

# Женская практика

# Энергия

Шива и Шакти – два полюса энергии.

Сферы действия и существования:

- Мужчина и женщина – в обществе.
- Время и пространство – во вселенском разуме.
- Ум и прана – в духовной жизни.
- Ида и пингала – в телесных практиках.

Встречаются только во время акта творения!

# Духовность женщины

- Духовная позиция женщины выше мужской в тантрической традиции.
- Внутреннее и внешнее осознание женщины практически идентичны.
- Женщина переносчик энергии (мужчина – среда).
- Женщина – творец, мужчина средство.

Индуистские традиции вама марги, калачакры.

Шакти в муладхаре, Шива в сахасраре. Танец Шивы – соединение с Шакти.

- В эпоху ранней арийской культуры считалось, что спасение возможно лишь для представителей высших каст, мукти, либо для тех, кто пользовался особым покровительством Бога, позволявшее ему изучать Веды и практиковать особенные ритуалы освобождения.
- Чтобы достичь освобождения, женщина должна была переродиться шудрой (низшая каста), затем вайшьей (класс торговцев), далее кшатрием (воином), и только потом брахманом. Все эти воплощения она должна была родиться мужчиной.
- Йога – та система, которая обещает освобождение уже в этой жизни, минуя цепь перерождений, независимо от физических условий существования, с единственным условием – непрерывной практикой.
- В этом смысле – хатха йога – это сила, сила характера, решимость, настойчивость в достижении результата, противоположная фатализму.

- Идея Брахмачарьи дает множество неверных толкований, в частности о том, что семейная жизнь является препятствием к самореализации. Отсюда делается вывод, что женщинам не следует заниматься йогой.
- Однако это не так!
- В Йогабидже четко сказано, что йогу могут практиковать как мужчины, так и женщины любой касты и вероисповедания.
- В Махабхарате утверждается, что изучение йоги не противопоказано ни женатому мужчине, ни замужней женщине.. «Даже проститутки (варгавакршта нари) могут начать изучать ее и таким образом достичь высшей цели жизни.

«Наиболее авторитетные медики древности утверждали, что люди благодаря контролю над биоэнергией (с помощью йоги) способны поддерживать гуморальную и гормональную гармонию (гомеостаз), что обеспечиваем им крепкое здоровье. Поэтому ты (Гарги), женщина, продолжая выполнять свои ежедневные обязанности, систематически занимайся йогой и медитацией».

Йога Яджнавалкьям, VIII, 39, 40.

# Биологический вид

Из 46 хромосом в человеческом теле, 45 – одинаковые для обеих полов, только одна отличается.

Различия в системах органов:

- меньшая емкость легких
- Меньшая чувствительность к ССЗ
- Более легкие кости
- Разное строение скелета
- Меньше мышц, больше жировой клетчатки.
- Большая выносливость к нагрузкам и напряжениям.

# Гормональная система

- Гипофиз – контролирует все остальные железы – расположена в основании мозга. Регулирует водно-солевой баланс.
- Эпифиз – ответственна за плавный переход между разными состояниями сознания. Вырабатывает серотонин. Эндогенная депрессия.
- Щитовидная железа – регулирует метаболизм, формирует рост тела, управляет составом крови. .
- Тимус – регулирует рост, расположен в груди. Отвечает за иммунные реакции.
- Надпочечники – выделяют адреналин и норадреналин, стероиды. Давление крови, дыхание, метаболизм, воздействие на печень, почки, репродуктивные органы, кровяное давление, усвоение сахаров и протеинов.
- Поджелудочная железа – инсулин – ответственна за пищеварение и усвоение сахара.
- Яичники или яички
- Андрогены – эстрогены: 54% – 46% у мужчин, 46% - 54% у женщин.

# Репродуктивная система

Главная характеристика биологической женственности.

Область Муладхара чакры – место хранения первичной энергии и один из самых важных психических центров.

Знания анатомии и физиологии – жизненно важно для любой женщины.

Ощущение ритмов здорового тела – необходимость, ведущая к сенсорному контролю над своим телом и ощущениям тонких энергий.

