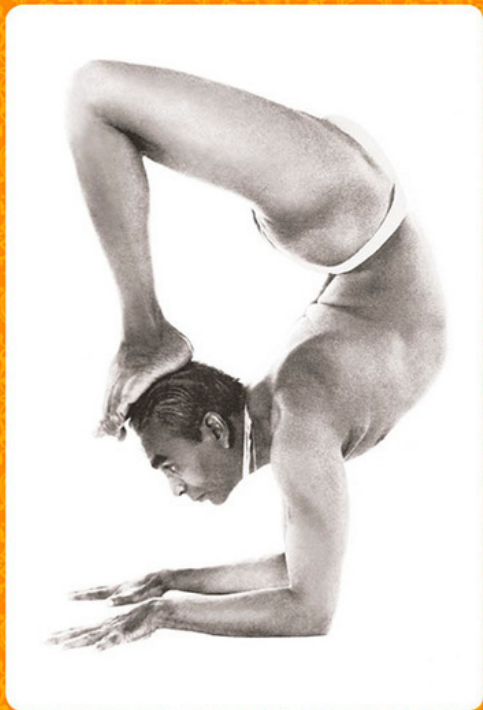


Б.К.С. АЙЕНГАР



# ЙОГА ДИПИКА

✧ ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ ✧

# Б. К. С. Айенгар

# Йога Дипика: прояснение йоги

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23301451](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23301451)*

*Йога Дипика: прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар; Пер. с англ. – 6-е изд.:*

*Альпина нон-фикшн; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-9614-4634-0*

## **Аннотация**

Книга содержит описание приемов искусства йоги в свете нашего времени и современных знаний. Представляет собой письменное руководство для читателей – как для учителей, так и для учеников – по надежной и безопасной методике овладения асанами и пранаямами.

# Содержание

Предисловие	8
Вступление	12
Часть I	16
Что такое йога?	16
Ступени йоги	22
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# **Б. К. С. Айенгар**

## **Йога Дипика:**

### **прояснение йоги**

Руководитель проекта *М. Штольц*

Ответственный редактор *Е. Ульмасбаева*

Дизайн обложки *А. Манфреди*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Технический редактор *Н. Лисицына*

Компьютерная верстка *Е. Сенцова, А. Фоминов*

Корректор *О. Галкин*

© George Allen & Unwin (Publishers) Limited, 1966, 1968,  
1976

© Издание на русском языке. ООО Центр йоги «Аштанга», 2010

© Перевод. ООО «Йога-Практика», 2010

© Оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной 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 публичного или коллективно-го использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

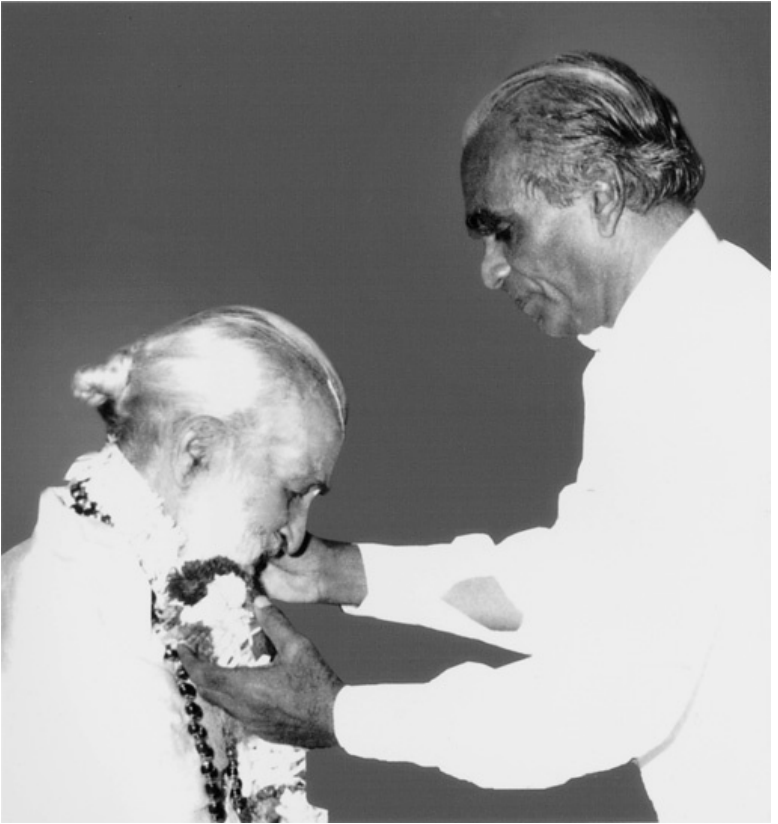
**\* \* \***



*Посвящаю эту книгу моему высококочтимому  
Гуруджи*

*Санкхья-йога-Сикхамани, Веда-кесари,  
Ведантавагиша, Ньяачария, Миманса-ратна,*

*Миманса-тхиртха*  
*Профессор Шриман Т. Кришнамачарья из Майсора*  
*(Южная Индия)*





Я преклоняюсь перед Патанджали, благороднейшим из мудрецов, который своим трудом по йоге дарит безмятежность уму, сочинением по грамматике – ясность речи, а трактатом о медицине – чистоту и здоровье телу.

Я приветствую Адишвару, изначального Господа Шиву, который первым преподал нам Хатха-йогу – науку, которая служит лестницей для тех, кто стремится подняться к высотам Раджа-йоги.

# Предисловие

Практика йоги воспитывает в человеке важнейшее чувство меры и пропорции. Применяя его к собственному телу, нашему первому инструменту, мы учимся играть на нем, извлекая максимум звучания и гармонии. С неослабным терпением мы культивируем и одухотворяем каждую нашу клетку, ежедневно вновь и вновь беремся за этот труд, раскрывая и высвобождая способности, которые иначе не нашли бы выхода, а значит, были бы обречены на гибель.

Каждый неработающий участок тканей и нервов, мозга и легких – вызов нашей воле и целостности. Если мы не услышим его, он может стать источником краха и смерти. Тот, кто имел честь общаться с г-ном Айенгаром, восхищаться точностью, изяществом и красотой его мастерства, получил возможность созерцать человека в первозданном совершенстве и чистоте, безоружного и не знающего стыда. Таким человека создал Бог-Творец, таким человек, сын Божий, был в саду Эдема еще до того, как вкусил запретного плода. Дерево познания породило еще много разных плодов. В зависимости от того, как мы пользуемся ими, они становятся сладкими или горькими, ядовитыми или полезными. Но время, в которое мы живем, обязывает особенно тщательно растить и питать корни этого Древа. Кроме того, надо учитывать, что знания просто опасны для тех, кто, будучи не в ладу сам с

собой, предпочитает применять их для управления другими, вместо того чтобы улучшать и совершенствовать самих себя.

Занятия йогой в течение последних пятнадцати лет убедили меня в том, что наше отношение к жизни почти всегда имеет физические соответствия в организме. Так, всякие сравнения и критика должны начинаться с выравнивания левой и правой стороны тела, до тех пор пока не станут возможными даже более филигранные уточнения. Так, сила воли побуждает нас начать с вытяжения тела от пальцев ног до темени, чтобы побороть силу притяжения. Стремления и честолюбие начинаются, пожалуй, с ощущения веса и скорости, порождаемого свободно раскачивающимися конечностями, а не с длительного балансирования на одной стопе, обеих стопах или кистях рук, которое приносит устойчивость. Упорство воспитывается вытяжением тела в различных позах в течение нескольких минут подряд, а покой приходит со спокойным равномерным дыханием и расширением легких. Сознание непрерывности и ощущение всеобщности приходят с пониманием неизбежного чередования напряжения и расслабления в вечных ритмах, подчиняясь которым, каждый вдох и выдох образуют один цикл, волну или вибрацию среди бесчисленных мириад, составляющих вселенную.

А какова альтернатива этому? Обиженные и ожесточенные проклинают существующий порядок вещей, ущербные критикуют праведных, властолюбцы пресмыкаются в мечтах

о главенстве – трагическая картина, персонажи которой изливают свое раздражение и неустойчивость в глумлении над другими.

Йога по Айенгару – жертвенное посвящение: сосредоточив внимание и волю, человек возлагает на алтарь самого себя, себя одного, чистого телом и умом. Возлагает непосредственно и чистосердечно – не жертву для всесожжения, а самого себя, поднявшегося предельно высоко в своем развитии.

Этот метод идеально приспособлен для предотвращения душевных и физических болезней, для общего укрепления тела, что неизбежно развивает чувство уверенности в себе и своих силах. Он неразрывно связан с вселенскими законами: ведь уважение к жизни, правдивость и терпеливость необходимы для ровности дыхания, спокойствия ума и твердости воли.

