

# СЕРДЦЕ ЙОГИ

*Совершенствование  
индивидуальной практики*



Т. К. В. ДЕШИКАЧАР

СОСРДИА

# СЕРДЦЕ ЙОГИ

*Совершенствование  
индивидуальной практики*



Т. К. В. ДЕШИКАЧАР

УДК 294.527  
ББК 75.6  
Д37

*Перевод с английского Д. Бурбы*

**Дешикачар Т. К. В.**

Д37 Сердце йоги: Совершенствование индивидуальной практики/ Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 272 с.

ISBN 978-5-91250-789-2

В «Сердце йоги» Т. К. В. Дешикачар, сын прожившего более 100 лет Кришнамачарьи, одного из величайших йогов нового времени, предлагает нам квинтэссенцию системы своего отца в сочетании со своим собственным практическим подходом, который он называет «Программой для позвоночника на всех уровнях – физическом, ментальном и духовном». В книге описаны все элементы йоги: асаны, осознанное дыхание, медитация и философия.

Дешикачар показывает, как изучающий йогу может подобрать для себя практику, соответствующую его состоянию здоровья, возрасту, роду деятельности и стилю жизни.

Его отец придавал огромное значение «Йога-сутрам» Патанджали, которые включены сюда целиком с переводом и комментарием Дешикачара, что делает «Сердце йоги» вехой в передаче йоги мастеров древности современному миру.

УДК 294.527  
ББК 75.6

The Heart of Yoga  
Developing a personal practice  
Copyright © 1995, 1999 by T. K. V. Desikachar

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS INTERNATIONAL)  
при участии Агентства Александра Корженевского (Россия).

ISBN 978-5-91250-789-2

© «София», 2011  
© ООО Издательство «София», 2011

# СОДЕРЖАНИЕ

Благословение .....	7
Предисловие .....	9
Введение .....	11
<b>Часть I. Практика йоги .....</b>	<b>34</b>
1. Йога: определение и сущность .....	35
2. Основы практики йоги .....	39
Восприятие и действие .....	39
Ответвления авидьи .....	40
Постоянство и изменения .....	42
3. Принципы практики асан .....	46
Начать оттуда, где мы находимся .....	47
Объединить дыхание и движение .....	47
Полнота дыхания .....	50
Дыхание — разум тела .....	52
4. Тщательное планирование практики йоги .....	54
Компенсирующие позы .....	55
Организация занятия .....	57
Примеры компенсирующих поз .....	60
Дыхание .....	65
Отдых .....	66
5. Варианты асан .....	73
Как варьировать практику асан .....	74
Изменение сферы внимания .....	79
Уважать классические асаны .....	80
6. Пранаяма .....	83
Пранаяма: дыхательные упражнения йоги .....	84
Виды праны .....	88
Агни — огонь жизни .....	89
Практические аспекты пранаямы .....	90
Техники пранаямы .....	91
Постепенность в практике пранаямы .....	94
Соотношение элементов дыхательного цикла .....	96
Концентрация внимания в пранаяме .....	98
Еще кое-что о пранаяме .....	100
7. Бандхи .....	104
Техника бандх .....	104
Бандхи и асаны .....	105
Бандхи и пранаяма .....	107
<b>Часть II. Понимание йоги .....</b>	<b>110</b>
8. Что омрачает сердце? .....	111
Ни один поступок не остается без последствий .....	114
Духкха возникает из авидьи .....	116
Духкху порождают гуны .....	117

9. Действия оставляют следы .....	120
Духкха: удел ищущих .....	120
Пуруша видит при помощи ума .....	122
10. Мир существует, чтобы его видеть и открывать .....	125
11. Жизнь в мире .....	129
Яма и нияма: поведение по отношению к себе и другим .....	129
Яма .....	130
Развитие ямы .....	132
Нияма .....	133
Еще кое-что о яме и нияме .....	135
12. Мир существует ради нашего освобождения .....	140
Пратьяхара .....	140
Дхарана .....	142
Дхьяна .....	143
Самадхи .....	143
Саньяма .....	144
Кайвалья .....	145
Еще кое-что о пратьяхаре, дхаране, дхьяне и самадхи .....	146
13. Свойства ума .....	155
14. Девять препятствий на пути йоги .....	159
Препятствия .....	159
Преодоление препятствий .....	161
Ишварапранидхана .....	163
Ишвара и звук «Ом» .....	165
Еще кое-что об Ишваре .....	166
15. Многообразие путей йоги .....	170
Джняна-йога .....	170
Бхакти-йога .....	170
Мантра-йога .....	171
Раджа-йога .....	171
Карма-йога .....	172
Крийя-йога .....	172
Хатха-йога, кундалини-йога и тантра-йога .....	173
Еще кое-что о кундалини .....	175
<b>Часть III. «Йога-сутры» Патанджали .....</b>	<b>179</b>
Введение .....	180
Руководство по чтению санскрита .....	182
Самадхипада .....	183
Садханапада .....	198
Вибхутипада .....	216
Кайвальяпада .....	235
<b>Часть IV. Йоганджалисара .....</b>	<b>248</b>
<b>Приложение 1. Тексты, упоминаемые в этой книге. ....</b>	<b>260</b>
<b>Приложение 2. Четыре общих комплекса упражнений .....</b>	<b>263</b>
<b>Глоссарий .....</b>	<b>268</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Я благодарна за предоставленную мне возможность написать о таком выдающемся учителе йоги, как Шри Дешикачар, и я с огромным удовольствием пишу эти строки, подчеркивающие значение учения Шри Дешикачара.

Дешикачар просто замечательный человек! Он притягивает людей, и быть рядом с ним — огромное удовольствие. Одним из присущих ему качеств является необычайная простота. Он никогда не притворяется. В наши дни очень приятно встретить человека, который так много знает и при этом столь скромен. Смирение, из которого рождается простота, — ценнейшее качество, и Дешикачар является одним из тех, в чьей жизни оно проявлено в полной мере.

Годы, потраченные на приобретение в университете инженерной специальности, не стали для Дешикачара помехой. Напротив, когда я однажды спросила, что больше всего помогло ему в работе, которой он сейчас занимается, он ответил: «Мое техническое образование». По-видимому, учеба в университете способствовала развитию его живого ума, что в дальнейшем дало ему возможность излагать свое учение ясно и точно. Речь Дешикачара (как и его жизнь) проста и естественна. Его слова доходчивы и убедительны. Он подходит к вам легкой походкой, и его восхитительная улыбка говорит о том, что его сердце открыто.

Однажды я получила бесценный подарок, когда он пел для меня и моих друзей. Чистые звуки текли нежно и мощно, повинуясь ритму, который задавал его прекрасный голос. Чарующая атмосфера, создаваемая вибрациями этих звуков, наполнила комнату и еще долго оставалась в ней после его ухода.

Дешикачар помогает нам осознать, что в практике йоги очень большую роль играет дыхание, из которого рождаются все позы, каждое движение. Сбалансированный союз дыхания и физического упражнения привносит в наши тела и умы гармонию и порядок.

Метод, которым Дешикачар передает это особенное (йогическое) знание, тоже необычен. Он с огромным уважением относится к предмету изучения и к человеку, которому передает свое знание. Он не подталкивает вас, но очень мягко ведет к двери, которая в конце концов неожиданно раскрывается, приглашая войти внутрь.

*Ванда Скарвелли  
Флоренция, Италия*

# ЙОГА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СУЩНОСТЬ

Для начала я хотел бы поделиться некоторыми мыслями, которые помогут разобраться в разных значениях слова «йога». *Йога* — одна из шести *даршан* (основных направлений индийской философии). Вот остальные пять: *ньяя, вайшешика, санкхья, миманса и веданта*. Слово «даршана» происходит от санскритского корня *дриш* («видеть»). Таким образом, *даршана* — это «видение», «взгляд», «точка зрения» или даже «особый способ видения». Но, помимо этого, существует и другой смысл. Чтобы понять его, представьте зеркало, с помощью которого можно заглянуть в самого себя. Все великие писания по сути дела знакомят нас со способами видения, которые позволяют лучше узнать себя. Следуя тому или иному учению, мы начинаем глубже заглядывать в себя. Йога как одна из шести *даршан* уходит своими корнями в Веды, древнейшие тексты индийской культуры. Как отдельное направление, она была систематизирована великим индийским мистиком Патанджали в «Йога-сутрах». Впоследствии было написано немало других значительных текстов по йоге, но «Йога-сутры» Патанджали остаются наиболее ценным произведением.

За века возникло много различных интерпретаций слова «йога». Одно из толкований этого термина — «объединение», «соединение». Другое — «связывание нитей ума». На первый взгляд может показаться, что это два совершенно разных определения, но на самом деле они говорят об одном и том же. Если «объединение» дает слову «йога» физическую интерпретацию, то определение йоги как связывания нитей ума говорит об обращении наших мыслей к занятиям йогой перед началом практики. Когда нити нашего ума связываются воедино, формируется намерение, и мы готовы к конкретным физическим действиям.

