A close-up portrait of an elderly man with long white hair and a red tilak on his forehead. He is wearing a white kurta with gold embroidery and jewelry, including a ring and a bracelet. His hands are pressed together in a prayer gesture (Anjali Mudra). The background is a blurred outdoor landscape.

Предисловие
Его Святейшества
Далай-ламы

Б.К.С. АЙЕНГАР

Сердце Йога-сутр

АНФ

Б. К. С. Айенгар

Сердце Йога-сутр

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8922089

Сердце Йога-сутр / Б.К.С. Айенгар: Альпина нон-фикшн; Москва; 2015

ISBN 978-5-9614-3749-2

Аннотация

Вся жизнь Б.К.С. Айенгара была посвящена практике и изучению йоги. В процессе неустанного труда ему удалось создать уникальную практическую методику, которую отличает точность и ясность. Убежденный в том, что йога предназначена для всех – юных и пожилых, здоровых и больных, богатых и бедных, Айенгар сумел адаптировать древнейшее искусство к восприятию современников. Именно Айенгару мы обязаны распространением йоги по всему миру, и его метод стал одним из наиболее популярных. Айенгаровская «Йога-дипика. Прояснение йоги» служит учебником для нескольких поколений учеников по всему миру. В настоящей работе он внятно и доступно растолковывает афоризмы Йога-сутр Патанджали, раскрывая читателю философскую суть этого великого учения. С предисловием Далай-ламы.

Содержание

Взывающая молитва	8
Взывающая молитва мудреца Вьясы	9
Предисловие Далай-ламы	11
Предисловие	13
Благодарности	29
Предисловие автора	30
Йога питхика. Введение	41
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Б. К. С. Айенгар

Сердце Йога-сутр

Переводчик *Карина Куранова*

Редактор *Антон Никольский*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова, М. Миловидова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Сидоренко*

Фото на обложки *Jake Clennell*

sadhakafilm.net

sadhakafilm.org

© В.К.С. Iyengar, 2012

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title HEART OF THE YOGA SUTRAS

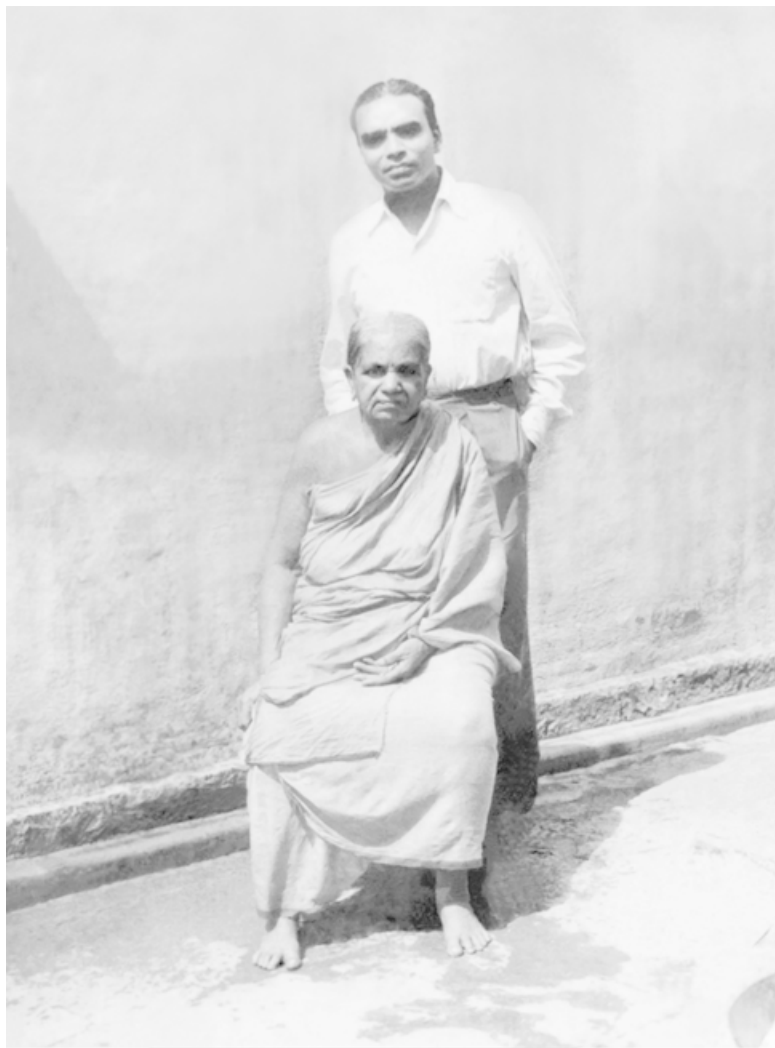
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без пись-

менного разрешения владельца авторских прав.

*** * ***

*Посвящается моему отцу Беллур
Кришнамачару и в особенности моей матери
Сешамме*



Моя мать. 1956 г.

Взывающая молитва

*йогена читтасья падена вачам
малам шарирасья ча вайдьякена /
йо'накароттам праварам мунинам
патанджалим пранджалир анато'сми
абаху пурушакарам шанкха-чакра-аси-дхаринам
сахасра-ширасам шветам пранамами патанджалим //*

Поклонимся благороднейшему из мудрецов, Патанджали, даровавшему йогу для спокойствия ума, грамматику – для ясности речи, медицину – для чистоты тела.

Преклоним колена пред Патанджали, воплощения Адишеша, увенчанного тысячью головами, верхняя часть тела его человеческая, с четырьмя руками. В одной из них – раковина (*шанкха*), во второй – диск (*чакра*), в третьей – клинок знания (*аси*), а четвертой благословляет он йога садхак.

Взывающая молитва мудреца Вьясы

*Яс тьяктва адьям прабхавати джагато'негадха анугра-
хайя*

*Пракишна-клеша-рашир вишама-вишадхаро'нека-вак-
трах субхоги//*

*Сарва-джняна-прасутир бхуджага-парикара притайе
ясья нитьям /*

*Девो'хиша са во'вьят сита-вимала-танур йога-до йо-
га-юкта//*

Преклоним колена пред богом Адишешой, воплотивше-
гося в Патанджали, дабы миловать человечеству верную
речь, труд и мудрость.

Поприветствуем Адишешу, увенчанного мириадами зме-
иных голов и ртов, испускающих смертоносный яд, низошед-
шего в обличье Патанджали, дабы ядом своим уничтожить
невежество и победить печаль.

Выразим свое почтение тому, кто в божественной свите
является хранителем всякого знания.

