

МАРИЯ НИКОЛАЕВА

Дилемма йоги

ИНСТРУКТОРСКИЙ КУРС



Мария Николаева Дилемма йоги. Инструкторский курс

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73871213
ISBN 9785006976405*

Аннотация

Основу сборника составляет запись лекции «Дилемма йоги в сплетении веданты и тантры» (2014), которая много лет читалась в различных центрах России и Европы, а в развернутом формате преподавалась на курсах подготовки сертифицированных инструкторов по йоге. Данный материал дополнен двумя более поздними трудами «Синтез йоги: классическая триада познания, любви и действия» и «Техника безопасности при расширении зоны комфорта в практике» (2021).

Фото на обложке: автор в маюрасане (Петербург, 2025).

Содержание

Дилемма йоги в сплетении веданты и тантры	6
Пролог	6
Часть 1. Введение	8
Развитие буддхи в практической философии	8
Часть 2. Зарождение йоги в древней Индии	12
Две главные традиции – веданта и тантра	12
Положение йога в социальной структуре брахманизма	16
Три основных пути согласно «Бхагавадгите» (эпос)	20
Часть 3. Йога среди философских систем	25
Шесть даршан в развитии индийского менталитета	25
Санкхья как фундамент для классической раджа-йоги	29
Трансформация понимания йоги в раннем буддизме	32
Часть 4. «Йога-сутры» Патанджали (раджа-йога)	36
Первичная систематизация йогических познаний	36
От самадхи (концентрации) до кайвальи	39

(свободы)	
От садханы (внешней практики) до вибхути (плодов)	46
Часть 5. Йога после реформации веданты и тантры	52
Орден дашанами-санньясы и адвайта	52
Шанкарачарьи	
Сублимация тантрических практик	57
Абхинавагуптой	
Натхи и сиддхи – два главных источника хатха-йоги	61
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Дилемма йоги

Инструкторский курс

Мария Николаева

© Мария Николаева, 2026

ISBN 978-5-0069-7640-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дилемма йоги в сплетении веданты и тантры

Пролог

Настала пора систематизировать разрозненные знания из случайных источников, погрузившись в полный обзор истории и философии йоги в сжатом виде. Вашему вниманию предлагается сокращенная версия 12-часового курса лекций, который я читала на курсах по подготовке преподавателей йоги в 2016—2019 годах.

Аспекты совершенства заложены в самой истории традиции, здесь дается систематическое изложение развития йоги с древности до современности. Философия йоги раскрывает место системы йоги среди главных школ индийской философии. А школы йоги помогают сориентироваться в многообразии разных направлений и учителей.

Что касается целевой аудитории, эта книга обращена к трем группам читателей. Преподаватели йоги найдут здесь опору, если уже ведут занятия, но сталкиваются с пробелами в знаниях. Продвинутые практики получат недостающее понимание предмета при хорошем уровне физической практики. Начинающим курс «на вырост» позволит быстро сориен-

тироваться, чем и как заниматься.

Мария Владимировна Николаева

Санкт-Петербург, 2022

Часть 1. Введение

**Развитие буддхи
в практической философии
Выработать свою позицию во всем
спектре подходов к йоге – это
личное дело и ответственность.
История философии демонстрирует
развитие способности отличать
истинное от неистинного, потому
так важен философский контекст.**

Добро пожаловать на курс по истории и философии йоги, который предназначен преимущественно для инструкторов по йоге. Здесь вы сможете выработать свою позицию во всем спектре философских направлений, в которых создавались те или иные школы йоги. Выбор – это ваше личное дело и ответственность. Развитие философии предполагает развитие способности отличать истинное от неистинного.

Философский контекст крайне важен для йоги как пути самореализации. Мы будем делать акцент на развитии буддхи посредством практической философии. То есть каж-

дый постулат должен оттачиваться на практике, а результаты практики рефлексироваться в определенные постулаты. В таком поступательном движении мы наращиваем систему, где теория неразрывно связана с практикой.

Система дает нам карту, по которой мы будем практиковать, тогда как каждое достижение в практике позволяет расширить наше представление о реальности и дополнить философскую систему. В силу многообразия практического опыта при взаимодействии с реальностью и личной трансформации мы получаем огромное количество философских школ и более узких направлений, которые формируются в разные школы йоги.

Все они систематизированы в данном курсе, который я вела на курсах по подготовке инструкторов по Ишвара-йоге, проводимых известным учителем йоги Анатолием Зенченко в Петербурге с 2016 по 2019 год по приглашению организатора Екатерины Кюппар. Я прочитала лекционный курс у четырех потоков. Здесь я собираюсь сделать смысловую выжимку, опуская полемику, которая происходила между мной и студентами.

Длительность сократится до трех часов, и по сути мы вернемся к исходному варианту лекции под названием «Дилемма йоги в сплетении веданты и тантры», которую я представляла неоднократно в разных центрах. В Петербурге я читала ее в РОО Петербургская школа йоги, Институте психотехнологий, в Центре «Аура+», в студии «Намасте», в Москве –

в книжном магазине «Белые облака», а также в Русском доме на острове Мадейра в Португалии. В сжатом виде она представляет собой выжимку моего многолетнего опыта практики и академических исследований за последние 30 лет.

Я также буду опираться на собственные книги, написанные в годы жизни и работы в Индии, начиная с научного труда «Основные школы хатха-йоги», изданного «Петербургским востоковедением» совместно с «Азбука-Классика» в 2007 году. Это переработанная дипломная работа, защищенная на отлично по специальности «Философия» в Русской христианской гуманитарной академии, где в то время существовала кафедра индологии, и я получала там второе высшее образование (2001—2004).

Впоследствии мною были написаны десятки книг по йоге и восточной культуре в годы сотрудничества с индийскими мастерами, периоды длительного обучения и совершенствования личной практики. Представляя различные направления йоги, я буду рассказывать и об индийских мастерах, с которыми мне довелось лично иметь дело.

Этот курс не будет сухим лекционным изложением. Здесь будет много воспоминаний, связанных с моими личными исследованиями и достижениями. Я буду стараться отрешенно транслировать то сложное сплетение направлений, через которые прошла сама, выработав собственный подход, чтобы это могли сделать и вы.

