

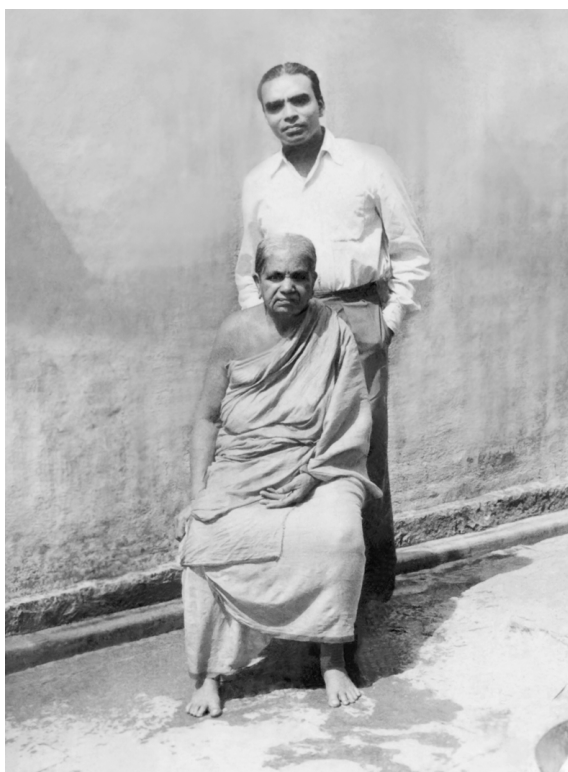
Содержание

Взывающая молитва	11
Взывающая молитва мудреца Вьясы	13
Предисловие Далай-ламы	15
Предисловие	17
Благодарности	29
Предисловие автора	31
Йога питхика. Введение	39
I. Йога парампара — происхождение йоги	49
II. Йога-дхарма — концепция йоги	53
III. Джанма мритью чакра — колесо рождения и смерти	63
IV. Сриштикarta — Ади Пуруша, Ишвара	73
V. Сриштикrama — структура вселенной	79
1. Пуруша (Атман)	79
2. Ахам-акара	80
3. Вишва чайтанья шакти	81
4. Гуны	82
5. Пракрити (природа)	85
6. Связь пуруши и пракрити	87
7. Читта (сознание)	90

VI. Пуруша — Созерцатель	93
1. Пуруша, Созерцатель	93
VII. Читта свабхава — перводанность сознания	101
1. Ахамкара (я-деятель), зеркало созерцателя и зримого	102
2. Буддхи (мудрость, разум)	104
3. Манас (ум)	108
4. Кутастха читта (большое «Я»)	112
5. Паринама читта (малое «я»)	112
6. Читта нирупана (определение читты)	117
VIII. Читта лакшана. Свойства сознания	121
1. Читта бхуми	124
2. Читта лакшана	125
IX. Читта шрени — этапы развития сознания	129
1. Вьюттхана читта и ниродха читта	130
2. Шанта читта	132
3. Экагра читта	133
4. Чхидра читта	133
5. Нирмана читта	134
6. Дивья читта (париупаква читта)	135
X. Клеша, вритти и антарая — страдания, колебания и препятствия	137
1. Вритти	143
2. Самскара вритти	147
3. Анукула и пратикула вритти	148
4. Анукула вритти	149
5. Пратикула вритти	155
6. Нава антарая (девять разновидностей препятствий)	157
XI. Читта паривартана путем йоги — трансформация читты посредством йоги	163

XII. Садхана крама — методы практики	173
1. Садхана крама	177
2. Садхана крия	179
3. Тапас	181
4. Свадхья	182
5. Ишвара пранидхана	184
6. Садхана стамбха (столпы садхака и садханы)	190
XIII. Адхapatана рекха в садхане — лезвие бритвы йоги	193
1. На краю пропасти	199
XIV. Аштанга-йога прайога татха паринама — применение аштанга-йоги и результаты практики	201
1. Шарира шарирй бхава	201
2. Коши тела	202
3. Бахиранга и антаранга самьяма	209
4. Результаты практики самьям	214
5. Йога на практике	218
6. Яма	220
7. Результаты практики ямы	221
8. Нияма	223
9. Результаты практики ниямы	223
10. Асана	224
11. Как следует выполнять асану?	225
12. Результаты практики асан	230
13. Различие между асаной и дхьяной	233
14. Пранаяма	233
15. Результаты практики пранаямы	236
16. Ваю	239
17. Чакры	241
18. Пратъяхара	243
19. Результаты практики пратъяхары	246