Обратимся с молитвой к Господу, кто в своей изначальной
форме чист и лучезарен, чье тело непорочно, к мастеру йоги,
кто наградил нас светом мудрости, дабы мы в спокойствии

пребывали во вместилище Вселенской души.

Предисловие Далай-ламы

Мне довелось познакомиться с Шри Б. К. С. Айенгаром, и меня изумили его эрудиция и понимание взаимосвязи ума и тела.

Во время нашей беседы я обнаружил, что в йоге и буддизме существует множество общих терминов, но смысл этих терминов не всегда одинаков. Например, у нас тоже есть понятие «йога». В буддизме ваджраяны оно употребляется, когда речь идет об использовании физической энергии в процессе медитативной практики, когда между движениями тела и движениями ума устанавливается сложная взаимосвязь. В результате тренировки и дисциплинирования ума происходит очищение нашей физической энергии. Мы считаем, что поступки (карма) и эмоции (клеши), которые их порождают, вращают нас по кругу страданий, однако, если восстановить природную чистоту ума, мы можем от этих страданий полностью освободиться. Вот почему так важно тренировать и дисциплинировать свой ум.

Все наши религии и духовные традиции верят в изначальную божественность человеческого существа. Назначение религий в том, чтобы развить и усилить это качество. У каждого народа свой менталитет, поэтому в своих религиозных и философских традициях люди по-разному расставляют акценты, используют разные практические методы. На са-

мом деле это многообразие – источник духовного обогащения. Интеллектуальный и эмоциональный склад людей поразительно разнообразен, и чтобы каждый получил по потребностям, мы нуждаемся в обилии духовных традиций и практик. Но наиболее существенной остается практика в повседневной жизни, потому что только в ней мы постепенно узнаем истинную ценность учения, которому следуем, к какой бы культуре оно ни принадлежало.

Что от нас требуется, так это доброе сердце, дисциплинированный ум и здоровое тело. Нам не удастся преобразиться, просто загадав желание, – для этого нужно много и долго трудиться. Б. К. С. Айенгар, в свои 93 года полный энергии, и его отношение к ученикам – вот пример, который может вдохновить каждого из нас^[1].

Эта книга посвящена йоге в традиции величайшего индийского мастера Патанджали с толкованием почитаемого учителя современности.

4 августа 2011 г.

^[1] 20 августа 2014 года Айенгар в возрасте 95 лет ушел из жизни. – Прим. ред.

Предисловие

Йога – это бесценный дар Индии всему человечеству. Ее с полным правом можно назвать не только философией, но также наукой и искусством. Йога – это совершенное выражение *сатьям, шивам и сундарам*. Согласно индуистской традиции, йога такая же древняя, как сама цивилизация. Риши эпохи Вед знали о йоге с давних времен и относились к ней как к откровениям, полученным свыше (*пурушея*). В Панчаратре, одном из ведических текстов, сказано, что йога – это божественное откровение и появилась она в момент сотворения мира. Между тем йога – это не религия и не суеверие, но учение с четко сформулированными философией, правилами и целью, воплощающее духовность Индии.

Индийские мудрецы всегда видели в Ведах истоки того, что мы сегодня называем йогической традицией. Сам термин «йога» упоминается в Риг-веде, но прошло довольно длительное время, прежде чем под ним стали подразумевать современный технический аспект йоги. Как определение духовной дисциплины термин «йога» упоминается (вероятно, впервые) в Тайтирия-упанишаде, датируемой VI в. до н. э. Археологические находки свидетельствуют о том, что в такой форме йога практиковалась в Индии еще в эпоху Индской цивилизации (3300–1300 вв. до н. э.). Так, на месте раскопок городов Хараппи и Мохенджо-Даро были най-

дены терракотовые фигурки людей в йогических асанах. Известняковая статуэтка жреца из Махенджо-Даро, без всяких сомнений, выполнена в форме позы для медитации (дхьяна). Таким образом, напрашивается вывод, что йогу в Индии практикуют в течение нескольких тысячелетий.

Некоторые западные ученые пытались проследить истоки йоги, но дальше предположений дело не дошло – в первую очередь потому, что ученым не хватало знания ведического санскрита, а во вторую – из-за неполного понимания содержания, смысла и глубины ведических трактатов. Между тем такие ученые, как Свами Даянанда Сарасвати, Махарши Ауробиндо, и такие мастера йоги, как Парамханса Йогананда, говорили о глубине философского содержания ведической литературы и древности йогической традиции. Тщательное исследование буддистской и джайнистской литературы позволяет сделать вывод о том, что даже эти неведические традиции уходят своими корнями в Веды и признают йогу как древнейшую практику.

От Риг-веды к Ахирбудхнья-самхите и Таиттирия-упанишаде понятие йоги развилось существеннейшим образом. В Самхите под йогой понимают единство индивидуальной души и души космической, универсальной. Это *самьйога*, йога, в которой преобладает духовная составляющая. Такого определения йоги недостаточно, поскольку оно не принимает в расчет другие грани человеческого существа и полагает, что *дживатман* (индивидуальная душа) должна полностью

посвятить себя *параматману* (Богу, высшей душе). Любой серьезный ученик, исследующий эволюцию йоги от простого понятия, упомянутого в Ведах, до вполне самостоятельной, зрелой дисциплины, сформулированной Патанджали, понимает, насколько непростым был этот процесс. Ни одна наука или дисциплина, в частности йога, не может стать зрелой и завершенной за короткий промежуток времени. Чтобы построить философско-теоретическую базу и создать методологию, необходимо провести множество исследований и экспериментов. По мере становления науки развиваются теории, которые проверяются эмпирически, после чего полученные опытным путем результаты корректируют теорию и тем самым совершенствуют ее. Йога не исключение – древним мудрецам приходилось ставить серьезные эксперименты, чтобы развивать ее как систему.

В самих Ведах йогические позы – асаны не упоминаются. Не упоминает их и Патанджали в своих Йога-сутрах, составленных несколько тысячелетий спустя. Многочисленные позы, известные нам сегодня, могли появиться как нововведения мудрецов, которые практиковали и экспериментировали с целью переосмысления и совершенствования йоги. Та йога, которую мы имеем на данный момент, – это результат тапаси древних подвижников, трудившихся в течение тысячелетий.

Б. К. С. Айенгар – прекрасный пример такой *тапаси*. Когда ему было 15 лет, его познакомил с йогой великий уче-

ный и мастер этого искусства. С тех пор в течение примерно 80 лет Айенгар практикует, обучает и продолжает постигать бесконечную тайну йоги. Вся его жизнь в качестве *садхаки* полностью посвящена йоге, которая трансформировала его на физическом, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Любопытно, что Йогачарья Айенгар первоначально обучался не по классическим философско-литературным трудам по йоге, но, как он сам признается, внимательно наблюдая за реакциями организма, которые постепенно приводили к интуитивному пониманию предмета. «Во время практики я умащал тело и ум знанием, которое глубоко проникало во все слои моего существа, позволяя мне осознавать собственное присутствие, воспламеняя осознанность в сухожилиях, волокнах, мышцах, суставах, нервах и клетках», – говорит Айенгар.

Очевидно, что рост древа йоги из крохотного семени Риг-веды – это следствие личного опыта, воспроизводимого мудрецами и передаваемого от одного к другому в течение длительного периода времени. При изучении комментариев к Йога-сутрам и других текстов по теме Айенгар обнаружил, что большинство из них противоречат друг другу, отражая воззрения той или иной философской школы. Его собственный опыт не согласовывался с тем, что было описано в этих книгах. Кроме того, в толкованиях не говорилось о сколько-нибудь убедительном методе претворения принципов йоги в жизнь. Осознав ограниченность существующей литера-

туры, Айенгар принял решение провести сравнительно-критический анализ Йога-сутр, с одной стороны, «Хатха-йога прадипики», Шримад Бхагавад-гиты и Упанишад – с другой.

Не довольствуясь теоретическими познаниями в йоге, Айенгар следовал и путем накопления практического опыта. Он вспоминает: «В моей садхане тело, ум, разум и осознанность превратились в экспериментальную лабораторию. Я предпринял попытку осуществить сравнительно-аналитическое исследование сутр вместе с “Хатха-йога прадипикой”, Бхагавад-гитой и Упанишадами, что со временем помогло мне уловить суть Йога-сутр Патанджали». В 1966 г. свет увидела книга Lighton Yoga, в 1993-м – Light on the Yoga Sutras of Patanjali^[2]. Однако неутомимый исследователь Айенгар на этом не остановился. Даже в почтенном возрасте 93 лет он продолжает свои исследования ради более глубокого и полного постижения «Йога-сутр».

В течение двух десятилетий, последовавших после публикации Light on the Yoga Sutras of Patanjali Айенгар в процессе *садханы* претерпел полную трансформацию своего существа. Как подлинному практику, ему довелось на опыте пережить расширение своего «Я» и слияние с бесконечным. По его собственным словам, «таким образом я на практике ощутил себя тесно связанным с Йога-сутрами, и стал улав-

^[2] Айенгар Б.К.С. Йога Дипика. Прояснение йоги. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. Айенгар Б.К.С. «Йога-сутры Патанджали. Прояснение». – М.: Альпина нон-фикшн, 2013.

ливать их воздействие непосредственно в своей *садхане*».

Благодаря этому опыту Айенгар углубил свое понимание Йога-сутр и осознал необходимость пересмотреть прежнюю работу, взглянув на труд Патанджали новым, свежим взглядом. Настоящая книга, «Сердце Йога-сутр», основана на йогическом опыте великого *садхаки* Йогачарьи Б. К. С. Айенгара и раскрывает мудрость сутр в новом свете. В ней автор рассматривает скрытые, глубинные смыслы изречений Патанджали и более подробно разъясняет, в чем смысл йогической дисциплины. Ценность этого плодотворного труда заключается в том, что в его основу положен личный йогический опыт автора и его понимание того, каким образом Йога-сутры переплетаются друг с другом на практике, в процессе садханы. Эта книга – результат работы просвещенного ума и высокой души.

Айенгар подчеркивает, что йогическая *садхана* ведет к внутреннему преобразению *садхаки* от грубого, природного (*пракрита*) состояния к утонченному, очищенному (*самскрита*). Как правило, человек инстинктивно реагирует на силы природы (*пракрити*), и его жизнь подчинена закону кармы. Благодаря йогической *садхане* он начинает действовать в соответствии с законом *дхармы*. Такое преобразование происходит не под воздействием внешних сил, но в результате проявления того, что уже есть внутри. Подобно тому, как настоящий учитель просвещает умы учеников, давая им понять, что знание берется не извне, а изнутри, так и гуру

заставляет *садхаку* осознать, что ему следует учиться у себя самого. Для этого требуется четкое понимание как философских, так и практических аспектов йоги. В настоящей книге Айенгар простым и понятным языком объясняет, каким образом сутры Патанджали пробуждают внутреннее знание, а вместе с ним состояние, в котором *садхака* (сущность) соединяется с Сущностью, другими словами исчезает граница между созерцателем и созерцаемым.

Совершенная с логической точки зрения интерпретация Йога-сутр, принадлежащая перу Айенгара, уже давно увидела свет. Толкование это лаконично и вполне понятно даже тому, кто не знаком с классическими текстами по йоге и другими довольно сжатыми комментариями сутр. В настоящей книге Айенгар рассматривает изречения Патанджали не последовательно, а в их смысловой взаимосвязи, которую автор обнаружил в процессе собственной *садханы*. Такое прочтение призвано побудить *садхаку* к более глубокому изучению и пониманию сутр. Будучи настоящим исследователем, Айенгар не претендует на то, что эта работа станет последним словом в толковании Йога-сутр. Он надеется, что его попытки (*анусадхана*) как можно яснее и глубже раскрывать смысл этих изречений будут продолжены другими исследователями.

«Сердце Йога-сутр» состоит из двух частей. Первая содержит перевод изречений, сделанный автором на основании его личного опыта и существующих комментариев. Во

второй части автор сравнивает сутры с другими текстами и толкует ряд довольно сложных для понимания понятий. Йога-сутры разбиты на четыре главы, каждая из которых, по мнению Айенгара, соответствует одной из четырех *ашрам* (стадий жизни) и одной из четырех *пурушартх* (целей жизни). Автор проводит параллели между четырьмя *варнами*, *ашрамами*, *пурушартхами* и главами (*пады*) Йога-сутр Патанджали. Это делает его труд уникальным, поскольку еще не было попыток исследовать связь между социальной структурой и духовной системой йоги.