Другое значение слова «йога» — «достижение того, что было прежде недостижимо». Данная идея основывается на том, что существует нечто, в настоящее время лежащее за пределами наших возможностей.

Когда мы предпринимаем действия, позволяющие выйти за эти пределы, это и есть йога. Фактически, йога — это любое изменение. Если нам удастся наклониться вперед и достать до пальцев ног, или с помощью текста постичь значение слова «йога», или в ходе дискуссии лучше понять себя или других —

мы каждый раз достигаем точки, в которой никогда прежде не бывали. Любое такое действие или изменение является йогой.

Еще один аспект йоги связан с нашей деятельностью. Йога означает такой образ действий, при котором наше внимание целиком и полностью сконцентрировано на том, чем мы занимаемся в данный момент. Представьте, например, что я пишу, и в это время одна часть моего ума размышляет над текстом, а другая думает о чем-то совершенно постороннем. По мере углубления в работу мое внимание все больше сосредоточивается на том, что я пишу. Может происходить и обратный процесс: я приступаю к работе в состоянии полного сосредоточения, но через некоторое время мое внимание начинает рассеиваться, появляются мысли о планах на завтрашний день или о том, что готовится на обед. В это время может казаться, что я погружен в работу, но на самом деле я уделяю ей очень мало внимания. Я действую, но не присутствую в своем действии. Йога стремится к достижению такого состояния, когда вы присутствуете в каждом своем действии, в каждый момент, и присутствуете по-настоящему.

Концентрированное внимание позволяет нам выполнять любую работу лучше, чем прежде, и при этом осознавать все, что делаем. Чем внимательнее мы становимся, тем меньше вероятность ошибок. Добиваясь осознанности во всех своих действиях, мы перестаем быть рабами привычек, нам уже не нужно делать что-то сегодня только потому, что мы делали это вчера. Напротив, у нас появляется возможность посмотреть на свои поступки свежим взглядом и избежать бессмысленных повторений.

Следующее классическое определение йоги — «единение с божественным началом». Не имеет значения, как называть это божественное начало: Бог, Аллах, *Ишвара* или как-нибудь еще. Йога — это все, что приближает нас к осознанию существования некой силы, которая выше и могущественней нас. И когда мы чувствуем, что находимся в гармонии с этой высшей силой, — это тоже *йога*.

Таким образом, мы видим, что слово «йога» можно понимать совершенно по-разному. Это учение уходит корнями в философию Индии, но по своей сути оно универсально, потому что учит, как внести в свою жизнь желаемые перемены. В истинной практике йоги каждый человек идет своей дорогой. Для того чтобы двигаться по пути йоги, не обязательно исповедовать определенные религиозные идеи. Единственное, чего требует от нас йога, — это действовать и быть бдительными в своих действиях. Каждый из нас должен очень внимательно следить за направлением своего движения, чтобы знать, где находится цель и что нужно, чтобы до нее добраться. Такое внимательное наблюдение позволит нам обнаружить нечто новое. Приведет ли это открытие к лучшему пониманию Бога, к большему чувству удовлетворенности или к появлению новой цели —



вопрос сугубо личный. Когда мы переходим к разговору об *асанах* (физических упражнениях йоги), мы должны понимать, как соединить эту нашу практику со всеми идеями, которые стоят за словом «Йога».

Где и как начинается практика йоги? Всегда ли нужно начинать с физического плана? Я сказал бы, что отправная точка зависит от наших личных интересов. Существует много методов, и интерес к одному из них постепенно переходит в интерес к другому. Так что мы можем начать с изучения «Йога-сутр» или с медитации, а можем начать с *асан* и прийти к пониманию йоги через телесный опыт. Можно начать и с *пранаямы* — с ощущения дыхания как проявления нашей внутренней жизни. Нет строгих предписаний, с чего и как следует начинать практику.

Книги и уроки по йоге часто создают впечатление, что для изучения йоги требуется ряд необходимых условий. Нам могут сказать, что мы должны бросить курить, или стать вегетарианцами, или отказаться от всех мирских благ. Такие поступки достойны восхищения, когда они вызваны нашими внутренними побуждениями (что действительно может произойти в результате занятий йогой), но не тогда, когда они навязываются извне. Например, многие люди в результате занятий йогой бросают курить. Но это происходит потому, что благодаря занятиям йогой у них пропадает желание курить, а не потому, что они бросают курение ради йоги. Мы начинаем с того уровня, на котором находимся в данный момент, а все остальное происходит естественным образом.

С чего бы мы ни начинали изучение йоги — с *асан*, *пранаямы*, медитации или изучения «Йога-сутр», — суть процесса обучения одна и та же. Чем больше мы прогрессируем, тем больше мы осознаем целостную природу нашего бытия, понимая, что состоим из тела, дыхания, ума и чего-то еще. Многие люди, которые начинают занятия йогой с практики *асан*, продолжают разучивать все новые и новые позы, и в итоге вся йога сводится для них к физическим упражнениям. Таких людей можно сравнить со спортсменом, который все время тренирует только одну руку, в то время как другая слабеет. Точно так же есть люди, которые переводят идею йоги на исключительно интеллектуальный уровень. Они пишут замечательные книги и прекрасно говорят о таких сложных понятиях, как *пракрити* или *Атман*, но, когда они пишут или говорят, они не способны посидеть прямо и пяти минут.

Поэтому давайте не будем забывать, что мы можем начать заниматься йогой с любой отправной точки, но если мы хотим достичь гармонии, нужно постепенно, шаг за шагом, объединять все аспекты своей личности. Патанджали в «Йога-сутрах» уделяет большое внимание всем аспектам человеческого существования, включая отношения с окружающими, поведение, здоровье, дыхание и путь медитации.

## ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ АСАН

Занятия йогой дают нам возможность на практике прочувствовать все многообразие аспектов понятия «йога». Мы уже описали йогу как движение от одной точки к другой, более высокой, находившейся ранее вне пределов досягаемости. Не важно, происходит ли этот сдвиг в результате практики *асан*, изучения и чтения или медитации, — в любом случае это йога.

Во время занятий мы концентрируемся на теле, дыхании или уме. Наши чувства рассматриваются как часть ума. Хотя теоретически возможно, чтобы тело, дыхание и ум функционировали независимо друг от друга, цель йоги в том, чтобы объединить их работу. Люди в основном воспринимают йогу в виде ее физического аспекта. Они редко замечают, как мы дышим, как мы ощущаем дыхание и как мы согласовываем свое дыхание с движениями тела. Люди склонны обращать внимание только на нашу гибкость и подвижность. Некоторых интересует, как много *асан* мы освоили или сколько минут мы можем простоять на голове.

Но самое важное — не эти внешние проявления, а то, как мы *ощущаем* позы и дыхание. Правила, которым мы следуем, появились много веков назад и разрабатывались многими поколениями великих учителей йоги. Эти правила детально объясняют *асаны*, дыхание и то, как они связаны между собой. Они также содержат руководство по *пранаяме* — дыхательным техникам, о которых пойдет речь в следующей главе.

Что такое *асана*? «Асана» переводится как «поза». Это слово происходит от санскритского корня «ас» — «оставаться», «быть», «сидеть» или «находиться в определенном положении». Согласно «Йога-сутрам» Патанджали *асана* должна иметь два важных свойства: *стхиру* и *сукху*<sup>1</sup>. «Стхира» означает постоянство и бдительность. Под «сукхой» понимается способность чувствовать себя в той или иной позе комфортно. Во время выполнения позы одинаково необходимы оба этих качества. Если мы сидим со скрещенными ногами, чтобы фотографироваться, а потом скорее вытягиваем их, потому что они болят, тут нет ни *сукхи*, ни *стхиры*. Если мы даже достигли устойчивости и бдительности (*стхиры*), но у нас еще нет удобства и легкости (*сукхи*), то этого тоже недостаточно. Нам нужно и то, и другое, и оба эти свойства

<sup>1</sup> «Йога-сутры» 2.46.

должны сохраняться на протяжении определенного периода времени. Если не хватает хотя бы одного из них, значит, то, что мы делаем, — это не *асана*. Принцип йоги, о котором мы говорим, соблюдается только тогда, когда со временем мы начинаем выполнять *асану* сосредоточенно и спокойно. Приводимые далее предписания служат только для того, чтобы добиться соблюдения в практике *асан* принципов «стхира» и «сукха».

## НАЧАТЬ ОТТУДА, ГДЕ МЫ НАХОДИМСЯ

Если поза или движение причиняют нам неудобство, то трудно думать о чем-то, кроме этого неудобства. Например, мы сидим со скрещенными ногами и думаем только о боли в напряженных лодыжках. В это время мы на самом деле еще не выполняем ту *асану*, которую пытаемся выполнить. Очевидно, что мы не готовы к ней. В этом случае лучше начать с чего-то более легкого. Эта простая идея лежит в основе всей практики йоги. Если мы практикуем *асаны* в порядке возрастания сложности, мы постепенно достигаем все большего спокойствия, бдительности и ощущения общего комфорта.