20. Дхарана	247
21. Определение дхараны	247
22. Результаты практики дхараны	249
23. Дхьяна	249
24. Результаты практики дхьяны	250
25. Антаратмический аспект йоги	252
26. Самадхи, самапатти	252
27. Результаты практики самадхи	254
28. Антаранга самадхи	254
29. Вирама пратьяя	257
30. Результаты практики вирама пратьяи	257
31. Предостережение садхак о самадхи	258
32. Самадхи пхала	259
33. Нирбиджа самадхи	260
34. Йогапхала (результаты практики аштанга-йоги)	260
35. Пракрити пуруша джая	265
XV. Самадхи-кайвалья бхеда — различие между самадхи и кайвальей	269
1. Кайвалья	269
Словарь санскритских слов	273
Приложение I. Йога-сутры Патанджали	317
Приложение II. Алфавитный указатель сутр	339
Предметный указатель	349



Моя мать. 1956 г.

Взывающая молитва

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

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

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

Взывающая молитва мудреца Вьясы

*Яс тьяктава адьям прабхавати джагато'негадха ануграхайя
Пракшина-клеша-рашир вишама-вишадхаро'нека-вактрах
субхоги//
Сарва-джняна-прасутир бхуджага-парикара притайе ясья
нитьям/
Дево'хиша са во'вьят сита-вимала-танур йога-до йога-юкта//*

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

Поприветствуем Адишешу, увенчанного мириадами змеиных голов и ртов, испускающих смертоносный яд, низошедшего в обличье Патанджали, дабы ядом своим уничтожить невежество и победить печаль.

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

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

Предисловие Далай-ламы

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

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

Все наши религии и духовные традиции верят в изначальную божественность человеческого существа. Назначение религий в том, чтобы развить и усилить это качество. У каждого народа свой менталитет, поэтому в своих религиозных и философских традициях люди по-разному расставляют акценты, используют разные практические методы. На самом деле это многообразие — источник духовного обогащения. Интеллектуальный и эмоциональный склад людей поразительно разнообразен, и чтобы каждый полу-

чил по потребностям, мы нуждаемся в обилии духовных традиций и практик. Но наиболее существенной остается практика в повседневной жизни, потому что только в ней мы постепенно узнаем истинную ценность учения, которому следуем, к какой бы культуре оно ни принадлежало.

Что от нас требуется, так это доброе сердце, дисциплинированный ум и здоровое тело. Нам не удастся преобразиться, просто загадав желание, – для этого нужно много и долго трудиться. Б.К.С. Айенгар, в свои 93 года полный энергии, и его отношение к ученикам – вот пример, который может вдохновить каждого из нас¹.

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

4 августа 2011 г.

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

Предисловие

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

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

для медитации (дхьяна). Таким образом, напрашивается вывод, что йогу в Индии практикуют в течение нескольких тысячелетий.

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

От Риг-веды к Ахирбудхнья-самхите и Таиттирия-упанишаде понятие йоги развилось существеннейшим образом. В Самхите под йогой понимают единство индивидуальной души и души космической, универсальной. Это *самьйога*, йога, в которой преобладает духовная составляющая. Такого определения йоги недостаточно, поскольку оно не принимает в расчет другие грани человеческого существа и полагает, что *дживатман* (индивидуальная душа) должна полностью посвятить себя *параматману* (Богу, высшей душе). Любой серьезный ученик, исследующий эволюцию йоги от простого понятия, упомянутого в Ведах, до вполне самостоятельной, зрелой дисциплины, сформулированной Патанджали, понимает, насколько непростым был этот процесс. Ни одна наука или дисциплина, в частности йога, не может стать зрелой и завершенной за короткий промежуток времени. Чтобы построить философско-теоретическую базу и создать методологию, необходимо провести множество исследований и экспериментов. По мере становления науки развиваются теории, которые проверяются эмпирически, после чего полученные опытным путем результаты корректируют теорию и тем самым совершенствуют ее. Йога не ис-

ключение — древним мудрецам приходилось ставить серьезные эксперименты, чтобы развивать ее как систему.