Для преподавателя йоги важно уметь отвечать на вопро-

сы студентов, и они бывают самыми разнообразными. Здесь нужно не просто заучить историю и философию йоги, чтобы иметь на каждый вопрос готовый ответ, а прожить и прочувствовать в личной практике всевозможные варианты саморазвития, несмотря на то, что для себя вы выбираете вполне конкретный путь.

Часть 2. Зарождение йоги в древней Индии

**Две главные традиции –
веданта и тантра**

**Наслоение двух культур после прихода
ариев: исконные тантрические культы
вытесняются ведической культурой.**

**Йога формируется в русле обоих
направлений, приобретая характерные
задачи и специфические инструменты.**

Исторически главная дилемма йоги решается в столкновении и сплетении двух культур: ведантической и тантрической. Существует несколько научных теорий, каким образом арии проникли в Индию и начали вытеснять автохтонную культуру, которая к тому времени была уже весьма развита. Факт остается фактом: тантра развивалась до прихода ариев, а зафиксирована в текстах оказалась гораздо позже, под влиянием уже ведантической культуры.

Она оставалась на периферии брахманического общества,

постепенно вытеснялась, а значит, была вынуждена приспособливаться и видоизменяться. Исходно в тантре делался акцент на физические достижения: здоровье, богатство, власть, а в результате – физическое бессмертие, поскольку без этого все остальные материальные ценности не имели смысла. Тантрические ритуалы проводились ради определенной материальной выгоды. Тогда как ведические ритуалы были предназначены для достижения Бога, то есть решали задачу духовного развития, а физический аспект оставался вторичным. В Ведах содержались мантры, ритуалы, пособия для священников, наставления, как общаться с богами.

К главным Ведам относятся «Ригведа», «Самаведа», «Яджурведа» и более поздняя «Атхарваведа», которая включает широко известную аюрведу. Во всех ритуальных текстах слово «йога» упоминается вскользь. Оно не имеет того практического смысла, который вкладывался в него позднее. Стоит сразу отметить, что аюрведа развивалась именно как традиционная медицина и не представляла собой никакой йогатерапии, которая является современным новшеством. Даже в более развитых формах у аюрведы и йоги четко разделены сферы применения. Аюрведа доводит человека до нормы, тогда как йога выводит его сверх нормы. Само значение слова «йога» многогранно, и если ранее оно больше обозначало упряжь, то в философском смысле все более склоняется к термину «единение».

После появления четырех Вед проходит много времени,

прежде чем выделяются тексты, где действительно появляется йога как практика. Мы опустим такие классы текстов, как самхиты, брахманы, араньяки, и остановимся на упанишадах, которые впервые содержат представление о йоге. В VI веке до новой эры зародились главные упанишады. Именно в это же время развиваются все даршаны: буддизм, джайнизм и многие другие направления. Это фактически расцвет индийской культуры.

«Упанишада» переводится как «сидеть у ног учителя». То есть они представляют собой либо монолог мудреца, либо диалог между учеником и учителем. Существует множество упанишад с разным содержанием таких разговоров, поэтому они не определяют содержание. Например, в более позднее время, в Средневековье, существовали даже исламские упанишады.

Что касается содержания, то в упанишадах фактически зарождается веданта. Веданта переводится как «окончание Вед». Этот термин многозначен. Здесь подразумеваются последние завершающие тексты, которые входят в ведический корпус. Но точно так же здесь достигает совершенства философская теория, которая была заложена уже в Ведах, но не была сформулирована в абстрактном виде. В упанишадах мы получаем идеалы освобождения, которые выражаются в очень кратких формулах: «Атман – это Брахман, ты есть То», «Я есть Брахман» и другие формы единения единичного и всеобщего.

Первые упоминания о йоге содержатся в «Упанишадах йоги и тантры», которые были изданы под редакцией Мартынова в сборнике с соответствующим названием. Собственно, йогические упанишады поздние. Они были созданы уже позже «Йога-сутр» и содержали идеи, озвученные ранее. Еще раз подчеркну разницу между ведическим и ведантическим. Если ведическая культура содержит ритуалы, образ жизни, уклад семьи, построение общества, то ведантическая надстройка содержит именно философию йоги. Здесь уместно воспользоваться термином мира чакравартина, который называл это интернализацией или овнутрением ритуала.

В ведическом подходе мир людей и мир богов соединяет прослойка посредников – священников. Жрец конвертирует материальные подношения людей в возврат духовной помощи от богов. Тогда как ведантический подход состоит в том, что человек не нуждается в посреднике. Он един с Богом в медитации. То есть он фактически пребывает в Боге и обнаруживает Бога внутри себя. Таким образом, посредством правильного понимания ритуал преобразуется во внутреннее действие. Например, яджна – это сжигание эго в огне самопожертвования и так далее.

Центральной фигурой здесь становится не жрец, а мудрец – самодостаточный человек как образец для подражания и учитель. Тогда же начинают появляться первые отшельники, которые выходят из общества, однако лишь для того, чтобы стать духовной опорой этого общества. Так начинается

формироваться орден санньясы, который мы будем внимательно рассматривать позднее. И для того чтобы понять, кто были эти люди, которые начинали заниматься йогой в древности, нам придется обратиться к структуре древнеиндийского общества.

Положение йога в социальной структуре брахманизма

Здесь рассматриваются 4 варны (сословия) индийского общества: брахманы, кшатрии, вайшьи, шудры; 4 стадии жизненного цикла: брахмачари, грихастха, ванапрастха, санньяси; 4 цели жизни: кама, ардха, дхарма, мокша.

Кем были первые йоги, мы сможем понять, обратившись к устройству древнеиндийского общества. Существует распространённое представление о четырёх кастах, однако на самом деле это не касты, а варны. То есть все люди делятся по четырём цветам, которые представляют собой различные положения в иерархии. Это брахманы или священники, кшатрии или управленцы и воины, вайши или торговцы, и шудры, то есть различного рода рабочие. Все они выполняют соответствующие функции в обществе.

