

Б.К.С. АЙЕНГАР

# ДЕРЕВО ЙОГИ

ежедневная практика



АНФ

# Б. К. С. Айенгар

## Дерево йоги.

### Ежедневная практика

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8332430](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8332430)*

*Дерево йоги. Ежедневная практика / Б.К.С. Айенгар: Альпина нон-фикшн; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-9614-3479-8*

#### **Аннотация**

Книга автора знаменитой «Йоги Айенгара» освещает практические и философские аспекты йоги. В ее основу легли беседы с учениками и лекции, с которыми он выступал по всему миру. Мастер с готовностью делится личным опытом практики поз и дыхательных упражнений. «Йогу-сутр» Патанджали Айенгар уподобляет дереву, которое плодоносит только при ежедневном уходе, и призывает следовать этому принципу в своих занятиях. Отдельные главы посвящены темам любви, сексуальности, семейной жизни, здоровью, целительскому искусству, медитации, смерти. Свою философию Айенгар рассматривает как руководство для повседневной жизни и сам являет пример ее последовательного воплощения. Усердно практикуя йогу, он никогда не пренебрегал мирскими обязанностями – супруга, отца, сына, ученика, учителя. Поэтому

его советы и рекомендации максимально приближены к реальной жизни.

# Содержание

Предисловие автора	7
Предисловие к английскому изданию и благодарности	11
Краткий глоссарий	14
Часть первая	17
1. Йога как единство	17
2. Дерево йоги	23
3. Человек и общество	26
4. Восток и Запад	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Б. К. С. Айенгар**

**Дерево йоги.**

**Ежедневная практика**

Переводчик *Карина Куранова*

Редактор *Мария Несмеянова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Сидоренко*

© В.К.С. Iyengar 1988, 2000, 2013

Впервые издано на английском языке HarperCollins Publishers Ltd. под оригинальным названием TREE OF YOGA

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

*Посвящается йогам прошлого и настоящего*

# Предисловие автора

Друзья и попутчики на духовном пути!

В духовном мире, как и в физическом, до горной вершины можно добраться разными тропами. Одни из них длиннее, другие короче, одни – трудные и извилистые, другие – легкие и прямые, но, как бы то ни было, каждая ведет к вершине. Так же и духовное знание – обрести его можно разными способами. Чтобы постичь на опыте скрытую суть нашего естества и направить ум, запутавшийся в паутине мирских удовольствий, к самому источнику его существования – атману, душе, – в нашем распоряжении имеется множество средств.

Мой метод – йога, путь, который развивает тело и чувства, очищает ум, воспитывает разум и наполняет душу – самую сердцевину нашего существа. К сожалению, многие люди, не постигшие всей глубины йоги, видят в этом духовном пути к самореализации лишь физическую дисциплину, а практика хатха-йоги понимается ими как некая гимнастика. Но йога – нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает все существо человека – на клеточном, психическом, интеллектуальном и духовном уровнях.

В течение последних 35 лет я регулярно езжу в Европу и Америку, провожу занятия и показы, чтобы донести науку йоги до жителей Западного полушария. Я постоянно читаю лекции и встречаюсь с учениками, которые хотят задать мне

вопросы и углубить понимание предмета. Ряд недавних бесед и ответы на вопросы я свел воедино и облек в форму книги, которую вы держите в руках. Она может послужить практическим и философским дополнением к моим предыдущим книгам – «Прояснение йоги» (Light on Yoga), «Прояснение пранаямы» (Light on Pranayama) и «Искусство йоги» (The Art of Yoga). Читая ее, вы откроете богатство и мудрость йоги, которая ведет нас от поверхностных слоев нашего существа к самым глубинам души. Надеюсь, эта книга окажется полезной как для людей, давно практикующих йогу, так и для тех, кто только начинает свое знакомство с ней. Я хотел бы поделиться с каждым из вас радостью жизни в йоге, я счастлив тем, что могу беседовать с вами с помощью этой книги. Йога означает «единение», так пусть эти страницы объединят нас на нашем пути.