В этом-то и заключаются нравственные ценности йоги. И потому она требует полной отдачи, огромных усилий, преобразующих все существо человека. Тут нет места механическому повторению или фальшивым заверениям, как бывает при благих намерениях и формальных молитвах. Йога по своей сути – живое действие в каждый момент нашего существования.

Я надеюсь, что «Прояснение йоги» г-на Айенгара даст возможность многим последовать его примеру и стать учителями, в которых так нуждается человечество. Если эта книга

поможет распространению фундаментального искусства йоги и обеспечит ее практику на самом высоком уровне, я буду глубоко благодарен за то, что имел возможность участвовать в ее представлении читателям.

*Йегуди Менухин Лондон, 1964*

# Вступление

Лишь благодаря упорным настояниям моих верных друзей и учеников эта книга наконец написана. Сам я откладывал бы ее, вероятно, вновь и вновь – не только из-за недостаточного владения английским языком, но и потому, что без их поддержки и убежденности у меня просто не хватило бы решимости.

Йога – это вневременная прагматическая наука, которая разрабатывалась на протяжении тысячелетий и традиционно занималась физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека. Первой книгой, систематизировавшей эту практику, был классический трактат «Йога-сутры» (или афоризмы) Патанджали, созданный за двести лет до нашей эры. К сожалению, большинство появляющихся в наши дни книг по йоге не достойны ни темы, ни этого первого великого изложения ее: они поверхностны, популярны и местами извращают предмет. Читатели таких книг даже спрашивали меня, могу ли я пить кислоту, жевать стекло, проходить через костер, становиться невидимым или проделывать другие фокусы. На большинстве языков уже имеются надежные научные изложения религиозных и философских текстов. Но приемы искусства истолковать и передать труднее, чем чисто литературную или философскую концепцию. Книга озаглавлена «Прояснение йоги» – на санскрите

«Йога Дипика». Я поставил своей целью описать как можно проще асаны (позы) и пранаямы (способы регулирования дыхания) в свете нашего времени и современных знаний. Поэтому я даю очень подробные указания по исполнению асан и пранаям, опираясь на свой теперь уже 27-летний опыт обучения людей в разных странах. В книге содержится полное описание техники выполнения 200 асан с приложением 592 снимков, позволяющих освоить их; включены и характеристики бандх, крий и пранаям с еще пятью фотографиями.

Западного читателя могут удивить частые упоминания Вселенского Духа, обращения к мифологии, опора на философские и нравственные принципы. Надо помнить, что в древности все высшие достижения человека в познании, искусстве и политике были частью религии и считались принадлежащими Богу и Его земным служителям. На Западе последним таким воплощением божественного знания и мощи считается папа римский. Но раньше и в западном мире музыка, живопись, архитектура, философия, медицина и даже войны были формой служения Богу. А в Индии искусства и науки начали освобождаться от божественности лишь совсем недавно. При этом к ней сохраняется должное уважение: хотя волю человека теперь рассматривают отдельно от Божьей воли, мы в Индии продолжаем ценить чистоту цели, смирение и самоотречение – наследие нашего длительного служения Богу. Я полагаю, что читателю будет не просто интересно, но и важно познакомиться с происхождением асан.

И потому я включил в книгу легенды, дошедшие до нас от йогов-практиков и мудрецов древности.

Во всех древних источниках подчеркивается, что заниматься йогой необходимо под руководством гуру – учителя. Хотя мой опыт подтверждает мудрость этого правила, я смиренно попытался составить письменное руководство для читателей – как для учителей, так и для учеников – и преподать им правильную, надежную и безопасную методику овладения асанами и пранаямами.

В приложении I представлено расписание 300-недельного курса для усердно практикующих; асаны сгруппированы по стадиям соответственно с их структурой.

В приложении II асаны сгруппированы в соответствии с их оздоравливающим и лечебным эффектом. Прежде чем браться за выполнение асан и пранаям, следует тщательно изучить указания и предостережения.

Я искренне благодарен моему уважаемому другу и ученику Йегуди Менухину за предисловие, которое он написал к моей книге, и за его огромную поддержку.

Я многим обязан моему ученику Б. И. Тарапоровале за помощь в подготовке этой книги.

Благодарю издательство Аллена и Анвина за согласие опубликовать книгу с таким множеством иллюстраций и представить мой труд читателям всего мира.

Выражаю искреннюю благодарность фотографам фирмы Дж. Дж. Уэллинга в Пуне (Индия) за интерес и внимание, с

которыми они отнеслись к трудоемким съемкам, и за предоставление в мое распоряжение оборудования своего ателье.

Отдельная благодарность Джеральду Йорку за внимательную вычитку машинописных экземпляров и правку корректур.

*Б. К. С. Айенгар*

# Часть I

## Введение

### Что такое йога?

Слово «йога» образовано от санскритского корня «юдж», означающего «связывать», «соединять», «скреплять», «сцеплять», а также «направлять», «сосредоточивать внимание», «употреблять», «применять». Кроме того, это слово означает «союз» или «общность». Получается, что йога – это истинное единение нашей воли с волей Божьей. Как говорит Махадев Десай в предисловии в книге «Гита по Ганди», «йога есть прикрепление всех сил тела, ума и души к Богу; она предполагает развитие дисциплины интеллекта, ума, эмоций и воли; это уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее аспектах».

Йога – одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Она была скоординирована и систематизирована Патанджали в его классическом труде «Йога-сутры», состоящем из 185 сжатых афоризмов. По представлениям индийцев, все проникнуто Верховным Вселенским Духом (Параматмой или Богом), а душа отдельного человека (дживат-

ма) – его часть. Система йоги получила свое название потому, что учит, как дживатма может соединиться или вступить в общение с Параматмой и достичь, таким образом, освобождения – мокши.

Тот, кто следует путем йоги, называется йог или йогин.

В шестой главе «Бхагавад-гиты», самого авторитетного источника по философии йоги, Шри Кришна объясняет Арджуне значение йоги как освобождения от страданий и горя. Там говорится:

Когда мысли поток обуздан,  
пребывает лишь в атмане, Партха,  
когда муж успокоил желанья –  
он тогда именуется йогин.  
Когда йогин, мысль обуздавший,  
сам себя укрепляет в йоге,  
он подобен свече, чье пламя  
не колеблется в месте без ветра.  
Там, где мысль, упражнением в йоге  
остановленная, замирает,  
там, где в атмане радость находит  
созерцающий атманом атман, –  
ибо там он познает то счастье,  
что сверх чувств одной мысли доступно,  
запредельное, стоя в котором,  
он от истины не уклонится, –  
пребывающий там не смутится  
даже самой тяжелою скорбью;

ведь, достигнув той цели, не мнит он  
что-то высшее, лучшее встретить.  
Состояние это есть йога,  
что оковы скорбей размыкает<sup>1</sup>.

*(Бхагавад-гита, VI, 18–23)*

Каждая из многочисленных граней хорошо отшлифованного алмаза отражает иной луч света. Так и в слове «йога» каждая грань отражает новый оттенок смысла, выявляя разные аспекты всего диапазона человеческих стремлений достичь внутреннего мира и счастья.

В «Бхагавад-гите» есть и другое объяснение термина «йога» – здесь ударение делается на карма-йоге (йоге действия):

Лишь на действие будь направлен,  
от плода же его отвращайся;  
пусть плоды тебя не увлекают,  
но не будь и бездействием скован.  
От привязанностей свободен,  
в йоге стоек, свершая деянья,  
уравняв неудачу с удачей:  
эта ровность зовется йогой.

*(Бхагавад-гита, II, 47–48)*

Кроме того, йогой называют мудрость в работе, умение жить в трудах, гармонии и умеренности.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее перевод В. С. Семенцова. – *Прим. ред.*

Тот не йогин, кто передает,  
и не тот, кто не ест совершенно,  
и не тот, кто спит свыше меры,  
и не тот, кто себя сна лишает.  
В пище, в отдыхе будь умерен,  
будь умерен в свершении действий,  
в сне и в бдении – так обретишь ты  
уносящую скорби йогу.

*(Бхагавад-гита, VI, 16–17)*

В «Катха Упанишаде» йога описывается так: «Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений».

Патанджали характеризует йогу во втором афоризме первой главы своей книги «Йога-сутры» словами «читта вритти ниродха», что можно перевести как «сдерживание (ниродха) колебаний (вритти) ума (читта)» либо как «подавление (ниродха) колебаний (вритти) сознания (читта)». Слово «читта» означает ум в общем или собирательном смысле и включает три категории:

- собственно ум – манас, т. е. индивидуальный ум, обладающий способностями и возможностями внимания, выбора и отвержения; это колеблющаяся, нерешительная часть ума;
- разум или рассудок – буддхи, т. е. состояние принятия

решения, устанавливающее различия между предметами;

- это – ахамкара, буквально «создающее себя», т. е. состояние утверждения «Я знаю».

