A close-up portrait of an elderly man with long white hair and a red tilak on his forehead. He is wearing a white kurta and a yellow shawl with a gold border. His hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) near his face. He is wearing a gold ring with a diamond on his left ring finger and a gold chain with a large diamond pendant around his neck. The background is a blurred landscape with hills and a body of water.

Предисловие
Его Святейшества
Далай-ламы

Б.К.С. АЙЕНГАР

Сердце Йога-сутр



Б. К. С. Айенгар

Сердце Йога-сутр

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8922089

Сердце Йога-сутр / Б.К.С. Айенгар: Альпина нон-фикшн; Москва; 2015

ISBN 978-5-9614-3749-2

Аннотация

Вся жизнь Б.К.С. Айенгара была посвящена практике и изучению йоги. В процессе неустанного труда ему удалось создать уникальную практическую методику, которую отличает точность и ясность. Убежденный в том, что йога предназначена для всех – юных и пожилых, здоровых и больных, богатых и бедных, Айенгар сумел адаптировать древнейшее искусство к восприятию современников. Именно Айенгару мы обязаны распространением йоги по всему миру, и его метод стал одним из наиболее популярных. Айенгаровская «Йога-дипика. Прояснение йоги» служит учебником для нескольких поколений учеников по всему миру. В настоящей работе он внятно и доступно растолковывает афоризмы Йога-сутр Патанджали, раскрывая читателю философскую суть этого великого учения. С предисловием Далай-ламы.

Содержание

Взывающая молитва	9
Взывающая молитва мудреца Вьясы	10
Предисловие Далай-ламы	12
Предисловие	14
Благодарности	30
Предисловие автора	31
Йога питхика. Введение	41
I. Йога парампара – происхождение йоги	53
II. Йога-дхарма – концепция йоги	56
III. Джанма мритью чакра – колесо рождения и смерти	67
Каким образом происходит рождение	71
IV. Сриштикарта – Ади Пуруша, Ишвара	80
V. Сриштикрама – структура вселенной	89
1. Пуруша (Атман)	90
2. Ахам-акара	91
3. Вишва чайтанья шакти	93
4. Гуны	95
5. Пракрити (природа)	101
6. Связь пуруши и пракрити	103
7. Читта (сознание)	109
VI. Пуруша – Созерцатель	111
1. Пуруша, Созерцатель	112

Конец ознакомительного фрагмента.

116

Комментарии

Б. К. С. Айенгар

Сердце Йога-сутр

Переводчик *Карина Куранова*

Редактор *Антон Никольский*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова, М. Миловидова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Сидоренко*

Фото на обложки *Jake Clennell*

[*sadhakafilm.net*](http://sadhakafilm.net)

[*sadhakafilm.org*](http://sadhakafilm.org)

© B.K.S. Iyengar, 2012

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title HEART OF THE YOGA SUTRAS

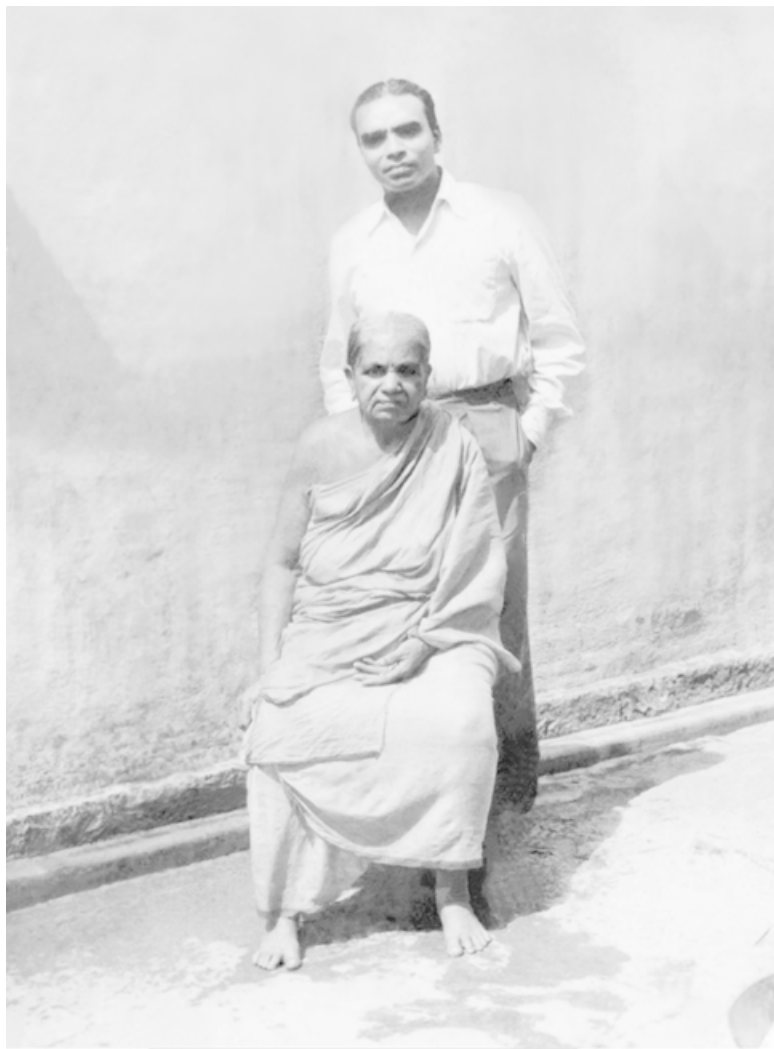
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра 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 пись-

менного разрешения владельца авторских прав.

*** * ***

*Посвящается моему отцу Беллуру
Кришнамачару и в особенности моей матери
Сешамме*



Моя мать. 1956 г.

Взывающая молитва

*йогена читтасья падена вачам
малам шарирасья ча вайдьякена /
йо'накароттам 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 анугра-
хайя*

*Пракишна-клеша-рашир вишама-вишадхаро'нека-вак-
трах субхоги//*

*Сарва-джняна-прасутир бхуджага-парикара притайе
ясья нитьям /*

*Девो'хиша са во'вьят сита-вимала-танур йога-до йо-
га-юкта//*

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

Поприветствуем Адишешу, увенчанного мириадами зме-
иных голов и ртов, испускающих смертоносный яд, низошед-
шего 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, вращают 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 са-

мом деле это многообразие – источник духовного обогащения. Интеллектуальный и эмоциональный склад людей поразительно разнообразен, и чтобы каждый получил 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 нас^[1].

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

4 августа 2011 г.

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, датируемой 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 най-

дены 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 Веды 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 исключение – 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 тапасы древних подвижников, трудившихся в течение тысячелетий.

Б. К. С. Айенгар – прекрасный пример такой *тапасы*. Когда ему было 15 лет, его познакомил с йогой великий уче-

ный 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 Риг-веды – 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 литера-

туры, 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 LightonYoga, в 1993-м – Light on the Yoga Sutas of Patanjali^[2]. 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 Sutas 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 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 преображению *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 кни-

ге 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 *аширам* (стадий жизни) и одной из четырех *пурушартх* (целей жизни). Автор проводит параллели между четырьмя *варна*-ми, *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*, *грихастха*, *ванапрастха* и *санньяса*) и *пурушартхи* (*дхарма*, *артха*, *кама* и *мокиша*) 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 устаревающих 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 рас-

смаатривает 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 пре-

вращается в инструмент видения *пуруши* (*атма-дариана*).

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*, лишённое 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 бле-

стящее, 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?*^[3] 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 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*^[4] объясняет: «Мистицизм в своем чистом виде – это наука абсолютного, наука единения с Абсо-

лютом, 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. Осознавание 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 открытостью, доверия, сопричастности, сотрудничества и поддержки».

«Подобное единение – отсутствие обособленности и неуверенности – создает прочное основание для того, чтобы

мир был лучше, – пишет Бруто. – Оно означает, что вместо того, чтобы обижать друг друга, мы будем друг другу помогать». Подобное единение приводит нас к состоянию единения с теми, кого мы привыкли воспринимать как «других».

Бруто уверена, что трансформирующая сила единства превращает мистицизм в наиболее практичный и многообещающий способ улучшения человеческого поведения. «Если бы нам удавалось упорядочить внутреннюю энергию, если бы мы могли заботиться о наших близких и способствовать их благополучию, мы страдали бы гораздо меньше. Преобразование внутренней энергии – это то, чем занимаются мистики». Сменяются поколения, прежде чем человечество сможет воспринять эти преобразующие идеи, но было бы захватывающе интересно знать, что, если такое время когда-нибудь наступит, мозг будет обладать необходимой техникой, чтобы претворить эти замыслы в жизнь.

И все же интересно, почему мы, человеческие существа, все время стремимся к контакту с чем-то большим, чем то, что мы есть, почему сознание неизбежно вовлекает нас в духовное путешествие? На эти вопросы отвечают неврологи Эндрю Ньюберг и Юджин Д'Акуили в блестящей монографии *Why God Won't Go Away?*. Ответ прост и по-научному точен: импульс к религиозности коренится в биологии мозга. В своих экспериментах ученые обнаружили, что духовная концентрация запускает альтернативный сценарий активности мозга, который позволяет переживать трансцендентный

религиозный опыт как вполне ощутимый и реальный. Ученые неизбежно приходят к выводу о том, что Бог «вмонтирован» в человеческий мозг. Они утверждают, что если Абсолютное Единое Бытие реально, то Бог – в любой персонализированной форме, которую люди придают Ему, чтобы Его можно было познать, – возможно, лишь метафора. Но метафоры не лишены смысла, просто смысл их символичен. То, что придает метафоре Бога стойкий смысл, – факт того, что его истоки в чем-то, что переживается как безусловная реальность.

Ньюберг и Д'Акуили заключают свое открытие таким наблюдением:

«Нейробиологические корни трансцендентной духовности показывают, что Абсолютное Единое Бытие есть правдоподобная и даже вероятная реальность. Из всех сюрпризов, порожденных нашей теорией [религиозные устремления коренятся в биологии мозга], – выводов о том, что за мифами стоит биологическая необходимость, что ритуалы интуитивно строились так, чтобы порождать состояния единства, что мистики, в конце концов, не всегда безумцы и что все религии суть ветви на стволе одного духовного дерева, – самой поразительной является мысль, что для этого наивысшего состояния единства можно найти рациональное обоснование. Реальность Абсолютного Единого Бытия не служит убедительным доказательством существования верховного Бога,

однако весомо поддерживает представление о том, что существование человека не сводится к чисто материальному бытию. Наш ум обладает способностью чувствовать эту глубинную реальность, это совершенное единство, в котором исчезают страдание и все желания. Пока мозг останется таким, каков он есть, пока ум сохранит способность ощущать эту глубинную реальность, духовность будет по-прежнему окрашивать переживания человека, а Бог – как бы мы ни определяли это великое и таинственное понятие – всегда будет с нами».

Что бы ни говорили западные ученые о мистицизме, и какими бы ни были заключения двух нейрофизиологов о подлинной структуре человеческого существа ум – тело и его способности к восприятию глубинной реальности и духовности, Айенгар в настоящей книге показывает, что древнеиндийские мудрецы исследовали этот феномен еще на заре цивилизации. Автор не оставляет никаких сомнений в том, что человеческий комплекс ум – тело – сознание является совершенным инструментом для переживания Космического сознания, а йога, практикуемая предписанным образом, – это золотой путь к экстатическому опыту, в котором эго («Я есть то» и «Я есть это») растворяется в абсолютном единстве «Я есть». На этой стадии эго испаряется, сливаясь с необъятным. Книга не имеет религиозного уклона и не требует от читателя веры в Бога как в создателя. Она адресуется всем, а для серьезного йога-садхаки станет еще и незаменимым ру-

ководством на духовном пути. Книга фактически заново открывает для нас Патанджали, и мы не исключаем, что Айенгар войдет в историю как лучший толкователь «Йога-сутр» Патанджали.

Мурли Манохар Джоши,

Нью-Дели,

27 сентября 2011 г.

Благодарности

Я благодарен своей дочери Гите С. Айенгар, а также Стефани Кверк, Уме Дхавале, Паткси Лисарди, Фаеку Бирия и другим старшим ученикам за вдохновение, поддержку и заботу, которую они проявили, вычитывая рукопись этой книги. Я переписывал ее неоднократно, чтобы ответить на их вопросы и развеять сомнения. Хочу также выразить особую признательность Джону Эвансу за его советы редактора.

Предисловие автора

Я выражаю безграничное почтение телом, чувствами, умом и сознанием Махариши Патанджали, Вьяса-муни, Вачаспати Мишре, Бходжа Радже, Виджняна Бхикшу и остальным толкователям Йога-сутр, а также великим мастерам йоги, чьей милостью я постепенно трансформировался от высокомерного невежества к смиренному пониманию. И знание, и мудрость снизошли на меня спустя годы *садханы*, а вместе с ними пришла способность жить в божественном настоящем.

Я не ученый и не философ. Я просто ревностный приверженец йоги и являюсь таковым почти 80 лет. Я полностью вовлечен в свою *садхану* и неустанно исследую ее глубины, постигая красоту и величие бесконечного океана йогического знания и мудрости, дабы увидеть сердцевину своего существа, свое духовное сердце – душу.

Длительная, исполненная благоговения практика не только спалила все физические и умственные помехи на духовном пути, но и дала силы противостоять трудностям в процессе *садханы*, зажигая во мне пламя йогической мудрости.