В целом все они делятся на дважды рождённых, которые получали посвящение, и к ним относятся первые три варны – это Брахманы, Кшатри и Вайши, тогда как шудры не имели доступа к информации о духовном учении и, соответственно, не могли достичь самореализации. Что же касается кастового деления, то каст на самом деле сотни. Они определяются чисто по профессиональным навыкам, и описание разнообразных каст выходило у нас как научное издание, представляя собой целый толмут.

Касты были очень удобны для узкой специализации, поскольку из рода в рот оттачивалось именно мастерство в определённой профессии. Переходы между кастами были крайне редки, однако они всё-таки случались. Так в упанишадах мы находим сюжет, где Брахман расспрашивает кандидата в ученики о его происхождении и задаёт традиционный вопрос: «Кто твой отец?» На что мальчик отвечает, что его мать была служанкой в разных домах, поэтому он не знает, кто его отец.

По всем статьям, этот ребёнок является шудрой. Однако учитель оценивает именно его личные качества. Он восклицает: «Только Брахман может быть таким честным, поэтому я, конечно, беру тебя в ученики». Кастовая система была отменена в середине XX века. Однако и поныне индейцы помнят своё происхождение. Более того, многие индийские авторы считают, что касты являются естественной предрасположенностью.

И в данном смысле мы можем найти кастовое деление фактически в любом обществе, западном, российском. Что касается саньясы или отшельничества, то это был выход из кастового общества в целом. Человек как бы становился самодостаточным в смысле духовного самоопределения. Конечно, пропитание он мог получать в виде подаяния от общества, однако он был независим в своих духовных исследованиях.

Итак, йога профессионально развивается либо брахманами, поскольку у остальных дважды рождённых просто нет много досуга для таких занятий, либо саньясинами, отшельниками. В XX веке к йоге стали приобщаться выходцы из других слоёв общества. Однако это уже более поздняя история. Важно также понимать, что древнее общество имело очень чёткие стадии жизни. И весь процесс развития человека был чётко расписан по возрасту.

Выделялись четыре стадии жизненного цикла. Это брахмачари, где делается акцент именно на физическое становление. А что касается ведической практики, то применяются в основном упражнения, то есть асаны. Вторая стадия грихастхи или домохозяина требует много энергии. Поэтому в ведической практике превалирует пранаяма. Ванапраста представляет собой нечто вроде пенсионного возраста, то есть некое устранение от какой-то профессиональной активности, однако наставничество для внуков.

И также собственную рефлекссию своего жизненного пу-

ти. Конечно, основной ведической практикой здесь была медитация. И наконец последняя стадия санньясы означала полную отрешенность, которая также была связана со странничеством. Человек фактически покидал родной дом и был полностью сосредоточен на том, чтобы правильно перейти в иной мир. А в идеале и достичь полной самореализации, чтобы больше не перевоплощаться.

По мере становления Ордена Санньясы у человека появлялась возможность перейти сразу от стадии Брахмачари к стадии санньясы. Таким образом, он миновал стадии грихастхи и ванапрастхи, сокращая время и приступал к чисто духовной практике в ещё достаточно молодом возрасте, поэтому реально мог добиться больших успехов на этом пути. Гораздо реже из дома уходили семьянины, как это сделал, например, Будда.

Как правило, если человек погружался всё-таки в мирскую жизнь, ему нужно было реализовать все главные цели. Всего выделяется четыре основные цели жизни, причём три из них реализуются именно на стадии грихастхи. Это камма, артха, дхарма и мокша. Камма предполагает получение всех возможных удовольствий, которые позволяют насытиться и получить полное удовлетворение от жизни.

Всем известна Камасутра, которая позволяет получить сексуальное удовлетворение. Однако в более широком смысле слова камма – это любое наслаждение жизнью. Артха означает благосостояние. Дхарма – долг, который человек

должен исполнить в своей жизни. И наконец, мокша или освобождение достигается обычно на стадии саньясы. Мокша предполагает выход из колеса самсары.

Само понятие йоги изначально вписано в этот контекст. Именно причинно-следственные связи между событиями, которые именуются кармой, заставляют человека вовлекаться в мирскую деятельность. А для достижения единения с Брахманом нужно освободиться из-под влияния кармы. Итак, собственно, к йоге у нас относится именно четвёртая цель. Однако она часто остаётся недостижимой, если у человека остаётся ещё влечение к первым трём мирским целям.

Три основных пути согласно «Бхагавадгите» (эпос)

Среди множества путей йоги здесь выделяются главные: джняна-йога (путь знания), карма-йога (путь действия) и бхакти-йога (путь преданности). Хотя показываются их различия, делается вывод о их равноценности перед богом.

Бхагавадгита широко известна на Западе благодаря, прежде всего, движению кришнаитов, поэтому имеет весьма искажённую интерпретацию, где Бхакти оказывается в приоритете. Однако это некая гротескная преданность, где люди предпочитают бить в барабаны и не работать, уповая на милость Божию, что всё необходимое появится как-то само собой. В книге «Бхагавадгита, как она есть» полно других

предрассудков, поэтому я не рекомендую пользоваться этим изданием.

Лучше пользоваться научными переводами, особенно классическими Семенцова или Смирнова. Поскольку учёным советской эпохи было достаточно всё равно, какая йога в приоритете, и они переводили достаточно объективно. Любой другой перевод не только кришнаитов, а какой-то определённой школы, содержит также нужную интерпретацию, где весь смысл подгоняется под учение данной школы. Надо сказать, что переводы на западные языки существуют в каждой линии передачи, которая выходит за рамки чисто индийской культуры, и все они дают свой собственный ракурс на Бхагавадгиту.

В действительности каждая из восемнадцати глав Бхагавадгиты называется йога такая-то. Таким образом, мы имеем 18 разных типов йоги. И данный трактат является описанием многообразия путей самореализации. Центральный сюжет битвы, где йога излагается посреди поля боя, приводит также ко множественным лжеистолкованиям и даже приводил к тому, что в России состоялся суд над Бхагавадгитой по поводу признания этой книги экстремистской.

Это вызвало волнения в Индии, и адвокатам удалось отстоять подлинный смысл, поскольку Кришна не призывает убивать, он призывает совершать долг. А поскольку он обращается к Арджуне, который является воином, то долг воина – действительно сражаться в данной ситуации. Тогда как

долг другого человека в другой ситуации состоял бы в совершенно иных действиях.

