

Йога Дипика

Прояснение йоги

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Yoga Dipika

Light on yoga

B.K.S. IYENGAR

Foreword by Yehudi Menuhin



Thorsons

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Йога Дипика

Прояснение йоги

Б.К.С. АЙЕНГАР

С предисловием Йегуди Менухина

Перевод с английского



YOGA PRAKTIKA
WWW.YOGA.RU



Москва
2010

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 615.851.85
ББК 53.59
А36

Айенгар Б.К.С.

А36 Йога Дипика: прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 494 с.

ISBN 978-5-91671-062-5

Для западного читателя эта книга считается культовой. Именно она служит проводником в мире классической хатха-йоги, а ее автор, Б.К.С. Айенгар, создатель популярнейшей школы йоги, признан одним из самых авторитетных и почитаемых учителей современности. Тысячи людей начинали осваивать хатха-йогу, пользуясь этой книгой как учебником. Экскурс в философию йоги, описание техник, программы упражнений и наглядный иллюстративный материал делают книгу источником теоретических знаний и практическим руководством для всех, кому интересна йога, — от тех, кто только делает первые шаги на этом пути, до самых продвинутых учеников.

УДК 615.851.85
ББК 53.59

Все права защищены. Никакая часть 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, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-91671-062-5 (рус.)
ISBN 978-0-00-710700-1 (англ.)

© 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», 2010

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



*Посвящаю эту книгу моему высокочтимому Гуруджи
Санкхья-йога-Сикхамани, Веда-кесари, Ведантавагиша,
Ньяачария, Миманса-ратна, Миманса-тхиртха
Профессор Шриман Т. Кришнамачарья из Майсора
(Южная Индия)*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



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.



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 всеожжения, 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 рим-

ский. 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 Мехуину 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

Содержание



	Предисловие	9
	Вступление	11
Часть I	Введение	15
	Что такое йога?	17
Часть II	Асаны, Бандхи и Крии	53
	Асаны	55
	Бандхи и Крии	373
Часть III	Пранаяма	377
	Рекомендации и предостережения	379
	Техники и воздействие Пранаямы	389
Приложение I	Курсы асан	409
Приложение II	Асаны, способствующие излечению различных заболеваний	435
	Таблица асан с указанием иллюстрирующих фотографий	455
	Таблица асан в алфавитном порядке с указанием иллюстрирующих фотографий	461
Глоссарий		467
Предметный указатель		488



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Часть I

Введение



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

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 (дживатма) — 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 размыкает¹.

(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.

Тот не йогин, кто переедает,
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 обретешь ты
уносящую скорби йогу.

(Бхагавад-гита, VI, 16–17)

¹ Здесь и далее перевод В. С. Семенцова. — Прим. ред.

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;
- эго — 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, бесстрашием
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 восемь 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 «Йога-сутры» Патанджали касаются дисциплины духа, а «Хатха-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 взбираться 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 (пратьяхша); (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;
- анавастхитаттва — 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 развития, 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, недоброежелательность, умственную лень, 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 мечтаний 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 похвывается 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 атмияту 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 беспокойного 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 «рас творение»).

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 за-

нятиях 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 шишьею — 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 шишьею — 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 должен 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 превыше 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 (отшельни-

ка). 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 сперва 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 означа-

ло бы, что он отрекается от Творца. Йог отрекается от всего, что уводит его от Бога. Он отрекается от своих желаний, зная, что всякое вдохновение и праведные поступки исходят от Бога. Он отрекается от тех, кто враждебен деяниям Бога, кто проповедует демонические взгляды, кто лишь говорит о моральных ценностях, но не следует им.

Йог не отрекается 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 —