Мне довелось учиться у великого мастера йоги Шри Тирумала Кришнамаচারьи, знатока каждой из шести *даршан*. Он посвятил меня в йогу, когда мне было 15 лет. Вероятно, я был слишком молод, и потому он не дал мне теоретическо-

го образования по йоге и не поделился знаниями, которыми был наполнен до краев.

Младенцем я заболел гриппом, потом перенес малярию, тиф и туберкулез. Мой зять, ставший моим гуру, познакомил меня с йогой, чтобы я смог обрести здоровье. Я неоднократно интересовался у него тонкими аспектами йоги, но он либо избегал моих расспросов, либо игнорировал их – быть может, из-за моего юного возраста или из-за того, что я не обучался в школе, где преподавали санскрит. Основанием для моей дальнейшей работы стали знания, которые я почерпнул из его открытых лекций. Работать же я стал довольно скоро, так как не прошло и двух лет после начала обучения, как *гуруджи*^[5] отправил меня в Дхарвар (Карнатака) и Пуну (Махараштра).

Работа, которую мне навязали, в результате оказалась возможностью, посланной свыше. Мне пришлось посвятить себя йоге как в жизни, так и в личной практике.

На этом пути я оказался предоставлен самому себе, и на мои плечи лег груз практики, преподавания и исследования принципов йоги. Огромным препятствием для меня было ослабленное здоровье вкупе с недостаточным интеллектуальным развитием, что объяснялось крайней нищетой. Работать было непросто, поскольку я был новичком как в теории, так и в практике.

Чтобы обрести знание, мне приходилось полагаться на собственные занятия. Я пристально наблюдал за тем, как вы-

полняют *асаны* ученики, обращая внимание на совершаемые ими движения и последующие реакции, которые отражались как в физической позе, так и в умственном состоянии учеников.

Получить помощь ученых мужей Пуны не представлялось возможным, потому что я не понимал ни слова на местном диалекте, да и с предметом знаком никто не был. Моей скудной зарплаты хватало только на основные нужды, я не мог позволить себе купить обучающую литературу. По договору я должен был преподавать в течение всего дня. Я отправился в Дхарвар и Пуну по распоряжению своего *гуру*, но йога стала для меня средством выживания. Измотанный работой, в конце дня я вынужден был выполнять *асаны*, чтобы подготовиться для уроков на следующий день. Я увидел в йоге свое призвание только спустя 12 лет преподавания и личной практики.

Я начал заниматься, исполненный почтения к тому, что делаю. Такое отношение позволяло изучать собственное тело и ум в те редкие мгновения, когда они сотрудничали друг с другом. Обычно каждый при этом тянул канат на себя. Несмотря на негативные тревожащие мысли, которых было великое множество, я настойчиво продолжал заниматься, и постепенно *садхана* стала трансформировать меня на физическом и психологическом уровнях, рождая позитивные мысли и надежду. Я стал наблюдать за глубинными реакциями, возникающими в процессе практики, проникая тем са-

мым во внутренние слои собственного существа. Это порождало энтузиазм, давая более глубокое понимание предмета.

Практика пробудила к жизни врожденные реакции, которые сохраняют остроту даже сейчас, несмотря на мой преклонный возраст. Я говорю об инстинктивных реакциях на естественные силы (*сахаджа правритти*, *свабхава-правритти*). В процессе *садханы* я стал улавливать действие этих сил в их взаимосвязи друг с другом и трансформировать их с помощью рефлексии и интуитивного мышления (*сваям пракаша*, свет интуиции). Так мне удалось соприкоснуться с подлинными, непреходящими чувствами, пережить их на собственном опыте.

В индуистских храмах священнослужители втирают масла в статуи богов, и это служит частью религиозной церемонии. Подобно жрецу, я умащивал тело и ум знанием, которое глубоко проникало во все слои моего существа, позволяя мне осознавать собственное присутствие, зажигая осознанность в сухожилиях, волокнах, мышцах, суставах, нервах и клетках.

Я стал посещать публичную библиотеку Пуны, и при каждой возможности я сидел там часами, хотя книг по йоге был немного.

Поскольку я не знал основ предмета, мне было чрезвычайно трудно понять написанное. Мне явно не хватало знаний: язык, на котором были написаны книги, был слишком академичен, а потому непонятен моему колеблющемуся, тревож-

ному уму и сырому интеллекту.

Несмотря на все эти перипетии, оглядываясь назад, сегодня понятно, что отсутствие традиционного подхода к изучению Йога-сутр явно пошло мне на пользу. Всякий раз, когда я брался за эти изречения, я не мог взять в толк, как их можно понять – настолько они были кратки и символичны. Лишь спустя годы полного вовлечения в *садхану* без опоры на Йога-сутры я начал постигать азы йогического знания. Подспорьем мне послужила «Хатха-йога прадипика» вместе с отдельными главами Бхагавад-гиты, в которых бог Кришна рассуждает о йоге. Затем я стал читать в переводе комментарии к Йога-сутрам.

В свете знания и опыта, которые я обрел благодаря собственной практике (*садхананубхава*), я обнаружил недостатки имевшихся толкований и множество противоречий в них. Это подвигло меня на тщательное изучение Йога-сутр, при котором я опирался, в частности, на опыт (*бхавана*) своей *садханы*. Разъяснения и комментарии, на мой взгляд, были чересчур академичны и в основном писались под воздействием почитаемых философских школ веданты. Несмотря на то, что эти комментарии дали мне целостное представление о философии йоги, их практическая ценность представлялась весьма ограниченной.

В моей *садхане* тело, ум, разум и осознанность превратились в экспериментальную лабораторию. Я предпринял попытку провести сравнительно-аналитическое исследование

сутр вместе с «Хатха-йога прадипикой», Бхагавад-гитой и Упанишадами, что помогло мне постепенно уловить суть Йога-сутр Патанджали.

Шедевр Патанджали следует рассматривать как сжатое изложение всего литературно-духовного наследия Индии. Несмотря на то, что это не *шрути* (откровения), подобно ведам или классической индийской музыке, тем не менее он передает суть и глубину священных писаний. Это виртуозно составленное сочинение с прекрасным ритмом принято относить к литературным произведениям, конкретно, к *кавье* (поэма). Между тем Йога-сутры – это еще и собрание всех *смрити* (сохранившейся литературы), *итихасы* (Махабхарата и Шримад Рамаяна) и всех главных (*маха*-) и второстепенных (*упа*-) *пуран*.

В последней шлоке третьей главы Бхагавад-гиты^[6] сказано, что Высшая сущность преобладает над малой – разумом и эго. Поэтому Кришна советует Арджуне установить контроль над эго и утихомирить движения ума, развивая безразличие к похоти, злобе, алчности, страсти и зависти. Милостью незримых рук судьбы и собственной *садханы* я сумел покорить свои недостатки на ранних стадиях практики и сохранить свой ум открытым для познания.

Настоятельно рекомендую практикующим очень внимательно прочесть Бхагавад-гиту, прежде чем приступить к изучению Йога-сутр Патанджали, – к этому взывает мой личный опыт и внутренняя вера.

В 1993 г. издательство HarperCollins опубликовало мою книгу *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. В течение последующих двух десятилетий я неустанно трудился, умножая свои знания и опыт. Поэтому сегодня я делаю еще одну попытку прокомментировать сутры Патанджали и выявить скрытые связи между ними с тем, чтобы раскрыть самую суть каждой из них. Опираясь на глубинный смысл сутр, я структурировал текст по-новому с целью облегчить понимание его философского смысла и взаимосвязи каждой отдельной сутры со всеми остальными. Я также стремился снабдить практикующих йогоу и всех интересующихся индийской философией инструментарием для понимания сутр и применения их в своей практике, дабы читатели смогли насладиться плодами йоги быстрее, чем это получилось у меня.

Эта работа основывается на тщательнейшем изучении Упанишад йоги с детальным рассмотрением сутр. Будучи ревностным практиком, я тем не менее смиренно признаю, что могу заблуждаться. Хочу подчеркнуть, что любая ошибка в данной работе является сугубо моей, а не моего гуру или другого исследователя йоги.

Человеку свойственно ошибаться. Знание безгранично и вечно, однако человеческий ум функционирует в ограниченных пределах. Бесконечное скрыто в конечном, а конечное – в бесконечном. В своей *садхане* я старался исследовать конечное внутри бесконечного тела. Это помогло мне с ясностью постичь Йога-сутры. Как я уже упомянул, знание, кото-

рое я вбирал одновременно с постижением внутреннего существа (*дживатмана*), дало мне мужество приняться за эту работу.

Каждый день с того момента, как я начал свою *садхану*, все мое существо претерпевает изменения, а ум сохраняет свежесть и расширяется до бесконечности. Я приступил к работе, экспериментируя с разными методами и техниками внутри этого бесконечного пространства. Я обнаружил, насколько моя практика тесно связана с Йога-сутрами, и ощутил их ценность непосредственно в *садхане*.

Благодаря этому опыту мне удалось написать предыдущую книгу «Йога-сутры Патанджали. Прояснение»^[7]. Соответствие между сутрами я привел уже в ней, составив подробную сводную таблицу^[8] и тематический ключ к сутрам^[9]. В первой книге *AstadalaYogamala* я попытался расставить сутры в другом, тематическом порядке, составив тем самым готовый справочник^[10].

Почти 80 лет непрерывной практики дали возможность по-новому взглянуть на текст Патанджали и уточнить свой предыдущий комментарий. Спустя почти 20 лет после публикации *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* («Йога-сутры Патанджали. Прояснение») и спустя десять лет после выхода в свет *AstadalaYogamala* я ощутил, что готов по-новому систематизировать сутры, опираясь на колоссальный практический опыт. Я пришел к заключению, что толковать сутры проще, если рассматривать сразу несколько, объединенных

общей темой, – это также облегчает их понимание.

Подобно тому, как физическое сердце является основой нашего существования, Йога-сутры – это основание, из которого возникает *хрид*, духовное сердце, семя сознания и вместилище души. Их предназначение – помочь постичь собственную душу и пребывать в ее обители. Сегодня тысячи и тысячи людей серьезно практикуют йогу, стремясь глубже окунуться в тонкие аспекты этого искусства. Я надеюсь, что новая расстановка сутр поможет им на йогическом пути, и убежден, что это издание станет руководством для начинающих, малоопытных практикующих.

Я систематизировал сутры так, чтобы практикующие легко могли их понять и продолжить изучение, опираясь на мой комментарий.

Патанджали заложил основы йоги и упорядочил ее как систему раз и навсегда. Книга, которую вы держите в руках, – это просто расстановка сутр Патанджали в другом порядке с целью пролить свет на глубинные аспекты и выявить скрытые связи между сутрами.

Эта книга – выражение моих сокровеннейших переживаний и опыта, которыми я охотно делюсь, чтобы помочь читателям совершенствовать свою *садхану* и вкусить нектар главной жизненной силы – духовного сердца. По этой причине я называю Йога-сутры основой, или сердцем, *садханы*.

В своем толковании сутры I. 1 мудрец Вьяса утверждает, что отвлекающееся сознание не готово достичь вершин йоги.

Я подозреваю, что долг перед моим незримым гуру будет частично оплачен, если мои смиренные попытки помогут каждому практикующему и искателю Истины, какими бы ни были его физические, интеллектуальные, ментальные и духовные возможности, на собственном опыте постичь свое внутреннее Существо и следовать духовному пути, имея твердую почву под ногами.

Тот факт, что его преосвятейшество далай-лама и его святейшество Шри Мурли Манохар Джоши (член индийского парламента) подготовили предисловия к этому изданию, является для меня большой честью.

Я также рад выразить признательность издательству HarperCollins за публикацию the Core of Yoga Sutras, вызвавшую интерес к этой книге не только практикующих йогу, но и всей мировой общественности.

*Б. К. С. Айенгар,
Пуна,
6 марта 2012 г.*

Йога питхика. Введение

Йога-сутры Патанджали – самый древний и надежный источник по йоге, сохранившийся до наших дней. В начале первой главы великий мудрец определяет йогу как остановку волн и движений (*вритти*) сознания. Любопытно, что вторую главу он начинает с рассмотрения *крия-йоги* и ее влияния на страдания (*клеши*). Мне приходилось часто размышлять о связи *вритти* и *клеш*.

В конце концов я обнаружил, что *вритти*, умственные колебания, связаны с тонким телом (*сукшма шарира*, *антаранга шарира*), а *клеши*, в свою очередь, больше соотносятся с плотным, наружным телом (*бахиранга шарира*), телом действия (*карья шарира*), которое создает мощную турбулентность в *сукшма шарире*. Обуздание сознания (*читта ниродха*) приводит к спокойствию и умиротворению *читты*, при которых прекращаются *вритти* и *клеши* в соответствующих оболочках существа.

Клеши подразделяются на соматические, психологические, соматопсихические и психосоматические. Они воздействуют на каузальное тело (*карана шарира*), внутреннюю сущность. Это воздействие бывает прямым (*крита*), поощряемым (*карита*) и подстрекаемым (*анумодита*). *Клеши* заставляют нас страдать, привязывая к желаниям иметь и приобретать (*париграха*) и отражая страх смерти (*абхинивеша*).

Этот страх, или привязанность к жизни, инстинктивны и свойственны даже мудрецам.