Йога воспринимается в основном как сугубо внутренняя практика, садхана, не связанная с внешним миром и предполагающая личные усилия со стороны человека. В то же время *варны*, *ашрамы* (*брахмачарья*, *грихастха*, *ванапрастха* и *санньяса*) и *пурушартхи* (*дхарма*, *артха*, *кама* и *мокиша*) связаны с социумом и его структурами. Айенгар убежден, что *дживатман* (индивидуальная душа) может слиться с *параматманом*, если подготовить тело, ум, интеллект и душу, о чем говорится и в Йога-сутрах, но социум необходим для успешного осуществления этого путешествия. Одновременно автор признает, что *варны* (*брахманы*, *кшатрии*, *вайшьи* и *шудры*) утратили свое значение и сейчас можно говорить только об *ашрамах* и *пурушартхах*.

Автор ни в коем случае не призывает к сохранению устаревающих социальных структур. Он лишь говорит о том, что духовное путешествие человека становится проще в благо-

приятной социальной среде. Другими словами, желательно вписать *садхану* в оптимальное окружение. Йогин не изолируется от общества или материального мира, а скорее рассматривает их в качестве необходимых инструментов, помогающих разбить оковы несвободы. Фактически тело служит опорой для сознания.

Понятие сознания сбивает с толку многих современных ученых, воспитанных в духе механистического взгляда на мир. Однако Айенгар подходит к этому вопросу с большим знанием дела. Начиная с рассмотрения естественного состояния сознания, описывая его свойства и происходящие в нем изменения, автор раскрывает, как с помощью йоги можно изменить сознание. Ум, будучи связующим звеном между десятью органами (*индриш*), разумом и сознанием, вынужден играть разнообразные роли. Айенгар описывает 35 состояний ума, благодаря которым тот может выполнять множество задач. Начиная от биологического ума к уму житейскому и далее к высшему состоянию – йогическому или божественному уму. Между этими состояниями есть и другие – ум растерянный, блуждающий, заблуждающийся и внимательный. Если ум, связующее звено между разумом и сознанием, начинает рассеиваться, *читта* (сознание) делает то же самое. В связи с этим автор подчеркивает важность *буддхи манаса* и *виджняна манаса* – двух тончайших инструментов анализа, которые нужно задействовать постоянно, чтобы не попасть в ловушки на йогическом пути. Когда ум контро-

лируется и перестает колебаться, восприятие начинает очищаться, и ум достигает состояния божественного, йогического ума. Как следствие, *читта* перестает колебаться и превращается в инструмент видения *пуруши* (*атма-даршана*).

Айенгар определил понятие *кутастха читта* как абсолютное сознание. Это созерцатель-Я (*ахам-акара* или «Я есть»), а *паринама читта* он определил как сознание, колеблющееся из-за нестабильности ума, то есть эго. Чтобы узреть незамутненное «Я», необходимо дисциплинировать *паринама читту*. Айенгар показывает, что успокоения колебаний ума можно достичь путем правильной практики *пранаямы*.

Раскрывая вслед за этим значение асан, Айенгар выявляет подлинный смысл *стхирам сукхам асанам*. Автор говорит, что первоначально положение конечностей в асанах определяется *читтой*, но садхака должен прилагать усилия и стремиться к тому, чтобы *паринама читта* начала приближаться к *кутастха читте*. И только в этом случае возможно пережить состояние *стхирам сукхам асанам*, лишенное страданий, умственных колебаний и внутренних помех, исполненное абсолютной гармонии между телом, разумом и сознанием. В этом состоянии разум равномерно растекается по всему телу. *Паринама читта* не колеблется, и зеркало остается достаточно чистым, чтобы отразить истинный образ «Я» (*пуруши*). В этой книге раскрываются тайны Йога-сутр, и читателю становится понятно, что Айенгару, судя по всему, удалось приблизить собственное сознание к переживанию со-

знания космического. Благодаря этому ему раскрылось подлинное значение йоги и Йога-сутр. Я выражаю огромное почтение великому *садхаку*-Йогаараджи, сумевшему дать блестящее, новаторское истолкование этого чрезвычайно сложного текста.

Любопытно сопоставить опыт Айнгара с опытом западных мыслителей. В последнее десятилетие публикуется множество книг о трансцендентальном опыте с точки зрения западного сознания, для которого характерно считать йогические эксперименты мистическим феноменом. Авторы книги *Why God Won't Go Away?*^[3] пишут о том, что мистики вполне определены в выводах: Бог (окончательная Реальность) по своей природе непознаваем. Он не объективный факт и не реальное существо. Фактически он само бытие, абсолютное, недифференцированное единство, почва для всего сущего. С точки зрения мистиков, если принять это за истину, то любая религия соединяет нас с глубинной божественной силой. Если мы не можем этого понять и цепляемся за удобный образ персонифицированного познаваемого Бога – Бога, который существует абсолютно отдельно от остального творения в качестве самостоятельного индивидуального существа, – то мы обесцениваем абсолютную реальность Бога и низводим его божественность до уровня маленького «глухого идола».

^[3] Ньюберг Э., Д'Аквилы Ю., Рауз В. Тайна Бога и наука о мозге: Нейробиология веры и религиозного опыта. – М.: Эксмо, 2013.

Далее мистики утверждают, что истинную природу Бога можно постичь только через непосредственную мистическую встречу. Эвелин Андерхилл в своей книге *The Essentials of Mysticism*^[4] объясняет: «Мистицизм в своем чистом виде – это наука абсолютного, наука единения с Абсолютом, и это все». Она также утверждает: «Мистик – это тот, кто достиг единства, а не тот, кто об этом твердит. Не знать, но быть – вот отличительная черта настоящего посвященного».

Беатрис Бруто в предисловии к книге Уэйна Тисдейла *Mystic Heart* утверждает, что мистицизм – это последняя, многообещающая надежда на счастливое будущее. Он позволит нам преодолеть жадность, недоверие и защитные страхи, в течение длительного времени порождавшие страдание и борьбу. «Стремление к власти, алчность, жестокость, насилие и другие недуги человечества проистекают из ощущения неполноты существования в сочетании со страхом постоянной угрозы».

Согласно Бруто, мистицизм – это способ преодолеть эгоистичные страхи. Осознание мистического единства рождает понимание, что в основе своей мы не отделены друг от друга и что на самом деле у нас уже есть все для того, чтобы быть счастливыми. По словам Бруто, как только мы начинаем чувствовать признательность к мистическому

^[4] Андерхилл Э. Мистицизм. Опыт исследования духовного сознания человека. – Киев: София, 2000.

единству, «наши побуждения, чувства и поступки перестают диктоваться обособленностью, подозрительностью, отрицанием, враждебностью, стремлением к власти и исполняются открытости, доверия, сопричастности, сотрудничества и поддержки».