Если мы хотим воплотить этот принцип практики *асан* в жизнь, то нам нужно принять себя такими, какие мы есть. Если у нас напряжена спина, мы должны это признать. А может быть, у нас хорошая гибкость, но мы слишком поверхностно дышим. Или с дыханием все в порядке, но у нас есть какие-то проблемы со здоровьем. Бывает, что в *асане* мы чувствуем себя комфортно, но ум блуждает где-то совершенно в другом месте. Это тоже не практика *асаны*. Обрести необходимые для *асаны* качества можно только после того, как мы осознаем свой начальный уровень и научимся принимать его.

## ОБЪЕДИНИТЬ ДЫХАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

Йога уделяет дыханию столько же внимания, сколько и телу. Способ дыхания крайне важен, потому что оно выражает наши внутренние чувства. Если мы испытываем боль, это отражается на нашем дыхании. Если мы расстроены, то мы перестаем контролировать свое дыхание. Дыхание — это связь внутреннего тела с внешним. Мы по-настоящему выполняем *асану* только тогда, когда нам удастся достичь гармонии тела, дыхания и ума.

Определение своей отправной точки начинается с исследования тела и дыхания<sup>1</sup>. Для этого мы используем простые дыхательные упражнения, —

<sup>1</sup> Данный процесс мы называем «свадхья». Это один из трех аспектов крийя-йоги, йоги действия. Свадхья включает все, что относится к изучению самого себя. См. главу 2 и «Йога-сутры» 2.1.

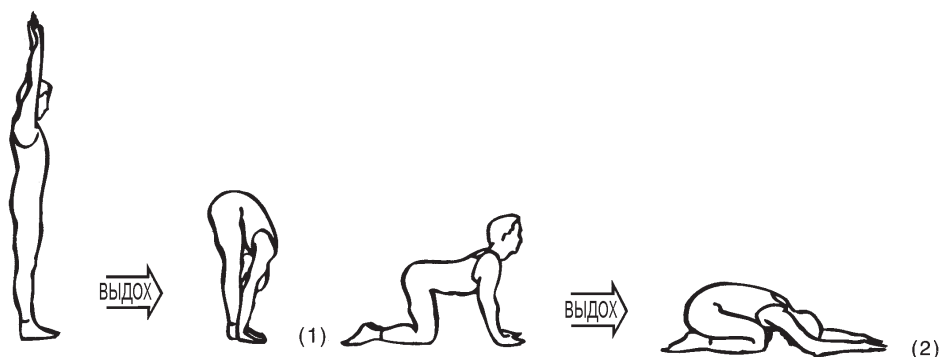


Рис. 2. Естественное дыхание при наклоне вперед, показанное на примере уттанасаны (1) (наклона вперед из положения стоя) и одного из вариантов чакравакасаны (2) (позы кошки).

например, делаем максимально долгий вдох. С помощью таких упражнений мы можем увидеть, что расширяется при дыхании — грудь или живот и растягивается ли при этом спина. Чтобы обследовать состояние тела на текущий момент, мы используем движения руками, ногами и туловищем. Например, мы предлагаем группе начинающих поднимать и опускать руки, а потом спрашиваем: «Что больше растягивается при движении рук: спина или другая часть тела?» Некоторые скажут, что больше растягивается спина, другие обнаружат растяжение преимущественно в плечах.

Причина этих различий в том, что определенные движения у разных людей начинаются по-разному. Те, у кого напряжена спина, обнаруживают, что начальный импульс для движения руками исходит из плеч. А более гибкие люди замечают, что движение начинается в районе лопаток, ближе к позвоночнику.

Подобное обследование собственного тела — первый шаг к изменению привычных, но неудобных и неэффективных движений и поз, которые вызывают напряжение и, в итоге, препятствуют протеканию по телу жизненной энергии. Для такого анализа необходим учитель, способный устремлять ученика в нужном направлении. Если учитель не в состоянии это сделать, возникает опасность, что ученики не только неправильно поймут йогу, но и могут вовсе разочароваться в ней.

Первый шаг в нашей практике йоги — сознательно объединить дыхание и тело. Для этого мы во время выполнения асан позволяем каждому движению следовать за дыханием. Правильное согласование дыхания и движения является основой всей практики асан. Найти ритм, при котором дыхание соединяется с движением, помогает простое упражнение: мы поднимаем руки на вдохе и опускаем на выдохе.

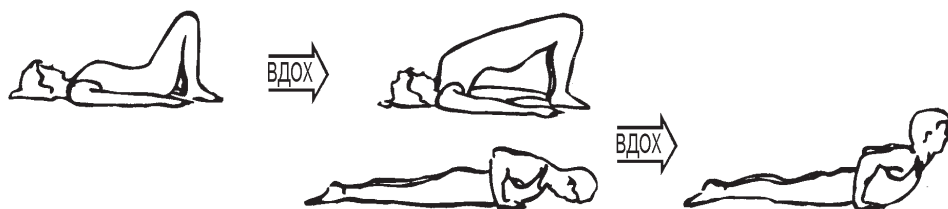


Рис. 3. Естественное дыхание при прогибе назад на примере двипада-питхи (1) и бхуджангасаны (2).

В обычном состоянии мы не осознаём свое дыхание. Оно осуществляется автоматически, без вмешательства сознания. Для того чтобы дыхание и движение согласовывались друг с другом, наш ум должен внимательно за этим следить. Тогда вдох и выдох перестают протекать автоматически и превращаются в сознательный процесс. Найти естественную связь между дыханием и движением — самый важный аспект практики *асан*. Для этого следует каждый раз определять, что легче и удобнее делать при данном движении: вдох или выдох, и следить, чтобы именно это происходило в процессе выполнения выбранного вами движения.

Вернемся к нашему примеру с подниманием и опусканием рук. При естественном ритме дыхания нам удобнее делать вдох, когда руки поднимаются, и выдох, когда они опускаются. Кроме того, от продолжительности вдоха и выдоха будет зависеть скорость поднимания и опускания рук. На этом простом движении мы можем изучить один из основных принципов йоги: быть целиком и полностью сконцентрированными на своих действиях.

Сознательный контроль за дыханием поддерживает и усиливает естественную взаимосвязь между дыханием и движением. Например, при естественном выдохе ребра опускаются, диафрагма поднимается, и передняя часть живота втягивается внутрь, к позвоночнику. То же самое движение происходит при любом наклоне вперед: ребра опускаются, а живот втягивается. Поэтому для того, чтобы помогать естественному ходу дыхания, мы делаем выдох во всех упражнениях, где основным движением тела является наклон вперед. Цикл дыхания, связанный с наклонами вперед, показан на рисунке 2.

Когда мы принимаем такие позы с прогибом назад, как *двипада-питха* (поза стола) и *бхуджангасана* (поза кобры), движение ребер поднимает грудь и приводит к прогибу позвоночника назад. Если вы сознательно объединяете наклон назад со вдохом, как это показано на рисунке 3, движение становится проще и эффективнее. (В отличие от наклонов вперед, которые делаются только на выдохе, в некоторых позах с прогибом назад дыхание произвольное. Об этом речь пойдет позже.)

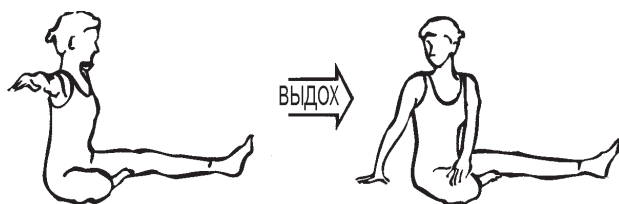


Рис. 4. Начиная матсьендрасану (полуоборот спины) с выдоха, мы следуем естественному дыхательному ритму.

Повороты тоже тесно связаны с определенной моделью дыхания. Когда позвоночник и ребра поворачиваются вокруг вертикальной оси, расстояния между ними уменьшаются и область живота слегка сдавливается. При этом диафрагма поднимается вверх. Поэтому, если мы сочетаем начало движения с выдохом, как показано на рисунке 4, мы следуем естественной модели дыхания.

Правила сочетания дыхания и движения в своей основе просты: когда тело сжимается, мы выдыхаем, когда оно растягивается — вдыхаем. Исключение составляют случаи, когда мы вносим в естественный ритм дыхания изменения, желая достичь определенного эффекта. Как я уже говорил, мы не просто вдыхаем и выдыхаем безо всякого внимания, а следим за тем, чтобы дыхание порождало движение. Темп движений задается ритмом дыхания. Со временем соединение дыхания с движением начинает происходить само собой.