На уровне соматики *клеши* пребывают в дремлющем состоянии. Чтобы устранить их, необходим *тапас*, путь действия (*карма марга*). *Вритти* существуют на психологическом уровне, но они тесно переплетены с *клешами*. *Вритти* необходимо усмирить путем *свадхьяи*, *джняны* (самоизучение от клеток до глубин существа и от глубин существа до клеток). Осознать *карана шариру*, внутреннее существо (*дживатман*), можно лишь по остановке *клеш* и *вритти*. Прекращение *вритти* позволяет человеку предать себя Богу (*Ишвара пранидхана*). Таким образом, контроль над плотным, тонким и каузальным телами устанавливается посредством *тапаса*, *свадхьяи* и *Ишвара пранидханы* соответственно. Эти три метода составляют *триданду* *йогической садханы*.

Результатом *тапаса* становится *клеша нивритти* (инволюция страданий, их возвращение к источнику). *Свадхьяя* приводит к *вритти ниродха* (обуздание колебаний), а в *Ишвара пранидхане* рождается *антахкарана шудхи* (святость и чистота совести – *дхармендрия*). *Триданда* *йогической садханы* позволяет узреть связь между телом, умом, разумом и внутренним существом. Точная методичная практика приводит к растождествлению души от тела и ума.

Мы имеем сотни мышц и суставов, а вместе с ними – пять органов действия, пять чувств восприятия, пять *ваю* и пять

упаваю, ум, разум, Я-деятеля, сознание, совесть, сущность, облаченную в форму (*сакаратман*), и Сущность вне формы (*ниракаратман*). Посредством *йогической садханы* мы учимся применять эти инструменты в их координации и взаимодействии друг с другом, пока ум не культивирует наружные и внутренние органы ради равновесия, гармонии и согласия между Сущностью и ее посредниками. В этом заключается *саманата* чистого сознания.

Внутренняя сущность по сути является *ниракарой*. Разница между *ниракара пурушей* и *сакара пурушей* в том, что первый не подвержен разрушению, он неизмерим и нетленен. *Ниракара пуруша* не умирает сам, и никто не в состоянии его умертвить. Он не имеет ни рождения, ни смерти, ни начала, ни конца. Его нельзя поразить оружием, спалить огнем, унести ветром или затопить водой. Его нельзя разделить на куски, сжечь, иссушить или растворить. Он за пределами таких понятий, как «я», «мне» или «мое». Это «Ты» за пределами «я», нетронутое силой первоэлементов.

Когда *ниракара пуруша* преобразуется в *сакара пурушу*, самость, он становится *дживатманом*, индивидуальной душой (малая сущность). *Сакара пуруша*, *дживатман*, развивается под воздействием *вишва-чайтанья-шакти*, то есть *праны*, и силы первоэлементов. *Дживатман* заключен в святилище человеческого тела, обладает способностью к движению и ощущению. «*Джива*» означает воздействие силы жизни, «*атман*» – это душа. Таким образом, *дживатман* – ду-

ша, связанная с *паньча бхутами* и *паньча пранами*.

В терминологии *аупанишад* Сущность именуется *кута-стха читтой*. Принимая форму *сакара-сущности*, она превращается в самость и включает в работу *паринама-читту*.

витарка-вичара-ананда-асмитарупа- анугамат-сампраджнята (I. 17)

Практика йоги развивает четыре разновидности *самадхи*: самоанализ, синтез, переживание блаженства и познание Чистого бытия.

Витарка и *вичара* – это выражение сущности, *паринама читта*. *Ананда* нейтрализует Сущность, заключенную в форму. *Асмита* соответствует *кутастха читте*, которая не подвержена влиянию *карана*, *сукшма* и *карья шарир*. Последовательность такова: будучи вне формы, Сущность соответствует *кутастха читте*. Затем, принимая форму самости, она преобразуется в *сакара читту*, которая, определяя жизнедеятельность, становится *паринама читтой*.

майтри-каруна-мудита-упекишанам- сукха-духкха-пунья-апунья-вишаянам- бхава-ната-читта-прасаданам (I. 33)

Воспитание дружелюбия, сострадания, радости, беспристрастия к удовольствию и боли, добродетели

и пороку делает сознание умиротворенным, благосклонным и благожелательным.

Майтри и *каруна* относятся к качествам *паринама читты*. *Мудита* нейтрализует и преобразует *паринама читту*, а *упекиша* делает ее беспристрастной. В беспристрастном состоянии *паринама читта* может трансформироваться в *ку-тастха читту* и познать Чистое бытие.

Я обнаружил соответствие четырех глав (*пад*) Йога-сутр четырем *варнам*, четырем *аширамам* и четырем *пурушартхам* (жизненные цели). В современном мире деление на *варны* (*брахманы*, *кшатрии*, *вайшьи* и *шудры*) уже не актуально, но *аширамы* и жизненные цели не утратили своего значения.

В этой связи нужно обратить внимание на то, что сознание представляет собой эволюцию *варн*, а *варны* можно рассматривать как иерархическую структуру сознания, состоящую из четырех уровней.

***чатурваньям мая сриштам
гунакармавибхагаша / Тасья картарам апи
мам виддхи акартарам авьяям // (Б-г., IV. 13)***

«Мной сотворено распределение гун (качеств) и обязанностей (карма) четырех каст; знай, что я их непреходящий творец, но также и не творец».

Кришна разъясняет, что эти классы отражают род дея-

тельности того или иного человека (*гуна-карма*). Мне кажется, что Патанджали говорит о том же применительно к четырем разновидностям сознания, каждая из которых свойственна тому или иному практикующему и согласуется с его предпочтениями как в жизни, так и в практике. Выбор деятельности в зависимости от типа сознания он называет *гуна карма читта*. Всего их четыре: *клеша читта карма*, *мановритти читта карма*, *ниродха читта карма* и *дивья читта карма*.

Клеша читта карма присутствует в телесных недугах, которые влияют на психику человека. Обрести контроль над клешами и терпимость к страданиям Патанджали рекомендует с помощью *татра стхитау ятна абхьяса* (I. 13) – то есть практики. Эта практика – труд, поэтому ее можно соотносить с сословием *шудра*, то есть рабочим классом.

са ту диргхакала найрантарья саткара асевита дридхабхуми (I. 14)

Это рождает устойчивость тела и ума, помогает обрести контроль над *мановритти читтой*. При этом человек, находясь под влиянием *клеш*, может стремиться к выгоде, а это склонность *вайшьи*, чей ум стремится к обогащению.

Татпратишведхатхам экататтва-абхьяса (I. 32) рождает бойцовские качества (свойственные *кшатриям*), необхо-

димые для того, чтобы избавиться от недостатков *садханы*. В процессе такой работы может возникнуть желание обогнать своих коллег. Такое отношение в *садхане* есть не что иное, как *ниродха читта вритти кармы*.

Возвышенность и благородство, присущие *дивья читта карме*, избавляют практикующего от загрязнений, а сама практика принимает форму *нимиттам апрайоджакам пракритинам варанабхеда ту тата кшетрикават* (IV. 3). *Садхака* практикует просто ради переживания божественности сознания (*дивья читта*). В этом состоянии развивается ум *брахмана*, который позволяет не только пребывать в чистоте, но постичь космическое сознание и узреть Душу. Пребывая в пламени света Души, практикующий приходит к *тата клеша карма нивритти* (IV. 30). При этом он действует так, чтобы ни внутри него самого, ни в его семье, ни в окружающем его обществе не возникали суматоха или беспорядок.

Вот каким образом йога помогает возвысить *читту* от уровня *клеша читты* до уровня *дивья читты*.

Одним словом, если сутры I. 13–14^[11] усмирения колебаний. рассматривают идею устойчивого продолжительного усилия, характерного для третьей и четвертой *варн*, то сутра I. 32^[12] больше связана с целеустремленным усилием, характерным для второй *варны*. В *Вибхути-наде* Патанджали рассказывает, в частности, о достижениях, характерных для второй *варны*, а в *Кайвалья-наде* раскрывает природу усилия, необходимого для окончательного освобождения. При

этом он указывает на *видьявинаясампане* (обладание беспристрастностью, рождаемой Истинным Знанием):

***Видьявинаясампане брахмане гави
хастини / шуни чай'ва швапаке ча
пандита самадаршина // (Б-г., V. 18)***

«В украшенном мудростью и смирением брамине, в корове, в слоне, в собаке и даже в том, кто варит собаку, мудрый видит одно и то же».

К четырем *ашрамам* относятся *брахмачарьяшрама*, *грихастхашрама*, *ванапрастхашрама* и *санньясашрама*. Согласно Ведам, человеческая жизнь представляет собой столетний отрезок, поэтому каждая *ашрама* составляет 25 лет. Во время *брахмачарьяшрамы* молодежь должна учиться, обрести знание, как духовное, так и житейское, а затем употреблять это знание во благо. Обретя житейскую и духовную мудрость, молодым людям позволительно вступить в брак и стать семьянином. Так начинается *грихастхашрама*. В этот период человек учиться быть гуманным ради служения тем, кому необходима помощь. Кроме того, он заботится о воспитании и обучении своего потомства. Родив детей и проживая этап своей жизни в браке, человек учиться непривязанности (*ванапрастхашрама*), а когда непривязанность преобразуется в отстраненность и отрешенность, семьянин утрачивает привязанность к миру и устанавливают связь только с

Ишварой, Богом. Это санньясаишрама.

К четырем жизненным целям (*пурушартхи*) относятся *дхарма, артха, кама* и *мокиша*.

Йога-сутры поделены на четыре главы, каждая из которых соответствует четырем *аишрамам* и четырем жизненным целям.

Самадхи-пада соответствует первой *пурушартхе*, *дхарме*, и повествует об ученичестве (*брахмачарьяишрама*). *Дхарма* означает религиозность *садханы*, праведный долг. *Дхарма* – это то, что поддерживает и укрепляет человека на пути осуществления *пуруши*. Эта глава посвящена науке и философии, а также правильной дисциплине в форме «*анушасанам*». *Анушасанам* означает мыслить и поступать верно, исходя из *ямы* и *ниямы*, которые разъясняются в *Садхана-паде*.

Вторая глава, *Садхана-пада*, рассказывает о цели жизни (*артха*) в контексте зарабатывания на хлеб насущный (*гривастхаишрама*). Она детально рассматривает «как и почему», то есть средства и цели практики (*артха*), которые образуют рамки, внутри которых нам следует жить, соотносясь с йогическим кодексом поведения.

Вибхути-пада рассказывает об обретении сверхъестественных сил. «Силы» соотносятся с третьей *пурушартхой* – *камой*. Практикующему следует оставаться равнодушным к этим силам, иначе можно поддаться их соблазну и свернуть с духовного пути. Таким образом, семьянин должен соблюдать непривязанность к сверхъестественным способностям, дабы

выйти за пределы чувственных желаний и соприкоснуться с более высокими гранями жизни. В этом заключается *вана-прастхаширама*, третья стадия жизни, подготавливающая к последующей, четвертой стадии.

Заключительная глава Йога-сутр, *Кайвалья-пада*, рассматривает *мокишу*, соответствующую четвертой стадии жизни, *санньясашираме*. Предполагается, что на этом этапе *садхака* должен отрешиться от сверхъестественных сил. *Кайвалья* означает единство. В этом состоянии разум сияет словно полная луна. Он видит путь к обретению свободы от страстей (*моха*) и достижению окончательного освобождения, *мокиши*. Тогда реализованный *садхака* живет в *сатье* (истине), *шивам* (вечности) и *сундарам* (счастье).

Проведя параллели между четырьмя *пурушартхами* и четырьмя главами, должен добавить, что Патанджали также говорит о вершине *кайвальи* в виде неподдельной, чистой *Ишвара пранидханы*.

Кроме того, четыре *пады* соответствуют четырем разновидностям деятельности – *карме*, *викарме*, *сукарме* и *акарме*. *Карма* – это деятельность или работа в общем смысле слова. *Викарма* обозначает деятельность из приятных побуждений. *Сукарма* подразумевает хорошие поступки из благих побуждений. *Акарма* – действия, полностью свободные от ожидания похвалы или вознаграждения. *Акарма* – наиболее искусный вид деятельности, совершаемой без усилий. В его осуществление человек вовлекается целиком и полностью.

Тем же образом *пады* можно соотнести с *джняной*, *видж-няной*, *суджняной* и *праджняной*. *Джняна* – это знание об объектах, *виджняна* – научное изыскание, *суджняна* – приобретение благодатного духовного знания, а *праджняна* – вершина освещающей мудрости, приходящей с опытом.

Главы также можно сопоставить с четырьмя специфическими состояниями – *салокьей*, *самипьей*, *сарупьей* и *саюд-жьей*. *Салокья* – это способность познать божественное царство, используя *Самадху-паду*. *Самипья* – это приближение к Богу в *садхана*. *Сарупья* предполагает восприятие Бога как нечто естественное через богатство (*вибхути*) йоги и приходит само собой. *Саюджья* – это пребывание в осознанности, расширение и распространение без ощущения самости, а затем растворение в Боге и слияние с ним. Это окончательное единение Внутренней сущности с божественным – *Ишварой*.