Йогическая физиология – знания о тонком энергетическом каркасе тела, орудии в эволюции сознания.

Именно яичники определяют характерные половые особенности женщины, это источник женского обаяния.

Наибольшая жизненная сила наблюдается именно в периоды увеличенной секреции половых желез. И наоборот, при ухудшении функционирования яичников, слабеет ЖС и начинается старение.

Здоровье зависит не от работы каждого отдельного органа, а от гармонии между ними, их согласованной работы. В поддержании этого баланса первостепенное значение имеют железы внутренней секреции, снабжающие организм гормонами в нужном количестве и в нужное время.

Асаны не влияют напрямую на эндокринные железы, в то время как некоторые из них усиливают их тонус и активность.

- Эксплуатация сексуального влечения, пропаганда секса в СМИ и литературе оказывают негативное влияние в на женщин, особенно взрослых незамужних девушек.
- Постоянное напряжение и неудовлетворение, либо неумное удовлетворение сексуальных чувств ведет к напряжению в сексуальных органах, неврастении, истерии, раздражительности, и другим симптомам, которые разрушают гармонию между телом и психикой.
- Рекомендации йоги предельно просты: чистота и умеренность..
- В то же время современное понятие планирования семьи – очень спорно и ведет как в целях, так и в методах к потере чувства женственности, не способствуют здоровью женщин, здоровой сексуальности и материнству.

# Йогическое тело

Существует 5 измерений в пределах человеческого тела, панча коша, покровов Атмана:

- Анандамайя коша – измерение чистого блаженства.
- Виджнянамайя коша – покров высшего знания (интуиция, одаренность)
- Маномайя коша – сфера ума (интеллект, память, понимание, рассудок).
- Пранамайя коша – составлена из праны (активизирует тело и мотивирует ум)
- Аннамайя коша – физическое тело.
- Во время практики асан и пранаям всем этим оболочкам уделяется внимание. Это делает их психофизиологическими, развивая соматическое сознание, они также порождают внутреннее осознание, делая рассудок устойчивым.

# Движение энергии в кошах

- Каждый покров состоит из энергии, вибрирующей с определенной частотой.
- Энергия – динамическая форма сознания, сознание – потенциальная форма энергии.
- Аналогия с водой: лед – вода – пар – эфир - ....
- Практикуя садхану мы повышаем частоту вибраций и очищение энергии, расширяем сознание.
- Низкий уровень энергии – грубые вибрации – физическое тело.
- 72000 пранических струй – нади. 14 важнейшие. 3 – самые важные: ида, пингала, сушумна.
- Йога рождает энергию и не дает ей рассеиваться.

# Ида и пингала

- Ида и пингала нади текут от точки чуть ниже основания позвоночника по левой (ида) и правой (пингала) стороне позвоночника в самый центр головы.
- Сушумна нади течет в самой середине позвоночного столба.
- Ида – лунная нади, парасимпатическая (расслабляющая) НС, дыхание через левую ноздрю, правое полушарие, холистическое восприятие, интуиция, внутренний мир.
- Пингала – солнечная нади, симпатическая НС, правая ноздря, левое полушарие, логика, анализ, вербальное мышление, внешний мир.

Из двух этих нади прана распределяется по всем коша, включая физическое тело с помощью сетью меньших нади.

# Здоровье

Нездоровье вызывается праной, заблокированной в какой-либо точке нади. Или же это избыток или недостаток энергии в системе.

Причина блока или препятствия может быть физической, психической или духовной.

Здоровье – это результат свободного распределения праны во всех частях нашего существа.

Сушумна – канал духовной энергии – вступает в действие только при очищенных иде, пингале и малых нади.

Расширение сознание, открывающее путь к духовному прозрению и озарению – цель йогической садханы.

Здоровье – не только отсутствие патологических симптомов. Это такое состояние психики и физического тела, которое позволяет человеку стремиться к высшим целям бытия.

Здоровье – врожденное право каждого человека, так же как и нравственность. Потому что быть здоровым, духовным и нравственным также естественно, как и родиться.