Слово «вритти» образовано от санскритского корня «врит» – «поворачиваться», «вращаться», «катиться». Оно означает ход действия, поведение, способ существования, условие или ментальное состояние. Йога – это метод успокоения мятущегося ума и направления энергии в конструктивные каналы. Могучая река при разумно устроенных плотинах и каналах представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода и дающий обильную энергию для промышленности. Так и ум, когда он под контролем, аккумулирует покой и рождает энергию для духовного роста человека.

Задачу контроля над умом решить нелегко, как видно из разговора Арджуны с Кришной в шестой главе «Бхагавад-гиты». Арджуна спрашивает:

Проповедуя это ученье,  
ты его объясняешь, как ровность,  
но не вижу ему я опоры:  
ведь нестойко, изменчиво сердце.  
Это сердце столь непостоянно,  
столь порывисто, сильно, упрямо,  
что его удержать так же трудно,  
как в руке удержать быстрый ветер.

Шри Кришна отвечает:

Это правда, могучерукий,  
что изменчиво сердце, нестойко;  
все же знай: упражнением, бесстрашьем  
обуздать его, Партха, возможно.  
Кто себя обуздать не в силах,  
этой йогой едва ль овладеет,  
но подвижник, себя победивший,  
зная средства, ее достигает.

*(Бхагавад-гита, VI, 33–36)*

# Ступени йоги

Правильные средства столь же важны, как и конечная цель. Патанджали перечисляет эти средства, называя их восемью ступенями йоги на пути духовного поиска. Они таковы:

1. Яма – общие нравственные требования.
2. Нияма – самоочищение посредством дисциплины.
3. Асана – поза.
4. Пранаяма – ритмический контроль дыхания.
5. Пратьяхара – отвлечение и освобождение ума от власти чувств и внешних объектов.
6. Дхарана – концентрация.
7. Дхьяна – медитация.
8. Самадхи – состояние сверхсознания, наступающее в результате углубленной медитации, когда индивидуальный адепт (садхака) сливается с объектом медитации – Параматмой, или Вселенским Духом.

Яма и нияма контролируют страсти и эмоции, помогают жить в согласии с ближними. Асаны сохраняют тело здоровым и сильным. В конце концов йог освобождается от телесного сознания. Он подчиняет себе тело, превращая его в подобающее вместилище для души. Первые три ступени – это внешний поиск (бахиранга садхана).

Две следующие ступени – пранаяма и пратьяхара – учат

регулировать дыхание и тем самым контролировать ум. Это помогает освободить чувства от порабощения объектами желаний. Эти две ступени йоги считаются внутренним поиском (антаранга садхана).

Дхарана, дхьяна и самадхи ведут йога в глубины его души. Йог не ищет Бога в небесах, зная, что Бог внутри, что Он – антаратма (внутреннее Я). Три последние ступени помогают ему поддерживать гармонию с самим собой и Творцом. Эти ступени называются духовным поиском (антаратма садхана).

Глубокая медитация приводит к единству познающего, познания и познаваемого. Созерцающий, созерцание и созерцаемое не существуют отдельно друг от друга. Так великий музыкант сливается со своим инструментом и с музыкой, льющейся из него. Тогда йог пребывает в своем естестве и осознает свое Я (атман) – часть Верховной Души внутри себя.

Человек идет к своему Творцу разными путями (марга). Деятельный реализует себя посредством карма-марги, в труде и долге постигая свою божественную сущность. Эмоциональный обретает реализацию посредством бхакти-марги – преданности и любви к личному Богу. Интеллектуальный человек следует джняна-марге, к нему реализация приходит через познание. Созерцающий и размышляющий следует йога-марге и осознает свою божественную сущность посредством контроля над умом.

Счастлив человек, который благодаря пронизательности

и мудрости отличает действительное от иллюзии, вечное от преходящего и благое от приятного. Дважды благословен тот, кто знает истинную любовь и способен любить все Божьи создания. Трижды благословен тот, кто трудится бескорыстно для блага других с любовью в сердце. Тот же, кто в своем смертном теле сочетает познание, любовь и самоотверженное служение, – тот свят. К нему идут паломники, как к месту слияния рек Ганга, Сарасвати и Джамуны, а увидевшие его обретут душевный покой и очистятся.

Ум – царь чувств. Победивший свой ум, чувства, страсти, мысли и рассудок – царь над людьми. Он достоин раджа-йоги – царственного союза с Вселенским Духом. Он обрел Внутренний Свет.

Подчинивший свой ум – это раджа-йог. Слово «раджа» значит царь. Выражение «раджа-йога» подразумевает полное владение своим Я. Хотя Патанджали объясняет методы контроля над умом, он нигде в своих афоризмах не утверждает, что эта наука – раджа-йога, он называет ее аштанга-йогой, или восемью ступенями йоги. Но, поскольку подразумевается полное владение собой, ее можно назвать и раджа-йогой. Сватмарама, автор книги «Хатха-йога-прадипика» (хатха значит сила, устремленное усилие), тот же самый путь называет хатха-йогой, так как он требует строгой дисциплины.

Принято считать, что раджа-йога и хатха-йога совершенно не сходны и даже противоположны одна другой, что «Йо-

га-сутры» Патанджали касаются дисциплины духа, а «Хатхатха-йога-прадипика» Сватмарамы занимается лишь дисциплиной тела. Но это не так: хатха-йога и раджа-йога дополняют друг друга, образуя единый путь к освобождению. Альпинисту, чтобы взобраться на ледяные вершины Гималаев, нужны не только лестницы, веревки и обувь с шипами, но и физическая подготовка и дисциплина. Так и адепту йоги необходимы знания и дисциплина хатха-йоги Сватмарамы, чтобы достичь вершин раджа-йоги, о которой говорит Патанджали.

Путь йоги – исток трех остальных путей: карма-марги, бхакти-марги и джняна-марги. Он приносит спокойствие и умиротворенность и подготавливает ум к абсолютному подчинению Богу, в котором все четыре пути сливаются вместе.

## **Читта Вритти. Колебания ума и их причины**

Патанджали называет в своей «Йога-сутре» пять видов читта вритти, рождающих удовольствие и страдание. Они таковы:

1. Прамана – образец или идеал, в сравнении с которым определяются или оцениваются вещи и ценности. Его принимают на основании: (а) непосредственного доказательства, т. е. восприятия (пратьякша); (б) вывода, заключения (анумана); или же (в) авторитетного свидетельства или сообщения, когда источник сведений проверен и оказался надежным и достоверным (агама).

2. Випарья – ошибочное мнение, ложность которого выявляется впоследствии. Примеры: неправильный медицинский диагноз, основанный на ложных предположениях, или принятая прежде в астрономии теория, что Солнце вращается вокруг Земли.

3. Викалпа – фантазия или воображение, опирающееся только на слова и не имеющее реальных оснований. Например, нищий может почувствовать себя счастливым, мечтая о том, как тратит миллионы. А богатый скряга может морить себя голодом, возомнив, что у него нет средств.

4. Нидра – сон, во время которого отсутствуют мысли и переживания. Крепко спящий человек не помнит своего имени, родных, общественного положения, он лишен своих знаний и мудрости и не помнит даже, что существует. Забываясь во сне, человек встает отдохнувшим. Но, если в момент засыпания в его ум проникают тревожные мысли, он не может как следует отдохнуть.

5. Смрити – память, сохранение впечатлений от пережитого. Есть люди, живущие давними переживаниями, хотя прошлое вернуть невозможно. Грустные или светлые воспоминания прочно связывают их с прошлым, и они не могут разорвать эти путы.

Кроме того, Патанджали перечисляет пять причин читта вритти, вызывающих боль (клеша):

1. Авидья – невежество или незнание.

2. Асмита – чувство индивидуальности, обособляющее

человека и выделяющее его из группы. Оно бывает физическим, ментальным, интеллектуальным или эмоциональным.

3. Рага – привязанность или страсть.

4. Двеша – неприязнь или отвращение.

5. Абхинивеша – инстинктивная привязанность к земной жизни и плотским наслаждениям, боязнь быть отрезанным от них смертью.

Эти причины страданий находятся в глубине ума садхаки (искателя истины) и подобны айсбергам, у которых видна лишь верхняя часть. Их надо контролировать и упорно искоренять, иначе не будет покоя. Йог учится забывать о прошлом и не заботиться о будущем. Он живет в вечном настоящем.

