

# ЙОГА

## 7 ДУХОВНЫХ ЗАКОНОВ

КАК ИСЦЕЛИТЬ СВОЕ ТЕЛО,  
РАЗУМ И ДУХ

ДИПАК ЧОПРА  
И  
ДЭВИД САЙМОН



МОСКВА

2020

УДК 294.527  
ББК 86.33  
Ч-75

Deepak Chopra, David Simon  
THE SEVEN SPIRITUAL LAWS OF YOGA  
© 2004 Deepak Chopra and David Simon Originally published  
in 2004 by John Wiley & Sons, Inc.

Перевод *Н. Голден*

**Чопра, Дипак.**

Ч-75

Йога: 7 духовных законов. Как исцелить свое тело, разум и дух / Дипак Чопра, Дэвид Саймон ; [пер. с англ. Н. Голден]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. : ил. — (Духовные законы здоровья).

ISBN 978-5-699-96135-1

В этой книге знаменитый духовный лидер современности и автор десятков бестселлеров Дипак Чопра и его единомышленник, врач-невропатолог Дэвид Саймон, рассказывают о семи духовных законах йоги — глубоком смысле древней практики, способном привести вас к счастливой, гармоничной и полноценной жизни.

Все мы знаем о том, как полезна йога: она дарит нам гибкость, мышечный тонус, выносливость, гармонию с самим собой и жизненную силу. Но все это — лишь часть удивительной силы, которой обладает эта духовная практика. Медитация, мантры, дыхательные упражнения и последовательности поз способны не только укрепить ваше здоровье, но и полностью преобразить вашу жизнь. Эта книга позволит вам заниматься йогой вдумчиво и осознанно, чтобы раскрыть свой творческий потенциал, научиться любить, сострадать и добиваться успеха во всем, чем бы вы ни занимались.

УДК 294.527  
ББК 86.33

ISBN 978-5-699-96135-1

© Голден Н., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ДУХОВНЫЕ ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ

**Дипак Чопра**  
**Дэвид Саймон**

**ЙОГА: 7 ДУХОВНЫХ ЗАКОНОВ**  
**КАК ИСЦЕЛИТЬ СВОЕ ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *В. Кутырева*  
Редакторы *Е. Науменко, Л. Гречаник*  
Младший редактор *М. Коршунова*  
Художественный редактор *С. Власов*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректоры *Н. Королева, О. Гаманек*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Mikko Hietanen, Tefi / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО»-АКБ Баспасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшөөсү, 1 үй.

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayar belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дукен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ. Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндүргөн мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.12.2019. Формат 84x108<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-96135-1



9 785699 961351 >

16+

В электронном виде книги издательства Вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*

**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

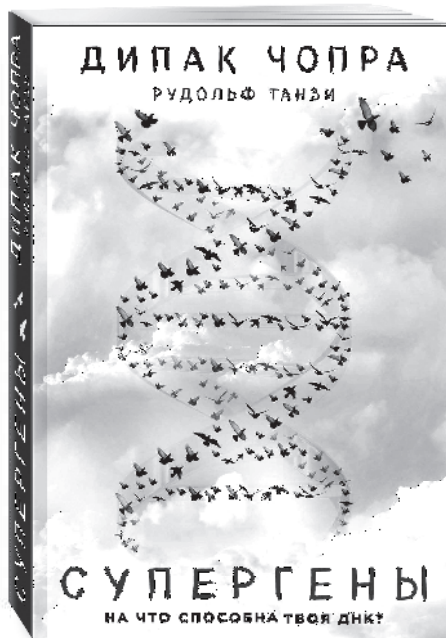
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)



# Супергены

Дипак Чопра и Рудольф Танзи

Серия - Духовные законы здоровья



Как часто вы слышали такую фразу: «У меня такие гены, что я могу сделать?» Многие люди произносят ее, когда говорят о своих болезнях, лишнем весе, пагубных привычках... А что, если гены, данные от рождения, можно изменить? Что, если это не гены контролируют нашу жизнь, а мы контролируем наши гены? Именно к такому выводу пришли авторы этой уникальной книги – Дипак Чопра и Рудольф Танзи. Они уверены, что каждый может направить активность своих генов в позитивное русло и достичь состояния «радикального благополучия»: обрести гармонию тела и сознания, улучшить свое здоровье. Но как? Ответ на этот вопрос, а также революционные открытия, дельные советы и полезные практики вы найдете в этой книге.

