидж применять их бессмысленно. Сторонники второй утверждают, что биджи оказывают благотворное влияние одним своим звучанием даже на тех, кто произносит их, не понимая.

Знание, конечно, придает иное качество упражнению. Но поскольку символика букв бидж в раз-

---

<sup>1</sup> Еще одно буквальное значение — Излучающий.

ных течениях тантры представляет целую науку, здесь отметим только главное: *ha*, как правило, означает Хару, то есть верховного Бога, *ra* — образы Шакти, носовой резонанс (*нада*) — творческую силу Вселенной, а точка *бинду* — семя, содержащее творение и поглощение. Гласные обозначают род проявлений *шакти*: *a* — сила сознания (*чит шакти*) и *ā* — блаженство (*ананда*) относятся к силе блаженства (*ананда шакти*); *i* и *ī* — к *иччха шакти*, силе владычества; *u* и *ū* — к *джняна шакти*, силе знания. Например, в бидже *hrīm* — мантре Великой Майи (Махамайи) или Бхубанешвари: *ha* — Шива, *ra* — Природа (Пракрити), *ta* — Великая Майя, носовой резонанс — Мать Вселенной, а точка *бинду* — Разрушитель скорби. Но за всем этим существуют скрытые, невыразимые (*авьякта*) значения бидж.

Освоение и соединение этих мантр с движениями можно также разбить на три этапа: сначала произносить при каждом движении слог ОМ, потом — ОМ вместе с биджей, а затем — мантру целиком.

Другие школы иногда предлагают перед началом упражнения мантру из Ишавасья упанишады (см. раздел «Солнце и свет мудрости») или заключительную 13-ю мантру:

*om savitre sūryanārāyaṇāya namaḥ*

(Ом савитре сурьянарайанайа намаха)

Побудителю, Солнцу, Людей водителю слава!

Свами Шивананда применял в своем ашраме такой способ: перед каждым движением повторять все 12 мантр, а во время каждого движения — по одной мантре. В Джайпурской школе йоги также предлагается начинать упражнение с повторения всех мантр перед телесными движениями. Кажется, последнее — не самый лучший способ. Хотя при начальном по-

вторении и происходит настройка ума, но в ходе упражнения нет сочетания движения и изречения и, следовательно, наилучшего сосредоточения.

Для людей, не могущих или не желающих по каким-то причинам использовать трудно запоминаемые санскритские мантры, вместо них предлагается.

- Перед упражнением — открывающее поклонение изречение на основе гаятри:

Да помыслим о желанном блеске дивного Светила!  
Разум наш да озарит он!

- Для 12 основных положений можно использовать, согласно предпочтениям, как санскритские мантры, так и русские переводы и соответствия.

Существует еще одна возможность соединить движение, речь и мысль. Вместо санскритских мантр или бидж сосредоточение на чакрах можно соединить с мысленным или голосовым произнесением русских ключевых слов, выражающих главное состояние сознания, присущее пребыванию в той или иной чакре.

№ положения	Название	Сосредоточе- ние на чакре	Ключевое слово
1	Стойка	Анахата	Любовь
2	Вытягивание	Вишуддхи	Познание
3	Наклон	Свадхиштхана	Удовольствие
4	Выпад	Аджня	Воля
5	Угол	Вишуддхи	Познание
6	Простирание	Манипура	Сила
7	Кобра	Свадхиштхана	Удовольствие
8	Угол	Вишуддхи	Познание
9	Выпад	Аджня	Воля
10	Наклон	Свадхиштхана	Удовольствие
11	Вытягивание	Вишуддхи	Познание
12	Стойка	Анахата	Любовь

При выполнении движений произносите про себя эти ключевые слова, вслушайтесь, испытайте не меньше чем две недели и выберите себе подходящий способ.

Мантры или изречения надо произносить, направляя внимание на соответствующие этому движению области сосредоточения или чакры.

### **Сочетание с другими асанами и видоизменения основного упражнения**

Лучше всего выполнять сурья намаскару перед другими асанами, так как она устраняет сонливость и вялость, разогревает и делает гибким тело, подготавливая его к выполнению других асан.

В число асан, выполняемых после сурья намаскары, начинающим советуем включить выполнение некоторых ее упражнений отдельно и классически статично. Например, падахастасану или бхуджангасану можно выдерживать до двух-трех минут.

Советуем также включить в ежедневную программу *падангуштхасану*. Этот наклон вперед отличается от падахастасаны (положения 3 и 10 сурья намаскары) тем, что в заключительном положении ладони кладутся тыльной стороной на пол под ступни. Кто не может сделать это, должен ухватиться за носки большими, указательными и средними пальцами. Выдерживать асану нужно до 3–5 минут. Это имеет смысл, в частности, для лучшего и быстрее растягивания задних мышц ног, которые мешают очень многим качественно выполнять наклон. В некоторых отношениях она даже лучше пашчимоттанасаны, так как позволяет сильнее растянуть мышцы в бедрах и коленных сгибах, что при пашчи-

мортанасане иногда сделать труднее из-за того, что лежащие на полу мышцы бедер и икры (особенно полные и мускулистые) держат колени в чуть полусогнутом состоянии.

Из дыхательных упражнений ежедневной программы с сурья намаскарой хорошо сочетается в общей гармонии и полезно попеременное дыхание через разные ноздри — *нади шоддхана*.

Для людей, по той или иной причине имеющих слишком малые пределы движения, слишком ослабленных после болезни или из-за старости, могут быть допустимы некоторые видоизменения основного упражнения.

Иногда при каких-то особенностях строения тела и приобретенных дефектах (например, сильной сутулости, резко выраженной несимметричности тела и пр.) выполнить движения сурья намаскары правильно и в полном объеме невозможно. В этом случае учитель может посоветовать некоторые изменения основного ряда, чтобы устранить или уменьшить дефект до той точки, откуда уже сурья намаскара может оказывать благотворное влияние.

Из 12 основных положений сурья намаскары почти не представляют трудностей для физического выполнения и, следовательно, не нуждаются в упрощении стойка (1), вытягивание (2) и простираание (6).

Начинающим, слишком полным и людям с негибкой спиной трудно положить на пол ладони в падахастасане (3). Им приходится выбирать — или сгибать ноги, или не дотягиваться пальцами до пола. Из этого затруднения можно выйти так: с прямыми ногами нагнуться вперед, насколько возможно, и постараться дотянуться до пола хотя бы кончиками пальцев, стараясь растянуть подбедренные и икранные мышцы и сухожи-

лия. Если коснулись пола пальцами, чуть согните колени, чтобы можно было положить ладони на пол для принятия следующего положения — выпада. Но старайтесь все же обойтись без сгибания ног. Возможно еще одно видоизменение: положить пальцы под стопы — тогда станет чуть легче выпрямить ноги. Упражнение со временем сделает вас более гибким, и в один прекрасный день вы легко положите ладони на пол.

Во время перехода от выпада к наклону (от положения 9 к положению 10) руки в идеале должны оставаться на том же месте. Но люди с негибким позвоночником или с нерастянутыми мышцами бедер не смогут тогда выпрямить ноги. Все же надо постараться оставить руки на полу, покуда возможно, и отрывать пальцы от пола, лишь выпрямив ноги. Но из заключительного положения надо постараться дотянуться пальцами до пола хотя бы на несколько мгновений, только потом чуть согнуть колени и положить ладони на пол.

Если в позе всадника начинающим слишком трудно оставлять ладони прижатыми к полу, их можно приподнять и касаться пола только кончиками пальцев. Это облегчит и увеличит прогиб спины назад. Очень негибким или ослабленным людям выпад можно на первых порах видоизменить так, чтобы одну ногу ставить не на носок, а на колено (то есть выполнить позу из ряда чандра намаскары).

Вместо позы горы (*парватасаны*) очень слабые люди могут выполнять стойку на четвереньках (раз-



новидность позы кошки — *марджариасана*), а из нее — *шашанкасану*. В частности, эти позы ис-

пользует Джайпурская школа йоги.



Вызывает некоторые сомнения используемая в некоторых школах вместо бхуджангасаны *чатуранга дандасана* (удержание вытянутого прямо тела с опорой на носках и руках). Помимо того, что эта поза требует от начинающих не меньше усилий, чем бхуджангасана, она не является противопозой, то есть восполнением сгибания вперед сгибанием верхней части туловища назад.

Для тех же, кто желает и имеет возможности для дальнейшего развития тела и сознания, в этом упражнении возможны следующие усложнения.

- В исходной стойке уделять больше времени осознанию частей тела, дыхания, положения рук и влияния всего этого на внутреннее состояние. Это поможет осознанию праны перед двигательным рядом.
- При вытягивании (*хаста уттанасана*) можно еще встать на носки и поднимать руки поочередно, в заключение вытянувшись в таласане (позе пальмы).
- При наклоне (*падахастасана*) поместить сцепленные руки на затылке, отводя локти назад. Это благотворно при астме, например, и даже просто для улучшения цвета лица. Из этого положения можно перейти в *двиконасану*, подняв за спиной сцепленные руки. Другая возможность — сделать несколько наклонов с широко расставленными ногами и затем вернуться в падахастасану.
- В позе всадника вы можете поднять руки вверх, держа их на ширине плеч или сомкнув ладони, превращая выпад в одну из разновидностей *вирабхадрасаны*. Возможно также сцепить руки за спиной, как в *двиконасане*, что увеличивает прогиб спины.

- Для того чтобы в позе горы растягивать также внутренние мышцы бедра и промежности, можно раздвинуть ноги. Можно вместо нее или в дополнение к ней использовать предлагаемый Йогешваром и некоторыми преподавателями упор на руках и носках с вытянутым прямым телом (разновидность *чатуранга дандасаны* по Айенгару). В этом случае большая нагрузка на мышцы рук усиливает их.
- При выполнении аштанга намаскары можно поджать колени ближе к животу, чтобы сильнее воздействовать на поясничные и тазовые мышцы.
- Усложнить позу кобры можно делая «изогнутую кобру» (*тирьяка бхуджангасану* или *сарпасану*). При этом следует посмотреть через плечо на пятку противоположной ноги. Это прекрасное упражнение для развития подвижности спины. Вообще ряд положений 5, 6, 7 сурья намаскары хорош для удаления утренней жесткости тела.

Для заключительного расслабления можно использовать усложненную разновидность шавасаны.

## ПОКЛОНЕНИЕ ЛУНЕ (ЧАНДРА НАМАСКАРА)

*Чандра намаскара* во многом схожа с сурья намаскарой и имеет подобные благоприятные действия. Вероятно, она была создана по присущему индийскому мировоззрению стремлению к гармонии, симметрии и равновесию.

Здоровым людям ее можно использовать в качестве необходимого, в основном психологического, противовеса и дополнения солнечному поклонению. Считается, что она требует меньше затрат сил и менее возбуждающа и ее особенно хорошо использовать для де-

тей и ослабленных больных. Ее можно делать и лунным вечером, но не больше двух раз, так как она обладает схожим с сурья намаскарой возбуждающим действием. Впрочем, и ярко светящая луна обладает таким, но состояние при этом несколько другое — мечтательное, романтическое, в какой-то мере эротичное.

Чандра намаскара имеет несколько разновидностей. В книгах Бихарской школы описываются собственно *чандри намаскара*, *ардха чандра намаскара* и *пурна чандра намаскара*.

### Пурна чандра намаскара (основное упражнение)

Пурна (полная) чандра намаскара наиболее тесно связана с сурья намаскарой и очень мало от нее отличается. Большинство положений — те же, что в сурья намаскаре. Отличия следующие. В ней не 12+12, а 14 положений, символизирующих фазы луны. Положения 1–4 тождественны положениям сурья намаскары. Позиция 5 — *ардха чандрасана* (поза полумесяца) — самая своеобразная и отличительная. Положения 6–10 подобны 5–9 сурья намаскары. Положение 11 — вновь *ардха чандрасана*. Положения 12–14 соответствует положениям 10–12 сурья намаскары.

Кратко изложим это упражнение для удобства его освоения.

#### Положение 1. Стойка

Встаньте прямо с прямыми и слегка соприкасающимися ногами. Сложите ладони перед грудью в намаскара мудре. Тело полностью расслаблено. Спина прямая, но не напряженная и не жесткая. Вдохните и выдохните.

## Положение 2. Вытягивание

Глубоко вдохните, медленно поднимая руки, чуть подавая вперед таз и прогибаясь назад. В конце движения запрокиньте голову. Позвоночный столб сначала слегка прогибается. После достаточного упражнения прогиб может стать таким глубоким, что изгиб тела назад уподобляется полумесяцу.

## Положение 3. Наклон

Глубоко выдохните, наклоняясь вперед, сгибаясь в бедренных суставах и сохраняя ноги прямыми, пока голова не коснется колен. Приблизьте руки к полу по обе стороны ног — поначалу как можно ближе к полу, но не сгибая колени.

## Положение 4. Выпад

Не меняя положения рук, на вдохе отведите и вытяните правую ногу назад, насколько возможно. Одновременно левая нога сгибается в колене, но положение левой стопы не меняется. В заключительном положении левая голень должна стоять перпендикулярно полу, вытянутая назад правая нога должна опираться на пол носком и коленом. В конце следует запрокинуть голову назад, так чтобы подбородок был направлен как можно выше вверх. Взгляд также направьте вверх или в межбровье и прогните спину насколько возможно.



## Положение 5. Полумесяц

Это главное положение, отличающее все разновидности чандра намаскары. Оно называется *ардха чандрасана* — поклонение полумесяцу, ибо

изгиб тела от кончиков пальцев до носков правой ноги уподобляется лунному серпу.

На вдохе поднимите руки над головой, приставив ладони друг к другу со стороны больших пальцев, и заведите их за голову. Если это окажется слишком сложным, чуть разведите руки и ладони.

### Положение 6. Угол

С выдохом опустите руки, поставив их ладонями на пол, как в положении 4. Поднимите правое колено от пола, одновременно опуская голову к полу и выгибая спину так, чтобы тазовая область двигалась вверх. Отведите левую ногу назад и поставьте левую стопу рядом с правой. Затем насколько возможно поднимите вверх таз и опустите голову так, чтобы она находилась между двумя руками.

### Положение 7. Простирание

На задержанном дыхании согните ноги и опускайте тело, пока колени не коснутся пола. Затем согните руки, при этом опуская голову и туловище вперед и вниз к полу. Во время движения головы и туловища вперед постарайтесь слегка скользнуть по поверхности пола лбом, затем грудью. В конце движения положите подбородок на пол и слегка приподнимите живот и бедра, чтобы между полом и ими было значительное пространство.

### Положение 8. Кобра

Не меняя положения рук и ступней во время движения, на вдохе опустите бедра и нижнюю часть живота на пол. Едва они коснутся пола, начинайте, выпрямляя руки, отжиматься от пола так, чтобы одновременно пошло вверх и вперед туловище, запро-

кидывалась голова, а спина прогнулась назад. Живот старайтесь держать при этом насколько возможно ближе к полу, но без особого напряжения.

### Положение 9. Угол

На выдохе, не меняя положения рук и ступней и держа руки и ноги прямыми, опустите голову и, отжимаясь на руках, поднимите ноги и таз от пола, выгнув поясницу наружу.

### Положение 10. Выпад

Не меняя опоры носка правой ступни и положение ладоней и оставляя руки прямыми по всей длине, на вдохе согните левую ногу, двиньте ее вперед и поставьте левую ступню между двумя руками. Одновременно прогните спину, опустите правое колено к полу и поднимите голову вверх, запрокидывая ее назад насколько возможно.

### Положение 11. Полумесяц

На вдохе поднимите сложенные ладонями руки над головой.

### Положение 12. Наклон

На выдохе опустите голову. Согните и поднимите правое колено, одновременно поднимая таз. Затем двиньте правую ногу вперед и поставьте ее всей стопой на одной линии рядом с левой, между рук. Постарайтесь, сделав выдох поглубже, коснуться лбом или подбородком колен выпрямленных ног.

### Положение 13. Вытягивание

На вдохе плавно выпрямите туловище, держа руки прямыми и разведенными на ширину плеч.

Поднимите руки над головой, прогните спину, наклоните голову и заведите руки за голову. При этом живот следует вытолкнуть чуть вперед.

#### Положение 14. Стойка

С выдохом выпрямитесь, опустите руки к груди и сложите ладони перед грудью. Расслабьте все тело. Направляя внимание на дыхание, дышите естественно.

### Ардха чандра намаскара (поклонение полумесяцу)

Это упражнение также выполняется из положения стоя. Отличие от пурна чандра намаскары — например, отсутствие аштанга намаскары, бхуджангасаны и видоизменение выпада (*ашва шанчаланасаны*) подъемом рук, что превращает его в положение полумесяца.

#### Положения 1–3

Те же, что в сурья намаскаре и пурна чандра намаскаре.

#### Положение 4

Глубоко вдохните, плавно отводя правую ногу назад. На полу лежат подъем правой ступни, голень и колено. Прогните спину и посмотрите вверх, как можно выше поднимая подбородок. Соедините ребра ладоней вместе, поднимите руки и заведите их за голову.

#### Положение 5

Расслабьте изгиб поясницы и перенесите руки назад к полу рядом с левой ногой. Выдохните, воз-

вращая правую ногу назад между руками рядом с левой ногой. Ноги выпрямите и лоб опустите к коленям, как в положении 3.

### Положение 6

Вдохните глубоко, плавно поднимая руки над головой. Выгните спину и поднимите подбородок настолько можно выше, как в положении 2.

### Положение 7

Выдохните, складывая руки перед грудью и выпрямляясь в стойку. Позвоночный столб прямой, но не жесткий, тело расслаблено. Сознавайте дыхание, пока оно не вернется к обычному. Удостоверьтесь, что дыхание и сердцебиение успокоились и не слишком быстры перед началом второй половины ряда.

Затем начните вторую половину ряда. Она отличается тем, что в положении 4 левая нога вытянута назад.

## Чандра намаскара

Более оригинальна разновидность, выполняемая из сидячего положения, — собственно чандра намаскара. Она состоит из 10 положений (5+5). Отличительные положения — это сидячее исходное положение и поза кошки.

### Положение 1

Вместо стойки на ногах приветственный жест (*пранам* или *анджали*) — руки, сложенные ладонями перед грудью так, чтобы они были рядом с тазовищем, — выполняется сидя на пятках в *ваджрасане*.



## Положение 2

Перейдите в позу кошки (*марджариасану*): под-



нимая ягодицы, встаньте на четвереньки (на коленях, опираясь ладонями на пол на ширине плеч и непосредственно под плечами). Голова чуть

запрокинута, взгляд направлен в межбровье.

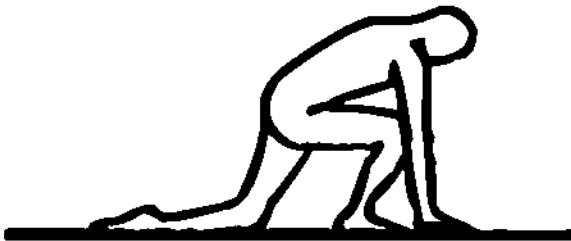
## Положение 3

Выпад (см. положение 5 чандра намаскары).

Плавно выдвиньте левую ногу вперед и поместите ее между руками ближе к левой руке. Прогните спину, поднимите верхнюю часть туловища, выпятив грудь, запрокиньте голову и направьте взгляд вверх. Поднимите вытянутые руки над головой так, чтобы задняя сторона касающихся ладоней была направлена к внешней стороне рук.

## Положение 4

Опустите голову, расслабьте спину, возвращая ла-



дони на пол рядом с левой ногой. Затем проведите левое колено назад и поставьте его на пол рядом с правым так, что-

бы в конце движения снова принять позу кошки.

## Положение 5

Сядьте на пятки (в ваджрасану) и сложите руки перед грудью, как в положении 1.

Отличие второй половины упражнения в том, что во время выпада выносятся вперед и ставится между руками правая нога.

Сходство большинства поз и движений чандра намаскары указывает на то, что она выделилась из основного упражнения — сурья намаскары. Видимо, с этой «вторичностью» и связано отсутствие в известных нам описаниях чандра намаскары таких составляющих, как особые мантры луне и сосредоточение на чакрах. В остальном она столь же полезна, как и основное упражнение.



## ТЕЛЕСНАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА СУРЬЯ НАМАСКАРЫ

О пользе солнечного поклонения мы уже не раз говорили на страницах этой книги, однако, рассмотрев подробно само упражнение, вновь вернемся к этой теме. Отметим еще раз, что как Человек есть Целое и Вечное, несводимое к сложению его частей, так и польза и благотворность сурья намаскары — это не просто сумма благ от каждой входящей в ее ряд асаны, она обладает неким новым качеством. С каких бы точек зрения и в каких бы понятиях — физиологии, эндокринологии, аюрведы или учения о пране — мы ни рассматривали и ни объясняли бы ее благотворные действия, несомненно, что это упражнение восстанавливает целостность и здоровье человека посредством наладки многочисленных сил и систем тела и ума. Но, раскладывая, разлагая эту пользу по полочкам состояний, расстройств, болезней, мы вынуждены рассматривать их подробно, отдельно — как пользу для тела, ума, для различных систем и органов тела.

### ТОНКИЕ ВЛИЯНИЯ НА ТОНКОЕ ТЕЛО

Подобно тому как большая длинная дорога проходит через обе деревни — и эту, и ту, так же и эти лучи солнца проходят через оба мира — и этот, и тот. Они простираются от солнца и проникают в эти *нади*, они простираются от этих *нади* и проникают в солнце.