Существуют разные методы, позволяющие стимулировать осознанное наблюдение за дыханием и движением и избегать бездумных повторений. Один из хороших способов — делать короткую паузу после каждого движения. Например, мы на вдохе поднимаем руки вверх и на секунду останавливаемся. Затем на выдохе опускаем руки вниз и снова делаем секундную паузу. Остановка в конце каждого движения помогает удерживать внимание на дыхании и движении. Если мы теряем бдительность, практика становится механической, и это уже не йога.

## Полнота дыхания

Помимо стремления научиться сознательно управлять дыханием во время выполнения асан, у нас есть еще одна задача — сделать свое дыхание (как вдох, так и выдох) полнее и глубже, чем обычно.

Движение диафрагмы во время дыхательного цикла показано на рисунке 5. Из спокойного состояния (А) диафрагма при вдохе перемещается вниз (Б). После заполнения легких диафрагма возвращается в исходное положение (В). Глубокий вдох расширяет грудную клетку (Б), поднимая ребра и таким об-

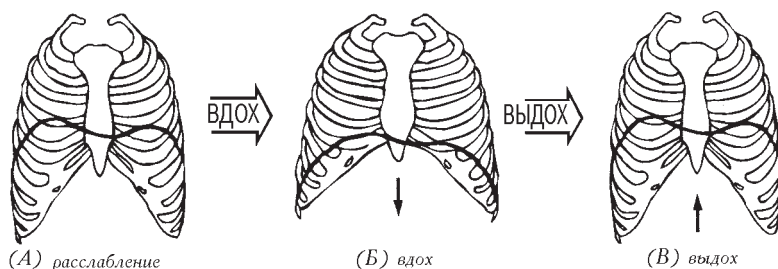


Рис. 5. Движение диафрагмы и грудной клетки во время дыхательного цикла.

разом сдвигая диафрагму вниз и заставляя позвоночник в этой области слегка распрямляться. При глубоком выдохе возникает обратный эффект: передняя часть живота втягивается к позвоночнику, диафрагма поднимается, и спина возвращается в начальное положение.

Многие люди дышат только животом, без расширения грудной клетки.

Другие практически не используют диафрагму, ограничивая свое дыхание верхней частью груди. Очень закрепощенные люди и астматики во время дыхания иногда почти не могут двигать животом или ребрами. Техника достижения более полного дыхания состоит в сознательном расширении груди и живота на вдохе и сознательном втягивании живота на выдохе.

Это простое дыхательное упражнение, которое будет описано ниже, плюс объединение дыхания и движения позволяют повысить качество нашей практики йоги.

Я предлагаю во время вдоха наполнять сначала грудь, потом живот, а во время выдоха в первую очередь освобождать живот, а в последнюю — верхние доли легких<sup>1</sup>.

Это противоположно принципам дыхания, которые преподаются во многих школах йоги. Большое преимущество предлагаемой мною техники в том, что она помогает растягивать позвоночник и распрямлять спину. Когда мы начинаем вдыхать, ребра поднимаются, и позвоночник, к которому они прикреплены, тянется вверх и слегка распрямляется. При другой технике дыхания, когда воздух сначала наполняет живот, а потом грудь, живот расширяется так сильно, что это препятствует расширению грудной клетки и, в результате, позвоночник растягивается не достаточно.

<sup>1</sup> Довольно интересно, что такое понимание управления дыханием, имеющее длительную традицию в йоге и упоминающееся в очень древних текстах, совпадает с результатами новейших исследований в области нейропсихологии и механической основы дыхания. См. *Respiratory Physiology: The Essentials* by John B. West, M.D., Ph.D. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1990.)

Кроме того, при таком способе дыхания органы, расположенные в полости живота, сдавливаются вниз, в отличие от нашего метода, при котором благодаря подъему грудной клетки диафрагма получает возможность свободно двигаться. Поскольку нас интересует дыхание, которое помогает движениям тела и не мешает растягиванию позвоночника, лучше всего использовать дыхание «грудь—живот». Попробуйте оба способа и почувствуйте разницу.

## ДЫХАНИЕ — РАЗУМ ТЕЛА

Давайте продолжим исследование возможности *чувствовать* дыхание при вдохе и выдохе. Это то, что позволяет постепенно улучшить качество дыхания во время выполнения *асан*.

Во время выполнения *асаны* наше внимание должно быть направлено на центр дыхательного движения. Например, при вдохе основное действие направлено от верхней части груди к пупку, а при выдохе действует в основном живот. Наше внимание должно быть сконцентрировано на этих процессах. Сознательное наблюдение за дыханием — это форма медитации, в которой мы стараемся полностью слиться с движением. Это то самое внимание к действию, о котором говорилось ранее. Тот, кто овладеет этим, может направлять свое внимание и на любую другую деятельность.

Чтобы вызвать хорошее, ровное ощущение дыхания, мы сужаем поток воздуха в горле, производя при дыхании легкий звук, как если бы в горле был клапан, который мы слегка прикрываем для контроля за дыханием. Показатель качества этого контроля — издаваемый нами звук, который со временем становится очень тихим и уже не требует никаких усилий и не вызывает ни малейшего напряжения. Когда вы овладеете техникой, звук будет издаваться и при вдохе, и при выдохе. Эта техника (ее называют «уджджайи») позволяет нам не только чувствовать, но и слышать, как дыхание становится глубже и продолжительнее.

Данный метод имеет два преимущества. Во-первых, у нас возникает более тесный контакт со своим дыханием, и это позволяет нам быть более внимательными во время практики *асан*. Во-вторых, звук говорит нам, когда мы должны закончить выполнение *асаны* или перейти к следующей. Если нам не удастся поддерживать тихий, ровный, спокойный звук, значит, мы перезанимались. Так что качество дыхания — это самый ясный показатель качества выполнения *асан*.

Еще одна техника, позволяющая углубить нашу практику и сделать ее более интенсивной, состоит в увеличении естественных пауз между выдохом и вдохом, а также между вдохом и выдохом. После выдоха мы задерживаем дыхание и сохраняем неподвижность; то же самое делаем после вдоха. Время



задержки дыхания имеет очень большое значение. Если пауза после вдоха или выдоха слишком велика, тело начинает протестовать.

Для безопасного знакомства с данным методом нужно следить за тем, чтобы задержка дыхания никак не нарушала протекание вдоха и выдоха. Допустим, обычно, исполняя *асану*, мы можем, не испытывая дискомфорта, вдыхать в течение пяти секунд и столько же выдыхать. Предположим, мы попытаемся после выдоха задержать дыхание на пять секунд. При этом кто-то из нас может заметить, что следующий вдох приходится делать быстрее. Это ясно показывает, что он еще не готов к такой технике задержки дыхания. Если задерживать дыхание слишком долго, это отрицательно скажется на вдохе или на выдохе, или и на том, и на другом. Прежде чем пользоваться какой-то техникой, убедитесь, что вы к ней готовы. Не забывайте, что йога — это практика беспристрастного самонаблюдения.

Как бы красиво мы ни выполняли *асану*, каким бы гибким ни было наше тело, пока мы не достигли единства тела, дыхания и ума, мы не можем говорить, что занимаемся йогой. Что же такое, в конце концов, *йога*? Это нечто такое, что мы ощущаем внутри, в самой глубине своего естества. *Йога* — это не внешний опыт. Мы стремимся к тому, чтобы уделять максимальное внимание всему, что делаем. Йога не похожа на танец или театр. Мы не делаем что-то напоказ. Выполняя *асаны*, мы сами наблюдаем за тем, что мы делаем и как мы это делаем. Это делается только для себя. Мы одновременно являемся наблюдателями и объектом наблюдения. Если во время занятий мы не уделяем себе достаточно внимания, мы не можем называть свои действия йогой.



Кришнамачарья в возрасте 79 лет демонстрирует принципы «бримхана» и «лангхана» на примере *вирабхадрасаны* (вверху) и *пашчиматанасаны*.

## ЖИЗНЬ В МИРЕ

Йога не гарантирует, что если мы будем прилежно ею заниматься, то получим ту или иную конкретную выгоду. Йога — это не готовый рецепт уменьшения страданий, но она может помочь нам изменить наше отношение, чтобы в нас было меньше *авидьи* и больше свободы от *духкхи*. Вся практику йоги можно понимать как процесс изучения наших привычных взглядов, моделей поведения и их последствий.

### ЯМА И НИЯМА: ПОВЕДЕНИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ И ДРУГИМ

Что говорит йога о взаимодействии с другими людьми (поведении по отношению к окружающим) и об отношении к самому себе? Отношение к внешним вещам и другим людям в йоге называется «яма», а внутренние отношения с самим собой называются «нияма».