«Подобное единение – отсутствие обособленности и неуверенности – создает прочное основание для того, чтобы мир был лучше, – пишет Бруто. – Оно означает, что вместо того, чтобы обижать друг друга, мы будем друг другу помогать». Подобное единение приводит нас к состоянию единения с теми, кого мы привыкли воспринимать как «других».

Бруто уверена, что трансформирующая сила единства превращает мистицизм в наиболее практичный и многообещающий способ улучшения человеческого поведения. «Если бы нам удавалось упорядочить внутреннюю энергию, если бы мы могли заботиться о наших близких и способствовать их благополучию, мы страдали бы гораздо меньше. Преобразование внутренней энергии – это то, чем занимаются мистики». Сменяются поколения, прежде чем человечество сможет воспринять эти преобразующие идеи, но было бы захватывающе интересно знать, что, если такое время когда-нибудь наступит, мозг будет обладать необходимой техникой, чтобы претворить эти замыслы в жизнь.

И все же интересно, почему мы, человеческие существа, все время стремимся к контакту с чем-то большим, чем то, что мы есть, почему сознание неизбежно вовлекает нас в ду-

ховное путешествие? На эти вопросы отвечают неврологи Эндрю Ньюберг и Юджин Д'Акуили в блестящей монографии *Why God Won't Go Away?*. Ответ прост и по-научному точен: импульс к религиозности коренится в биологии мозга. В своих экспериментах ученые обнаружили, что духовная концентрация запускает альтернативный сценарий активности мозга, который позволяет переживать трансцендентный религиозный опыт как вполне ощутимый и реальный. Ученые неизбежно приходят к выводу о том, что Бог «вмонтирован» в человеческий мозг. Они утверждают, что если Абсолютное Единое Бытие реально, то Бог – в любой персонифицированной форме, которую люди придают Ему, чтобы Его можно было познать, – возможно, лишь метафора. Но метафоры не лишены смысла, просто смысл их символичен. То, что придает метафоре Бога стойкий смысл, – факт того, что его истоки в чем-то, что переживается как безусловная реальность.

Ньюберг и Д'Акуили заключают свое открытие таким наблюдением:

«Нейробиологические корни трансцендентной духовности показывают, что Абсолютное Единое Бытие есть правдоподобная и даже вероятная реальность. Из всех сюрпризов, порожденных нашей теорией [религиозные устремления коренятся в биологии мозга], – выводов о том, что за мифами стоит биологическая необходимость, что ритуалы интуитивно строились так, чтобы породить состояния единства,

что мистики, в конце концов, не всегда безумцы и что все религии суть ветви на стволе одного духовного дерева, – самой поразительной является мысль, что для этого наивысшего состояния единства можно найти рациональное обоснование. Реальность Абсолютного Единого Бытия не служит убедительным доказательством существования верховного Бога, однако весомо поддерживает представление о том, что существование человека не сводится к чисто материальному бытию. Наш ум обладает способностью чувствовать эту глубинную реальность, это совершенное единство, в котором исчезают страдание и все желания. Пока мозг останется таким, каков он есть, пока ум сохранит способность ощущать эту глубинную реальность, духовность будет по-прежнему окрашивать переживания человека, а Бог – как бы мы ни определяли это великое и таинственное понятие – всегда будет с нами».

Что бы ни говорили западные ученые о мистицизме, и какими бы ни были заключения двух нейрофизиологов о подлинной структуре человеческого существа ум – тело и его способности к восприятию глубинной реальности и духовности, Айенгар в настоящей книге показывает, что древнеиндийские мудрецы исследовали этот феномен еще на заре цивилизации. Автор не оставляет никаких сомнений в том, что человеческий комплекс ум – тело – сознание является совершенным инструментом для переживания Космического сознания, а йога, практикуемая предписанным образом, –

это золотой путь к экстатическому опыту, в котором это («Я есть то» и «Я есть это») растворяется в абсолютном единстве «Я есть». На этой стадии это испаряется, сливаясь с необъятным. Книга не имеет религиозного уклона и не требует от читателя веры в Бога как в создателя. Она адресуется всем, а для серьезного йога-садхаки станет еще и незаменимым руководством на духовном пути. Книга фактически заново открывает для нас Патанджали, и мы не исключаем, что Айенгар войдет в историю как лучший толкователь «Йога-сутр» Патанджали.

Мурли Манохар Джосхи,

Нью-Дели,

27 сентября 2011 г.

Благодарности

Я благодарен своей дочери Гите С. Айенгар, а также Стефани Кверк, Уме Дхавале, Паткси Лисарди, Фаеку Бирия и другим старшим ученикам за вдохновение, поддержку и заботу, которую они проявили, вычитывая рукопись этой книге. Я переписывал ее неоднократно, чтобы ответить на их вопросы и развеять сомнения. Хочу также выразить особую признательность Джону Эвансу за его советы редактора.

Предисловие автора

Я выражаю безграничное почтение телом, чувствами, умом и сознанием Махариши Патанджали, Вьяса-муни, Вачаспати Мишре, Бходжа Радже, Виджняна Бхикшу и остальным толкователям Йога-сутр, а также великим мастерам йоги, чьей милостью я постепенно трансформировался от высокомерного невежества к смиренному пониманию. И знание, и мудрость снизошли на меня спустя годы *садханы*, а вместе с ними пришла способность жить в божественном настоящем.

Я не ученый и не философ. Я просто ревностный приверженец йоги и являюсь таковым почти 80 лет. Я полностью вовлечен в свою *садхану* и неустанно исследую ее глубины, постигая красоту и величие бесконечного океана йогического знания и мудрости, дабы увидеть сердцевину своего существа, свое духовное сердце – душу.

Длительная, исполненная благоговения практика не только спалила все физические и умственные помехи на духовном пути, но и дала силы противостоять трудностям в процессе *садханы*, зажигая во мне пламя йогической мудрости.

Мне довелось учиться у великого мастера йоги Шри Тирумалая Кришнамачарьи, знатока каждой из шести *даршан*. Он посвятил меня в йогу, когда мне было 15 лет. Вероятно, я был слишком молод, и потому он не дал мне теоретическо-

го образования по йоге и не поделился знаниями, которыми был наполнен до краев.