*Чхандогья упанишада, 8.6.2*

В испытывавшем на себе влияние веданты мировоззрении йоги личность представляет собой нечто вроде матрешки и состоит из вещественной, силовой, или токовой, умственной, духовной и блаженной оболочек, кожухов (*коша*). Более тонкие проявления являются и более всеохватными, главенствующими и сильными. Ум и тело нераздельны, но в этом единстве существует соподчиненность, и мысль, в конечном счете, руководит плотью.

Для многих людей идея тукового (пранового) тела гораздо более приемлема, вдохновляющая, чувственно ощутима и применима, чем мало связанные между собой различные научные теории, разделившие человека на разделы физиологии и мало связанные между собой системы: кровеносную, лимфатическую, эндокринную, нервную и т. д.

То, что называется нервной системой человека, с большим упрощением и еще бóльшим сужением можно сопоставить с токовой оболочкой тонкого тела (*пранамайа коша*). В этом прановом теле есть два главных тока: солнечный и лунный.

Если применять технические сравнения, то «сердечник» *сушумны* в «обмотке» положительного и отрицательного прановых токов (*пингалы* и *иды*) — это производитель, генератор энергии. Ученые в своих опытах термоядерного синтеза пытаются удерживать чудовищно раскаленную плазму в трубке ускорителя очень сильным магнитным полем, создаваемым миллионновольтным напряжением электрического тока. Такой образ может помочь в понимании тантристских представлений о *кундалини*. Так, появление, поднятие и удержание духовной энергии (*кундалини*) в трубке *сушумны* возможно лишь тогда, когда солнечный и лунный токи уравновешены

и прана («плазма» сознания) покоится между двумя полюсами. То есть когда нас не увлекает ни действие, ни мысль, когда не отвлекает и не вовлекает на чью-либо сторону борьба противоположностей — тогда существование в истине становится возможным.

Соответствия этих токов тем или иным явлениям мира дает возможность человеку двигаться по пути самопознания. Приведем перечень некоторых проявлений и соответствий согласно Бихарской школе йоги.

Солнечный ток	Лунный ток
(сурья свара, пингала)	(чандра свара, ида)
Солнце	Луна
Мужское	Женское
Положительное (+)	Отрицательное (–)
Деятельное	Воспринимающее
Предметность	Чувственность
Обращенность на внешнее (объективность)	Обращенность на внутренний мир (субъективность)
Прана	Мышление
Речь	Образность
Логика	Наитие
Анализ (разложение)	Синтез (обобщение)
Левое полушарие	Правое полушарие
Правая ноздря	Левая ноздря <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Одно из многих величайших открытий йоги в области психофизиологии — сопоставление лунного (ида) и солнечного тока (пингала) с левой и правой ноздрями и понимание разного действия дыхания через разные ноздри на сознание. Различное влияние ноздрей также подтверждается научными исследованиями: запах, уловленный левой ноздрей, обрабатывается исключительно в левом полушарии.

По представлениям тантрийской йоги, солнечная энергия в теле сосредоточена в токе пингала. Это та часть постоянно производимой и изменяющейся праны, или биоплазменной энергии, в человеке, главным занятием которой является поддержание и распределение энергии в человеческом теле, используемой на деятельность во внешнем мире.

Токовое тело не просто существует, но и должно постоянно подпитываться и подзаряжаться. Чтобы прана могла беспрепятственно двигаться, «провода» (нади), по которым она течет, должны выдерживать ее напряжение и давление.

В сурья намаскаре на единство тела и сознания согласованно действуют внешний рисунок движений, их ритм и внутренняя энергия. Их совместная и ритмичная деятельность является проявлением и упорядочением тонкой энергии праны, воздействующей на психическое тело. 12 положений тела создают некое физическое ядро, которое становится центром притяжения и проявления более тонких возможностей. Поэтому это упражнение относят к ряду освобождающих энергетические блоки (шакти бандха). Согласно представлениям аюрведы и йоги, сурья намаскара помогает удалить препятствия в психических каналах (нади), через которые текут токи праны, или биоэнергии, и привести их в равновесие. Свами Сатьянанда уточняет, что двигательные упражнения сурья намаскары воздействуют главным образом на пингала нади, одним из проявлений которого является симпатическая система, а те составные упражнения, которые связаны с осознанием, и заключительное расслабление — на ида нади, проявляющийся, в частности, парасимпатической системой.

В процессе упражнения налаживается единство мысли, речи (в виде мантр) и телесных движений.

Формы и энергии сурья намаскары являются средством соединения микрокосма (человека) и Вселенной. Общим для всех толкований сурья намаскары является сопоставление 12 положений тела годовому прохождению Солнца по зодиакальному поясу. Каждое положение сурья намаскары соответствует одному из этих знаков Зодиака, понимаемого как определенное состояние. Постоянное, слаженное, ритмическое выполнение упражнения отражает ритмы Вселенной: 24 часа в сутках, 12 зодиакальных месяцев года, биоритмы нашего собственного тела.

Необходимой ступенью для достижения управления своими мыслями и побуждениями является умение управлять телом, и сурья намаскара — один из важнейших начальных шагов к искомому управлению. Если человек всецело сознает движение, дыхание, звук и значение мантр, то сурья намаскара будет усиливать и умиротворять его сознание.

Наиболее явные перемены можно заметить в эмоциональном настроении. Это, с одной стороны, связано с изменениями, которые производит в организме улучшение работы эндокринной системы. Вместе с другими приемами йоги сурья намаскара уменьшает и удаляет эмоциональные конфликты, неврозы и стрессы. Она может снизить высоту и бурность эмоциональных волнений: гнева, страха, подавленности. После нескольких подходов этого упражнения можно ощутить чувства облегчения, спокойной радости и жизнерадостности, большую уверенность в своих силах и в верности выбранного вами пути.

Очевидное достоинство сурья намаскары, которое мы уже не раз отмечали, — это ее целостное воздействие на всю неделимую общность тела-сознания, особенно если она правильно сочетается с

другими упражнениями йоги. Она не специализируется на развитии какой-либо одной части тела, скажем, мышц груди, рук или ног, но оказывает согласующее и уравнивающее воздействие на все системы и функции тела.

В понятиях и практике аюрведы сурья намаскара является одним из важных способов наладки разлаженного и расстроенного взаимодействия трех обменных сущностей организма — воздуха, желчи и слизи (*вата*, *питта* и *капха*) — для сохранения и восстановления естественного, «своего» состояния (*свастха*). Говоря языком физиологии, сурья намаскара приводит кровеносную, дыхательную, эндокринную и прочие системы организма в равновесие, поддерживая таким образом гомеостаз. Эта устойчивость (гомеостаз) — совсем не консервация каких-то констант организма: частоты пульса, давления, уровня сахара или гемоглобина, а «неравновесная устойчивость» их, способность возвращаться к каким-то средним значениям после необходимых изменений.

Посредством регулярного и многократного повторения упражнения происходит общая тренировка организма. Он «приучается» к наиболее бережливому и гибкому способу существования. Улучшается работа органов дыхания, сердечной мышцы, печени и почек. Повышается иммунная защита, приспособляемость и устойчивость человека к холоду и жаре, к недостатку кислорода, к вредным экологическим явлениям и т. д. Замедляется скорость биохимических превращений, что является предпосылкой к продлению жизни и уменьшает вероятность возникновения болезней и расстройств.

Все больше людей имеют все меньше возможности для целительной разрядки. При психических пе-



регрузках им не хватает телесных нагрузок. Этим особо страдают горожане, поскольку они обычно мало заняты физическим трудом, меньше времени проводят на свежем воздухе, подвергаются большему мельтешению лиц, образов, шумов, отчуждены от окружающих людей и своего труда, меньше чувствуют связь с природой, чем деревенские жители. У них вечно не хватает времени и возможности предпринять какие-то упражнения, необходимые для поддержания здоровья и покоя. У них падает сопротивляемость болезням, нарушается обмен, часто приводя к избыточному весу, что физически и психологически начинает мешать движению, в свою очередь усугубляя гиподинамию. Тем более что общедоступных спортивных сооружений у нас мало, а существующие многим недоступны из-за своей дороговизны.

Для тех, кто действительно желает помочь себе, сурья намаскара оказывается драгоценным целительным средством. Не нужно парка или стадиона для бега, бассейна для плавания, зала со снарядами и тренажерами для гимнастики и атлетики. И, тем не менее, за сопоставимое время ею можно так же хорошо, как спортивными занятиями (и даже лучше, разносторонне), оздоровить, укрепить и развить тело. Она восполняет недостаток движения и снижает перенапряжение ума, которое запускает многочисленные болезни.

Свами Шивананда называл сурья намаскару бодрящей (тонизирующей) йогой. По утрам она удаляет сонливость, взбадривает, усиливает дыхание, разгоняет кровь по телу, разминает мышцы, размягчает суставы, массирует внутренние органы. Налаживается хорошая взаимосвязь тела и сознания как неотъемлемых составляющих человека, происходит на-

стройка деятельности многих систем тела. Если холодно, она может служить также разогревающим упражнением. При дневной усталости несколькими подходами сурья намаскары можно быстро восстановить телесную и умственную бодрость и живость и улучшить настроение.

Упражнения сурья намаскары, особенно с глубоким сосредоточением, уравнивают столь свойственную для современного человека обращенность ума вовне.

В некоторых случаях столь же необходимым является и умение сбрасывать энергию, точнее, перенаправлять ее на какие-то телесные действия, чтобы она не стала стихийно и разрушительно носиться по всему организму. В этом отношении сурья намаскара особенно подходит для работников умственного труда.

## БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И БИОМЕДИЦИНСКАЯ ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Тело — это общность различных взаимосвязанных и согласованно действующих систем, органов и процессов с огромными резервами, с множеством подстраховок и дублированием функций. Это сложное и во многом загадочное устройство при неправильном применении и неразумном использовании можно серьезно расстроить, повредить и даже совсем разрушить. Это проявляется в ослаблении жизненной силы, болезни и, в конце концов, в несвоевременной кончине. И напротив, целенаправленным упражнением можно увеличить жизненную силу, наладить взаимодействие различных систем тела, укрепить органы.

Вкратце рассмотрим благотворность занятий сурья намаскарой для некоторых главных систем тела.

### Суставы и позвоночник

Начнем с наиболее, пожалуй, очевидного — повышения мышечного тонуса, преодоления скованности и жесткости суставов и воздействия на позвоночник.

Скованность и малоподвижность тела имеет, как минимум, несколько причин:

- напряжение мышц (зажимы) и уплотнения их (контрактуры);
- чрезмерный мышечный или жировой объем (например, у тяжелоатлетов или страдающих ожирением);
- жесткость сухожилий и связок;
- токсины в суставах (по-простонародному «отложения солей»);
- умственное перенапряжение при недостатке движения ведет к ослаблению или прерыванию нервных связей в теле. Мышцы становятся вялыми и атрофируются, суставы теряют подвижность, а организм частично — способность удалять отходы и токсины. Тело слабеет, хиреет, стареет.

Движения сурья намаскары сгибают и разгибают конечности, спину вперед и назад, сжимают и растягивают живот, растягивают и сокращают связки и мышцы и т. д. Постоянство в упражнениях делает мышцы и связки различных частей тела более упругими, а суставы — более подвижными. При этом мышцы работают более действенно и согласованно, а диапазон движений суставов значительно увели-

чивается. Периферические нервы тела оживляются, восстанавливается обратная связь их с центральной нервной системой.

Растягивание и сокращение мышц при занятиях йогой не приводит к потере мышечной силы, чем озабочены, например, культуристы, но плотнее упаковывает мышечные волокна внутри них, делает их более доступными для сознательного управления и уменьшает риск перерождения их в жир при прекращении нагрузок.

Одной из первостепенных задач почти всех асан йоги в поддержании здоровья тела является сохранение здорового, крепкого и гибкого позвоночника, который играет роль некоего распределителя прановых токов во всем теле.

Позвоночный столб — это действительно столб, опора, ось тела с легким S-образным изгибом. Позвоночник должен, с одной стороны, выдерживать огромные нагрузки, а с другой — быть подвижным во всех своих частях, кроме, пожалуй, самого кончика — копчика (рудиментарного хвоста). Каждый из 33 слагающих его позвонков с боков округлен, а наверху и внизу — плоский. Плоскости соседних позвонков пригнаны одна к другой, но слегка разделены хрящевой губчатой прокладкой, или диском, предохраняющим их от непосредственного соприкосновения, трения, изнашивания и истирания.

Позвоночный столб является также главной распределительной «трубкой» нервных токов, идущих от мозга к остальному телу, или, точнее, между центральной и вегетативной нервными системами. Негибкость, малоподвижность, окостенение или искривление позвоночника мешают свободному обращению нервных токов между ними, нарушая целостность организма.

Это вызывает множество расстройств и болезней, развитие которых происходит примерно следующим образом.

1. Вокруг искривленных частей позвоночника происходит ослабление или спазм мышц. Управляющий телом разум пытается обездвижить эту область и обезопасить от дальнейших повреждений.
2. Неподвижность мышечных тканей, давление мышечных зажимов и уплотнений вызывает ограничение подвижности позвоночника в этих местах.
3. Чтобы не вызывать боли и повреждения окружающих тканей и предупредить нарушения в органах, связанных нервами с этой частью позвоночника, позвоночник и окружающие мышцы и ткани обездвиживаются еще больше. От этого в них перестают проходить нервные токи и подаваться свежая кровь взамен отработанной.
4. Тело приспосабливается к боли и недостатку подвижности, и человек привыкает к этому нездоровому состоянию, часто даже переставая сознавать наличие каких-то нарушений.
5. Связанные с этими частями позвоночника органы перестают правильно действовать, лишаются нагрузки и некоторых функций.
6. Ухудшается обменная (метаболическая) деятельность организма, что ведет к уменьшению жизненной силы и разнообразным расстройствам и болезням, вроде бы напрямую уже не связанным с породившей их причиной.

Наиболее очевидный и распространенный недуг, вызываемый препятствием нервным токам и застоем крови из-за обездвижения позвоночника, — шейный и поясничный остеохондрозы, которые в наше время

поражают не только пожилых, но становятся обычными для большинства людей после 30 лет.

Регулярное и достаточно продолжительное выполнение сурья намаскары с разнообразными противонаправленными — вперед и назад — движениями позвоночного столба может предотвратить многие из этих расстройств, усиливая подвижность межпозвоночных соединений, развивая поддерживающую позвоночник мускулатуру, массируя и укрепляя связки, кровеносные сосуды и нервы. Увеличивается устойчивость тела, расширяется диапазон возможных движений. Укрепление и усиление гибкости позвоночника улучшает связь между мозгом и остальным телом, что делает его гораздо доступнее управлению центральной нервной системой. В этом отношении немногие виды физического развития могут принести столько пользы. Не позволяя позвоночнику «коснеть» и «ожесточаться», сурья намаскара упорядочивает нервные связи и обменные превращения во всем теле.

Но помимо, так сказать, анатомической важности позвоночник имеет также важнейшее значение в «анатомии» тонкого тела и упражнениях йоги. Если применять понятия тантрийской йоги, то срединный проход в позвоночнике соответствует пути сушумны, центрального из трех главных токов (нади), через который пробужденная и освобожденная Энергия, или Сила, (*шакти*) проходит от корневой чакры (*муладхара*) к тысячелепестковой (*сахасрара*), или, на уровне плотного тела, — от тазовой области к мозгу. В техниках кундалини йоги очень важны созерцательные упражнения, в которых сушумна представляется трубкой в позвоночнике, соединяющей муладхару и сахасрару. Пока трубка искривлена,

забита, засорена, энергия (в виде света, светоносной жидкости или божественного звука) не может подниматься вверх, к более высоким слоям сознания, даже если прилагаются огромные волевые усилия, и выходит или рассеивается через другие нади. Считается, что это ведет к новому воплощению в тех условиях, которые соответствуют сознанию в миг и в месте его выхода, то есть несовершенному. С помощью сурья намаскары уравниваются прановые токи в теле и начинается очищение трубки сушумны, чтобы она могла вынести напор поднимающейся в человеке вселенской энергии.

Так как в процессе упражнения тело принимает разные положения в пространстве, тренируется вестибулярный аппарат, а это, в свою очередь, делает человека более устойчивым среди волнений жизни.

Некоторые упражнения в ряду сурья намаскары могут работать по принципу тренирующего контраста. Например, хастападасана, ашва шанчаланасана, парватасана и бхуджангасана несколько повышают давление при их исполнении, но после окончания занятий (естественно, завершенных покойным положением) оно заметно снижается, и потом скачки его становятся реже и меньше.

### Дыхательная система

Обмен воздуха в легких и насыщение тканей кислородом происходит в легких через миллионы мельчайших воздушных мешочков (альвеол). При ровном, размеренном и глубоком дыхании они остаются упругими и деятельными, а все легкие — здоровыми. Если же альвеолы бездействуют или не упражняются постоянно, они сморщиваются, стано-

вятся хрупкими и болезненно отзываются на нагрузку, что может привести к эмфиземе легких.

Большинство людей дышат совершенно неестественно: поверхностно, мелко, неровно и тяжело. Они не используют и половины объема своих легких. Поэтому целые области легких оказываются незадействованными и бездейственными, ослабевают и вырождаются. Если легочная вентиляция затруднена, неполна, слаба, то телу не хватает кислорода, необходимого для обеспечения жизнедеятельности клеток и тканей и действенного и быстрого обмена, и в организме накапливаются углекислый, а также угарный и прочие вредные газы. Кроме того, в застойных местах усиленно размножаются бактерии, которые могут вызывать различные болезни.

Правильно выполняемая сурья намаскара упражняет мышцы соответствующей грудной области, раскрывает и расширяет сморщенные альвеолы, увеличивает работающую поверхность легких и усиливает газообмен в них. Улучшается удаление из тела застойного воздуха, а с ним — отработанных или вредных газов, усиливается поглощение кислорода, распределяемого по всему телу. Лучшее снабжение кислородом оживляет и подзаряжает энергией тело и мозг, что проявляется в ощущениях бодрости, свежести, молодости, уверенности в своих силах и т. д.

## **Пищеварительная и выделительная системы**

Питание организма большей частью происходит через пищеварительную систему. Самым простым физиологическим объяснением благотворных действий сурья намаскары на пищеварительную систему является то, что при ней происходит массаж мышц и



внутренних органов живота. Если мышцы живота и его органы двигаются мало, они становятся вялыми и слабыми. Отсюда — застой крови в этих областях, недостаточное или избыточное выделение пищеварительных секретов, скопление непереваренной пищи в желудке и кишечнике. Это ведет к вялости и растяжению желудка, росту жировых отложений, запорам, несварению и нездоровому излишнему аппетиту, еще более усиливающему эти нежелательные изменения. При сурья намаскаре мышцы живота и желудок попеременно растягиваются и сокращаются, расширяются и сжимаются, что побуждает их лучше работать и усваивать пищу.

Более тонкое объяснение полезности сурья намаскары для пищеварения связано с тем, что она возбуждает деятельность симпатической нервной системы. Так как эту деятельность современные учителя йоги соотносят с действием солнечного тока в человеке (пингала нади или сурья свара), возбуждение ее улучшает многие функции человеческого организма. В частности, симпатическая нервная система управляет солнечным сплетением, энергия которого влияет и на пищеварение и усвоение пищи. Поэтому упражнения, влияющие на пингала нади, как часто повторяют тексты йоги, «увеличивают силу пищеварения».

В человеческом организме нет совершенно замкнутых систем. В той или иной мере они обмениваются с внешней средой через питание и выделение. Выделение — одно из важнейших условий телесного очищения и исцеления. Не будь его, организм погиб бы от любой попавшей в него инфекции или от самоотравления продуктами распада. В человеческое тело с воздухом, водой и едой попадает огромное количество вредных или ненужных веществ (бакте-

рии, токсины, нитраты, радионуклеотиды). Многие вредные вещества образуются в теле в ходе его жизнедеятельности. Миллионы гибнущих и разлагающихся каждый миг клеток и нейронов попадают в кровеносные и лимфатические сосуды, разносятся кровью по всему телу, вплоть до мозга, проникают в межклеточные жидкости. Задерживаясь в организме, они начинают отравлять его, приводя к различным нарушениям и расстройствам. Поэтому в йоготерапии разными очищениями, промываниями и пр. облегчают или исцеляют даже инфекционные заболевания весьма далеких от кишечника областей, например легких и мозга.

Правильные и последовательные занятия сурья намаскарой улучшают и убыстряют обменные процессы в теле. Шлаки и токсичные отходы при этом образуются и поглощаются существенно медленнее, а выводятся из организма быстрее и полнее. Поскольку при упражнении слегка массируется желудок, кишечник и почки, усиливается перистальтика кишечника, удаляется запор, который является одной из важнейших помех своевременному выводу отходов из тела.

Недостаточная деятельность или беспорядок в работе легких или почек, фильтрующих кровь и удаляющих нечистоты и ядовитые вещества из тела с мочой, также приводят к загрязнению крови. Если ухудшается удаление отходов, токсинов через кожу, то это может проявляться не только в виде сыпей, чирьев и прыщей, но и в сбое многих функций организма.

Убыстрение кровообращения во всем теле, в частности, увеличивает снабжение кровью почек, что улучшает их деятельность и обеспечивает фильтрацию через них большего количества крови.