В целом в Бхагавадгите можно выделить три главных пути йоги – это йога знания, йога действия и йога преданности. Кришна излагает Арджуне разницу преимущественно между йогой знания и йогой действия. Тогда как йога преданности раскрывается в подтексте отношений Арджуны и Кришны на уровне любви и принятия. По мере сравнения мы приходим к выводу, который Кришна формулирует следующим образом: кто одним лишь путём стремится, тот в конце плод обоих получит. Это значит, что мы можем достичь самореализации как путём действия, так и путём знания.

Карма-йога является самой простой, когда ситуация созрела и нужно отстрадать или отработать карму. Более продвинутые способы отработки кармы находятся на тонком уровне путём пранаямы или медитации. Для человека в социуме самый простой способ карма-йоги – это благотворительность. Карма-йога существует в программе множества ашрамов, куда попадают также западные искатели истины. И, как правило, их чрезвычайно удивляет такой подход, что они заплатили обучение и, более того, вынуждены ещё и работать на благо общества.

Альтернативой карма-йоге является джняна-йога, то есть йога знания. Это очень узкий путь, он доступен немногим, поскольку требует чрезвычайной учёности. А для этого нужно потратить много времени и сил. Тем не менее, в Индии

постепенно развивается огромное количество разных школ философии, которые мы будем рассматривать позже. Все они сводятся к тому, что очищение ума и развитие разума или будхи нужно, чтобы научиться понимать Бога.

Здесь нужно сразу отбросить предрассудок о подключении ума вплоть до неспособности мыслить, который часто возникает у западных практикующих. В Бхагавадгите также решается важный вопрос, как узнать святого. В действительности всегда существовало два способа признания святости. Издревле было много самопровозглашённых гуру, когда человек фактически просто выходит к народу и объявляет, что он просветлён.

И дальше существует вопрос вторичного признания. Люди либо верят, либо нет. Однако каким-то образом он может подтвердить своё состояние, либо демонстрируя сверхспособности, такие как материализация, чудесное исцеление, чтение мыслей, либо непосредственными наставлениями. Второй путь – это длительное ученичество и признание в парампаре своим коренным гуру. В таком случае признание является достаточно узким, и мастер, которого подтвердили в конкретной традиции, может не считаться таковым для всех остальных.

В Бхагавадгите даются очень общие описания того, как именно выглядит подвижник, который достиг просветления и мудрости. Здесь решаются такие вопросы буквально: как он стоит, как ходит, как сидит, как выглядит, то есть как он

себя ведёт в повседневной жизни. И, наверное, одно из главных отличий его от обычного человека состоит в том, что он всё воспринимает наоборот.

Так в Гите утверждается, что ясный свет для обычного человека – то тёмная ночь для мудреца и наоборот. Если мы переведём этот вопрос в практическую плоскость, то помимо сертификации преподавателя йоги существует вопрос признания. Вы можете получить сертификат, однако на ваши занятия никто не придёт. Вы можете получить сертификат, однако менеджер, который выбирает, кто именно будет преподавать в йога-центре, может вас взять на работу или не взять.

Таким образом, сертификат является чем-то вроде визитной карточки. Однако он никак не гарантирует, что вы действительно хороший учитель. Так или иначе, вам понадобится вторичное признание.

Часть 3. Йога среди философских систем

Шесть даршан в развитии индийского менталитета

Йога – лишь одна из философских систем, как средство самореализации.

Систематизаторы индийской философии (Радхакришнан, Датта) фиксируют 6 главных даршан: пурва- и уттара-миманса, ньяя и вайшешика, санкхья и йога.

Йога является одной из шести даршан или философских систем, которые формируются в ведантическом поле мысли. Даршана по сути означает богоявление. Таким образом, философская система представляет собой средство богореализации в восточном понимании. Кто бывал в Индии, знает, что даршаном обычно называют выход святого, который признаётся народом для того, чтобы его увидели люди.

Фактически, в связи мышление и медитации внутреннее

созерцание порождает именно систему, тогда как отдельные постулаты были ранее в упанишадах, и здесь мы можем даже проводить параллели развития греческой философии от Фалеса до Аристотеля. Суть в том, что слово «бог» без конкретки ни к чему не отсылает. Нужно подробное описание. И когда мудрецы принимаются составлять такие описания, на самом деле в их видении существуют определённые различия.

Так, классические индийские авторы, которые составляли учебники по индийской философии, например Радхакришнан или Датта, фиксируют шесть даршан. Сразу отмечу, что в Индии совершенно не прижился материализм. Была попытка создать систему локаята. Однако все остальные системы идеалистические и даже мистические.

Собственно, ведическая и ведантическая философия изложены в двух системах, которые носят одно и то же название миманса, однако отличаются приставками: это Пурва-миманса и Уттара-миманса. Если в Пурва-мимансе содержатся абстрагированные формы ритуальных описаний, которые излагаются в Ведах, то в Уттара-мимансе существует уже философская концепция Веданты, которая абстрагируется от упанишад. Именно на основании последней формируется адвайта-веданта, хотя это произойдёт гораздо позже, но послужит ключевым и даже решающим фактором для формирования йоги.

Ньяя и Вайшешика являются системами логическими, где

существует поиск оснований для умозаключений. А отличие между ними заключается в акцентах. Ньяя больше раскрывает теоретическую онтологию. Тогда как Вайшешика занимается феноменологией. Примечательно, что сама система ньяя может служить для достижения освобождения благодаря правильному мышлению.

И наконец, последняя пара в этой шестёрке даршан – это Санкхья и йога, где под йогой понимаются конкретно йога-сутры Патанджали, о которых мы будем отдельно говорить в следующей части. А Санкхья является основанием системы йоги. И прежде чем переходить к йоге, мы, конечно, разберём её подробно. Йога-сутры создавались с опорой на систему Санкхьи. Поэтому отдельно они остаются непонятными.