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

Б.К.С. Айенгар — прекрасный пример такой *тапасьи*. Когда ему было 15 лет, его познакомил с йогой великий ученый и мастер этого искусства. С тех пор в течение примерно 80 лет Айенгар практикует, обучает и продолжает постигать бесконечную тайну йоги. Вся его жизнь в качестве *садхаки* полностью посвящена йоге, которая трансформировала его на физическом, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Любопытно, что Йогачарья Айенгар первоначально обучался не по классическим философско-литературным трудам по йоге, но, как он сам признается, внимательно наблюдая за реакциями организма, которые постепенно приводили к интуитивному пониманию предмета. «Во время практики я умащал тело и ум знанием, которое глубоко проникало во все слои моего существа, позволяя мне осознавать собственное присутствие, воспламеняя осознанность в сухожилиях, волокнах, мышцах, суставах, нервах и клетках», — говорит Айенгар.

Очевидно, что рост древа йоги из крохотного семени Ригведы — это следствие личного опыта, воспроизводимого мудрецами и передаваемого от одного к другому в течение длительного периода времени. При изучении комментариев к Йога-сутрам и других текстов по теме Айенгар обнаружил, что большинство из них противоречат друг другу, отражая воззрения той или иной философской школы. Его собственный опыт не согласовывался с тем, что было описано в этих книгах. Кроме того, в толкованиях

не говорилось о сколько-нибудь убедительном методе претворения принципов йоги в жизнь. Осознав ограниченность существующей литературы, Айенгар принял решение провести сравнительно-критический анализ Йога-сутр, с одной стороны, «Хатха-йога прадипики», Шримад Бхагавад-гиты и Упанишад – с другой.

Не довольствуясь теоретическими познаниями в йоге, Айенгар следовал и путем накопления практического опыта. Он вспоминает: «В моей *садхане* тело, ум, разум и осознанность превратились в экспериментальную лабораторию. Я предпринял попытку осуществить сравнительно-аналитическое исследование сутр вместе с “Хатха-йога прадипикой”, Бхагавад-гитой и Упанишадами, что со временем помогло мне уловить суть Йога-сутр Патанджали». В 1966 г. свет увидела книга *Light on Yoga*, в 1993-м – *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*¹. Однако неутомимый исследователь Айенгар на этом не остановился. Даже в почтенном возрасте 93 лет он продолжает свои исследования ради более глубокого и полного постижения «Йога-сутр».

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

Благодаря этому опыту Айенгар углубил свое понимание Йога-сутр и осознал необходимость пересмотреть прежнюю работу, взглянув на труд Патанджали новым, свежим взглядом. Настоящая книга, «Сердце Йога-сутр», основана на йогическом опыте великого *садхаки* Йогачарьи Б.К.С. Айенгара и раскрывает мудрость

¹ Айенгар Б.К.С. Йога Дипика. Прояснение йоги. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. Айенгар Б.К.С. «Йога-сутры Патанджали. Прояснение». – М.: Альпина нон-фикшн, 2013.

сутр в новом свете. В ней автор рассматривает скрытые, глубинные смыслы изречений Патанджали и более подробно разъясняет, в чем смысл йогической дисциплины. Ценность этого плодотворного труда заключается в том, что в его основу положен личный йогический опыт автора и его понимание того, каким образом Йога-сутры переплетаются друг с другом на практике, в процессе садханы. Эта книга – результат работы просвещенного ума и высокой души.

Айенгар подчеркивает, что йогическая *садхана* ведет к внутреннему преобразению *садхаки* от грубого, природного (*пракрита*) состояния к утонченному, очищенному (*самскрита*). Как правило, человек инстинктивно реагирует на силы природы (*пракрити*), и его жизнь подчинена закону кармы. Благодаря йогической *садхане* он начинает действовать в соответствии с законом *дхармы*. Такое преобразование происходит не под воздействием внешних сил, но в результате проявления того, что уже есть внутри. Подобно тому, как настоящий учитель просвещает умы учеников, давая им понять, что знание берется не извне, а изнутри, так и гуру заставляет *садхаку* осознать, что ему следует учиться у себя самого. Для этого требуется четкое понимание как философских, так и практических аспектов йоги. В настоящей книге Айенгар простым и понятным языком объясняет, каким образом сутры Патанджали пробуждают внутреннее знание, а вместе с ним состояние, в котором *садхака* (сущность) соединяется с Сущностью, другими словами исчезает граница между созерцателем и созерцаемым.

