

Шриваса  
Рамасвами.  
"Основные  
принципы  
йоги  
Патанджали".

Sergey TiSer

Published  
with GitBook



# Содержание

readme	0
Вступление	1
Об авторе	2
Даршаны	3
О Патанджали	4
О слове "Йога"	5
Три элемента	6
Ментальные уровни согласно йоге	7
Самадхи, его предпосылки и последствия	8
Вайрагья и её этапы	9
Пара-вайрагьям	10
Путь смирения	11
Эка-таттва-абхьяса	12
Йогическое осознание и понимание	13
---	14
Классификация учеников в йоге	15
Крийя-йога Патанджали	16
Аштанга-йога	17
Кодекс йогонов	18
Преимущества практики предварительных асн	19
Асаны	20
Дыхательные схемы	21
Дыхательные схемы в асанах	22
Контрпозы	23
Пранаяма	24

# Шриваса Рамасвами. "Основные принципы йоги Патанджали"

Перевод: Тимофеев С.

Редактор: Круглик А.

e-mail: [tiser@ua.fm](mailto:tiser@ua.fm)

## Об авторе.

Рамасвами учился теории и практике Йоги на протяжении двух десятилетий у профессора Кришнамачарьи. Помимо асан и пранаям, он изучал йогические тексты, такие как йога-сутры Патанджали, Санкхья-карика, Хатха-йога-прадипика, а также упанишады Чангодья, Тайттрия, Шветашватара, Ишавасья, Гита и т.д., песнопение всей Тайттрия-араньяки из Яджурведы и Упанишад, Мантрапрасанам и др., все что давал ему Ачарья. Он также брал уроки йоги у Шри Дешикачара и написал ряд статей по Йоге, опубликованных в нескольких журналах. Шриваса Рамасвами имеет ученую степень в промышленном строительстве и управлении Национального университета Оклахомы, а также опыт преподавания в индийских университетах. Он преподавал йогу и йогические тексты более пяти лет.

## Вступление.

На сегодняшний день под обширным термином “Йога” понимают массу различных практик, использующихся с различными целями. Например, широкую практику и распространение получили физические упражнения, обеты и ограничения, медитация, изменение отношения к работе и ее результатам. И даже среди этих методов, относящихся к одной системе Йоги, существуют разные школы с заметными отличиями в практике.

Как бы то ни было, практика Йоги и её традиционные положения были освещены Махариши Патанджали в йога-даршане. Этот текст известен как самый авторитетный среди йогических трактатов и, возможно, является наиболее древним из всех трудов по Йоге.

Патанджали был риши (мудрец) – слово, буквально означающее: “тот, кто глаголит Истину”. Веды содержат высказывания различных риши, а также их ведическую религию и философию, известную как арша.

Ведические откровения делятся на две категории. Правритти-марга (путь действия) подразумевает различные религиозные ритуалы (карма), обеты, действия, предписания, мантры. Они ведут к мировому счастью, гармоничной жизни, устранению препятствий, постепенному продвижению в достижении высших уровней сознания (лока) и, как следствие, к тени блаженства.

Была также другая группа риши, провозгласившая нивритти-марга (путь отречения) - путь спасения, свободы от перерождения, печали и страданий, достижения спокойствия ума и высшей точки самоосознания. К этим риши, помимо менее известных, относятся Джанака, Яджнавалкья, Капила и прежде всего, Патанджали. Их бессмертные слова, возникающие из глубокого самадхи (концентрации), могут быть найдены в обширной ведической литературе, особенно в Араньяках и Упанишадах.

Интересно отметить, что хотя Патанджали и отстаивал отречение, как способ достижения высшей цели личности – самоосознания, но он также дал и необходимую методику для всех уровней мирских удовольствий и овладения огромными силами. Эти сверхъестественные силы упомянуты им как неизбежное следствие практики Йоги. Однако, не может быть ошибки в том, что именно Патанджали имел в виду: конечная цель его Йоги – это самоосознание.

## **Даршаны.**

Даршаны – это школы опыта или философских систем, призванные раскрыть Истину. Веды говорят, что популярностью пользовались шесть школ. Из них санкхья, Йога и веданта - это группа близких даршан, которые раскрывают высшую ведическую мудрость. Несмотря на незначительные различия между этими системами тот, кто изучает их глубоко, будет способен легко примерить кажущиеся различия и признать их непротиворечивость. Без сомнений, основное направление их исследований или общности опытов - это следствие глубокого погружения в Истину (самадхи).

## О Патанджали.

Как гласит теория, человеческое счастье в высшем своем проявлении проявляет себя когда люди наслаждаются отличным здоровьем, ярким и позитивным самовыражением, а также ясностью мыслей. Бхартрихари, великий философ и грамматик, подчеркивает необходимость чистоты трех вышеупомянутых человеческих деятельностей (каран), а именно: ума, речи и тела (Мано-вак-кайя).

Считается, что Махариши Патанджали написал трактаты на три эти темы.

Доказательства этому, с точки зрения панегирик, могут быть найдены в древней санскритской литературе. Легенда гласит: было время, когда первые люди страдали от загрязнений трех деятельностей, моля Бога (Ишвару) о наставлении. В качестве ответа на их молитвы, Ишвара снизошел в форме змеи и упал в молящиеся руки. Эта инкарнация была известна как "Патанджали", означающая "тот, кто падает на молитвы" (пат – падать, анджали – молитва). Считается, что он написал три труда: Чикитса (медицина), Пада (грамматика) и Йога (психическое здоровье).

Трактат по Йоге Патанджали написан таинственным языком в четырех главах (падах). Будучи грамматиком, Патанджали написал текст в форме языка сутр, безупречно подбирая и расставляя слова. Описанная система является всесторонней, указывая место, практику и преимущества многих подсистем, таких как: джняна, бхакти, карма, крийя, лайя, хатха, мантра, джапа, раджа и др. Подлинный комментарий к сутре («нить мыслей») написан Вьясой, в течение нескольких поколений считавшимся автором Брахма-сутры и составителем Вед. Последующие разъяснения были даны такими известными последователями, как Шанкарачарья, Вачаспатимишра, Раджабходж и др.

## О слове "Йога".

Наиболее общее толкование слова Йога – “объединение”, полученное от корня «юй» (юджир, йодж). Такое толкование требует наличия двух отдельных вещей или принципов, а также взаимодействия между ними, принуждая к активности, по крайней мере, одного из двух. Следовательно, Йога должна означать необходимую активность, как следствие слияния двух принципов и полученный вследствие этого опыт. Основываясь на таком подходе, стали популярны многие системы Йоги – некоторые ведические и некоторые не основывающиеся на авторитете Вед.

Объединение индивидуальной души (дживатма) и высшей души или Бога (Параматма) – есть Йога - так говорится в Шримад-Бхагматам, широко известной Пуране. Здесь джива мучится от тройственного страдания феноменального существования, она жаждет и страстно направляет свое сознание к Богу в духе абсолютного смирения. Это деятельность личности. После Верховный Господь удаляет все препятствия и дарует ей все благословения, высшее бытие и объединение индивидуальной души с Ним. Этот подход полного смирения, или прапатти – самый надежный путь к спасению. Практически все религии основываются на подобных принципах предания себя Богу. Патанджали признает полную преданность Богу, как один из способов достижения самоосознания.

Существуют также другие школы, работающие на физическом и философском уровнях, утверждая, что Йога - это объединение двух предположительно разных аспектов психических сил - праны и апаны. Гита также ссылается к этой практике, относящейся в целом к подходу хатха-йоги. При таком подходе прана и апана активизируются и в дальнейшем культивируются посредством асан, бандх и пранаям, способствуя их объединению. Тем не менее, другая школа говорит о том, что дремлющая энергия в муладхаре должна быть пробуждена особым путем, вследствие чего она поднимается вверх через сушумну и достигает объединения с Шивой (буквально — с покоем), в месте известном как сахасрара и находящемся в голове. Это движение происходит в Шакти (энергии), но без участия аспекта Шивы.

К мантра-йоге относится повторение слога, слова или предложения, вследствие чего сознание созерцательно сливается с Богом, форма которого рассматривается в качестве звука. Это означает всецелую соностройку ума с вибрациями Деваты. Патанджали утверждает, что этот метод также способствует достижению ясности ума. Существуют и другие подобные системы, но достаточно сказать, что большинство систем Йоги признают эту деятельность необходимой. Все составные принципы имеют



конкретную силу (Шакти) и нет такой таттвы или принципа, не имеющего своих характерных свойств (гун). Это значительное отличие от веданты, особенно философии адвайты, которая придерживается воззрения о безличном Брахмане.