Вспомните состояние вашего ума до начала чтения. Ваш ум был свеж. Не имея особых представлений, непредвзято, вы взялись за эту книгу. Если нам удастся поддерживать подобное состояние в повседневной жизни, мы достигаем состояния интеграции, целостности. Состояние полной интеграции означает полное единение всего человеческого существа – начиная с тела и заканчивая глубинами души, а также единение со всем окружающим миром.

Интеграция – это медитация, а медитация – интеграция. Если человек не целостен, нельзя говорить о медитации. И наоборот, если нет опыта медитации, нельзя понять, что та-

кое внутренняя целостность. Эти два состояния взаимосвязаны, зависят друг от друга. Когда человек достиг целостности, его ум безмолвствует, а сам он остается бдительным и полностью осознает то, что происходит вокруг. Если время от времени бдительность падает, это состояние называют рассеянностью, а постоянное возвращение ума к точке фокуса – концентрацией. Но если состояние бдительного молчания, которое обычно посещает нас лишь на мгновения, остается с нами надолго, речь уже идет о медитации.

Когда сохраняется такая непрерывная осознанность единства тела, ума и души, прошлое и будущее перестают существовать, время становится вечностью. А поскольку вечность существует здесь и сейчас, вечными становимся и мы с вами. Это и есть единение, целостность, в этом состоянии между нами не может быть различий. Я надеюсь, что если не сегодня, то в один прекрасный день нам удастся достичь этой кульминационной точки. Помните, что в самореализации есть кульминация. Возможно, вам приходилось слышать другое – что бесконечное нельзя увидеть или достичь конечными средствами. Но для постижения бесконечного у нас нет иных средств. Когда конечное сливается с бесконечным, все становится бесконечным.

Взгляните на небо. Оно конечно и одновременно бескрайне. Его невозможно коснуться, и вместе с тем мы постоянно пребываем в контакте с ним. Подобным образом нам приходится использовать конечные средства: тело, ум, разум и со-

знание, чтобы достичь бесконечного вместилища души, источника всех этих средств. Двигаясь по этому пути, мы сохраняем вечную восприимчивость, вечное умиротворение и постоянно совершенствующийся ум.

*Да благословит вас Бог!*

*В.К.С. Динь*

# Предисловие к английскому изданию и благодарности

Возрастающий во всем мире интерес к йоге, а также широкая известность Б. К. С. Айенгара как одного из выдающихся ее учителей привели к появлению в самых разных странах многочисленных преподавателей и учеников, которые работают под его руководством. Сам Айенгар регулярно путешествует по миру с лекциями и встречается с учениками и преподавателями йоги. Материалом для этой книги послужили главным образом записи и расшифровки стенограмм встреч и лекций, проходивших в Англии, Франции, Италии, Испании и Швейцарии в 1985–1987 гг., а также записи лекции, прочитанной на Всеиндийской конференции Бхаратнатьям в Мадрасе в 1982 г. Мы благодарим организаторов этих мероприятий за то, что они великодушно предоставили материалы для публикации, а также всех тех, кто участвовал в их записи и расшифровке.

Характер изложения отражает разнообразие тем лекций и бесед, на которых построена книга, а переключение с одной темы на другую – реакцию на обсуждаемые вопросы. Поэтому деление книги на главы и части не связано напрямую с исходной структурой лекций. В некоторые главы я включил материалы из различных лекций и бесед, посвященных схожим

темам. Кроме того, в книгу вошел свежий материал, взятый из моих бесед с Айенгаром, а также его пространная правка и дополнения к рукописи. Таким образом, «Дерево йоги» – это обновленное и переработанное изложение тем, затронутых в лекциях и беседах. Я приложил все усилия, чтобы свести повторы к минимуму и при этом сохранить свежесть разговорного стиля, свойственного Айенгару.

Хочу выразить свою признательность Сильве и Мире Мехта, сотрудникам лондонского Института йоги Айенгара, за вычитку и правку рукописи, Джонатану Катцу за проверку транслитерации санскритских слов и определений в глоссарии, Джиму Бенсону за помощь в составлении библиографии и Шиле Риверс-Мур за бесценные советы по поводу того, как расположить главы в книге.