*Яма* и *нияма* имеют дело с нашим положением в социуме и образом жизни, взаимодействием с другими людьми и средой, а также со способами решения проблем. Все это входит в йогу, но не может быть предметом практики. Для практики у нас есть *асаны* и *пранаяма*, которые помогают нам осознать, где мы находимся и как мы смотрим на вещи. Если мы увидели свои ошибки, то это первый признак ясности. После этого нам следует постараться постепенно внести определенные изменения в свои отношения с друзьями и в способ выражения своего почтения к природе. Никто не может измениться за один день, но йога помогает изменить позицию — наши *яму* и *нияму*. И это не является обходным путем.

Я хочу рассказать вам историю о человеке по имени Дэниел и его жене Мэри. На работе Дэниел всегда был со всеми дружелюбен, но дома он часто выходил из себя. Мэри никогда не знала, в какой момент он вспылит. Когда жена рассказывала его друзьям и коллегам, как он ведет себя дома, никто ей не верил, а Дэниел не признавался, что у него вспыльчивый характер. Он страдал от болей в спине, и по совету коллеги начал регулярно посещать занятия йогой. Боль в спине постепенно прошла. В конце занятия учитель всегда го-

ворил: «Ложась, чтобы расслабиться, почувствуйте свое тело, почувствуйте свое дыхание и осознайте свои эмоции». Однажды Дэниела озарило, что его раздражение накапливалось по дороге с работы домой. Он понял, что вел себя с женой так, как не мог позволить себе относиться к начальнику и подчиненным. В этот день, придя домой, он сказал Мэри: «Ты права. Я действительно вспыльчивый человек. Но потерпи. Я над этим работаю». Такое признание очень обрадовало Мэри.

*Яма* и *ниама* представляют собой две первые из восьми ступеней йоги<sup>1</sup>. Оба слова имеют много значений. «*Яма*» можно перевести как «дисциплина» или «ограничение». Я предпочитаю думать о *яме* как об «отношении» или «поведении». «Йога-сутры» Патанджали перечисляют пять различных *ям* — условий поведения и отношений индивида с внешним миром<sup>2</sup>.

## ЯМА

### *Ахимса*

Первый из принципов поведения называется «*ахимса*». Слово *химса* означает «несправедливость», «жестокость», но *ахимса* — это больше, чем просто отсутствие *химсы* (о чем свидетельствует префикс «а»). *Ахимса* — больше, чем просто отсутствие насилия. Она означает доброту, дружелюбие, разумное и внимательное отношение к людям и вещам. Думая об *ахимсе*, нам необходимо тренировать способность оценивать ситуацию. Здесь не подразумевается, что нам обязательно нужно бросить есть мясо и рыбу или что мы не должны защищать себя. *Ахимса* просто означает, что нам надо всегда быть внимательными к другим. *Ахимса* также предполагает доброту по отношению к самому себе. Допустим, что мы, будучи вегетарианцами, оказываемся в ситуации, когда нам нечего есть, кроме мяса. Разве лучше умереть от голода, чем съесть то, что есть? Если нам еще необходимо что-то сделать в своей жизни, если на нас лежит ответственность за семью, то мы должны избегать поступков, которые могут причинить нам вред или помешать исполнить свои обязанности. Ответ в ситуации с мясом очевиден: упорствовать в своих принципах неразумно и эгоистично. Таким образом, *ахимса* имеет отношение к нашим обязанностям и к исполнению долга. Она может означать даже, что в минуту опасности мы должны бороться за свою жизнь.

В любой ситуации надо действовать разумно. Таков смысл *ахимсы*.

<sup>1</sup> «Йога-сутры» 2.29. Восемью ступенями йоги являются: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

<sup>2</sup> Яма и нияма описаны в «Йога-сутрах» 2.29-45.

## Сатья

Следующая из *ям*, упоминаемых Патанджали, — *сатья* (правдивость). Тем не менее это не означает, что правду следует говорить всегда, невзирая ни на какие обстоятельства, — это может кому-то напрасно повредить. Мы должны учитывать, что мы говорим, как мы говорим и как это повлияет на окружающих. Если высказать правду — значит повредить другому человеку, то лучше промолчать. *Сатья* никогда не должна вступать в конфликт с нашими стараниями соблюсти принцип *ахимсы*. В великом индийском эпосе «Махабхарата» сказано: «Говори приятную правду. Не говори неприятной правды. Не лги, даже если ложь приятна. Это вечный закон *дхармы*».

## Астея

Третий принцип — *астея*. Слово «стея» означает «воровство». *Астея*, как его противоположность, состоит в том, чтобы не брать ничего, что нам не принадлежит. *Астея* также означает, что, если кто-то доверяет нам что-то или полагается на нас, мы не должны извлекать из этого выгоду.

## Брахмачарья

Следующий принцип — *брахмачарья*. Это слово состоит из корня «чар» (двигаться) и слова «брахма» (истина), указывающего на единую глубочайшую истину. *Брахмачарью* можно понимать как движение к сути. Это слово в основном используется в значении «воздержание» (особенно половое). Конкретнее, *брахмачарья* предполагает, что мы должны формировать отношения, которые взращивают в нас понимание высшей истины. Если частью этих отношений являются наслаждения, мы должны следить за тем, чтобы не сбиться с правильного пути. На пути серьезного, непрерывного поиска истины используются определенные методы контроля над восприятием и половым влечением. Контроль, однако, не означает полного воздержания.

В Индии семейная жизнь пользуется величайшим уважением. Согласно индийской традиции, все в мире имеет свое место и время. Мы разделяем жизненный цикл на четыре стадии: первая стадия — детство, вторая — ученичество, когда человек стремится к более глубокому познанию и ищет истину. На третьем этапе в центре внимания находится создание и поддержание семьи, а на четвертом индивидуум, выполнивший свои семейные обязанности, может посвятить себя освобождению от всех пут и познанию высшей истины.

На этой четвертой стадии жизни человек может стать *санньясином* (монахом). Но в этом случае ему придется просить пищу у людей, которые еще ведут семейную жизнь. Упанишады советуют человеку заводить семью сразу

после окончания учебы. Поэтому *брахмачарья* не обязательно требует celibата. Основной смысл понятия «брахмачарья»: ответственное поведение с учетом нашей цели — движения к истине.

### *Апариграха*

Последний принцип — *апариграха*, что означает «нестяжательство». *Париграха* переводится как «брать», «хватать». *Апариграха* подразумевает, что мы берем только необходимое и не используем ситуацию для извлечения собственной выгоды. У меня был один ученик, который каждый месяц платил мне за уроки. В конце обучения он принес еще и подарок.

Зачем мне было принимать этот подарок, когда я уже получил достаточную плату за свою работу? Мы должны брать только то, что заработали. Если мы берем больше, значит, мы кого-то эксплуатируем. Кроме того, незаслуженные награды обязывают нас и в дальнейшем могут вызвать проблемы<sup>1</sup>.

## РАЗВИТИЕ ЯМЫ

«Йога-сутры» рассказывают, что происходит, когда пять вышеописанных принципов становятся частью повседневной жизни.

Например, чем больше мы развиваем в себе *ахимсу* — доброту и предупредительность, — тем приятнее будет наше общество для других людей, которые станут доброжелательно к нам относиться. А если мы будем сохранять приверженность идее *сатьи*, то все, что бы мы ни сказали, будет соответствовать истине.

Прекрасный рассказ о *сатье* есть в «Рамаяне». Царь обезьян Хануман, служивший принцу Раме, отправился на поиски Ситы, супруги своего хозяина. Он добрался до Шри-Ланки, где она находилась в заточении. В конце пребывания там он попал в плен к похитителям Ситы, и они подожгли его хвост. Когда Сита увидела, что он страдает от боли, она закричала: «Пусть огонь погаснет!» Боль немедленно исчезла, и Хануман воскликнул: «Что случилось? Почему огонь больше не обжигает меня?» Сита всегда говорила правду, поэтому ее слова имели такую огромную силу, что могли погасить огонь. Для тех, кто всегда правдив, нет разницы между словом и делом, все, что они произносят, — истина. «Йога-сутры» также говорят, что тот, кто тверд в

<sup>1</sup> В индийской традиции ученик, закончивший обучение у гуру, обязан поднести дакшину (подарок): «Знающий дхарму пусть ничего не дает гуру заранее; но, готовясь к последнему омовению, с дозволения гуру надо преподнести, что он может, в качестве платы гуру за обучение. Следует преподнести угодное гуру: поле, золото, корову, лошадь, зонтик, в крайнем случае — обувь, зерно, одежды или зелень» (Ману-смирита 2.245-246). — Прим. ред.

соблюдении *астеи*, получит все сокровища этого мира. Такой человек может не интересоваться материальным благосостоянием, но ему будут доступны самые ценные вещи.