Далее, в отличие от феноменального существования, определяющегося по адвайте-веданте майей (или иллюзией), Йога рассматривает душу и феноменальное существование реальными (сатья). Однако, при более глубоком анализе, можно прийти к выводу, что это различие лежит преимущественно в акценте, а не в самом понимании Истины йогами и адвайта-ведантистами, особенно, принимая во внимание то, что великий адвайтист Шри Шанкарачарья был йогом, о чем можно судить по его аутентичному труду «Йога-таравали».

## Три элемента.

Патанджали в трактате по Йоге различает три отдельных элемента (таттвы). Это Пуруша, Пракрити и Ишвара. Важно заострить на них внимание, чтобы получить правильное понимание Йоги Патанджали.

### Пуруша

Пуруша буквально означает элемент пребывания. Это наблюдатель, чистый и простой в каждом проявлении. Это абсолютное сознание — интеллект (дриши-матра — только наблюдатель) и неизменный принцип, ограниченный, однако наблюдением за всеми проявлениями читты, которая может быть грубо переведена как сознание или элемент, что принимает и сопоставляет все чувственные впечатления, ощущения, настроения, воспоминания и т.д., и передает их самости, наблюдающей непрерывную деятельность читты. Таким образом, в нормальном состоянии, хотя Пуруша и отличен от всепоглощающей читты, но при этом не полностью свободен от нее. Именно эта непрерывная психическая активность (читта-вритти) и необходимость наблюдателя или самости отождествляться с ней, и является причиной зависимости.

### Пракрити

Пракрити - это то, что развивается, это сама эволюция, происходящая ступенчато и порождающая все 24 элемента. Первый этап, или непреодолимый уровень известен как алинга — непроявленный, неопределенный. Этот этап также известен как мулапракрити или корень Вселенной, когда три фундаментальных составных свойства: сатья - дающая ясность, раджас — подвижность и тамас — сдержанность, находятся в идеальном равновесии. Сама по себе эволюция начинается с выхода этих трех базовых энергий из равновесия. Несмотря на то, что три гуны противоположны друг другу, они обоюдно поддерживают процесс эволюции. Пракрити состоит только из трех гун и Патанджали говорит о том, что эти гуны эволюционируют сами по себе, вследствие опыта Пуруши.

Второй этап называется «линга», или этап первичного проявления. Он также известен как Махат или вселенский разум.

Третий этап известен как авишеша или неопределенный. В нем Махат разворачивается в шесть определенных аспектов, а именно: ахамкару или индивидуальное существование и пять чувств: звук (шабда), осязание (спарша),

форма (рупа), вкус (раса) и запах (гандха). Эти пять чувств известны как Танматры или чистые формы чувств, которые в дальнейшем нуждаются в инструментах (индрийях), чтобы иметь возможность восприниматься и бхутах (грубых элементах), чтобы иметь возможность проявиться.

Индивидуальное существование и пять танматр нуждаются в грубых элементах для своего проявления, и мы имеем следующий и последний этап эволюции - Пракрити, который является умом (манас), управляющим пятью органами восприятия, а именно: органами слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния. Далее идут пять инструментов действия: ноги, руки, органы речи, органы выделения и воспроизведения. И наконец, пять основных грубых элементов феноменального мира, состоящего из пространства (акаша), вещества в форме энергии (агни), воздуха (вайю), жидкости (апас) и земли (притхви). Предметы, которые мы наблюдаем, состоят из различных комбинаций этих пяти грубых элементов и, таким образом, существует бесчисленное множество объектов с различными именами и формами. Патанджали определяет все творение как наблюдаемое индивидуальной душой (Пурушей). Инструменты восприятия получают ощущения от грубых элементов, которые ум обобщает с окраской чувства «Я», преподнося их Пуруше (наблюдателю). Мы можем заметить, что Пурушей наблюдается даже читта, которая ошибочно принимается за самость, и на самом деле, является частью наблюдаемого, как и все психические изменения (читта-вритти) содержащие Я-есть (асмита). Пракрити не имеет смысла без Пуруши (т.к. без него ее некому созерцать), а индивидуальная душа использует её для различных впечатлений (бхога) или отречений (апаварга). Отличие Пуруши от Пракрити - это величайшее откровение ведической философии, особенно санкхьи и Йоги.

## Ишвара

Вдохновляющей основной Йоги является санкхья. Но в отличие от философов ниришвара-санкхьи, Йога признает также элемент «Ишвары», космоса или Верховного Повелителя. В соответствии с Патанджали, Бог — это одна особая Пуруша, но в отличие от индивидуальных душ, упомянутых ранее, она не подвержена омрачениям (клешам), поступкам (карме), результатам действий (випаке) или желанию к действиям и результатам (асайя). В Нем содержатся все возможные знания. Он первый Учитель, вне времени и пространства. Он отвечает и проявляется преданным, повторяющим самую священную мантру — Пранаву (АУМ). Пранава буквально означает высшая хвала, начинающаяся из преданности. Повторение «аум» (произносится как «ом»), известно как джапа, которая предназначена для созерцания тайного значения священного слога. Такое созерцание помогает в устранении всех препятствий йогина на его пути к самоосознанию.

## Ментальные уровни согласно йоге.

Вьяса, комментатор Сутр, классифицирует с точки зрения йогов пять ментальных уровней человека. Первая группа называется «кшипта-читта» или нестабильность состояния. Этой группе всегда не хватает концентрации, она не может даже осмыслить Йогу и её преимущества.

Следующая группа находится на уровне мудха (полная закрытость или увлеченность). Такие люди внутренне не могут смириться с отдельным существованием пребывающего элемента сознания (Пуруши или самости), всепроникающего и космического. Они живут, идя на поводу у чувств и неразличающего сознания, переживая взлеты и падения, плывя по течению, и поэтому страдают.

Третий уровень — викшипта, характеризуется беспокойством. Это состояние развития, в котором личность жаждет реализовать свою истинную природу, но постоянно отвлекается на чувства и воспоминания из полученных ранее тревожных переживаний. Они умственно признают истинную природу самости, когда открывают для себя Йогу или веданту, но постоянно отвлекаются. Их отвлечение произрастает из приобретенных привычек, как результат безначальных прошлых карм. Любая читта создана из напоминаний о склонностях, возникающих из прошлых карм (самскара-шешам-читта). Для многих из нас в первую очередь трудно признать различие между самостью и наиболее основательным познанием или читта-вритти, которое является чувством «Я». Даже если кто-либо умственно и согласится с такой точкой зрения, это различающее знание (вивека) все равно будет мимолетным, по причине бесконечной деятельности ума. Поэтому люди, в которых заметно выражено духовное беспокойство, остаются не удовлетворены мирским и феноменальным существованием. Иногда они впадают в состояние полной погруженности (самадхи) высшего порядка, но такие опыты редки и, как утверждает Вьяса, не относятся к Йоге, как таковой. Необходима полная трансформация Читты. Йога — это наука, которая при соответственных практиках читты над читтой, способна помочь любому в достижении такого изменения клеток мозга, при котором собственные отвлекающие самскарны (привычки, сформированные вследствие повторяющейся активности) заменились привычками не отвлекающими и обогащающими. Когда человек подходит к практике Йоги с целью достижения ментального преобразования, ведущего к самоосознанию, его называют йога-арурукшу или тот, кто жаждет вступить на путь Йоги. И даже на этом этапе практикующие делятся на тех, кто практикует легко, умеренно или с полным вовлечением, в зависимости от их преданности практике.

Последние два умственных уровня действительно можно отнести к Йоге. Четвертый из них — это экагра. В успешных случаях в сознании остается один и тот же объект, который может быть как грубым, схваченным чувствами, так и глубокой идеей, тонким чувством или блаженством. На этапе экагра присутствует один и только один объект, и даже чувство Я-есть отсутствует или дремлет. Читта полностью захвачена конкретной мыслью, исключая все остальные. Очевидно, что привычно однонаправленная читта, была предварительно приведена к экагра-самскаре посредством абхьясы (практики) в этом или предыдущем рождении.

Т.к. читта может находиться на разных уровнях, то оставаться в полной близости к любой мысли или побуждению является также одной из ее характеристик. Вьяса называет это «сарва-вбаумаха-читтасья-дхармаха». Наш ум способен находиться в различных состояниях (сознания). Это состояние называется ниродха, что буквально означает непрерывное присутствие. И даже оно достигается практикой. Практика — самое существенное в Йоге.