	<i>Самадхи-пада</i>	<i>Садхана-пада</i>	<i>Вибхути-пада</i>	<i>Кайвалья-пада</i>
Четыре типа действия	<i>Карма</i> : поступки в целом	<i>Викарма</i> : поступки из приятных побуждений	<i>Сукарма</i> : хорошие поступки из благих побуждений	<i>Акарма</i> : поступки без ожидания похвалы или вознаграждения
Четыре типа знания	<i>Джняна</i> : знание об объектах	<i>Виджняна</i> : научные изыскания	<i>Суджняна</i> : обретение благодатного духовного знания	<i>Праджняна</i> : вершина освещающей мудрости, обретаемой с опытом
Степень связи с Богом	<i>Салокья</i> : ощущение Бога	<i>Самипья</i> : близость к Богу	<i>Сарупья</i> : Господь словно окутывает со всех сторон после того, как <i>садхака</i> отрывается от богатства йоги (сверхъестественных сил)	<i>Саюджья</i> : пребывание в осознанности с утратой ощущения «Я» и растворением в Господе
Руководство на низритти-марге	<i>Паришакша карма</i> : зрелые поступки	<i>Пара джняна</i> : знание за пределами различения	<i>Пара бхакти</i> : совершенная преданность	<i>Саранагати</i> : полное предание Господу

Таким образом Йога-сутры – это путеводная нить, ведущая от зрелых поступков (*нарипаква карма*) и знания за пределами различий (*пара джняна*) сначала к абсолютной преданности (*пара бхакти*), а затем – и это апогей йоги – к полному преданию Господу (*шаранагати*).

Возможно, я слишком скрупулезен, но я взял на себя этот труд для того, чтобы читатель смог объективно взглянуть на *веданту* как на *прагьякша праману*. Мне видится в этом более прямой путь к видению Души (*атмадаришана*) и к восприятию *Ишвара пранидханы* не только как одного из способов систематического развития в *садхане*^[13], но и как невыразимого словами естественного состояния полного предания Господу, которое самопроизвольно превращается в пятую цель практики (*Ишварадаришана*).

Это пятая *пурушартха*, вершина духовного поиска, на которой сходятся учения Патанджали и Шри Рамануджачарьи.

I. Йога парампара – происхождение йоги

Согласно традиции, йога существует с незапамятных времен. В *Махабхарате* сказано, что она появилась, когда *Брахма* сотворил мир:

*хиранья грабха йогасья прокта
нанья пуратана (Махабхарата)*

Йога выросла из зародыша *Брахмы*, Творца, появившегося из пупка *Вишну*. Поскольку *Брахма* был рожден *Вишну*, то первым наставником йоги был именно он, *Вишну*, который и передал ее *Брахме*.

В Бхагавад-гите также утверждается, что йога существует с древности.

*Са эва'ям мая те'дья йога прокта
пуратана / бхакто'си ме сакха че'ти
рахасьям хи этад уттамам // (Б-г., IV. 3)*

«Эта (именно) древняя йога ныне мной возвещена тебе, ибо ты – мой *бхакта* и друг; (это) – высочайшая тайна»

Говоря о йоге в первой сутре, Патанджали употребляет слово «*анушасанам*». Приставка «*ану*» означает «соблюдаемый по традиции», то есть испокон веков. Поэтому можно заключить, что йога пришла из уст *Брахмы* и существует со времен *Вед*.

В Индии говорят, что не стоит спрашивать, откуда течет река и откуда взялись *риши* (мудрецы). То же касается *Вед* и *Веданты*. Поскольку йога пришла от *Брахмы* через *мула пурушу*, то есть *Шри Вишну*, то и существует она с незапамятных времен.

Одно из главных достоинств йоги в том, что она предназначена для всего человечества. Это *сарва бхаума*, универсальная наука. Йога выявляет бессознательные (на уровне инстинктов) слабости мужчин и женщин, предлагает способы преодоления (сутра II. 1)^[14] интеллектуальных, эмоциональных и бессознательных недугов (сутра II. 3)^[15].

Безусловно, Господь и природа, мир духовный и мир материальный, существовали и тогда, когда человечество еще не успело осознать весь свой потенциал. Мы наделены разумом и способностью различать. Благодаря разуму появилась речь, а вместе с ней – представления о Боге, природе, *дхарме* (наука о долге) и йоге, что позволяет нам постичь разницу между чувственным удовольствием и духовным восторгом.

Вместе с речью мы стали понимать смысл мирских радостей и искать избавления от привязанности к ним в соответствии с уровнем своего умственного развития. Позднее

мы пали жертвой земных наслаждений и из-за этого позабыли об извечном блаженстве. Душевные муки побудили нас пересмотреть противоположные друг другу понятия добра и зла, добродетели и порока, этичного и неэтичного, нравственного и безнравственного.

А затем пришло понимание того, что вернуть изначальное ощущение душевного благополучия можно через *дхарму*, придерживаться которой помогает йога. Таким образом, чтобы осуществить интеллектуальный и духовный рост, древние мудрецы стремились к уравниванию ума, налаживая его связь с телом и душой через исполнение праведного долга (*дхармы*) и практику йоги.

II. Йога-дхарма – концепция йоги

Добросовестность – ключ к нашему росту. Это *антахкарана*, сфера деятельности *дхармы*, *дхармендрия*. Есть такая ведическая поговорка: «*Дхармо ракшати ракишта*». *Дхарма*, как искусство долга и наука о долге, защищает того, кто следует путем праведности. Я перефразирую эту поговорку: «*Його ракшати ракишта*». То есть йога берет под свою защиту тех, кто практикует ее и живет в ней.

Первое и самое главное объяснение *йога-дхармы* мы находим в *Ахирбудхнья-самхите*. Согласно этому тексту (I. 15), «*самыйога йога итиюкто дживатмапараматмана*» – «Считается, что единение индивидуальной души с Душой Универсальной есть йога».

Йога – это *читта стамбха вритти*, устойчивость сознания, подобно *прана стамбха вритти*, относящейся, по Патанджали, к *пранаяме*. Устойчивость сознания – условие для задержки дыхания на вдохе и выдохе в йогической практике *пранаямы*. Это не что иное, как пауза в движениях мыслительных волн.

***самам каяширогвивам дхараянн ачалам
стхира / сампрекшья насикаграм свам
дишашча' навалокаян // (Б-г., VI. 13)***

Кришна в Бхагават-гите призывает целенаправленно сохранять равномерность правой и левой сторон тела, удерживая тело перпендикулярно. Макушка, центр горла и центр промежности должны оставаться на одной линии. При этом нужно учиться выравнивать боковые стороны тела параллельно друг другу. По мере поддержания устойчивости в теле возникает *читта стамбха вритти* или, по-другому, *читтавритти ниродха*. Если сосредоточить взгляд на кончике носа, глаза перестают двигаться. Неподвижность взгляда успокаивает мозг, придавая устойчивость уму и сознанию. Двигаясь, глаза вовлекают в движение мозг (*мастишка*), ум (*манас*) и сознание (*читта*).

Таким образом, смотреть на кончик носа – простой способ «*читта стамбха вритти*». Спокойствие и неподвижность взора снимают напряжение головного мозга, стабилизируют ум так, что он становится внимательным как к своим состояниям, так и к своей цели.

И снова Кришна дает определение йоги:

***йогастха куру кармани сангам тъякта
дханамджая / сиддхьясиддхьо само
бхутва саматвам йога (Б-г., II. 48)***

«В йоге устойчивый, действуй, оставив привязанность... В неуспехе, удаче будь равным; равновесьем именуется йога». Йога позволяет сохранять невозмутимость при любых обстоятельствах. Кришна говорит, что йога – это способ оставаться уравновешенным в словах, действиях и помыслах. Неизменность в словах, действиях и мудрости позволяет достичь цели – соединения внутренней сущности с универсальной душой.

***буддхиюкто джахати'ха убхе
сукритадушкрите / тасмад йогая юджьясва
йога кармасу каушалам (Б-г., II. 50)***

«Здесь покидает мудрец и грехи и заслуги; Поэтому предайся йоге, йога – в делах искушённость». Обладая мастерством (*юкти*) разума, посвяти себя йоге, имея равное отношение как к добродетельным, так и порочным поступкам: отрекись от плодов деятельности. Таким образом ты избавишься от бремени препятствий и страданий, переживешь благодать и блаженство (*сундарам*). В этом состоянии нет ни *шукла* (белых), ни

кришна (черных), ни смешанных (черно-белых) *карм*, но есть только чистая *карма*, свободная от этих трех (Й-с., IV. 7)^[16].

И в добавление:

***там видьяд дукха-самйого – вийогом
йогасамдженитам / са нишчаена йоктавьо
його' нирвинначетаса // (Б-г., VI. 23)***

«Знай, она именуется йогой, расторгающей узы скорби; В этой йоге надлежит упражняться стойко, отрешённым сознанием».

Дабы достичь апогея йоги, ее следует практиковать без страдания, тревоги или страха.

Согласно Патанджали, йога – это дисциплина. Смысл первой сутры как раз сводится к тому, что йогической дисциплине следовали непрерывно испокон веков, сохраняя ее преемственность.

атха йоганушасанам (I. 1)

Текст начинается со слова «*атха*», которое выражает благодать и почтение. В данном контексте речь идет о благодарении (*мангалашасана*) в адрес как самой йоги, так и учителей. Это молитва. Кроме того, это слово призывает приступить к йоге с дисциплинированным

умом.

йога-читта-вритти-ниродха (I. 2)

Сознание гораздо чаще страдает от эмоциональных потрясений, чем от недостатков интеллекта. Йога начинается с ума, поскольку это та часть *читты*, которая вступает в связь с объектами и формирует чувства. Йога – ментальная дисциплина, помогающая обуздать колебания мысли, с тем чтобы сознание (*читта*) оставалось устойчивым и непоколебимым (*стамбха вритти*). Таким образом, в данной сутре речь идет о правилах поведения для стабилизации *читты*.

Координация интеллекта головы с разумом сердца приводит к их интеграции (*самьяме*). По моему убеждению, йога – единство (*самьйога*) этих двух ветвей разума. Хотя Патанджали не говорит об этом напрямую, мне представляется, что единство интеллекта головы и разума сердца достигается с помощью *йога садханы*. Подобно воде, равномерно разливающейся по любой поверхности, сознание так же равномерно распределяется по всему телу от кожи до обители души (*читта прасада нам*) – вот что такое интеграция. В этом для меня заключается подлинное значение йоги.

***витарка-вичара-ананда-асмита-
асмитарупа-анугамат-сампра-джнята (I. 17)***

Полушарие головного мозга состоит из четырех долей, которые великий мудрец интерпретировал как интеллектуальные составляющие. Это анализ или аргументация (*витарка*); глубокое размышление, позволяющее проникнуть в суть (*вичара*); вместилище радости (*ананда*); обитель сущности (*асмита*).

Витарка, аналитический мозг, располагается с левой стороны головного мозга, а *вичара*, отвечающая за размышления, — с правой. Между двумя долями существует пространство. Мы можем интерпретировать это пространство как ум, соединяющий две доли. Когда две мозговые функции работают скоординированно, возникает верное мышление, ведущее к верному суждению. В этом суждении человек испытывает блаженство (*ананда*), в котором исчезают функциональные разграничения мозга, а также ощущение «Я». Благодаря тому, что это ощущение блекнет, его место занимает чистое состояние «быть», которое ничем не выражается, а просто переживается. Это *асмита*, освещающее *саттвическое* переживание чистой души.

Наряду с четырьмя аспектами эмоционального разума Патанджали выделил четыре составляющие сердца.

***майтри-каруна-мудита-упекианам
сукха-дукха-пунья-апунья-вишаянам-
бхава-ната-читта-прасаданам (I. 33)***

В Йоге-сутре III. 35 Патанджали говорит о *хридае читтасамвит*, что означает «духовное сердце естьместилище сознания». Собственно говоря, к четырем составляющим сердца относятся физиологическая, психологическая, ментальная и духовная. Эмоциональные качества, соответствующие сердечным составляющим, – дружелюбие (*майтри*), сострадание (*каруна*), радость (*мудита*) и беспристрастие (*упекиа*), ведущие к удовольствию и боли, добродетели и пороку; через опыт (*анубхавика*). Их следует приводить в согласие друг с другом.

Две эти сутры прояснили мои мысли, дали понять необходимость в равновесии, гармонии, согласии между интеллектом головы и разумом сердца.

Патанджали рассматривает четыре типа действия в соотношении с четырьмя долями полушарий мозга и четырьмя составляющими сердца. Признак уравновешенного ума – когда человек свободен от трех типов кармы, окрашенных в черный, белый или серый тона.

Таким образом, в сутрах I. 17 и I. 33 речь идет о том, что йога – это практика, назначение которой – уравновесить интеллект и привести его в гармонию со стабильным эмо-

циональным разумом сердца, раскрывается смысл и чувство (*артха* и *бхавана*) йоги.

тиврасамвеганам асанна (I. 21)^[17]

***мриду-мадхья-адхиматратват
тата апи вишеша (I. 22)***

Возможно, Патанджали разделил *садхак* на четыре типа в соответствии с интеллектуальным и эмоциональным уровнями развития, опираясь на представление о четырех отделах головы и сердца^[18].

Ту же классификацию практикующих, но в другой терминологии, мы находим в «Хатха-йога прадипике» (IV. 69–76) и Шива-самхите (III. 31–81). Я представил это соответствие наглядно в сравнительной таблице.

Кроме того, учеников можно разделить на тот или иной тип в зависимости от средств, к которым они прибегают в процессе *садханы*, будь это травы, молитвенные песнопения, накопленные в прошлых жизнях *кармы*, рвение к совершенствованию или глубокое погружение в практику.

джанма-аушадхи-мантра-тапа- самадхи-джа сиддхая (IV. 1)

Скорее всего, *джанма* и *аушадхи*^[19] соответствуют слабому *садхаке*, *матра* – среднему, *тапа* – преданному, а *самадхиджа* – самому решительному.