Следует также отдельно отметить роль дискуссии в индийской философии, где комментирование является способом развития содержания. Обычно базовый трактат очень короткий. А следующий пандит пишет комментарий. Так, йога-сутры широко известны с комментариями Вьясы. А сам Веда Бхарати собрал четыре тома санскритских комментариев на йога-сутры, которые занимают целую полку.

Дискуссия как способ доказательства представляет собой полемику с победой истинного воззрения. Умение и искусство объяснить свою мысль другому человеку представляет собой самый убедительный вывод для другого. Умение убеждать – это залог успеха той или иной системы. Если муд-

рец смог убедить других людей, значит, его система будет развиваться.

Существовали даже диспуты мудрецов. Причём побеждённый вместе со всеми своими учениками переходил в ученики к победителю. Считается даже, что именно полемика отличает восточную философию от западной. Ведь на Западе философский трактат обычно представляет собой развитие внутреннего умозрения. Утверждение некоторой истины является объективным само по себе.

Тогда как в индийской философии крайне важно, кому говорится, кем говорится, как воспринимается. И в зависимости от этого истинность того или иного утверждения может меняться. Так современный философ Зильберман сравнивал метафизические размышления Декарта с диалогами в упанишадах. И если в первом случае истина раскрывается как бы сама по себе, то во втором случае она выявляется в вопросах и ответах путём убеждения.

Итак, индийская философия насквозь диалектична как поиск подлинного основания. И прежде чем философ доходит до полного единения Атмана и Брахмана, Атман и Брахман ведут различные диалоги, раскладываясь на субъект-объектные отношения. Итак, для того чтобы понять, как строилась система йоги, мы должны прежде всего разобрать систему Санкхьи. К ней мы сейчас и перейдём.

Санкхья как фундамент для классической раджа-йоги

Санкхья – единственная дуалистическая система индийской философии, где есть два первоначала: Пуруша (Бог) и Пракрити (Природа), что создает проблему при использования санкхьи для йоги со стремлением к Единству.

Санкхья служит фундаментом для классической раджа-йоги. Надо отметить, что это единственная дуалистическая система индийской философии, где есть два первоначала: Пуруша и Пракрити. По сути, два первоначала является большой проблемой для использования санкхьи в йоге в стремлении к единству. Вот почему далее мы будем наблюдать, каким образом в йоге пытаются преодолеть это противоречие.

Что касается собственно санкхьи, то Пуруша влияет на Пракрити одним своим присутствием, так что единое порождает множественность. Описание Пуруши отчасти присутствует уже в упанишадах и фактически является аналогом отражения Брахмана в Атмане. Последующая задача йога – это очистить Пурушу от всех завихрений Пракрити.

Давайте вкратце проследим развитие Пракрити. Прежде всего возникает вселенский разум или Махат. Его отражением в индивидууме служит Буддхи или разум. Напомню, что буддхи является рефлексией с принятием решений и различением истинного и ложного. Вслед за буддхи возникает ахамкара. Таким образом происходит создание индивидуации или возникновения «Я». Обособленность предполагает изолированное существование.

Именно на этом уровне начинает проявляться деление Пракрити на три гуны. Или качества, которые пронизывают всё мироздание. Напомню, это раджас, тамас и саттва, которые широко известны в ведической среде. Исходно у нас существует три состояния: это активное, пассивное и уравновешенное. Всё дальнейшее создание множественных структур является пятеричным.

Мы прослеживаем, каким образом психосоматический континуум строится параллельно мирозданию, с которым человек контактирует. Так, с одной стороны, у нас развиваются органы чувств, органы действия, тогда как с другой стороны, им соответствуют тонкие и грубые элементы. Координацией пяти чувств занимается специальный орган манас, который отвечает за восприятие и реагирование на внешние сигналы.

Можно также назвать его шестым чувством, но на самом деле это обычный ум. Тот самый ум, который занимается обработкой информации и продуцированием различных мыс-

лей. Даже всё наше школьное и вузовское образование, всё, чем мы занимаемся на обычной работе, является информативной деятельностью манаса. Будучи беспорядочной и хаотичной, она замутняет разум или буддхи.

Однако таким образом общее информационное поле обретает индивидуальность в личном опыте. У обычного человека разрыв между привычными моделями поведения нередко создаёт видение реальности, как она есть. Однако такие проблески быстро затягиваются. Как мы видим, санкхья оправдывает перевод своего названия – это исчисление. То есть, благодаря этой системе мы можем фактически подсчитать все состояния, которые существуют в мире.

Напомню, что в ведантической философии существует альтернативное описание, которое называется панча коша, более простое, где представлены всего пять оболочек, скрывающих атмана. Так, перед рождением сначала включаются посылы к воплощению, дальше развивается энергетика и лишь потом физическое тело.

Йога действует в обратном порядке по отношению к процессу собирания индивида. Асаны прорабатывают физическое тело, пранаяма – энергетическое тело, медитация – ментальное тело. Таким образом, в противовес процессу воплощения йога является процессом развоплощения. И в йога-сутрах представлено последовательное описание выхода из обусловленного человеческого состояния.

**Трансформация понимания
йоги в раннем буддизме
Выход Будды из ведантического
общества, неудовлетворенность
изучением йоги и поиск подлинной
реальности привели к просветлению
благодаря методу випассаны.
Три колесницы буддизма:
хинаяна, махаяна и ваджраяна.**

VI век до новой эры, когда формировались шесть даршан, был также временем расцвета философской мысли в Индии, когда формировались также и другие течения, такие как буддизм, джайнизм и прочее. Вот почему мы сейчас сделаем небольшое отступление, чтобы рассмотреть развитие йоги в буддизме. Здесь само понятие йоги приобретает совершенно другое значение, и мы должны уметь его отличать.

Разумеется, ключом к пониманию буддизма является биография самого Будды. Ещё в очень юном возрасте он выходит из брахманического общества, избавляется от ритуалов каст и прочих ограничений. Затем следуют попытки Будды реализоваться при помощи йоги того времени. Он обучается у всех учителей, которых может найти в лесах,

и это составляет длительный период аскезы.

В конце концов, он достиг самадхи, однако совершенно не был удовлетворён таким результатом. И вот здесь начинается протест против йоги, как она понималась в индуизме. Он отправляется на поиски подлинной реальности. Фактически, пребывание Будды под деревом бодхи – это не просто сидение в неподвижной позе, ведь ему приходится менять все положения тела, сохраняя концентрацию на созерцании реальности.