Совершенная с логической точки зрения интерпретация Йога-сутр, принадлежащая перу Айенгара, уже давно увидела свет. Толкование это лаконично и вполне понятно даже тому, кто не знаком с классическими текстами по йоге и другими довольно сжатыми комментариями сутр. В настоящей книге Айенгар рассматривает изречения Патанджали не последовательно, а в их смысловой взаимосвязи, которую автор обнаружил в процессе собственной *садханы*. Такое прочтение призвано побудить *садхаку* к более

глубокому изучению и пониманию сутр. Будучи настоящим исследователем, Айенгар не претендует на то, что эта работа станет последним словом в толковании Йога-сутр. Он надеется, что его попытки (*анусадхана*) как можно яснее и глубже раскрывать смысл этих изречений будут продолжены другими исследователями.

«Сердце Йога-сутр» состоит из двух частей. Первая содержит перевод изречений, сделанный автором на основании его личного опыта и существующих комментариев. Во второй части автор сравнивает сутры с другими текстами и толкует ряд довольно сложных для понимания понятий. Йога-сутры разбиты на четыре главы, каждая из которых, по мнению Айенгара, соответствует одной из четырех *ашрам* (стадий жизни) и одной из четырех *пурушартх* (целей жизни). Автор проводит параллели между четырьмя *варнами*, *ашрамами*, *пурушартхами* и главами (*пады*) Йога-сутр Патанджали. Это делает его труд уникальным, поскольку еще не было попыток исследовать связь между социальной структурой и духовной системой йоги.

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

Автор ни в коем случае не призывает к сохранению устаревших социальных структур. Он лишь говорит о том, что духовное путешествие человека становится проще в благоприятной социальной среде. Другими словами, желательно вписать *садхану*

в оптимальное окружение. Йогин не изолируется от общества или материального мира, а скорее рассматривает их в качестве необходимых инструментов, помогающих разбить оковы несвободы. Фактически тело служит опорой для сознания.

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

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

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

Любопытно сопоставить опыт Айенгара с опытом западных мыслителей. В последнее десятилетие публикуется множество книг о трансцендентальном опыте с точки зрения западного сознания, для которого характерно считать йогические эксперименты мистическим феноменом. Авторы книги *Why God Won't Go Away?*¹ пишут о том, что мистики вполне определены в выводах: Бог (окончательная Реальность) по своей природе непознаваем. Он не объективный факт и не реальное существо. Фактически он само бытие, абсолютное, недифференцированное единство, почва для всего сущего. С точки зрения мистиков, если принять это за истину, то любая религия соединяет нас с глубинной божественной силой. Если мы не можем этого понять и цепляемся за удобный

¹ Ньюберг Э., Д'Аквилли Ю., Рауз В. Тайна Бога и наука о мозге: Нейробиология веры и религиозного опыта. — М.: Эксмо, 2013.

образ персонифицированного познаваемого Бога – Бога, который существует абсолютно отдельно от остального творения в качестве самостоятельного индивидуального существа, – то мы обесцениваем абсолютную реальность Бога и низводим его божественность до уровня маленького «глухого идола».

Далее мистики утверждают, что истинную природу Бога можно постичь только через непосредственную мистическую встречу. Эвелин Андерхилл в своей книге *The Essentials of Mysticism*¹ объясняет: «Мистицизм в своем чистом виде – это наука абсолютного, наука единения с Абсолютом, и это все». Она также утверждает: «Мистик – это тот, кто достиг единства, а не тот, кто об этом твердит. Не знать, но быть – вот отличительная черта настоящего посвященного».

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

Согласно Бруто, мистицизм – это способ преодолеть эгоистичные страхи. Осознание мистического единства рождает понимание, что в основе своей мы не отделены друг от друга и что на самом деле у нас уже есть все для того, чтобы быть счастливыми. По словам Бруто, как только мы начинаем чувствовать признательность к мистическому единству, «наши побуждения, чувства и поступки перестают диктоваться обособленностью, подозрительностью, отрицанием, враждебностью, стремлением к власти и исполняются открытости, доверия, сопричастности, сотрудничества и поддержки».

¹ Андерхилл Э. Мистицизм. Опыт исследования духовного сознания человека. — Киев: София, 2000.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru