

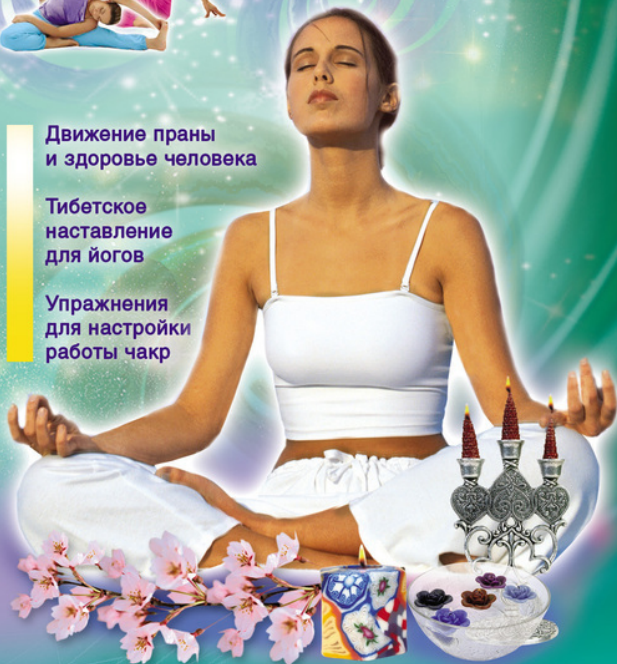
# ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ЙОГИ



Движение праны  
и здоровье человека

Тибетское  
наставление  
для йогов

Упражнения  
для настройки  
работы чакр



# Лаванда Нимбрук

## Теория и практика йоги

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6135753](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6135753)  
Теория и практика йоги / Л. Нимбрук.: АСТ, Сова; 2012  
ISBN 978-5-271-40855-7*

### Аннотация

Йога постепенно завоевала популярность у людей самых разных возрастов во всем мире. Но йога – это не гимнастика, не философия и не религия. Йога – это образ жизни. В этой книге рассказано о теоретических и практических основах йоги – древней стройной выверенной системы совершенствования духа, ума и тела, целостного знания об окружающем мире и о самом человеке.

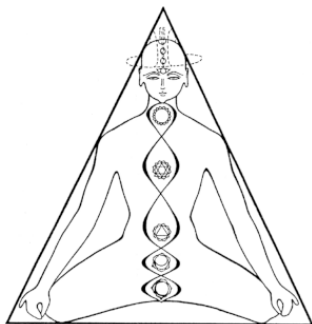
# Содержание

Об этой книге	4
Часть 1	15
Истоки	15
Космогония[1]	23
Путь к Атману	29
Пракрити и пуруша	33
Реинкарнация	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Лаванда Нимбрук

## Теория и практика йоги

### Об этой книге



Договоримся сразу и расставим все точки над *i*: я не гуру, у меня нет степени посвящения в иерархии последователей йоги, и свою задачу я вижу в обобщении известного мне материала, а не в создании движения учеников-последователей. Долгое время я занимаюсь тем, что исследую эзотерическое знание в различных мировых культурах, то есть я исследователь, а не учитель. Обращаться к теме йоги я не собиралась, но тут помог случай.

Мне пришлось столкнуться с результатами опроса, посвященного йоге, проведенного одним из наших центров изуче-

ния общественного мнения. Результаты были удручающие. Респонденты показали полное непонимание существа йоги. Они называли ее индийской гимнастикой для оздоровления, а высочайшим ее примером считали умение обходиться без пищи, заклинять змей и... воскрешать мертвых. Ну, вполне понятно, почему наши граждане настолько убеждены в даре йогов заклинять змей. В свое время ни одна книжка об Индии не обходилась без знаменитой иллюстрации: сидит факир с дудочкой в позе лотоса, рядом с ним стоит плетеный короб, из которого величественно поднимается одурманенная музыкой кобра. Подпись под этим рисунком-бестселлером нередко сообщала: «Индийский йог – заклинитель змей». Со времени появления в Индии английских колонизаторов и до сегодняшнего дня это один из самых популярных рисунков на тему Индии.

Второй, не менее популярный, изображает другого факира с дудочкой. Он силой музыки и йогического таланта удерживает в воздухе канат и взбирающегося по нему мальчишку. В комментариях к этому изображению обычно говорится, что йог силой мысли поднимает канат в небо, затем канат и мальчишку при свидетелях разрубает на куски; однако этот мальчишка не умирает, а через пять минут спускается по целому канату с неба живым и невредимым. Вот вам и воскрешение мертвых...

Хорошо с воскрешением поработала и современная газетная индустрия, растиражировав многочисленные сообщения

о погребенных заживо и благополучно вернувшихся к жизни экспериментаторах. Печать всех их отнесла к йогам, хотя это и неправда: часть экспериментаторов, действительно, занималась йогой, часть была фокусниками, а часть и просто дураками или мошенниками.

Небылицы, к несчастью, имеют свойство превосходно запоминаться. Вот в массовом сознании заклинание змей и воскрешение мертвых намертво прилипло к последователям йоги.

Йогам массовое сознание приписывает также удивительную способность питаться одной праной (энергией), то есть обходиться вовсе без пищи. Существует даже множество «школ», где учат, как получать прану напрямую от солнечного света и сокращать расходы на питание обычными продуктами.

Гуру в этих «школах йоги» обещают, что переход к полному солнечному питанию происходит в несколько этапов: сначала исключается вредоносная пища (животные белки), затем вегетарианская, а в конце концов йог начинает питаться только космической энергией. И все бы чудесно, только на проверку оказалось, что полное питание праной – мошенничество.

Одну руководительницу школы «космического питания» даже привлекли к суду за обман. Она убедила большое число последователей, что способна полностью обходиться без пищи. Днем ученики и вправду не видели, чтобы женщина что-

то съедала. В интервью она признавалась, что чувство голода ей неведомо. Заинтересовавшиеся этим ученые включили изучение пранического питания этой женщины в круг своих исследований. Правда оказалась печальной. Днем «йогиня» ничего не ела, но по ночам наносила визит к холодильнику, где хранилась еда для «непродвинутых» учеников. С огромным аппетитом она съедала бутерброды с тунцом. Вот вам и космическая прана! Скандал был невероятный.

Но многие люди убеждены, что «йогиня» просто пошла на поводу у своего тела, а если тело держать в ежовых рукавицах, то оно быстро привыкнет к космическому питанию. Как видим, миф даже после разоблачения обманщицы продолжает свое существование: йогам еда не нужна.

Ну-ну, как же не нужна? Зачем же тогда индийские мудрецы многие века тому назад составили такой трактат, как Аюрведа, в котором питанию уделено огромное внимание? Нет правильного питания – нет и здоровья. Так что настоящие йоги не самоубийцы.

Что же касается отождествления йоги с гимнастикой для оздоровления, это следствие мышления западного человека. Всю эзотерическую литературу, не для западного человека созданную, этот массовый всечеловек рассматривает только как средство достижения полнейшего счастья и долголетия. А что может наилучшим образом привести к этим замечательно полезным вещам? Физические упражнения. Спорт. В западном мире (к которому мы тоже относимся, хотя кто-

то убежден в существовании особого пути для россиян) молодость и красота давно стали синонимами успешности. Поэтому, демонстрируя фотографию морщинистого индийского дедка, легко стоящего на одной руке, западный корреспондент не забудет поцокать языком по поводу красоты и молодости его тела, называя его физические параметры совершенными. Однако восточный и западный миры под совершенством подразумевают диаметрально противоположные понятия.

Западный человек убежден, что этот продвинутый старик здоров и заработал много денег, состоялся как личность в социуме; в то же время восточный мир власть и богатство вообще не считает важными, здесь совершенство понимается как достижение вершин духа, наивысшее приближение к идеалу, и этот идеал не имеет ничего общего с идеалом западного человека. Да и о какой красоте йогов может идти речь, если на некоторых фотографиях рекомендуемые к повторению позы и гримасы делают лица на редкость страшными и неприятными?

Закатившиеся глаза, вываленные на грудь языки, разбухшая грудная клетка и сплюснутый до плоскости живот скорее напоминают об обитателях дома для неизлечимых больных, чем о подиуме для красавиц и красавцев. Но это, дорогие соотечественники, фотографии йогических упражнений, а на снимках – учителя йоги. Наверное, и Мадонна (а она занимается йогой) выглядит с вываленным языком не



слишком привлекательной! Так что в литературе по йоге для массового потребления отвращающих взгляд изображений вы не найдете. Там фотографии подобраны так, чтобы радовать глаз, они похожи на фотоснимки известных гимнастов и гимнасток. Кроме того, в литературе по йоге для массового потребления вы не найдете практически ничего, кроме физических упражнений. А зачем?

Первые индийские просветители западного мира в вопросах йоги отлично понимали, что не найдут ни одного последователя в странах к западу от Инда и Ганга, если обрушат на головы европейцев сложные и противоречивые трактаты минувших веков. Они провели грамотную миссионерскую политику: связали идею ненасилия с идеей всеобщего мира, реинкарнацию – с гуманизмом, а духовное возрождение – с физическим усовершенствованием.

Европейцы быстро потянулись к новым идеям: им не хотелось погибнуть в ходе назревающих войн, к XX веку они сообразили, что научный прогресс – это, в первую очередь, прогресс военно-промышленного комплекса. Если для собственного выживания требуется оставить в живых комаров и пауков, так почему бы и нет?

Ганди, Рамакришна, Вивекананда стали властителями европейских умов. Они ездили по западному миру, читали лекции, стремясь, с одной стороны, сделать Индию и ее культуру более понятной для Европы, а с другой стороны, это был индийский путь к деколонизации. Можете смеяться, но

крах британской политики в Индии произошел не в последнюю очередь благодаря этим лекционным турам. Идеи всеобщего мира нашли благодарных слушателей. Одновременно дали результат и восточные практики для совершенствования тела. Причем здесь сторонников оказалось куда больше, чем в отношении всеобщего мира и ненасилия.

Ведь именно на XX столетие пришлось массовое увлечение спортом. Индийская йога отлично вписалась в спортивную индустрию. Европейцы активно потянулись в индийские ашрамы за знаниями. Каждый из этого хождения за много морей и океанов вынес что-то свое. Так возникло невероятное количество европейских и американских школ йоги.

Для подавляющего большинства йога и физзарядка стали синонимами. На вопрос, что такое йога, это большинство уверенно отвечает: гимнастика. Отечественные опросы немногим отличаются от западных. Наши граждане тоже считают йогу гимнастикой. А чем, извините, ее считать, если в основном именно гимнастикой в наших школах йоги и занимаются?

Однако йога – это не только гимнастика, это еще и изучение священных индийских трактатов, и следование ведущим идеям, выполнение правил, то есть совершенствование физического и духовного в каждом человеке, чтобы он уподобился божественному началу – Абсолюту. Причем для йоги не важен путь, который проходит человек от несовершенства

к совершенству, – важен только конечный результат. Разные пути ведут к одному результату. Йога – это не гимнастика, не философия, не религия, а образ жизни. Недаром существует странное различие между йогой, построенной на основе индуизма, и йогой буддистов или тибетских бонистов.