Настоящая причина плохого здоровья, за которую каждый человек несет персональную ответственность – незнание или игнорирование основных законов здоровья, невежество и ошибки.

Потворствующие своим страстям и желаниям, пренебрегающие правилами личной гигиены, совершают преступление не только против себя, но также и против тех, кто от них зависит, в том числе и будущих поколений. Генетическая, социальная и моральная ответственность женщин многократно выше, чем у мужчин.

Первый долг женщины – заботиться о своем теле, поскольку от ее здоровья зависит физическое, умственное, психическое благополучие будущих граждан мира.

Здоровье расстраивается не в одночасье, но только после длительного игнорирования сигналов организма.

Не нужно обольщаться кажущейся простотой излечения с помощью лекарств. Их действие суть подавление сигналов больного организма, наносящее вред гармонии и нормальному функционированию внутренних органов.

Смерть от старости – крайне редкое явление в наши дни.

Нельзя переоценить важность правильного питания.

А также трех составляющих долгого здоровья: простоты, умеренности и духовной наполненностью существования.

# Образованность и здоровье

При том, что в прошлые времена общество не заботилось о психическом и физическом здоровье женщины, пренебрегая женщиной, современное общество с его идеей равноправия и многими знаниями о физиологии, так же пренебрегает этой важнейшей составляющей биологической ответственности женщины.

Целевое, умственное, технократизированное образование ставится выше сохранения здоровья и привития необходимых для женщины навыков.

Высшее образование без достаточного внимания к физическому телу приводит в большинстве случаев к излишней эмоциональности, слабости, болезненности и плохим физическим развитием.

Итог плачевен. Молодая женщина вооружена большим количеством знаний, но не приспособлена и не знает, как поддерживать хорошее здоровье, не обучена супружескому и материнскому искусствам. Более того, она часто считает эти области знаний неважными, незначительными, и начинает уделять им внимание слишком поздно...

Таким образом она не приспособлена к выполнению своих биологических функций, тяготится ими, что еще более расстраивает ее здоровье и психику.

Неестественный образ жизни, связанный с постоянным стрессом, в силу экономических, политических, социальных, бытовых, гигиенических и других обстоятельств прямо воздействует на здоровье индивидов, создает проблемы для семьи и общества.

Таким образом, йога – это особая культура физической личной и общей гигиены, физическая тренировка, а также идеальная профилактическая мера и терапия. Все это способствует достижению крепкого здоровья, что в свою очередь является условием:

1. свободы от болезней,
2. максимально эффективной деятельности человека,
3. совершенствования его характера и личности,
4. красоты,
5. радости жизни, уверенности в себе,
6. моральной, умственной и психической устойчивости и подъема,
7. увеличения жизненной силы и силы характера,
7. как следствие - долголетия.

# Равноправие полов и здоровье

- При правильной политической и социальной тенденции к равноправию между полами, нельзя не учитывать все же особенные отличия женщин от мужчин.
- Физическая культура для женщины не должна лишать женщину грации, женственности и мягкости.
- Одинаковый труд и одинаковое физическое воспитание мальчиков и девочек негативно сказывается на репродуктивной функции и находится в конфликте со всеми подлинными биологическими и социальными ценностями физического воспитания.
- Гормональная система женщин существенно отличается от таковой у мужчин и должна учитываться при физическом совершенствовании. Женщина не должна становиться носителем силы, она в большей степени выражение ритма, выносливости и терпения.

Анатомические и физиологические различия между полами требуют особенного курса йоги для женщин. В частности тип дыхания, дыхательные, брюшные, тазовое дно у женщин значительно слабее. Женщина испытывает циклические изменения и периоды беременности и материнства, что тоже требует особой физической ментальной подготовки.

Однако в любом случае, именно йога – идеальный вид физической тренировки для именно женщин, так как йогические упражнения ненасильственны, не предполагают утомляемости, прямо воздействуют на жизненно важные органы, в том числе гормональные.

Эти упражнения делают тело женщины подлинно красивым не только за счет совершенной внешности, сколько за счет отличного здоровья, симметрии и гармонии тела и духа.

# Чакры

Чакры – водовороты энергии в местах, где нади втекают одна в другую.