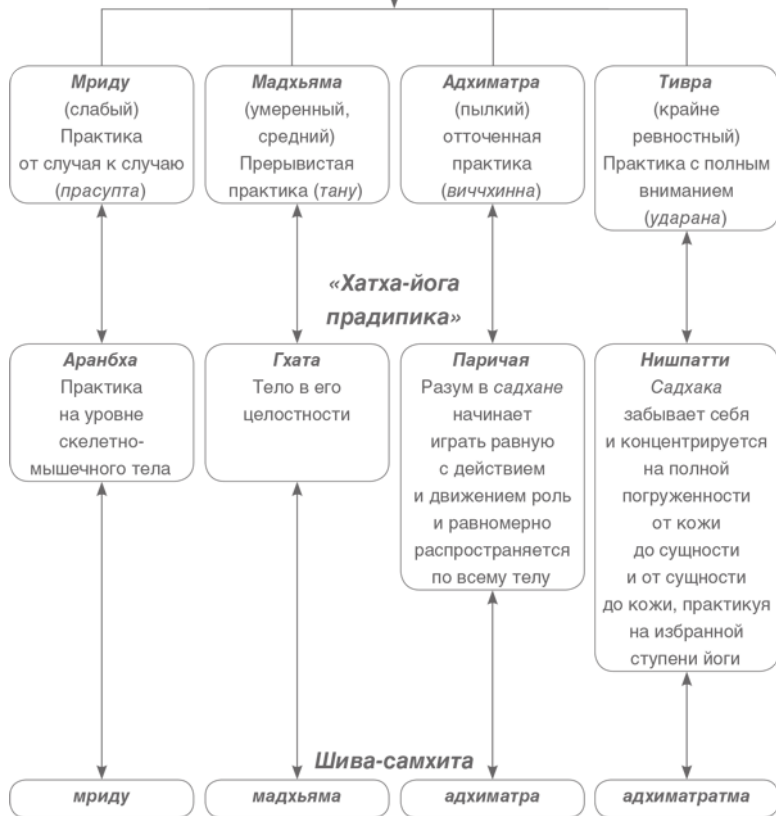
Уровень *садхака* может зависеть от побудительной причины, которая нередко изменяет способности практикующего и преобразует его. Очевидно, такие *садхаки* черпают из *пракрити* энергию, необходимую для дальнейшего развития *йогической садханы*.

джати-антара-паринама ракрити-анурат (IV. 2)

В зависимости от уровня *садханы* энергия природы течет либо скудно, либо в изобилии.

Чтобы энергетический поток был полностью задействован, *садхана* должна быть безупречной. *Садхаку* следует воспитать и развить четыре психологические функции мозга и согласовать их с четырьмя типами эмоционального разума. Сотрудничество головы и сердца должно осуществляться без помех и отклонений, дабы душа, пробудившись, не только распустилась в собственных границах, но и распространилась до бесконечности как внутри, так и снаружи (*адхьятма*

Йога-сутра



Смотрите также: «Йога-сутры Патанджали. Прояснение», таблицы 1 и 3, Уровни садхак.

Очевидно, что Патанджали не говорит напрямую ни о четырех долях полушарий^[21] ни о четырех составляющих сердца. Однако я убежден, что одна из основополагающих идей его учения – необходимость воссоздать гармоничное единство между интеллектом головы и разумом сердца, интегрируя тем самым работу сердца и работу мозга. Именно в этом я усматриваю суть йоги Патанджали.

III. Джанма мритью чакра – колесо рождения и смерти

Прежде чем рассматривать собственно предмет йоги, я считаю необходимым разобраться в теории причины и следствия, другими словами, теории перерождения.

Мы склонны приписывать горести и радости, которые испытываем в настоящий момент, действиям, которые совершили в прошлом (*прабандха карма*). В результате, прежде чем приступить к очередному действию, мы предпочитаем поразмыслить во избежание поступков, которые в результате могут вернуться к нам бумерангом. В полосе настоящего мы должны стремиться к тому, чтобы качественно улучшать свои действия. И тогда в один прекрасный день нам удастся избавиться от цикла рождения и смерти.

Теория причинно-следственной связи и теория перерождения тесно связаны друг с другом. Поскольку каждая причина имеет следствие, каждое следствие становится причиной для последующих следствий. Этот процесс длится беспрерывно всю нашу жизнь. Он оставляет свои впечатления, которые можно вспомнить, достигнув определенного уровня мастерства в йоге (III. 18)^[22]. Впечатления сохраняются, пока ученик не обретет чистоту, после чего поступки перестают оставлять какие-либо следы.

На теории перерождения Патанджали ставит особое ударение. Мне довелось прочувствовать ее на собственном опыте.

В пору детства и юности я мечтать не смел о том, что последую путем йоги, да и моим родителям никогда не приходило в голову, что делом жизни их сына станет йога. В моей семье не только не занимались йогой, но не имели ни малейшего о ней представления. Насколько я знаю, духовным поиском мои родственники не интересовались. У моих родителей было тринадцать детей, я был одиннадцатым. Из всех только десять дожили до старости. Довольно короткий период времени йогой занимались моя младшая сестра и старший брат, после которого я родился. Мне же суждено было остановиться на этом предмете, и в этом я усматриваю отражение усилий, предпринятых мной в предыдущих жизнях.

Назовите это провидением Господним, скрытой дланью судьбы или накопленными плодами прошлых *карм*, но обстоятельства сложились так, что я вынужден был поправлять свое здоровье, и с этой целью в 1934 г. мой гуру посвятил меня в йогу. Вместе с тем он неустанно твердил своим коллегам, что я *апатра* – не подхожу для йоги. Но судьбе было угодно, чтобы я преподавал, а чтобы преподавать, нужно было учиться самому.

Вопреки боли, разочарованиям и неудачам, которые преследовали меня в первые годы практики, йога вдохнула в меня силы. Подобно магниту, притягивающему железо, йо-

га притянула ко мне ощущение свежести и неповторимости каждого дня, которое я испытывал в Богом данном теле.

Не теряя уважения к своему *гуру* и его коллегам, я доказал, упорно занимаясь йогой вопреки всем ожиданиям, что они ошибались. Я объясняю свой неослабевающий интерес к *йога-садхане* предыдущими жизнями. Я присосался к йоге словно пиявка и сегодня, в возрасте 93 лет, продолжаю заниматься по 4–5 часов в день. Я делают это с большим вдохновением, но без ожиданий. Я преклоняюсь перед йогой, а она, в свою очередь, украшает меня свежими идеями и постоянным развитием. С рвением, но без погони за *кайвальей* я наблюдаю и улавливаю новые чувства, которые возникают в процессе *садханы*, и использую их как основание для дальнейшего изучения и развития.

Я практикую с простой мыслью о том, что йога запечатлелась у меня в голове и сердце как почва для продолжения моей *садханы*, если в будущем мне предназначено прожить еще одну человеческую жизнь.

Хотя я воспринимаю подобное стечение обстоятельств в своей биографии как доказательство воздействия прошлых впечатлений, все же остается загадкой, как я мог ввязаться в практику без колебаний.

Вот что говорится в Бхагавад-гите:

*дехино'смин ятха дехе каумарам яуванам
джара / татха дехантарапраптир
дхирас татра на мухьяти // (Б-г., II. 13)*

«Как в этом теле сменяется детство на юность,
зрелость и старость,

Так воплощённый сменяет тела; мудрец не
смущается этим».

*джатасья хи дхруво мритьюр
дхрувам джанма мритасья ча /
тасмад апарихарье'ртхе на твам
шочитум архаси // (Б-г., II. 27)*

«Рождённый неизбежно умрёт, умерший неизбежно
родится;

О неотвратимом ты сокрушаться не должен».

Таким образом, перерождения происходят непрерывно до тех пор, пока впечатления не будут искоренены путем совершенствующей *йогической садханы*. И если это так, то к чему горевать по поводу неизбежности перерождений?

Каким образом происходит рождение

Наша жизнь становится вместилищем благих или дурных поступков, совершенных в прошлых жизнях напрямую, косвенно или по причине желания, жадности, злобы и безрассудной страсти.

***витарка химса-адая крита-карита-
анумодита лобха-кродха-моха-пурвака мриду-
мадхья-адхиматра дукха-аджняна-ананта-
пхала ити пратипакиша-бхаванам (II. 34)***

В сутре 34 *Садхана-пады* Патанджали разъясняет основную причину перерождения.

Неточное знание открывает простор для жадности, злобы и заблуждений, которые могут проявляться в слабой, умеренной или сильной степени. В результате рождаются невежество и бесконечные страдания, в результате происходит перерождение.

***клеша-мула карма-ашайо-дришта-
адришта-джанма-ведания (II. 12)***

Поскольку тело – это вместилище *карм*, Патанджали разъясняет, как в страданиях аккумулируются следы

заслуг и повинностей, которые были оставлены в прошлой жизни и которые придется пережить в настоящей. Если плоды *карм* не созревают в этой жизни, то их вызревание переносится в последующие.

В индийской философии действия традиционно подразделяются на три типа: *прабандха карма*, *саньчита карма* и *криямана карма*, по-другому именуемая *агамин кармой*^[23]. *Прабандха карма* проявляется в настоящей жизни в соответствии с отпечатками многих предыдущих. *Саньчита карма* – поступки, совершенные в жизни, непосредственно предшествующей этой, которые имеют сильное влияние на настоящее. *Криямана карма* – действия, аккумулируемые в этой жизни, которые станут исходной точкой для последующей (*агамин*).

Взаимосвязь причины, действия и следствия часто сравнивают с круговоротом воды в природе. Вода испаряется от солнечного тепла (причина) и преобразуется в облака, которые, проливаясь дождем (действие), приносят питание и влагу (следствие).

сати муле тад-випака джати-аюр-бхога (II. 13)

Настоящая жизнь обретает такие параметры, как происхождение, продолжительность жизни и ее содержание в соответствии с заслугами или

повинностями предыдущих жизней.

Таким образом:

***те хлада-паритана-пхала
пунья-апунья-хетуват (П. 14)***

Настоящая жизнь человека структурируется на основании активов и пассивов, накопленных в предыдущих. Если человек намечает для себя дисциплинированный образ жизни, который обеспечит ему дальнейшее развитие, ему удастся минимизировать отпечатки действий.

В этой связи любопытно обратить внимание на сутру *хе-ям дукхам анагатам* (П. 16), в которой Патанджали советует придерживаться поступков, не порождающих боли или удовольствия, смешанного с болью. Другими словами, нам следует стараться совершать поступки, которые не причинят боли ни в этой жизни, ни в последующих.

Любое действие, реакция на действие, а также осмысление действия, оставляют свои отпечатки (*самскары*) в хранилище памяти, с которыми придется столкнуться как в этой, так и в последующих жизнях. Даже в *сабиджа самадхи самскары* пусть и латентно, но они сохраняются. Остаточные следы нужно устранить через состояние, в котором праведность и добродетель нисходят словно дождевой поток из облака (*дхарма-мегха-самадхи*). Это *нирбиджа самадхи* (со-

стояние ума без семени, без опоры). Подобно обжаренному зернышку, не дающему росток, сознание в этом состоянии свободно от причин и следствий и, следовательно, свободно от малейших следов действий.

***джати-деша-кала-въявахитанам
апи анантарьям смрити-
самскарайо экарупатват (IV. 9)***

Жизнь – непрерывный процесс, несмотря на то, что может принимать новые формы, менять место и время. Подсознательные впечатления накапливаются в хранилище памяти и остаются неизменными, переходя из одной жизни в другую, как если бы не было разделения между рождениями. В большинстве случаев впечатления, воспоминания и желания продолжают накапливаться и смешиваться друг с другом навечно.

Поступки можно разделить на три категории:

***карма ашукла-акришнам йогина
тривиндхам итарешам (IV. 7)***

Каждый из нас совершает черные, белые или серые поступки (*кармы*). Настоящий *йогин* придерживается четвертого типа действия, которое находится за пределами первых трех.

***тата тад-виपाка-анугунанам эва
абхивьяктир васананам (IV. 8)***

Первые три типа действия проявляются в жизни человека своими отпечатками. Мы должны научиться использовать их, с тем чтобы преобразовать в благоприятные условия.

Патанджали говорит:

***хету-пхала-аишрая-аламбанани
сангрихитатват эшам
абхаве тад абхава (IV. 11)***

Поскольку впечатления и желания, пережитые в нескольких воплощениях, рождают еще больше желаний, заслуги и повинности, в свою очередь, продолжают цикл причины и следствия в форме рождения и смерти. Когда человек достигает апогея *йогической* практики, впечатления и воспоминания самопроизвольно исчезают.

***атита-анагатам сарва-рупата асти
адхва-бхедат дхарманам (IV. 12)***

Для йогина, пребывающего в апогее (*самчит*),

существование прошлого и будущего так же реально, как и настоящее.

тасам анадитвам ча
ашиша нитьятват (IV. 10)

Подобно вселенной, не имеющей ни начала, ни конца, впечатления и желания существуют вечно. Помимо обычных достоинств йога дарует сверхъестественные силы, которые могут искусить *йогина* и обратить его в рабство. Необходимо уничтожить эту возможность в зародыше, используя впечатления и сверхъестественные способности, возникающие в процессе *йогической* практики, таким образом, чтобы избавиться от желаний и остаточных следов (см. III. 51). Тогда прекращаются рождение и смерть.