Чем лучше мы понимаем смысл поиска истины, поиска сути, тем меньше мы отвлекаемся на другие вещи. Конечно, чтобы идти по этому пути, нужна большая сила. В «Йога-сутрах» для характеристики этой силы используется слово «вирья», тесно связанное с другой концепцией — концепцией *шраддхи*, глубокой веры, наполненной любовью<sup>1</sup>. «Йога-сутры» говорят, что чем сильнее наша вера, тем больше у нас сил и энергии для достижения своих целей. То есть чем больше мы стремимся к истине в смысле *брахмачарьи*, тем больше у нас жизненной силы, необходимой для ее достижения. Растущий интерес к материальным вещам называется *париграхой*. Если мы уменьшаем *париграху* и развиваем *апариграху*, мы начинаем больше ориентироваться на внутреннее. Чем меньше времени мы тратим на материальное, тем больше у нас времени на изучение того, что мы называем йогой.

## Нияма

Как и пять принципов *ямы*, *нияма* — это не упражнения и не действия, которые можно просто изучить. *Нияма* представляет собой нечто большее, чем просто характер отношений. По сравнению с *ямой*, *нияма* носит более личностный характер. Она касается нашего отношения к самим себе.

## Шауча

Первая из *нийам* — *шауча* (чистота). *Шауча* имеет как внутренний, так и внешний аспекты. Внешняя чистота означает обычную чистоплотность. Внутренняя чистота связана как со здоровым, естественным функционированием органов тела, так и с чистотой ума. В поддержании внутренней чистоты первостепенную роль играют занятия *асанами* и *пранаямой*.

## Сантоша

Следующая *нияма* — *сантоша*, скромность и умение довольствоваться тем, что есть. Обычно мы ожидаем, что наши поступки приведут к определенным результатам, и нас часто постигает разочарование. Но нам незачем отчаиваться, лучше просто принять то, что случилось. Истинный смысл принципа «сантоша» — принимать все как есть. В комментарии к «Йога-сутрам» ска-

<sup>1</sup> В «Йога-сутрах» 1.20 Патанджали перечисляет, что нужно человеку, чтобы распознать истину: вера, сила и способность никогда не терять цель из виду.

зано: «Удовлетворенность лучше, чем все шестнадцать небес вместе взятых». Вместо того чтобы жаловаться, что что-то не так, мы должны принять то, что произошло, и извлечь из этого урок. *Сантоша* относится и к нашей умственной деятельности (например, к учебе), и к физической работе, и даже к тому, как мы зарабатываем себе на жизнь. *Сантоша* относится к нам самим: что мы имеем и как мы относимся к тому, что дал нам Бог.

### Тапас

Третья *ниама* — *тапас*. Этот термин мы уже обсуждали. В качестве *ниамы тапас* означает деятельность по поддержанию тела в хорошей форме. Буквальный смысл слова «тапас» — очищение тела посредством нагревания. За этой идеей стоит представление о возможности очистить тело от внутренней грязи. В предыдущих главах я говорил об *асанах* и *пранаяме* как о средствах сохранения физического здоровья. Еще один аспект *тапаса* проявляется в отношении к пище. Если мы едим, когда не голодны, это противоречит сущности *тапаса*. Внимание к положению тела, к пище и к типу дыхания — все это *тапас*, помогающий предотвратить накопление в теле грязи, которое проявляется, в частности, в избыточном весе и одышке. *Тапас* заставляет тело быть в форме и хорошо функционировать.

### Свадхьяя

Четвертая *ниама* — *свадхьяя*. «Сва» означает «свое» или «собственное». *Адхьяя* переводится как «исследование», «изучение» (буквально — «приближение к чему-либо»). Таким образом, «свадхьяя» означает приближение к самому себе, то есть изучение самого себя. Любая учеба, любые размышления и любое общение, которые позволяют нам больше узнать о себе, — это *свадхьяя*. В контексте *ниамы* часто встречается перевод этого термина как «изучение древних текстов». Да, йога советует нам читать древние тексты. Почему? Потому что мы не всегда можем просто сидеть и предаваться созерцанию. Нам нужен образец. Для многих это Библия. Для кого-то это некая другая книга, значимая для него лично. Для некоторых это «Йога-сутры». «Йога-сутры» говорят, что по мере продвижения в исследовании самих себя мы постепенно будем находить связь с божественными законами и с пророками, открывшими их людям. И поскольку для этого часто рецитируются *мантры*<sup>1</sup>, иногда можно встретить перевод термина *свадхьяя* как «повторение мантр».

<sup>1</sup> Мантра — это слово или слог, который по традиции дается ученику учителем. Повторение мантры называется джапой и является одной из многочисленных техник йоги, используемых для медитации.

## *Ишваранридхана*

Последняя *нияма* рассматривалась нами в первом разделе данной книги. *Ишваранридхана* означает «подносить все свои действия стопам Бога». Поскольку за нашими действиями часто стоит *авидья*, наши дела нередко идут плохо. Именно поэтому такое большое значение имеет *сантоша* (смирение): достаточно знать, что мы сделали все возможное. Остальное можно предоставить высшей силе. В контексте *ниямы* мы можем определить *ишваранридхану* как позицию человека, который в ежедневной молитве подносит все плоды своих деяний Богу.

### ЕЩЕ КОЕ-ЧТО О ЯМЕ И НИЯМЕ

**Вопрос:** Какая связь между упражнениями *крийи* и принципом «шауча»?

— «Йога-сутры» не упоминают концепцию *крийи* в контексте объяснения *ниямы*. Слово *крийя* означает «действие». Применительно к Вашему вопросу это означает очищение. Нечто внешнее используется для того, чтобы очистить внутреннее. Например, мы можем промыть заложенную ноздрю слабым раствором соли или использовать технику *пранаямы*, чтобы ослабить негативное воздействие на дыхание спертго воздуха. В этом смысле *крийя* — практический аспект *шаучи*.

**В:** *Тапас* часто переводят как «самоотречение», «самоограничение». Какова Ваша интерпретация слова «тапас»?

— Если под словом «самоотречение» вы подразумеваете голодание ради голодания или суровый и необычный образ жизни, которого придерживаются ради него самого, то эти действия не имеют к *тапасу* никакого отношения. Как и в случае с *сатьей* (правдивостью), все, что связано с *тапасом*, должно способствовать вашему продвижению вперед. Если вы будете делать что-то вроде двадцатидневного голодания просто ради голодания, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Но если под «самоотречением» вы понимаете разумную, хорошо обоснованную дисциплину, помогающую вам продвигаться вперед в жизни, то вы говорите о настоящем *тапасе*. *Тапас* не должен вызывать страдания. Это очень важный момент.

**В:** Могут ли *яма* и *нияма* помочь нам отличить момент истинной ясности от самообмана?

— Помочь выявить самообман могут наши отношения с внешним миром — с окружающими нас вещами и людьми. И здесь *яма* и *нияма* играют очень важную роль. Если мы относимся к людям справедливо и с уважением, то мы легко можем определить, обманываем мы себя или нет. Я могу считать



себя величайшим йогом, но по тому, что думают обо мне другие люди, как они относятся ко мне и как я общаюсь с ними, я могу напрямую почувствовать, правильно мое представление о себе или нет. Поэтому важно жить среди людей и наблюдать, как строятся наши отношения с окружающими. В противном случае обмануть себя очень легко.

**В:** Можно ли сознательными волевыми усилиями развивать аспекты *ямы* и *ниямы*, которые помогают уменьшить *авидью* и ее последствия?

— Всегда нужно различать причину и следствие. Мы их часто путаем. В большинстве случаев мы в своей жизни придерживаемся определенных моделей поведения, потому что у нас есть соответствующие ожидания и цели. Но нередко бывает, что мы не достигаем своих целей. В жизни часто случается, что изменения нашего сознания или внешние события приводят к абсолютно неожиданным последствиям. *Яма* и *ниама* могут быть как причинами, так и следствиями. Быть может, сегодня я могу сто раз сказать вам явную ложь и чувствовать себя прекрасно. А завтра мне станет противна даже одна маленькая неправда. Так происходит развитие *ямы*. Здесь не существует определенных правил, и никогда нельзя предсказать, что именно должно произойти. Но в событиях прошлого мы можем найти легкие намеки на то, что может произойти в будущем.

**В:** То есть все, что мы можем, — это постоянно наблюдать, как появляются, например, ненависть или жадность, и затем стараться предотвратить их повторное появление?

— Поначалу мы должны просто наблюдать: первое, что мы делаем, — смотрим, что происходит. Потом мы видим, чего нам следует опасаться.

Недостаточно просто выехать на автостраду и начать движение. В пути необходимо постоянно оценивать дорожную ситуацию.