Младенцем я заболел гриппом, потом перенес малярию, тиф и туберкулез. Мой зять, ставший моим гуру, познакомил меня с йогой, чтобы я смог обрести здоровье. Я неоднократно интересовался у него тонкими аспектами йоги, но он либо избегал моих расспросов, либо игнорировал их – быть может, из-за моего юного возраста или из-за того, что я не обучался в школе, где преподавали санскрит. Основанием для моей дальнейшей работы стали знания, которые я почерпнул из его открытых лекций. Работать же я стал довольно скоро, так как не прошло и двух лет после начала обучения, как *гуруджи*^[5] отправил меня в Дхарвар (Карнатака) и Пуну (Махараштра).

Работа, которую мне навязали, в результате оказалась возможностью, посланной свыше. Мне пришлось посвятить себя йоге как в жизни, так и в личной практике.

На этом пути я оказался предоставлен самому себе, и на мои плечи лег груз практики, преподавания и исследования принципов йоги. Огромным препятствием для меня было ослабленное здоровье вкупе с недостаточным интеллектуальным развитием, что объяснялось крайней нищетой. Работать было непросто, поскольку я был новичком как в тео-

^[5] Гуру – тот, кто разгоняет мрак и просвещает учеников. Гуруджи – уважительная, почтительная форма слова «гуру». – *Здесь и далее прим. авт., если не указано иное.*

рии, так и в практике.

Чтобы обрести знание, мне приходилось полагаться на собственные занятия. Я пристально наблюдал за тем, как выполняют *асаны* ученики, обращая внимание на совершаемые ими движения и последующие реакции, которые отражались как в физической позе, так и в умственном состоянии учеников.

Получить помощь ученых мужей Пуны не представлялось возможным, потому что я не понимал ни слова на местном диалекте, да и с предметом знаком никто не был. Моей скудной зарплаты хватало только на основные нужды, я не мог позволить себе купить обучающую литературу. По договору я должен был преподавать в течение всего дня. Я отправился в Дхарвар и Пуну по распоряжению своего *гуру*, но йога стала для меня средством выживания. Измотанный работой, в конце дня я вынужден был выполнять *асаны*, чтобы подготовиться для уроков на следующий день. Я увидел в йоге свое призвание только спустя 12 лет преподавания и личной практики.

Я начал заниматься, исполненный почтения к тому, что делаю. Такое отношение позволяло изучать собственное тело и ум в те редкие мгновения, когда они сотрудничали друг с другом. Обычно каждый при этом тянул канат на себя. Несмотря на негативные тревожащие мысли, которых было великое множество, я настойчиво продолжал заниматься, и постепенно *садхана* стала трансформировать меня на фи-

зическом и психологическом уровнях, рождая позитивные мысли и надежду. Я стал наблюдать за глубинными реакциями, возникающими в процессе практики, проникая тем самым во внутренние слои собственного существа. Это породило энтузиазм, давая более глубокое понимание предмета.

Практика пробудила к жизни врожденные реакции, которые сохраняют остроту даже сейчас, несмотря на мой преклонный возраст. Я говорю об инстинктивных реакциях на естественные силы (*сахаджа правритти, свабхава-правритти*). В процессе *садханы* я стал улавливать действие этих сил в их взаимосвязи друг с другом и трансформировать их с помощью рефлексии и интуитивного мышления (*сваям пракаша*, свет интуиции). Так мне удалось соприкоснуться с подлинными, непреходящими чувствами, пережить их на собственном опыте.

В индуистских храмах священнослужители втирают масла в статуи богов, и это служит частью религиозной церемонии. Подобно жрецу, я умащивал тело и ум знанием, которое глубоко проникало во все слои моего существа, позволяя мне осознавать собственное присутствие, зажигая осознанность в сухожилиях, волокнах, мышцах, суставах, нервах и клетках.

Я стал посещать публичную библиотеку Пуны, и при каждой возможности я сидел там часами, хотя книг по йоге был немного.

Поскольку я не знал основ предмета, мне было чрезвычай-

но трудно понять написанное. Мне явно не хватало знаний: язык, на котором были написаны книги, был слишком академичен, а потому непонятен моему колеблющемуся, тревожному уму и сырому интеллекту.

Несмотря на все эти перипетии, оглядываясь назад, сегодня понятно, что отсутствие традиционного подхода к изучению Йога-сутр явно пошло мне на пользу. Всякий раз, когда я брался за эти изречения, я не мог взять в толк, как их можно понять – настолько они были кратки и символичны. Лишь спустя годы полного вовлечения в *садхану* без опоры на Йога-сутры я начал постигать азы йогического знания. Подспорьем мне послужила «Хатха-йога прадипика» вместе с отдельными главами Бхагавад-гиты, в которых бог Кришна рассуждает о йоге. Затем я стал читать в переводе комментарии к Йога-сутрам.

В свете знания и опыта, которые я обрел благодаря собственной практике (*садхананубхава*), я обнаружил недостатки имевшихся толкований и множество противоречий в них. Это подвигло меня на тщательное изучение Йога-сутр, при котором я опирался, в частности, на опыт (*бхавана*) своей *садханы*. Разъяснения и комментарии, на мой взгляд, были чересчур академичны и в основном писались под воздействием почитаемых философских школ веданты. Несмотря на то, что эти комментарии дали мне целостное представление о философии йоги, их практическая ценность представлялась весьма ограниченной.

В моей *садхане* тело, ум, разум и осознанность превратились в экспериментальную лабораторию. Я предпринял попытку провести сравнительно-аналитическое исследование сутр вместе с «Хатха-йога прадипикой», Бхагавад-гитой и Упанишадами, что помогло мне постепенно уловить суть Йога-сутр Патанджали.

Шедевр Патанджали следует рассматривать как сжатое изложение всего литературно-духовного наследия Индии. Несмотря на то, что это не *шрути* (откровения), подобно ведам или классической индийской музыке, тем не менее он передает суть и глубину священных писаний. Это виртуозно составленное сочинение с прекрасным ритмом принято относить к литературным произведениям, конкретно, к *кавьэ* (поэма). Между тем Йога-сутры – это еще и собрание всех *смрити* (сохранившейся литературы), *итихасы* (Махабхарата и Шримад Рамаяна) и всех главных (*маха-*) и второстепенных (*упа-*) *пуран*.

В последней шлоке третьей главы Бхагавад-гиты^[6] сказано, что Высшая сущность преобладает над малой – разумом и эго. Поэтому Кришна советует Арджуне установить контроль над эго и утихомирить движения ума, развивая безразличие к похоти, злобе, алчности, страсти и зависти. Мило-

[6] *Эвам буддхе парам буддхва самстабхъятмана атмана / джахи шарум махабахо камарупам дурасадам //* (Бхагавад-гита, III .43) – Познав, что Он выше буддхи, утвердив себя в Атмане, рази врага, о мощнорукий, в образе Камы труднооборного (здесь и далее Бхагавад-гита цитируется в переводе Б. Смирнова. – Прим. пер.).