Как ветерок колышет поверхность озера, искажая отражающиеся в нем образы, так и читта вритти нарушают спокойствие ума. Неподвижные воды отражают окружающую озеро красоту. Когда ум остановлен, в нем отражается красота Я. Йог останавливает свой ум непрерывными стараниями и освобождением от желаний. Восемь ступеней йоги учат его, как достигнуть этого.

## **Читта-Викшепа: отвлечения и помехи**

Отвлечения и помехи, препятствующие адепту в занятиях йогой, – это:

- вьядхи – болезнь, нарушающая физическое равновесие;

- стьяна – вялость или умственное нерасположение к труду;
- самшая – сомнение или нерешительность;
- прамада – равнодушие или бесчувственность;
- аласья – лень;
- авирати – чувственность, возбуждение желаний, когда умом овладевают чувственные объекты;
- бхранти даршана – ложные или неточные знания, иллюзии;
- алабдха бхумикатва – неспособность сохранять непрерывность мышления или концентрироваться, без чего нельзя увидеть реальность;
- анавастрхитаттва – непостоянство в удержании достигнутой после длительных упражнений сосредоточенности.

Есть и еще четыре отвлечения: (1) духкха – боль или несчастье, (2) даурманасья – отчаяние, (3) ангамеджаятва – неустойчивость тела и (4) шваса-прашваса – неровное дыхание.

Генерал, чтобы выиграть сражение, обзревает местность и позиции противника и планирует контрмеры. Точно таким же образом йог планирует завоевание Я.

*Вьядхи.* Понятно, что слабое здоровье или болезнь – первое из препятствий. Для йога тело – важнейшее орудие. Если экипаж сломался, путешественник далеко не уедет. Если тело надломлено недомоганиями, ученик немногого достигнет. Физическое здоровье необходимо для ментального раз-

вития, поскольку ум функционирует посредством нервной системы. Когда тело болеет или нервная система поражена, ум приходит в беспокойство либо делается равнодушным и инертным. Тогда невозможны ни концентрация, ни медитация.

*Стьяна.* Вялый человек не имеет перед собой ни цели, ни энтузиазма, ни пути, по которому следовать. Его ум и интеллект притупляются и ржавеют от бездеятельности. Горный поток сохраняет чистоту, потому что неустанно мчится, в канаве же вода застаивается, в ней не может быть ничего хорошего. Вялый человек похож на живой труп, потому что не может ни на чем сосредоточиться.

*Самшая.* Безрассудные, неверующие и нерешительные люди губят сами себя. Как им радоваться в этом мире, сейчас или в будущем, где им найти счастье? Ищущий должен верить в себя и своего учителя. Он должен быть убежден, что Бог всегда рядом с ним и никакое зло не может коснуться его. Как только в сердце возникает вера, она выжигает похоть, недоброжелательность, умственную леность, духовную гордыню и сомнения. Освободившись от этих помех, сердце становится спокойным и безмятежным.

*Прамада.* Равнодушный человек полон самодовольства, не знает смирения и считает умным лишь себя одного. Он, конечно, знает, что правильно и что неправильно, но упорствует в своем безразличии к правильному, выбирая приятное. Ради удовлетворения эгоистических страстей и мечта-

ний о личной славе он сознательно и без колебания принесет в жертву всякого, кто окажется у него на пути. Такой человек слеп к Божьей славе и глух к словам Бога.

*Аласья.* Чтобы убрать помеху лени, нужен неослабевающий энтузиазм (вирья). Ученик похож на влюбленного, постоянно стремящегося к свиданию с возлюбленной и не поддающегося отчаянию. Надежда должна быть его щитом, а мужество – мечом. Он должен быть свободен от ненависти и печали. С помощью веры и энтузиазма он преодолевает инертность тела и ума.

*Авирати.* Это сильнейшая тяга к чувственным объектам, даже если сознательно они уже отвергнуты. Освободившись от привязанности к чувственным вещам, йог учится радоваться им при помощи чувств, полностью ему подчиненных. Упражняясь в пратьяхаре, он обретает свободу от привязанностей и желаний и становится удовлетворенным и безмятежным.

*Бхранти даршана.* Человек заблуждающийся полагает, что он один узрел истинный свет. Его интеллект силен, но он лишен смирения и похваляется своей мудростью. Встать твердо на правильный путь и побороть эту слабость он может, общаясь с великими людьми и пользуясь их руководством.

*Алабдха бхумикатва.* Как альпинисту не удастся достичь вершины из-за недостатка выносливости, так и человек, который не может преодолеть неспособность к концентрации,

не в состоянии стремиться к познанию реальности. Ему доступны лишь некоторые проблески, но ясно он ничего не видит. Он подобен музыканту, который услышал во сне божественную музыку, но не сумел повторить ее после пробуждения и не может вновь увидеть тот же сон.

*Анавастхитаттва.* Человек упорным трудом приблизился к познанию реальности. Счастливый, гордясь своими достижениями, он ослабил усердие в занятиях. Добившись чистоты и высокой сосредоточенности, он подошел к последнему перекрестку. Но и на этой последней стадии необходимы непрерывные усилия, надо неотступно следовать по своему пути с беспредельным терпением и настойчивой решимостью, не допуская небрежности и непостоянства, которые мешают двигаться по пути осознания Бога. Ему надо ждать, пока благодать снизойдет на него. В «Катха Упанишаде» сказано: «Я нельзя осознать ни посредством учения и научения, ни остротой ума, ни большими знаниями, но только стремлением к Нему того, кого Он избрал. Истинно, такому человеку Я раскрывает свое подлинное бытие».

Чтобы преодолеть препятствия и достигнуть безмятежного счастья, Патанджали предложил несколько средств. Лучшее из них – это сочетание четырех свойств: майтри (дружелюбия), каруни (сострадания), мудиты (радости) и упекши (неодобрения).

*Майтри* – не просто дружелюбие, но еще и чувство единства (атмията) с объектом дружелюбия. Мать бесконечно

счастлива успехам своих детей благодаря чувству единства с ними. Патанджали говорит, что майтри – необходимая составляющая сукхи (счастья или добродетели). Йог развивает в себе майтри и атмию ради общего блага и, не питая ни к кому зла, обращает врагов в друзей.

*Каруна* – не просто выражение жалости и сострадания, не просто сочувственное проливание слез отчаяния при чужом несчастье (духкха). Это сострадание, соединенное с целеустремленной деятельностью для облегчения участи несчастных. Йог использует все свои ресурсы – физические, материальные, умственные и нравственные, – чтобы облегчить чужие страдания. Он делится своей силой со слабыми, пока они не станут сильными. Он делится мужеством с робкими, пока они не станут смелыми по его примеру. Он отвергает принцип выживания сильнейших, но дает слабым достаточно силы для того, чтобы выжить. Он становится на защиту всех и каждого.

*Мудита* – чувство радости при хорошем деянии (пунья) другого человека, пусть даже и соперника. Благодаря мудите йог избавляется от раздражения и досады, потому что не выказывает гнева, ненависти или зависти к достигшему желанной цели, даже если ему самому это не удалось.

*Упекша* – не просто чувство неодобрения или презрения к человеку, впавшему в грех (апунья), или безразличие и высокомерное пренебрежение им. Это глубокая самопроверка, когда человек старается уяснить, как бы поступил он сам,

встретившись с подобным искушением. Это и проверка того, насколько ты сам виноват в положении несчастного грешника, и попытка вывести его потом на путь истинный. Йог понимает чужие ошибки, обнаруживая и изучая их сначала в самом себе. Такое самоисследование учит его быть милосердным ко всем.

Более глубокое значение этих четырех свойств – майтри, каруни, мудиты и упекши – недоступно пониманию беспоконного ума. Мой опыт привел меня к выводу, что обыкновенному человеку, мужчине или женщине, из любого общества можно достигнуть спокойствия ума, упорно работая над двумя из восьми ступеней йоги Патанджали, а именно над асанами и пранаямой.

Ум (манас) и дыхание (прана) тесно связаны, активность или остановка одного воздействуют на другое. Поэтому Патанджали и рекомендует пранаяму (ритмический контроль дыхания) для достижения умственного равновесия и внутреннего спокойствия.

## **Шишья и гуру: ученик и учитель**

«Шива-самхита» разделяет учеников (садхака) на четыре класса:

- мриду (слабый);
- мадхьяма (средний);
- адхиматра (высший)

- адхиматратама (наивысший).

Только один последний способен пересечь океан видимого мира.

Слабым ученикам недостает энтузиазма, они критикуют учителей, жадны, склонны к дурным поступкам, много едят, подвержены влиянию женщин, непостоянны, трусливы, болезненны и несамостоятельны. У них грубая речь и слабый характер, им не хватает мужества. Гуру (учитель или наставник) ведет таких искателей лишь по тропе мантра-йоги. Такой садхака может достичь просветления за двенадцать лет, если будет очень стараться. (Слово «мантра» образовано от корня «ман» – «думать». Мантра означает «священная мысль» или «молитва, повторяемая с полным пониманием ее значения».) Требуется время, нередко долгие годы, чтобы мантра прочно укоренилась в уме слабого садхаки. И еще больше времени, чтобы она дала плоды.