Говоря о возвышенных *йогинах*, достигших *самадхи*, Патанджали оговаривает, что в этом состоянии возникает ощущение пустоты (*шунья*) или изоляции. Нужно понимать, что оно вовсе не означает окончание *йогической садханы*, в противном случае можно оказаться в плену у иллюзий (*бхранти-даршана*).

вирама-пратьяя-абхьяса-пурва самскара-шеша анья (I. 18)

Патанджали четко оговаривает, что в промежутке между *сабиджа* и *нирбиджа самадхи* впечатления остаются в латентном, дремлющем состоянии в силу *сварупа шуньявастхе*, пустоты, свойственной сущностной форме человека. А поскольку состояние пустоты лишь кажущееся, впечатления могут возникнуть снова. Вот почему Патанджали предостерегает *садхак* от этого *самадхи* и рекомендует не задерживаться в нем, а с верой и решительностью полностью погрузиться в *садхану* и продолжить ее.

бхава-пратьяйо видеха- праkritи-лаянам (I. 19)

Благодаря пустоте *ахамкары йогин* в состоянии слиться с природой, полагая, что в этом и есть вершина практики. Для такого последующее рождение очевидно.

самскара-сакшат-каранат пурва джа-ти-джнянам (III. 18)

Человек, ставший мастером йоги, напрямую зрит

впечатления от предыдущих жизней и, следуя *йогической садхане*, стремится целиком очиститься от них.

Вот что говорит Кришна:

***ихаи'ва таир джита сарго эшам самье
стхитам мана / нирдошам хи самам брахма
тасмад брахмани те стхита //* (Б-г., V. 19)**

«Те уже здесь победили мир, чьё уравновешено сердце, Ибо безгрешно, уравновешено Брахмо, поэтому они пребывают в Брахмо».

Даже в смертном мире тот, кто покорил свой ум и укрепился в целостности, пребывает в Душе и становится сопричастен ей в любом создании, покоряя цикл рождения и смерти. Такой *йогин* утверждается в Боге – совершенном и едином для всех и каждого.

По мере продвижения по духовному пути человек совершает поступки, не окрашенные ни черными, ни белыми, ни серыми тонами. Он беспрепятственно движется по пути *кай-валы*, избавления, на котором просветляется разум.

К просветлению ведут несколько дорог: *карма*, *джняна*, *бхакти* и *йога*. Какой бы путь вы ни выбрали, если следовать ему с отточенным религиозным вниманием, предупреждая малейшие перерывы в потоке осознанности, то можно прийти к состоянию, в котором колесо рождения и смерти

прекращает свое вращение. Это озарение, избавление, освобождение.

Господь наделил человека руками и ногами для *кармы*, интеллектом головы для *джняны*, эмоциональным разумом сердца для *бхакти*. Все вместе предназначено для того, чтобы мы совершали верные поступки в здравом суждении и с бескорыстной любовью. Путь йоги проходит через все три стези, помогая нам сохранять чистоту рук и ясность мысли, чтобы жить в любви, не знающей страстей.

IV. Сриштикарта – Ади Пуруша, Ишвара

Ступивший на духовный путь должен иметь представление о ключевых философских понятиях: *Сриштикарте* (Господь, Творец вселенной), вселенной с пятью первоэлементами и их свойствами, а также о том, каким образом они участвуют в структуре и организации мироздания.

Все сотворенное обладает свойствами инерции, вибрации и света (*тамас, раджас* и *саттва*). Исключение составляет человек, который наряду с этими свойствами наделен умением различать. Как я упоминал выше, благодаря этому умению мы превращаем речь, помышления и действия в искусство, а также постигаем тонкости взаимодействия тела и ума.

Обладая уникальным даром различения, мы способны мыслить, совершенствовать знание и мудрость, чтобы совершать как эволюцию (движение с потоком, *пакша бхавана*), так и инволюцию (движение против потока, *пратипакша бхавана*).

Имея правильное представление о причинах и следствиях действия (*карма пхала*), вы сможете понять последующие главы. В них разъясняется, как преодолеть постоянное вращение колеса рождения и смерти, как прийти к избавлению и вечному блаженству через следование йогической стезе.

Чтобы ступить на тропу вечного блаженства, необходимо не только постичь смысл такого понятия, как *Сриштикарта*, *Ади Пуруши*, *Ади Даива* (Господь), а вместе с ним – принцип мироздания, но также знать, что такое йога, которая, по сути, является средством познания творца, мироздания и рождения.

Йога означает «связывать», «соединять», следовательно, практикуя ее, *садхака* постигает связь между Богом, вселенной и самим собой. В контексте этого я хотел бы сперва рассмотреть такие явления, как Бог и мироздание (*пракрити*). В последующих главах мы остановимся на понятиях вселенной, сознания и его покровов.

Вопреки научным открытиям, мы до сих пор не знаем, что предшествовало процессу эволюции. Что стоит за скрытой силой, направляющей нас и дающей возможность мыслить?

Мы привыкли называть присутствие Высшей силы «Богом». Бог суть Господь вселенной, а сама вселенная (*пракрити*) – его игровая площадка, на которой Он созидает и поддерживает сущее во всем его многообразии.

Бог, будучи единым, постигается нами по-разному, в соответствии с нашим мировоззрением и уровнем интеллектуального развития.

Сриштикарта обладает множеством имен. Это и *Ади Пуруша*, и *Ади Даива*, Господь, Универсальная душа, *Параматман*, *Парама Пуруша*, *Пуруша Вишеша*, *Ишвара*, *Вишвачетана Пуруша*, *Антарьямин* и *Шаририн* (обладатель

шариры, тела).

Господь – это Высшее существо, навеки избавленное от противоречий и страданий, не затронутое действием и реакцией на действие. Он вездесущ, всемогущ и всеведущ. Он одновременно внутри и вне нас. Он не обусловлен ни временем, ни пространством. Он суть несравненное семя любого знания, *гуру* всех *гур*, олицетворяемый священным слогом *аум*, который, произносимый со значением и чувством, убирает все преграды на пути к духовному знанию.

Один стол накрыт для всех, но каждый, кто вкушает пищу, по-своему воспринимает ее вкус. То же самое и с атрибутами Бога. Бог – за пределами свойств природы (*гунатита*), но *гуна* у него все-таки есть, и она совсем другая, отличная от обыкновенных *гун* – *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*. Человечество исполнено *клеш* (страданий) и *виapak* (последствий). Господь за пределами того и другого. *Гуна* Господа – это великолепие, благодать и процветание (*кальяна гуна*). Бог суть *мангалая пуруша* (Господь, исполненный благодати и изобилия).

***клеша-карма-виapak-ашаяи апарамрита
пурна-вишеша Ишвара (I. 24)***

Мы, будучи человеческими существами, бьемся в сетях удовольствия, боли, печали, побуждений и последствий, но Господь, *Ишвара*, пребывает за

пределами этого.

Будучи Высшим существом Он навечно избавлен от любого противоречия или страдания, на Него не влияют ни действия, ни реакции, его не затрагивают циклы причины и следствия.

***Ишвара сарва-бхутанам хриддеше'рджуна
тиштхати / бхрамаян сарва бхутани
янтра-рудхани маяя // (Б-г., XVIII, 61)***

Кришна сказал: «Господь пребывает в сердце каждого существа, Арджуна, вращая все существа (силой) своей майи, как на колесе гончарном».

***там ишваранам парам махешварам
парам ча дайватам / патим патинам
парам парастад видама девам бхуванешам
тдьям // (Шветашвара упанишада, 6.7)***

Он — Верховный правитель над всеми правителями, Высшее божество над всеми божествами, Господь всех богов, который созидает, поддерживает и разрушает, — Он величественнее величайшего правителя вселенной.

***вайшаяма наиргриньяна сапикитват
татха хи дарсаяти (Брахма-сутра, 2.1.34)***

Не ожидайте от Бога ни пристрастия, ни жестокосердия, поскольку Он выше всего. Лишь человек в соответствии со своей *карма пхалой* создает условия и свойства, Господь же пребывает над этим. Вот что сказано в Ведах.

***татра ниратишам сарва-
джняна-биджам (I. 25)***

Непревзойденное, не знающее себе равных семя любого знания пребывает в Высшем существе. Это его *пратибха джняна*, божественное ведение.

***са эша пурвешам апи гуру
калена анаваччхедат (I. 26)***

В сутре I. 15 Патанджали рассматривает качественную природу (*пратибха*) Высшего существа. Здесь же он говорит о том, что Высшее существо – первый, непревзойденный, абсолютный наставник и мастер (*гуру*), необуславливаемый ни местом, ни пространством, ни временем.

тасья вачака пранава (I. 27)

Он вездесущ во вселенной и постигается через священный слог *аум* (*парибхашика праджня*).

тадж-джана тад-артха-бхаванам (I. 28)

Мантра «*аум*» – это молитва, в которой нужно размышлять о ее смысле, постигая его через чувства. На самом деле для меня *джана*, *артха* и *бхавана* соответствуют *карме*, *джняне* и *бхакти*, если рассматривать их как тройственную *садхану*¹.

тата пратьяк-четана-адхигама апи антарая-абхава ча (I. 29)

Повторение *пранавы* в медитации, объектом которой является Господь, уничтожает все препятствия на пути к Самореализации. В этом – милосердие Господа к практикующему.

Подобно тому как тело становится домом и оплотом для души, душа становится домом и оплотом для Господа (*ша-*

¹ Подробнее о значении *аум* см.: «Йога дипика. Прояснение йоги» (М: Альпина нон-фикшн, 2013).

рира шарири бхава).

Господь – это *дхармин*. Назовите его по-другому, но Сам он останется неизменным. Он извечно добродетелен, благочестив, справедлив и постоянен.

***аджо ‘ни санн авьяятма бхутанам ишваро
‘ни сан / пракритим свам адхиштхая
самбха-вамьятмамая// (Б-г., IV. 6)***

«Я *Атман*, нерожденный, непреходящий, Я существ владыка, И все же, превосходя свою природу, Я рождаюсь собственной *майей*».

Не имеющий ни рождения, ни смерти, Господь проявляет себя через собственную божественную силу (*йогамая*) для того, чтобы управлять *пракрити*.

***тешам джняни нитьяюкта экабхактир
вишишьяте / прийо хи джнянино ‘тъяртхам
ахам са ча мама прия // (Б-г., VII. 17)***

«Лучше всех – мудрый, неизменно-преданный, Единое чтущий. Я мудрому дорог превыше всего, и он Мне дорог».

*шанта удита авьяпадешья
дхарма анупати дхарми (III. 14)^[24]*

В этой сутре говорится главным образом о природе (*пракрити*) сознания и о том, что происходит с ним по мере того, как в зависимости от времени и обстоятельств меняются наши мысли. Я связываю эту сутру с Богом, потому что она описывает изначальные характерные признаки добродетельности и праведности, остающиеся неизменными на все времена.

Наш разум не в состоянии до конца постичь Господа и все Его могущество. В то же время, читая изложенные выше определения, мы больше склоняемся к тому, чтобы понимать Его не как *ниргуну* (без свойств), а скорее как *сагуну* (с благоприятными свойствами и *сакарой* – формой). Нас притягивает к стопам Господа, которые превращаются в фокус нашего внимания и созерцания. В этом ключевое значение йоги.

Господь наделен такими качествами, как истинность (*сатъям*), вечность (*шивам*) и великолепие (*сундарам*). Еще одним Его свойством является *сатчитананда* (*sat* = правдивость, *чит* = *сущность*, *ананда* = блаженство). Размышляя об этих признаках, мы понимаем, что они выражают свойства благодати (*садгуны*). Большинство из нас обращаются в молитвах к Господу, памятуя эти качества, но наиболее воз-

вышенным душам уже не требуются эти атрибуты (*ниргуна*).

V. Сриштикрама – структура вселенной

Приступим к рассмотрению вселенной. *Вишва четана пуруша* (Высшее существо, Господь), сотворил *пурушу*, *атман* (душа). *Пуруша*, лишенный формы, стал сердцем всего сотворенного, а чтобы придать ему форму, Господь вдохнул в него силу «Самости» (*ахам-акары*). Кроме того, Господь стал творцом энергии (*прана*) и первоэлементов природы (*гуны*).

1. Пуруша (Атман)

В Гопатха-брахмане и Линга-пуране под словом «*пура*» понимают крепость, город, замок, а под словом «*иша*» – владельца, хозяина, господина крепости. Применительно к человеку, *пура* – это тело, а *иша* – душа.



Пуруша (Атман, Созерцатель, Сущность, Душа) – полностью лишенный формы, неизменный, нетленный, лучезарный. Он обитает в теле, хотя и преобладает над природной реальностью. Эта тема крайне важна, поэтому я подробно рассматриваю ее в главе VI.

2. Ахам-акара

Принцип индивидуальности в человеке проявляется двояко. С одной стороны, индивидуальность является формой, которой Бог наделяет *пурушу*, дабы вселить его в сердцевину человеческого существа. Таким образом, индивидуальность прорастает из *пуруши*. С другой стороны, принцип индивидуальности прорастает и из *пракрити*, и тогда речь идет об «ахамкаре» без дефиса. Это уже эго, я-деятель, обладающий своими характеристиками, как благоприятными, так и пагубными для человека.