На юге, где тепло и влажно, а активное движение не позволяет сохранять равновесие с климатом, практикуют статическую йогу; на севере, в холоде и разреженном горном воздухе, практикуют динамическую йогу – с прыжками и быстрыми движениями. Но и там, где спокойно стоят на голове, и там, где прыгают выше головы, достигают одного конечного результата – уподобления совершенству. Это совершенство как физическое, так и духовное. Вот об этом и предпочитают не задумываться европейцы. Они просто ставят другие цели. И значит, то, чем они занимаются, не является, по сути, йогой.

Для европейцев же был совершен и небольшой «индийский подлог»: им просто не объяснили, что физические упражнения йоги практически полностью соотносятся с практикой тантры. Слово *тантра* для европейского ума (особенно до сексуальной революции середины прошлого века) означало не что иное, как моральную распущенность. Европейцы были готовы признать высокие достижения индийской культуры, но... без тантры. Поэтому вводя йогу в европейский оборот, индийские учителя скромно умолчали, что движения хатха-йоги и движения тантры имеют больше

сходства, чем различий. Многие йоги в Европе и Америке до сих пор убеждены, что йога хорошо, а тантра плохо и очень плохо.

И тут все дело в том, что тантра рассматривает сексуальные практики как священные, то есть это секс без личностного отношения, это просто ключ для открытия заключенных в теле энергий, необходимых для максимального продвижения к Абсолюту. Это секс без желания, похоти, личностного отношения к партнеру. В европейском понимании это... разврат. Вот почему, обучаясь каким-то йогическим позам, многие европейцы не осведомлены, что эти позы были выработаны в недрах тантрических сексуальных практик. Они честно убеждены, что занимаются оздоровительной индийской гимнастикой.

До относительно недавнего времени йога была чисто мужским занятием. Это сегодня значительная часть занимающихся йогой – женщины. Век тому назад вы не смогли бы найти практически ни одной ученицы, женщины в йоге были редчайшим случаем. Недаром известные индийские гуру, дожившие практически до середины XX века, ставили себе в заслугу привлечение в йогу женщин. Сегодня существуют даже школы йоги только для женщин, или йога для беременных. Это новейшие наработки. Йога как учение просветления предназначалась только для мужчин. Женщины были необходимы только в тантре и то постольку, поскольку без них в ней не обойтись.

У женщин в Индии было свое дело – занятие домашним хозяйством, рождение и воспитание детей, приготовление еды, то есть полное обслуживание индийского мужчины. Не стоит идеализировать место женщины в бедной колониальной Индии. А мужчины? Они йогой занимались, но тоже не так широко, как считают многие. В целом, это было занятие подвижников, в основном – монахов. Так что, честно говоря, Индию нельзя называть страной йогов. Кроме того, йога завоевала и сопредельные страны – Китай, Вьетнам, Корею, Японию и др. Вот вам и «оздоровительная индийская гимнастика»!

Когда я столкнулась с массовым непониманием сущности йоги, то сначала решила написать небольшую статью для одного из интернет-изданий. Потом, по мере накопления материала, статья стала катастрофически увеличиваться в размерах. В конце концов размеры стали столь угрожающими, что заставили меня взяться за книгу.

Работая над книгой, я старалась внести ясность в туманный «йогический вопрос». Оказалось, что многого я не знала или что-то понимала превратно. Изучая древние тексты и труды современных основоположников различных школ йоги, я сделала кое-какие выводы, которыми хочу поделиться. Это поможет нашим соотечественникам, посетителям многочисленных курсов йоги, лучше понять, чем они занимаются.

Кто-то решит, что ему хватит и гимнастики, а кому-то ста-

нет интересно, и он возьмется за более глубокое проникновение в йогу. Ведь если рассматривать йогу как знание, как духовный опыт одной из цивилизаций нашей планеты, можно найти и собственное место в мире. В современном мире, где многим абсолютно непонятно, каково их предназначение, зачем они вообще рождены (неужели для того, чтобы изо дня в день ходить на ненавистную работу?!), будет совсем не лишним задуматься о себе и собственном пути к совершенству.

Я не ставлю перед собой цель глобально рассмотреть всю историю йоги и все существующие школы. Это непосильная задача. Я только стремлюсь как-то систематизировать известные мне факты и позволить читателю осуществить собственный выбор.

Так что читайте и выбирайте свой путь.

Удачи вам!

*Лаванда Нимбрук*

# Часть 1

## Теория йоги

### Истоки

Истоки йоги нужно искать в далеком прошлом, настолько далеком, что нам практически ничего о нем не известно. Например, мы даже не знаем, на основе какого учения или на основе какой религии возникла йога. Известно только, что йога уже существовала ко времени появления в Индии основных местных религий – индуизма и буддизма, и обычно ее связывают с древнейшей системой религиозного мирозерцания – санкхьей. Точная датировка здесь отсутствует, поскольку труды по йоге связываются с первым обобщающим трудом, написанным мудрецом Патанджали. Датировка этой работы охватывает временной интервал от нескольких столетий до «нулевого года» и нескольких столетий после него. А некоторые исследователи уводят время возникновения йоги на тысячелетия до нашей эры.

Они вполне справедливо замечают, что если какое-то явление было обобщено и записано в виде учебника по практическому применению, то оно должно было существовать в изустной традиции, а проследить хронологию изустной тра-

диции сложно или даже невозможно. Они правы: знания йоги передавались особым образом даже в недалеком прошлом – от учителя к ученику. Причем не существовало каких-то школ йоги в академическом смысле как учебных заведений с определенным количеством часов преподавания, а была практика совместного проживания ученика (учеников) с учителем и система беспрекословного послушания учеников. Знание передавалось не «экспресс-методом», а в течение длительного времени, иногда даже десятилетий. В основном йоге учили в ашрамах при монастырях.