Таким образом, экагра и ниродха — это два глубоких ментальных состояния, которыми интересуется Йога. Как говорят йоги, находиться в них — значит пребывать в самадхи. Слово самадхи буквально означает «полностью держаться», корень — дхи (держать).

Школа Йоги Патанджали состоит из четырех глав. Первая — самадхипада или глава о самадхи. Самадхи само по себе это еще не конец, как считает большинство, а только способ основательного понимания (праджна). Объективное знание приобретенное йогом недвойственно и естественно отличается от обычного понимания, полученного в отвлеченном состоянии.

## Самадхи, его предпосылки и последствия.

Первая глава рассматривает оба вида самадхи: один используется для праджны или знания, другой — для беспредметного самадхи, возникающего из практики ниродха, ведущей к абсолютной тишине читты. Когда читта становится абсолютно спокойной, без какого-либо активного состояния или чувства (пратья) тогда самость, которая является чистым сознанием, остается в своей истинной, непотревоженной, форме, в отличие от других этапов, когда ей постоянно требуется наблюдать различные состояния сознания, такие как правильное знание, заблуждение, воображение сон и память.

Как же войти в такое состояние сознания, когда можно привычно отказаться от наслаждения какими-либо мыслями? Люди, находящиеся на первых трех этапах ментального развития, не смогут испытать это состояние, лишь из-за того, что их читты привычны к отвлечению.

Но рождается один на миллион (вероятно, благодаря предыдущей самскаре), который не привычен к отвлечению. Такой прирожденный йогин известен как самахита-читта или тот, кто имеет уравновешенный и умиротворенный ум. Первая глава призвана дать необходимую теоретическую основу, чтобы уже имеющий чистый ум самахита-читта смог развить экаграту или ниродха в зависимости от обстоятельств. Однако, конечная цель — это достижение самоосознания.

Как же самахита-читта достигает состояния ниродха, ведущего к независимости самости? Как было сказано ранее, читта может протекать в двух направлениях — по направлению к добру и по направлению к злу. Патанджали говорит, что тот кто течет внутрь плоскости распознавания (самости или читты) приходит к самости, пребывающей в своей истинной, блаженной природе чистого сознания, также известной как независимость (кайвалья) и ведущей к добру. С другой стороны, если читта движется в направлении правритти, вытекая из нераспознавания, то она ведет к злу, перерождению и тройственному страданию, которые могут длиться бесконечно, рождение за рождением. В то время как люди категории мудха и кшипта неизменно склонны к правритти (ритуализму и религиозности – прим. ред.), кшипта-читта стоят на распутье.

Однако самахита-читта уже имеют стремление по направлению к распознаванию и дальнейшему самоосознанию. Для усиления этого стремления используются практика (абхьяса) и отречение (вайрагья). Данные способы широко рекомендуются среди всех

ведических философий. В особых случаях, практика отречения является основным средством.

Самахита-читта уже приобрели состояние спокойствия по предыдущей карме или милостью Ишвары. Отсутствие пяти основных изменений известных как «читта-вритти» и зовется стхити (устойчивость) или абсолютная тишина. Если ум, мгновение за мгновением остается в этом состоянии, то это зовется прашанта-вахита (поток спокойствия). Это наиболее благоприятное состояние, в котором может существовать читта йогина. С этого момента йогин практикует непрерывное пребывание в этом состоянии. Когда его ум привык к нему, дальнейшая практика становится не только простой, но и желательной, что окажется трудным для простых смертных вроде нас, без надлежащих усилий и силы воли. Слово абхьяса состоит из двух слов: абхи — «по направлению» и аса — «оставаться». Отсюда абхьяса — попытка непрерывно пребывать в состоянии ментальной тишины. Посредством этой практики, при длительном повторении без перерыва (ежедневно и без заминок в противопоставление отвлекающим факторам), с необходимым изучением священных текстов (трактатов по йоге), почтением и усердием, читта получает прочный фундамент для продолжения Пути самоосознания.

Здесь может быть интересно отметить, что Патанджали понимал под Йогой полное прекращение ментальной активности или читта-вритти, достигаемое практиками отречения (ниродха). Практика ниродха медленно, но уверенно преобразует читту в то, что становится отличным от ума, получающего любые отвлекающие раздражители. Таким образом, посредством «активности» невовлеченности, читта, что привычно деятельна, становится как бы «закрыта». Это и есть Йога - в результате самовозобновления, пребывать в своей истинной природе чистого самосознания. Исходя из этого, йога — это не объединение каких-либо двух принципов, но успокоение одного принципа, посредством противостоящей самсары производящей активность, так чтобы явное различие между Пурушей и читта-вритти устранилось. Парадоксально, но Йога Патанджали является попыткой разделения наблюдателя и наблюдаемого, а не их объединение, смысл которого подразумевает слово «Йога». Однако, объединение читты исключительно с одной идеей или объектом, называется сабиджа-самадхи и также известно как Йога.

## Вайрагья и её этапы.

Как упоминалось ранее, практика вайрагьи ведет к абсолютной независимости.

Термины вайрагья (отречение) и вивека (различение) — это такие общие бытовые понятия во многих индийских семьях Индии, что там они почти сами собой понимаются. Фактически, вайрагья, которая должна выполняться в позитивном настрое отречения, как правило, ошибочно ассоциируется с умышленным или даже извращенным отрицанием всех желаний.

Вайрагью, или отсутствие желаний, в действительности сложно практиковать, но для самахита-читты это естественная и пробуждающая практика. Тщательная отстраненность (васикара-самгья-вайрагья) достигается тогда, когда ум становится безразличен к следующему:

1. мирским вещам, наблюдаемым посредством чувств или погоне за объектами, статусом, властью и т.д.;
2. к выполнению определенных ритуалов, таких как ашвамедха и т.д., достижению высших небес;
3. пребыванию в тончайших состояниях, уменьшению до тел танматры, становлению небесным существом;
4. к достижению сиддхов, упоминающихся в йогических текстах;
5. когда ум посредством глубокого обучения и философских текстов Йоги или веданты находит недостатки в эфемерных приобретениях, получение которых приводит к причинению боли другим существам и повторяет рождение и смерть, наслаждение и боль.

Эта «васикара» состояние читты, понимается, не достигается одним махом. С целью помочь практике и заложить этапы продвижения в вайрагье, древние упоминают три уровня отсутствия желаний. Первый известен как ятамана или этап попытки. На этом этапе делается попытка не вовлекать инструменты чувств, такие как глаза, уши и др., а также органы речи, размножения и др. по отношению к соответствующим им объектам чувственных наслаждений. Если кто-либо в определенной степени достиг успеха на этом этапе, его привязанность по отношению к некоторым объектам чувств полностью уничтожается, а по отношению к другим - значительно слабеет. На самом деле, многие индусы пытаются следовать этому посредством обетов (врата). Эка-патни-врата (жизнь только с одной женщиной/мужчиной) выступает против распущенности, подразумевает воздержание в течение определенных периодов времени, регулирование рациона, прием только саттвической пищи (что благоприятно для



хороших мыслей), отказ от более заманчивой пищи в раджасе (которая способствует повышению активности и агрессивности) и тамастичной пищи, такой как алкогольные напитки и др. - производных тупости и ступора.

Вследствие практики появляется хорошая общая склонность по отношению к отречению, возникающая из ясности ума и ощущения благополучия. Когда установлен и уверенно поддерживается частичный самоконтроль – такой этап называется вьятирека. Когда практика этого отречения распространяется на все объекты чувств, а интерес к приятным ощущениям полностью теряется, и только читта, одиннадцатый орган, сохраняет фиксацию - это называется экендрия. С дальнейшей практикой, когда ум в различении понимает преходящий характер самости - это зовется вивека (различение), и можно говорить, что практикующий достиг четвертого этапа вайрагьи (а именно - васикары — прим. перев.).

Существует много авторитетных индологов, которые заключают, что индийские философии мрачны и пессимистичны. Любопытно, кто прочтет часть, посвященную вайрагье в Йоге (или веданте), упомянутую выше, естественно, согласится с таким взглядом. Санкхья, являющаяся теоретической основой Йоги, утверждает в одной из своих работ, что всё феноменальное существование это только страдание трех видов, вызванное вследствие внутренних причин (адхьятмика), внешних причин в виде других живых существ (адхибхаутика) и силами природы (адхидайвика).