Скопившиеся в теле токсины и яды стремятся выйти через кожу. При хорошем потоотделении они особенно легко вымываются через поры кожи. Испарина или сильное потоотделение при сурья намаскаре удаляет токсины из тела, особенно если после упражнения (но не сразу же!) принять душ или искупаться. Потение увеличивает аппетит и усвояемость пищи, увеличивает подвижность суставов и мышечный тонус, способствует предотвращению кожных заболеваний. Оно также позволяет поддерживать мягкость, упругость, гладкость кожи и сохранять свежий цвет лица, что особенно важно для женщин.

Чтобы облегчить работу выделительной системы и ускорить вывод отходов и токсинов, следует дополнять ежедневное выполнение сурья намаскары питьем чистой, свежей воды, а по возможности — выполнением йоговских упражнений, в том числе очистительных.<sup>1</sup>

### Кровеносная и лимфатическая системы

Кровеносная и лимфатическая системы организма входят в состав сердечно-сосудистой системы, обеспечивающей доставку к тканям вместе в кровь и лимфой питательных веществ, кислорода, гормонов и ферментов и удаляющей продукты обмена, углекислый газ и избыток межтканевой жидкости.

Улучшая кровоток и лимфоток, сурья намаскара помогает улучшить телесное здоровье. В результате

---

<sup>1</sup> Их описания вы можете найти в книгах автора: Борислав. Вечная йога для современного человека: очистительные приемы. — М., 1997; Мартынов Б.В. Аюрведа: мировоззрение и применение. — М., 2000.

изменения положения тела в пространстве, взаиморасположения органов и частей тела, смещения центра тяжести тела, ускорения сердцебиения, давления тканей и мышц, а также под собственным весом течение этих жидкостей то усиливается, то частично перекрывается, после чего напор увеличивается. Очищенная и насыщенная кислородом кровь прорывает в области застоя крови и промывает их. Это способствует удалению из тела лишних, отработанных и ядовитых веществ. При этом все клетки тела получают дополнительное питание, позволяющее им работать более действенно.

Улучшается также действие лимфатической системы, играющей важную роль в поддержании иммунитета и защите тела от инфекций. Это самоисцеляющая телесная система, и сбой в циркуляции лимфы может привести к различным болезням и ослаблению оздоровительной способности тела. Сурья намаскара, облегчая лимфоток, обеспечивая удаление ядовитых бактерий, непосредственно помогает лимфатической системе более действенно бороться с болезнями. Все это увеличивает жизненные силы, приспособляемость к неблагоприятным или экстремальным условиям, сопротивляемость болезням.

Хорошее снабжение кровью и лимфой тканей необходимо также для действенной работы нервной и эндокринной систем.

## Нервная и эндокринная системы

Они являются главными регулирующими системами организма, но выделить, какая из них главнее, трудно, так как гормональное воздействие на организм нераздельно с нервным. Наиболее простой, но

не единственной связью между ними является кровоток: гормоны поступают в кровь, омывающую нервные центры, а сеть нервов достигает желез внутренней секреции, возбуждая или ослабляя их деятельность.

Сеть нервов в виде центральной нервной системы, которую сопоставляют с мозгом и позвоночником, и периферической связывает организм в единое целое. Нервы — это передатчики токов, побуждающих и прекращающих многоуровневую деятельность тела. Как нарушение контакта или обрыв проводов в электронном приборе ведет к сбою или поломке, так и нарушение нервных связей может привести к ухудшению или прекращению работы органов, даже если физически они не повреждены. Состояние нервной системы во многом определяет, насколько действенно и управляемо будут работать мышцы и органы тела.

Поскольку физиологически нервы — это вполне вещественные нити, волокна, при движениях сурья намаскары они испытывают определенное физическое воздействие: слегка вытягиваются, сокращаются, массируются и тем самым возбуждаются и оживляются. Таким образом улучшается связь различных частей и органов тела с мозгом. Тройственная взаимосвязь скелетных мышц, вегетативных органов и эмоций оказывает влияние на самочувствие и настроение человека. Поэтому солнечное поклонение приносит не только телесную пользу, но и множество, возможно, более важных благотворных действий в других областях человеческого существа.

В гармонии человеческого организма важнейшую партию играют гормоны. Гормоны желез внутренней секреции — это передатчики команд мозга через кровь и лимфу в разные части тела. Они приводят в

действие и согласуют между собой многочисленные и различные системы и механизмы тела. На телесном уровне гормоны управляют физическим развитием, обменом, скоростью реакций на изменение внешней среды, сексуальными функциями и т. д. Их согласованная деятельность во многом определяет наше настроение, самочувствие и отношение к жизни.

Гормоны выделяются эндокринными железами, неправильная деятельность которых расстраивает ум и тело. В свою очередь, умственное напряжение часто вызывает неуравновешенность эндокринной системы. Круги солнечного поклонения помогают разорвать этот порочный круг и навести порядок в системе производства и распределения гормонов. Это возможно потому, что в эндокринной системе ярко проявляется правило обратной связи: на руководящие приказы гипоталамуса эндокринные железы отвечают выработкой гормонов, но могут прямо или опосредованно ощущать их уровень в крови и снижать или увеличивать свою деятельность, подстраиваясь под нужды организма.

Сурья намаскара, особенно в сочетании с другими приемами йоги, может помочь улучшить обменные процессы, удалить или уменьшить глубинные причины гормонального расстройства функций. В частности, это достигается улучшением кровоснабжения и прямым и косвенным массажем соответствующих желез.

Упражнение в целом, требующее некоторой воли и энергичной работы скелетных мышц, и выпад и кобра в частности, «массируют» и возбуждают надпочечники, которым принадлежит роль важнейшего регулятора сложных взаимоотношений организма со средой в стрессовых условиях. Гормоны надпочеч-

ников делятся на две группы: 1) регулирующие минеральный и водный обмен; 2) регулирующие углеводный обмен. В частности, кортизон и гликокортизон регулируют образование гликогена, задерживают расщепление углеводов и превращение их в жир. Повышение образования в организме адреналина снижает утомляемость скелетных мышц и улучшает физическую работоспособность.

Такие сведения создали у некоторых очередное околomedicalное суеверие, на 180 градусов отличное от господствовавшего еще недавно представления о вредности больших доз адреналина. Теперь озвучиваются мнения, что человек-де будет дольше жить, чаще подхлестывая себя достаточными его дозами с помощью алкоголя, боевиков, спортивных страстей, автомобильных скоростей и пр. Не поддаваясь таким веяниям, отметим, что умение естественно, умеренно и постепенно воздействовать на надпочечники физическим движением действительно поднимает тонус. Но важно, чтобы уровень адреналина в организме не просто подскакивал, а именно в той мере, в какой это нужно человеку в зависимости от условий. Кстати, гормоны надпочечников — немногие из тех, которые мозг пропускает через гематоэнцефалическое покрытие, повышая их содержание в подбугорье и гипоталамусе почти в сотню раз по сравнению с другими областями мозга. А поскольку гипоталамус является своеобразным диспетчером многих реакций организма, правильно налаженная и хорошо действующая связь гипоталамус-надпочечники имеет огромное значение в поддержании постоянства внутренней среды (гомеостаза).

Несколько асан упражнения требуют направления внимания и сосредоточения на вишуддха чакре,

а физически — на области горла, где находятся щитовидная, самая крупная из желез внутренней секреции, и паращитовидная железы. Недостаточная деятельность этих желез проявляется заторможенностью, вялостью, снижением работоспособности и выносливости, ухудшением памяти, зябкостью даже в теплую погоду. Одной из важнейших функций этих желез является поддержание теплопродукции и постоянного уровня в крови кальция, который участвует, в частности, в передаче нервных импульсов между нервными клетками и в процессах расслабления и сокращения мышц. При избыточном выделении гормона кальций начинает вымываться из костей и откладываться во внутренних органах, главным образом, в почках, что может вызвать образование камней. Если же его становится меньше, то резко повышается возбудимость нервной и мышечной систем, и кальций осаждается в хрящах, связках и суставах, вызывая их жесткость и окостенение.

Одна из целей йоговских упражнений — это поддержание в порядке деятельности шишковидной и вилочковой желез. Шишковидная железа содержит в себе слизистые или гипофизные гормоны с очень многими функциями: стимулирующими мозг, поддерживающими гомеостаз, иммунную защиту, а также сексуальную деятельность. Сурья намаскара воздействует на тимус, вилочковую железу с не очень ясными задачами, но явно связанную с физическим старением. У новорожденного она наибольшая по отношению к весу тела и неуклонно съезживается с годами, особенно сильно после полового созревания. Бихарская школа считает, что сурья намаскара в сочетании с нади шодханой, шамбхави мудрой и гаятри мантрой является способом замедлить вырождение вилочковой и шишковидной желез.



В общем, налаживая упражнением деятельность желез внутренней секреции, человек учится управлять своей внешней жизнью.

## ПОЛЬЗА ОТДЕЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

Повторим: сурья намаскара — это не просто последовательность 24 положений тела, а целостное упражнение, и его польза больше, чем «сумма польз» входящих в него движений. Однако для удобства понимания оздоровительных возможностей сурья намаскары приведем несколько кратких примеров возможного истолкования действия отдельных положений этого целостного упражнения согласно Бихарской школе йоги.

- Первая и последняя поза ряда, пранамасана, является в какой-то мере «архетипической» позой благоговейного обращения к Высшей Силе. Стоячую позу со сложенными, хоть и несколько по-другому, ладонями мы можем видеть в христианском богослужении. Это положение вызывает состояние разрядки, успокоения, углубленности во внутренний мир. Оно отождествляется с началом и концом хода солнца от рассвета до сумерек. Восход и закат — самые замечательные и красивые состояния солнца — вызывают благоговение перед его светом и красотой. Действие пранамасаны направляет прану на анахата чакру, связанную с сердцем, которое, в свою очередь, многие древние учения связывали с Солнцем.
- *Хаста уттана* вытягивает тело вверх и прогибает назад. Так как повседневные нагрузки обычно тянут мышцы спины, шеи, плеч и рук вниз, вытягивание вверх, как потягивание после

сна или от наслаждения теплом, заставляет работать мышцы-разгибатели. Это снимает напряжение и расслабляет мышцы тела. Тело взбадривается. Происходит это, в частности, потому, что вытягивание позвоночника и растягивание отходящих от него нервов оживляет соответствующие органы. Растягиваются также мышцы груди и живота, который при этом уплощается, а диафрагма поднимается к грудной клетке, чуть повышая давление воздуха внутри брюшной и грудной полостей. Расширение грудной клетки и легкое повышение давления воздуха в ней способствует расправлению и раскрытию бездейственных альвеол и дает также хороший массаж сердцу. Его мышцы усиливаются, работа улучшается, выносливость увеличивается. В сочетании с глубоким вдохом легкий массаж органов живота, производимый диафрагмой, улучшает пищеварение. Растягивание области щитовидной железы, являющейся регулятором обмена, и соответствующее ее возбуждение способствует рассасыванию жировых отложений, удалению излишнего веса. Подъем рук, вытягивание и прогиб тела назад в хаста уттанасане поднимает прану к верхним областям тела. Это положение уподобляется подъему солнца на небе. Движение тела можно соединить с представлением впитывания энергии новорожденного солнца не только посредством дыхания, но через каждую пору тела.

- *Падахастасана* сочетает действие вперед сгибающих и перевернутых поз, являясь в какой-то мере заменой последних. Она даже лучше, чем пашимоттанасана, растягивает и оживляет обычно скованные мышцы икр и задней части бедер,

поскольку их полному выпрямлению не мешают икры ног, как в положении сидя. Бедренные и икрыные мышцы ног делаются более упругими, что предохраняет, например, от варикоза. Так как голова в этой позе находится ниже уровня таза, среди ее воздействий — ослабление постоянной компрессорной нагрузки на верхнюю часть позвоночника, улучшение кровоснабжения мозга, тренировка вестибулярного аппарата и влияние на половую область. Сжатие живота при наклоне оживляет вся область живота, разминает и возбуждает его органы, особенно печень, почки, желчный пузырь, поджелудочную железу. Возрастает сила пищеварения, улучшается удаление отходов. Вместе с этим удаляются многие расстройства, такие как запор, несварение, вздутие живота, а также излишние жировые отложения. Поза благотворно воздействует на потенцию мужчин и на яичники и матку женщин, улучшая общее самочувствие, подготавливая к легким родам, удаляя менструальные расстройства, отдаляя и смягчая климактеральные изменения. Наклон улучшает снабжение кровью сердца и эндокринных желез в животе и груди. При падахастасане энергия с выдохом и наклоном направляется в нижние области тела, связанные со свадхиштхана чакрой. Нисходящее движение энергии называется апаной, управление которой — важная составляющая самоуправления.

- Положения тела, подобного *ашва шанчаласане*, в повседневной деятельности почти не бывает. Ашва шанчаласана растягивает промежность и подколенные сухожилия бедра. Она подготавливает к более сложным асанам с таким действием.

Чередование ног при выгнутом назад позвоночнике вызывает поочередное растяжение и сокращение вовлеченных в движение мышц. Растягиваются соответствующие шейные, спинные мышцы и верхние мышцы бедер вытянутой ноги. Поочередно возбуждаются, растягиваются и расслабляются мышцы нижней части живота и промежности. Также перемена ног побуждает растягиваться одну сторону тела несколько больше. Поза всадника увеличивает чувство равновесия. Растягивание той или иной стороны производит немедленное облегчение в случае забитости синусов. Среди не столь физиологически явных воздействий выполнения этой позы Бихарская школа отмечает наладку потоков ида и пингала. Энергия из области таза освобождается и идет к аджня чакре, на которой сосредоточиваются в этом положении. Аджня чакра напрямую связана с муладхарой. Поскольку она является волевым и управляющим центром, сосредоточение на ней направляет внутренние силы на решение поставленных задач в жизни и преодоление сопутствующих трудностей. Поза всадника — это боевая поза, выражающая силу и смелость. Она означает и в какой-то мере производит доверие к себе, возникающее из ощущения значения и величия своего внутреннего мира.

- Поза горы (*парватасана*) растягивает и укрепляет мышцы задней части шеи и области лопаток, рук, бедер, икр, сухожилия лодыжек и связанные с ними нервы. Ее выполнение помогает, в частности, избежать «сведения» ног и вывихов голеностопа. Слегка напрягаются и соответственно оживляются нервы и мышцы абдоминальной области. При по-

зе горы прана идет с выдохом от аджня чакры к вишуддха чакре. *Сумера асана*, как еще называют эту позу, что также означает мировую гору, вызывает ощущение устойчивости, крепости.

- *Аштанга намаскара* усиливает и развивает руки, которые поддерживают вес тела во время опускания и в целом весь шейно-плечевой отдел. Разминаются мышцы также ног. Так как локти в этом положении также находятся за спиной, расправляется грудь. Противоположным предыдущему движением поясничные мышцы получают глубокое расслабление. Задержка дыхания на выдохе и сосредоточение на солнечном сплетении (или манипура чакре) заставляет *прану* двигаться вниз, а *апану* — энергию, ведающую выделением, возбуждением половых органов и пр., — вверх. Их встреча в солнечном сплетении вызывает ощутимый приток энергии там, ощущение единства со всем сущим. Аштанга намаскара, или простираание перед Светилом, обозначает полную покорность источнику всего живого на земле.<sup>1</sup>
- *Бхуджангасана* увеличивает гибкость позвоночника, растягивает и расправляет мышцы грудной области и задействует малодоступные управлению в повседневности мышцы нижней части живота. Оживление отходящих от позвоночника нервов улучшает работу нервной системы в целом. Расширение более чем обычно грудной клетки заставляет действовать альвеолы большей части легких, улучшая их вентиляцию и увеличивая дыхательный объем. Это может облегчить, в частности, астму. Поза выжимает застойную нечистую кровь из

---

<sup>1</sup> Фурника В. Указ. соч. — С. 38.

области спины и таза. Слегка увеличенное давление в брюшной области массирует находящиеся там органы (желудок, поджелудочную железу, печень). Почки, очищающие кровь, сдавливаются, а при возвращении в начальное положение промываются свежей кровью. Это уничтожает несварение, усиливает силу пищеварения и аппетит, облегчает или излечивает запор, помогает в излечении почечных и печеночных болезней и т. д. Бхуджангасана усиливает деятельность надпочечников, которые выделяют свыше 40 гормонов из группы кортикостероидов. При ослаблении функций надпочечников появляется вялость, лень, апатия, понижается способность длительно и плодотворно заниматься умственным трудом. Напротив, умеренное усиление производства и выброса в организм адреналина и норадреналина стимулирует физическую активность и работоспособность. Прогибая в обратном направлении позвоночник, направляя кровь в область лобка и поясницы, поза благотворно воздействует на половую область. Она тонизирует половые эндокринные железы. Ее можно использовать в лечении некоторых женских расстройств и мужской импотенции. Бхуджангасана воспроизводит образ змеи как символа мудрости, духовной силы Кундалини. Она представляет пробуждение человека ото сна, преодоление раджасной жизненной энергией сил тяготения, застоя и инерции (*тамаса*) и подъем человека к Высшему. Поднятие головы от земли и глядение вверх означает устремление человека к духовности, знанию, уравновешенному ясному состоянию сознания (*саттве*).

## СУРЬЯ И ЧАНДРА НАМАСКАРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Важное достоинство этих упражнений в том, что эти приемы йоги можно использовать в физическом и умственном воспитании детей. Духовные учителя издавна предписывали обряд приветствия Солнца вместе с простой надью шодханой и гайатри мантрой детям с восьмилетнего возраста. Выполняя их, ребенок приучался к внутреннему управлению, упражняя тело, дыхание и ум, и развивался как целостная личность. Настоящий учитель и наставник учит не только выполнению общественных обязанностей, но, прежде всего, помогает становлению ребенка, раскрытию лучших его качеств и пониманию им собственной внутренней природы.

Однако применять сурья намаскару для детей следует особенно внимательно. Важно не впадать ни в узкий прагматизм лечения сурья намаскарой лишь какого-либо определенного расстройства, ни в навязывание этим упражнением малопонятной детям мировоззренческой системы. Пройти и провести детей между этими крайностями может лишь настоящий учитель. В любом случае, к детям нужно относиться как к целостным личностям, содержащим в себе, но пока не проявившим свои лучшие качества. Детям еще предстоит вырасти — и телесно, и душевно. Поэтому очень важно правильно направить рост ребенка, искусно сочетая развитие тела, ума и духа, чтобы они были в ладу друг с другом.

При нынешней нагрузке на восприимчивые умы детей и подростков беспокойств и шумов городской жизни, несдерживаемого потока образов, речи, музыки из различных электронных устройств, напряженных программ обучения и пр. они с самого ран-

него возраста становятся неуравновешенными, беспокойными, раздражительными, тревожными. Отсюда и нервные срывы, и многие физические болезни. Ребенок теряется в многообразии ощущений и образов, путает воображаемую жизнь с настоящей, грезит наяву и теряет способность выразить лучшее, что в нем есть. Перенапряжение чувств гасит его творческие способности, а изобилие насилия в средствах массовой информации приводит к тому, что, когда ребенок хочет выплеснуть излишнюю физическую энергию, он проявляет ее неуправляемо и агрессивно.

Особые сложности возникают у подростков с началом полового созревания. Две главных причины многих расстройств в этом возрасте — неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем и психическое перенапряжение. Телесное развитие обгоняет умственное, начинается обменная перестройка, появляются новые ощущения, чувства, желания, с которыми неуправляемый ум не может справиться. Это приводит к неуравновешенности, раздражительности, «кризису подлинности» и вывертам самоутверждения, столь распространенным в начале подросткового возраста (обычно от 13 лет). Порочный круг гормональной неуравновешенности, эмоционального напряжения и срывов грозит долго не заживающими эмоциональными травмами, различными болезнями, физическими и умственными.

Одно из возможных объяснений с точки зрения гормонального состояния, которые принимает Бихарская школа йоги, заключается в том, что процесс роста и полового созревания меняет состояние шишковидной и вилочковой желез, ответственных за сексуальную зрелость, за задержку и перекосы преждевременного полового созревания. Шишковидная же-



леза начинает кальцироваться и хиреть, а вилочковая — съезживаться особенно сильно с возраста 8 лет, доходя до пика к возрасту тинейджеров (12–14 лет), возрасту проблем полового созревания. Упражнения дают возможность половому созреванию идти плавно, без бурных волнений и всплесков в течение нескольких лет.

Дисциплинируя эмоциональную сферу, упражнения сурья намаскары позволяют и физическому созреванию происходить более управляемо. У подростков рост тела происходит неравномерно в разных частях, проявляясь временной угловатостью и возможным нарушением осанки и искривлением позвоночника. Сурья и чандра намаскара способствуют правильному телесному развитию и нормальному росту.

В программах асан для детей 12–14-летнего возраста Свами Сатьянанды сурья намаскара выполняется два полных круга. Если сурья намаскару выполнять как отдельное занятие, то можно, пожалуй, довести до пяти кругов, лишь бы выполнение этого количества не вызывало у ребенка сильного нежелания, эмоциональной усталости и отвращения. Если они наблюдаются, необходимо резко снизить или прекратить выполнение сурья намаскары на некоторое время.

Следует учитывать местные мировоззренческие особенности. Детям — не индийцам сурья намаскару лучше выполнять без мантр и без сосредоточения на чакрах.