Символ дерева йоги был разъяснен автором в лекции, опубликованной в британском журнале *Yoga Today*. Статьи, в которых обсуждались идеи, содержащиеся в этой книге, также появлялись в американском журнале *Yoga Journal*, французском *Le Monde Inconnu*, бельгийском *Viniyoga*, а также в книге «Храм тела и свет йоги» (*Body the Shrine, Yoga thy Light*), опубликованной в Индии в 1978 г. Комитетом по празднованию 60-летия Б. К. С. Айенгара. Небольшой отрывок из главы о пранаяме любезно предоставлен Университетом Бхаратия Видья Бхаван в Бомбее.

И в заключение хочу выразить искреннюю благодарность самому Б. К. С. Айенгару за плодотворное сотрудничество и

поддержку, которую он оказал нам при подготовке этой книги, и Фаеку Бириа за идею создания этой книги и за помощь в сборе материала. Я также очень признателен многочисленным ученикам и энтузиастам йоги, чей интерес к этому предмету сделал издание книги такого рода как возможным, так и необходимым.

*Даниель Риверс-Мур*

# Краткий глоссарий

Полный словарь санскритских терминов и наименований приводится в конце книги.

*артха* – средство, польза, преимущество, причина, побуждение; благосостояние как одна из целей жизни человека

*асана* – поза – третья ступень йоги

*атма, атман* – душа, внутренняя Суть, принцип жизни

*Ахимса* – ненасилие, не только в узком смысле воздержания от убийства и насилия, но и в позитивном, всеобъемлющем смысле любви, распространяющейся на все сущее

*Брахма* – первое божество индуистской троицы, Создатель

*Брахман* – Высший Дух, Абсолютная Сущность

*брахмачарья* – контроль над сексуальными желаниями, религиозное ученичество и самоограничение, первая из четырех стадий обучения жизни

*Бхакти* – почитание, поклонение

*бхакти-йога* – путь к реализации и единению с Высшей Душой через поклонение и преданность божественному

*Ванапрастха* – третья стадия жизни, на которой человек оставляет семейную жизнь ради аскетической жизни в лесу

*Вишну* – второе божество индуистской троицы, Хранитель

*гархастхья* – семейная жизнь – вторая стадия жизни

*джняна* – знание, в том числе священное знание, достигаемое при медитации, объектом которой являются высшие религиозные и философские истины

*джняна-йога* – путь к реализации и единению человека с Высшей Душой через знание и понимание

*дхьяна* – медитация – седьмая ступень йоги

*йога* – единство, объединение; единение нашей воли с волей Бога, которое позволяет нам одинаково относиться ко всем проявлениям жизни; способ достижения этого единства

*карма* – действие

*карма-йога* – путь к реализации и единению с Высшей Душой через действие

*кундалини* – свернувшаяся в кольца самка змеи; божественная космическая энергия, символом которой является свернувшаяся в кольца змея, дремлющая в основании позвоночника

*кундалини-йога* – путь к реализации и единению с Высшей Душой через пробуждение божественной космической энергии

*мокша* – освобождение; избавление души от новых перерождений

*ньяма* – самоочищение через дисциплину – вторая ступень йоги

*прана* – дыхание, ток воздуха, жизненная сила, жизненность, энергия, сила; энергия, скрытая в атмосферном воз-

духе

*пранаяма* – регулирование энергии и жизненной силы с помощью контроля ритма дыхания – четвертая ступень йоги

*пратьяхара* – отрешение ума, его освобождение из-под ига чувств и чувственных объектов – пятая ступень йоги

*самадхи* – состояние, в котором практикующий становится единым с объектом медитации, Высшим Духом, который правит вселенной; при этом возникает невыразимое чувство радости и умиротворения

*санньяса* – отвлечение от мирских дел и посвящение себя служению Богу; соответствует четвертой стадии жизни