Кроме того, другая великая философия, рожденная на индийской почве — буддизм, развился в свою очередь из огромного и сильного чувства душевной безысходности от страданий всех живых существ. Такие люди имеют тенденцию освобождаться от желаний и достигать этапа, упомянутого в Йоге. Это определенно негативный подход и те, кто столь же высокочувствителен, как скажем глаз в сравнении с остальной частью тела — те развивают естественную вайрагью.

Но Йога Патанджали признает, что эта вайрагья носит низший характер. Такие личности становятся едины с познанием бытия в одиночестве (бхава — существование, пратьяя — чувство), а затем получают силу, чтобы полностью сосредоточиться и освоить всю Пракрити в ее грубой форме, в тонком виде в качестве мыслей или соединиться в чувстве блаженства или переживания чистого «Я». Это известно как сампрагната-самадхи или знание порождающее самадхи, или концентрация на ощущении отсутствия желаний. С помощью практики можно оставаться в этом состоянии.

## Пара-вайрагьям.

К читте, которая привычно не допускает внешних раздражителей ведет также также и Апара-вайрагья четырех вышеупомянутых этапов. Тем не менее, такая вайрагья не приводит к становлению самости (или самоосознанию). Чтобы достичь нерушимого состояния ниродха, для непрерывного пребывания в своей истинной природе абсолютного сознания, необходимо знание упомянутых ранее принципов (таттв). Таким образом, после того как практикующий получил полное знание о наблюдаемой Пракрити, он практикует васикара-вайрагью и достигает состояния ниродха. Если это продолжается с позитивным знанием о чистом состоянии его самости, вайрагья укрепляется. Теперь у читты есть опора, чтобы оставаться спокойной, т.к. практикующий знает, что это достигается не только реакцией на боль, но также может быть получено из позитивного знания об истинной природе самости. Оно известно как пара-вайрагья или высшая вайрагья - отсутствие желаний (вайтрушнья) по отношению к постоянно изменяющемуся, качественному, феноменальному, болезненному бытию, созданное и укрепленное позитивным знанием о своей самости. Оно требует серьезности изучения текстов относящихся к пути нивритти (таких как йога), воодушевления в достижении цели самоосознания, постоянного размышления (что и есть практика), ведущего к всецелой погруженности в самадхи самости, приводящих к совершенному знанию о самости. Это правильный, царственный путь Йоги согласно Патанджали. Таким образом, это самая оптимистическая философия, т.к. она говорит практикующему о высшей цели человеческого существования и определенных средствах в ее достижении.

Время, необходимое на это может занять от одного до множества рождений, что будет зависеть от интенсивности практики. Тот, кто практикует интенсивно (тивра) получает результаты быстро. Остальные классифицируются как вялые, умеренные или искренние, и достигают результатов своевременно.

## Путь смирения.

Ранее говорилось о том, что вайрагья и практика — это средства достижения самадхи в Йоге. В ответ на вопрос о том, существуют ли другие средства достижения абсолютного погружения (самадхи), Патанджали предлагает второй, но столь же важный способ, известный как ишвара-пранидхана и являющийся особым видом верности со стороны преданного йога. Это метод прapatти, упоминавшийся ранее. В основном это относится к ощущению существования всепроникающего Ишвары (атрибуты которого были описаны выше), в самой глубине сердца и вручение себя Ему. Все дела и их результаты, таким образом, посвящаются Ему в духе любви и подношения, одновременно с полным смирением. Это ведет не только к самоосознанию, но также устраняет такие препятствия и отвлечения, как болезнь, невменяемость, сомнение, преувеличения, лень, слабоумие, спутанность сознания, недостижимость йогических состояний и соскальзывание в низшие состояния. Существуют определенные отвлечения, которых йоги должны избегать. Симптомы таких отвлечений: тяжелый ум вследствие горя, уныние, дрожь в теле и затрудненное дыхание.

## Эка-таттва-абхьяса.

Всякий раз, когда самахита-читта погружается в состояние отвлечения вследствие несоблюдения йогических практик, он способен восстановить свое исконное состояние ментального равновесия посредством одного из восьми широко известных йогических методов возобновления психической устойчивости. Нужно понимать, что они имеют ограниченное назначение и не должны приравниваться к двум главным средствам достижения самадхи - вайрагье и ишвара-пранидхане. Они должны сосредотачиваться на одном аспекте или идее, вплоть до исключения всех остальных (эка-таттва-абхьяса). В таких практиках могут быть найдены как классические практики йоги, так и отдельные йогические методы.

Йога - это в основном навритти-шастра, которая практически не затрагивает аспектов поведения практикующего в социуме, а также других социальных правил. Однако отношение йогина к социуму принимается в качестве практики.

1. Так как йогин стремится к самоосознанию, ему нужно развить читту, что не будет отвлекаться на отношение других к нему или их отношение друг к другу. Он делит человечество так, будто оно основывается на четырех поведенческих группах. Предписано, что йогин должен развивать и практиковать дух дружелюбия (майтри) по отношению к тем, кто доволен и, следовательно, счастлив (сукхи). Далее, есть те, кто страдает от трех типов ментальных несчастий (дукха); по отношению к таким несчастным душам практикующий должен ощущать крайнюю степень сострадания (каруна). Далее, те, кто идут по пути добродетели (пунья), занимаются предписанными обязанностями и добиваются благосостояния общества, пробуждают в йогине дух доброжелательности и признательности (мудита). Но для тех, кто находится под влиянием тамаса, кто погружен в неразборчивость и порок, вызывая страдания окружающих, к таким он должен быть безразличен (упекша) — с бесстрашием, произрастающим из благожелательности. Это изменение взгляда йогабхьяси приводит к незапятнанной, чистой читте. Очищенный ум восстанавливает свою однонаправленность и достигает спокойствия. Мы можем обнаружить, что такой метод предписывается во многих религиозных и философских книгах в Индии.
2. Второй способ для успокоения возбужденного ума — это специальная пранаяма. В ней есть только один объект размышления - «прана». Акцент стоит на контроле дыхания, особенно на длинном вдохе (прачхардана) и задержке после выдоха (видхарана). Эта практика может быть опробована многими, но требует руководства. Необходимо осознание движения праны (санчара). Пранаяма даст большой эффект если будет выполняться вместе с мантрой - тогда это будет

называться самантрака-пранаяма. Однако, использование мантр требует надлежащего посвящения.

3. Существует еще одна практика, называемая вишаявати-прататхи. Это общее знание о том, что объекты воспринимаются органами чувств — они ощущаются, нюхаются, видятся, слышатся и пробуются на вкус. Однако, было обнаружено, что без объектов йогини могут получить различные ощущения более высокого порядка путем концентрации на особых центрах и местах в теле, из которых возникают ощущения. Под должным руководством становится возможным сосредотачивать внимание для того, чтобы зафиксировать ум на этих специфических центрах. Насагра, или корень носа - место высших обонятельных ощущений, помогающий твердо закрепить ум, устранив сомнения. Таким же образом можно обратить внимание на место в межбровье (бхрумадхья) — центр зрения — эта практика называется рупа-пратритти и является необходимой для медитации преданных на пара-деватов (личные формы богов). Когда такое заостренное внимание приводит к концентрации, йогин получает ощущения, выходящие за грань обыденного.
4. Еще один метод взывает к принципу света (джьоти) и практика сама по себе называется джьотишмати-вритти. Йоги осознали, все высшие и божественные переживания происходят в области хридайя или сердца. Сказано, что хридайякамалам (сердце лотоса), как правило, закрыто и выглядит приостановленным. Говорится, что именно здесь укореняются различные чувства, ассоциирующиеся с эго (аханта или асмитта) и джива, или душа, также находится здесь. Многие Упанишады и другие части Упасан из Вед также указывают на эту практику. Таким образом, направляя внимание в область сердца - в центр, а также «представляя» атман или душу (по определению Патанджали) в форме яркого света (джьотиш), ментальная энергия практикующего фокусируется на Атмане и сознание становится свободным от страданий.
5. Потеря желаний (вита-рага) по отношению к внешним объектам и ощущениям (висайя), по умолчанию требует применения метода, являющегося очень важной практикой для тех, кто следует подходу вайрагьи в целях кайвальи (независимости). Кроме того, практикующему рекомендуется неоднократно вспоминать о личности (святом), избавленной от желаний. Как утверждают люди, что следуют путем смирения, Бог в своем безграничном сострадании создает на благо каждого поколения великие души в качестве объектов поклонения и последующего подражания им. Таким образом, многие преданные из числа необычайных духовных личностей получают покой ума, постоянно размышляя о своем избавителе или Гуру.
6. Многие знают, что после крепкого сна наш ум расслабляется и очищается. Такой сон известен как сатва-нидра. В некоторых ведических писаниях сказано, что в такой нидре, Пуруша сливается (меланам) с Верховным Господом (Ишварой).