Это только в XX веке стали издаваться многочисленные труды по йоге, а до британской колонизации в качестве учебных пособий использовались разного рода священные индийские тексты, в том числе и очень древние, частично (некоторые – полностью) утраченные к нашим дням. В пользу изустной передачи знания йоги говорит тот факт, что в существующих памятниках древней индийской мысли нередко упоминается йога, но не дается разъяснений. Иными словами, в древности, говоря о йоге, авторы текстов подразумевали, что основные идеи хорошо известны и не стоит тратить время на комментарии. В случае, если бы учение йоги было новым и незнакомым, в текстах проявилась бы гораздо большая заинтересованность: незнакомое и новое описывается более детально.

И мы можем сделать вывод: учение это настолько древнее, что точное время его появления неизвестно. Что же нам из-



вестно? Известно, что йога закрепились как составная часть и в индуизме, и в даосизме, и в буддизме, она распространилась в широком ареале и была усвоена не только в Индии, но и на всем азиатском юго-востоке. Значительная часть знаний йоги легла в основу восточной медицины и воинского искусства.

Йога – это не религия и не физкультура, это учение, которое базируется на общих принципах восточной философии и космогонии. В йоге философия, космогония, религия, питание, физические упражнения, мораль слиты воедино. Поэтому можно рассматривать йогу как некое целостное знание об окружающем мире и о самом человеке, что само по себе показывает, насколько древним оно является: позднее области применения общего знания соотносились с его специализацией (религия занимается вопросами веры, философия – вопросами познания, наука расщеплена до узко специальных отраслей и т. п.). Вот почему в йоге нельзя разделить теорию и практику, и как только люди это делают, йога перестает существовать, остается либо умозрительное знание (философия), либо физкультура.

Теоретик может с утра до вечера рассуждать о моральной составляющей йоги, но это ничему его не научит и ничего ему не даст, поскольку он не применяет свои высокие помыслы на практике. Практик может осваивать все новые и новые движения, но в отрыве от понимания того, зачем это необходимо, он тоже никуда не продвинется. Йогу следует

рассматривать как осознанный путь человека к гармонии, к возвращению в состояние, когда единичное сознание достигает уровня высшего совершенства, а высшее совершенство предполагает не только совершенство ума или добродетели, но и совершенство сгущенной в материю энергии, то есть тела.

В йоге физическое неотделимо от духовного, иными словами, больной йог, йог-преступник, умственно отсталый йог, порочный йог не могут существовать, потому что они не следуют пути совершенства. Между прочим, веками разработанная практика йоги – это способ заставить сознание человека через совершенство тела достичь и совершенства духа.

Индия, породившая учение йоги, была страной с очень сложным общественным устройством. Самые древние исторические источники – Веды и Упанишады – упоминали о существовании кастового деления и происхождении каст: богами из Пуруши (мирового тела и духа, первочеловека) были созданы четыре касты: брахманом стали его уста, руки – кшатрием, его бедра стали вайшьей, из ног возник шудра. Население Индии, согласно более поздним законам Ману (I в. до н. э.), было разделено на четко очерченные касты – брахманов (священнослужителей), кшатриев (воинов), вайшиев (ремесленников и торговцев), шудр (слуг), а также группу низших сословий (рожденные от смешанных браков и неприкасаемые, под которыми понимались рабы).

Первой по важности и привилегиям считалась варна жре-

цов – брахманов. Ко второй принадлежала вся военная знать – кшатрии. Обе варны составляли господствующий класс. Брахманы считались высшими из людей, они занимались изучением священных книг, участием в суде и управлении, выработкой законов и предписаний; им принадлежало все, чего они могли захотеть. Наказания, которые могли быть применены к брахману, – это изгнание и острижение.

Древние индийские законы признавали за брахманами исключительный характер прав в вопросах установления, толкования и защиты дхармы (универсальной нормы поведения индуса, зависящей от его возраста и варны). Переход из одной варны (касты) в другую был запрещен, а место каждой варны строго определено. Перейти из низшей касты в высшую можно было путем перерождения после смерти. По индийским философским воззрениям человек после смерти должен возродиться в согласии с исполнением своей кармы (обязанностей) в прошлой жизни, причем при должном исполнении кармы он может возродиться в теле брахмана или кшатрия, а при плохом – в теле представителя низших каст или даже в теле животного; особое значение уделялось данде – наказанию, которое заставляет людей следовать извечной дхарме.

Нарушителей дхармы помимо данды ожидала загробная кара, то есть плохое возрождение, это был своего рода устрашающий элемент, чтобы (согласно законам Ману) «ревностно побуждать вайшьев и шудр исполнять присущие им дела,

так как они, избегая присущих им дел, потрясают этот мир». Кастовая незыблемость, наверное, и стимулировала существование йоги как учения, которое способно вывести человека из порочного круговращения перерождений. Но насколько и среди каких каст была распространена йога – это вопрос открытый.

Во всяком случае в ранней ведической йоге ведущая роль принадлежала аскетам, или тапасвинам (Яджнавалкья, Маричи, Васиштха), но о йоге дравидского периода исторических свидетельств не сохранилось. В классический период наибольшее значение приобрела раджа-йога Махариджи Патанджали, о котором уже упоминалось. Следует учитывать, что Патанджали составлял свой знаменитый труд «Йога-сутры» не для массового читателя, а для аскетов, то есть для людей, удалившихся от соблазнов мира, чтобы следовать путем духовного роста.