*хатха-йога* – путь к реализации и единению с Высшей Душой через жесткую дисциплину и уравнивание солнечной и лунной энергий в организме

*Шива* – третье божество индуистской троицы, Разрушитель

*яма* – универсальные нравственные заповеди, этические принципы, стоящие выше вероисповедания, страны, возраста или эпохи – первая ступень йоги

# Часть первая

## Йога и жизнь

### 1. Йога как единство

*Йога означает единение. Единение индивидуальной души с Универсальным Духом есть йога. Но это слишком абстрактное определение, его трудно понять. Поэтому для нашего уровня понимания скажу, что йога – это единение тела с умом, а ума – с душой.*

90 % из нас страдают так или иначе – физически, ментально или духовно. Наука йоги позволяет содержать тело как храм, чтобы он стал таким же чистым, как душа. Тело лениво, ум активен, душа же исполнена света. Йогические практики развивают тело до уровня активного ума, так чтобы тело и ум, став активными, притягивались к свету души.

Философы, мудрецы и святые говорят, что к конечной цели – видению души – можно прийти разными путями. Наука ума называется раджа-йогой, наука знания – джняна-йогой, наука долга – карма-йогой, а наука воли – хатха-йогой. Для авторов древних текстов эти наименования были подобны клавишам на клавиатуре. Клавиш много, мелодия одна. Точно так же существует множество слов, с помощью кото-

рых люди описывают свой личный подход к йоге, те пути, с помощью которых они достигают высшей точки своего искусства. Но йога при этом остается единой, как и Бог един, хотя в разных странах люди называют Его по-разному.

Те, кто подходит к йоге с интеллектуальных позиций, говорят, что раджа-йога духовна, а хатха-йога направлена просто на развитие тела. Это огромное заблуждение. Подобно тому, как любая тропа ведет к источнику, так и хатха-йога ведет к видению души. Многие ли из тех, кто делает такие различия между хатха– и раджа-йогой, как следует изучили «Хатха-йога-прадипику»<sup>1,2</sup> или другие древние тексты по хатха-йоге? И многие ли внимательно прочитали «Йога-сутры» Патанджали<sup>3</sup> – основной источник по раджа-йоге? Знают ли они, что заключительная глава «Хатха-йога-прадипики» называется «Самадхи-пада» и рассказывает о состоянии самадхи, единения с Высшим Духом? А что есть кульминация раджа-йоги? Именно самадхи. Так в чем же разница

---

<sup>1</sup> Здесь и далее санскритские слова склоняются в соответствии с правилами русского языка. В многосложных терминах склоняется только последнее слово. – *Прим. пер.*

<sup>2</sup> «Хатха-йога-прадипика» (М.: Ишвара, Саттва, 2002) – написанный на санскрите древнейший уцелевший классический текст о хатха-йоге. Датируется предположительно XV в. Автором считается Свами Сватмарама.

<sup>3</sup> «Йога-сутры» – основополагающий текст индийской религиозно-философской школы йоги. Их автором считается Патанджали. Создание «Йога-сутр» датируется в очень широких пределах – от II в. до н. э. до IV в. н. э. Русскоязычные издания: Айенгар Б. К. С. Йога-сутры Патанджали: Прояснение. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013.

между этими двумя направлениями йоги?

Если рассматривать слово «хатха» с психологических, а не физиологических позиций, сразу станет ясно, к чему относится хатха-йога – к телу или духу. «Ха» означает «солнце», то есть солнце человеческого тела, иначе говоря, «душа». «Тха» означает «луна», этот термин относится к сознанию. Энергия солнца никогда не иссякает, в то время как луна каждый месяц то убывает, то прибывает. Так и наше внутреннее солнце, то есть душа, никогда не убывает, а ум, или сознание, черпающее энергию у души, склонно к флуктуациям, модуляциям, настроениям, подъемам и спадам. Подобно фазам Луны; оно похоже на ртуть, и как ртуть невозможно удержать в руке, так же трудно удержать наш ум. Вместе с тем, если привести к единству сознание и тело, энергия сознания успокоится, а когда энергия сознания успокаивается, сознание тоже спокойно, и душа заполняет все тело.