У среднего ученика ум ровен, он способен выдержать невзгоды, стремится работать лучше, говорит деликатно, умерен во всех отношениях. Распознав эти качества, гуру обучает его лайя-йоге, которая приносит освобождение (лайя означает «преданность», «поглощенность» или «растворение»).

У искателя высшего типа устойчивый ум, он способен к лайя-йоге, мужествен, независим, благороден, милосерден, снисходителен, правдив, храбр, молод, почтителен, преклоняется перед своим учителем, тверд в занятиях йогой. Такой

ученик может достичь просветления через шесть лет практики. Гуру обучает таких энергичных людей хатха-йоге.

Полный великой мужественности и энтузиазма, приятной наружности, отважный, знающий священное писание, усердный в занятиях, здравомыслящий, неунывающий, сохраняющий молодость, размеренный в еде, владеющий своими чувствами, не знающий страха, чистый, искусный, щедрый, помогающий всем, твердый, умный, независимый, снисходительный, с хорошим характером, с деликатной речью, преклоняющийся перед своим гуру – таков наивысший тип искателя. Он годен для всех форм йоги и может достичь просветления за три года.

Хотя в «Шива-самхите» и «Хатха-йога-прадипике» говорится о возможных сроках достижения успеха, Патанджали нигде не определяет, сколько времени требуется, чтобы душа человека достигла единения с Божественной Вселенской Душой. Он говорит, что ум делают безмятежным и спокойным абхьяса (непрестанная и настойчивая практика) и вайрагья (свобода от желаний). Абхьясу он определяет как длительное непрерывное усилие, выполняемое с преданностью, что и создает крепкий фундамент.

Изучение йоги не похоже на занятия в учебном заведении для получения аттестата или университетского диплома в определенный, заранее обусловленный период времени.

Препятствия, трудности и огорчения на пути йоги могут быть в значительной степени устранены с помощью гуру.

(Слог «гу» значит «тьма», а слог «ру» – «свет». Только тот может называться гуру, кто удаляет тьму и несет просветление.) Понятие гуру глубоко и многозначно. Это не обычный руководитель. Это духовный наставник, который учит жизненному пути, а не просто тому, как зарабатывать на жизнь. Он передает знание о Духе, а получающий такое знание называется шишья, т. е. последователь.

Отношения между гуру и шишьей – совершенно особые, они превосходят отношения между родителями и ребенком, друзьями, мужем и женой. Гуру не знает эгоизма. Он преданно ведет своего шишью к конечной цели, не думая ни о славе, ни о выгоде. Он указывает ему путь к Богу и следит за его успехами. Он внушает доверие, преданность, дисциплинированность, глубокое понимание и просветление через любовь. Веря в своего ученика, гуру напряженно трудится, чтобы ученик усвоил учение. И побуждает его задавать вопросы, выяснять и анализировать, чтобы познавать истину.

Шишья должен обладать качествами, необходимыми для развития и высшей реализации. Он должен верить своему учителю, любить его, быть ему преданным. Прекрасный пример отношений между гуру и шишьей – отношения между Ямой (Богом смерти) и Начикетой в «Катха Упанишаде» и между Кришной и Арджуной в «Бхагавад-гите». Начикета и Арджуна достигли просветления благодаря целеустремленному уму, рвению и пытливому духу. Шишья дол-

жен жаждать знаний, смиренно и упорно стремиться к цели. Нельзя идти к гуру просто из любопытства. Вера ученика должна быть активной, он не должен разочаровываться, если не сумеет достигнуть цели в назначенный им самим срок. Требуется огромное терпение, чтобы успокоить мятущийся ум, окрашенный бесчисленными прошлыми переживаниями и самсарой (осадком прежних мыслей и действий).

Недостаточно просто слушать слова гуру, чтобы воспринять учение. Пример – история Индры и Вайрочаны. Индра, король богов, и Вайрочана, князь демонов, вместе ходили к своему духовному наставнику Брахме, чтобы познать Высшее Я. Вместе слушали то, что говорил гуру. Но Индра достиг просветления, а Вайрочана – нет. Память Индры развивалась на основе, во-первых, глубокой приверженности к изучаемому, а во-вторых, веры и любви к учителю, с которым он чувствовал единение. Это и были причины его успеха. Память Вайрочаны развивалась только благодаря интеллекту. Он не был предан ни изучаемому предмету, ни своему наставнику. Он остался тем, кем был изначально, – интеллектуальным гигантом – и вернулся сомневающимся. Индра обладал смирением, а Вайрочана – гордыней. Индра был предан учению, тогда как Вайрочана относился к нему практически. Вайрочаной двигало любопытство, он хотел получить практические знания, которые, как он полагал, могли пригодиться ему в дальнейшем для завоевания власти.

Ученик выше всех сокровищ должен ценить любовь,

умеренность и смирение. Любовь порождает отвагу, умеренность создает изобилие, смирение рождает силу. Отвага без любви жестока. Изобилие без умеренности приводит к пресыщению и разложению. Сила без смирения порождает наглость и деспотизм. Истинный шишья узнает от своего гуру о силе, которая не оставит его, потому что в итоге он вернется к Первозданному Источнику своего бытия.

## **Садхана: ключ к свободе**

Все важнейшие труды о йоге подчеркивают огромное значение садханы или абхьясы (постоянной практики). Садхана – не просто теоретическое изучение текстов йоги. Это духовное стремление. Семена надо выжать, чтобы получить масло. Дерево надо нагреть, чтобы выпустить на волю скрытый внутри огонь. Точно так же садхака постоянной практикой должен разжигать в себе священное пламя.

«Молодые, зрелые, пожилые, даже больные и дряхлые – все достигнут совершенства в йоге посредством постоянной практики. Успеха в йоге нельзя добиться просто чтением священных текстов. Его нельзя достигнуть ни разговорами, ни ношением одежды йога или саньясы (отшельника). Лишь в постоянной практике кроется секрет успеха. Истинно, в этом нет сомнения» (Хатха-йога-прадипика, I, 64–66).

«Как, освоив алфавит, можно, непрерывно занимаясь, овладеть всеми науками, так и, усердно упражняя спер-

ва свое тело, можно обрести знание Истины (таттва-джняна), т. е. подлинной природы человеческой души, идентичной Верховному Духу, коим исполнена вселенная» (Гхеранда-самхита, I, 5).

Собирая воедино усилия своего тела, чувств, ума, рассудка и Я, человек достигает награды – внутреннего покоя – и осуществляет стремление своей души соединиться с Творцом. Главное событие в жизни человека – это его возвращение к Творцу.

Чтобы достигнуть цели, нужны хорошо развитые и слаженно функционирующие тело, чувства, ум, рассудок и Я. Если усилия не скоординированы, человек потерпит неудачу. В третьей главе первой части «Катха Упанишады» Бог смерти Яма объясняет йогу искателю истины Начикете, рассказывая притчу о человеке на колеснице:

«Познай атмана (Я) как Господа в колеснице, разум – как возничего, а ум – как вожжи. Чувства, говорят, это кони, а объект их желаний – пастбище. Я, соединенного с чувствами и умом, мудрые люди называют Бхоктром (тем, кто наслаждается). Неспособный к различению никогда не будет властвовать над своим умом, его чувства подобны норовистым коням. Способный к различению всегда контролирует свой ум; его чувства подобны послушным коням. Неспособный к различению становится небрежным, даже нечистым; он не достигает цели, переходя из одного тела в другое. Способный к различению становится внимательным; он всегда

чист; он достигает цели и не рождается вновь. Человек, у которого есть способный к различению возничий, правящий умом, достигает конца пути – Высшей Обители Вечного Духа».

Высоки полагают чувства;  
еще выше, чем чувства, сердце;  
выше сердца находится буддхи,  
еще выше стоит вожделье.  
Распознав то, что выше буддхи,  
укрепив своим атманом атман,  
порази же врага, мощнорукий,  
столь упорного – вожделье.

*(Бхагавад-гита, III, 42–43)*

Чтобы все это осуществить, требуется не только постоянная практика, но и самоотречение. Что касается самоотречения, то возникает вопрос: от чего следует отрекаться? Йог не отрекается от мира, ведь это означало бы, что он отрекается от Творца. Йог отрывается от всего, что уводит его от Бога. Он отрывается от своих желаний, зная, что всякое вдохновение и праведные поступки исходят от Бога. Он отрывается от тех, кто враждебен деяниям Бога, кто проповедует демонические взгляды, кто лишь говорит о моральных ценностях, но не следует им.