Еще позже внимание было обращено на соединение ведической традиции с тантрой и шактизмом (кайя-садхана Гуру Горакшанатха), в результате чего большое значение приобрела практика, которая должна была через совершенство тела привести к совершенству сознания и уподобить ученика богу Шиве. Гуру Горакшанатху йога обязана обобщением известных ему методов работы с телом и сознанием. Самыми древними источниками по йоге считаются Веды и Упанишады. Известно четыре сборника Вед, в которых было изложено известное индийцам знание о мире, причем Веды собира-

лись в своего рода руководства для практического применения и предназначались для определенной категории читателей – Брахманы для брахманов, Араньяки для отшельников, Упанишады для санньяси.

До того как тексты были записаны, они передавались в устной традиции от учителей ученикам. Считается, что Веды были записаны индийским мудрецом Вьясой, но ученые пришли к выводу, что тексты Вед различаются по стилю изложения и были записаны разными людьми и в разное время. Йоге посвящено одиннадцать известных нам Вед. Упанишады, посвященные вопросам йоги, ученые относят к текстам наттхов и сиддхов, которые расширили и углубили сведения, записанные в Ведах. Упанишады посвящены вопросам жизни и смерти, возникновения жизни, происхождения людей, их отношениям с богами, в них дана концепция реинкарнации – постоянного возрождения людей в новой жизни после физической смерти и зависимости благополучия в новой жизни от деяний человека в его прошлом существовании. В Упанишадах уделено внимание понятию кармы – то есть необходимости выполнить какие-то действия, чтобы получить право на «хорошую» реинкарнацию.

С развитием буддизма, джайнизма, вайшнаизма, ислама, христианства элементы йоги стали использоваться и среди последователей этих религий. И в зависимости от необходимости йогу рассматривали как избранные практики: если упор делался на физическом развитии – то как проверен-

ный временем курс физической подготовки, если на тантрических практиках – то как курс бытовой магии. Но наиболее сильно йога влилась в повседневную практику буддизма, индуизма, тантризма.

# Космогония<sup>1</sup>

В основе всех положений йоги лежат космогонические воззрения древних индийцев, которые известны по текстам Упанишад.

В Айতারея-Упанишаде дается представление о сотворении Вселенной.

Вначале существовал только один Атман – своего рода мировое сознание. Затем Атман решил создать миры: небесные воды, частицы света, смерть, воду. «Небесные воды – над небом, небо – [их] опора, воздушное пространство – частицы света, земля – смерть; что находится внизу, то – вода». Но для существования миров было необходимо создать хранителей миров. Для этого Атман извлек из вод пурushу, то есть мировое тело, придал ему внешний облик и согрел его. «Рот этого согретого раскрылся, словно яйцо; изо рта [вышла] речь, из речи – огонь. Ноздри [его] раскрылись; из ноздрей [вышло] дыхание, из дыхания – ветер. Глаза [его] раскрылись; из глаз [вышло] зрение, из зрения – солнце. Уши [его] раскрылись; из ушей [вышел] слух, из слуха – страны света. Кожа [его] раскрылась; из кожи [вышли] волосы, из волос – травы и деревья. Сердце [его] раскрылось; из сердца [вышел] разум, из разума – луна. Пуп [его] раскрылся; из пупа [вышел] выдох, из выдоха – смерть. Детородный член

---

<sup>1</sup> Космогония – учение о происхождении или о сотворении Вселенной.

[его] раскрылся; из детородного члена [вышло] семя, из семени — вода».

Созданные божества миров погрузились в мировой океан, а пурушу Атман подверг голоду и жажде. Божествам голодное существование не понравилось, они стали требовать, чтобы Атман дал им насытиться. Не понравилось им и пребывать в океане, они стали просить создать им пристанище.

Бог думал отделаться от богов коровой, но богам показалось, что этого мало. Тогда Атман привел к ним пурушу. Пуруша удовлетворила богов, каждый нашел там свое место: «Огонь, став речью, вошел в рот. Ветер, став дыханием, вошел в ноздри. Солнце, став зрением, вошло в глаза. Страны света, став слухом, вошли в уши. Травы и деревья, став волосами, вошли в кожу. Луна, став разумом, вошла в сердце. Смерть, став выдохом, вошла в пуп. Вода, став семенем, вошла в детородный член.

Голод и жажда сказали ему [Атману]: “Сотвори [пристанище] и нам”. Он сказал им: “Я доставляю вам долю в этих божествах, я делаю вас соучастниками в них. Поэтому, какому божеству ни приносится подношение, голод и жажда бывают соучастниками в нем”. После этого Атман занялся приготовлением пищи для богов. “Он согрел воду. Из нее, согретой, он произвел воплощенный образ. Поистине воплощенный образ, который он произвел, и есть пища. Будучи созданной, эта [пища] пожелала ускользнуть от него. Он хотел схватить ее речью, он не смог схватить ее речью. Если бы



он схватил ее речью, то можно было бы насытиться пищей, уже произнося речь.

Он хотел схватить ее дыханием, он не смог схватить ее дыханием. Если бы он схватил ее дыханием, то можно было бы насытиться пищей, [уже] вдыхая [ее запах].

Он хотел схватить ее глазом, он не смог схватить ее глазом. Если бы он схватил ее глазом, то можно было бы насытиться пищей, уже видя [ее].

Он хотел схватить ее слухом, он не смог схватить ее слухом. Если бы он схватил ее слухом, то можно было бы насытиться пищей, уже слыша [о ней].

Он хотел схватить ее кожей, он не смог схватить ее кожей. Если бы он схватил ее кожей, то можно было бы насытиться пищей, уже касаясь [ее].

Он хотел схватить ее разумом, он не смог схватить ее разумом. Если бы он схватил ее разумом, то можно было бы насытиться пищей, уже размышляя [о ней].