В конце концов, процесс просветления Будды был зафиксирован в практике випассаны как общий метод. И он приводит к трём очевидным для буддиста выводам. Первое – это непостоянство всего сущего; второе – это то, что весь мир есть страдание; и третье – это отсутствие самости. Из чего также вытекает отсутствие Бога как творца мироздания. Итак, подлинная реальность пуста.

Вот почему единство, которое достигается на стадии самадхи, в раннем буддизме понимается как предварительная стадия перед випассаной. Благодаря длительной истории буддизма он также делится на различные колесницы, такие как Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. Которые распространяются на обширную географию. Вкратце мы можем сказать, что Хинаяна является исключительно медитативной практикой.

Буддист занят здесь исключительно созерцанием реальности, поэтому он не проводит никаких ритуалов, не участвует

в каких-то мирских делах. Вот почему буддизм с большим трудом распространялся в народе, который привык к ритуалам. Фактически Хинаяна была вытеснена из Индии и распространилась сначала на Шри-Ланку, где был записан палийский канон, а затем далее в страны Юго-Восточной Азии.

Уже вскоре после ухода Будды наметился раскол. Поскольку многие считали важным распространение буддизма среди народа и таким образом опирались на народные верования, которые заключались прежде всего в совершении ритуалов. Таким образом возникла большая колесница или Махаяна. Где во многом были восстановлены ритуальные правила, храмы и другие атрибуты.

Разумеется, это был уже не индуистский пантеон, и идейное основание буддизма сохранялось, но оно приобретало совершенно другой колорит. Махаяна распространилась из Индии сначала в Китай, а оттуда во Вьетнам, Японию, Корею и другие страны. Несмотря на доминирование ритуальной практики, конечно, в Махаяне была медитация. И основным направлением здесь можно назвать дзэн, который отчасти похож на випассану, однако имеет свои особенности.

Среди главных технических приёмов дзэна можно назвать использование коанов как неразрешимых противоречий, которые выключают работу манаса или ума. И дают возможность буддхи постичь истину. Ваджраяна или тибетский буддизм часто относится к Махаяне, однако порой выделяется в отдельную колесницу.

Следует отметить, что школы Ваджраяны формировались путём синтеза буддизма Махаяны с автохтонными культами, которые существовали в Тибете. С одной стороны, это была религия бон, с другой стороны, это был древний индуизм. И наконец, с третьей стороны, это был тантрический индуизм. Вместе с тем Ваджраяна вобрала в себя представление алхимии о создании бессмертного тела, совершенно несвойственное для раннего буддизма.

Однако именно это направление возрождает йогу в том понимании, в котором она представлена в индуистских практиках. В тибетском буддизме работают с энергетическим телом при помощи пранаямы, используют различные физические упражнения в виде встрясок, подпрыгиваний, потряхиваний, которые в целом называются янтра-йогой. Как в Махаяне в целом, здесь применяются ритуалы.

Вот почему медитация становится более объектной. Это созерцание икон, создание мандал, осмысление янтр и тому подобное. Когда мы дойдём до йоги XX века, мы увидим, что вот Ваджраяна оказала влияние и на современные школы йоги.

Часть 4. «Йога-сутры» Патанджали (раджа-йога)

Первичная систематизация йогических познаний

Обзор переводов с санскрита, включая научный (В. И. Рудой) с комментарием Вьяса-Бхашья. Йога-сутры отражают опыт медитации, иначе нет предмета для дискуссии. Датировка и автор трактата, апелляция к терминам санкхьи.

Йога-сутры Патанджали представляют собой первую систематизацию познаний в йоге, которая актуальна и для всех современных школ. Я рекомендую пользоваться переводом йога-сутр сразу с комментарием Вьяса Бхашья, который является классическим. И лучше всего опираться на научный перевод Рудовой и Островской, у которых я обучалась на кафедре индологии, поэтому могу рекомендовать качество.

Йога-сутры не представляют собой какое-то отвлечённое умствование, а отражают опыт медитации. При любой дис-

куссии по поводу йога-сутр, если у комментатора нет опыта пребывания в самадхи, то у него просто нет предмета для дискуссии. Предполагается, что комментаторы проходили все эти состояния, поэтому им есть что сказать.

Вот почему главный вопрос, который я задаю студентам на йога-тьючерских курсах: а кто систематически занимается медитацией? Сейчас весьма популярна реклама, в которой может быть такое рядоположенное приглашение на йогу и медитацию. Сразу нужно отметить, что это совершенно неадекватное деление, поскольку йога и есть медитация согласно йога-сутрам. Сам трактат датируется периодом со I века до новой эры по II век новой эры.

Что же касается автора Патанджали, то существовали два исторических персонажа, поэтому авторство является несколько спорным. Один из них представляется как воплощение змея Шеши, а другой является автором труда по грамматике. Вполне возможно, что это один и тот же человек. Возможны и другие версии, как мифологизация этого авторства, так и различные приписывания, поскольку в древности это случалось очень часто.

Я напомню, что в йога-сутрах мы будем свободно оперировать терминами санкхьи. И если вы не посмотрели соответствующий урок, я рекомендую вам это сделать, иначе вам будет просто ничего непонятно. Трактат делится на четыре части, однако по смыслу будет логичнее объединить первую и последнюю часть, а также вторую и третью. Дело в том, что

в первой части изложение начинается с основного смысла, реализация которого представлена в последней части.

Мы определяем йогу как самадхи или концентрацию, которая в пределе приводит к освобождению, к кайвалье. Вот почему сначала мы наметим весь путь от исходной до конечной точки. Тогда как вторая и третья части посвящены, соответственно, садхане как внешним практикам и вибхути как плодам внутренней практики.

Широко известная восьмичастная аштанга-йога изложена именно во второй и третьей частях. Причём первые пять ступеней изложены во второй части, и последние три в третьей части. Таким образом, чтобы добиться целостного видения сразу всей восьмичастной системы, нам придётся объединить в рассмотрении вторую и третью части. Итак, далее мы следуем по обозначенному плану.