Йог не отрывается от действий. Он рвет связи, приковывающие его к его действиям, посвящая их плоды Богу либо

всему человечеству. Он считает своей привилегией выполнение долга и убежден, что не имеет прав на плоды своей деятельности.

Другие спят, когда их призывает долг, и просыпаются, только чтобы требовать осуществления своих прав. Йог же, наоборот, всегда бодрствует, когда надо исполнять долг, и спит, когда речь идет о его правах. Потому и говорят: когда всех объяла ночная мгла, дисциплинированный и спокойный человек пробуждается, чтобы узреть свет.

## **Аштанга-йога: восемь ступеней йоги**

«Йога-сутры» Патанджали разделены на четыре главы, или пады. В первой речь идет о самадхи, во второй – о средствах (садхана) достижения йоги, в третьей перечисляются силы (вибхути), которые йог приобретает в своих исканиях, в четвертой говорится об освобождении (кайвалья).

### ***Яма***

Восемь ступеней йоги описаны во второй главе «Йога-сутр» Патанджали. Первая ступень – яма (этические дисциплины) – это великие заповеди, истинные для всех религий, стран, веков и времен. Они таковы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), брахмачарья (воздержание), апариграха (нежелание чужого). Эти заповеди – правила нравственности для общества в целом и отдельного

человека в частности. Несоблюдение их порождает хаос, насилие, ложь, воровство, беспутство и зависть. Корень этих зол кроется в алчности, вожделении и привязанности, которые могут быть слабыми, умеренными и чрезмерными. Эти чувства приносят только страдания и невежество. Патанджали подрубает их под корень, изменяя направление мыслей человека в сторону пяти принципов ямы.

*Ахимса.* Слово «ахимса» образовано из отрицательной частицы «а» и существительного «химса», означающего «убийство» или «насилие». Это не просто негативный приказ «не убий», это слово имеет более широкое позитивное значение, а именно любовь – любовь, охватывающую все мироздание: ведь все мы дети одного отца – Бога. Йог верит, что убить или уничтожить существо – значит оскорбить его Создателя. Люди совершают убийства ради пропитания или из самозащиты. Но, если человек – вегетарианец, это еще не значит, что он чужд насилия по темпераменту или что он йог (хотя вегетарианство – необходимое условие для занятий йогой). Кровожадные тираны могут быть вегетарианцами: насилие – это состояние ума, а не диета. Оно заключено в уме человека, а не в оружии, которое он держит в руке. Ножом можно очистить плод, и этот же нож можно вонзить в тело врага. Виновно не оружие, а тот, кто им пользуется.

Люди прибегают к насилию для защиты своих интересов: своего тела, своих любимых, своей собственности или достоинства. Но человек не может полагаться только на себя,

чтобы защитить себя или других. Такое убеждение ложно. Человек должен полагаться на Бога как на источник всякой силы. Тогда ему не страшно никакое зло.

Страх, слабость, невежество или беспокойство – вот причины насилия. Чтобы справиться с ним, прежде всего необходима свобода от страха. А для достижения этой свободы надо изменить взгляд на жизнь и переориентировать ум. Насилие отступит, если человек научится основывать свою веру на реальности и анализе, а не на невежестве и догадках.

Йог убежден, что любое существо имеет столько же прав на жизнь, сколько он сам. Он верит, что появился на свет, чтобы помогать другим, и смотрит на все сущее очами любви. Он знает, что его жизнь неразрывно связана с жизнью других, и радуется, когда может способствовать их счастью. Чужое счастье он ставит выше своего и становится источником радости для всех, кто встречается с ним. Как родители поощряют первые шаги ребенка, так йог ободряет тех, кто несчастнее его, и помогает им выжить.

За зло, совершенное другими, люди требуют справедливого наказания, а за свои дурные поступки просят прощения и милосердия. Йог же, наоборот, считает, что за свои дурные деяния следует нести наказание, а дурные деяния других людей следует прощать. Йог знает, как жить, и учит этому других. Всегда стремясь совершенствовать себя, йог любовью и состраданием показывает другим людям, как надо улучшать себя.

Йог восстает против зла, которое творит человек, но не против человека, творящего зло. Он требует раскаяния, а не наказания за дурные дела. Осуждение зла и любовь к человеку, творящему зло, могут существовать бок о бок. Жена пьяницы, любя мужа, может все-таки противостоять его дурным привычкам. Противостояние без любви ведет к насилию; любовь к человеку, творящему зло, без противостояния злу в нем – это безумие, приводящее к несчастью. Йог знает, что правильный путь, которому надлежит следовать, – любить человека и в то же время бороться со злом, которое в нем есть. И побеждает в этой борьбе тот, кто борется со злом любовью. Любящая мать может отшлепать своего ребенка, чтобы отучить его от дурной привычки. Таким же образом истинный последователь ахимсы любит своего противника.

Ахимсе сопутствуют абхая (свобода от страха) и акродха (свобода от гнева). Свобода от страха приходит только к тем, кто ведет чистую жизнь. Йог ничего не боится, и его никто не должен бояться, потому что он очищается через изучение Я. Страх парализует. Человек боится будущего, неизвестного и невиданного. Боится, что может потерять средства к существованию, богатство или репутацию. И самый величайший страх он испытывает перед смертью. Йог же знает, что тело – лишь временная обитель духа. Он видит все существа в Я и Я – во всех существах, вот почему в нем нет никакого страха. Хотя тело подвержено болезням, старению, угасанию и смерти, дух остается нетронутым. Для йога смерть – это

приправа, добавляющая вкус жизни. Его ум, рассудок и вся жизнь посвящены Богу. А если ты связал все свое существо с Богом, чего же тогда бояться?

Есть два вида гнева (кродха): один унижает ум, другой же ведет к духовному развитию. В основе первого лежит гордыня, вызывающая гнев при недостатке уважения. Гнев мешает уму видеть вещи в перспективе и порождает неверные суждения. Йог же, напротив, гневается на самого себя, когда его ум оступается или когда ему не удастся, несмотря на знания и опыт, избежать глупых поступков. Он суров к самому себе, когда анализирует собственные ошибки, но кроток к чужим ошибкам. Кротость – свойство йога, чье сердце чувствительно ко всякому страданию. В нем совмещаются кротость к другим и суровость к самому себе, и в его присутствии исчезает всякая враждебность.

*Сатья.* Сатья, или правдивость, – высший закон поведения и нравственности. Махатма Ганди говорил: «Правда есть Бог, и Бог есть правда». Как огонь выжигает примеси и очищает золото, так пламя правды очищает йога и выжигает в нем все шлаки.

Если ум занят правдивыми мыслями, язык произносит слова правды и вся жизнь основана на правде, то человек становится достоин единения с Бесконечным. Реальность, в сущности, есть любовь и правда, и она проявляет себя через эти два аспекта. Жизнь йога должна строго соответствовать этим двум граням действительности. Вот почему йогу

предписывается ахимса – принцип ненасилия, всецело основанный на любви. Сатья предполагает совершенную правдивость в мыслях, словах и делах. Неискренность в любой форме разрушает гармонию садхаки с фундаментальным законом правдивости.

Правдивость не ограничивается только речью. Речи при-сущи четыре греха: оскорбление и брань, лжесвидетельство, распространение клеветы и сплетен и, наконец, высмеивание того, что другие считают священным. Сплетник более ядовит, чем змея. Контроль над тем, что мы говорим, ведет к искоренению злобы. Когда в уме нет злобы ни к кому, он наполняется милосердием ко всем. Тот, кто научился управлять своим языком, уже достиг значительной власти над собой. Когда такой человек говорит, его слушают с уважением и вниманием. Его слова будут помнить, потому что это слова добра и правды.

Человек, утвердившийся в правде, молится чистосердечно, и то, что ему действительно нужно, приходит к нему, когда оказывается по-настоящему необходимым. Ему не надо ни за чем бегать. Человек, утвердившийся в правде, получает плоды своей деятельности, не хлопоча о них. Бог – источник всей правды – обеспечивает его потребности и заботится о его благополучии.

*Астея.* Желание обладать и наслаждаться тем, что имеют другие, ведет к дурным поступкам. Из этого желания возникает побуждение красть и домогаться чужого. Астея (от слов

«а» – не и «стея» – кража), или неворовство, означает не только недопустимость брать без разрешения то, что принадлежит другому, но и использовать что-либо не так и не тогда, как намечал владелец этой вещи. Таким образом, этот принцип исключает незаконное присвоение, нарушение доверия, плохое и неправильное употребление. Йог сокращает свои физические потребности до минимума, считая, что станет вором, если будет брать то, без чего может обойтись. Другие люди жаждут богатства, власти, славы и удовольствий. У йога желание одно – обожать Бога. Свобода от алчности отвращает от больших соблазнов. Алчность мутит поток спокойствия, делает людей низкими, подлыми и калечит их. Тот, кто соблюдает заповедь «не укради», становится надежным хранилищем всех сокровищ.