Четыре места, где ида, пингала и сушумна встречаются: у копчика, за пупком, за сердцем, за гортанью. Промежность, где начинаются нади. Центр мозга, где нади заканчиваются.

Чакры влияют на нервную и эндокринную систему человека, мост между телом и умом, склады, накопители и распределители праны.

Спусковые крючки чакр – место, на котором мы концентрируемся чтобы осознать саму чакру.

Блоки и дисбалансы энергии в чакрах и их нади ведут к физическим, эмоциональным и ментальным проблемам – мы можем воздействовать на них с помощью пранаям, асан, медитаций и других практик.

# Муладхара чакра

- Место расположения первоначальной энергии – источник как чувственности, так и духовности.
- Находится у шейки матки, в точке, где соединяются ида, пингала и сушумна.
- Представляет инстинктивный ум и вместе со свадхистханой управляет репродуктивной системой.

# Свадхистана, манипура чакра

- Свадхистана – лобок.
- Управляет репродуктивной и мочеполовой системами.  
Яичники.
- Бессознательный ум: желания, запреты, таланты, интуиция, греховность, духовность.
- Манипура – пупок.
- Солнечное сплетение, надпочечники.
- Правит пищеварительной системой, главный распределитель физической энергии.
- Инициатива, обаяние, героизм.

# Анахата, вишудха чакры.

- Анахата – центр груди.
- Регулирует сердечную и респираторную системы.
- Сердечное нервное сплетение и тимус.
- Эмоциональное сердце: принятие себя и других, выражение эмоций. Пробужденная чакра дарит универсальную любовь и сострадание.
- Вишудха – центр очищения в гортани.
- Шейное нервное сплетение и щитовидная железа.
- Дарит прозрение и различение.

# Аджна, сахасрара чакра

- Межбровный центр.
- Мозговая железа – регулирует изменения в сознании от бодрствования до сна, от депрессии до оптимизма.
- Развертывает высшие энергии ума и восприимчивость.
- Сахасрара – макушка.
- Связь с Богом и вселенной.

# Цветение

- Когда нади очищены, чакры становятся более активными – мы испытываем лучезарное физическое здоровье и изобилие энергии.
- При развернутой чакре соответствующие качества расцветают в личности и трансформируют ее.
- Полное развитие – тысячелепестковый лотос сахасрара чакры на макушке – просвещенная душа и бесчисленные пути ее творческой духовности.
- Цель йоги – расцвет наших способностей через прогрессивное пробуждение чакр – пряносыя здоровье, счастье и самореализацию – самадхи.

# Менструальный цикл

- Женский цикл – цикл вселенной, поток и течение жизни, периодичность, естественная схема плодородия.
- Жизнь женщины – непрерывное осознание этой периодичности.
- 10-13 – 45-50 лет - 30-40 лет.
- Репродуктивную функцию стимулирует передняя доля гипофиза, задняя доля регулирует секрецию и управляет мышцами матки. Функция яичников зависит от гипофиза и гипоталамуса.
- МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ ПЛОДНОСТИ.

# Менструальные проблемы

- Начало менструаций у девочек – период, когда утверждается самосознание и индивидуальность. Возраст начала менструаций – идеален для начала занятий йогой.
- Болезненная менструация – норма или патология?
- Спазматическое менструальное расстройство – спазмы и режущая боль внизу живота, возможно тошнота и озноб – до 25 лет, до первого ребенка. Избыток прогестерона. Или высокий уровень простагландинов.
- Приливные менструальные расстройства – напряжение, тупая боль в животе и пояснице за 3-4 дня. Отек. Тошнота, головная боль, общее напряжение, запоры. Раздражительность, депрессия, сонливость. Лучше от кровотечения. Избыток эстрогена.

# Решение менструальных проблем

- Перевернутые асаны и асаны с наклонами назад полезны для стимуляции гипофиза. Наклоны вперед снабжают органы таза чистой кровью, асаны стоя важны для правильного формирования скелета и улучшения форм тела.
- Диета. Чистая диета из зерновых и овощей. Высокопротеиновые диеты, особенно основанные на мясе отягощают проблему.
- Органичение или отказ от кофе, сахара, белой муки и риса.
- Для компенсации вымывания калия: спелые бананы, свежие апельсиновый и лимонный соки.