Постоянно держа в уме память о приятном, спокойном чувстве сна, можно получить определенную степень ментального спокойствия. Кроме того, существует много благочестивых людей - преданных, которые хотя бы раз в жизни, или редко, получали божественное сновидение (дивья-свапна) и опыт божественного чувства (ананда), подобного которому они, а также другие, не испытывали в нормальном бодрствующем состоянии. Не игнорируя такой опыт, но постоянно принимая поддержку божественного видения, можно развивать спокойствие ума.

7. Различные религиозные ритуалы, упасаны (религиозные практики) также предназначены для экагры или устойчивости ума. Индуизм часто критикует за многочисленность божеств (или различных форм), даже не смотря на то, что Веды провозглашают единственного Ишвару. Это преимущественно сделано для того, чтобы позаботиться о различиях в склонностях даже среди религиозно настроенных людей. Учитывая это, стали популярны различные методы и боги поклонения (матха). Основателю сегодняшней школы адвайта-веданты (недуализма) - Шримад Ади Шанкару, приписывают восстановление шести крупных школ поклонения, восходящих к ведическим богам, таким как Ганеша, Шива, Шакти, Вишну, Сурья и Сканда. Эти хорошо известные школы, с незначительными вариациями в формах поклонения, до сих пор распространены во многих индийских семьях, обществах и храмах.
8. Особенность сутры Патанджали иногда комментируется в смысле того, что слово абхимата, было использовано в значении любого объекта, к которому может привязать свой ум практикующий. Тем не менее, в соответствии с нашим Ачарьей, такое объяснение является ошибочным и не находит оснований в религии, которой верна Йога. На самом деле, следовать за объектом, к которому естественно привязывается ум вследствие чувственности, это как раз то, что Йога стремится исправить, вместо этого устремляя внимание на божественность. Таким образом, слово этабхимата, должно означать «в соответствии со своей религиозной практикой».

Для того чей ум уравновешен, приведенные выше йогические практики способствуют ясности и устойчивости ума. Однажды, когда практикующий сможет легко добиться устойчивости, тогда остальные известные нормальные состояния (читта-вритти) понизятся в проявлении. Такой ум способен охватить любую идею или объект таким же образом, как высококачественный прозрачный драгоценный камень окрашивается цветом объекта, находящегося рядом с ним. Йогин способен фиксировать свой ум в любом месте внутри, а также за пределами своего тела и его центров - от мельчайшего до всего созданного (всей природы). Когда его размышления становятся настолько зрелыми, что совокупность психической энергии как бы сливается с

объектом созерцания, наступает самапати или сабиджа-самадхи. Подобные достижения приводят к полному овладению, абсолютной силе и высшему беспристрастному знанию.

## Йогическое осознание и понимание.

Осознанность такого йогина отличается от знаний, приобретенных простыми смертными, чей способ получения знаний является сенсорным, умственным (через логические выводы) или вторичным, переданным от авторитетов. И когда йогический метод (самадхи) и понимание увеличивается, они одновременно разрушают стандартную привычку (самскар) приобретения знаний через чувства, авторитеты или выводы (путем причинно-следственных связей или использования логического подхода). Высшая форма созерцания такого йогина — это освобождение даже от йогических практик создающих знание, в случае чего ум развивает привычку отвергать оба вида объективного знания. Читта развивает привычку не захватываться какой-либо идеей или мыслью и это является высшей ступенью развития сознания, как сказано в первой главе Йоги Патанджали. Спокойный ум посредством практики самадхи становится созерцательным и всезнающим. Далее йогин в последующей практике уменьшает его в совершенном равновесии к трем основным составляющим характеристикам ума (гунам), что является ощутимо близким проявлением Пракрити к пребывающему Пуруше (душе). В таком состоянии, самость, являющаяся чистым сознанием, остается в своей истинной природе единого сознания. Это есть Йога, Йога Патанджали.



В главе о самадхи, два вида самадхи, предметное и беспредметное (нирбиджа или нирвикальпа), были рассмотрены в качестве главного этапа для поддержания состояния независимости. Основное средство его достижения — это высшая форма отсутствия желаний (пара-вайрагья). Но среди всего человечества оно под силу лишь тем немногим, чье ментальное развитие столь высоко, что Вайрагья приходит к ним легко и естественно. Вся глава говорит о последнем этапе духовного развития и описывает соответствующие практики.

Но что на счет тех, кто стремится к освобождению и чьи умы находятся в состоянии постоянного отвлечения? Здесь Патанджали начинает отслеживание порядка действий с коренных причин отвлечения и боли, рекомендуя садхану (более зрелую практику). Она рекомендуется многим ученикам на пути йоги (йогаюкта).

## Классификация учеников в йоге.

Согласно с моим Ачарьей, в Йоге Патанджали йогины делятся на три группы. Высшая или наиболее вовлеченная группа — это те, кто начинает практику с уравновешенной, устойчивой читтой (самахита). Обычные отвлеченные ученики (вьютхита) могут быть разделены на практикующих среднего порядка (мадхьяма) и низкого (манда). Обе группы рассматриваются во второй главе. Для учеников группы манда рекомендуется йога активности (крийя-йога).

Многие люди, вследствие своих обязанностей в обществе и семье, а также вследствие низкого уровня развития, в течение длительного времени удерживают желание духовного развития на дремлющем уровне. Это происходит до тех пор, пока они не станут свободны от множества жизненных обязанностей.

На самом деле, эта сторона жизни признается и ее разрешает индийский подход к различным этапам жизни (ашрама), который состоит из первого этапа, в качестве ученика, затем семейного человека, уединённого и, наконец, затворника. Такие люди, как правило, вынужденно начинают свое йогическое обучение довольно поздно и Патанджали, из великого сострадания к ним, предлагает крийя-йогу.

Она состоит в основном из трех элементов:

1. ограничения или тапас — в первую очередь, практикующий должен быть сдержанным в деятельности и таких чувственных вовлеченностях, как речь, еда, секс и др;
2. свадхияя или обучение - это размышление над священными писаниями, такими как йога-шастры, Упанишады, Веданта и т.д.;
3. ишвара-пранидхана или, снова, смирение ума относительно всей деятельности — это ежедневная обязанность участия в пуджах или поклонение Ишваре в выбранной форме и методе. Школы хатха-йоги и веданты также ссылаются на это как на общеизвестное слово ишвара-пуджанам; этот элемент практикуется многими религиозно настроенными и идущими по пути духовности учениками.

## Крийя-йога Патанджали.

Если следовать крийя-йоге покорно, то она подготавливает сознание для последующего самадхи. Существует много учеников, которые вместо стремления к духовному опыту, остаются довольны тем, чтобы быть свободными от психической боли, образующей пятнадцать из шестнадцати частей нормальной жизни. Крийя-йога, следовательно, сокращает впечатления практикующего относительно душевных страданий и ведет его к достижению сбалансированного и умиротворенного состояния ума, которое является правильным для достижения Самадхи.

В крийя-йоге Патанджали делает значительные усилия для того, чтобы объяснить природу психических страданий, а крийя-йога способствует их снижению. Ранее упоминалось, что Пуруша или вечно пребывающее сознание - это чистый, неизменяемый принцип и истинная самость. Но наиболее важное познание — это читта-вритти, называемое Я-есмы. Большинство людей, а также множество религий и других философий, выражают согласие с Ведами (астика-даршана), ссылаясь на Я-есмы-чувство, как на свою самость. Санхья, Йога и веданта даровали самое большое отклонение от этого, которое заключается в распространенном веровании (что является результатом путаницы идентификации чувства Я с самостью) о том, что сознание отлично от чувства Я. Это замешательство неразличия и наиболее фундаментальное омрачение, известно в йоге как авидья. Асмитта или Я-есмы-чувство, которое становится сильным, сводит на нет разделенность чистого сознания или истинной самости. Эта мысль, когда она становится более сильной, разделяет все объекты на полезные и вредные, создавая в последствии сильные чувства симпатий и антипатий (рага и двеша). Это ведет к пятому омрачающему настроению — тревоге потерять то, что нравится и пострадать от того, что не нравится. Вершина этого беспокойства — это страх потерять собственную идентификацию (абхинивеша), тело или страх смерти. Они сохраняются даже у начитанных философов, словно у невежественных людей, так как эти омрачения имеют глубокие корни и являются результатом поддержания этой путаницы с незапамятных времен и продолжаются из рождения в рождение.

Эти омрачения ослабляются посредством крийя-йоги и впоследствии уничтожаются, когда три характеристики читты восстанавливают свое равновесие посредством нирбиджа-самадхи. Без целенаправленной практики йоги, эти омрачения ума продолжают мучить личность, пронизывая повторяющиеся рождения, деятельности, последующие результаты, что для распознающего йога является болезненным. До тех пор пока клеши остаются неуничтоженными, порочный круг рождения, деятельности

(возникающие из предыдущих воспоминаний и активностей) и болезненного опыта продолжают без конца и без каких-либо сил на то, чтобы помешать или разорвать его, а день освобождения не показывается даже в поле зрения.

Любая деятельность, будь она достойна похвалы или греховна, является результатом соответствующего рождения, опыта или аналогичной деятельности. Раз уж на то пошло, по словам Патанджали, если проницательный йог остановится и задумается о состоянии своих дел, то обнаружит, что само течение постоянного изменения (паринама), невыполненных желаний (тапа) и навязчивых воспоминаний (самскара) приносят боль (дукха). Если проницательный йог (вивеки) заметит, что ум сам по себе непостоянен вследствие своих изменяющихся характеристик (то, что кажется хорошим в одно время, проявляет себя по-иному в другое), то он пробудится по отношению к бесконечному разочарованию от феноменального существования. Патанджали дает дружеский совет, в котором сказано, что эту бесконечную боль придется избегать, по крайней мере, в ближайшем будущем, т. к. она в основном вызвана неправильными отождествлениями самости с мыслями ума о самости.

## **Аштанга-йога.**

В то время, как практика крийя-йоги помогает уменьшить психические препятствия (клеши) старым и слабым, аштанга-йога, сформулированная Патанджали, является более продвинутой и рекомендуется практикующим среднего порядка. Это более глубокий и тонкий процесс очищения ума, тела, чувств и интеллекта, ослабляющий процесс привязанности, формирующий антипатию к материальным объектам и таким желаниям, как желание попасть рай и стремление избежать ада, описанных во многих текстах различных религий. Глубина восприятия благодаря аштанга-йоге, значительно усиливается, а пределом становится идеальное знание вплоть до достижения различающего знания (вивека-кьяти) Пуруши и наблюдаемой Пракрити (сознания).

## Кодекс йогинов.

Аштанга-йога, насчитывающая восемь различных видов активностей, может быть разделена на внешние и внутренние процессы. Из них, первые две анги — самоконтроль и ограничения — являются подготовительными шагами. Первая анга, известная как яма, обозначает контроль. Йогин практикует определённое поведение, по отношению к объектам внешнего мира. Непричинение вреда всем живым существам - дружелюбие (ахимса), отказ ото лжи - правдивость, отказ от присвоения чужого – удовлетворенность, отказ от накопительства - самодостаточность, контроль секса в соответствии с институтом брака - целомудренность — всё это серьезные обеты, которые должны соблюдаться йогабхьяси всегда и при любых обстоятельствах.

Эти принципы ямы имеют огромное значение. Ахимса — главное вдохновение для таких религий как буддизм и джайнизм. Махатма Ганди пытался разработать свою философию саморазвития на основе дружелюбия (ахимса), правдивости (сатья), неворовства - удовлетворенности (астея), целомудренности (брахмачарья), приводящих к полному воздержанию и самодостаточности (апариграхе). В Буддизме высший моральный кодекс это непричинение вреда (ахимса-хи-парамо-дхармаха). Сюда же относится и джайнизм.

Когда развивается такое контролируемое поведение по отношению к другим существам, помогающее уменьшить несчастья, возникающие из взаимодействий в обществе с другими людьми, тогда следует рассмотреть и другие, более личные ограничения (нияма), относящиеся конкретно к самому абхьяси. Первое из них — шауча или чистота, ведущая к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний, возникающих от тесного контакта с людьми в целом. Из сантоши или удовлетворенности, возникает огромное душевное равновесие. В Ману-смрити сказано, что счастье, возникающее от исполнения желаний — сейчас либо потом — несравнимо и с шестнадцатой частью того, что испытываешь, освободившись от желания вовсе.

Тапас — умеренность в речи и еде или, в общем, в чувственной удовлетворенности, делает тело и чувства более тонко восприимчивыми. Свадхияя - изучение священных писаний, в которых говорится о карме и Девате, предположительно, помогает достичь непосредственного восприятия божественности посредством размышлений. Ишвара-пранидхана — это отношение смирения к Верховному Господу, а также следование всем моральным (дхармическим) действиям и их результатам - этот принцип подготавливает ум к интенсивной концентрации (самадхи). Можно заметить, что по сути, последние три принципа ниямы формируют крийя-йогу.

Некоторые размышления над вышеупомянутыми «можно» и «нельзя», помогут выявить практикующему аштанга-йогу, что эти практики и изменения в поведении являются необходимостью, а также имеют достаточно предпосылок для того, чтобы выполнять их до того как будут рассмотрены другие практики, относящиеся к телу и чувствам, ибо они требуют ума, свободного от отвлечений и влияний внешней среды. Все что требуется — это осознанная попытка практиковать так, чтобы приобретенные ранее рабские склонности ума следовать диктатуре чувств и их объектам, были сведены к минимуму. Однако, проще сказать, чем сделать.

Патанджали признает такую трудность, главным образом, в качестве результата наших детских привычек и социальных установок, а также скрытых наклонностей, приобретенных во множестве предыдущих рождений. С целью помочь рьяному йогабхьяси, Патанджали предлагает держать на задворках сознания такую мысль: я принял прибежище в йоге, убедившись что только она — последний и единственный способ обретения душевного спокойствия. Практикующий должен постоянно думать о том, что все действия, которые несовместимы с указанными предписаниями и мотивированы жадностью, враждебностью или одержимостью - неизменно ведут только к бесконечному страданию и замешательству. Все усилия в практике йоги, такие как асана, пранаяма или медитации, принесут мало пользы и выгоды, если будут выполняться только время от времени и без подготовительных ступеней (анг). Одна только просто асан, без изменений в еде и поведении, это основная причина разочарований многих йогаабхьяси.

## Преимущества практики предварительных анг.

Предварительные анги сами по себе дают свои плоды — даже если практикующий не может достичь конечной цели йоги в этом рождении. Если посредством стараний он утверждает в ахимсе, то следствием будет дружелюбие, у него не будет врагов и, следовательно, он не пострадает от тайных или открытых враждебных действий и сможет без помех прогрессировать в своем стремлении к самореализации. Когда он неизменно правдив, его действия всегда приводят к правильным результатам. Когда утвердился в неворовстве или попечительстве и зарабатывает только честным и предписанным долгом путем, как ни парадоксально, он начинает обладать и управлять богатством. Когда контролирует секс (брахмачарья) в рамках института брака - обретает силу. Когда следует ненакопительству (апариграха) - освобождает ум от тревог и забот о защите своего богатства, что помогает ему стать футуристом (*не понятно, почему автор использует термин «футурист» в контексте апариграхи, но у Патанджали описывается, что тот, кто утвердился в апариграхе, знает свои прошлые воплощения – прим. ред.*).

Патанджали в своем великом сострадании к практикующим йогу, указывает преимущества, которые можно получить от предварительных практик. Также в Гите Шри Кришна поощряет Арджуну и других преданных в движении по духовной стезе при помощи классической йоги, заверяя их, что даже если они не смогут достичь ее конечной цели - самоосознания или осознания в себе божественной сути, чему способствует йога — то всё равно, самскары практикующего, через божественную милость, позволят ему родиться в семье йогов или родиться в хорошо обеспеченной семье, так, чтобы он смог продолжить практику йоги без насущной необходимости тратить всё свое время и энергию зарабатывая богатство для поддержания нормального уровня жизни.