стью незримых рук судьбы и собственной *садханы* я сумел покорить свои недостатки на ранних стадиях практики и сохранить свой ум открытым для познания.

Настоятельно рекомендую практикующим очень внимательно прочесть Бхагавад-гиту, прежде чем приступить к изучению Йога-сутр Патанджали, – к этому взывает мой личный опыт и внутренняя вера.

В 1993 г. издательство HarperCollins опубликовало мою книгу *Light on the Yoga Sutas of Patanjali*. В течение последующих двух десятилетий я неустанно трудился, умножая свои знания и опыт. Поэтому сегодня я делаю еще одну попытку прокомментировать сутры Патанджали и выявить скрытые связи между ними с тем, чтобы раскрыть самую суть каждой из них. Опираясь на глубинный смысл сутр, я структурировал текст по-новому с целью облегчить понимание его философского смысла и взаимосвязи каждой отдельной сутры со всеми остальными. Я также стремился снабдить практикующих йогоу и всех интересующихся индийской философией инструментарием для понимания сутр и применения их в своей практике, дабы читатели смогли насладиться плодами йогои быстрее, чем это получилось у меня.

Эта работа основывается на тщательнейшем изучении Упанишад йогои с детальным рассмотрением сутр. Будучи ревностным практиком, я тем не менее смиренно признаю, что могу заблуждаться. Хочу подчеркнуть, что любая ошибка в данной работе является сугубо моей, а не моего гуру или

другого исследователя йоги.

Человеку свойственно ошибаться. Знание безгранично и вечно, однако человеческий ум функционирует в ограниченных пределах. Бесконечное скрыто в конечном, а конечное – в бесконечном. В своей *садхане* я старался исследовать конечное внутри бесконечного тела. Это помогло мне с ясностью постичь Йога-сутры. Как я уже упомянул, знание, которое я вбирал одновременно с постижением внутреннего существа (*дживатмана*), дало мне мужество приняться за эту работу.

Каждый день с того момента, как я начал свою *садхану*, все мое существо претерпевает изменения, а ум сохраняет свежесть и расширяется до бесконечности. Я приступил к работе, экспериментируя с разными методами и техниками внутри этого бесконечного пространства. Я обнаружил, насколько моя практика тесно связана с Йога-сутрами, и ощутил их ценность непосредственно в *садхане*.

Благодаря этому опыту мне удалось написать предыдущую книгу «Йога-сутры Патанджали. Прояснение»^[7]. Соответствие между сутрами я привел уже в ней, составив подробную сводную таблицу^[8] и тематический ключ к сутрам^[9]. В первой книге *AstadalaYogamala* я попытался рас-

^[7] См.: «Йога-сутры Патанджали. Прояснение», приложение II: Параллельные места.

^[8] Там же, приложение I «Тематический ключ к Йога-сутрам».

^[9] Там же, приложение IV «Йога в двух словах».

ставить сутры в другом, тематическом порядке, составив тем самым готовый справочник^{10}.

Почти 80 лет непрерывной практики дали возможность по-новому взглянуть на текст Патанджали и уточнить свой предыдущий комментарий. Спустя почти 20 лет после публикации *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* («Йога-сутры Патанджали. Прояснение») и спустя десять лет после выхода в свет *Astadala Yogamala* я ощутил, что готов по-новому систематизировать сутры, опираясь на колоссальный практический опыт. Я пришел к заключению, что толковать сутры проще, если рассматривать сразу несколько, объединенных общей темой, – это также облегчает их понимание.

Подобно тому, как физическое сердце является основой нашего существования, Йога-сутры – это основание, из которого возникает *хрид*, духовное сердце, семя сознания и вместилище души. Их предназначение – помочь постичь собственную душу и пребывать в ее обители. Сегодня тысячи и тысячи людей серьезно практикуют йогу, стремясь глубже окунуться в тонкие аспекты этого искусства. Я надеюсь, что новая расстановка сутр поможет им на йогическом пути, и убежден, что это издание станет руководством для начинающих, малоопытных практикующих.

Я систематизировал сутры так, чтобы практикующие легко могли их понять и продолжить изучение, опираясь на мой комментарий.

^{10} *Astadala Yogamala*, vol. 1, pp. 266–282, Allied Publishers, New Delhi, 2008.

Патанджали заложил основы йоги и упорядочил ее как систему раз и навсегда. Книга, которую вы держите в руках, – это просто расстановка сутр Патанджали в другом порядке с целью пролить свет на глубинные аспекты и выявить скрытые связи между сутрами.

Эта книга – выражение моих сокровеннейших переживаний и опыта, которыми я охотно делюсь, чтобы помочь читателям совершенствовать свою *садхану* и вкусить нектар главной жизненной силы – духовного сердца. По этой причине я называю Йога-сутры основой, или сердцем, *садханы*.

В своем толковании сутры I. 1 мудрец Вьяса утверждает, что отвлекающееся сознание не готово достичь вершин йоги. Я подозреваю, что долг перед моим незримым гуру будет частично оплачен, если мои смиренные попытки помогут каждому практикующему и искателю Истины, какими бы ни были его физические, интеллектуальные, ментальные и духовные возможности, на собственном опыте постичь свое внутреннее Существо и следовать духовному пути, имея твердую почву под ногами.

Тот факт, что его преосвятейшество далай-лама и его святейшество Шри Мурли Манохар Джоши (член индийского парламента) подготовили предисловия к этому изданию, является для меня большой честью.

Я также рад выразить признательность издательству HarperCollins за публикацию the Core of Yoga Sutras, вызвавшую интерес к этой книге не только практикующих йогу, но

и всей мировой общественности.

Б. К. С. Айенгар,

Пуна,

6 марта 2012 г.

Йога питхика. Введение

Йога-сутры Патанджали – самый древний и надежный источник по йоге, сохранившийся до наших дней. В начале первой главы великий мудрец определяет йогу как остановку волн и движений (*вритти*) сознания. Любопытно, что вторую главу он начинает с рассмотрения *крия-йоги* и ее влияния на страдания (*клеши*). Мне приходилось часто размышлять о связи *вритти* и *клеш*.