## ЦЕЛЕНИЕ ПОСРЕДСТВОМ СУРЬЯ НАМАСКАРЫ

В этом разделе мы рассмотрим в общих чертах вопрос о терапевтических свойствах этого упражнения и их лечебном применении. Но этот раздел вы

должны принимать не как данную кем-то пилюлю, механизм действия которой на ваш организм для вас неведом, а как средство познания своего организма и тех изменений, которые происходят в вашем самочувствии. В любом случае сурья намаскара должна использоваться осмотрительно и разумно, и применение ее должно быть медленным, постепенным и управляемым. Поэтому сначала напомним несколько основных положений и правил, необходимых для правильного лечения с помощью сурья намаскары.

Мы должны подходить к организму человека как к целостности разнообразно, разносторонне и взаимосвязанно действующих для общей цели поддержания здоровья систем и органов тела при, правда, не всегда сознаваемом руководстве сознания.

Какое-нибудь единичное расстройство или болезнь — это редкость; как правило, оно указывает на нарушение равновесия организма и является проявлением сбоя целого ряда его функций. Болезнь является совокупностью расстройств целого ряда систем организма, а не какого-то одного органа или одной эндокринной железы. И поэтому никакая болезнь не лечится воздействием на одну область одной асаной.

Целение — это нечто большее, чем лечение, ибо оно включает в себя не только лечение той болезни, которая требует внимания сейчас, но и обеспечивает условия, при которых излечиваются и предотвращаются многие другие расстройства и болезни.

Сурья намаскара — многосторонне действующее и весьма действенное средство йоги в оздоровлении и целении. Как инструмент йоготерапии она имеет множество достоинств и широкий ряд терапевтических применений. Поскольку она состоит из разно-

образных поз, не требует большого количества времени и чрезмерных усилий, приятно выполняется, она подходит огромному числу больных. Ее легко также приспособить в качестве восстановительной физкультуры для разных типов людей. Сейчас сурья намаскара используется как основное упражнение йоги в аюрведийских клиниках на Западе.

Знание благоприятных действий сурья намаскары и психофизиологические, йоговские и прочие истолкования могут помочь в использовании ее в качестве оздоравливающего и лечебного способа и медиками, и народными целителями.

Лечение посредством сурья намаскары в идеале должно проводиться под руководством сведущего и опытного йоготерапевта и желательно под медицинским наблюдением. Увы, для большинства людей это лишь благое пожелание. Легко ли отыскать знающего и умелого йогоцелителя в наших городах и весях? А если человек попытается заикнуться о своем стремлении использовать этот прием в лечении нашим медикам, подавляющее большинство из них отреагируют... сами догадайтесь как.

Предотвратить болезнь еще на стадии расстройства — во всех отношениях лучше, чем излечить. Главная роль сурья намаскары — профилактическая, предохраняющая, оберегающая, опережающая в исцелении тех расстройств, которые еще не развились в болезни.

Если же болезнь уже проявилась, целение следует начинать не с упражнений и мер, прямо направленных на эту болезнь, а с общего укрепления организма и усиления жизненной силы. Даже в самых тяжелых и запущенных случаях, чтобы сдвинуть организм больного от болезни к исцелению и остано-

вить разрушение жизненно важных органов тела, иногда достаточно обеспечить лишь дополнительный приток энергии.

Сурья намаскара — не таблетка и не укол, которые сразу, но лишь на время уменьшают болезненные симптомы. Она действует верно, надежно, но медленно. Ход оздоровления должен быть поступательным и последовательным. Это требует умеренности и опыта.

Поэтому использовать ее как лечебное средство при каком-нибудь кратковременном заболевании, скажем, сильной простуде или легком гриппе, — не самое лучшее применение. Но для предотвращения лишь начинающейся обычной простуды она весьма действенна. Если болит голова, то здесь неоднозначно: некоторые виды головной боли лучше устраняются не покоем, а движением.

Одно из величайших достоинств сурья намаскары как терапевтического средства — то, что пациент в ней деятелен, а не безволен. Так как важнейшая предпосылка исцеления — успокоение, упорядочение и настройка ума на положительный результат, одно желание и совсем легкое, но регулярное выполнение сурья намаскары уже оказывает положительное влияние на больного, хотя бы тем, что ощутимо поднимает эмоциональный уровень. Роль сурья намаскары в умственном здоровье много больше, и при некоторых психосоматических, умственных и нервных расстройствах, связанных с неправильным течением и замыканием энергии в каких-то частях личности, что вызывает «сдвиги» и срывы, она раскрепощает и упорядочивает ее иногда даже лучше, чем созерцание. В частности, это один из самых полезных и мощных инструментов в распоря-

жении йоготерапевта для лечения некоторых видов неврозов, психозов и депрессий. Сурья намаскара помогает направить в нужные русла энергетические токи, выровнять расстроенные телесные функции, установить умственное равновесие.

Сурья намаскара превосходно действует при психосоматических болезнях, связанных с упадком сил и некоторыми обратимыми вырождениями органов. В некоторых редких случаях излечивались даже парезы и параличи. И даже высокое кровяное давление, болезни коронарных артерий, грыжа, желудочный туберкулез, при которых, как правило, занятия сурья намаскарой запрещаются, могут поддаваться лечению ею, если выполнять ее в очень выверенных, «аптечных» дозах. Так, в типовом восьминедельном курсе снижения гипертонии, разработанном Бихарской школой йоги, число подходов сурья намаскары, начиная с одного, постепенно доводится до пяти. Здесь сурья намаскара используется, помимо всего прочего, для того, чтобы создать более резкую противоположность между движением и расслаблением для еще большего осознания и углубления последнего. Для страдающих же от низкого давления сурья намаскара является превосходным средством для его повышения.

Ежедневное поклонение Солнцу помогает наладить правильные взаимоотношения между физической и психической составляющими человека. Оно подпитывает деятельной энергией силы тела и ума. Не только «в здоровом теле — здоровый дух», но и здоровый дух оздоравливает тело, делая его крепким и устойчивым среди требований, напряжений и потрясений современного, зачастую неестественного, образа жизни.

Приведем список некоторых расстройств и болезней, доступных для излечения сурья намаскарой (по опыту Бихарской школы йоги):

- утомляемость, упадок сил, телесная слабость;
- анемия и телесная недоразвитость;
- плохой аппетит;
- ожирение;
- варикоз;
- плохая подвижность позвоночника, суставов и ревматические явления;
- кожные расстройства и болезни (угри, прыщи, фурункулы, экзема, псориаз, лейкодермия);
- головные боли;
- астма, бронхиты и другие легочные болезни;
- несварение;
- запор;
- почечные расстройства;
- вялость печени;
- низкое кровяное давление;
- диабет;
- неуравновешенность и некоторые нарушения деятельности эндокринных желез;
- менструальные и климактерические расстройства;
- умственные расстройства (тревожность, депрессия, неврозы, психозы, эпилепсия) и пр.

В разделе о телесной и психической пользе сурья намаскары уже говорилось, что она воздействует на позвоночник, предохраняя от множества нарушений, расстройств и болезней, среди которых — ослабление околопозвоночных мышц, остеохондрозы некоторых областей. Но для исправления застарелых и серьезных нарушений в этой области (сколиозы, резко выраженная несимметричность тела, долголетнее

смещение дисков) лучше использовать поначалу подходящие статические асаны, например стоячие асаны, сгибания назад, скручивания и т. п., и только потом переходить к сурья намаскаре.

Самые беспокоящие и наиболее болезнетворные отделы позвоночника — поясничный и тазовый. Здесь может быть уйма неприятностей: растяжение или разрыв паравертебральных мышц и позвоночных связок несогласованными действиями при подъеме тяжестей, сгибании, долгой ходьбе с грузом или езде, от резких рывков или ударов на работе, в спортивных состязаниях или при авариях. Но у большинства людей мышцы поясничной и тазовой областей становятся жесткими и болезненными из-за эмоциональных, сексуальных и менструальных напряжений, а также из-за того, что вес тела не равно разделен между обеими ногами, например из-за какой-то болезни нижних конечностей.

Но, видимо, самые распространенные причины хронических спинных и шейных болезней — это неестественная нагрузка, неправильное положение и искривление от неправильного образа жизни, то есть ограниченной подвижности позвоночника от недостатка упражнений и сидячей жизни. Так, у тучных людей излишний вес жировых отложений в брыжейке желудка или на передней стенке живота оказывает постоянную нагрузку на поясничную область. Происходит растяжение связок и их ослабление, желудок растягивается и требует заполнения. Вот почему, как правило, полные люди излишне много едят и, даже понимая необходимость снижения веса, неспособны справиться с нездоровым аппетитом.

У каждого второго взрослого в нашей стране имеется хотя бы небольшой остеохондроз. Чаще

всего — шейный, который препятствует прохождению нервных токов и крови между мозгом и позвоночником и приводит к неуравновешенности многих систем тела. При этом мышцы головы, шеи и плеч постоянно напряжены, кровь застаивается, образуются чувствительные контрактуры и болезненные спазмы, что вызывает и умственное напряжение, быстрое умственное утомление, частые головные боли и пр. Некоторые страдавшие остеохондрозом признавались, что врачи, установив его наличие, запрещали шейные повороты и вращения под предлогом осторожности, которую они понимали как обездвиживание! А ведь движение — это единственное, что может облегчить или излечить остеохондроз, так как в запертую им область начинают поступать энергия, проходить нервные импульсы, обогащенная кислородом кровь. От этого оживляются мышцы и рассасываются защемления и уплотнения. В частности, позы сурья намаскары с закинутой назад головой — хаста уттанаасана, ашва шанчалаасана, бхуджангасана — помогают восстановить ослабленные или прерванные шейным остеохондрозом связи между мозгом и туловищем и избавиться от вызванных им расстройств.

Лечению сурья намаскарой поддаются многие приобретенные обменные нарушения. Ее воздействие на эндокринные железы позволяет удалить множество расстройств и недугов, являющихся прямым следствием гормональной неуравновешенности, например тот же диабет, особенно еще не развившийся до инсулиновой зависимости и детский. При инсулинозависимом диабете хороший результат дают в среднем 5–10 подходов упражнения ежедневно в сочетании с очистительными и расслабляющими приемами.



Упражнения солнечного приветствия — один из лучших способов борьбы с излишним весом и ожирением. Происходит это, в частности, усилением обмена веществ и теплоотдачи в результате двигательной работы мышц, воздействием на деятельность надпочечников, гормоны которых препятствуют превращению углеводов в жир и побуждают больше тратить энергии на замыслы, эмоции и деятельность, а также усилением деятельности щитовидной железы, являющейся регулятором белкового обмена и увеличивающей температуру тела и, соответственно, теплоотдачу.

Недостаточная выработка тиреоидных гормонов щитовидной железы делает человека вялым, заторможенным, сонливым, зябким, так как при этом ткани поглощают меньше кислорода и вырабатывают меньше тепла. Сурья намаскара упорядочивает выделение надпочечниками адреналина, от которого в какой-то мере зависит сила нашего усилия и напряженность действия, а также глубина расслабления. Это придает устойчивость в неблагоприятных условиях, а на психическом уровне — чувство уверенности, смелость и т. д.

Непорядок в выделении надпочечниками еще одного важного гормона — кортизона тесно связан с появлением артритов и ревматизма. Сурья намаскара упорядочивает поступление этого гормона в организм, что очень полезно для облегчения и лечения этих болезней.

При постоянном выполнении сурья намаскары улучшается теплообразование в организме. Может быть предотвращено и удалено множество расстройств и болезней органов пищеварения. Воздействие на органы пищеварительной системы — печень, двенадцатиперстную кишку, желудок — упорядочивает вы-

деление в нужном количестве и сочетании пищеварительных секретов.

Весьма действенно упражнение при болезнях сексуальных и выделительных органов. Она прекрасно помогает в устранении запора и достаточно хорошо проявляет себя при лечении цистита и геморроя. Мужчинам она может помочь гораздо лучше всяких разрекламированных средств в удалении психогенной половой слабости и импотенции. Женщинам — при нарушении менструального цикла (лейкорреи, дисменорреи и аменорреи и пр.), а также для отдаления климактерических расстройств, поскольку она заметно тонизирует яичники и матку.

Но ко всякому исцелению можно пройти лишь через некоторый кризис. Иногда через какое-то время после начала занятий сурья намаскарой и даже после того, как состояние человека значительно улучшилось, наступает некоторое ухудшение общего самочувствия, обостряются старые и появляются какие-то новые расстройства в виде, например, фурункулов, сыпей, простуды, поноса и пр. Это происходит вследствие неуправляемого проявления множества запертых многие годы прановых токов и выхода токсинов из тела. Временные неудобства и неприятности при этом надо перенести, лишь снизив нагрузку или сделав небольшой перерыв в занятиях.

И есть простые, хотя и труднообъяснимые действия сурья намаскары. Когда человек этим упражнением как бы говорит Солнцу «Здравствуй!», он становится здоровее сам. Освоив сурья намаскару и последовательно занимаясь ею, человек развивает внимание и сосредоточение, лучше осознает и управляет телом и своими эмоциями. Разряжаются напряжения тела и ума, он становится спокойнее, увереннее и радостнее, что могут почувствовать и окружающие.

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И СОЗЕРЦАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## СОЛНЦЕ В СОЛНЕЧНОМ СПЛЕТЕНИИ И МАНИПУРА ЧАКРЕ

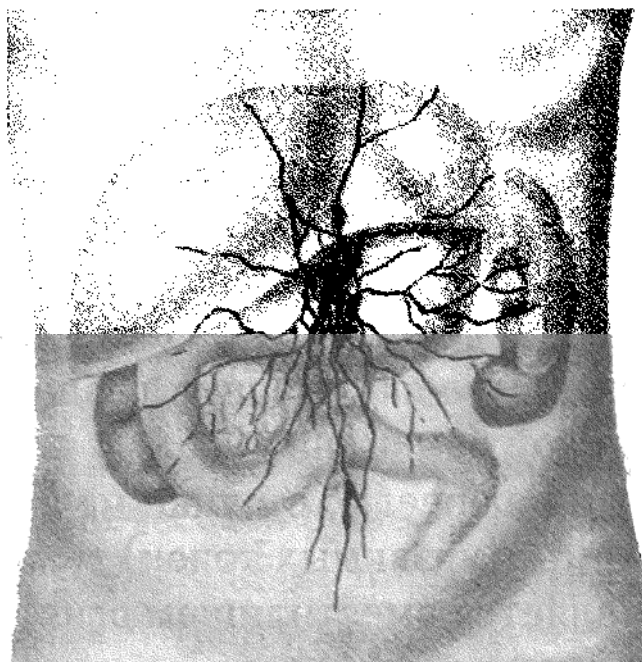
### Связь манипура чакры и солнечного сплетения

Прежде чем приступить к описаниям упражнений, рассмотрим вопрос о взаимном расположении солнечного сплетения и манипура чакры. Сплошь и рядом в работах даже сведущих в западной анатомии йогов (например, Шиванады или Айенгара) встречается ее сопоставление с солнечным сплетением. Но солнечное сплетение расположено за желудком в надчревной области по обе стороны позвоночного столба за подложечной ямкой, а манипура чакру традиция помещает гораздо ниже — внутри позвоночника *на уровне пупка*. Поэтому ее называют также пупочной (*набхи чакрой*). Вьяса, толкователь Йога сутры, в которой нет развернутой системы чакр, называет область пупка «дверью солнца» (*сурья двара*), хотя вряд ли это солнечное сплетение.

Как же понимать тогда слова, что манипура чакра «соответствует солнечному сплетению»? Как разрешить противоречие между научными данными и «анатомией тонкого тела» в йоге, не отвергая и не разрушая ни тот, ни другой опыт?

Несмотря на разность подходов и описательного языка физиологии и йоги, есть некоторая общность свойств солнечного сплетения и манипура чакры. Солнечное сплетение — самое большое в человеческом теле, связанное с симпатической нервной системой. Его иногда называют «брюшным» или «жи-

вотным мозгом». Отметим также, что в области солнечного сплетения, около пупка, в обычном состоянии находится центр тяжести человека.



*Солнечное сплетение*

Свами Шивананда называет солнечное сплетение сердцем нервной системы. «Когда солнце светит мягко и гармонично, вся нервная система пребывает в гармонии. Оно излучает силу и энергию во все части тела. Мысли и прана, направляемые в этот центр во время пранайамы, стимулируют его и пробуждают скрытый в нем солнечный свет»<sup>1</sup>.

К этому вопросу напомним о еще одной малоизвестной чакре, не входящей в наиболее распространенный перечень семи чакр, — *сурья чакре*. Вероятно, она была добавлена в позднее время, в попытке совместить данные физиологии и идеи древней тантры. Шиванада сопоставляет ее с областью печени и двенадцатиперстной кишки, а Айенгар — с од-

---

<sup>1</sup> Свами Шивананда. Указ. соч. — С. 242.

ним из надпочечников. Общие основания представляются понятными: сопоставить с хранилищем энергии. Например, печень является вторым по значению источником теплопроизводства после мышц, а надпочечники вырабатывают гормоны, которые побуждают человека к действию.

Пупок — важнейшая точка человеческого организма. Видимо, это обусловлено связью, осуществлявшейся с материнским организмом через пуповину. Поэтому в народном целительстве многих народов существуют те или иные способы лечения воздействием на область пупка. В тантрийской йоге это техника *набхи парикша*, в русском народном целительстве — похожие действия *трих* (женщин-массажисток) в банях или «накидывание горшка», как огромной медицинской банки, на пуп.

По физиологии аюрведы, в пупке находится одна из важнейших *марм* (уязвимых точек) тела<sup>1</sup>. По йоге, область пупка является вместилищем огня, там встречаются прана и апана.

Манипура чакра, точкой отражения которой на передней поверхности тела является пупок, — это особое хранилище энергии всего человеческого тела, «внутренняя электростанция». Ее часто сравнивают с сияющим диском солнца, поскольку она излучает жизненную энергию (прану) и направляет ее к различным органам тела. Вместе с сердечной чакрой (*анахатой*) манипуру относят к области солнца, известной как узел Вишну (*вишнугрантхи*).

Может быть, на соотношение манипуры и солнечного сплетения прольет свет такое сравнение: как

---

<sup>1</sup> Удар в солнечное сплетение (или «под дых») может быть даже смертельным.

луч света образует на поверхности световой круг, который шире диаметра луча в источнике, так и вокруг срединной точки той или иной чакры существует «световая» область со все меньшей яркостью по мере удаления от центра, и соседние световые области могут накладываться друг на друга. В таком случае окраины манипура чакры могут как бы захватывать и область солнечного сплетения. Или так: как даже тонкий луч, направленный под углом к плоскости, отражается на ней в ином месте.

Манипура чакра (и солнечное сплетение как одно из ее физических проявлений) заведует устойчивостью человека в жизни, которая проявляется в умении собирать силу для достижения целей, выносливости, способности держаться в неблагоприятных обстоятельствах, не падая духом и не впадая в уныние от возможных еще в этом круговороте сознания отрицательных вихрей (*вритти*) — непостоянства, стыда, ревности, грусти, желания, отвращения, тупости, невежества, страха.

В учении веданты об оболочках или кожухах (*коша*) человеческого существа (Атмана) самой плотной считается оболочка пищи (*аннамайа коша*), сопоставляемая с тремя нижними чакрами, высшая из которых — манипура. В буддистской тантре человеческое совершенствование также начинается с соответствующей манипуре *манипадма чакры*. В тантре индуистской утверждается, что провести сознание через нижние чакры к манипуре можно лишь с помощью передачи силы (*шакти пат*) учителем, а с этого уровня человек уже может развиваться самостоятельно. Если человек поднялся до сознания этой чакры и управления ее энергией, он уже не ниспадет на более низкие уровни существования. Он

обретает способность знать свое тело, не болеть, не бояться огня, открывать лекарства от болезней, видеть скрытые сокровища и пр.

В Йога сутре Патанджали (3.29) утверждается, что полным сосредоточением (*самъяма*) на пупочной чакре является знание строения тела.

Упражнения, непосредственно влияющие на солнечное сплетение и/или манипура чакру, подпитывают хранящуюся там энергию и учат бережно расходовать ее. Физическое возбуждение и упражнения по сознанию их упорядочивают распределение по телу тонких токов праны. Они увеличивают жизненную силу и уверенность, удаляют страх, подавленность, вялость, мешающие духовному развитию. По Хатха йога прадипике, «когда апана и огонь встречаются (в манипуре), прана разгорается. Это увеличивает пищеварительный огонь» (4.67). Усиление пищеварительного огня улучшает усвоение пищи. Это помогает в борьбе с избыточным весом, в лечении несварения, диабета.

Техника представления солнца в солнечном сплетении и определения местоположения манипура чакры состоит из четырех ступеней:

- подготовительная, в виде *агнисара крийи* и *уддияна бандхи*, являющаяся одновременно очистительной и увеличивающая ощущение и сознание солнечного сплетения;
- умение определять две точки отражения манипура чакры в теле;
- представление и ощущение солнечного огня в солнечном сплетении;
- манипура шуддхи с той или иной степенью детализации.

## Агнисара крийа и уддияна бандха

### Благотворность упражнений

Умение управлять мышцами живота является необходимым условием разнообразных упражнений йоги (*наули, сурья бхеда пранайама* и др.). Выполнение этих упражнений в солнечной садхане, помимо присущих им различных полезных действий, является также подготовкой к сосредотачивающим и созерцательным упражнениям с солнечным сплетением, для чего необходимо умение его сознать.