От самадхи (концентрации) до кайвальи (свободы)

Самадхи и Кайвалья – различие между процессом и целью. Нирвикальпа-самадхи – самоснимаемая предельная концентрация в полном единстве. Определение йоги как «читта вритти ниродха» и многообразие толкований.

Йога-сутры строятся таким образом, что мы начинаем с самадхи концентрации и приходим к кайвалье – освобождению. Сразу подчеркну, что самадхи и кайвалья – совершенно разные вещи. Самадхи не является целью йоги, как порой предполагают, а лишь процессом, который ведёт к освобождению. Фактически именно нагнетение концентрации, усиления внимания приводит к свободе.

Нирвикальпа самадхи есть нечто иное, как самоснимаемая предельная концентрация, где пропадает разница между субъектом и объектом и происходит их слияние. Неслучайно изначально заложена некоторая двойственность в определении йоги. В начале первой части говорится о том, что йога – это самадхи, и самадхи – это йога. То есть йога как процесс достижения освобождения.

Точно так же в самом начале мы встречаем определение, которое давно уже является классическим. Йога – это читта-вритти-ниродха, то есть изглаживание флуктуаций сознания. Отметим, что при переводах здесь существует очень множество истолкований и обширная полемика, каким именно образом нужно понимать данное определение. И, конечно, каждый учитель, как интерпретатор, будет объяснять это своим ученикам по-своему.

В любом случае читта не является ни манасом, ни буддхи, о которых мы уже говорили ранее. То есть, это не ум и не разум. Чаще всего на русский язык читта переводится как сознание и фигурирует в тройственном определении сат-читананда, то есть бытие-сознание-блаженство, где сознание представляет собой некую субстанцию, как блаженное бытие.

Далее ниродха – это не просто остановка мыслей. Существует множество объяснений, что мы не должны подавлять мысли. Речь идёт о погашении вибраций, которые вызывают эти мысли. И вся последующая практика йоги направлена на то, чтобы фактически успокоить их. Когда мысли не возникают от возбуждения, это не значит, что мы не можем думать. Это означает скорее, что поток мыслей, мысли, которые могут быть необходимы для определённой деятельности, является фактически прозрачным. А в состоянии медитации он легко изглаживается.

И наконец, вритти – это не просто мысли. Речь идёт имен-

но о флуктуациях сознания, то есть здесь есть определённая энергетическая составляющая, определённая событийная канва. Можно даже говорить о замедлении частоты вибраций, вплоть до замедления дыхания, остановки пульса, замедления обмена веществ. Подробно расписанная в первой части градация разных стадий самадхи показывает, как выйти из обычного состояния ума. Йогу нужна некоторая технология, которая позволяет перейти к чистому сознанию. Никто не может просто одним щелчком взять и перевести человека из одного состояния в другое. Это определённый длительный процесс.

Итак, йога – это трансформация человеческого существа, при котором он меняет свою природу. В медитации нужно уметь распознавать и разбирать, какие бывают завихрения, то есть вритти, какие бывают помехи. Фактически практикующий прекрасно разбирается в том, что происходит с ним в процессе медитации. Какие примеры вритти приводятся в йога-сутрах? Это и правильное мнение, и ошибки. Нам нужно убирать любую информацию, вовсе не обязательно неправильную. Это также викальпа или верование, которое является предрассудком.

Это нидра или сон. Поскольку человек во сне является бессознательным, а значит, это не может считаться медитацией. Однако существует некоторая обратная зависимость, поскольку при занятиях медитацией время сна, естественно, сокращается. Ведь во сне обычный человек отрабатывает

тот информационный шум, который набирает за время дня. И если человек реально медитирует, то фактически во сне ему просто нечем заняться. Известно много примеров, когда великие йоги практически не спали, а просто уходили на некоторое время в самадхи.

На личном опыте тоже могу отметить, что в длительных ретритах время сна сокращается естественным образом, во все не потому, что необходимо рано вставать, а просто потому, что на сон не требуется столько времени. Именно по этому признаку организм путает состояние медитации и сна, и те, кто только начинает заниматься медитацией, обычно часто просто засыпают. И наконец, последняя из помех, которые достаточно очевидны – это смрити или память. Я повторю все пять помех: это прамана, випарья, викальпа, нидра и смрити. На практике вы всегда должны точно уметь ответить на вопрос: а что именно вас вывело из медитации?

Существуют две базовые предпосылки, чтобы вообще начать заниматься йогой. Это абхьяса и вайрагья или упражнение и отрешённость. То и другое входит в определение самой практики. Практика должна быть прежде всего непрерывной, иначе неизбежен возврат в исходное состояние. Медитация предполагает наработку состояния сознания, которое нужно удерживать в дальнейшем. Иначе происходит откат. Кроме непрерывности, практика должна быть длительной, поскольку вритти много и нужно время, чтобы всё вычистить.

Я думаю, достаточно очевидно, что если вы медитируете 15 дней подряд или вы медитируете 15 дней с перерывами каждый раз, начиная сначала, дадут совершенно разные эффекты. Так, в одном из монастырей я проходила двадцатидневный курс в три приёма по две недели. Таким образом, вместо 26 дней у меня ушло почти полтора месяца. Причина очевидна: после перерыва необходимо некоторое время, чтобы воспроизвести предыдущую работу и войти в то состояние, на котором медитация была прервана. Разумеется, второй раз это происходит быстрее, однако всё равно требуется какой-то период. Инерцию любых состояний придётся отрабатывать. Её нельзя просто выключить.

Что касается вайрагьи, то здесь тоже существует изрядная путаница и длительная полемика. Основной акцент здесь делается на то, что это отрешённость, а не отречение. То есть нам не нужно нарочито оставлять семью, работу, партнёров, друзей. Нам нужно относиться к ним отрешённо, чтобы не вовлекаться в эти процессы и спокойно медитировать. Часто здесь злоупотребляют понятием непривязанности и думают, что таким образом нужно избавиться от всего, что мешает. На самом деле, нужно поменять своё отношение.