# Отношение к менструации

- Отношений к менструации и сексуальности – как нечистоте.
- Индийские женщины не могут готовить пищу, когда они нечисты.
- Мнение, что женщины теряют силу и компетентность, подвержены сумасшествию или несчастным случаям. Не подтверждается исследованиями, хотя сами женщины думают по-другому.
- В Индии в ортодоксальных брахманских семьях женщины изолируются в специальной комнате, одевает специальную одежду, спит на полу, не прикасается к членам семьи, дети раздеваются догола, чтоб зайти к ней, на четвертый день дом опрыскивается святой водой, женщина моется, совершает поклонение в храме и возвращается.
- Причина – не в нечистоте, а в необходимости отдыха, антар моуне.

# Половая зрелость

- Символические ритуалы, празднующие половую зрелость. Индия – обряд Кумари Пуджа.
- В первый день девушку рассматривают как Кумари, воплощение девичьего аспекта Шакти, символ чистоты и надежды
- Затем она вырастает в Парвати, которая становится супругой Шивы.
- Изменения в маленькой девочке – требуется время для осознания и принятия. Отрицательные черты характера, перепады настроения, антисоциальные или саморазрушающие действия. Большая напряженность чувств и гормональные бури.
- Девочка должна практиковать Сурья намаскар, пранаяму и джапу для регуляции организма, возвращения уверенности и равновесия.
- Практика также поможет сохранить детскую связь с внутренним миром, которая превратится в зрелую духовность.

# Менопауза

- Процесс постепенного сокращения количества репродуктивных гормонов и прекращения менструаций – новый этап в жизни женщины – период духовного роста, пересмотр социальной роли.
- Физические симптомы: горячие приливы, атрофия влагалища, изменение веса, головные боли, головокружения, сердцебиения, сонливость, раздражительность, депрессия.
- Применяют гормонозаместительную терапию, гомеопатию, диету (кальций, зеленые овощи, витамин Д, белок).
- Практика йоги с 20-30 лет
- Лучшая треть жизни, когда накоплен опыт, но меньше обязанностей и отвлекающих моментов.

# Практика для менопаузы

- Йогаасаны имеют сильный стабилизирующий эффект при любом гормональном дисбалансе. Асаны стимулируют выработку некоторого количества эстрогенов печенью и почками – гормонозаместительная терапия.
- Випарита карани, сарвангасана, ширшасана в сочетании с прогибами назад. Пранаяма. Мулабандха, джаландрхара бандха, уддияна бандха. Медитации.
- Медитация получается особенно хорошо – привязанности естественно исчезают, амбиции пережиты, меньше отвлекающих моментов.
- См. Практика для менопаузы.

# Женственность

Любящие, нежные, понимающие, чуткие, поддающиеся влиянию и неагрессивные. Их роль – приспособиться к другим, а не конкурировать. Женщины чувствуют, а не думают. Поглощены внутренним миром, не стремятся вовне

Такие качества – не биологический факт, а продукт длинного процесса социализации, результат воспитания. В разных культурах – разные результаты.

Примитивные племена подтверждают, что нет врожденных мужских и женских темпераментов.

Люди, следующие традиционным характеристикам полов, не имеют оптимального ментального здоровья.

Чем выше уровень интеллекта, тем меньше гендерных различий.

- Люди с сильно выраженными гендерными особенностями показывают низкий уровень интеллекта, духовных склонностей и отсутствие творческого начала.
- Половой “идеальный образ” ограничивает поведение.
- Андрогины действуют сообразно ситуации, проявляя как женские, так и мужские качества, когда это необходимо.
- Эго проявляет себя посредством половых стереотипов. Мы должны сломить преобладание эго и уменьшить его влияние и функционирование до надлежащих размеров.
- Идеалы мужственности и женственности помогают выявить недостатки и показывают, какие качества надо развивать.

# Поддержание женственности

- Носите длинные юбки в любое время года.
- Готовьте мужу и другим членам семьи регулярно.
- Формируйте желательный круг общения. Общайтесь с другими женщинами, мамами, заботьтесь о детях. Разговаривайте, делитесь мыслями, слушайте.
- Проявляйте милосердие – делитесь. Заботьтесь об окружающих.
- Наряжайтесь, одевайтесь красиво, носите украшения.
- Поддерживайте чистоту в доме, выбрасывайте ненужный хлам.
- Придерживайтесь здоровой диеты: больше овощей и фруктов.
- Режим дня: ложитесь в 22-23 часа, вставайте в 6-8.

- Читайте, пишите стихи, делайте альбомы с фотографиями, ведите дневник.
- Будьте верны мужу.
- Пребывайте в хорошем настроении и наполняйтесь любовью и счастьем.
- Делайте массаж, ухаживайте за собой, принимайте ванны, регулярно делайте маникюр и педикюр.
- При любой возможности будьте на природе. Выращивайте растения, заведите огород.
- Слушайте музыку, пойте, танцуйте, медитируйте, занимайтесь йогой.
- Езьте к большому водоему один раз в год минимум.
- Делайте что-то своими руками: шейте, вяжите, лепите...

# Трансцендентность

- Медитируя, мы открываем и расшифровываем бессознательные символы, которые определяют наше отношение к себе и другим. Женщина открывает для себя образ идеального мужчины, который является дополнением к ее женской части.
- Андрогинное божество Ардханаришвара. Бог – не мужчина и не женщина – это трансцендентальное слияние обоих.
- Ида и пингала. Противопоставление и сравнение женского и мужского – слова-ключи для сокращения множества полярных качеств – способ бытия в этом мире.
- Задача йогической садханы – понять эти взаимосвязи и сохранять их в превосходном балансе для открытия дороги и потенциала трансцендентности.

# Ида и пингала

Луна – солнце

Ночь – день

Голубой – красный

Холод – жара

Отрицательное – положительное

Дух – жизненность

Ум – прана

Субъективное – объективное

Целостность – последовательность

Артистичность – практичность

Цвет, пространство, звук – слово

Внутри – вовне

Интуиция - логика

# Взаимоигра энергий

- Йогический опыт говорит, что энергия – это все, взаимодействие энергии – космический закон.
- Певичная энергия, жизненная сила – мотивирующая сила во всех человеческих эмоциях и деятельности.
- Энергия поляризована: магнит, электричество, игра Шивы и Шакти, сознание и энергия, мужчина и женщина.
- Фрейд полагал, что энергия запасена в подсознании и ищет сознательного выражения в форме инстинктивных желаний. Drives, васыны.
- Если васыны не получают выражения, энергия, стоящая за ними, возвращается в подсознание, а оттуда прорывает канал zlk выражения другим способом.

- Мы можем конструктивно перенаправлять эту энергию, а можем выражать ее негативно в агрессии, тревоге и тд.
- Если разрушение желаний сопровождается болезненными ощущениями, страданиями, то это забирает большое количество энергии и оставляет рубцы на уме, самскары.
- Самскары – главные препятствия на пути духовной реализации. Страхи, наваждения, комплексы, предубеждения – это самскары.
- Фрейд, Юнг, Вильгельм Рейч, Маркусе Норман Браун также использовали в том или ином виде эту универсальную энергию, мотивационную энергию, сексуальную (полярную) энергию, духовную энергию.

- Человек ощущает сущность своего сознания через сексуальность, через отношения полов и социальную составляющую этих отношений.
- Выражение инстинктов должно быть здоровым и духовно ориентированным, нельзя отречься от телесных проявлений, функций тела, чтобы прийти к освобожденному сознанию.
- Соблюдение целибата – консервирует энергию и облегчает определенную садхану, упрощает эмоциональную жизнь, позволяет понять свои таланты и нужды, потенциальные возможности.