В «Хатха-йога-прадипике» говорится, что йога – это «пра-на-вритти-ниродха», то есть успокоение колебаний дыхания. В «Йога-сутрах» Патанджали говорится, что йога – это «читта-вритти-ниродха», то есть успокоение колебаний ума. За долю секунды ум устремляется во многих направлениях. Его движения быстры и переменчивы. Но дыхание не может следовать в нескольких направлениях одновременно. У него единственный путь – вдох и выдох. Оно может остановиться на мгновение при задержке, но множиться, как уму, ему не дано. Согласно «Хатха-йога-прадипике» контроль за ды-

ханием и наблюдением за его ритмом приводят к успокоению сознания. Таким образом, хотя «Хатха-йога-прадипика» начинается с контроля над праной, дыханием, энергией, а «Йога-сутры» Патанджали – с контроля над сознанием, в какой-то момент оба трактата начинают говорить об одном и том же, поэтому в конечном счете между ними нет различий. Контролируя дыхание, вы контролируете сознание, а контролируя сознание, привносите в дыхание ритм.

Подобно тому, как камфара сливается с пламенем, так и ум поглощается пламенем души. Это вершина хатха-йоги. В древнем тексте сказано, что единение ума и души есть хатха-йога. Раджа-йога тоже есть единение ума и души, поэтому между ними нет разницы. Йога едина.

Таким образом, практика йоги – это то, что объединяет тело и ум. Для развитого человека это означает единение ума и разума, а для тех, кто поднимается на более высокие ступени, – слияние тела, ума и разума с глубинами души.

Традиционно йогу разделяют на восемь частей, которые называются яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Если вы не знакомы с этими терминами, такой длинный список сперва может показаться устрашающим. Читая книгу, вы постепенно ознакомитесь с этими понятиями, и слова на санскрите перестанут быть препятствием для понимания.

Йогу также можно рассматривать как состоящую из трех слоев: внешнего, внутреннего и глубинного, или физическо-

го, психического и духовного. Таким образом, восемь частей йоги можно разделить на три группы. Яма и нияма представляют собой социальные и личностные этические дисциплины; асана, пранаяма и пратьяхара ведут к развитию личности, пониманию самого себя; дхарана, дхьяна и самадхи – результаты занятий йогой, приносящие видение души, но сами по себе они практикой не являются.

Несмотря на то, что на Западе йогу часто воспринимают только как физическую культуру, это также физио-психологическое и психолого-духовное учение. Это наука, которая освобождает ум из-под ига тела и ведет его к душе. Как только ум достигает души и сливается с ней, душа освобождается и с той поры пребывает в мире и блаженстве. Птица в клетке не может летать. Как только клетка открывается, птица вылетает наружу и обретает свободу. Человек достигает той же свободы, как только ум высвобождается из-под ига тела и находит отдохновение в объятиях души.

Первый уровень йоги помогает постичь, что нужно делать, а что нельзя. Нияма учит нас, что следует делать для блага человека и общества, яма – чего следует избегать, чтобы не нанести другим людям и обществу вред. Это этические законы, которые существуют повсеместно с незапамятных времен. Яма и нияма традиционно соблюдаются во всем цивилизованном мире – на Западе и на Востоке, на Севере и на Юге.

Следуя этим традиционным заповедям, мы работаем над

индивидуальным развитием через взаимопроникновение тела и ума, ума и души. Это второй уровень йоги – садхана, или практика. Он включает в себя асану, пранаяму и пратъяхару. Асана – это практика различных телесных поз. Пранаяма – наука дыхания. Пратъяхара – это либо успокоение чувств и удержание их в пассивном состоянии, либо направление чувств внутрь, с тем чтобы они могли пребывать в самой сердцевине нашего существа.