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------	---

## ЧАСТЬ I ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

---

1. Йога – это единство	13
<i>Семь духовных законов на практике</i>	14
<i>Жизненные слои</i>	16
<i>Ади Шанкара, мудрец из мудрецов</i>	17
<i>Физическое тело – это сфера молекул</i>	18
<i>Тонкое тело – это область ума</i>	21
<i>Причинное тело – область     чистой потенциальности</i>	22
2. Вопросы души	27
3. Королевская тропа к единению	34
<i>Первая ступень йоги – яма</i>	35
<i>Нияма – вторая ступень йоги</i>	38
<i>Третья ступень йоги – асана</i>	43
<i>Четвертая ступень йоги – пранаяма</i>	45
<i>Прастьяхара – пятая ступень йоги</i>	46
<i>Дхарана – шестая ступень йоги</i>	49
<i>Седьмая ступень йоги – дхьяна</i>	51
<i>Самадхи – восьмая ступень йоги</i>	52

4. Семь духовных законов йоги	55
<i>Закон 1. Закон чистой потенциальности</i>	56
<i>Закон 2. Закон обмена</i>	60
<i>Закон 3. Закон кармы (причина и следствие)</i>	63
<i>Закон 4. Закон наименьшего усилия</i>	66
<i>Закон 5. Закон намерения и желания</i>	71
<i>Закон 6. Закон бесстрастия</i>	74
<i>Закон 7. Закон дхармы (жизненной цели)</i>	77
Применяйте свои знания	82

## ЧАСТЬ II

### МЕДИТАЦИЯ И ДЫХАНИЕ

---

5. Медитация:	
усмирение буйного разума	85
<i>Медитация на чакры</i>	90
<i>Медитация «Со-Хам»</i>	100
<i>Медитация внимания и намерения</i>	104
6. Подвижная энергия: Пранаяма и бандхи	108
<i>Дыхательные упражнения пранаямы</i>	111
<i>Бандхи: удерживая жизненную энергию</i>	124
<i>Цель пранаямы и бандхи</i>	127
7. Сознание в движении: Асаны йоги	130
<i>Позы осознания тела</i>	131
<i>Балансирующие позы</i>	148
<i>Йога в движении — «Приветствие солнцу»</i>	
<i>(сурья намаскар)</i>	161
<i>Обратный цикл</i>	168
<i>«Приветствие солнцу» в сидячем положении</i>	173
<i>Позы пробуждения энергии</i>	179
<i>Йога в действии</i>	188

<b>8. Семь духовных законов. Занятия йогой</b>	<b>191</b>
<i>Пранаяма (5–10 минут)</i>	<b>192</b>
<i>Растягивающие позы (10–20 минут)</i>	<b>193</b>
<i>Балансирующие позы (5–10 минут)</i>	<b>198</b>
<i>Приветствие солнцу (10–20 минут)</i>	<b>203</b>
<i>Бандхи (2–5 минут)</i>	<b>208</b>
<i>Позы пробуждения энергии (5–10 минут).</i>	<b>209</b>
<i>Осмысление духовного закона дня (5 минут)</i>	<b>211</b>
<i>Определение приоритетов</i>	<b>212</b>
<b>Заключение</b>	<b>213</b>
<b>Алфавитный указатель</b>	<b>217</b>
<b>Благодарим!</b>	<b>220</b>



## ВВЕДЕНИЕ

*Источник, из которого возникают мир и разум и в котором угасают, зовется Реальностью, которая не возникает и не угасает.*

Рамана Махарши

**Н**е я в мире, а мир во мне. Это смелое заявление древних йогов отражает непреходящую истину о том, что материальная Вселенная, физические тела и мысли — это проявления фундаментальной безграничной сферы сознания. «Я», трансформируясь, ищет выход из замкнутого эго в сферу духа. Эти первопроходцы исследования сознания наметили для нас курс — путь йоги. Путь, которым следуем мы.

Мы искренне рады растущему на Западе признанию философии и практик, обычно приписываемых Востоку. С помощью книг, лекций и семинаров мы делимся опытом и пониманием ведической, йогической традиций, потому что уверены, что это очень ценное знание. Никто не станет отстаивать утверждение, что, к примеру, гравитация существует только в Англии, потому что сэр Исаак Ньютон был англичанином, или что теория относительности верна только лишь для Германии. Мы предполагаем, что глубокие прозрения,

подаренные нам йогой, важны для каждого живущего на этой планете, независимо от его возраста, пола или культурного наследия. Принципы йоги не ограничены ни временем, ни пространством.