**В:** Не проще ли соблюдать принципы йоги, живя не дома с семьей, а в спокойном месте, вроде монастыря?

— И то, и другое может быть полезно. Один мой друг приехал в Индию с мыслью, что ему стоит два-три года пожить одному в Гималаях. Он нашел хорошее место и провел там три года. Мой друг взял с собой несколько книг и придерживался *садханы*. Он занимался очень интенсивно. Однажды он пришел ко мне для работы над несколькими *асанами* и чтобы изучать «Йога-сутры». Приехав в Мадрас, он сказал, что приобрел огромный опыт. Этот человек выглядел очень счастливым. Говоря о своей практике в Гималаях, он использовал такие сложные выражения, как *сабиджа-самадхи*. Потом он снял в Мадрасе простую комнату на территории Теософского общества. Это было тихое и спокойное место, где его никто не беспокоил. Но через два дня он сообщил мне, что передумал и хочет найти место попросторнее. Я был очень

удивлен и спросил, зачем ему вдруг понадобился большой дом. «Я познакомился с женщиной. Вся моя жизнь изменилась», — ответил он. Я не осуждаю его за эту перемену. Я просто указываю на то, что мой друг оказался не тем, кем он себя считал.

Отшельничество или жизнь в монастыре могут быть полезны, но настоящей проверкой полученного вами в таких местах опыта будут перенаселенные города вроде Мадраса. А настоящей проверкой для жителя Мадраса будет жизнь в уединенном монастыре. Я уверен, что есть люди, которые не смогут прожить в такой тишине ни дня. С другой стороны, те, кто не уверен в себе, не выдержат больше дня в Мадрасе.

Перемены помогают. Чтобы узнать, как мы будем реагировать на огонь и на воду, нам нужно посмотреть и на то, и на другое. *Яма* имеет такое большое значение потому, что включает в себя отношения с разными людьми в разное время. Они позволяют нам узнать, кем мы являемся.

**В:** Значит, в йоге важно изменение среды обитания?

— Да, небольшие изменения очень важны. Ум так привыкает к вещам, что наши действия часто превращаются в привычки (*санскары*). Мы никогда не сможем постичь свою природу, если не откроем себя переменам. Поэтому иногда мы должны испытывать себя, делая что-то совершенно непривычное.

**В:** Как я понимаю, если мы считаем какое-то желание вредным для себя, от него следует избавиться. На чем нужно акцентировать внимание в нашей работе: на отказе от желания или на том, чтобы оно не возобновлялось? Я замечаю, что меня раздражает, когда желание появляется, и это раздражение выводит меня из равновесия. Возникает порочный круг.

— В первую очередь мы должны решить, действительно ли наша проблема является проблемой. Задумайтесь над тем, что означают ваши слова: «Это причиняет мне большие неприятности». Для того чтобы понять, действительно ли существует проблема, часто бывает полезно изменить окружение и посмотреть на вещи с другой стороны. Например, представьте, что у вас появляется возможность солгать. Это может быть «белая ложь», помогающая избежать неприятностей. Или это может быть ложь, которая спасает вас от больших затрат времени на анализ ситуации. Или это может быть ложь безо всяких последствий — можно найти много философских обоснований для конкретной неправды. В первый момент ложь кажется хорошим выходом; вам может даже *захотеться* солгать. Но впоследствии это не дает вам покоя. «Как я мог солгать? — думаете вы. — Лучше бы мне было сказать правду или промолчать».

Что было бы в данном случае правильным? Вы можете это определить, обсудив ситуацию с кем-нибудь как абстрактную и посмотрев на реакцию собеседника. Или вы можете изменить свое окружение, поставить себя в дру-

гие условия, а затем посмотреть на случившееся свежим взглядом. Тогда у вас будет возможность увидеть все по-новому. «Йога-сутры» говорят, что, если что-то действительно доставляет вам неприятности, представьте противоположную ситуацию — это поможет вам принять правильное решение. Суть идеи в том, чтобы быть открытым.

Стремление изменить перспективу помогает найти новую ситуацию, которая бы позволила освежить взгляд на событие. Это может быть чтение книги, разговор с близким другом, кино. Не исключено, что источником ваших трудностей окажется совсем не то, что вас беспокоило.

Во всех ситуациях, когда вы не знаете точно, как себя вести, не стоит предпринимать немедленных действий.

**В:** То есть, если мы сомневаемся, мы не должны действовать?

— Если у вас есть время подумать, лучше не действовать. Если у вас нет времени, дайте себе по крайней мере небольшую передышку. Когда вы сомневаетесь, лучше всего сделать паузу. Не так уж много дел настолько срочных, чтобы не было времени вздохнуть.

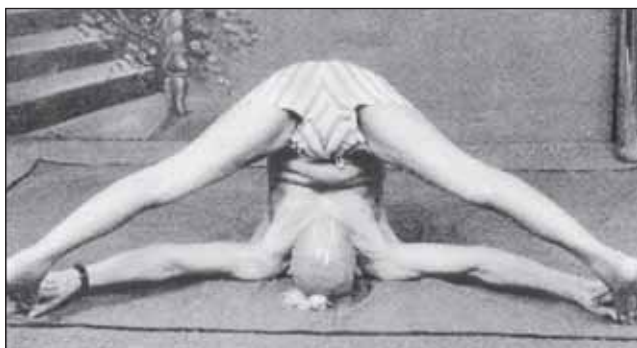
**В:** Но мне кажется, что как раз в такой ситуации, когда у меня есть сомнения, я не могу сделать паузу, особенно если в этот момент на мне лежит ответственность за кого-то. Моменты сомнений и неуверенности составляют для меня основную проблему, потому что в это время я не могу дать себе передышку. Если бы дело обстояло иначе, мне не приходилось бы испытывать такой огромный стресс. Что делать, когда появляются сомнения? Надо ли переключиться на другие мысли или обстоятельства? Нужно ли смотреть в лицо своим сомнениям? Или, может быть, их нужно просто игнорировать?

— В любом случае вам нужно дать себе возможность посмотреть на проблему с другой, более выгодной позиции. Если вам это удастся, это уже признак прогресса. Если вы занимаетесь йогой, сегодня дела могут пойти лучше, чем вчера, и вам будет легче по-новому посмотреть на ту же проблему. Но часто для того, чтобы продвигаться вперед в решении проблемы, недостаточно просто посмотреть на нее под другим углом зрения или с кем-нибудь обсудить ситуацию. Необходимо что-то еще.

В йоге важно расти. Мы должны развиваться. Если что-то вызывает сомнение, вовсе не значит, что это сомнение должно оставаться вечно. Если говорить о моем личном опыте, то переход в 1964 году от карьеры инженера к образу жизни преданного йоге учителя был для меня ключевым решением, которое принесло с собой массу проблем. Я говорил о них со многими людьми, но трудности не уходили. А потом, в один прекрасный день, проблем вдруг не стало. Я каким-то образом обрел способность посмотреть на всю ситуацию под другим, более выгодным углом зрения, и внезапно все пробле-

мы исчезли. Стоит ситуации немного упроститься, как сомнения начинают исчезать гораздо быстрее.

Цель йоги — помочь нам стать немного лучше, чем прежде. Чтобы совершенствоваться, мы трудимся и тренируем терпение. При этом мы не смотрим на себя как на людей, которых осаждают многочисленные проблемы. Иногда от нас требуется больше усилий, иногда — меньше, но со временем мы начнем ощущать, что постепенно продвигаемся вперед. Мы должны активно пользоваться любой возможностью для саморазвития.



*Кришнамачарья  
выполняет (сверху вниз)  
халасану, супта-конасану,  
бхуджангасану.*



# समाधिपादः

## САМАДХИПАДА

«Сутры» Патанджали подразделяются на четыре главы. Первая называется «Самадхипада» (глава о *самадхи*). В этой главе дается определение йоги, приводятся ее характеристики и разбираются проблемы, с которыми приходится сталкиваться на пути к состоянию йоги, а также методы решения этих проблем. Каждая сутра представлена сначала шрифтом деванагари, затем идет транслитерация санскритского текста, перевод (курсивом) и комментарий.

1.1.

अथ योगानुशासनम् ।

*атха-йоганушасанам*

В первой сутре, в соответствии с устной традицией, объявляется тема. В контексте древней санскритской литературы первое слово («атха») имеет дополнительный оттенок молитвы о счастливом начале и об успешном завершении предстоящей работы.

*Здесь начинается авторитетное наставление по йоге.*

Патанджали указывает, что, хотя предмет данной работы имеет древнее происхождение и не является его собственным творением, он глубоко изучил этот предмет под руководством своего учителя и уже достаточно компетентен, чтобы поделиться своим пониманием с учениками. Его стиль рассчитан на то, чтобы они, в свою очередь, тоже могли напрямую передать знание своим ученикам с помощью традиционных устных методов.

1.2.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

*йогаши читта-вртти-ниродхах*

Что такое йога? Это слово имеет много интерпретаций и скрытых смыслов. Патанджали дает определение, отражающее его собственное понимание данного слова.

*Йога — это способность направлять ум целиком и полностью на один объект и придерживаться этого направления, ни на что не отвлекаясь.*

Объект может быть конкретным — либо внешним по отношению к нам, либо являющимся частью нас самих. Объектом также может быть сфера интереса, идея или что-либо, находящееся за пределами эмпирического уровня, например Бог.