## Асаны.

Получив, таким образом, изъятый из внешней среды ум, следующий набор отвлечений, которые практикующему нужно будет преодолеть, возникает из его собственного тела. Для этого у Патанджали, в качестве третьей анги аштанга-йоги, есть асаны. Однако он не пускается в описание техник или разнообразия существующих асан, имеющих определенную пользу. Т.к. асана является очищающей ангой, он утверждает только одно: совершенство тела достигается теми, кто достиг мастерства в этой анге йоги. Чтобы находиться в асане (буквально — оставаться в позе) комфортно и уверенно, требуется хорошее кровообращение, дыхание, хороший тонус и сила, мышц и нервов, что и достигается посредством асан.

Т.к. асаны важны и, пожалуй, являются наиболее широко известной ангой во всем мире, необходимо углубиться в эту практику. Была сделана скромная попытка объяснить основные преимущества практики асан, в соответствии с учением моего Ачарья, и используя мой ограниченный потенциал в оценке нюансов этой системы.

Сказано, что количество асан неисчислимо. Йогические тексты упоминают, что асан столь же много, сколь видов живых существ. Но на текущий момент популярны около восьмидесяти асан. Я знаю, что наш Ачарья имеет в резерве около 700 асан. В былые времена с помощью асан и пранаям люди, как правило, лечили и предупреждали болезни. Сказано, что хронические заболевания, которые невозможно вылечить с помощью медицинской науки (Вайдья-шастра) и таблеток, должны лечиться асанами и пранаямами. К сожалению, в темные века прошлого, многие наши древние писания по Йоге были утеряны.

Рекомендуется начинать практику асан с молитвы, желательно одной из Ананта.

По прошествии многих лет, практика асан снова набирает популярность. Однако, чисто механический подход к практике асан, как достижению конкретной позы, не принесет ожидаемых результатов.

Пение Вед должно выполняться с нотами удатта, анудатта и сварита. Это «сасвара» пропевание Вед продолжается с незапамятных времен. Подобным образом, как и с традиционной музыкальной системой в Индии, это зовется музыкой только если поется с шрути, лайам, дхрутам, анудхрутам и т.д. Существуют правила в написании стихов, которые включают в себя чанды (размер), яти, праса и т.д. Если братья за упасана-мантру или медитацию, для их осуществления следует обратить внимание на

различные ньясы из анга, сарира, кала, джива, матрука, таттва и т.д. Простое повторение слога, вне соответствия с традицией субъекта мантры (мантра-шаstra) и без соблюдения правил упасаны, не всегда дают ожидаемые результаты.

Аналогичным образом, практика йоги, а особенно ее аспекты в виде асан и пранаям, неплодотворны без приготовлений и последовательностей (виньяс) различных поз. Без этих виньяс, практика асан даст такие же результаты, что и обычная физкультура или принесет столько же пользы, как и другие физические упражнения. Мало пользы от того, если практикующий учит десятки известных асан и практикуется в них без виньяс. Мой Ачарья говорит, что в своей жадности в быстрому результату, многих йогабхьяси постигает разочарование, связанное с практикой асан без ямы-ниямы, виньяс, пратикрий и синхронного дыхания, сопровождаемого бандхами.

## Дыхательные схемы.

Еще один немаловажный момент в асанах — это использование дыхания во всех виньясах и асанах. Стоит также отметить, что многие школы обучают йоге без какого-либо внимания к дыханию в практике асан и фактически расхолаживают использование дыхания на том основании, что практика дыхания — это отдельный аспект, рассматривающийся в пранаяме. Однако, в ходе практики было замечено, что для достижения результатов необходима синхронизация дыхания с движением (виньясами) в практике асан (асана-абхьяса). Об этом также говорится во многих йогических текстах. В йогасутрах Патанджали отмечает, что дыхание способствует достижению совершенства в позе, составляющие которой — устойчивость и комфорт.

Праятна-саитилая-ананта-самападхибхьям (Prayatna Saithilya Ananta Samapattibhyam) - это сутра. Праятна означает витальность (дживана-праятна), чье проявление — дыхание. Тогда длинное и тонкое дыхание — это будет праятна-саитилая. Такие тексты как Йога-курантам, Вриджа-сатапаттам и т.д., также акцентируют этот аспект. Далее Патанджали предлагает закрепить ум на бесконечном (ананте). Слово «ананта» дословно означает «неограниченный» или «вечный» и некоторые школы во время практики асан советуют концентрироваться на вечности. Однако, это сложно, практически невозможно для практикующего, пока он находится на стадии приложения усилий. Однако ананта — это инкарнация Нагараджи или Адишеши, короля змей. Т.к. Патанджали — это инкарнация Адишеши, традиция йоги требует созерцать образ Нагараджи или Патанджали. Их формы в скульптурах доступны в некоторых храмах, а описание Нагараджи можно найти в некоторых широкоизвестных стихотворениях (дхьяна-шлока), используемых в качестве вспомогательных напоминаний для удержания в уме образа ананты. Это также целесообразно потому, что ананта является первым гуру по йоге.

Таким образом, практикуя асаны, выполняя их с целенаправленным дыханием и фиксированным умом, практикующий обретает эффект устойчивости и расслабления. Благодаря способностям (сиддхам) которые дают асаны, практикующий не подвергается гипотермии и гипертермии, или другим противоположным условиям, как физического, так и психического характера.

## Дыхательные схемы в асанах.

В йогическом дыхании насчитывается четыре основных принципа. Первый из них — это пурака или вдох. Задержка дыхания после вдоха — это антах-кумбхака. Контролируемый выдох — это речака и задержка дыхания после выдоха — бахья-кумбхака.

Все движения практики йоги (йогаабхьясы) выполняются сознательно и с акцентированным дыханием. Есть движения, которые всегда выполняются во время вдоха, а есть такие, что выполняются только во время выдоха. После практикующий может принимать позу во время задержки дыхания (после вдоха или выдоха) или может выполнять контролируемый цикл дыхания в позе. Но есть такие движения, которые должны выполняться или только во время вдоха, или только выдоха, в зависимости от состояния практикующего и желаемого эффекта от практики. Выполнение движений во время вдоха и задержки после вдоха относятся к брахмана-крийе, а выполнение их во время выдоха и задержке после выдоха — к лангана-крийе.

В Аюрведе или науке о медицине, брахмана-крийя относится к диетам в питании для роста, а лангана-крийя — для поста, но они не актуальны в йогаабхьясе. Крийя в саттвической практике йоги — это использование природного воздуха для очищения нади, без использования ткани, воды или других внешних средств.

Таким образом, дыхание в асанах помогает расслабиться и достичь окончательной позы. Оно также помогает лучше тянуться и прорабатывать более глубокие мышцы, что без дыхания сделать невозможно. Кроме того, было замечено, что с направленным дыханием ум практикующего не блуждает, а стремится следовать за дыханием. Практика йоги становится гораздо целеустремленнее.

Йогин Натхамуни, автор «Йога Рахасья», называет шестнадцать глав своего трактата не иначе как «шестнадцать кала», приравнивая таким образом йогу к искусству. Так же как и в музыке, практикующему нужно развить в себе чувствительность к сознательной практике и интенсивной концентрации.

## Контрпозы.

Йогические асаны, как и медицина, имеют хорошие эффекты, но они имеют также и побочные эффекты, существенным образом физического характера. Для борьбы с ними, каждая сложная поза имеет свою контрпозу, помогающую сохранить влияние главной асаны и противодействовать некоторым ее нежелательным эффектам. Например, у Ширшасаны много преимуществ. Но она должна сопровождаться Сарвангасаной. А если Сарвангасана выполняется в качестве основной позы (скажем, около десяти минут), она должна сопровождаться асаной с мягким изгибом, такой как Бхуджасана или Шалабхасана и сидячей позой — Падмасаной. Практикующий должен увидеть эффект (*компенсации – прим. перев.*) от выполнения основной асаны и ее контрпозы и ощутить разницу с практикой асан в случайном порядке.

Когда практикующий продвинулся в практике, помимо акцента на осознанное дыхание в асанах, для более высокой пользы от йоги ему рекомендуется использовать бандхи (*замки — прим. перев.*), или сжатие специальных групп мышц. Среди множества таких бандх, три из них являются самыми важными.

Мулабандха - требует втягивания прямой кишки, тазовой диафрагмы и нижней части живота так, будто намереваясь прикоснуться к позвоночнику. Это должно выполняться после выдоха. Может быть замечено, что, по крайней мере, на начальных этапах, практикующий должен практиковать брахмачарью, чтобы достичь мастерства в выполнении мулабандхи.