# Супружеская садхана

- Хатха йога способна так влиять на гормоны тела, что возможно приостановление биологических процессов репродуктивной системы. Это процесс сублимации, накопления энергии.
- В то же время. Йога признает и настаивает на необходимости супружеских отношений для здорового избавления от самскар.
- Люди с активной сексуальной энергией не должны блокировать ее, но регулировать ее через переживание. Подавлению нет места.
- Это путь достижения духовного прогресса через жизнь семьянина.

- Брачные отношения – проявление той же самой первичной энергии. Поэтому удачные супружеские отношения приносят нам огромную личную интеграцию.
- Здесь можно понимать брахмачарью, как удержание оргазма и преобразование его в энергию высшего порядка.
- В ХЙП говорится, что «человек, который контролирует бинду сохраняет свой собственный раджас отдельно через ваджроли, известен, как йог». То же говорится и о йогинях.
- Возможно отсюда мы можем сделать вывод о важности супружеских отношений применимо к достижению самадхи и единению с божественным.

# Брак и духовность

- В ведические времена брак и духовность шли рука об руку. Дни супружества дают женщине большие возможности для внутреннего раскрытия.
- Феномен: замужние женщины, особенно имеющие много детей, более подвержены ментальным расстройствам. Они же употребляют большее количество медикаментов для тонизирования или регуляции НС.
- При этом женщины верят, что супружество автоматически дарует защищенность, что это цель. Отвергается или не принимается необходимость постоянной санкальпы и непрерывной самоотдачи.

Брак не дарует надежность, как любое внешнее устройство. Йога учит нас не отождествлять себя с внешним, не стараться прикрепить себя к своим вещам или другим людям. Внутреннее одиночество преобразуется только ощущением вечности.

Браки ассоциируются с любовью. С всевидящей и принимающей любовью, но не слепой страстью.

Любить – это навык, мы можем ему учиться, распространяя принятие и уважение в наши отношения. Это духовная необходимость. Тогда наша садхана установит живую связь с Божественным мы станем способны к неподдельному уважению и любви друг к другу.

**СУПРУЖЕСТВО - ЭТО САДХАНА.**

- В супружестве происходит внешнее преобразование личности и очистка внутренней природы.
- В Индии традиционно женщина любит и почитает своего мужа, как учителя. Он же любит и почитает жену, как богиню, как святую.
- Трудные ситуации – это наши учителя. То, что мы не любим в других является отражением таких же качеств в нас самих. Где, как не в супружестве, так интенсивно происходит проживание недостатков, комплексов, страхов.

# Карма саньяса

По Свами Сатьянанда Сарасвати.

- Карма саньяса – искусство проживать с отделенной жизнью. Вовлеченность, привязанность может быть к семье, детям, ответственности, обязательствам и тд.
- Отделение – не есть плод размышлений или какого-либо другого интеллектуального процесса. Отделение – преобразование в сфере сознания.
- В этом смысле супружество – проживание определенного этапа и не более, на пути к конечной цели – совершенствованию.
- Полезно иногда удаляться и жить жизнью саньясина.

- Идеал женственности складывается из обязанностей при разделении труда в обществе. Воспитание детей и поддержание дома вынуждают женщину становиться глубоко чувствительной к эмоциональному состоянию своей семьи. Это развивает такие качества, как покладистость, пассивность, приятие, эмоциональность, развитую интуицию.
- Современный мир настаивает на главенстве рационального и логического и не приемлет женский интуитивный тип мышления.
- Есть мнение, что материнство – необходимое и достаточное условие для выполнения женщиной своего предназначения. В материнстве женщина может наслаждаться своей цельностью и полнотой. При этом о мужчине не говорится, что он рожден только для того, чтобы стать отцом. Скорее наоборот, отцовство играет в жизни мужчины малую, а иногда ничтожную роль.

- Мужчина, не имеющий детей, не желающий их иметь, не воспринимается, как ненормальный, обделенный или ущербный.
- На всем протяжении своей истории общество погружает женщин в крайности от полной зависимости и приниженности до максимальной эмансипированности и отрицания женской природы.
- В настоящее время есть выбор, но он не ведет ко всеобщему женскому счастью. Даже сегодня говорить еще о равных возможностях для мужчин и женщин в обществе.
- Старая дева, холостая девушка, карьеристка.
- В традиции йоги женщина не изолируется от духовной жизни, в классах йоги всегда больше женщин, в книгах много упоминаний о йогинях.