*Брахмачарья.* В словаре это слово толкуется как целомудренная жизнь, посвященная религиозным занятиям и самообузданию. Принято считать, что потеря спермы ведет к смерти, а удержание ее – к жизни. Благодаря сохранению спермы тело йога источает аромат. Пока йог удерживает ее в себе, он может не бояться смерти. Отсюда предписание сохранять ее сосредоточенным усилием ума. Понятие брахмачарья не отрицательное, оно не предполагает ни принудительного аскетизма, ни запретов. По словам Шанкарачарии, брахмачари (тот, кто соблюдает брахмачарью) – это человек, поглощенный изучением священных ведических знаний, постоянно приверженный Брахману и знающий, что все

сущее заключено в Брахмане. Иными словами, брахмачари – это тот, кто видит во всем божество. Патанджали, однако, подчеркивает значение воздержания для тела, речи и ума. Это отнюдь не означает, что философия йоги предназначена лишь для безбрачных. Брахмачарья не зависит от того, холост человек или женат и ведет жизнь семьянина. Он должен воплощать высшие проявления брахмачарьи в повседневной жизни. Чтобы достигнуть спасения, не обязательно соблюдать безбрачие и не иметь домашнего очага. Напротив, все смрити (кодексы законов) рекомендуют женитьбу. Не испытав человеческой любви и счастья, невозможно познать божественную любовь. Почти все йоги и мудрецы Древней Индии были женатыми, семейными людьми. Они не уклонялись от общественных и нравственных обязанностей. Женитьба и забота о детях не препятствуют познанию божественной любви, счастью и единению с Высшей Душой.

О положении ученика-семьянина в «Шива-самхите» говорится так:

«Пусть он занимается вдали от людей, в уединенном месте. Для соблюдения приличий он должен оставаться в обществе, но не должен быть привязанным к нему сердцем. Он не должен отказываться от исполнения своего профессионального долга и соответствующих его общественному положению обязанностей; пусть он исполняет их, сознавая себя орудием Бога, не думая о результатах. Он будет преуспевать, мудро следуя методу йоги, это несомненно. Оставаясь

в кругу семьи, постоянно исполняя долг семьянина, человек, освободившийся от заслуг и недостатков и обуздавший свои чувства, достигнет спасения. Ни добродетели, ни пороки не затрагивают семьянина, занимающегося йогой; его не запятнает и грех, если придется согрешить ради защиты человечества» (Шива-самхита, V, 234–238).

Утвердившийся в брахмачарье приобретает запас жизненных сил и энергии, отважный ум и сильный интеллект, так что он может бороться с любой несправедливостью. Брахмачари благоразумно использует приобретенные им силы: физические – для богоугодных дел, ментальные – для распространения культуры, интеллектуальные – для развития духовной жизни. Брахмачарья – это заряд, питающий светоч мудрости.

*Апариграха.* Париграха означает «накопление» или «собрательство». Апариграха – «свобода от накоплений», «нестяжательство», т. е. другая грань астеи (неворовства). Как не следует брать вещей, в которых нет действительной нужды, так не следует накапливать и собирать вещи, которые в данную минуту не нужны. Нельзя брать ничего не заработанного – это признак нищеты духа. Йог чувствует, что собирание и накопление вещей для обеспечения своего будущего происходит от недостатка веры в Бога и в собственные силы. Он сохраняет веру, всматриваясь в образ Луны. В ту половину календарного месяца, когда Луна восходит позднее, большинство людей спит и не замечает ее красоты. Ее сия-

ние меркнет, но она не сходит со своего пути и равнодушна к тому, что люди не оценили ее блеск. Она верит, что снова будет полной, когда предстанет перед Солнцем, и тогда люди будут страстно ждать ее пышного восхода.

Соблюдая апариграху, йог по возможности упрощает свою жизнь и приучает ум не ощущать нехватки или недостатка в чем бы то ни было. Тогда все, в чем он действительно нуждается, придет к нему само по себе в надлежащее время. Жизнь обычного человека наполнена бесконечными тревогами и неудачами и его реакцией на них. Поэтому ему практически невозможно держать свой ум в состоянии равновесия. Садхака развил в себе способность оставаться довольным, что бы с ним ни случилось. Так он достигает покоя, который уводит его за пределы царства иллюзий и несчастий, которыми наполнен наш мир. Он вспоминает обещание, которое дал Шри Кришна Арджуне в девятой главе «Бхагавад-гиты»:

Но всем тем, кто Меня почитают,  
ни о чем ином не помышляя, –  
постоянно обузданным в йоге –  
я дарю плодов сохраненье.

*(Бхагавад-гита, IX, 22)*

## **Нияма**

Нияма – это правила индивидуального поведения, в то время как законы ямы универсальны. Патанджали перечис-

ляет пять правил: шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение или аскетизм), свадхья (изучение Я) и ишвара пранидхана (преданность Богу).

*Шауча.* Чистота тела – необходимое условие хорошего самочувствия. Купание очищает тело извне, асаны и пранаяма – внутри. Практика асан тонизирует тело, выводит токсины, которые накапливаются из-за потворства слабостям. Пранаяма вентилирует легкие, насыщает кровь кислородом и очищает нервы. Но еще важнее, чем физическое очищение тела, очищение ума от несущих смятение эмоций, таких как ненависть, ярость, гнев, вожделение, алчность, обман и гордыня. И еще более важно очищение интеллекта (буддхи) от порочных мыслей. Нечистоты ума смываются водами бхакти (обожания). Нечистоты интеллекта или рассудка выжигаются в огне свадхья (изучения Я). Внутреннее очищение дает свет и радость. Оно приносит благожелательность (суманасья) и устраняет душевные муки, уныние, печаль и отчаяние (даурманасья). Доброжелательный человек видит достоинства других людей, а не только их ошибки. Уважение, с которым человек относится к чужим добродетелям, приучает его к самоуважению и помогает бороться со своими горестями и трудностями. Когда ум ясен, ему легче придать односторонненность (экагра). Посредством концентрации достигается управление своими чувствами (индрия-джая). Тогда человек готов войти в храм своего тела и увидеть истинное Я в зеркале собственного ума.

Кроме чистоты тела, мыслей и слов важна и чистота пищи. Помимо опрятности при приготовлении пищи необходимо соблюдать чистоту и в средствах добывания ее.

Пища – субстанция, поддерживающая, но и поглощающая всякую жизнь, – рассматривается как фаза Брахмана. Пищу надо принимать, сознавая, что каждый кусок, каждый глоток дают силу служить Богу. Тогда пища становится чистой. Быть вегетарианцем или нет – личное дело каждого, это зависит от обычаев и традиций страны, в которой родился и воспитывался человек. Но спустя какое-то время практикующему йогу придется принять вегетарианскую диету для того, чтобы достигнуть однонаправленности внимания и духовной эволюции.

Есть следует для сохранения здоровья, силы, энергии и жизни. Пища должна быть простой, питательной, сочной и успокаивающей. Следует избегать слишком кислой, горькой, соленой и острой пищи, так же как и обжигающей, несвежей, невкусной, тяжелой и загрязненной.

Тип пищи и то, как мы ее едим, формирует характер человека. Человек – единственное существо, которое ест, не будучи голодным, и вообще скорее живет для того, чтобы есть, а не ест для того, чтобы жить. Если мы едим ради поощрения своего вкуса, то переедаем и заболеваем расстройствами пищеварения, которые выводят из строя наш организм. Йог верит в гармонию и потому ест только для поддержания жизни. Он не переедает и не недоедает. Он рассматривает

свое тело как обитель души и остерегается потворства своим желаниям.

Помимо пищи большое значение имеет выбор места для духовной практики. Трудно заниматься в чужой стране, вдали от родины, в лесу, в людном городе или там, где шумно. Надо выбрать такое место, где легко достать пищу, где нет насекомых, место, защищенное от игры стихий и с красивым окружающим видом. Берег озера или реки либо морской берег – идеальный вариант. Такие идеальные тихие места трудно найти в наше время, но уголок для занятий можно устроить и у себя в комнате, лишь бы он был чистым, сухим и хорошо проветривался.

*Сантоша.* Сантошу, или удовлетворенность, надо воспитывать. Неудовлетворенный ум не способен к сосредоточению. Йог не ощущает ни в чем недостатка, поэтому его удовлетворенность естественна. Удовлетворенность дает йогу непревзойденное блаженство. Удовлетворенный человек совершенен, потому что познал Божественную любовь и выполнил свой долг. Он благословен, потому что познал истину и радость.