Третий уровень йоги описан Патанджали в «Йога-сутрах» как богатство йоги. Это результат или плод садханы, который состоит из дхараны, дхьяны и самадхи. Дхарана есть концентрация или полное внимание. Дхьяна – медитация. Самадхи – вершина йоги, это состояние блаженства и единения с Универсальным Духом. Когда вы заботитесь о дереве во время его роста, в должное время оно зацветает, а естественной кульминацией его развития будут плоды. Подобным же образом практика йоги рано или поздно достигает кульминации в духовном аромате свободы и блаженства. Как суть дерева заключена в его плодах, так и суть вашей практики содержится в ее плодах свободы, равновесия, умиротворения и блаженства.

## 2. Дерево йоги

*Чтобы вырастить растение, нужно, вскопав землю, убрать камни и сорняки и хорошенько ее разрыхлить. Затем положить семя в почву и осторожно прикрыть его рыхлой землей, чтобы ее тяжесть не повредила семя, когда оно прорастет. И наконец, немного полить землю и ждать, когда семя наклонится. Через день-два из семени появляется росток, который вытягивается в стебель. Затем стебелек выпускает две веточки, на нем появляются листья. Он неуклонно растет и превращается в ствол, ветвящийся в разных направлениях и усеянный множеством листьев.*

Дерево нашей внутренней сущности нуждается в таком же уходе. Мудрецы древности, которые испытали видение души, обнаружили его семя в йоге. Это семя состоит из восьми долей, которые по мере роста дерева дают начало восьми частям йоги.

Корнем дерева является яма, которая включает пять принципов: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (свобода от корыстолюбия), брахмачарья (контроль над чувственными удовольствиями) и апариграха (свобода от жадности и тяги к обладанию вещами сверх необходимого). Соблюдение ямы дисциплинирует пять органов действия – руки, ноги, рот, репродуктивные и выделительные органы.

Естественно, органы действия управляют органами чувств и умом. Допустим, если кто-то хочет нанести вред, а органы действия не слушаются, то вред не будет нанесен. Поэтому йога начинается с контроля над органами действия, а яма, таким образом, – корень дерева йоги.

Затем идет ствол, который соответствует принципам ниямы. К ним относится шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение), свадхьяя (самопознание) и Ишвара-пранидхана (посвящение себя и всех своих действий Богу). Пять принципов ниямы контролируют органы чувств: глаза, уши, нос, язык и кожу.

От ствола дерева отходят ветви. Одни из них очень длинные, другие разрастаются в стороны, одни искривленные, другие прямые. Эти ветви – асаны, различные позы, которые приводят физические и физиологические функции организма в гармонию с психологическим образцом учения йоги.

На ветвях растут листья, которые, взаимодействуя с воздухом, снабжают энергией все дерево. Листья поглощают воздух и передают его внутренним частям дерева. Они соответствуют пранаяме, науке о дыхании, которая соединяет макрокосм с микрокосмом, и наоборот. Обратите внимание, что в перевернутом положении легкие похожи на дерево. Пранаяма приводит в гармоничное состояние дыхательную и кровеносную системы.

Овладение асанами и пранаямой помогает практикующему преодолеть зависимость ума от тела, что автоматически

приводит к концентрации и медитации. Ветви дерева полностью покрыты корой. Без коры дерево было бы целиком съедено червями. Эта оболочка защищает потоки энергии внутри дерева между листьями и корнем. Таким образом, кора соответствует пратьяхаре, движению чувств внутрь, от поверхности тела к сердцевине существа.

Древесный сок, который переносит энергию в этом внутреннем путешествии, есть дхарана. Дхарана – это концентрация, фокусирование внимания на внутренней сути.

Древесный сок соединяет самые кончики листьев с самыми кончиками корней. Переживание такого единства – от периферии до самой сердцевины существа, когда наблюдатель и наблюдаемое сливаются воедино – достигается в медитации. Когда дерево здорово и прекрасно снабжается энергией, на нем распускаются цветы. Таким образом, дхьяна, медитация – цветы дерева йоги.