- Парвати была первой ученицей Шивы.
- Майтрейя жена Яджнавалкьи достигла освобождения с помощью йоги.
- Каусала для того, чтобы благословить своего сына Раму без слез, практиковала асаны и пранаяму (Рамаяна).
- Сулабха – дочь царя Прадхана, отшельница, победившая царя Митхила Янака в споре по йоге.
- Жена царя Ртудхваджи Мадаласа обрела знание о прошлых жизнях благодаря практике.
- Святая Бахинбай – популяризатор йоги и медитации.
- Шарада Деви, супруга Шри Рамакришна Парамахамса, была знатоком асан и пранаям.
- Сита, супруга Рамаы, Радха, жена Кришны, Гаури, спутница Шанкара.

- В тибетских и индусских традициях Тантры существует 84 сиддха, 64 из них женщины.
- В ведический период женщины могли проходить инициацию, они изучали Веды, искусства.
- Лалла, святая XIV века из Кашмира.
- Гаргхи.

# Богини

- Большое количество археологических свидетельств поклонения Богине: пещерная живопись, фигурки и статуэтки – превосходят числом мужские изображения 10:1. При этом ударение было на стилизованных груди, ягодицах и гениталиях, как символах плодородия.
- Женщины были почитаемы, как дающие жизнь, при этом часто не принималась связь соития и биологического отцовства.
- Египет. «Вначале была Изида...», написано на табличке из Фив около 1400 г до нэ
- Иштар вошла в мир ужасного хаоса и принесла жизнь. Вавилон, 1800-1700 гг до нэ
- В «Мане-Смрити» женщины описываются как богини. «Где уважают женщин, там обитают боги. Где ими пренебрегают, там все дела напрасны».

- Астарта у иудеев.
- Венера, Диана, Тао, Тех, Шакти и тд.
- Символы богинь – лотос, спираль, змеи.
- Медуза, Коатликья, Лилит, Геката – богини смерти.
- Дурга, Артимида, София, Сарасвати, Мария – богини сил духовной эволюции.
- Кали, Кали Ма – синергическая богиня – творец, хранитель и разрушитель Вселенной.
- Шакти – творит и разрушает.
- Великая Мать просыпается и пробуждает первичную энергию, которая собирает и активизирует женские потенциалы.

Далее с течением времени положение женщины становится все более низким, свобода была сведена к минимуму, ее стали считать слабым полом, лишили социального статуса, ей было отказано в обучении, собственности и т.д.

Сегодня статус женщины вновь становится все выше, практически равняется со статусом мужчины. Женщина исполняет много ролей: дочери, сестры, жены, матери, друга, коллеги – и во всех этих эпостасях женщина старается проявить максимум своих знаний и талантов.

В «Самккхья-йоге» женщину сравнивают с Пракрити, подобно ей женщина всегда должна оставаться активной, тогда ее жизнь расцветает, а ее дом радостен, а она сама – искра своей семьи. На этой искре и держится все общество.

Сейчас женщина еще стремится реализоваться в профессиональной сфере, что помимо ее специфических женских функций, накладывает еще дополнительные обязанности.

- Условия жизни женщины, когда она исполняет все свои «обязанности, не ожидая похвал или наград, бесконечно работает чтобы быть женщиной и быть матерью, привязывается к своей работе и к своему долгу учит ее воспринимать мир и его двойственность, не теряя самообладания» Г. Айенгар.
- Таким образом, женщина в силу своего характера, строения личности, более восприимчива и способна к познанию и самореализации.
- «Природа намеревалась сделать женщину вершиной своего творения» Джон Раскин.
- Сарасвати: «...женщины искренни и послушны, они честны и трудолюбивы, когда они работают с вами, они поддерживают нас все время расслабленными. Я считаю, что в схеме творения женщины занимали более высокое место. Женщины очень чутки, и мы должны позволить им поднять свое сознание и развить эту часть своей личности»