В связи с этим давайте подробнее остановимся на самом термине *ахам-акара*. «Ахам» означает «я», «акара» – «форма». Под этим словом я понимаю форму сущности, души. В то же время, по моему разумению, *ахам-акара* (*сакара*, *сварупа*) благоприятна по своей природе (*сагуна*), в то время как *пуруша* вне формы остается *ниракара*, *ниргуна*, то есть не обладает качествами вообще. В *сагуна* форме сущность взаимодействует со всеми частицами природы, с пятью органами действия (*кармендрии*) и пятью чувствами восприятия (*джнянедрии*). В индийской философии традиционно выделяют 24 принципа материи, а я добавляю к ним еще три. Двадцать пятым становится *ахам-акара*, 26-м – *пуруша*, а 27-м – *Ишвара*. Я ввел термин *ахам-акара*, чтобы разделить *пурушу*, в сущности своей *ниракара* и *ниргуна*, от *пуруши*, об-

лаченного в форму. *Ниракара пуруша* – это извечный свидетель, которому неведома роль исполнителя. Только проявив себя в форме, *пуруша* входит во взаимодействие с *пракрити* и наряду со свидетелем становится еще и исполнителем.

3. Вишва чайтанья шакти

Теперь рассмотрим понятие вселенской божественной силы, *шакти*. Это универсальная энергия (*вишва чайтанья шакти*), которая управляет природой, ее принципами и всем мироустройством. Сама эта энергия, в свою очередь, управляется Богом (*Сриштикарта*).

Структуру энергии вселенной составляют пять компонентов, которые функционируют пятью разными способами. Это *паньча ваю* – *прана*, *апана*, *самана*, *удана* и *вьяна*. Они опираются на пять вспомогательных *ваю*, называемых *упаваю*, которые пронизывают все созданное во вселенной.

В человеческом теле *прана* регулирует работу ума, чувств, сердца, вен, артерий и нервов; контролирует движение. *Апана* регулирует работу нижних частей тела, органов пищеварительной и выделительной системы; осуществляет движение вниз. *Удана* контролирует пупочную область, грудную клетку, гортань; осуществляет движение вверх, обогащая голос, улучшая память и интеллект. *Вьяна* регулирует все тело целиком, а также сердце и кровеносную систему. *Самана* питает тело и способствует пищеварению.

Функции *упаваю* заключаются в следующем: *нага* отвечает за отрыжку, *курма* – за веки, *крикара* – за икоту и непроизвольный кашель, *девадатта* – за зевание и сон, а *дханамджая*, которая генерирует флегму и питает организм, оста-

ется в теле даже после его смерти, раздувая труп.



4. Гуны

Пракрити обладает тремя свойствами (*тригуна*): светом (*саттва*), вибрацией (*раджас*) и инерцией (*тамас*). Несмотря на качественные отличия одной *гуны* от другой, задача у них одна – способствовать развитию садхака. *Гуны* – это базовые принципы природы в целом. Их называют «принципы», поскольку они обеспечивают многообразие эволюции по таким параметрам, как характер, качество и назначение. В своем источнике *тригуна* пребывает в состоянии совершенного, неспецифичного, неопределенного, лишённого признаков «ничто». Это *мула пракрити*, корень природы, который находится в идеальном равновесии. Любое существо в своем зародыше пребывает в ноуменальном, недифференцированном состоянии, лишённым всяческих признаков, и переходит в дифференцированную стадию через соединение и взаимопроникновение *гун*, а также путем специфических преобразований (*гуна парвани*) в предметы и явления, существующие на феноменальном уровне.

Человек, находящийся под влиянием *гун*, подвержен сластолюбию (*кама*), гневу (*кродха*), жадности (*лобха*), безрассудной страсти (*моха*), гордыне (*мада*) и злобности (*матсарья*). Господь наделил нас правом выбирать между преходящим чувственным удовольствием и вечным блаженством, достигаемым через духовный поиск.

Тригуна либо работает в соответствии с собственными вибрациями, создавая гармонию, равновесие и согласие, либо своей игрой вступает в противоречие с нашими словами, помыслами и поступками. Равновесие *гун* или его отсутствие имеет место, пока человеческое сознание не разовьется до такой степени, чтобы слиться с первопринципом, космическим сознанием, *махатом*.

Поскольку *тригуна* постоянно способствует эволюционным изменениям, развитие становится особенным, специфичным. Йога – это средство воспитать и дисциплинировать *гуны*, с тем чтобы они звучали в унисон в жизни человека, превращая каждого индивидуума в подлинное человеческое существо. *Гуны* невозможно различить чувствами восприятия, но опознать их может *читта*, индивидуализированное сознание.

Ахамкара обладает тремя основными категориями: *бхутадической ахамкарой* первоэлементов (*бхуты*) и их подструктур (*танматры*); *вайкарической ахамкарой*, включающей органы действия и чувства восприятия; и *теджас ахамкарой*, связанной с умом. Ум *теджасомая* двояк: с одной стороны, он оперирует непрерывной цепочкой стимулов, получаемых от чувств восприятия, обращенных наружу, а с другой – занимается внутренней рефлексией с помощью чувств, обращенных внутрь (*антар индрии*). Ум *теджасомая* в состоянии справиться и с той и с другой задачей. Человечество развивалось и продолжает это делать с помощью внешних

индрий (органов действия и чувств восприятия), которые работают в сотрудничестве с *экадашендрией*, наружной гранью ума. Вместе они обеспечивают движение к внутренним областям ума (*антараманас*), к которым относятся разум, я-деятель, сознание, совесть и в некоторой степени Самость.

Как наружный, так и внутренний ум погружают нас в океан сознания, порождая в нем хаос. Обуздание волн сознания устанавливает контроль над хаосом.

Роль *гун* и то, насколько важно научиться преодолевать их ограничения, тщательно разъясняется в Йога-сутрах.

Тригуна



***пракаша-крिया-стхити-шилам
бхута-индрия-атмакам-бхога-
апаварга-артхам дришьям (II. 18)***

Гуны вместе с пятью первоэлементами и их подструктурами (*танматры*) активизируют *дживатман*, индивидуальную сущность, дабы человек устремился либо к чувственным удовольствиям, либо к духовному блаженству.

***тат парам пуруша кхьяте
гуна вайтриньям (I. 16)***

Выходя за пределы *гун*, человек становится в высшей степени отрешенным, и это наделяет его могуществом познать созерцателя, душу.

В искусстве жизни *гунам* отведены две роли: первая связана с *бхогой*, а вторая – с *мокией*. Первая ведет нас к наслаждению прелестями материального мира (*бхога*), тогда как вторая приглашает испытать чистую, незапятнанную жизнь в блаженстве (*апаварга, мокиша*). *Бхога* предполагает земные радости, а *апаварга* – духовное блаженство.

те вьякта-сукишма гуна-атмана (IV. 13)

Природа и время в своей взаимосвязи проявляются как прошлое, настоящее и будущее. Для человека, обладающего мастерством различения, *гуны* увядают подобно листьям. А вслед за ними исчезает влияние грубых и тонких элементов природы. В результате утрачивается ощущение как *гун*, так и *калы* (времени).

паринама-экатват васту-таттвам (IV. 14)

В силу ритмических преобразований времени и *гун* изменения происходят на самом деле, но «истинное» при этом остается неизменным. Как только «истинное» постигается, колесо *гун* и времени прекращает свое вращение. И тогда в сознании ощущается лишь спокойствие. Когда *гуны* и время останавливаются, человек постигает созерцателя.

тата крита-артханама паринама- крама-саманти гунанам (IV. 32)

Изменения в сознании происходят благодаря активности *гун*. Мышление отличается от мысли. Первое осуществляется сознательным разумом, в

то время как последнее, будучи *самскара-вритти*, коренится в «подсознательном разуме». Осознаваемые перемены в сознании можно контролировать, но подсознательные изменения прекращаются только тогда, когда сознание полностью очищается, а *гуны* успокаиваются и возвращаются к своим истокам, к природе. И именно в этот момент автоматически останавливаются всякие преобразования.

5. Пракрити (природа)

Индийская философия относит к пракрити пять грубых элементов (*паньча бхуты*), пять органов действия (*кармендрии*), пять чувств восприятия (*джнянедрии*), пять тонких элементов (*паньча танматры*) и космический разум (*махат*), который в человеке преобразуется в сознание (*читта*). *Читта* обладает тремя гранями: эго, разумом и умом (*ахам-кара, буддхи и манас*)^[25].

вишеша-авишеша-линга-матра- алингани-гуна-парвани (II. 19)

В этой сутре говорится о природе и ее структуре, представленной в человеческом теле^[26].

К категории *вишеша* относятся пять элементов, пять органов действия, пять чувств восприятия и ум.

К категории *авишеша* относятся *ахамкарические гуны* природы, то есть атомические свойства (*танматры*) пяти первоэлементов. Подобно *ахамкаре* в человеке, каждая *танматра* обладает особым эгоистическим складом, который играет роль отражающего зеркала души. Постичь их с помощью *индрий*, относящихся к предыдущей категории, не представляется возможным.

К категории *линга* относится *махат*, космический разум.

В человеке это сознание, заключенное в оболочку я-деятеля (*ахамкара*), а также разум и ум.

Алинга – природа в ее непроявленности, *авьякта*. Это *мула пракрити*, зародыш, из которого разворачивается природа^[27].

Как только элементы из этих категорий успокаиваются, *гуны* (свойства природы) испаряются, растворяясь в *мула пракрити*, а *мула пракрити* растворяется в *пуруше*.

Патанджали четко оговаривает, что назначение *пракрити* – служить созерцателю. Между тем есть опасность, что природа заманит проявленного созерцателя в ловушку.

тад-артха эва дришьясья атман (II. 21)

Мула пракрити, органы, чувства, ум, разум, *ахамкара*, *читта* и душа в форме *сакара* существуют ради *пуруши*. Обнаруживая созерцателя и его обитель, они побуждают его узреть его истинную природу.

6. Связь пуруши и пракрити

Связь природы (*пракрити*) и души (*атмана*) можно сравнить с отношениями между праведным мужем (*пати*) и добродетельной женой (*сати*). Если нет мужа, не возникает вопрос и о преданной жене. И наоборот, нет смысла говорить о добродетельном союзе, если нет жены. То же самое с *пракрити* и *пурушей*. Чтобы союз с *пурушей* стал божественным, *пракрити* должна обрести добродетель. Йога выступает в качестве инструмента подобного союза, помогая связать в одно целое различные оболочки тела, с тем чтобы тело объединилось (*самьйога*) с *атманом*.

Если нет *пати*, нет и *сати*. Семейная жизнь – это благородная *аширама*, одна из четырех стадий жизни (*брахмачарья*, *грихастха*, *ванапрастха*, *санньяса*). Лишь *грихастха* (жизнь в браке) дает защиту и поддержку, способствует здоровью, счастью и изобилию в материальном мире, так же как и в мире духовном. Это прекрасное основание для остальных *аширам*.

Патанджали говорит радикальные слова о связи между *пурушей* и *пракрити*:

драштри-дришьяйо самьйога хея-хету (II. 17)

Чтобы сознание расцвело, необходимо ослабить

связь между природой, телом, сознанием и душой. В процессе этого омрачающие сознание покровы *клеш* и *авидьи* совлекаются, сознание избавляется от страдания и обретает способность оставаться в стороне от мирских помышлений и притязаний.

Эта сутра адресована тем, кто пребывает на этапе *санньясы*, четвертой *ашрамы*. Но что делать нам, простым смертным, бьющимся в паутине мирской жизни?

Далее в той же главе Патанджали раскрывает особую связь между природой и созерцателем. Он рассматривает способы их взаимодействия и прослеживает то, что происходит с этим взаимодействием, когда природа исполняет свое назначение:

***крита-артхам прати наштам апи
анаштам тад-анья-садхаранатват (II. 22)***

Созерцатель нуждается в облачении, дабы отследить самое себя. Как только ему удастся сделать это, облачение совлекается само собой.

Патанджали обращает особое внимание на значимость союза природы и созерцателя.

***сва-свами-шактьо сва-рупа-
упалабдхи-хету самйога (II. 23)***

«Сва» обозначает облачение, покровы созерцателя, а «свами» – сам созерцатель как Хозяин тела, ума, разума и сознания. Будучи *пурушей*, он распознает самое себя через связь с элементами тела. Благодаря этому союзу познается сила созерцателя.

***драшта дриши-матра шуддха
апи пратья анунашья (II. 20)***

Речь идет о том, что мы нуждаемся в созерцателе, *пуруше*. *Пуруша* свидетельствует работу зримого – тела, разума, сознания. В ипостаси *ахам-акары* он ведет нас к действию, осуществляемому с различением, дабы мысли *читты* расцвели подобно цветку.

***тад-абхават самйога-абхава ханам
тад-дрише кайвальям (II. 25)***

Искоренить невежество без этого союза невозможно. По мере его созревания и расцвета сознание разбивает кандалы, приковавшие его к его же помощникам, и, будучи абсолютно свободным, притягивается к *пуруше*.

Подобно мужу и жене, *пракрити шакти* и *пуруша шакти* (*читти шакти*) необходимы для эволюции инволюции и инволюции эволюции.

Инволюция эволюционного процесса в сознании просветляет разум, освобождая его от гордыни, и дарует человеку видение души, *пуруши*.

***саттва-пурушайо атъянта-асамкирнайо
прагья-авишеша бхога пара-артхатват сва-
артха-самьямат пуруша-джнянам (Ш. 36)***

Освещенное светом сознание отличается от видения души.

И далее пояснение:

***саттва-пурушайо шуддхи-
самье кайвальям ити (Ш. 56)***

Когда потоки чувств восприятия, ума и разума сворачиваются и движутся по направлению к *атману* (созерцателю), *атман* разворачивается наружу. Устремляясь из своей обители, он объединяется с этими потоками, стирая различия между интеллектуальностью природы и ослепительным сиянием созерцателя.

