

УДК 13

DOI: 10.34670/AR.2021.66.31.027

## Рецензия на книгу Пан Линя «Корона-йога – от физического и духовного здоровья к пробуждению жизни»

**Чжао Фэнцай**

Кандидат филологических наук,  
доцент кафедры русского языка,  
Шанхайский университет политологии и права,  
Китайская Народная Республика, Шанхай;  
e-mail: warmsnow123@yandex.ru

### Аннотация

Статья представляет собой рецензию на книгу «Корона-йога – от физического и духовного здоровья к пробуждению жизни», автором которой является Пан Линь, доктор философии из университета г. Дели в Индии, основатель Института востоковедения и популяризатор медицины жизни в Китае. В книге представляются основные школы и направления йоги, рассматривается доктрина корона-йоги, исследуется практическая значимость этой практики для современных людей. Также анализируется проблематика, связанная с восточной философией, физическим и духовным здоровьем человека.

### Для цитирования в научных исследованиях

Чжао Фэнцай. Рецензия на книгу Пан Линя «Корона-йога – от физического и духовного здоровья к пробуждению жизни» // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2021. Том 10. № 2А. С. 211-216. DOI: 10.34670/AR.2021.66.31.027

### Ключевые слова

Корона-йога, здоровье, физическое здоровье, духовное здоровье, восточная философия.

Книга «Корона-йога – от физического и духовного здоровья к пробуждению жизни» вышла в свет в Китае в 2012 г. Она сразу заняла первое место в рейтинге лучших книг года в категории социальных и гуманитарных наук. Стоит отметить, что данный труд изначально был написан автором на английском языке. Книга достаточно быстро стала бестселлером в Индии и США. Только после этого автор принял решение опубликовать ее в Китае. Также в настоящее время можно найти издание на русском языке.

Автор книги Пан Линь родился в 1973 г. в провинции Аньхой в Китае. Он является доктором философии университета г. Дели в Индии. Известен как основатель Института востоковедения, основоположник медицины жизни. Пан Линь работал журналистом, главным редактором художественных и научных журналов, он написал большое количество философских и научных работ, литературных произведений, рецензий и аннотаций к трудам других авторов. В возрасте 27 лет Пан Линь издал свой первый философский труд «Дверь не заперта». Книга была хорошо принята в академических кругах и распространена по многочисленным библиотекам университетов Китая. Пан Линь обладает богатыми и глубокими знаниями в области литературы, философии, истории и религиоведения. В настоящее время Пан Линь является самым известным знатоком и учителем корона-йоги. В свое время пребывание в снежных Гималаях позволило автору достичь высшей точки духовной практики – просветления. По приглашению Центрального комитета по изучению йоги и натуропатии Министерства здравоохранения Индии, высшего государственного органа по вопросам исследования йоги, Пан Линь в течение нескольких лет преподавал корона-йогу в Индии, став на родине йоги первым китайцем – преподавателем данного направления. Основанный автором академический журнал «Восточная йога», издаваемый на английском и китайском языках, для миллионов любителей йоги в Китае, Индии и в других странах является главным пособием и руководством, открывающим новые возможности для обмена идеями, опытом и достижениями. Книга «Корона-йога – от физического и духовного здоровья к пробуждению жизни» была впервые издана на английском языке во время пребывания автора в Индии. С самого начала публикация вызвала много положительных отзывов читателей.

С первого взгляда данную книгу можно принять за очередную модную новинку. На самом деле в этом труде идет речь не о развлечениях, а о жизненных ценностях, о физическом и духовном здоровье, о душе и сущности жизни. Это чудесное путешествие в древние и современные Индию и Китай, путешествие, соединяющее учения о йоге, индуизм, христианство, буддизм, конфуцианство, даосизм, традиционную китайскую медицину и жизненную практику. Через простые и доступные слова автор книги помогает читателю раскрыть и осознать глубокий смысл жизни. Его слова, исходящие из сердца, ведут нас к возвышению и просветлению.

Йога возникла в глубокой древности в Индии около 7000 лет назад. На Западе первые учения о йоге появились чуть более ста лет назад, однако по-настоящему популярной йога стала лишь 30-40 лет назад. При этом в основном распространялась хатха-йога, которая не предусматривает полного изучения классических практик йоги. На самом деле учения и системы в рамках йоги очень обширны, они обладают собственной уникальной философией, этикой, взглядами на жизнь и здоровье человека. Данная практика ведет к конечной цели жизни – освобождению и просветлению. Йога – это древнейшая система практики жизни, влияющая на физическое и духовное здоровье человека.

В первой части книги автор рассказывает об основных школах индийской йоги. Мы знакомимся с такими многообразными и интересными направлениями, как карма-йога, бхакти-

йога, джняна-йога, раджа-йога, хатха-йога и кундалини-йога. Также даются общие понятия концепции йоги: «Йога является скорее философской доктриной в общем смысле, чем религией. Она реализует соответствующие философские взгляды и мировоззренческие идеалы с помощью одного или нескольких методов физической и духовной практики»; «Йога является сутью человеческой цивилизации, способом реализации мировоззренческих и философских доктрин, а также необходимой предпосылкой для благополучного физического и духовного существования всего человечества».

Корона-йога является одним из самых древних видов индийской йоги, она относится к высшей ступени жизненных практик. В своей практике, в отличие от других видов йоги, корона-йога предполагает использование духовной и божественной передачи знаний, главным центром которых является открытая коронная чакра. Следует отметить, что открытие коронной чакры в практике корона-йоги занимает ключевое место. Благодаря эффективному применению практик пробуждения духовности и их влияния на физическое и психологическое здоровье корона-йога стала основой жизни для многих любителей йоги и для восточной культуры в целом. Также данная практика активно используется теми, кто страдает от различных заболеваний и стремится к здоровой жизни.

Вторая часть книги написана в форме диалога между автором и его учениками в Индии. Содержание диалогов помогает раскрыть вопросы сущности жизни и смерти, самосовершенствования и духовного роста, развития сверхъестественных способностей и их применения в рамках медицины жизни. Сначала автор сравнивает восточную традиционную медицину, представленную индийской и китайской медициной, с современной медициной, базирующейся на естественных науках. Здесь автор предлагает совершенно новую концепцию диагностики и лечения заболеваний – медицину жизни.

Третья часть является своего рода дополнением к первым главам, она была написана автором после публикации книги на английском языке. Пан Линь прибегает к разным способам повествования, для выражения своих мыслей и идей он использует научные статьи, диалоги, интервью, переписки, эссе. Он стремится донести до читателей и практикующих основные концепции корона-йоги, в то же время приводит собственные доводы и обосновывает причины существующих сегодня в обществе ошибочных мнений о практике корона-йоги.

Таким образом, автор стремится донести до своих читателей несколько важных мыслей и идей.

*1. Правильное представление о корона-йоге и новой жизненной концепции способно сделать жизнь и мир в целом прекраснее и лучше.*

Корона-йога – это стержень и суть йоги. Бесчисленные поколения индийских философов занимались исследованием, совершенствованием и углублением знаний в этом направлении, поэтому корона-йогу считают ядром и сущностью индийской цивилизации. Несмотря на то, что в буддистских трактатах и индуистских писаниях есть упоминания об учении корона-йоги, истинная доктрина этой практики, к сожалению, была давно утрачена. Пан Линь сделал все возможное для исследования данного направления, с поддержкой своего духовного учителя он возродил корона-йогу. Пан Линь смог восстановить истинную корона-йогу, которая знаменует расцвет восточной цивилизации и мудрости на благо человечества. Автор лаконично резюмирует свой труд: «В книге собраны мои тридцатилетние исследования в области жизненной практики, восточной цивилизации и корона-йоги».

Автор книги считает, что йога не только характеризует индийскую традицию, но и является основой всей восточной цивилизации. Пан Линь предлагает «концепцию большой йоги»:

«Западная философия – это философия логики, восточная философия – философия жизни и пробуждения. Западная религия – это религия спасения, восточная религия – религия самоспасения. Западная культура защищает знания, восточная культура подчеркивает мудрость. Западная мораль делает акцент на нравственность, восточная мораль – на самодисциплину. Западное искусство ориентировано на воспроизведение вещей, восточное искусство – на духовность...» Возникает риторический вопрос: «Что определяет границы между культурами Востока и Запада? Что закладывает основные черты и направления развития восточной культуры?» Это йога. «Восточная культура – это культура йоги, культура жизни». В учении йоги содержатся главные ценности и мировоззрения восточной культуры, в том числе моральные и жизненные идеалы, религиозные взгляды на мир, показывается истинная конечная цель жизни, способы и пути к освобождению и просветлению. Огромный вклад йоги и восточной философии в развитие человеческой цивилизации обусловлен главной целью учения – достижением полноценной жизни. В своей книге Пан Линь параллельно с естественными и социальными науками представляет совершенно новую научную систему, революционную жизненную концепцию – жизнелогия, основой которой служит обширная и богатая история китайской и индийской цивилизаций. По мнению автора, новая система знаний полностью отвечает проблемам современного общества.

Медицина жизни является одной из составляющих частей жизнелогии, которая включает методы и практики лечения различных заболеваний. Медицина жизни переняла многие методы традиционной восточной медицины и в своей практике предусматривает применение таких видов лечения, как лечение массажем, лечение иглоукалыванием и прижиганием, фитотерапия, гидротерапия, терапия с применением медицинских заклинаний, китайская геомантия (фэн-шуй), психотерапия (эмоциональная терапия), натуротерапия, практика покаяния, устранение кармы и медитации, диагностика на основе осмотра, выслушивание, опрос, изучение пульса, пальпация. Также стоит обратить внимание на основные концепции восточной медицины, учение о пяти элементах и концепцию единства противоположностей (инь-янь), учение о меридианах и коллатералях, учение об энергии и душе, учение о карме и другие учения, связанные с физическими и психическими состояниями человека.

Медицина жизни переняла опыт одной из древнейших систем лечения в мире, традиционной восточной медицины, всесторонне преобразовала и обогатила ее новыми методами. Медицина жизни открывает новый путь к здоровью, представляет новый взгляд на исследование и лечение заболеваний.

## *2. Великая любовь безгранична, а путь к достижению истины прост.*

Каждое слово в этой книге наполнено глубокой и искренней любовью учителя. Учение корона-йоги и новая система знаний и практик, жизненная концепция или жизнелогия, выходящие за рамки узких националистических идеологий и политических систем, превосходящие касты, различные культуры и убеждения, несут большую пользу человечеству. Бескорыстная любовь глубока и безгранична, как океан. И до тех пор, пока мы открыты, принимаем и отдаем нашу любовь, мы растем, живем, возвышаемся в практике йоги.

Учение корона-йоги и жизненная практика проистекают из восточной мудрости. Независимо от того, относятся эти учения к системе практики жизни или научной традиции, они обязательно имеют собственные концепции и философские теории о тайнах и мудрости жизни. Следует отметить, что в своей книге учитель Пан Линь не усложняет философских понятий, говорит о них простым и доступным языком. Тайнственная и порой трудная для понимания практика самосовершенствования представлена им достаточно полно и доступно.

Практика йоги есть не что иное, как сама жизнь. Каждое действие рассматривается как практика йоги, йога – это наша обычная жизнь. Мы должны смело принимать жизнь и брать на себя ответственность за жизнь. В повседневной жизни мы должны укреплять наше тело и ум, совершенствовать личностные качества. Даже если мы сами живем в бедности, мы должны стремиться к благополучию всего общества и человечества. «Поэтому мы не пропагандируем практику ради практики, а рассматриваем нашу жизнь как непрерывный процесс практики йоги, укрепляющий наши сердца в повседневной жизни и в обычном общении с людьми и испытывающий наши умения и навыки в жизни». Несмотря на то, что для самого учителя заснеженное плато Гималаев стало местом, где он был по-настоящему счастлив и хотел бы закончить свой жизненный путь, он не остался в горах. Пан Линь продолжил свой путь, он проходил его с достоинством. В сущности, он такой же, как и все мы. Наверное, лучшее, что есть в мире, – это безграничная любовь и простота в достижении истины.

### 3. *Сострадание, миссия и ответственность – три главных элемента жизни.*

В третьей части приведена статья автора под названием «Текущее состояние и миссия йоги в современном Китае», в которой Пан Линь высказывает свое беспокойство по поводу неправильного понимания йоги в ее истинном значении. Он также указывает на недоразумения, связанные с практикой йоги в Китае и в современном обществе. В статье четко прослеживается чувство ответственности автора за миссию йоги перед человеческой цивилизацией, в словах слышится боль и сострадание: «В последние два столетия миром управляли политика и экономика, это привело общество к эгоизму и крайней замкнутости. Люди сосредоточены на себе, на своих успехах и благах. Человек потерял природную гармонию в теле и душе, утратил свет жизни. В сущности, жизнь каждого стала показателем его социального положения. Люди потеряли чувство бытия и ответственности, утратили эмоции, стремление к красоте, к торжественности в жизни. Общество в целом потеряло духовность, приобретя лишь материализм и тотальное отчуждение».

Учитель Пан Линь призывает людей понять и осознать истинную человеческую природу, вернуться на путь истины. В современную эпоху он возлагает большие надежды на учение йоги: «Проблемы нашей эпохи невозможно решить психологией или современными науками и технологиями. Нужны очень мощные и эффективные способы и инструменты, которые может предложить традиционная восточная культура, ориентированная на возвращение человека к себе, направленная на самопознание, самореализацию, проникновение в себя, выход за рамки себя. Именно с помощью йоги мы возвращаем себя, познаем себя, совершенствуемся, достигаем и превосходим себя». Пан Линь называет это революцией жизни, которая пробуждает самосознание и имеет непосредственное отношение ко всему живому. Только таким образом можно стремиться к достижению «общественной гармонии, совершенству личности, повышению качества жизни, возвращению честности, добродетели и нравственности, росту и развитию сознания, созиданию в литературе и искусстве, очищению тела и души, избавлению и освобождению от различных болезней и несчастий. Для этого необходима настоящая революция сознания».

## **A review of the book *Crown Yoga: from Physical and Mental Health to Life Awakening* by Pan Lin**

**Feng-Cai Zhao**

PhD in Philology,  
Associate Professor at the Department of the Russian language,  
Shanghai University of Political Science and Law,  
Shanghai, China;  
e-mail: warmsnow123@yandex.ru

### **Abstract**

The article is a review of the book *Crown Yoga: from Physical and Mental Health to Life Awakening* by Pan Lin, PhD, who works at the University of Delhi in India and is the founder of the Institute of Oriental Studies and one of the popularizers of life medicine in China. The book presents the main schools and directions of yoga, examines the doctrine of "Crown Yoga", explores the practical significance of this practice for modern people. It also carries out an analysis of the problems associated with Eastern philosophy, physical and spiritual health of a person.

### **For citation**

Zhao Feng-Cai (2021) Retsenziya na knigu Pan Linya "Korona-ioga – ot fizicheskogo i dukhovnogo zdorov'ya k probuzhdeniyu zhizni" [A review of the book *Crown Yoga: from Physical and Mental Health to Life Awakening* by Pan Lin]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 10 (1A), pp. 211-216. DOI: 10.34670/AR.2021.66.31.027

### **Keywords**

Crown yoga, health, physical health, spiritual health, Eastern philosophy.