И наконец, когда цветок превращается в плод, наступает самадхи. Как суть дерева заключена в его плодах, так и суть йогической практики заключена в свободе, равновесии, умиротворении и блаженстве, когда тело, ум и душа соединяются воедино и сливаются с Универсальным Духом.

### 3. Человек и общество

*Йога способствует личностному росту человека, его совершенствованию – физическому, умственному, эмоциональному и духовному. Она предназначена для всего человечества. Поэтому ее называют сарвабхаума – мировая культура. Но йога не кончается тогда, когда вы достигли единения с самим собой. В нужной степени дисциплинировав тело, ум, чувства, разум и сознание, йогу предстоит жить в миру, не вовлекаясь в свои действия. В этом заключается мастерство действия, и речь здесь идет не только о сноровке. Мастерство – это выполнение действий, но без ожидания результатов, хороших или плохих. Действия йога не порочны и не добродетельны, а чисты и божественны.*

Между философией и практической жизнью должно установиться полное равновесие. Если вам удастся научиться этому, вы превратитесь в философа-практика. Заниматься чистой философией – не самое большое достижение. Философы – те же мечтатели. Но мы должны привнести философию в повседневную жизнь – так, чтобы все ее невзгоды и радости были наполнены философией. Возможно ли быть успешным членом общества, оставаясь верным собственному развитию и не сходя со стези индивидуального духовного роста? В этом и заключается практическая философия.

В первую очередь йога предназначена для личностного роста, но он определяет развитие групп людей и общества в целом. Если 100 человек практикуют йогу и выглядят здоровыми, остальные начнут интересоваться, как им это удастся. Таким образом число занимающихся йогой растёт, и вскоре к ним присоединятся ещё сотня, две, три. Когда-то мне казалось, что я единственный, кто практикует йогу с пылом и рвением, но оглянитесь вокруг сейчас – сколько людей занимается ею. Так йога передается от индивидуума к ближайшему окружению, а от ближайшего окружения – к обществу в целом.

Почему люди озабочены насилием в окружающем мире? Почему бы нам не подумать о насилии в себе? Каждому из нас необходимо работать над собой, потому что, не дисциплинируя себя, нам не удастся обрести свободу. Точно так же и мир без дисциплины не сможет стать свободным. Только дисциплина приносит истинную свободу. Допустим, вы хотите быть здоровыми – неужели вы думаете, что вам удастся добиться этого без дисциплины? Главное в жизни – это умеренность. Вот почему йога начинается с правил поведения, которые должен соблюдать каждый. Недисциплинированный человек не может быть религиозным. Дисциплинированный, наоборот, религиозен. Здоровье религиозно. Нездоровье – нет.

Религиозная жизнь вовсе не предполагает уход от мира. Наоборот, нужно внести гармонию в ту жизнь, которую мы

ведем. Обстоятельства жизни способствуют нашему развитию, а не разрушению. Часто кажется, что окружающая среда враждебна человеку. Но что мешает мне оставаться добродетельным, даже если другие предпочитают проводить свое время в публичных домах? Или, предположим, есть десять человек, которые любят пропустить стаканчик-другой. Я не пью, но эти десять – мои друзья. Если они приглашают меня в свою компанию, а я им говорю: «Нет, мне это неинтересно», – они поднимут меня на смех. Поэтому я отвечаю: «Хорошо, я приду. Только приготовьте мне апельсиновый сок, а сами пейте что хотите». Что это значит? Это значит, что я понимаю их. Я с ними и одновременно сам по себе. Я внутри ситуации и одновременно вне ее. В этом и есть равновесие. Если нам удастся жить таким образом – это религия.

Индивидуальное развитие – это обязанность человека, и йога способствует развитию каждого. Но ваше тело является точным подобием окружающего мира – это большой международный клуб. У нас около трех сотен суставов, а это значит, что в одном теле объединены 300 членов международного клуба. Длина всех артерий, вен и мелких кровеносных сосудов составляет 96 000 километров, а биологическая энергия движется по нервам, чья протяженность порядка 16 000 километров. Поверхность легких по площади сопоставима с теннисным кортом. Каждое полушарие головного мозга состоит из четырех долей. Разве это не похоже на большой международный клуб в одном человеке? Йога по-

могает скоординировать все эти части, чтобы они работали сообща – в гармонии и согласии. Йога пробуждает совесть. Йога пробуждает сознание. Йога пробуждает ум. Йога пробуждает чувства. Йога пробуждает плоть. Йога пробуждает органы восприятия. Именно поэтому она считается универсальным искусством.

Когда тело, ум и душа наслаждаются здоровьем и пребывают в гармонии, мы несем здоровье и гармонию всем, кто находится рядом с нами, и окружающему нас миру – не отрекаясь от мира, а оставаясь здоровым живым органом тела человечества.

## 4. Восток и Запад

Мне приходилось слышать утверждения, что тело, мышцы или анатомия индийцев и людей Запада различаются и что йога не подходит для западных людей. Но разве существует особый английский, итальянский или индийский рак или это одно и то же заболевание? Страдания человека одинаковы, независимо от того, живет он в Индии или на Западе; телесные недуги те же, душевные болезни такие же. Называть себя человеком Запада, как будто есть разница между людьми Запада и Востока, – то же самое, что утверждать, что существуют различия между раковыми опухолями у индуса и у англичанина. Человечество страдает от одних и тех же болезней, а йога дана для того, чтобы исцелять от них. Ни в одном древнем тексте не сказано, что йогу могут практиковать исключительно индусы. Наоборот, Патанджали говорит о йоге как о сарвабхауме. «Бхаума» означает «мир», а «сарва – «все». Йога – это всемирная культура. Подобно тому, как она воздействует на человека в целом, она также предназначена для развития всего человечества на физическом, психологическом, интеллектуальном и духовном уровнях. 2500 лет назад Патанджали не делил мир на Запад и Восток. Почему же мы должны делать это сегодня?

Иногда люди говорят мне, что все дело в питании –

мол, нельзя заниматься йогой, не будучи вегетарианцем, а в западной культуре или в условиях западного климата это невозможно. Эта теория оказалась несостоятельной: многие люди на Западе перешли на вегетарианскую диету, поскольку вегетарианство уменьшает склонность к насилию. Более того, даже вегетарианцы в Индии нередко страдают от той же тугоподвижности, что и мясоеды-европейцы. Естественно, индийцам легко даются позы со скрещенными ногами, но есть много других асан, которые они осваивают с трудом. Не обманывайтесь тем, что они с легкостью садятся в лотос, – это вовсе не говорит о гибкости. Просто индийцы всю жизнь сидят на полу, в то время как вы пользуетесь стульями.

Что же касается питания, все зависит от того, какие цели вы преследуете, занимаясь йогой. Патанджали делит пять аспектов ниямы на две группы. В первую входят шауча и сантоша – физическое здоровье и удовлетворенность ума. Во вторую – тапас, свадхья и Ишвара-пранидхана – горячее стремление к духовному развитию, самопознание и предание себя в руки Бога. Первая часть ниямы, включающая шаучу и сантошу, позволяет наслаждаться мирскими радостями и оставаться свободным от болезней. Вторая часть, включающая тапас, свадхьяю и Ишвара-пранидхану, считается йогой, приносящей благополучие и позволяющей достичь высшего состояния, быть свободным, перестать отождествлять себя с телом, стать одним целым с душой. Патанджали называет эти две ступени бхога и апаварга соответ-

ственно. Бхога означает наслаждения без болезней, апарга – это свобода и блаженство. По Патанджали, для здоровья и счастья питание не имеет большого значения.

Но если вы хотите достичь духовного здоровья, то придерживаться диеты необходимо для успокоения ума. Что посеешь, то и пожнешь. Ум – это продукт пищи, пища воздействует на ум. Поэтому при духовной практике питание ограничивается, но не в тех случаях, если ваша цель лишь здоровье и счастье. Здесь дело не в разнице между Востоком и Западом, а в том, какого уровня духовности вы хотите достичь.

# 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.