Покровы созерцателя трансформируются в процессе *йо-*

га-садханы путем поглощения элементов, чувств, ума и сознания *махатом*, космическим разумом. Тем самым ум утрачивает индивидуальность, разграничение между созерцателем и его покровами исчезает.

***этена бхута-индриешу дхарма-лакишана-
авастха-паринама вякхьята (III. 13)***

Доспехи созерцателя начищаются до блеска так же тщательно, как настройщик настраивает музыкальный инструмент. Благодаря этому элементы, чувства, ум, разум и сознание преобразуются, переходя от потенциального состояния (*дхарма*) к качественному совершенствованию (*лакишана*). Полировка заканчивается, когда отпадает необходимость в дальнейшем развитии (*авастха*).

***бандха-карана-шаитхильят
прачара-самведанат ча читта-
сья пара-шарира-авеша (III. 39)***

***бахи акалпита вритти махавидеха
тата пракаша-аварана-киая (III. 44)***

Это состояние безупречности (*вимала*), не

нуждающееся в дальнейшем очищении и возделывании. Пока оно не будет достигнуто, доспехи и душа ошибочно воспринимаются как единое целое. Как только доспехи начищаются до блеска, йогин начинает видеть узы, привязывающие его к миру иллюзии. И как следствие обретает способность совершать невообразимые действия – например, по собственной воле входить в тело другого человека или жить вне тела.

В сутрах II. 19–20, которые я подробно рассмотрел выше, Патанджали определяет *атман* как нечто абсолютное, отличное от природы, с полным осознанием, подлинное и вечно неизменное. Это определение созерцателя, души. Чтобы понять взаимосвязь *Ишвары*, *пуруши* и *пракрити*, смотрите также главу VI, посвященную природе *Ишвары* и вселенной.

7. Читта (сознание)

В Мундакопанишаде (мундака 3, раздел 1 и 2) есть легенда о птицах. Птицы – это метафорический образ *читты*, сознания, обладающего двумя гранями. Первая – абсолютное сознание (*кутастхачитта*), вторая – сознание, подверженное изменениям (*паринама читта*). «*Кутастха*» означает «неподвижный», «всюду и всегда неизменный»; «*паринама*» – «изменять», «преобразовывать», «чередовать», «вращаться» и «разворачиваться». *Паринама читту* следует трансформировать таким образом, чтобы от процесса эволюции она перешла к процессу инволюции.

Кутастха читта представляет собой созерцателя, а *паринама читта* прорастает ахамкарой, воплощая *кутастха читту* нагромождением мыслительных волн.

Кутастха читта олицетворяет собой *атман*, лишенный формы. В силу невежества человека, ею обладающего, она превращается в *паринама читту*. *Кутастха читта* – это космический ум. Она устойчива, не колеблется и не раскачивается. Принимая форму *ахамкары*, она превращается в *паринама читту*. Йогины стремятся преобразовать *паринама читту* в *кутастха читту*.

Легенда в Упанишадах как раз описывает эти две фазы сознания. На фиговом дереве – две птицы. Одна прыгает с ветки на ветку и клюет плоды. Не находя плода по вкусу, она

беспокоится и отлетает к отдаленным ветвям. Вторая птица, не двигаясь с места, сохраняет спокойствие, невозмутимость, безмолвие и пребывает в блаженстве.

Постепенно блуждающая птичка подлетает все ближе и ближе к своему молчаливому собрату и в конце концов прекращает дальнейшие попытки отыскать подходящий плод. Утратив интерес к собственным желаниям, она становится спокойной, молчаливой и непривязанной, полная блаженства и благодати.

Дерево символизирует тело, две птицы – сущность и сознание. Различный вкус плодов – это чувства восприятия, вызывающие нагромождение мыслительных волн в сознании.

Кутастха читта подобна солнцу, не знающему смены фаз. *Паринама читта*, наоборот, раскачивается и колеблется, прибывает и убывает, словно луна. Если *кутастха читта* представляет собой чистое сознание (*пуруша*, созерцатель) то *паринама читта* соответствует сознанию в его привычном режиме работы.

Подробнее два аспекта читты разъясняются в главе VII «*Читта स्वाбхава*».

VI. Пуруша – Созерцатель

Вишва пуруша – это Господь, а *пуруша* – Сущность, Созерцатель. *Пуруша*, Властелин тела, именуется *атманом*, Созерцателем, Сущностью, Душой, *читта-прабху* (властелин сознания). Патанджали называет созерцателя *читти шакти* (см. Й-с., IV. 34).

В господской обители, то есть в теле, пребывает *ахам-акара* (форма *пуруши*, изначально лишённой формы), сущность в виде *дживатмана*, а также *антарендрия* (добросовестность), *читта* (сознание), *буддхи* (разум), *ахамкара* (эго), *манас* (ум), *джнянедри* (чувства восприятия) и *кармендри* (органы действия). Эти основные составляющие, а добросовестность и *ахам-акара* (*дживатма*) в особенности, служат связующими звеньями с *пурушей*.

Тело – опора для сознания (*читта*), а сознание – основание для распознавания *пуруши*. Подобно *читте*, обладающей характерными чертами, *пуруша* также имеет свою специфическую природу.

1. Пуруша, Созерцатель

Пуруша, атман, Созерцатель не зависит от природы и не инволюционирует. Чтобы ощутить *пурушу*, необходимо добраться до конечного пункта назначения, то есть кульминации, апогея эволюции. Выше я рассмотрел природу и ее составляющие, в данном же контексте важно помнить о роли разума в процессах эволюции и инволюции. Разум служит мостом между сознанием природы и сознанием Созерцателя. Я уже обозначил колеблющееся индивидуальное сознание как *паринама читту*, *акутастха читту* определил как абсолютное сознание созерцателя. Когда *паринама читта* преобразуется в *кутастха читту*, созерцатель сияет во всей своей первозданности (*сварупа*).

Паринама читта попадает в ловушку иллюзорного знания (*митхьяджнянам*). Чтобы созерцатель воссиял самоозаряющим светом, *паринама читту* необходимо очистить блеском своего разума. В результате индивидуум, прежде опиравшийся на собственную личность, преобразуется, утверждаясь в светоносной, благодатной асмите, находящейся за пределами личности.

В этом состоянии блуждающая *паринама читта* перестает быть активной. И поскольку вращение колеса времени прекращается, *гуны* возвращаются к своим истокам, позволяя *кутастха читте*, абсолютному сознанию, воссиять све-

тада друшиту сварупе авастханама (I. 3)

Созерцатель, *атман*, пребывает в своей обители. Когда покровы *атмана* – пять элементов и их соответствия (тело, органы действия, чувства восприятия, ум, разум и сознание) – перестают колыхаться, *пуруша*, пребывающий в сердцевине (*бинду*), обнаруживает самого себя. И тогда он движется к полному преданию себя Господу (*Ишвара пранидхана*).

драшита дриши-матра шуддха апи пратьях-анупашья (II. 20)

Атман чист и абсолютен. Не зная специфического характера *пуруши*, нельзя его познать и узреть его в обители. Чтобы мы смогли познать *ниракару* и *ниргуну* в их спокойствии, нужно постичь чистый характер (*дхармин*) *пуруши*. В этой сутре Патанджали разъясняет, каким образом в зависимости от энтузиазма практикующего и уровня его *садханы* природа начинает сворачиваться в направлении созерцателя, открывая возможность свидетельствовать природу и при этом оставаться независимым от нее.

тад-артха эва дришьясья атма (II. 21)

Природа с ее *гунами* существует исключительно ради служения созерцателю, чтобы он осознал собственное местоположение. И хотя эти орудия природы ведут человека как к чувственным удовольствиям, так и к освобождению, Патанджали четко отмечает, что орудия природы (*пракрिति*) существуют ради служения атману, побуждая его обнаружить самое себя (II. 23)^[28].

Сознание (индивидуальное проявление *махата*) существует в тесной близости к созерцателю и способно служить ему (IV. 24)^[29].

Путем *йогической садханы* йогин распутывает и разбирает все составляющие *пракрिति* до соответствующих им состояний (*дхарма лакишана авастха паринама*), разоблачая иллюзию о том, что Сущность связана с колеблющимися *вритти*, раскрывая подлинное великолепие души, доселе незримое и неосознаваемое.

В процессе садханы *пракрिति* возвращается к своей первоизданности, и созерцатель перестает восприниматься в искаженной и нечистой форме. В этом состоянии *пракрिति* преклоняется перед *пурушей*, а *пуруша* украшает *пракрिति* чистотой.

бхувана-джнянам сурье самьямат (Ш. 27)

Подобно солнцу, освещающему мир, душа озаряет все внутреннее существо человека пламенем знания.

Подобно солнцу (*сурья*), которое не гаснет во вселенной, *атман* никогда не погаснет в теле. *Самьямой* на *пурушу* (солнце), *садхака* получает знание о составляющих природы.

Из-за недостатка правильного знания и понимания со стороны *читты* кажется, что *атман* пленится удовольствиями мира. Здесь важно помнить о двух крыльях йогической дисциплины, упоминаемых Патанджали, – об *абхьясе*

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.

Комментарии

1.

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

2.

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.

3.

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

4.

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

5.

Гуру – тот, кто разгоняет мрак и просвещает учеников. Гуруджи – уважительная, почтительная форма слова «гуру». – Здесь и далее прим. авт., если не указано иное.

6.

Эвам буддхе парам буддхва самстабхьятманам атмана /

джахи шарум махабахо камарупам дурасадам // (Бхагавад-гита, III .43) – Познав, что Он выше буддхи, утвердив себя в Атмане, рази врага, о мощнорукий, в образе Камы труднооборного (здесь и далее Бхагавад-гита цитируется в переводе Б. Смирнова. – Прим. пер.).

7.

См.: «Йога-сутры Патанджали. Прояснение», приложение II: Параллельные места.

8.

Там же, приложение I «Тематический ключ к Йога-сутрам».

9.

Там же, приложение IV «Йога в двух словах».

10.

Astadala Yogamala, vol. 1, pp. 266–282, Allied Publishers, New Delhi, 2008.

11.

татра стхитау ятна абхьяса (I. 13) – Практика – это усилие, направленное на успокоение колебаний ума с целью утихомирить сознание.

12.

татпратишедхартхам экататтва-абхьяса (I. 32) – Целеустремленное усилие – единственный способ преодолеть собственные недостатки.

13.

Ишвара-пранидханат ва (I. 23) – «Или читту можно обуздать путем глубокого размышления о Господе и полному преданию Ему» (цит. по: Айенгар Б. К. С.: «Йога-сутры Патанджали. Прояснение». — М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – Прим. пер.)

14.

Тапа-свадхья-ишварапранидханани крияйога (II. 1) – Горящее рвение в практике, самоизучение и изучение священных писаний, а также полное предание Господу являются актами йоги.

15.

Авидья-асмита-рага-двеша-абхинивеша клеша (II. 3) – Если невежество и эго являются недостатками интеллекта, а рага и двеша – недостатками эмоциональной сферы, то абхинивеша – это недостаток на уровне инстинктов.

16.

карма ашукла акришнама йогино тривидхам итарешам (IV. 7) – Действия йогино не белые и не черные. Поступки

остальных людей – трех видов: белые, черные и серые.

17.

(I. 21) — Тот, кто решителен и восприимчив в практике, мгновенно достигает цели.

18.

(I. 22) — для того, кто слаб, умерен или просто не силен в практике, цель отдалается во времени.

19.

Божественные силы появляются вследствие рождения, употребления трав, молитвенных песнопений, самодисциплины и медитации.

20.

Нирвичара-вайшарадье адхьятмапрасада (I. 47) – Мастерство в нирвичара самапатти приносит чистоту. Саттва – свет – течет непрерывным потоком, зажигая духовный свет сущности.

21.

См.: Айенгар Б.К.С. «Йога-сутры Патанджали. Прояснение». – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. — С. 90.

22.

Самскара-сакшат-каранат пурва-джа-ти-джнянам (III .18) – В состоянии созерцания (самапатти) йогин способен вспомнить впечатления прошлых жизней. Зафиксированы случаи, когда юноши или дети описывают место, в котором они когда-то жили, родителей, родственников и друзей из предыдущей жизни.

23.

См.: Astadala Yogamala, vol. II, p. 63.

24.

«Субстрат суть то, что продолжает существовать и сохраняет свои характеристики в любом состоянии, будь оно проявленным, скрытым или усмирненным». (Цит. по: Айенгар Б. К. С. «Йога-сутры Патанджали. Прояснение». – М.: Альпина нон-фикшн, 2013.)

25.

Подробнее см.: Astadala Yogamala, vol. II, p. 278, tablen. 13.

26.

Природа подразделяется на четыре категории: различимое, неразличимое, феноменальное, ноуменальное.

27.

См.: «Йога-сутры Патанджали. Прояснение», таблица № 9

«Эволюция и инволюция пракрити».

28.

Сва-свами-шактьо сва-рупа-упалабдхи-хету самйога (II. 23) – Союз созерцателя со зримым существует, дабы созерцатель обнаружил свою собственную природу.

29.

Тат-асанкхея-васанабхи читрам апи пара-артхам самхатья каритват (IV. 24) – Несмотря на то, что в ткань сознания вплетены бесконечные желания и подсознательные впечатления, сознание существует ради созерцателя в силу своей связи с ним и связи с миром объектов.