Физическая польза связана с усилением подвижности диафрагмы и укреплением и усилением мышц живота. Диафрагма среди мышц брюшной области наибольшая по площади, с самой большой амплитудой перемещения вверх и вниз (в среднем 8 см) и самая мощная по напору, с которым она проталкивает кровь. Пожалуй, она и важнейшая в нашем теле, хотя до недавнего времени странно недооценивалась медиками. Из немногих исключений огромное значение диафрагме придавал А. Залманов, называвший ее вторым венозным сердцем. Он высказывал также предположение, что диафрагма играет ведущую роль при проталкивании лимфы в грудной проток и «в систематическом сокращении кишечных ворсинок — единственного места общего метаболизма, — где происходит таинственное превращение неусвояемых пищевых веществ в усвояемые питательные вещества, предназначенные тканям и клеткам»<sup>1</sup>.

Очистительное и оздоравливающее действие этих упражнений обеспечивается, в частности, тем, что

---

<sup>1</sup> Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — Минск, 1993. — С. 47–48.



усиление амплитуды движения диафрагмы и массаж внутренних органов вытягиванием и выпячиванием живота может устранить многие из нарушений и болезней тела. Движения диафрагмы:

- сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, как нагнетательный насос, более полно выталкивает его венозную кровь вперед к грудной клетке, не давая ей застаиваться, оживляя и усиливая все портальное и брюшное кровообращение;
- усиленно сжимая главный кроветворный орган — селезенку, увеличивает поступление большего количества свежей крови к органам;
- сжимая печень, главный очистительный орган тела, улучшает ее кровообращение, выделение желчи, облегчает ее терморегулирующую функцию, сжигание жиров, удаление отходов;
- воздействуя на надпочечники, дает энергию вялым и слабым людям, уменьшает их тревожность и страхи;
- с помощью ложного вдоха при уддияне бандхе увеличивает вентиляцию альвеол и массирует сердце;
- сжимая желудок и кишки, способствует правильной секреции желудочных соков и тем самым приводит в соответствие количество пищи и ее усвоение;
- предотвращает и устраняет запор, несварение, повышенную кислотность, метеоризм, вялость печени и пр.;
- предотвращает ослабление мышц живота, которое является одной из важнейших причин многих нарушений и болезней дыхательной, пищеварительной и воспроизводительной систем челове-

ческого тела и серьезным признаком старения, и укрепляет их. Тучным людям, имеющим большой живот, эти упражнения помогут сбросить вес и сделать живот более подтянутым, а его владельца — более моложавым;

- возбуждает связанные с брюшной полостью нервы, и прежде всего — солнечного сплетения, что укрепляет сопротивляемость человека болезням, повышает его жизнестойкость и жизнерадостность.

Тексты хатха йоги сравнивают уддияна бандху со «львом, побеждающим слона смерти». Считается также, что она направляет прану в сушумну. Это усиливает сознательность и вызывает созерцательное состояние. В Шива Свародайе сказано, что если сущность огня (*агни таттва*) преобладает в токе сушумны, она поглотит или сожжет плоды (то есть последствия) всех действий.

Здоровым эти упражнения можно выполнять ежедневно. Лучше — утром перед завтраком и после асан и дыхательных упражнений. Свами Шивананда даже указывает продолжительность выполнения агнисары для лучшей пользы — час.

Противопоказаниями к выполнению этих упражнений являются высокое кровяное давление, сердечные болезни, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, грыжи, колиты и воспалительные явления живота. Также техника противопоказана женщинам во время месячных и после трех начальных месяцев беременности. По Свами Шиванананде, эти упражнения нельзя делать детям до 12 лет.

Выполнять эти упражнения надо на пустой желудок (уддияна бандху — не раньше чем через четыре часа после еды) и желательнo с опорожненным кишечником. Нельзя выполнять упражнения во вре-

мя длительного голодания и сразу же после него. Нежелательно выполнять их на ночь, ибо они могут перевозбудить и перебить сон.

### Агнисара крийя

Агнисара крийя, буквально «огнедвижущий прием», принадлежит к шести очистительным упражнениям хатха йоги — шаткармам<sup>1</sup>. Название это связано с тем, что упражнение возжигает и усиливает пищеварительный, или животный, огонь (*джатхара агни*), сжигающий нечистоты в теле.

Упражнение можно выполнять стоя, сидя на пятках (в *ваджрасане*) и в лотосном сидении (*падмасане*), но предпочтительнее сидячие позы, а из них — лотосная.

**ВЫПОЛНЕНИЕ СТОЯ.** Встать, раздвинув ноги примерно на полметра. Наклониться вперед и положить ладони на колени. Руки при этом должны быть прямыми. Слегка подогнуть колени. Глядеть на живот. Потом можно закрыть глаза. Открыть рот и высунуть язык. Втягивать и выпячивать живот насколько возможно в соответствии с вдохом и выдохом. Дыхание при этом непроизвольно, то есть происходит только из-за движения живота. При этом вы чем-то похожи на уставшую собаку, которая, даже когда дышит тяжело, не напрягается. Желательно, чтобы движения живота при этом были волнообразны и, как волны, ритмичны. Но при этом вал-провал и быстрота втягивания и выпячивания живота должны быть по возможности наибольши-

---

<sup>1</sup> Подробное ее описание с точки зрения очищения читатель может найти в нашей книге: Борислав. Вечная йога для современного человека...

ми. Слишком большая амплитуда, правда, замедляет скорость, а слишком большая скорость делает движения живота мелкими, поверхностными. Втягивайте и выпячивайте живот, пока слегка не устанете. Отдохните, пока дыхание не вернется к обычному, потом повторите упражнение. Начинающим достаточно три подхода по 20–25 раз.

**ВЫПОЛНЕНИЕ СИДЯ.** В ваджрасане колени должны быть широко разведены, а большие пальцы ног соприкасаться (эту позу также называют *бхадрасаной*). В лотосном сидении ладони надо положить на колени и чуть сильнее надавливать на них во время движения живота.

Более действенная и полезная техника — с задержкой дыхания. Вдохнуть глубоко, затем выдохнуть, опустошив легкие сильным движением диафрагмы. Потом, не вдыхая, выпятить живот и снова втянуть. Повторять до усталости, но не напрягаться, слишком задерживая дыхание. Затем — вдох. Таков один подход. Повторить, когда ваше дыхание вернется к естественному. Время задержки дыхания увеличивать постепенно.

Освоение техники движения живота на задержанном дыхании облегчает выполнение уддияна бандхи.

### Уддияна бандха

Уддияна бандха, буквально «поднимающий замок», названа так потому, что направляет энергию (прану) из солнечного сплетения в верхнюю часть тела. Свами Шивананда величает ее «благословением человечества».

Для начинающих легче *выполнение стоя*. Встаньте с расставленными примерно на полметра ногами.

Наклонитесь вперед со слегка согнутыми в коленях ногами. Положите ладони на колени. Выдохните по возможности глубже, усиливая выдох сокращением мышц живота и груди. Постарайтесь опустошить легкие до предела. Затем наклоните голову и прижмите подбородок к груди (*джаландхара бандха*). Крепче нажмите на колени руками. Руки при этом выпрямляются. Затем постарайтесь сделать ложный вдох, то есть расширить грудь, как будто вдыхая, но не наполняя легкие воздухом. Этот ложный вдох будет поднимать диафрагму и двигать мышцы живота вверх и к позвоночнику. Не надо прилагать усилия для сокращения мышц живота. Они остаются в общем бездейственными. Живот западает еще больше уже без вашего усилия. Выпрямите слегка ноги. Удерживайте это положение в течение удобного для вас времени. Затем дайте возможности грудной клетке «опасть», чуть согните ноги, отпустите *джаландхара бандху* и вдохните.

*Уддияна бандха в сидячем положении* более предпочтительна, так как лучше сочетается с дыхательными и созерцательными упражнениями. В главном она не отличается от выполняемой стоя. Сядьте в удобное созерцательное положение. Наилучшие — *падмасана* и *сиддхасана* (для женщин — *сиддха йони асана*). Важно, чтобы поза была устойчива и колени лежали на земле. Положите руки на колени. Закройте глаза. Расслабьте тело. Глубоко выдохните. Задержите дыхание. Опустите подбородок на грудь (*джаландхара бандха*). Выполните ложный вдох, чтобы на месте живота образовалась впадина. Крепко нажимая на колени выпрямленными руками, удержите это положение удобное время. Потом медленно вдохните.

## Местонахождение точек манипура чакры

После того как с помощью предыдущих упражнений вы научились сознать мышцы живота и в каких-то пределах управлять ими, можно переходить к сознанию манипура чакры, что является важной частью солнечного совершенствования.

Центр манипура чакры находится на внутренней стороне позвоночного столба точно на уровне пупка. Для выполнения упражнений, требующих сознания манипура чакры, необходимо уметь сначала точно находить местонахождение двух точек ее «отражения» в теле: точку на передней поверхности живота (*манипура кшетрам*) и ключевую точку на внешней стороне позвоночника.

Точку отражения чакры на передней поверхности тела (*манипура кшетрам*) найти, пожалуй, проще, чем точки других чакр. Она находится точно в пупке. Не в самой манипура чакре, а именно в пупке, как утверждает Бихарская школа, встречаются восходящий поток жизненного дыхания (*прана*) и нисходящий (*апана*). Задача состоит только в умении четко почувствовать пупок с закрытыми глазами. Физическая ключевая точка манипура чакры находится на внешней стороне позвоночника непосредственно напротив пупка.

### Точки манипура чакры и манипура шуддхи

Сядьте в алмазное положение (*ваджрасану*) или позу лягушки (*мандуки асану*). Успокойтесь. Сосредоточьтесь на дыхании, затем — на области пупка и, удерживая там внимание, выполните уддияна бандху.

Делайте ее примерно 5 минут с удобным для вас числом подходов, но промежутки отдыха между ними не должны быть слишком большими. Должно ощущаться некоторое волевое усилие и нагрузка на мышцы.

Закончив все подходы уддияны, уловите биение крови в пупке и направьте на него все внимание. Нужно чувствовать его явственно и отчетливо. После нескольких минут удержания внимания на этой пульсации переместите внимание на ключевую точку манипура чакры в позвоночнике. При необходимости начинающие могут для этого поместить палец одной руки на пупок, а палец другой — на том же уровне на соответствующее место спины, достаточно сильно нажав на него. Постарайтесь точно почувствовать точку давления пальца на позвоночник. Когда это достигнуто, можно переходить к «касанию» этой точки вниманием.

Сосредоточьтесь на пульсации в этой точке на несколько минут.

Затем снова сделайте несколько подходов уддияна бандхи и после этого вновь ощущайте пульсацию сначала в пупке, потом — на позвоночнике.

Упражнение желательно делать не менее 10 минут.

Закончив, можно произнести вслух биджу огня РАМ или, сделав вдох, задержать дыхание на пару секунд, а на выдохе произнести нараспев слог РА<sup>1</sup>.

Два нижеследующих упражнения, связанные с представлением солнца в солнечном сплетении, осо-

---

<sup>1</sup> Описание так называемой медитации РА приведено в книге: Налимов В.В., Дрогалина Ж.А. Реальность нереального. — М., 1995. — С. 127–128.

бенно подходят тем, для кого более реально существование солнечного сплетения, нежели чакр. Эти упражнения являются также подготовкой к первой стадии созерцательной техники *сурья акаша*.

### 1. Сосредоточение на солнечном сплетении

Это упражнение проще делать сначала на жарком летнем солнце, но не более четверти часа. Сядьте в удобное положение, чтобы под прямые лучи солнца попадало туловище. Голову, если можно, лучше поместить в тень или по крайней мере прикрыть так, чтобы и уши были закрыты. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на области солнечного сплетения. Почувствуйте, как солнце прогревает, печет, жарит эту область. Всецело сосредоточьтесь на этом ощущении в продолжение нескольких минут.

Затем постарайтесь «посмотреть» закрытыми глазами на яркое, жаркое солнце. Это нетрудно, потому что яркое солнце видно даже через закрытые веки. Постарайтесь «перенести» это солнце в солнечное сплетение. Разглядывайте его там внутренним оком. Именно там теперь этот источник света и жара. Несколько минут удерживайте это представление.

Затем откройте глаза, уйдите в тень и посидите или полежите там.

В бессолнечную, холодную погоду или в помещении упражнение можно делать следующим образом. Представьте темноту в глубине брюшной области. Будто это темнота холодной неразожженной печки. Теперь там, в глубокой темноте, в области пупка загорелась едва видимая искорка, как огонь сигареты в ночи.

Она разгорается и теперь выглядит как слабый, трепещущий огонек, как пламя свечи.



Теперь вообразите, что в солнечном сплетении разгорается маленький костерок.

Костер разгорается все больше. Теперь в нем пылают поленья, пламя пышет жаром.

В солнечном сплетении, как в жерле печи, горит яркое до белизны пламя, гудящий и обдающий вас жар.

Теперь представьте, что в солнечном сплетении сияет жаркое солнце. Почувствуйте в своем солнечном сплетении золотисто-красный, пылающий, пышущий жаром шар солнца. Он проникает и наполняет все ваше существо энергией, светом, жизнью.

## 2. Вариант упражнения по Шивананде

Сядьте, если можете, в падмасану или сиддхасану. Зажав правую ноздрю, ровно, неторопливо и по возможности длительно вдохните через левую. При этом повторяйте про себя ОМ. Задержите дыхание. Сосредоточьтесь на области солнечного сплетения. Сознательно направляйте прану в эту область. Но не напрягайте сознание излишне.

Размышляйте: «Я дышу праной, бодростью, радостью, силой, любовью». Медленно выдохните через правую ноздрю.

По такой же схеме вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание и выдохните через левую.

Сделайте 12 таких подходов.

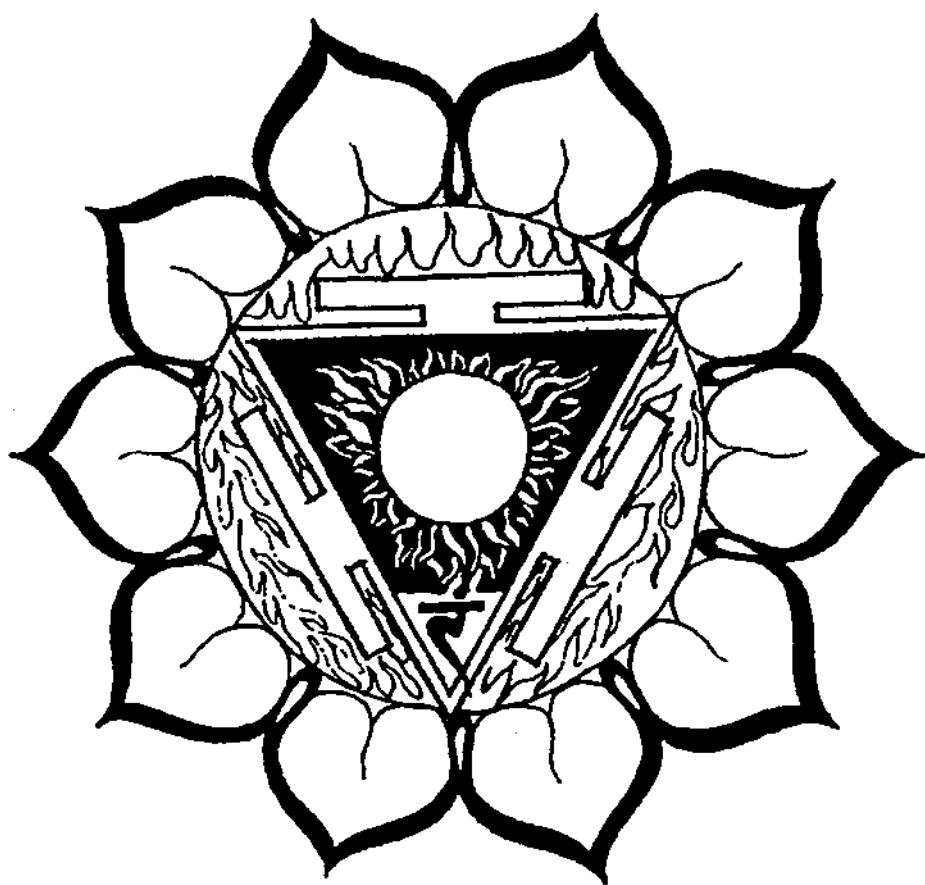
## Манипура шуддхи

Научившись находить обе точки отражения чакры и ее саму, можно развить упражнение — выполнить *манипура шуддхи*. Сосредоточьте все внимание на дыхании в области живота — как оно расширяет его и сжимает. Почувствуйте, что на вдохе дыхание и сознание входят через пупок (манипура

кшетру) и доходят до манипура чакры в позвоночнике. А на выдохе они идут в обратном направлении — от чакры к пупку. Вообразите светящуюся трубку между пупком и чакрой, по которой и идут дыхание и сознание. Делайте это 5 минут.

Теперь присоедините к этому мантру ОМ. Вдыхая, двигайте мантру к позвоночнику, выдыхая — к пупку. Ощущайте, что дыхание, мантра и сознание очищают манипура чакру. Выполняйте еще 5 минут.

Затем можно попробовать представлять изображение манипуры на внутренней стороне позвоночника. Самые основные составные части этого изображения, достаточные для неиндийца, — красный фон, ярко-желтый лотос с 10 темно-синими лепестками, вписанный в него красный треугольник вниз вершиной и сияющее солнце в его центре.



*Манипура чакра*

## СОЛНЕЧНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ (СУРЬЯ БХЕДА ПРАНАЙАМА)

Сурья бхеда пранайама, пожалуй, одна из наиболее малоизвестных и малоприменяемых дыхательных техник. Есть по крайней мере два способа выполнения упражнения, отраженных в йоговских текстах. Кратко и с некоторыми разночтениями она описана в Хатха йога прадипике и Гхеранда самхите.<sup>1</sup> Существует ее разновидность, называемая *сурья анга пранайама*. Они отличаются тем, что при сурья бхеде вдох идет через правую ноздрю, а выдох через левую, а при сурья анге — и вдох, и выдох только через правую. За основу описываемой ниже техники взят способ Бихарского университета йоги. Однако полезные действия всех этих разновидностей примерно одинаковы.

*Сурья* (Солнце) в названии этого упражнения обозначает пингала нади (прановый путь, проводящий энергию в человеческом организме) и ток дыхания через правую ноздрю, а *бхеда* означает «проникание», «пронзание», «пробуждение». В целом это указывает на смысл упражнения — одновременно проникание солнечной энергии в организм и пробуждение солнечной силы в теле.

Главная цель техники сурья бхеда пранайамы — пробуждение и разжигание жизненной энергии в плотном и прановом телах или, иначе, прановая подзарядка. По Гхеранда самхите, прана, апана, самана, вьяна удана, вьяна — все они связаны с Сурьей. Йогин должен поднять их из пупочного корня. Сурья

---

<sup>1</sup> Например, в последней в упражнение включается *джаландхара бандха* и осознание идущего вверх от пупка потока дыхания.

«уничтожает гниение и смерть, будит кундалини шакти и увеличивает телесный огонь» (Гхеранда самхита, 5.62–63).

Это дыхательное упражнение может быть полезно:

- при пониженном тонусе мышц, низком кровяном давлении, пониженном теплообразовании<sup>1</sup>;
- при недостаточном аппетите и слабом пищеварении;
- вообще при пониженном жизненном тонусе, слабым и вялым, так называемым непрактичным людям, которым не хватает заинтересованности, чтобы успешно и удачно выполнять житейские дела. Оно увеличивает жизненную силу, преобразует преобладающую застойность (*тамас*) в подвижность (*раджас*), делает человека более деятельным и упорным;
- и напротив, для успокоения нервов у людей, склонных к тоске, хандре, подавленности и страхам, ибо деятельность изгоняет эти волнения ума;
- для улучшения сна, поскольку, по свара йоге, спать надо при действующей пингала нади;
- тем, у кого правая ноздря из-за искривления носовой перегородки или полипов хуже проводит

---

<sup>1</sup> Сейчас очень много говорят о тибетской практике *тумо*. Некоторые воображают, что, узнав эту технику и позанимавшись с месяц, они вскоре сумеют сидеть голыми в мороз у проруби и сушить на себе мокрые простыни. Однако дело это не простое и требует, может быть, десятков лет подвижничества в благожелательной для этого мировоззренческой среде и постоянных упорных упражнений, на которые у «цивилизованного» человека не хватит ни веры, ни силы. Но даже умеренные занятия сурья бхедой весьма полезны для улучшения теплопродукции. Они могут избавить от холодности и зябкости ног, что аюрведа и йоготерапия считают важным признаком неблагополучия в организме.

воздух, что ведет к общей неуравновешенности в организме;

- по хатха йога прадипике (2.50), «превосходная сурья бхеда пранайама очищает череп<sup>1</sup>, уничтожает расстройства ветра (*вата*) и расстройства, вызванные червями<sup>2</sup> в теле». Свами Шивананда уточняет, что она очищает лобные пазухи от микробов, удаляет отеки, излечивает насморк, головную боль, ревматизм и невралгию разных видов;
- женщинам со скудными месячными и страдающим белями<sup>3</sup>.

Считается, что эта пранайама поможет сделать ум более восприимчивым и собранным, что окажет великую помощь в созерцательных упражнениях.

### Противопоказания и предостережения

Обычно в пранайаме считаются более-менее безопасными небольшие задержки после выдоха. Но если здоровый человек занимается пранайамой с задержками дыхания, то ему необходимо выполнять взаимодополняющие пранайамы как с замедлением, так и с убыстрением дыхания, с задержкой как на выдохе, так и на вдохе.

Хотя задержка дыхания — неотъемлемая часть этой техники, на первых порах не следует пытаться удерживать дыхание, «пока пот не начнет выступать из кончиков волос и пальцев» (Гхеранда самхита,

<sup>1</sup> Сатьянанда уточняет: «лобную часть мозга».

<sup>2</sup> Санскритское *крими* современные учителя истолковывают как бактерии.

<sup>3</sup> Гита Айенгар. Йога. Руководство для женщин. — Ростов-на-Дону, 1996. — С. 337.

5.59) или, иначе, до ощущения давления в кончиках волос и пальцев, как понимается доведение дыхания до этих мест. Такие долгие задержки должны выполняться лишь при совершенном здоровье и очищенных теле и сознании, при спокойной и размеренной жизни, со строгим соблюдением техники упражнения и под личным руководством учителя. Эти условия описываются в общих правилах пранайам с задержкой.

Для занимающихся йогой в обыденной жизни длительность задержки не должна превышать удобной. Если тело и ум человека недостаточно очищены, превышение времени и сил может причинить больше вреда, чем добра.

Упражнение не показано людям с серьезными сердечными болезнями, высоким кровяным и внутричерепным давлением, перевозбужденным (нервно и психически). Не советуется выполнять это дыхательное упражнение непосредственно перед едой или сразу после нее, ибо она будет забирать энергию у пищеварительного огня, что может нарушить естественный ход пищеварения.

Сурья бхеда особенно благотворна, если выполняется достаточно продолжительно, но без перенапряжения. Среднему человеку упражняться в ней лучше не больше чем 20–30 минут за один раз. Свами Вишнудевананда советует доводить упражнение до 40 циклов, а Сатьянанда — до 50.

Лучшее время для упражнения — раннее утро перед завтраком.

Что касается предписаний выполнять это дыхательное упражнение главным образом зимой, то это ограничение относится к жаркой Индии. В нашем климате упражнение можно с пользой делать и летом, но не при большой жаре.

## Выполнение

Примите удобное сидячее положение. Держите спину и голову прямо безо всякого напряжения. Положите руки на колени. Закройте глаза и расслабьте все тело.

Сосредоточьтесь на осознании дыхания и ходе упражнения и не теряйте его.

Постепенно замедляйте и углубляйте дыхание.

Теперь начните выполнение сурья бхеда.

Поднимите правую руку к лицу. Поставьте указательный и средний пальцы на лоб, так чтобы безымянный и большой слегка касались крыльев носа (*насагра* или *насикагра мудра*). Зажмите левую ноздрю большим пальцем.

Вдохните медленно и глубоко через правую ноздрю, стараясь представить, что дыхание вытягивается из вместилища энергии в пупочной области. Постарайтесь почувствовать, что вдыхаемые воздух и прана расширяют и подзаряжают все тело.

В конце вдоха закройте обе ноздри большим и безымянным пальцами. Затем сделайте *джаландхара бандху* и *мула бандху*<sup>1</sup>.

Задержите дыхание, когда делаете две бандхи, настолько, насколько вы чувствуете удобным. В качестве меры можете использовать какое-нибудь солнечное изречение, например гаятри мантру. Не напрягайтесь.

---

<sup>1</sup> Джаландхара бандха упрощенно состоит из наклона головы к туловищу, так чтобы подбородок касался тела в области грудинной ямки. Мула бандха — это сокращение точки, находящейся у мужчин на середине расстояния между анусом и мошонкой и примерно на 2 см в глубине, а у женщин — в точке перехода влагалища в матку.

Затем поочередно ослабьте давление правого пальца, две бандхи и поднимите голову.

Медленно выдохните через правую ноздрю (а не через левую, как предписывается в других разновидностях упражнения).

С концом выдоха начинается второй подход.

Вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание, сделайте бандхи; затем ослабьте бандхи и выдохните через правую ноздрю.

Повторите намеченное и подходящее для вас число раз.

## МОЛИТВЕННЫЙ ОБЕТ (ДЖАПА АНУШТХАНА)

Джапа-йогин сияет величественнее  
солнца.

*Свами Шивананда*

Созерцательные техники чаще всего отождествляют со зрительным созерцанием какого-либо образа или с визуализациями — представлением зрительных образов в уме. Но в наше время человек перегружен и перекормлен зрительными впечатлениями: мельтешением людей, машин, витрин, реклам, программ... Поэтому способность представлять зрительные образы у него ухудшается, а сами представления для него становятся менее впечатляющими. Хотя на слух ныне оказывается не меньшая нагрузка, слух и речь гораздо больше помогают отвлечься от мешающего внешнего и сосредоточиться на внутреннем. Не зря в упанишадах слух считался главным чувством, а произнесение мантр — главнейшим священнодействием.

*Джапа* (санскр. «шепот», «бормотание») — это многократное произнесение мантры или имени Бога,



чаще всего с применением четок. *Джапа ануштхана* — это установленное (количественно или на какой-то срок) произнесение мантры (от ануштхана — «установление», «обязанность», «зарок»). Это широко применяемый в Индии подвижнический прием. Он существует и в любом другом вероисповедании в том или ином виде — например, повтор молитв в христианстве, зикры в суфизме. Цель его — очистить и упорядочить сознание человека так, чтобы осуществились его намерения — как самые высшие духовные, так и мирские. Поскольку внимание занято и движением рук, и повторением, легко достигается собранность и погружение в выполнение упражнения. При этом легче, чем при техниках визуализаций, удерживаться от невольного засыпания, так как тогда прекращаются произнесение и движение рук.

Даже начинающие с небольшим усилием и настойчивостью могут за короткий срок достичь заметных благотворных перемен.

Если человек чувствует усталость или напряжение, произнесение мантры позволит хотя бы на какое-то время отвлечься или отстраниться от забот, беспокойств, тревог и неприятностей. Ум отдыхает, умиротворяется, расслабляется и сосредотачивается, что дает новые возможности для разрешения затруднений.

Следуя традиции, Свами Шивананда утверждает, что повторение сурья мантры приносит здоровье, долгую жизнь, жизненную силу, активность и сияние (*теджас*). Оно устраняет все болезни тела, особенно глазные. Никакой враг не может причинить повторяющему вреда.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Свами Шивананда. Джапа йога. Медитация на ОМ. — К., 2001. — С. 45–46.

## Выбор изречения и способа повторения

Для того чтобы выполнять джапа ануштхану, нужно иметь дающего мантру учителя, доверие к мантре и знание ее сущности (бхава)<sup>1</sup>. При джапе можно воспринимать Солнце как Владыку, Учителя, отца, друга или возлюбленного. Выбор подходящей и наилучшей для человека бхавы зависит от наставления учителя или степени самопознания. Так как эта книга обращена не к какому-то определенному человеку, мы можем лишь предложить на выбор:

### 1. Санскритские мантры:

- гаятри или одна из гаятри Солнцу (см. выше);
- *om savitre sūryanārāyaṇāya namaḥ*  
(«Побудителю, Солнцу, Людей водителю слава!»);
- *om sūryāya namaḥ*  
(«Солнцу слава!»).

### 2. Русские изречения:

- «Ау! Животворному Солнцу — слава!»;
- «Солнце солнц — это я».

Если читатель захочет делать это упражнение, то пусть посвятит несколько дней испытанию этих изречений. Нужно взять наиболее, как кажется, нравящееся или созвучное вам изречение и произносить его около четверти часа в день или припоминать его как можно чаще в тех или иных ситуациях. Если вы верите в благотворность изречения, если оно не вызывает у вас отвращения или скуки, то можно применить его для джапы.

Джапу хорошо выполнять для поддержания направленности ума на главную цель и образ садханы.

---

<sup>1</sup> Среди значений этого слова также «любовь», «вера», «доверие».

Такое понимание является в какой-то мере заменой бхавы. Для одних, например, больше подходит гаятри, где Солнце рассматривается как светило мудрости. Для других важна побудительная сила Солнца и его благосклонное отношение к людям.

Для тех, кто больше нацелен на сохранение или обретение здоровья, подходит первое из русских изречений, а для *аджапа джапы* (соединения мантры с дыханием) — второе. Но выбрав изречение, не меняйте его, пока не исполните своего обета или зарока.

Существует три способа повторения мантр: вслух (*вайкхари*), беззвучно, но шевеля губами (*упанишу*) и умственно (*манасика* или *манаса*). Причем наилучший путь освоения — от голосового до умственного повторения. Можно делать это с открытыми, закрытыми или полуприкрытыми глазами. В одном выполнении могут быть переходы: сосредотачиваются и заглушают наиболее грубые волнения мысли повторением вслух, потом переходят к беззвучному «бормотанию», а достаточно сосредоточившись — к умственной джапе. Если же ум начинает слишком блуждать, можно возвратиться к повторению вслух.

Мантру следует произносить ясно, четко, ритмично, без ошибок, с доверием к ней. Если ум беспокоен, убыстряйте произнесение и замедляйте, если он успокаивается.

## Общие советы и правила

### Место, время и длительность упражнения

Для начала ануштханы лучше выбрать какой-нибудь знаменательный день, например начало или окончание солнечных праздников, Новый год, день

рождения и т. п. Можно выполнять джапу на природе, в красивых спокойных местах или дома. Делать это хорошо на освещенном солнцем месте, и места этого лучше не менять. Индийский обычай предписывает обращаться лицом на восток или на север. У нас северное направление можно заменить на южное. Лучше делать упражнение примерно в одно и то же время суток, например по утрам после умывания и на закате, но не ночью, поскольку это повтор солнечных изречений. Наиболее плодотворным будет выполнение ануштханы после асан и пранайамы. Хорошо совместить произнесение мантр с пребыванием на солнце в оздоровительных целях.

Для джапа ануштханы надо установить для себя, во-первых, общее число или срок повторения изречения и, во-вторых, ежедневное число повторов. По индийским правилам подвижничества мантра для джапы должна повторяться столько сотен тысяч раз, сколько слогов в ней, например для восьмисложной мантры — 800 тысяч раз. Для обычных людей в наших условиях это трудновыполнимо, но приемлем предписываемый минимум — 100 тысяч. Повторение большого числа мантр особенно подходит для людей со свободным распорядком и достатком, который позволяет не беспокоиться о работе, семье и пропитании.

Можно выбрать срок, скажем, неделю, месяц, шесть месяцев или год. Но важно, чтобы ни ежедневное, ни общее число повторов или срок не нарушались. Например, если вы решили произносить в день тысячу изречений или по времени, скажем, 15 минут с общим числом 100 тысяч (то есть чуть больше трех месяцев), то ошибкой (хотя и лучше, чем ничего) будет сегодня произнести тысячу, завтра по каким-то

причинам — ни разу, послезавтра, нагоняя, — две тысячи, а еще через день «перевыполнить план» на 500 изречений, чтобы создать себе задел на случай, когда из-за лени или еще почему-то вы опять не сможете произнести свою тысячу. Поэтому лучше взять небольшое число ежедневных повторений, но выполнять их неуклонно. Например, всего 108 повторений (по числу бусин четок), но не меньше. Свами Шивананда предлагает, например, даже такой почти необременительный способ: 36 раз на восходе, 36 в полдень и 36 на закате. Но тогда срок ануштханы должен быть достаточно длительным — может быть, годы.

Самый короткий срок ануштханы — один день. Но тогда ее надо делать не менее нескольких часов. Например, в солнечный праздник предписывалось повторение мантры Солнца 7000 раз<sup>1</sup>. Время от времени желательно повторять такие однодневные обеты.

### **Простейшие правила выполнения и способы подсчетов**

Перед началом джапы считается необходимым очиститься: омыться или хотя бы умыться. Неплохо накануне попоститься.

Телесную и умственную чистоту следует соблюдать и в течение всего срока обета, а также стараться придерживаться основных нравственных правил: невреждения, правдивости (соответствия мысли, слова и действия), целомудрия.

---

<sup>1</sup> Het Monster. Индийская астрология. — Донецк, 1887. — С. 104.

При ежедневном повторении важно стараться соблюдать молчание (*мауну*): не прерывать джапу разговорами, не впадать в болтовню после конца упражнения, как хочет это сделать почувствовавший «слабину» ум.

Традиционная индийская джапа начинается с молитвы восходящему солнцу.

Для подсчета изречений можно пользоваться четками, касанием к сгибам пальцев ладони или расчетом времени.

Четки, используемые в Индии (*мала*), Тибете или у буддистов Китая и Японии, содержат 108 бусин или кратное этому числу — 27, 54. В других религиозных наследиях может быть другое число — 10, 33, 100 и даже 1000 (в суфийских групповых зикрах). Во всех четках есть отличающаяся размером или формой конечная бусина. В Индии ее называют *сумеру*. От нее начинают движение пальцев, и она же служит ограничением, обозначающим конец одного круга. Двигать бусины надо средним пальцем правой руки от себя, используя большой и безымянный пальцы для поддержки. Нельзя переходить бусину *сумеру* — достигнув ее, надо перевернуть четки пальцами на 180 градусов так, чтобы они крутились в противоположном направлении. Продолжайте таким образом, пока вновь не вернетесь к бусине *сумеру*.

Подсчет по пальцам ладони производится следующим образом. Держа левую ладонь с полусогнутыми пальцами обращенной вверх, касаются подушечкой большого пальца нижнего сгиба у основания мизинца. Прочитав мантру, передвигают палец на средний сгиб, потом на верхний сгиб. Затем передвигают на верхний сгиб безымянного пальца и т. д. Так доходят до нижнего сгиба указательного паль-

ца. Это 12 раз<sup>1</sup>. Отсюда продолжают движение в обратном направлении. На ладони правой руки таким же способом определяют число кругов.

Подсчет по времени заключается в том, что засекается по часам число мантр, которые произносят за определенный отрезок времени. Для большей точности этот отрезок не должен быть слишком маленьким. Устанавливается среднее число по опыту хотя бы нескольких дней.

### Предостережения

Предостережения для выполнения этого упражнения те же, что и в других созерцательных техниках. Почти у каждого человека в уме скопилось множество остатков (или останков) прошлых действий: воспоминания о боли и обидах, угрызания совести, страхи, комплексы вины, тягость нерешенных жизненных задач. В сущности, цель йоги и ее приемы можно рассматривать как очистку ума от этих разлагающихся отбросов. Джапа выводит их из глубин ума на сознательный уровень, освобождая человека от их отравляющего действия. Но у некоторых трудности, страхи, подавленные желания могут проявиться слишком быстро и неуправляемо. Это чревато умственным беспокойством или расстройством. Если таковые проявятся, прекратите упражняться, пока не найдете сведущего советчика. Людям с имеющимися психиче-

---

<sup>1</sup> Есть способ, по которому после достижения нижнего сгиба указательного пальца большой палец передвигается на нижний сгиб среднего, затем безымянного, затем мизинца. Тогда один круг будет состоять из 15 раз. Но для этой садханы предпочтителен 12-членный способ как символизирующий 12 месяцев солнечного года.

скими расстройствами нельзя заниматься самостоятельно.

Не выполняйте джапу на полный желудок. В течение всего обета желательно воздерживаться от переедания, буйного образа жизни, очень тяжелой физической работы, хмельного, совокуплений и пр.

Ставя какие-то мирские цели джапа ануштханы, помните, что нельзя применять ее во вред другим.

## Предварительное упражнение (кайа стхарьям)

Для выполнения описываемых ниже созерцательных техник, будь это произнесение мантры (*джапа*), пристальное глядение (*тратака*) или представление солнечного пространства (*сурья акаша*), необходимо умение сохранять тело неподвижным. Дело в том, что на первых порах всякое движение будет непременно и сразу же отвлекать внимание и сознание от сосредоточения.

Вот самое краткое описание техники устойчивости тела (*кайа стхарьям*).

Примите удобное сидячее положение.

Устройтесь как следует. Чтобы не было нужды двигать телом во время выполнения, устраните все, что вам мешает, в сиденье, подстилке, одежде. Держите спину, шею и голову прямо без какого-либо напряжения.

Закройте глаза. Расслабьтесь. Если захотите открыть глаза, постарайтесь воздержаться от этого. Затем несколько минут выполняйте расслабление всего тела.

Примите твердое решение не двигать телом на протяжении всего упражнения.

Обратите все внимание на тело; старайтесь не думать ни о чем другом. Если ум отвлекается и блу-



ждает, не мешайте ему, но мягко увещевайте и возвращайте назад к телу.

Закройте глаза. Направьте внимание на тело. Осознавайте все свое тело — не конечность, не орган, не руки, не ноги, не живот, не грудь, но все тело в целом — в его объеме, плотности, весе, границах.

Почувствуйте место касания тела с полом.

Подумайте: тело есть часть земли.

Оно касается земли, такие же в нем частицы, поэтому для него затруднено какое-либо движение.

Почувствуйте: у тела неколебимый остов — позвоночный столб как колонна, ребра как ребра жесткости, кости как арматура. Оно прижато к земле земным тяготением и атмосферным давлением. Оно — в воздушной среде, обладающей сопротивлением. И сдвинуть тело, и двинуть телом совсем не просто.

Старайтесь почувствовать свою свободу от неосознательных порывов и дерганий тела и от беспокойств ума. Или по меньшей мере, что вы удерживаете их во временном бездействии во время упражнения.

Еще и еще раз убеждайте себя: «Я буду сидеть без движения, без напряжения, дрожи и раздражения, пока не кончится упражнение».

Почувствуйте: тело — как вкопанное, окаменелое, словно статуя.

Сознавайте ваше тело; чувствуйте, как оно устойчиво и одновременно расслаблено.

## Основное упражнение

Произнесите молитву Солнцу.

Теперь приступайте к собственно джапе. Мы опишем простой и наилучший способ для начинающих — очищение речью (*вак шуддхи*).

Начните повторять выбранное изречение, согласовывая с его повтором движение четок. Одновременно сознавайте изречение, вращение четок, наблюдая возникающие при этом мысли. Какими бы они ни были и сколько бы их ни было, не отвергайте и не подавляйте их. Позвольте этим волнам волнующегося ума возникать и опадать. Если отвлекает или волнует что-то внешнее, также сознавайте это с удержанием сознания на мантре и вращении четок. Не забывайте считать обороты четок.

Через некоторое время вихри мыслей постепенно уменьшатся и ослабнут, собранность и сосредоточенность увеличатся. Через какое-то время постоянных упражнений могут появиться даже видения, необычные образы. Не увлекайтесь ими, но сознавайте их и рассматривайте как бы со стороны, как сторонний наблюдатель.

Продолжайте так все то время, которое вы назначили для упражнения.

Закончив произношение, некоторое время наблюдайте умственное пространство (*чидакашу*) за закрытыми глазами.

Прозанимавшись этой стадией достаточное время, несколько очистив подсознательный ум от вредного, лишнего, ненужного, время от времени можно произносить мантру, сосредотачиваясь на солнце в небе, образе Солнца, солнечном сплетении, сердце и межбровье.

## ТРАТАКА НА СОЛНЦЕ

Все созерцательные упражнения должны сначала сосредоточить ум для последующего собственно созерцания. Чтобы достичь этого состояния, приме-

няются различные способы. Один из наиболее простых, доступных и в то же время действенных способов — техника *тратаки*.

## Повсеместность и благотворность тратаки

Тратака — это неотрывное глядение на какой-либо предмет, образ, символ. В нашем случае это глядение на солнце или его образ. Суть и пользу упражнения легко понять и извлечь. Считается, что около двух третей впечатлений (и отвлечений!) человек получает через зрение. Поэтому одним из распространеннейших способов отвлечения ума от внешнего (*пратьяхары*) и его обуздания является сосредоточение взгляда на одном предмете. Тратака также имеет прямое влияние на пробуждение манипуры чакры, поскольку она напрямую связана с глазами.

Этот способ использовался не только в йоге, но в том или ином виде почти в каждой религии и духовном учении, повсеместно и во все времена, для направления ума, управления им, воспарения над обыденным опытом.

Сосредоточение ума на внешнем образе (*мурти*) божества — неотъемлемая часть индийской обрядности. Пристальное глядение на изображение избранного божества (Рамы, Кришны, Шивы, Дурги), учителя, знака АУМ, на *лингам* или *шалаграму* и т. д. — это действие не только почитания, но и очищения, успокоения и сосредоточения и созерцательности ума. Определенные обрядовые действия требуют также представления в уме образов тех или иных божеств, мифологических сюжетов, символов, предметов. Важная составляющая тантры — сосре-

доточение на *янтрах*, особых геометрических построениях с религиозной символикой.

Пристальное глядение на янтры и мандалы, образы Будды и различных боддхисаттв — важная часть религии тибетского буддизма.

Этот прием прослеживается и в христианстве, хотя и менее явно. В монашеском подвижничестве широко применяется пристальное и неотрывное глядение на образ Христа или икону. Распятие, иконы, свечи в церквях также собирают взгляд и укореняют символы и связанные с ними идеи в сознании молящегося.

Пророк Мухаммад перед молитвой выбирал в трех-четырех шагах от себя на земле какой-нибудь предмет — камень или выпуклость, неровность, — а затем на протяжении всей молитвы не сводил глаз с этого места.