### 1.3. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

*тада драштух сवारупе 'вастхāнам*

*Тогда есть возможность полного и правильного понимания объекта.*

В состоянии йоги различные предубеждения и плоды нашего воображения, которые могут мешать пониманию или исказить его, контролируются, уменьшаются или уничтожаются. Преодолеваются склонность закрываться от непосредственного понимания и неспособность понимать.

### 1.4. वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।

*вртти-сāрупйам итаратра*

Когда ум не находится в состоянии, называемом «йога»,

*Способность понимать объект замещается представлением ума об этом объекте или полным непониманием.*

Беспокойный ум редко может придерживаться одного направления. Если даже у него это получается, понимание объекта все равно будет ошибочным.

### 1.5. वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ।

*врттайах панчатаййах клиштāклиштāх*

Что такое ум? Патанджали определяет ум через виды умственной деятельности. Это единственный способ, позволяющий понять ум.

*Существует пять видов деятельности ума. Каждый из них может принести пользу, и каждый из них может быть источником проблем.*

Невозможно сразу определить, принесет ли тот или иной вид умственной деятельности пользу или станет источником проблем. Результаты проявляются только со временем.

### 1.6. प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।

*прамāна-випарйайа-викалпа-нидрā-смрттайах*

*Вот эти пять видов деятельности: понимание, неправильное понимание, воображение, глубокий сон и память.*

Каждый вид ментальной деятельности имеет свои характеристики. Хотя они не всегда видны на поверхности, каждую из них можно распознать. Они воздействуют на наше поведение и на наши взгляды; это то, что формирует личность.

### 1.7. प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।

#### *пратйакшиāнумāнāгамāх прāмāнāни*

Каждому виду умственной деятельности дается определение.

*Понимание основано на прямом наблюдении объекта, логических выводах и ссылках на надежные авторитетные источники.*

Ум может регистрировать объект посредством органов чувств. Когда доступная информация не полна или недостаточна для того, чтобы обрести понимание на основе эмпирического опыта, можно достичь более полного понимания объекта с помощью других средств, таких как память и логика. Когда прямое понимание невозможно, допустимо опосредованное понимание, основанное на информации, полученной из надежных авторитетных источников, которыми могут быть письменный текст или человек, которому вы доверяете. Таким образом мы обретаем знание о местах, людях или идеях, находящихся вне сферы нашего непосредственного опыта. Понимание в состоянии «йога» отличается от понимания в обычном состоянии. Оно ближе к истинной природе объекта.

### 1.8. विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।

#### *випарйайо митхйā-джнāнам атад-рūпа-пратипишхам*

*Неправильное понимание — это такое понимание, которое принимается за правильное до тех пор, пока более благоприятные условия не позволят раскрыть истинную природу объекта.*

Этот вид умственной деятельности считается наиболее распространенным. Он может возникать в результате неправильного наблюдения или неправильной интерпретации увиденного. Причина кроется в нашей неспособности проникнуть вглубь того, что мы видим. Часто это является результатом прошлого опыта и воспитания. Ошибка может быть найдена позже или не найдена никогда. Цель занятий йогой — научиться распознавать и контролировать источники неправильного понимания (см. вторую главу «Сутр»).

### 1.9. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।

#### *шабда-джнāнāнупāтйī васту-шūнйо викалпāх*

*Воображение — это понимание объекта на основе одних только слов и фраз, при отсутствии самого объекта.*

Это происходит, когда нет возможности непосредственного восприятия. Воображение ведет к пониманию, опираясь на значение, подтекст или скрытый смысл описания объекта. Этому может дополнительно помочь поэтическое или ораторское использование слов. Такой вид понимания может также основываться на других источниках: на снах, ощущениях и эмоциях. В данную разновидность ментальной деятельности часто вносит вклад хранящийся в памяти прошлый опыт.

### 1.10. अभावप्रत्ययालम्बना तमोवृत्तिर्निद्रा ।

*абхāва-пратйайāламбанā тамоврттир нидрā*

*Глубокий сон — это состояние, в котором ум объят тяжестью и нет ничего, кроме глубокого сна.*

Сон — обычная, регулярная деятельность ума, для которой есть свое время. Но тяжесть может также возникать от скуки или истощения — они тоже приводят ко сну. Сон — нормальное состояние для всех живых существ.

### 1.11. अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ।

*анубхūта-вишайāсампрамошаḥ смрттиḥ*

*Память — это сохранение в уме сознательного опыта.*

Всякий сознательный опыт оставляет после себя впечатления, которые сохраняются в памяти личности. О воспоминаниях нельзя сказать, являются ли они истинными, ложными, неполными или воображаемыми.

Все эти функции ума вместе взятые и каждая из них в отдельности являются доказательством существования ума. Они настолько взаимосвязаны и сложны, что любая из них (кроме разве что сна) может рассматриваться скорее как матрица или род деятельности, чем как отдельный объект с ограниченным набором индивидуальных характеристик. Любая из них может, в зависимости от времени и обстоятельств, приносить пользу или вред. Они могут давать немедленные прямые результаты или проявляться опосредованно, в виде будущих последствий.

### 1.12. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।

*абхйāса-вайрāгйāбхйāм тан-ниродхаḥ*

Как мы приходим в состояние «йога»? Что мы должны делать и чего не должны?

*Ум может достичь йоги с помощью практики и отрешенности.*



## 1.13. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

*татра стхитау йатно 'бхй'асах*

Каковы основные черты практики и отрешенности? Хотя здесь не описаны конкретные техники, в двух последующих сутрах определяются их качества.

*Основа практики — правильные усилия, необходимые для движения к состоянию «йога», для его достижения и сохранения (см. 1.2).*

Выбранные техники следует правильно изучить и выполнять под руководством компетентного учителя, понимающего индивидуальные особенности ученика и знающего о его социальном окружении. Следует подобрать и выполнять практику, которая подходит данному конкретному ученику, иначе шансы достичь успеха невелики.

## 1.14. स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारादरासेवितो दृढभूमिः ।

*са ту дйрґха-к'ала-наирантарйа-  
сатк'ар'адар'асевито др'дха-бх'умих*

*Успех достигается только в результате не прерывающейся в течение долгого времени практики, осуществляемой с позитивным настроем и рвением.*

Мы всегда склонны начинать практику энергично, с энтузиазмом и желанием немедленно получить результат. Но постоянное давление повседневной жизни и огромное сопротивление ума подталкивают нас к тому, чтобы уступить человеческим слабостям. Это понятно; такие тенденции свойственны всем нам. Данная сутра подчеркивает необходимость подходить к практике серьезно, с позитивным настроем и самодисциплиной, с долгосрочной ориентацией на будущий успех.

## 1.15. दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञावैराग्यम् ।

*др'шт'анушр'авика-вишайа-витр'шнасйа  
ващи-к'ара-сам'джн'й ваир'агйам*

По мере развития нашей практики в правильном направлении мы обнаруживаем, что наша способность поддерживать самодисциплину и не обращать внимания на посторонние влияния возрастает. В итоге можно достичь состояния отрешенности:

*На высшем уровне нет никаких влечений — ни к объектам чувств, ни к необычному опыту.*

Практика дает нам определенные преимущества: физическую силу и ловкость, обостренное внимание и чувствительность. У нас может возникнуть искушение

использовать свои новые способности, чтобы доказать, что мы достигли более высокого уровня. Но это побочные эффекты и соблазны, и если мы будем придавать им слишком большое значение, мы рискуем потерять из виду путь йоги.

### 1.16. तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ।

*тат парам пуруша-кхийатер гуна-ваитришйам*

Далее,

*Когда индивидуум достигает полного понимания своей истинной природы, его больше не тревожат никакие отвлекающие воздействия, ни внешние, ни внутренние.*

Отрешенность развивается с пониманием самого себя. Неизбежное желание отвлечься нельзя просто подавить, потому что, пока оно есть, оно будет всплывать снова и снова.

### 1.17. वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः ।

*витарка-вичайранандасмитай-рупанугамат сампраджнайатах*

*Затем постепенно приходит полное понимание объекта. Сначала оно появляется на довольно поверхностном уровне. Со временем понимание углубляется. И в конце концов оно становится полным. Достижение такой глубины понимания приносит ощущение чистой радости. В это время индивидуум настолько сливается с объектом, что не замечает ничего вокруг.*

Такой уровень понимания природы объекта возможен только в состоянии йоги. Часто мы способны понять внешние и наиболее очевидные элементы. Но понимание неполно, если мы не достигли уровня глубочайшего и безошибочного восприятия.

### 1.18. विरामप्रत्ययाभ्यामपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।

*вирам-пратйайабхйайаса-пурвах самскара-щешо 'найах*

Когда ум поднимается до состояния йоги и пребывает в нем,

*Обычное беспокойство ума отсутствует. Но воспоминания прошлого сохраняются.*

В этом состоянии восприятие происходит мгновенно, а не постепенно. Воспоминания остаются для того, чтобы помогать нам жить в обычном мире, но они не отвлекают нас.