Удиянабандха — это втягивание области пупка, снова, будто стремясь дотронуться им до позвоночника, и поднятие диафрагмы, так чтобы брюшная область стала ладьевидной. Очевидно, что тучные люди не смогут выполнять удиянабандху удовлетворительно и следовательно, нуждаются в контроле диеты или тапасе и асанах, чтобы привести тело обратно в надлежащую форму.

Джаландхарабандха — это растягивание задней поверхности шеи и прижатие подбородка к грудной клетке, около 7-8 см ниже шеи. Она эффективно контролирует прохождение воздуха во время дыхания и замечательно помогает пранаяме, а также в практике асан с контролируемым дыханием. Эти три бандхи (бандха-трая) важны при выполнении асан. Они могут оказаться недостижимы для начинающих, но их нужно будет делать в дальнейшем, когда в практике появится общий прогресс. Следует, однако, отметить, что эти бандхи не должны выполняться без руководства компетентного учителя, успешно освоившего и практикующего их.

Автор Хатха-йога-прадипики упоминает, что независимо от возраста и физического состояния, любой может начать заниматься йогой, но только регулярная практика с глубокой вовлеченностью дает результаты (сиддхи).

Юва Врудхо ати врудхо вьядхито Дурбалопива! Абхьясат Сиддхим апноти  
Сарвайогешу Атанритаха!

Следует упомянуть, что йога также полезна для женщин и детей. В Индии, среди индусов, после упанаямы, принято традиционно инициировать детей в возрасте около семи лет в ведическую карму (активности, как говорится в священных писаниях). Сандхья, или ежедневные жертвоприношения, делающиеся на рассвете, в середине дня и сумерках, включают в себя такие асаны как укатасана, уттанасана, падмасана и т.д., пранаяму (или контроль дыхания с мантрой), сопровождающуюся глубокой медитацией на священную Гаятри мантру. Очевидно, что дети практиковали йогу в древней Индии и могут делать это и в настоящее время, даже хотя сейчас такая практика не является чем-нибудь привычным.

Что касается споров о женщинах и о том подходят ли они для интегральной йоги, то здесь достаточно сказать, что женщины, которые интересовались практикой, были приняты в йогу. Наставления Господа Шивы, Владыки Йоги (Йогешвара), богине Парватти известен как аутентичный текст по йоге Шива-самхита. А наставления Махариши Яджнавалкье его высокоталантливой жене Майтрейе, известен как другой аутентичный текст Йога-яджнавалкья. Кроме того, в Йога-рахасье, Наатамуни, великий учитель секты натха-йогов, указывает несколько асан, таких как Панчаконасана (поза пяти углов) в качестве способствующих развитию зародыша, и некоторые асаны, такие как Пашасана, для предотвращения зачатия (гарбханиродха). Далее, есть ряд асан и пранаям, полезных в коррекции таких гинекологических заболеваний как пролапс, нарушение менструального цикла, послеродовые заболевания и т.д.

Вкратце можно сказать, что для достижения пользы, упомянутой в текстах, йогические асаны должны практиковаться в соответствии с традицией (сапрадая). Паддхати (заветы), или система нашего Ачарьи, требует практики асан с необходимыми ограничениями (яма-нияма) в качестве неперемного условия, а также с подготовкой, продвижением и последовательностями поз (виньяса), с соответствующим синхронным, сознательным и регулируемым дыханием, со вставкой предусмотренных контрпоз и контрдвижений (пратикрий), с бандхами и мудрами на соответствующих стадиях дыхания.

## Пранаяма.

Следующий аспект йоги хорошо известен как пранаяма. Достигнув определенного успеха в одной из основных сидячих поз, таких как падмасана, сидхасана и др., пранаяма практикуется в соответствии с методами, определенными наставником. Дыхание используется как сознательное, так и непроизвольное. Обычно наше дыхание неглубокое и рефлекторное. В пранаяме, осуществляется попытка поставить его под осознанный контроль, вместе с тем поставив под контроль многие другие рефлекторные действия тела и ума, и достигнуть желаемого - необычайной власти над собственными физиологическими функциями ради изменения психического состояния. Поэтому пранаяма - очень важный аспект в йоге.

Пранаяма также занимает значительное место в повседневной жизни многих ортодоксальных индусов. Предписанное количество дыхательных пранаям неизменно предшествует многим известным жертвоприношениям на рассвете и закате, а также другим ритуалам и Упасанам, пуджам и джапам (поклонение, медитация и т.д.).

Пранаяма делится на два вида: амантрака - без использования мантр, и самантрака - с использованием мантры.

В Йоге Патанджали, упоминаются важные аспекты Пранаямы. Чтобы получить детальное рабочее знание, практикующий должен обратиться к другим текстам по Хатха-йоге, а также к наставнику.

«Прана» означает то, что ведет хорошо и относится к дыханию, «аяма» — означает растягивать. Т.е. пранаяма — означает «растянутое дыхание». Эффект пранаямы также заключен в этом слове - она растягивает продолжительность жизни практикующего. Здесь под праной понимается сама жизнь, в практике же, пранаяма — это контролирование вдоха и выдоха.

Помимо длительного вдоха и выдоха, задержка дыхания после выдоха — это бахья-стамбха-вритти и задержка после вдоха — это абхьянтара-стамбха-вритти. Если эти Кумбхаки достаточно длительные и качественные, тогда с помощью бандх, можно достичь объединения двух отдельных «психических» сил — праны и апаны. Во время бахья-кумбхаки, апана в нижней области обращается вверх и объединяется с праной в области сердца. С другой стороны, во время антах-кумбхаки прана толкается вниз, там где она была, и объединяется с апаной. Всё это должно выполняться под умелым руководством мастера.

Есть еще рычаги управления, по словам Патанджали, также требующие внимания (паридришти) практикующего. Первый — это деза или место. В теле есть различные центры в которые практикующий должен направлять свое внимание, наряду с движением праны или апаны, в зависимости от обстоятельств. Как правило, это выполняется с определенными мантрами. Кроме того, практикующий должен «пребывать» вниманием в определенном месте в течение обусловленного периода времени (кала-паридришти), а затем еще определенное количество дыханий во время сидения (санкхья-парисришти). Эта практика приводит к переживанию «ютгатам».

После значительного продвижения в практике пранаямы, как упоминалось ранее, практикующий достигает такой совершенной власти над силой своего дыхания, что может приостанавливать процесс вдоха и выдоха когда захочет. Судя по известным изречениям, тот, кто контролирует дыхание - контролирует ум, а значит, человек посредством практики пранаямы способен достичь определенного овладения своими ментальными процессами. Таким образом, все неконтролируемые и неясные психические активности исчезают, и ум становится совершенно ясным.

Существует много пранаям, но Патанджали указывает только их базовые аспекты. Основные преимущества заключаются в том, что практикующий достигает долговечности, объем внимания возрастает, его ум становится возвышенно саттвическим, и теперь он готов к концентрации. Это очень важная практика Йоги, которая является связующим звеном между внешней йогой (первыми тремя ангами - прим. ред.) и изучением своего ума (читты), а также позволяющая изменить его, следуя путем Йоги. Добившись определенных успехов в пранаяме, практикующему следует воздержаться от занятий в которые вовлекаются чувства, и такая практика уклонения от чувственных занятий называется пратьяхара (пятый аспект йоги) - она ведет к всецелому овладению чувствами. Как черепаха прячет свои конечности в панцирь, так же чувства сливаются с читтой.

Теперь читта свободна от всех внешних отвлечений - практика первых пяти анг аштанга-йоги помогла достичь этого. Это подход постепенности, предназначенный для освобождения ума от постоянных отвлечений на внешние объекты, свободы от собственного тела и чувств. Но читта все равно сохраняет свои ранее приобретенные привычные впечатления (самскар).

Антаранга-садхана (внутренняя практика) или следующие три анги — это средство для достижения тотальной трансформации сознания, преобразование (паринама) самого ума. Быстротечный ум становится способен сосредотачиваться и, наконец, растворять себя в объекте сосредоточения.

Каковы же объекты такого созерцания! Как достичь его? Они содержатся в третьей главе, называемой вибхути-пада. А в последней главе рассматривается преодоление даже этих объектных созерцаний и достижение всецело сосредоточенного ума,



оставившего Пурушу для того, чтобы пребывать в своей истинной природе — природе сознания, природе единого. Такое абсолютно свободное состояние от самости — это кайвалья, конечная цель практики Йоги. После него уже нечего практиковать и нечего достигать.