Сосредоточение на внешнем образе оказывает определенное влияние на образ мысли, может вызывать в сознании обычно скрытые ассоциации, переживания и опыт. Важность произвольного и непроизвольного сосредоточения на предметах и символах признается современной наукой и используется в управлении массовым сознанием. Это даже выражается мыслью, что «миром движут не идеи, а символы». Одним из тех, кто признавал основополагающую роль различных, в том числе и культурных, символов в «коллективном бессознательном», глубинных побуждениях и переживаниях отдельного человека, был К.Г. Юнг.

Движение глаз «отражает информационные взаимодействия, происходящие в нейронных цепях головного мозга»<sup>1</sup>. Когда человек-правша в разговоре

---

<sup>1</sup> Дьячук Н.В. Азбука гипноза. Книга первая. — М., 1995. — С. 22.

или наедине с собственными мыслями смотрит налево вверх, это указывает, как правило, на то, что он занят зрительными воспоминаниями, вниз при чуть прикрытых веках — мышечными ощущениями, налево вниз — слушанием внутреннего диалога или заучиванием, вверх — зрительными мыслями (визуализациями), направо вверх — постройкой зрительного образа и т. д. Это наблюдение за движениями глаз используется в гипнозе для определения, чем человек преимущественно воспринимает мир: зрительно, слухом или телесными ощущениями, — то есть ведущей репрезентативной системы.

Итак, мы причинно обусловлены даже этой связью мыслей и положений глаз. Любопытно, что движения глазных яблок могут рождать и заблуждения. Например, одно из возможных слагаемых веры в летающие тарелки — это движение глазных яблок. Если смотреть на звезду или какой-то светящийся предмет в небе, то он вдруг начинает делать резкие скачки и петли.

Поэтому сознательное управление этими, казалось бы, произвольными движениями глаз оказывает определенное воздействие на ум. Устойчивость и пронизательность взгляда прямо соотносится с устойчивостью и сосредоточенностью ума. В Индии одним из признаков богов, йогов и великих мудрецов считается то, что они вообще не моргают и их глаза сияют. И напротив, слабый, невротический человек моргает очень часто и имеет потухший взор. Так и «последний человек» у Ницше, говоря о своем счастье, безвольно моргает.

Остановка взгляда способствует двигательному раскрепощению, на основе которого начинается отстранение сознания от отвлекающих внешних и чув-

ственных помех. Успокаивается, очищается, расслабляется и сосредотачивается ум. Этот прием позволяет человеку выявить и понять свои умственные затруднения и помехи и избавиться от них. Он устраняет нервное напряжение, бессонницу, укрепляет слабые глазные мышцы и улучшает зрение.

Это, так сказать, психофизиологическая причина повсеместного использования сосредоточения взгляда на кончике носа, межбровье или избранном предмете (*агочари мудра*, *шамбхави мудра* и пр.) во многих учениях. Тратака подчиняет также одну из упанган — *курму*, которая ведает открыванием и закрыванием глаз.

Тратака развивает неимоверную силу сосредоточения, которая великолепно используется в ежедневной жизни. Собираение умственной энергии в одну точку ведет к покою ума, ибо оно останавливает склонность ума колебаться. Упражняются терпение, внимание и сила памяти. Так как памяти препятствуют умственные волнения и помехи, «шумы и трески», заглушающие нашу способность вызывать в уме прошлые события, удаляя их и успокаивая ум, тратака помогает улучшить память. Полная тратака ведет к остановке мешающих и отвлекающих произвольных колебаний и сбоев сознания и удлинению цепочки связных мыслей.

Тратакой пробуждаются и открываются некоторые скрытые возможности ума. В Индии ее часто используют для получения необычных психических сил: «небесных видений», ясновидения, яснослышания, способности передавать мысли и т. п. И действительно, при некотором упражнении могут появиться необычные переживания и способности, независимо от того, верите ли вы в них или нет. Но

ставить их обретение целью упражнения не стоит хотя бы потому, что они отвлекают от высшего сознания и самопознания. Тем более что вызвать силы — еще не значит управлять ими на благо себе и людям.

Самое важное достоинство тратаки — что она может вести прямо к созерцанию и посредством ее можно удерживать созерцательное переживание.

## Основные правила выполнения

### Две части упражнения: внешняя и внутренняя тратака

Упражнение разделяется на две части: глядение на солнце (внешняя тратака) и затем внутреннее глядение на послеобраз солнца. Тренировки требуют и первое, и второе.

Делая внешнюю тратаку, надо постараться не жмуриться, не щуриться и не моргать. Это нужно для воспроизведения ясного послеобраза при внутренней тратаке. Начинающим часто не удается воспринять и трудно различать и удерживать внутренний ясный образ, так как устойчивому глядению мешают движения век, глазных яблок и слишком большое старание.

То же самое относится к разглядыванию внутреннего послеобраза солнца. Наверное, у каждого есть опыт, когда, посмотрев на солнце, он при закрытых глазах видел несколько мгновений его ясный отпечаток на сетчатке глаза. Поначалу из-за движения глазных яблок и при закрытых глазах образ будет колеблющимся и дергающимся и недолгим. С упражнением появится умение сохранять глаза неподвижными и удерживать устойчивый образ.

## Место и время упражнения

Солнце мы не можем поместить в удобное для нашего упражнения место и время. Поэтому нужно приспособливаться к нему. Это и хорошо, так как учит необходимому смирению и препятствует излишнему усердию. Восход и закат — это не просто лучшее время, но необходимость, так как глядение на высоко поднявшееся и яркое солнце может принести вред. Нужно узнать, когда в вашей местности солнце восходит и когда заходит, и отыскать удобное место для упражнения. Если вы не желаете прерывать упражнение из-за пасмурной погоды, можно заменить глядение на солнце глядением на янтру Солнца.

Постарайтесь сделать так, чтобы вас ничего не отвлекало и не волновало.

Тратаку на солнце лучше выполнять в удобном и устойчивом сидячем положении, хотя из-за того, что предмет тратаки находится далеко, возможно и положение стоя. Среди сидячих поз предпочтительнее асаны — падмасана, сиддхасана и др., которые позволяют удерживать тело устойчивым без усилия.

Лучшее время — от появления края солнечного диска над горизонтом и некоторое время после его появления целиком. В северных широтах солнце не такое яркое, как на юге, и поэтому внешнее глядение здесь может выполняться ранним утром и перед заходом дольше без вреда для глаз (на широте Подмосковья — до часа после появления солнца над горизонтом). Когда солнце поднялось достаточно высоко, переходите к глядению внутренним взглядом и заканчивайте упражнение.

Индийские обычаи предписывают завершить утреннее поклонение через полмухурты (примерно 24



минуты) после появления солнца над горизонтом. Это время может являться какой-то вехой и для нас. Для получения заметных благ и осуществления цели этого приема нужно упражняться по меньшей мере по 15 минут ежедневно.

### **Чередование внешней и внутренней тратаки**

Можно выбрать для выполнения лишь внешнюю тратаку или обе, одну после другой.

Для начинающих упражнение может показаться или оказаться очень трудным. Возможно, они смогут глядеть на солнце, не щурясь и не моргая, лишь несколько мгновений. Тем не менее, они должны быть нацелены на то, чтобы 2–3 минуты смотреть на него не моргая. С постоянным упражнением разовьется способность глядеть на солнце не отрываясь, без напряжения и движения глаз, в течение 5–10 минут.

Внутреннее глядение может выполняться столь долго, сколько ясно виден послеобраз солнца на сетчатке глаза. Начинающие, которые не могут видеть образ, должны стараться создать или вообразить образ солнца в течение примерно минуты и затем открыть глаза.

Совершенствование упражнения состоит в способности без труда и все дольше удерживать ясный внутренний образ, то есть увеличить длительность внутренней тратаки, которая более способствует созерцанию и осознанию глубочайших уровней ума. При этом все меньше времени нужно на внешнюю тратаку. В конце концов ее можно убрать вообще.

От способности удерживать внутренний образ зависит число подходов или повторов связки «внешнее

глядение — сознание дыхания — глядение на внутренний образ». Начинаящим придется делать несколько повторов этой связки в течение упражнения в зависимости от умения и опыта. Более опытные и овладевшие упражнением в совершенстве, возможно, обойдутся всего лишь одним подходом, удерживая внутренний образ на протяжении всего упражнения.

У основного приема — внешней тратаки на солнце с последующей внутренней тратакой на послеобразе — есть более совершенная разновидность, которая усиливает ее способность вызывать сосредоточенность и умственный покой. Это сознание дыхания при *уджаи пранайаме с кхечари мудрой*<sup>1</sup>. Его следует выполнять только после того, как вы, достаточно позанимавшись, полностью освоили первую разновидность тратаки. Показателем освоения является способность пристально глядеть на восходящее или заходящее солнце некоторое время, не щуря веки и не моргая глазами. Отсутствие или слабость и мгновенность послеобраза на этой стадии у большинства людей обычно уже заменяется способностью видеть его. Поначалу смутный и недолгий, с каждым днем и неделей упражнения медленно, но верно он становится яснее и ярче.

## Предостережения

При пристальном глядении на солнце нужно прежде всего защитить глаза. Глядение на высоко поднявшееся солнце, особенно в южных широтах

---

<sup>1</sup> Это «победное» дыхательное упражнение выполняется с подвернутым и касающимся нёба языком и некоторым сокращением горла, порождающим шипящий звук при прохождении воздуха.

или на горных высотах, опасно — можно получить ожоги глаз и повредить зрение. В северных широтах, на равнинах и зимой, эта опасность меньше, но и здесь нужно быть осторожным, чтобы не переусердствовать во времени выполнения упражнения. Горная слепота и повреждение сетчатки может возникнуть и при зимнем солнце на искрящемся снегу. Поэтому лучше ограничить упражнение гланием на восходящее или заходящее солнце.

При выполнении этого упражнения некоторые склонны переусердствовать в старании не мигать, несмотря на резь в глазах и прочие неприятные ощущения и неудобства при этом, пока из глаз не потекут обильные слезы. Некоторые учителя йоги, например Шивананда, даже считают это необходимым. С одной стороны, слезы, которые могут появиться, вызывают чувство тихой радости, улыбку на губах, тепловые токи в теле и т. п. Но в Бихарской школе считается, что это создает слишком сильное напряжение. Хотя обездвижение глаз необходимо, лучше обойтись без сверхусилия в удержании устойчивости взгляда. Если нестерпимо захочется подвигать глазами, прищуриться или моргнуть, лучше сделать это, чем мучительно таращиться, ничего не видя, кляня упражнение и создавая в уме очаг неприятных эмоций, который будет мешать упражнению потом.

Как раз напряжение глаз заставляет моргать. Поэтому достаточно уменьшить старание и усилия и расслабить, насколько возможно, глаза, как они перестанут произвольно моргать. Если вы будете заниматься постоянно, то научитесь, не отводя взгляда и не мигая, глядеть долгое время на избранный предмет. Для защиты ума от перенапряжения и срывов необходима умеренность в упражнении. Это главные «хитрости» для овладения трапикой.

## Выполнение

Займите удобное положение, лучше всего одну из удобных для вас созерцательных асан. Произнесите одно из солнечных изречений.

Уделите несколько минут достижению устойчивости тела (*кайа стхарьям*).

Когда тело достигло приемлемой неподвижности, откройте глаза.

Глядите пристально и не отвлекаясь на солнечный диск, направляя особое внимание на его середину. Старайтесь не отводить глаза, не щурить их, не моргать и не двигать глазными яблоками. При этом не напрягайте глаза, и если вам неудержимо захочется моргнуть — моргните. Главное — постараться сознательно сбрасывать напряжение глаз.

Удерживайте взгляд, внимание и сознание на солнечном диске. Одновременно старайтесь не терять сознавания тела. Если ум начинает блуждать, отвлекаться на посторонние мысли, не ругайте себя, а возвращайте ум назад к упражнению.

Пристально глядите на солнце от 2 до 3 минут.

Затем закройте глаза. Постарайтесь представить послеобраз солнца за закрытыми глазами. Если послеобраз не удастся увидеть сейчас, то с упражнением это станет доступным. Вы можете поначалу постараться вообразить солнечный диск.

Если вам удалось увидеть образ, то скорее всего поначалу он будет не очень ясным, дрожащим, прыгающим вверх-вниз. Постарайтесь сделать его устойчивым. Стремитесь всецело сосредоточиться на нем, полностью сознавать и созерцать только его. Если у вас возникают какие-то психические видения, посторонние мысли или другие переживания, не от-

зываются на них чувствами, мыслями или, например, гримасами. Пусть они приходят и проходят, вы же будьте лишь незаинтересованным наблюдателем.

Продолжайте до тех пор, пока послеобраз остается ясным. Когда образ поблекнет и исчезнет, откройте глаза и снова начинайте пристально глядеть на солнце.

Продолжайте это около 2–3 минут, так же не щуря глаза и не мигая, если возможно.

Затем снова закройте глаза и созерцайте внутренний образ до тех пор, пока он отчетливо виден. Продолжайте чередовать внешнюю и внутреннюю тратаку, пока у вас есть терпение и время.

Во время упражнения можно повторять про себя выбранное вами солнечное изречение.

Заканчивая, закройте глаза и созерцайте темное пространство за опущенными веками. Наблюдайте все, что там возникает или появляется, не вовлекаясь в оценки и сохраняя позицию стороннего наблюдателя. Несколько минут сознавайте приходящие мысли.

Затем откройте глаза и пропойте ОМ или РАМ.

### Усиленная разновидность приема

Достигнув устойчивости тела, после нескольких минут внешнего глядения на солнце сделайте упрощенную *кхечари мудру*, то есть подверните язык и положите его кончик на нёбо.

Начните сознавать свое дыхание, одновременно удерживая взгляд и сознание на солнечном круге.

Затем начинайте выполнять *удджаи пранайаму*. Сократите горло, производите шипящий звук, не отводя глаз от солнца.

Теперь вообразите, что, вдыхая, вы втягиваете дыхание из сияющего солнечного круга в точку

межбровья и через нее ведете его внутрь головы к затылку.

Выдыхая, представляйте, что дыхание движется от затылка, пронзает межбровье и затем возвращается в солнце.

Сознание одновременно должно пребывать на солнечном сиянии, движении и звуке дыхания. Не отвлекайте внимание движениями тела, морганием и прочим. Вдыхая и выдыхая, старайтесь не столько вообразить, сколько ощутить идущий через межбровный центр к затылку и назад воздух. И если вы выполняете упражнение с достаточным усердием и осознанием, вы почувствуете, что поток воздуха действительно движется между солнцем и затылком. Это дыхание — проявление праны, духовной силы.

Делайте это несколько минут.

Затем сразу же переходите к следующей, четвертой, ступени — *внутренней тратаке*.

Закройте глаза. Постарайтесь увидеть послеобраз. Глядите на послеобраз так же пристально, как вы глядели на внешнее солнце. Рассматривайте его.

Не огорчайтесь, если образ неясен и преходящ. Лишь сознавайте видимое и осязаемое: внутренний сияющий образ и дыхание.

Вдыхая, постарайтесь ощутить, как дыхание движется назад к затылку из внутреннего образа солнца. Представьте, что вместе с дыханием на вдохе движется к затылку сияющий образ. Выдыхая, представьте, что дыхание выталкивается вперед к закрытым глазам. Вдыхая, почти толкайте образ и дыхание в заднюю часть головы, к затылку. Выдыхайте и продвигайте образ и дыхание вперед.

Образ и дыхание всегда должны сознаваться.

При этом не забывайте выполнять кхечари мудру и удджаи пранайаму. Помимо всего прочего, вы

должны слышать и сознавать постоянный звук, исходящий из области горла; старайтесь также соединять этот звук с движением дыхания от межбровного центра к затылку. Таким же образом представляйте, что звук возникает, когда дыхание движется туда и сюда через голову.

Старайтесь всецело погрузиться в упражнение. Продолжайте его, сколько можете без напряжения или до тех пор, пока образ не станет смутным или не исчезнет.

Затем откройте глаза и повторите глядение на внешнее солнце несколько минут. У кого без труда получается длительное удержание послеобраза, тот может пропустить эту ступень и начать следующий подход с третьей ступени — сознания дыхания.

Последовательно повторите несколько раз сознание дыхания и разглядывание послеобраза.

В конце упражнения, не открывая глаз, несколько минут наблюдайте черное пространство (*чида-каша*) за закрытыми глазами. Будьте неувлеченным наблюдателем любых возникающих мыслей или образов.

Затем откройте глаза и произнесите ОМ.

## СОЗЕРЦАНИЕ СОЛНЕЧНОГО ПРОСТРАНСТВА (СУРЬЯ АКАША)

Техника *сурья акаша* входит в состав ряда упражнений сосредоточения *вьома панчака дхарана* (установка на пяти небесных мирах), который описал Свами Ниранджанананда. Хотя она является довольно сложной стадией *дхараны*, ее можно использовать как прекрасное дополнение к предыдущим упражнениям.

Цель упражнения — созерцание-достижение солнечного пространства. Это пространство — Вечная Действительность, неистощимая и неисчерпаемая, не затронутая явлениями времени, пространства и предметов. Это источник всех сущностей (*таттв*) и, следовательно, источник Творения и самой Жизни. Оно представляет чистую форму таттв перед творением во время *растворения* (*пралайи*).

### 1. Призывание Солнца

Сядьте в удобную созерцательную позу, обратившись в направлении к восходящему солнцу. Закройте глаза и устройтесь недвижимо. Направьте ваше внимание в межбровье (*бхрумадхья*). Представьте красное восходящее солнце, поднимающееся над горизонтом. Сосредоточьтесь на этом образе в течение нескольких минут. Представляйте пылающий, пышущий жаром золотисто-красный шар солнца и ощутите, как он пронизывает и наполняет все ваше существо энергией, светом, жизнью.

Соедините ваше сознание с его светоносной лучезарной сущностью. Своей мыслью вы как бы притягиваете этот свет. Когда вы всматриваетесь своим внутренним взором в сияние, которое распространяется во всех направлениях, представьте образ солнечного божества (*Сурья девата*), едущего на своей золотой колеснице по небосводу.

Представьте царственный и сиятельный облик Солнца, властвующий над всеми проявлениями света. Рассматривайте его, сидящего на сверкающей колеснице, которую везут семь белых коней, несущихся быстрее света. Рассматривайте сияющий облик солнечного божества, излучающий и распространяющий потоки света во все стороны, простирающий над мирами свои золотые руки.



Сосредоточьтесь на божественном проявлении света в облике солнечного божества. Вглядывайтесь в его сияющий облик, пока ваше сознание не погрузится в него полностью. Осознайте себя частицей его космического образа. Постепенно слейтесь своим существом с солнечным излучением. Станьте единым с Солнцем, источником света и энергии.

## 2. Сурья мандала

Не рассеиваясь и не отвлекаясь, продолжайте сосредоточение на слиянии с образом Солнца, пока ваше существо не погрузится полностью в его свет. Осознавайте, что и внутри вашего существа живет этот сияющий свет. Представьте: само ваше тело состоит из света. Это световое тело — тело причин (*карана шарира*).

Внутри вас и вокруг вас — только свет, как вода в наполненном до краев сосуде, погруженном в воду. Вы пребываете в море света, и свет наполняет вас. Куда бы вы ни глянули, о чем бы ни подумали — всюду свет. Это и есть область Солнца (*сурья мандала*).

## 3. Пребывание в сурья акаше

Продолжайте сосредотачиваться на свете солнца. Станьте единым с бесконечным, безграничным и разнообразно переливающимся световым пространством.

Продолжайте вглядываться в солнечную область, пока не проникнете постепенно в непроявленное, ясное и прозрачное до невидимости пространство, откуда возникает и светит этот свет. Сознajte сурья акашу, чистое и незапятнанное пространство Солнца. Это солнечное пространство есть

пространство духа, являющееся источником всякого света, которое все проявляет и проявляется во всяком видимом и невидимом творении.

Слейте ваше сознание с чистым, ясным, непроявленным солнечным пространством. Оно — без качеств и различий. Оно — за всякой двойственностью. В нем нет никакого движения и даже побуждения. Есть лишь покой, совершенный и неизменный. Есть ясность, совершенная ясность. И внутри этой ясности — совершенная, все содержащая пустота, *шунья*. Ощущайте полный покой, полную ясность, полную пустоту.

#### 4. Возвращение из солнечного пространства

Теперь начинается постепенное возвращение вашего сознания в мир предметов, явлений и имен. Сознавайте свое тело как целое. Начинайте сознавать то, что окружает ваше сидящее в созерцательном положении тело. Прислушайтесь к внешним звукам. Представьте помещение или местность, в которой вы сидите. Потом глубоко вдохните и пропойте ОМ три раза. Медленно откройте глаза.

Повторите про себя или вслух: «Хари ОМ Тат Сат» (или, если предпочитаете на русском: «Ом — То Сущее»).

Солнечное совершенствование обладает величайшими синергетическими и гармонизирующими возможностями. Они зависят от постоянства и сознательности в упражнениях. Прежде всего, обобщающий образ и цель садханы придают жизни иное измерение и качество, делая ее более целостной. Всякое нацеленное на совершенствование, вдумчивое и более-менее продолжительное упражнение воспитывает волю, что позволяет применить его во многих

областях жизни. Объединение сурья садханой телесных движений, дыхания, идей, намерений и усилий сделает сознание более глубоким, ясным и умиротворенным. Обретенное единство «покоя и воли» дает человеку особое ощущение бытия и своих возможностей, освобождает от многих недостатков, неприятностей и страданий. А о том, какие блага это дает для духовного сознания (а они несомненны), лучше не говорить, а постараться обрести их.





# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1 ПРИМЕРНЫЕ САДХАНЫ (ОТ ПРОСТОЙ К БОЛЕЕ СЛОЖНОЙ, ОТ КРАТЧАЙШЕЙ К БОЛЕЕ ДОЛГОЙ)

I.	
Приветствие Солнца	10 мин.
Солнечное «купание»	15 мин.
II.	
Приветствие Солнца	10 мин.
Сурья намаскара	20 мин.
Агнисара крийа	3 подхода по 20 раз
Уддияна бандха	3 раза
Сурья бхеда	5 мин.
Джапа с пребыванием на солнце	20 мин.
III.	
Приветствие Солнца	10 мин.
Тратака на солнце	15 мин.
Сурья намаскара	20 мин.
Агнисара крийа и уддияна бандха	5 мин.
Сурья бхеда	10 мин.
Сознание пупка для определения манипура чакры	10 мин.
IV.	
Приветствие Солнца	10 мин.
Тратака на солнце	15 мин.
Сурья намаскара	20 мин.
Сурья бхеда	10 мин.
Представление солнца в солнечном сплетении	15 мин.
Джапа	30 мин.

## Приложение 2

### СУРЬЯ УПАНИШАДА

ОМ! Радостное, Дивные, да услышим ушами!  
Радостное, святые, да узрим очами!  
С крепкими членами да насладимся установленным  
сроком той дивнопосланной жизни!  
(Дай) счастья нам, Индра, растущий славой!  
Счастья нам (дайте), Питающие Всеведы!  
(Дай) счастья нам, проникающий невредимым через  
(звездное?) колесо!  
Счастья (дай) нам, Владыка молитвы, утверждаю-  
щий!

ОМ! Покой! Покой! Покой!<sup>1</sup>

Хари ОМ! Вот Сурья (упанишады) Атхарваведы<sup>2</sup>  
следует изложение.

Брахма — риши. Гаятри — чхандас. Адитья — боже-  
ство.

Хамса (Лебедь) — СО ХАМ, АГНИНАРАЯНАЙУК-  
ТАМ — семя (биджа).

Суть написанного — Сила (шакти).

Единство растворения и первотворения — опора.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Это *шанти патха*, читаемая перед началом упаниша-  
ды. О ней см. в нашей книге: Мартынов Б.В. Упанишады йо-  
ги и тантры. — М., 1999. — С. 164, 223.

<sup>2</sup> В тексте другое название этой Веды — Атхарвангираса.

<sup>3</sup> Упанишада рассматривается как ведийский гимн, при  
передаче которого ученику учитель сообщает:

1) о *риши* — мудреце и пророке, получившем и выразив-  
шем высшее знание в словах;

(Ее) употребление (дает) достижение четырех видов человеческих целей.

Пребывающий на рожденном в воде шестичастном красном лотосе, растущем из шестизвукового семени, правящий семиконной колесницей золотого цвета, четырехрукий, (кто держит в первой) лотос, второй — (делает жест) бесстрашья, (третьей) благоволения, (а четвертой) рукой правит колесом времени — (вот) Шри Сурья Нараяна, который, воистину, Веда, поистине, от Брахмана.

ОМ! БХУХ БХУВАХА СВАХА! ОМ! Да помыслим о желанном блеске дивного Светила, разум наш да озарит он!

Солнце — сущность движущегося и недвижимого. Солнце, воистину, драгоценное семя, (коим) порождаются существа. О Солнце, знаток пищи Парджанья и еды сущность, хвала тебе, сын Бескрайней<sup>1</sup>!

Ты, воистину, воспринимаемый Творец Удела (кармы). Ты, воистину, воспринимаемый Брахман. Ты, воистину, воспринимаемый Вишну. Ты, воистину, воспринимаемый Рудра. Ты, воистину, воспринимаемая Веда гимнов (Ригведа). Ты, воистину, воспринимаемая Веда изречений (Яджурведа). Ты, воистину, воспринимаемая Веда напевов (Самаведа). Ты, воистину, воспринимаемая Атхарва Веда. Ты, воистину, все чхандасы.

---

2) о *девата* — божестве, вдохновившем певца и мудреца;

3) о *биджа* (семени) — слове или ряде слов особой силы;

4) о *шакти* — энергии мантры, проявляющейся в ее звучании;

<sup>1</sup> Адити.

От Адитьи рождается ветер. От Адитьи рождается земля. От Адитьи рождается вода. От Адитьи рождается свет. От Адитьи рождаются стороны света. От Адитьи рождаются боги. От Адитьи рождаются Веды.

Адितья, поистине, — это пылающий круг. Этот Адитья, поистине, — Брахман.

Адитья — внутренняя причина. Ум, Разум, Сознание (память), особенность (ахамкара).

Адитья, поистине, вяна, самана, удана, апана, прана. Адитья, поистине, слух, кожа, глаз, вкус, чутье. Адитья же — язык, руки, ноги, задний проход, половой член. Адитья, поистине, слово, касание, облик, вкус, запах. Адитья, поистине, речь, взятие, хождение, излияние (семени), наслаждение. Адитья — наслаждающийся, знающий, умеющий.

Слава Другу, Блеску, сохраняющему меня от смерти.

Слава Блистательной Всепричине! От Солнца являются существа, покровительствуемые Солнцем же. Солнцем достигают растворения, которое, воистину, солнце и СО ХАМ.

Божественное око, высочайшее око, созидающее око, Савитар, содействуй нам!

Об Адитье, нам известном, тысячеискристом да помыслим!

Солнечная нить да направит нас!<sup>1</sup>

Светило спереди, Светило сзади,  
Светило сверху, Светило снизу.

---

<sup>1</sup> Одна из трех наиболее распространенных сурья гаятри.



Да проявит Светило в нас всецелость!  
Да благословит нас Светило долгой жизнью!<sup>1</sup>

Сказано: ОМ — это единый неразрушимый Брахман. (Это) тепло<sup>2</sup> в двух слогах. Солнце (Сурья) — два слога.

Адитья — три слога. Восемь слогов этого солнца, поистине, (мудрец) Ману. Кто всегда день за днем произносит (эти слоги), тот поистине является брахманом, тот поистине является брахманом.

Обратившийся к Солнцу, произнося (мантру), от великой скорби и страха освобождается. Горе (его) исчезает. Что бы ни ел он, от (греха недозволенной) еды очищается. Куда бы ни ходил, от ходьбы очищается. Падший от (грешной) речи, (от этого греха) очищается. (Говоривший) неправду, от (неправдивой) речи очищается.

Кто ежедневно в полдень произносит эту благоуханную (мантру), от пяти совершенных великих грехов<sup>3</sup> избавляется.

Если он тому знанию мантры Савитри<sup>4</sup> учит даже тех, кому (не дозволено), пусть разглашает (ее без боязни).

Кто по утрам читает — великое счастье обретает. Счастливый, домашний скот (он) получает. Цель вед обретает.

---

<sup>1</sup> Ригведа, 10.36.14.

<sup>2</sup> Имеет и второй смысл — «хорошее отношение», «сострадание».

<sup>3</sup> Великие грехи, согласно Законам Ману (11.54): убийство брахмана, пьянство, воровство, соблазнение жены своего наставника и общение с совершившими эти грехи.

<sup>4</sup> Другое название гаятри.

Эту (упанишаду) произнося три времени (суток), обретает плод ста обрядов. Кто произносит это писание Адитьи и кто так знает, великую смерть преодолевает.

Такова упанишада.

Хари ОМ! Радостное, Дивные<sup>1</sup>, да услышим ушами!  
и т. д.

Так окончена Сурья упанишада.

---

<sup>1</sup> Перед началом упанишады — *шанти патха*. Дивные... — *дева*.

### Приложение 3 АДИТЯ ХРИДАЙАМ (ИЗ ПЕСНИ 107 РАМАЙАНЫ ВАЛЬМИКИ)

1. Тогда, видя Раму, изнуренного боем, в сражении застывшего в думе, обращенного к Раване, готовому к новому бою,

2. приблизившись к Раме и присоединившись к богам, взиравшим на битву, всюду известный блаженный (риши) Агастья сказал:

3. «О Рама, Рама могучерукий, выслушай вечную тайну, коей в сражении всех врагов победишь ты.

4. (Это) святое (восславление) сути сына Адити, произнесенное с верой, всех врагов уничтожит, принесет победу и вечное, непреходящее, высочайшее счастье.

5. Высочайшее заклинание, приносящее всем процветание, все грехи убивающее, утишающее скорбные думы и жизнь продлевающее.

6. Восславь лучащегося, восходящего, которому воздают славу боги и буйные (асуры), ярко сияющего, блистающего, владыку сущего.

7. Ведь оно — всех сиятельных сущность, пылкий, лучистый, богов, буйных и ганов<sup>1</sup>, (всех обитателей) миров лучами (-руками) осеняющий.

8. Он Брахма, Вишну, Сканда, Праджапати, Великий Индра, Владыка богатств (Кубера), Время, Яма, Сома, Владыка вод,

9. Предки, Васу, Садхьи, Ашвины, Маруты, Ману, Ветер, Огонь, порождающее дыхание, создатель шести времен года, блистающий.

---

<sup>1</sup> Буйных и ганов... Буйных — асуров (от *ас* — «быть»). Ганы — разряд низших духов, особенно сопровождающих Шиву и его сына Ганешу.

10. Сын Бескрайней (Адити), Савитар, Сурья, Небоходец, Пушан, лучистый, золотистый, бриллиантоподобный, золотое (порождающее) семя, дня создатель.

11. Имеющий соловых коней<sup>1</sup>, тысячелучевой<sup>2</sup>, над семью (воспринимающими органами чувств)<sup>3</sup>, излучающий свет, Разгонитель мрака, Благодетель, Творец, Мировое яйцо, Сияющий.

12. Золотой зародыш, лучистый творец жара-холода, блеска, (являющийся) огненным зародышем, сын Бескрайней, (чье чрево как) раковина, холода уничтожитель<sup>4</sup>.

13. Владыка неба, Пронизывающий тьму, Знатоک Риг-, Яджур- и Самаведы, друг вод, изливающее дождь облако, преодолевшее хребет Виндхья<sup>5</sup>.

14. Сжигающий смерть, круглый, золотисто-темный<sup>6</sup>, все сжигающий, мудрец, всесущий, великая мощь, ярко-красный, всего сущего порождение.

15. Владыка созвездий, звезд и планет, всего сущего, также пылающий пылом, двенадцать воплощений Солнца, приветствие тебе!

16. Приветствие ему на восточной горе и на западной приветствие! Приветствие господину светящихся тел и высшему Господину дня!

---

<sup>1</sup> То есть светло-желтых (*харидашва*).

<sup>2</sup> Это определение (*сахасра арчи*) толкуется комментаторами как «тот, чье познание распространяется во всех направлениях».

<sup>3</sup> Букв. «имеющий семь коней».

<sup>4</sup> Толкуется как удалитель умственного застоя и зла.

<sup>5</sup> Хребет Виндхья, бывший долгое время границей арийского и туземного мира, стал символически означать границу разных миров.

<sup>6</sup> Слово *пингала* также означает побуждающую силу.

17. Приветствие обеспечивающему победу и блага победы<sup>1</sup>, обладающему желтыми конями!

Приветствие тысячедольному<sup>2</sup> сыну Адити!

18. Приветствие Грозному герою, пятнистому<sup>3</sup> приветствие! Приветствие порождающему лотосу, Мартанде приветствие!

19. Приветствие Брахме, Владетельному<sup>4</sup>, Непорочному, Солнцу, Адитье в сиянии, просветителю и поглотителю всего в чудном (виде) Рудры!

20. Рассеивающему темень, рассеивающему зиму, рассеивающему врагов, Самому срединному, богу, рассеивающему злодейство, повелителю света, приветствие!

21. Темно-золотого блеска, несущему (жертву огню), всесоздателю приветствие, сверкающему, разрушителю темноты, обзоревающему мир!

22. Он — Предсущий, кто это существующее уничтожает и возрождает, выпивает лучами, испаряет, (вновь) изливает.

23. Тот, кто, полный, в существах спящих бодрствует. Он — жертвенный огонь, и плод (жертвы), и кто жертвенный огонь возжигает.

24. Поистине, (Солнце) — веды, порядок, сроки и также плоды, оно — путь, пролагатель пути в мирах, лучезарный всеповелитель!

25. Кто (повторяет) это в бедствиях, лишениях, чашах и страхах — тот славный муж не слабеет, о Рагху потомок!

---

<sup>1</sup> Победу и блага победы представляют также в виде двух хранителей врат (*дварапалака*) — Джайя и Бхадраджайя.

<sup>2</sup> Толкователи объясняют это как тысячелучевой. Возможно, здесь подразумевается тысячелестковая *сахасрара чакра*.

<sup>3</sup> Отражение знания о пятнах на Солнце?

<sup>4</sup> Ишана, одно из многих прозвищ Шивы.

26. Сосредоточенно поклоняйся этому богу богов, владыке движущегося! Это трижды свершая, в битвах обретешь ты победу!

27. В этот миг, о великодушный, Равану ты одолеешь».

Сказав это, Агастья ушел туда, откуда пришел.

28. Услышав это, великомощный, избавленный от скорби, потомок Рагху стал твердым, радостным, удовлетворенным.

29. Глядящий на Солнце, произнося (молитву), (испытал он) высший восторг, вздымающий волосы на теле. Трижды хлебнув воды, очистившись, доблестный, взял он лук.

30. Глядя на Равану, радостный духом в битве, он двинулся вперед, несущий смерть Раване всей своей силой, что безмерна.

31. Тогда бог Солнца, взирая на Раму и предвидя истребление владыки бродящих в ночи, обрадованный, преисполненный высочайшим восторгом, посреди собрания богов и духов воскликнул: «Давай же!».

## Приложение 4

### ВОСЬМИСТИШНИЕ СУРЬЕ (СУРЬЯ АШТАКАМ)

1. Я почитаю Бога Солнца, изначального солнечного бога. Да преисполни меня твоим сиянием и блеском.

2. Я поклоняюсь Богу Солнца, восседающему на колеснице, влекомой семью конями. Он, рожденный риши Кашьяпой, держащий в руке лотос, поражает воображение.

3. Я обращаюсь к Богу Солнца, восседающему на колеснице из красноватого железа. Прародитель всего, он удаляет все грехи.

4. Я преклоняюсь перед Богом Солнца, уничтожающим все грехи. Великий герой, он в своем существе содержит все качества Брахмы, Вишну и Шивы.

5. Я почитаю Бога Солнца, бога всех миров. Его лучащееся сияние покрывает все небо и промежуточное пространство.

6. Я приветствую Бога Солнца, держащего чакру. С прекрасными серьгами и ожерельем, он блистает, видом подобный цветку бандхуки.

7. Я поклоняюсь Богу Солнца, который уничтожает все грехи и существование в (узах) материи. Яркое Его сияние озаряет всю Вселенную.

8. Я почитаю Бога Солнца, Господа Вселенной, который уничтожает все грехи и дает знание науки Освобождения.

## Приложение 5

### 108 ИМЕН СОЛНЦУ <sup>1</sup>

Сурья, Арьяман, Бхага, Тваштри, Пушан, Арка, Савитар, Рави, Лучезарный, Нерожденный, Время, Смерть, Творец, Источник света, Земля и Вуды, Сияние и Небо, Ветер, Вышний предел, Сома, Брихаспати, Шукра, Буддха и Ангарака, Индра, Вивасван, Излучающий жар, Яркий, Шаури, или Тихоходящий, Брахма, Вишну, Рудра, Сканда, Вайшравана, Яма, Пламя молнии, Пламя чрева, Рождаемый топливом, Владыка всякого пыла, Знамя дхармы, Создатель Вед, Завершение Вед, Носитель Вед, Крита, Трета, Двапара и Кали, Прибежище всех бессмертных, Кала, Каштха и Мухурта, Пакша, Месяц и Время года, Творец года, (древо) Ашваттха, Колесо времени, Светообильный, Пуруша, Извечный, Владыка йоги, Явленно-непроявленный, Непреходящий, Блюститель мира, Блюститель твари, Всетворец, Гонитель тьмы, Варуна, Океан, Свет, Облако, Податель жизни, Губитель недругов, Прибежище тварей, Владыка тварей, Вместилище всех тварей, Сокровище, Злато, Первосущность, исполнитель желаний, Всепребывающий, Победоносный, Превеликий, Податель даров, Быстроходящий, Источник жизненной силы, Дханвантари, Дымознаменный, Первобожество, Дитя Адити, Двенадцатисущный, Алолото-сокий, Отец, Мать, прародитель, Врата неба, Врата творения, Врата спасения, Небо богов, Создатель плоти, Просветленный дух, Душа всего, Вездесущий, Душа подвижного и недвижимого, Тонкая сущность, Средоточие дружелюбия.

---

<sup>1</sup> Махабхарата, Книга третья, Лесная, 3.18–28.



# СОДЕРЖАНИЕ

Основания для почитания Солнца современным человеком.....	5
---	---

## СОЛНЦЕ КАК ОБРАЗ И ИДЕЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Можно ли наладить «обратную связь» с Солнцем?.....	13
Солнце как образ сосредоточения.....	15
Солнце и свет мудрости.....	19
Ступени просветления.....	22
Содержание и основные приемы сурья садханы...	26
Признаки обретения солнечной силы и уподобление человека Солнцу.....	29

## ПОЧИТАНИЕ СОЛНЦА В ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ

Важность просвещения.....	33
Духовное и культурное значение Солнца и его символика.....	35
Поклонение Солнцу в индоарийском мироустройстве.....	43
Ведийская традиция почитания Солнца.....	44
Солнечная символика индуистских обрядов.....	54
Почитание Солнца у славян и его индоевропейские корни.....	57
Обожествление Солнца.....	58
Солнечные праздники.....	70
Святки.....	72
Масленица.....	85
Купала.....	97

## СУРЬЯ САДХАНА

Посвящающие молитвы.....	110
Самое простое священнодействие.....	114
Пребывание на солнце.....	117
Солнечное поклонение (сурья намаскара).....	121
Нововведение или продолжение преемства?...	121
Основные составляющие.....	126
Общие советы и правила.....	133
Выполнение.....	147
Сосредоточение и осознание.....	172
Сочетание с другими асанами и видоизменения основного упражнения.....	182
Поклонение луне (чандра намаскара).....	186
Пурна чандра намаскара (основное упражнение).....	187
Ардха чандра намаскара (поклонение полумесяцу).....	191
Чандра намаскара.....	192

## ТЕЛЕСНАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА СУРЬЯ НАМАСКАРЫ

Тонкие влияния на тонкое тело.....	195
Биоэнергетическая и биомедицинская польза уп- ражнения для отдельных систем организма.....	202
Польза отдельных положений.....	217
Сурья и чандра намаскара для детей.....	223
Целение посредством сурья намаскары.....	225

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И СОЗЕРЦАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Солнце в солнечном сплетении и манипура чакре.....	235
Связь манипура чакры и солнечного сплетения....	235

Агнисара крийа и уддияна бандха.....	240
Местонахождение точек манипура чакры.....	246
Солнечное пробуждение (сурья бхеда пранайама)...	251
Молитвенный обет (джапа ануштхана).....	256
Выбор изречения и способа повторения.....	258
Общие советы и правила.....	259
Предварительное упражнение (кайа стхарьям)..	264
Основное упражнение.....	265
Тратака на Солнце.....	266
Повсеместность и благотворность тратаки.....	267
Основные правила выполнения.....	271
Созерцание солнечного пространства (сурья акаша)..	279

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Примерные садханы.....	285
Приложение 2. Сурья упанишада.....	286
Приложение 3. Адитья хридайам.....	291
Приложение 4. Восьмистишие Сурье (Сурья аш- такам).....	295
Приложение 5. 108 имен Солнца.....	296



Борис Викторович Мартынов

СУРЬЯ САДХАНА:  
ОБРЕТЕНИЕ СОЛНЕЧНОЙ СИЛЫ

Ответственный редактор: *Е.В. Косолобова*

Литературный редактор: *А.Б. Шахнович*

Корректор: *С.Г. Обухова*

Художественный редактор: *С.Ю. Гордеева*

Технический редактор: *С.Ю. Гордеева*

Компьютерная верстка: *Н.С. Макогон*

Изд. лиц. ЛР № 040768 от 22.05.96.

Гигиен. заключ. № 77.ФЦ.8.953.П. 104.12.98 от 28.12.98.

Выдано Федеральным центром Госсанэпиднадзора.

Сдано в набор 17.09.2001. Подписано в печать 22.11.2001.

Формат 84x1001/32. Бумага офсетная. Гарнитура «Академия».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,26. Тираж 2000 экз.

Заказ № 2454.

Издательство «Алетейя». 115569, Москва, а/я 135, «Алетейя».

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии  
издательства «Самарский Дом печати».

443086, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует предоставленным  
диапозитивам.

*Сурья садхана* (от *сурья* — «солнце», *садхана* — «осуществление, достижение, совершенствование») составлена на основе существовавшего с давних времен в разных мироустройствах почитания Солнца, обрядов поклонения ему и ряда йоговских приемов с солнечной образностью и символикой.

Это новое и закономерное проявление древней ведийской традиции.

Б.В. Мартынов

ISBN 5-89321-088-3



9 785893 210880 >