Он хотел схватить ее детородным членом, он не смог схватить ее детородным членом. Если бы он схватил ее детородным членом, то можно было бы насытиться пищей, уже изливая [семя].

Он хотел схватить ее выдохом, он достал ее. Хватающий пищу – ветер; живущий пищей – это поистине ветер.

Он подумал: “Как же это может существовать бел меня?”. Он подумал: “Каким [путем] я войду [в это тело]?”. Он подумал: “Если речью говорят, если дыханием дышат, если гла-

зом видят, если слухом слышат, если кожей касаются, если разумом размышляют, если выдохом выдыхают, если детородным членом изливают [семя], то кто же я?”

И, рассекши [черепной] шов, он вошел через эти врата. Имя этих врат – видрити. Это – блаженство. [Там] у него три пристанища, три [состояния] сна. Вот – пристанище, вот – пристанище, вот – пристанище.

Рожденный, он стал рассматривать существа [с мыслью]: “О чем другом захотели бы здесь говорить?”. Он увидел этого пурушу, всепроникающего Брахмана, [и сказал]: “Я увидел это”.

Поэтому [его] имя Идандра, поистине [его] имя Идандра. И его, Идандру, тайно называют Индрой, ибо боги любят тайное».

Айтарея-Упанишада поясняет, что Атман «сначала становится зародышем в человеке. Это семя – силу, собранную из всех членов тела, – [человек] носит в себе как Атмана. Когда он изливает это в женщину, то он порождает его. Это его первое рождение. Это [семя] становится Атманом женщины – словно частью ее собственного тела; поэтому оно не приносит ей вреда. Она питает этот Атман [мужчины], вошедший туда. Ее, питающую, следует питать. Женщина носит его как зародыш. Он питает дитя до и после рождения. Питая дитя до и после рождения, он питает самого себя ради продолжения этих миров, ибо таким образом бывают продолжены эти миры. Это его второе рождение. Он, его Атман, становится

на место [отца] ради [исполнения] добрых дел. Далее другой его Атман, совершив то, что надлежит совершить, достигнув [своего] срока, уходит. Уйдя [из этого мира], он рождается снова. Это его третье рождение».

После смерти тела Атман достиг в небесном мире [исполнения] всех желаний и стал бессмертным, стал [бессмертным]. Так кто же такой Атман, спрашивает Упанишада, и дает ответ: «Тот, благодаря которому видят, благодаря которому слышат, благодаря которому обоняют запахи, благодаря которому произносят речь, благодаря которому распознают сладкое и несладкое. То, что является сердцем и разумом, сознание, разумение, распознавание, познание, мудрость, проницательность, стойкость, мышление, рассуждение, стремление, память, представление, намерение, жизнь, любовь, господство – все это имена, данные познанию.

Он – Брахман, он – Индра, он – Праджапати и все эти боги и пять великих элементов: земля, ветер, воздушное пространство, вода, свет; и эти маленькие разно-образные существа от того или иного семени – рожденные из яйца, и рожденные из чрева, и рожденные из пота, и рожденные из ростка; и лошади, коровы, люди, слоны; и все, что дышит, и движущееся [по земле], и летающее, и неподвижное. Все это ведомо познанием, утверждено в познании. Мир ведом познанием, утвержден в познании. Познание – Брахман. [Наделенный] этим познающим Атманом и поднявшись из этого мира, он достиг в том небесном мире [исполнения] всех

желаний и стал бессмертным, стал [бессмертным]».

Согласно этой космогонии, мир представлен как порождение и вместилище Атмана, причем Атман сокрыт в каждом сотворенном им элементе этого мира, в том числе и в человеке.

Задачей человека является проявление в себе Атмана, а поскольку мир ведом познанием и утвержден в познании, то для достижения всех желаний и бессмертия человек должен пройти путем познания и открыть в себе Атмана. Именно этим и занимаются йоги, стремясь достичь божественного совершенства.

# Путь к Атману

Атма-Упанишада выделяет три составные части Атмана – внешний Атман, внутренний Атман, высший Атман.

«[Тот, у кого] есть оболочка, кожа, ногти [на руках], мясо, волосы, пальцы, большие пальцы, позвоночник, ногти [на ногах], лодыжки, утроба, пуп, детородный член, бедра, ляжки, щеки, брови, лоб, руки, бока, голова, артерии, глаза, уши; [кто] рождается и умирает – тот зовется внешним Атманом.

Тот, [кто], благодаря (постижению) земли, воды, огня, воздуха, пространства, желания, ненависти, счастья, несчастья, страсти, ослепления, сомнения и прочего, наделен признаком памяти; [кто], благодаря высоким, низким, коротким, долгим, протяженным, запинающимся, ревушим, взрывным и смешанным отзвукам, а также танцам, пению, игре на инструментах, потере сознания, зевоте и прочему бывает слушающим, обоняющим, пробующим на вкус, дышащим, постигающим, действующим; [кто] распознающий Атман, пуруша; [кто изучает] пураны, ньяю, мимансу, дхармашастры; кто производит различие в действиях слуха, обоняния, тяготения – тот зовется внутренним Атманом.

[Тот, которого] следует почитать как священный слог [Ом]; [который открывается] думающему о высшем Атмане в размышлении и йоге – сдерживании дыхания, прекращении деятельности чувств и полном слиянии; [подобный] се-

мени смоковницы, зерну проса, стотысячной части расщепленного кончика волоса; (который) недостижим, непостижим, не рождается, не умирает, не засыхает, не сгорает, не дрожит, не разрушается, не рассекается, лишен свойств, свидетель [всего], чистый, неделимый по природе, единственный, тонкий, лишенный частей, незапятнанный, без сомнения, лишенный звука, прикосновения, вкуса, вида, запаха, лишенный сомнения, лишенный ожидания, всепроникающий; он, немислимый и неопиуемый, очищает нечистое и оскверненное, [он] – бездеятельный, нет [у него] связи с прошлыми существованиями – этот пуруша зовется высшим Атманом».

Главное для йога – распознать Атмана. Люди, которые не могут его распознать, убивают в себе Атмана, отправляются после смерти в мир асуров (демонов), покрытый слепящей тьмой – своеобразный аналог христианского Ада. Атман наполняет все существа, он является всем и пребывает везде. Он «светлый, бестелесный, неранимый, лишенный жил, чистый, неуязвимый для зла, всеведущий, мыслящий, вездесущий, самосущий, распределивший (по своим местам все) вещи на вечные времена». Упанишады учат, что смерть не является концом для человека, только преодолев уничтожение (физическую смерть) человек поистине проявляется, обретая бессмертие. «Постигнув того Атмана, что беззвучен, неосязаем, лишен образа, не гибнет, а также лишен вкуса, вечен, лишен запаха, без начала, без конца превыше велико-

го, постоянен, [человек] освобождается из пасти смерти».

В Катха-Упанишаде разъясняется, что распознать Атмана – непростая задача. При сотворении человека Атман проделал отверстия наружу, а не вовнутрь, поэтому чувства человека направлены на познание внешнего мира, но мудрец направляет свои чувства вовнутрь себя. «Неразумные следуют внешним желаниям, они попадают в распростертые сети смерти. Мудрые же, узрев бессмертие, не ищут здесь постоянного среди непостоянных [вещей]. Чем [человек ощущает] образ, вкус, запах, звуки и любовные прикосновения, тем он и распознает. Постигнув [того], благодаря которому он видит и то и другое – состояние сна и состояние бодрствования, – великого, всепроникающего Атмана, мудрый не печалится.

Кто знает этого воспринимающего Атмана, живого, [находящегося] вблизи, Владыку прошедшего и будущего, тот больше не страшится». Катха-Упанишада утверждает принцип: «Что здесь, то и там; что там, то и здесь», – который согласуется с текстом Гермеса Трисмегиста (что внизу, то и вверх, что снаружи, то и внутри). Если человек познал Атмана, то смерть перед ним бессильна. «Лишь разумом следует постигать это. Нет здесь никакого различия. От смерти к смерти идет тот, кто видит здесь [что-либо] подобное различию. Когда пять [источников] знаний успокаиваются вместе разумом и не действует способность постижения, – это зовут высшим путем. Твердое владение чувствами – это считают

йогой. Тогда [человек] становится неотвлеченным, ибо йога приходит и уходит».

Смертный становится бессмертным и достигает мудрости, когда разрубаются все узлы, связывающие сердце (страсти, привязанности), прекращаются все желания. Йога с помощью особых упражнений и тренировок позволяет быстрее достичь этого состояния.



# Пракрити и пуруша

Майтри-Упанишада объясняет, как сознание, заключенное в телесной оболочке, получило способности познания мира. «Поистине кто известен как вознесшийся среди свойств [мира], целомудренный, тот, поистине он и есть – чистый, светлый, лишенный существования, успокоенный, не дышащий, невоплощенный, бесконечный, негибнущий, стойкий, вечный, нерожденный, самостоятельный; он пребывает в собственном величии. Благодаря [подобному] побудителю это тело и сделано как бы мыслящим; иначе – он его двигатель... Поистине этот тонкий, непостижимый, невидимый, названный пурушей, лишенный перед этим сознания, пребывает здесь со [своей] частью, подобно тому как пробуждается спящий, лишенный перед этим сознания. Далее, то, что, поистине является его частью, – доля мышления, сознающее начало в каждом человеке, отличающееся представлением, решением, сомнением; [это] Праджапати, называемый Вишвой. [Подобным] мышлением это тело сделано как бы мыслящим, иначе – оно двигатель... Поистине вначале Праджапати был одним. Один он не радовался. Поразмыслив о себе, он сотворил многих существ. Он увидел, что они непробужденные, безжизненные, словно камень, и стоят, словно дерево. Он не радовался. Он подумал: чтобы пробудить их, я проникну в [них]. Уподобившись ветру, он

проник в [них]. Один он не мог [пробудить их]. Он разделился на пять частей: дыхание [в легких], дыхание, идущее вниз, общее дыхание, дыхание, идущее вверх, дыхание, разлитое по телу. Далее, то, что восходит вверх, поистине – дыхание [в легких]. Далее, то, что нисходит вниз, поистине – дыхание, идущее вниз.

Далее, то, которым поддержаны эти [два дыхания], поистине – дыхание, разлитое по телу. Далее, то, что доставляет дыханию, идущему вниз, грубейшую часть пищи, а тончайшую – разносит по всем членам, поистине – общее дыхание; известно, что по природе оно выше дыхания, разлитого по телу, и между ними – произведенное дыханием, идущим вверх. Далее, то, что выводит наверх и ведет вниз выпитое и съеденное, поистине – дыхание, идущее вверх. Далее [сосуд] упаншу превосходит [сосуд] антарьяму и антарьяма – упаншу; между ними бог породил тепло. Это тепло – пуруша, и этот пуруша – огонь Вайшванара. В другом же месте сказано: это огонь Вайшванара, который внутри человека; благодаря ему переваривается пища, которую поедают.

Это его шум слышит [человек], когда он затыкает уши. Когда он собирается уйти [из жизни], то не слышит этого шума. Поистине разделившись на пять частей, он скрыт в тайнике – имеющий основной разум, чье тело – дыхание, образ – свет, представление – истина, сущность – пространство. Поистине не достигнув цели из этой внутренности сердца, он подумал: да вкушу я предметы [постижения]. И вот, проде-

лав эти отверстия, он, выйдя [из тела], вкушает объекты пятью поводами. Органы постижения – вот что такое его поводы, органы действия – его кони, колесница – тело, разум – возникший, из пракрити состоит его кнут; так, побуждаемое им, движется вокруг это тело, словно колесо, [вращаемое] гончаром. Так это тело сделано как бы мыслящим; иначе – он его двигатель.

Поистине этот Атман, – возглашают мудрецы, – блуждает здесь по телам, словно не подвластный добрым и недобрым плодам действий. Вследствие [своей] непроявленности, тонкости, незримости, непостижимости, свободы от привязанностей он [лишь кажется] словно непостоянным и действующим, [хотя] поистине – недействующий и постоянный. Поистине он – чистый, стойкий, неколеблющийся и незапятнанный, невозмущенный, свободный от желаний, пребывающий словно зрителем и находящийся в себе. Вкушающий воздаяние, он пребывает, покрыв себя завесой, состоящей из свойств; он пребывает [таковым]».

Физическое тело Майтри-Упанишада называет Бхутатманом. Бхутатман порожден соединением пяти тонких частиц (бхута), или пяти элементов. Бхутатман, «подвластный добрым и недобрым плодам действий, достигает благого или неблагоприятного лона или же пути вниз или вверх и блуждает, подвластный парам [противоположностей]... [Бхутатман] зависит от свойств пракрити. Далее, из-за [этой] зависимости он приходит к ослеплению, из-за ослепления он не видит нахо-

дющегося в нем великого владыку, побуждающего к действиям.

Влекомый потоками свойств, оскверненный и нестойкий, колеблющийся, обеспокоенный, алчущий и возбужденный, он впадает в самомнение. “Я – Он”, “Это – мое” – думая так, он связывает сам себя, как птица – сетью... Поистине кто действующий, тот и Бхутатман; кто побуждает к действию [соответствующими] органами, тот – внутренний пуруша. И поистине подобно тому, как железный шар, подвластный огню и обрабатываемый кузнецом, принимает различные [образы], также поистине и Бхутатман, подвластный внутреннему пуруше и обрабатываемый свойствами, принимает различные [образы]. Множество существ четырех родов, четырнадцати видов, изменяющихся восьмьюдесятью четырьмя путями, – таков поистине образ различия. И поистине эти свойства побуждаемы пурушей, словно колесо – гончаром. Далее, подобно тому, как при обработке железного шара огонь не бывает подвластным [кому-либо], так не бывает подвластным и пуруша – подвластным бывает этот Бхутатман из-за [своей] привязанности [к свойствам].

И также сказано в другом месте: тело это возникает от совокупления, возрастает в аду, затем выходит через мочевой проход; [оно] построено из костей, облеплено мясом, окутано кожей; наполнено калом, мочой, желчью, флегмой, мозгом, жиром, салом и многими другими нечистотами, словно сундук, [полный] имущества.

И также сказано в другом месте: ослепление, страх, отчаяние, сон, лень, беспечность, старость, печаль, голод, жажда, слабость духа, гнев, вероотступничество, невежество, зависть, жестокость, глупость, бесстыдство, негодность, несокомерие, неровность – таковы [признаки] тамаса. Внутренняя жажда, любовь, страсть, алчность, насилие, похоть, ненависть, обман, зависть, желание, непостоянство, изменчивость, возбужденность, жажда победы, стяжательство, покровительство друзьям, привязанность к принадлежащему [тебе], ненависть к нежеланным предметам восприятия, отверженность к желанным, неясность в речи, неумеренность в пище – таковы [признаки] раджаса. Ими он наполнен, им подвластен.

Поэтому этот Бхутатман обретает различные образы... И поистине вот [целительное] средство для Бхутатмана: приобретение знания Веды, следование своей дхарме, следование своим ашрамам. Поистине это закон своей дхармы, прочие же [подобны] ветвям ствола. Благодаря ему [человек] получает свой удел наверху или [идет] вниз. Такова своя дхарма, провозглашенная в Ведах. Нельзя принадлежать к [какой-либо] ашраме, преступая свою дхарму».

# Реинкарнация

В Каушитаки-Упанишаде дается описание путешествия человека после смерти.

«Поистине те, кто уходит из этого мира, все идут к луне. Благодаря их жизненным силам она растет в первую половину месяца и во вторую половину месяца заставляет их родиться [снова]. Поистине луна – это врата небесного мира. Кто отвечает ей [должным образом], того она отпускает. Кто же не отвечает ей, тот став дождем, проливается здесь дождем; тот снова рождается здесь червем, или насекомым, или рыбой, или птицей, или львом, или вепрем, или змеей, или тигром, или человеком, или в каком-либо ином состоянии, согласно (своим) деяниям, согласно [своим] знаниям.

Его, пришедшего, [луна] спрашивает: “Кто ты?” Пусть он ответит: “От мудрого, о времена года, принесено [мое] семя, от пятнадцатичастного, от произведенного, от обители предков. Доставьте меня в мужа творящего, с помощью мужа творящего излейте меня в мать. Я рожден и снова рожден как двенадцати– (или) тринадцатимесячный от отца как двенадцати– (или) тринадцатимесячного. Я знаю это, я знаю противоположное этому. Приведите же меня, о времена года, к бессмертию. Этой правдой, этим подвижничеством я [есмь] время года. Я – происходящий от времен года”. – “Кто ты?” – [спрашивает луна]. “Я есмь ты”, – [отвечает он, и она]

отпускает его.

# 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.