Жители Земли все больше осознают себя частью единого организма, и поэтому идеи, отвергавшиеся когда-то большинством — за исключением нескольких отважных исследователей внутреннего пространства, — начинают отзываться в нашем коллективном сознании. Еще совсем недавно упоминание о йоге и медитации в качестве непрременной составляющей здорового образа жизни вызывало насмешки. Но идеи, приносящие в жизнь истинную ценность, в конечном счете всегда находят путь к человеческому сознанию. Перефразируя великого немецкого философа Артура Шопенгауэра: каждая великая идея проходит три стадии, прежде чем быть принятой. Сперва ее отвергают, затем смеются, в итоге же она становится чем-то само собой разумеющимся. Ценность йоги для тела, разума и души становится все более очевидной для огромного числа жителей Северной Америки и всего мира.

Наши отношения с йогой охватывают более трех десятков лет. В начале своего духовного пути мы осознали ценность различных асан (так называются позы в йоге), пранаямы (дыхательные упражнения) и медитации в стабилизации сознания. На «Духовном соблазне», нашем интенсивном курсе медитации, проходящем в Центре благополучия Чопры дважды в год, мы каждый раз убеждаемся в пользе, которую осознанное движение приносит нашим ученикам, когда их внимание по многу часов в день сосредоточено

на них самих. Эта книга стала результатом как нашего личного опыта, так и опыта тысяч участников курса.

Знания и практики, подробно описанные в этой книге, открывают путь к глубокому пониманию взаимоотношений между индивидуальностью и окружающим миром. Наша планета нуждается в оздоровлении и преобразовании. В результате демографического взрыва количество людей на планете возрастает с каждым днем. Людям, понимающим взаимосвязь между личным и коллективным выбором, не безразличны такие вопросы, как социальная справедливость, экономическое неравенство, ухудшение экологии и культурные конфликты. Вызовы нашего времени кажутся порой непреодолимыми, не поддающимися влиянию отдельного человека. Но мы верим, что каждый сможет внести свой вклад в улучшение мира, если станет каждый день совершать добрые поступки. Благодаря программе Семи духовных законов йоги вы почувствуете связь между своим телом и разумом и научитесь поддерживать равновесие и гибкость, если вдруг окажетесь в проблемной ситуации. Вы обнаружите в себе творческую силу, откроется ваша интуиция, придет понимание того, как собственные мысли, слова и действия влияют на окружающий мир и как мир влияет на вас. Это осмысление позволит внести свой вклад в коллективное пробуждение мирового сознания.

Вся деятельность Центра благополучия Чопры основывается на ключевом принципе: сознание — первичная сила во Вселенной. Сознание порождает мысль, мысль порождает действие. Любое изменение начинается с осмысления ситуации как возможности

совершить нечто большее, принятия бесконечного творческого потенциала, существующего в каждом из нас, чтобы вызвать изменения, необходимые лично вам и будущим поколениям.

**Благодаря программе Семи духовных законов йоги вы почувствуете связь между своим телом и разумом и научитесь поддерживать равновесие и гибкость, если вдруг окажетесь в проблемной ситуации.**

Не так давно никто и подумать не мог, что курение в общественных местах будет ограничено, а табачные компании сами будут спонсировать социальную рекламу, пропагандирующую отказ от курения. Однако этот сдвиг в сознании случился, когда большое количество людей решили, что они не станут больше терпеть положение дел, которое приносит столько вреда. Мы ожидаем, что, по мере того как все больше людей изменяют свою внутреннюю установку с «А мне-то что?» на «А как я могу помочь?», мы будем все лучше понимать нашу ответственность за будущее планеты. Надеемся, что в результате изменений, которые произойдут с вами благодаря программе Семи духовных законов йоги, вы тоже захотите внести свой вклад в исцеление и преобразование человечества и всего мира.

С самого начала систему Семи духовных законов йоги люди приняли с таким воодушевлением, что мы специально разработали план обучения для тех, кто хотел бы поделиться этими знаниями и практиками со своим окружением. Люди по всему миру,

от новичков до опытных последователей, учатся передавать другим принципы и техники, которые помогают применять глубокую мудрость йоги в повседневной жизни. Мы будем искренне рады, если вы, почувствовав на себе благоприятное воздействие нашей системы, начнете передавать эти знания другим людям. Вместе мы сможем напомнить членам нашей большой семьи, что каждый из нас способен помочь достигнуть мира и гармонии на земле, воспитывая хорошие качества в себе самом.

С любовью, Дипак и Дэвид

Часть I



ФИЛОСОФИЯ  
ЙОГИ



ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ  
**РАСПОЗНАВАТЬ**  
**МАСКИ,**

ЗА КОТОРЫМИ  
ПРЯЧЕТСЯ СОЗНАНИЕ,  
И ТОГДА ВЫ НАЧНЕТЕ

**ВИДЕТЬ**  
**РЕАЛЬНОСТЬ.**

ЭТО ИГРА В ПРЯТКИ,  
В КОТОРУЮ ИГРАЕТ ДУХ.