Удовлетворенность и спокойствие – это состояния ума. Среди людей возникают разногласия из-за расового происхождения, религиозной принадлежности, богатства и образования. Разногласия создают раздоры, возникают сознательные и неосознаваемые конфликты, расстраивающие и ошеломляющие человека. В таких случаях ум не может стать

однонаправленным (экагра) и лишается покоя. Удовлетворенность и спокойствие приходят тогда, когда пламя духа не колышется от ветра желаний. Садхака ищет не пустого покоя мертвеца, ему нужно спокойствие человека, чей рассудок прочно утвердился в Боге.

*Тапас.* Слово «тапас» образовано от корня «тап», который значит «пылать», «гореть», «сиять», «испытывать боль» или «быть страдаемым жаром». Тапас, следовательно, означает «пламенное стремление достичь определенной цели в жизни при любых обстоятельствах». Оно предполагает очищение, самодисциплину и аскетизм. Всю науку воспитания характера можно рассматривать как практику тапаса.

Тапас – это сознательное стремление достичь окончательного единства с Божеством и выжечь все желания, стоящие на пути к этой цели. Достойная цель освещает, очищает и обожествляет жизнь. Без такой цели деяния и молитвы ничего не значат. Жизнь без тапаса подобна сердцу без любви. Без тапаса ум не может подняться к Богу.

Есть три типа тапаса. Он может относиться к телу (каика), к речи (вачика) или к уму (манасика). Воздержание (брахмачарья) и ненасилие (ахимса) относятся к тапасу тела. К тапасу речи относится выбор необходимых слов, прославление Бога, привычка говорить только правду, не считаясь с последствиями для себя, и не говорить дурного о других. Культивация установки, при которой человек сохраняет спокойствие и уравновешенность в радости и печали и не утрачивает са-

моконтроля, – это тапас ума.

Тапасом будет также и то, когда человек работает без эгоистических побуждений, без надежды на вознаграждение, непоколебимо веря, что даже былинка не может сдвинуться с места без воли Всевышнего.

При помощи тапаса йог развивает силу тела, ума и характера, приобретает мужество и мудрость, целостность, прямоту и простоту.

*Свадхья.* Сва значит «сам», а адхья – «учение» или «образование». Образование – это извлечение лучшего, что есть в человеке. Следовательно, свадхья – это самообразование. Свадхья отличается от обычного обучения вроде посещения лекций, на которых лектор похваляется своей ученостью перед невежественной аудиторией. Когда люди объединяются для свадхьи, говорящий и слушающий – единомышленники, испытывающие обоюдную любовь и уважение. Здесь нет проповедей: просто одно сердце разговаривает с другим. Облагораживающие мысли, возникающие при свадхье, проникают в кровь человека и становятся частью его жизни и существа.

Человек, занимающийся свадхьей, читает собственную книгу жизни, и в то же время пишет и редактирует ее. Его взгляды на жизнь меняются. Он начинает сознавать, что все творения предназначены скорее для бхакти (обожания), чем для бхоги (наслаждения), что все они – божественны, что божественность есть и в нем самом и что им движет та же энер-

гия, которая движет всей Вселенной.

По словам Шри Виноба Бхаве (лидера бхуданского движения), свадхья – это изучение одного предмета, который становится корнем и основой для всех других предметов или действий. В нем они находят опору, тогда как он сам ни на что не опирается.

Чтобы жизнь была здоровой, счастливой и мирной, необходимо регулярно изучать священную литературу, находясь в чистом месте. Изучение священных книг мира даст садхаке возможность сосредоточиться на сложных проблемах жизни и разрешать их, когда они возникают. Это положит конец невежеству и принесет знания. У невежества нет начала, но оно имеет конец. У знаний есть начало, но нет конца. При помощи свадхьи садхака осознает природу своей души и достигает единения с божественным. Мировые священные книги предназначены для всех, а не для людей какого-либо одного вероисповедания. Как пчела собирает нектар с различных цветов, так и садхака впитывает знания других вер, что позволяет ему лучше оценить свою.

Филология – это не язык, а наука о языках; занятия этой наукой помогают студенту лучше изучить родной язык. Так и йога сама по себе не религия. Это наука, изучение которой даст садхаке возможность лучше оценить свою веру.

*Ишвара пранидхана.* Посвящение своих действий и воли Богу – это ишвара пранидхана. Тот, кто верует в Бога, никогда не отчаивается. Он испытал просветление (теджас). Тот,

кто знает, что все творения принадлежат Богу, не будет ни раздуваться от гордыни, ни опьяняться властью. Он не унижится до эгоистических целей и преклонит голову лишь для поклонения Богу. Когда по турбинам его ума потекут воды бхакти (обожания), они породят ментальную силу и духовное просветление. Физическая сила одна, без бхакти, убийственна. Обожание без силы характера подобно наркотику. Приверженность удовольствиям губит и власть, и славу. Удовлетворение чувств, стремящихся к наслаждению, порождает моху (заблуждение) и лобху (жадность), стремление повторять его снова и снова. Если чувства не удовлетворяются, возникает сока (огорчение). Чувства следует обуздывать знанием и терпением, овладеть же умом много труднее. Истощив свои возможности и не добившись успеха, человек обращается за помощью к Богу, источнику всех сил. На этом этапе и возникает бхакти. В бхакти ум, интеллект и воля подчинены Богу, и садхака молится так: «Я не знаю, что для меня хорошо. Да будет воля Твоя». Другие молятся об исполнении или удовлетворении своих желаний. В бхакти, истинной любви, нет места для «я» и «мое». Когда ощущение «я» и «мое» исчезает, душа достигает полного расцвета.

Когда ум освобожден от желания личного удовлетворения, его следует заполнить мыслями о Боге. Когда ум занят мыслями об удовлетворении личных желаний, появляется опасность, что чувства увлекут его в погоню за объектами желаний. Пытаться практиковать бхакти, не освободив ум от

желаний, – все равно что пытаться разжечь костер из сырых дров. Будет много дыма, от которого выступят слезы на глазах разжигающего костер и тех, кто стоит рядом. Ум, поработанный желаниями, не вспыхивает, не загорается и, соприкоснувшись с огнем знания, не дает ни тепла, ни света.

Имя Божье, как солнце, рассеивает всякую тьму. Луна бывает полной, когда она обращена к солнцу. Индивидуальная душа ощущает полноту (пурната), когда она обращена к Богу. Когда тень земли проходит между луной и солнцем, происходит затмение. Если ощущение «я» и «мое» набрасывает тень на чувство полноты, то все усилия садхаки достичь покоя будут тщетны.

В поступках личность человека отражается лучше, чем в словах. Йог научился искусству посвящать все свои дела Богу, и поэтому в них отражается его внутренняя божественность.

### *Асана*

Треть ступень йоги – асана, или поза. Асана дает устойчивость, здоровье и подвижность. Устойчивая и приятная поза рождает умственную уравновешенность и препятствует непоследовательности мыслей. Асаны – не просто гимнастические упражнения, это именно позы. Для их выполнения требуются чистое, хорошо проветренное помещение, коврик и решимость, тогда как для других систем физической культуры нужны большие спортивные площадки и дорогостоя-

щее оборудование. Асаны можно выполнять одному, так как конечности тела обеспечивают необходимый вес и противовес. Путем практики асан приобретает ловкость, равновесие, выносливость и большая жизнеспособность.

Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждые мускул, нерв и железу организма. Они обеспечивают хорошее телосложение, с сильными и эластичными мышцами, не выпирающими наружу, и предохраняют тело от болезней. Они снимают усталость и успокаивают нервы. Но их главное значение заключено в тренировке и дисциплине ума.

Многие артисты, акробаты, атлеты, танцоры, музыканты и спортсмены обладают превосходным телосложением и прекрасно владеют своим телом, но не умеют владеть своим умом, интеллектом и Я. Поэтому они находятся не в ладу с собой, и среди них редко можно встретить уравновешенную личность. Тело они часто ставят превыше всего. Нельзя сказать, что йог недооценивает свое тело, но он думает не только об его совершенствовании, но и о своих чувствах, уме, интеллекте и душе.

Выполняя асаны, йог подчиняет себе свое тело, делает его инструментом духа. Он знает, что тело – это необходимый инструмент духа. Душа без тела подобна птице, лишенной способности летать.

Йог не боится смерти, зная, что со временем всему приходит конец. Он знает, что тело постоянно изменяется, по

мере того как мы проходим этапы жизни – детство, юность, зрелость, старость. Рождение и смерть – естественные явления, душа же им не подвержена. Как человек сбрасывает с себя изношенное платье и надевает новое, так и обитатель тела отбрасывает изношенные и надевает новые тела.

# 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.