В конце концов я обнаружил, что *вритти*, умственные колебания, связаны с тонким телом (*сукшма шарира, антаранга шарира*), а *клеши*, в свою очередь, больше соотносятся с плотным, наружным телом (*бахиранга шарира*), телом действия (*карья шарира*), которое создает мощную турбулентность в *сукшма шарире*. Обуздание сознания (*читта ниродха*) приводит к спокойствию и умиротворению *читты*, при которых прекращаются *вритти* и *клеши* в соответствующих оболочках существа.

Клеши подразделяются на соматические, психологические, соматопсихические и психосоматические. Они воздействуют на каузальное тело (*карана шарира*), внутреннюю сущность. Это воздействие бывает прямым (*крита*), поощряемым (*карита*) и подстрекаемым (*анумодита*). *Клеши* заставляют нас страдать, привязывая к желаниям иметь и приобретать (*париграха*) и отражая страх смерти (*абхинивеша*).

Этот страх, или привязанность к жизни, инстинктивны и свойственны даже мудрецам.

На уровне соматики *клеши* пребывают в дремлющем состоянии. Чтобы устранить их, необходим *тапас*, путь действия (*карма марга*). *Вритти* существуют на психологическом уровне, но они тесно переплетены с *клешами*. *Вритти* необходимо усмирить путем *свадхьяи*, *джняны* (самоизучение от клеток до глубин существа и от глубин существа до клеток). Осознать *карана шариру*, внутреннее существо (*дживатман*), можно лишь по остановке *клеш* и *вритти*. Прекращение *вритти* позволяет человеку предать себя Богу (*Ишвара пранидхана*). Таким образом, контроль над плотным, тонким и каузальным телами устанавливается посредством *тапаса*, *свадхьяи* и *Ишвара пранидханы* соответственно. Эти три метода составляют *триданду йогической садханы*.

Результатом *тапаса* становится *клеша нивритти* (инволюция страданий, их возвращение к источнику). *Свадхьяя* приводит к *вритти ниродха* (обуздание колебаний), а в *Ишвара пранидхане* рождается *антахкарана шудхи* (святость и чистота совести – *дхармендрия*). *Триданда йогической садханы* позволяет узреть связь между телом, умом, разумом и внутренним существом. Точная методичная практика приводит к растождествлению души от тела и ума.

Мы имеем сотни мышц и суставов, а вместе с ними – пять органов действия, пять чувств восприятия, пять *ваю* и пять

упаваю, ум, разум, Я-деятеля, сознание, совесть, сущность, облаченную в форму (*сакаратман*), и Сущность вне формы (*ниракаратман*). Посредством *йогической садханы* мы учимся применять эти инструменты в их координации и взаимодействии друг с другом, пока ум не культивирует наружные и внутренние органы ради равновесия, гармонии и согласия между Сущностью и ее посредниками. В этом заключается *саманата* чистого сознания.

Внутренняя сущность по сути является *ниракарой*. Разница между *ниракара пурушей* и *сакара пурушей* в том, что первый не подвержен разрушению, он неизмерим и нетленен. *Ниракара пуруша* не умирает сам, и никто не в состоянии его умертвить. Он не имеет ни рождения, ни смерти, ни начала, ни конца. Его нельзя поразить оружием, спалить огнем, унести ветром или затопить водой. Его нельзя разделить на куски, сжечь, иссушить или растворить. Он за пределами таких понятий, как «я», «мне» или «мое». Это «Ты» за пределами «я», нетронутое силой первоэлементов.

Когда *ниракара пуруша* преобразуется в *сакара пурушу*, самость, он становится *дживатманом*, индивидуальной душой (малая сущность). *Сакара пуруша*, *дживатман*, развивается под воздействием *вишва-чайтанья-шакти*, то есть *праны*, и силы первоэлементов. *Дживатман* заключен в святилище человеческого тела, обладает способностью к движению и ощущению. «*Джива*» означает воздействие силы жизни, «*атман*» – это душа. Таким образом, *дживатман* – ду-

ша, связанная с *паньча бхутами* и *паньча пранами*.

В терминологии *аупанишад* Сущность именуется *кута-стха читтой*. Принимая форму *сакара-сущности*, она превращается в самую себя и включает в работу *паринама-читту*.

витарка-вичара-ананда-асмитарупа- анугамат-сампраджнята (I. 17)

Практика йоги развивает четыре разновидности *самадхи*: самоанализ, синтез, переживание блаженства и познание Чистого бытия.

Витарка и *вичара* – это выражение сущности, *паринама читта*. *Ананда* нейтрализует Сущность, заключенную в форму. *Асмита* соответствует *кутастха читте*, которая не подвержена влиянию *карана, сукшма* и *карья шарир*. Последовательность такова: будучи вне формы, Сущность соответствует *кутастха читте*. Затем, принимая форму самости, она преобразуется в *сакара читту*, которая, определяя жизнедеятельность, становится *паринама читтой*.

майтри-каруна-мудита-упекишанам- сукха-дуккха-пунья-апунья-вишаянам- бхава-ната-читта-прасаданам (I. 33)

Воспитание дружелюбия, сострадания, радости, беспристрастия к удовольствию и боли, добродетели

и пороку делает сознание умиротворенным, благосклонным и благожелательным.

Майтри и *каруна* относятся к качествам *паринама читты*. *Мудита* нейтрализует и преобразует *паринама читту*, а *упекша* делает ее беспристрастной. В беспристрастном состоянии *паринама читта* может трансформироваться в *ку-тастха читту* и познать Чистое бытие.

Я обнаружил соответствие четырех глав (*над*) Йога-сутр четырем *варнам*, четырем *аширамам* и четырем *пурушартхам* (жизненные цели). В современном мире деление на *варны* (*брахманы*, *кшатрии*, *вайшьи* и *шудры*) уже не актуально, но *аширамы* и жизненные цели не утратили своего значения.

В этой связи нужно обратить внимание на то, что сознание представляет собой эволюцию *варн*, а *варны* можно рассматривать как иерархическую структуру сознания, состоящую из четырех уровней.

***чатурваньям мая сриштам
гунакармавибхагаша / Тасья картарам апи
мам виддхи акартарам авьяям // (Б-г., IV. 13)***

«Мной сотворено распределение гун (качеств) и обязанностей (карма) четырех каст; знай, что я их непреходящий творец, но также и не творец».

Кришна разъясняет, что эти классы отражают род дея-

тельности того или иного человека (*гуна-карма*). Мне кажется, что Патанджали говорит о том же применительно к четырем разновидностям сознания, каждая из которых свойственна тому или иному практикующему и согласуется с его предпочтениями как в жизни, так и в практике. Выбор деятельности в зависимости от типа сознания он называет *гуна карма читта*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Примечания