Мы не будем сейчас углубляться в деление стадий самадхи, поскольку для этого потребовался бы отдельный курс. Вы можете попробовать сделать это самостоятельно по тексту и проследить зависимость состояния сознания от степени интеграции с объектом медитации. В пределе вы долж-

ны уметь выделять в своей медитации конкретную стадию. Например, сейчас я нахожусь в сампраджнята самадхи. Или сейчас я нахожусь в сабиджа самадхи. В йога-сутрах дана подробная карта медитации. И если вы занимаетесь раджа-йогой, то вы чётко по ней следуете.

Разумеется, после этого вы возвращаетесь в обычное состояние сознания, и только последняя стадия нирвикальпа самадхи – это то состояние, откуда не возвращаются. И здесь мы переходим к части четвёртой – кайвалья – освобождение. Следует также отметить, что в первой части присутствует весьма загадочное утверждение, которое считается поздней вставкой. И оно гласит, что, конечно, нужна практика, но всё то же самое даётся по любви к Ишваре. Любовь здесь понимается как единение с Богом. Таким образом, йог по любви через слияние обретает все качества любимого божества. Фактически, это и есть нирвикальпа самадхи.

Также здесь присутствует определение идеального Пуруши, который является образцом для йога. Напомню, что в санкхье достижение Пуруши означает снятие наслоений пракрити. На начальной стадии объектом концентрации может служить мантра. И вообще мантры широко используются в практике йоги. Тем более, что вся ведическая традиция – это шрути или услышанное. И здесь очень важна устная передача.

Как правило, мантры передаются в посвящении от учителя к ученику, и работа мантры описывается в четырёх ста-

дях звука согласно ведической теории. Так звук возникает от своего источника, переходит в энергетическую форму, затем проявляется в форме звучания и наконец облекается в слова, которые имеют определённый смысл. Когда учитель даёт мантру ученику, он запускает обратный процесс от смысла слов к звуку и наконец источнику этого звучания, который является сакральным.

Это не означает, что вы обязательно должны работать с мантрами, однако это широко распространённая практика, неслучайно она упоминается в йога-сутрах. В данном контексте становится понятно, как мы должны понимать освобождение, то есть кайвалью или мокшу. Это полное избавление даже от семян кармы. Мы не возвращаемся в предыдущие состояния, поскольку семена кармы прокаливаются и больше не могут прорасти. Выход из обусловленного человеческого существования означает, что происходит объединение индивидуального с всеобщим.

**От садханы (внешней
практики) до вибхути (плодов)
Садхана – построение практики
йоги как 8-ступенчатой системы:
яма, нияма, асана, пранаяма,
пратьяхара, дхарана, дхьяна,
самадхи. Деление в йоге на внешние
и внутренние практики. Самьяма
на разных объектах и ее плоды.**

Приступаем к разбору аштанга-йоги, которая состоит из восьми ступеней, разложенных на внешнюю и внутреннюю практику. Часть вторая, садхана посвящена построению практики в целом, и здесь описываются именно внешние практики: яма, нияма, асана, пранаяма и пратьяхара. Забегая вперёд, отмечу, что в хатха-йоге все стадии претерпели трансформацию, здесь же даётся базовый исходный смысл.

Яма и нияма являются предварительными условиями для практики и обычно понимаются как моральные предписания. Возникает закономерный вопрос, почему йог должен быть хорошим человеком? Поскольку йог обретает не просто силу, а сверхспособности, то всё многократно усиливается. И точно так же возрастает кармическая ответственность.

Возьмём классический пример из Рамаяны. Демон Равана посредством пранаямы развил сиддхи, но он был нехорошим человеком, поэтому он украл жену у самого Рамы и впоследствии погиб в битве с ним.

Существует интересная интерпретация, согласно которой полностью и безукоризненно соблюдать принципы ямы и ниямы можно только в нирвикальпа самадхи. И на самом деле на начальной стадии это просто невозможно. Тем не менее, мы должны иметь определённые границы, что делать и чего не делать. Вообще все восемь ступеней по-разному трактуются у разных учителей. Они могут считаться как последовательностью, так и комплексом. А именно проработано должно быть всё. Вопрос только, как это сделать: по очереди или сразу параллельно.

Третья ступень асаны определяется как стхира сукхам асана или лёгкая, удобная поза. Именно поза для медитации. Физический тренинг состоит здесь в том, что нужно сделать с телом, чтобы оно было способно выдерживать длительное сидение в медитации? Как правило, считается, что это именно поза лотоса. Но многие йоги использовали также и другие асаны, например, сиддхасану, в которой сидели большинство сиддхов и так далее.

Фактически, здесь реализуется идея остановки флуктуаций сознания через длительное нахождение в неподвижной позе. Однако асана – это не тапас, не аскеза. Тапас входит ещё в яму-нияму, это предтеча асан. Как аскетические прак-

тики для развития воли. Асана же должна быть именно удобной позой, чтобы можно было забыть о теле и погрузиться в работу с сознанием. Основным критерий здесь – это удержание асаны легко и удобно в течение трёх часов. Точнее, четыре часа, каждый из которых составляет 45 минут.

Четвёртая ступень – пранаяма предназначена для проработки пранамайи коши или оболочки энергии, которую также иногда называют аурой. В йога-сутрах важны именно успокаивающие пранаямы. Которые осуществляют выравнивание вибраций, устранение флуктуаций. Фактически основная пранаяма здесь – это нади шодхана, вплоть до квадрата пранаямы с задержками дыхания. Удлинение дыхания, замедление пульса, понижение температуры тела и обмена веществ – всё это признаки качественной пранаямы.

Так я однажды сама держала руку на пульсе у известного йога, который демонстрировал остановку пульса. И пульс действительно остановился, однако рука была сильно напряжена, поэтому я не могу сказать, что это был чистый эксперимент. В силу успокоительного эффекта Шивананда, например, считал, что нади шодхану невозможно передозировать. Как нельзя быть спокойнее самого покоя?

Пятая ступень пратьяхара описывается во второй части, однако фактически она осуществляет переход от внешних к внутренним практикам. Это пограничная ступень, которая означает обращение органов восприятия извне вовнутрь. Перевод внимания на внутренние объекты производится по-

средством волевого усилия. На самом деле, это самая важная ступень, и она может практиковаться уже на стадии асаны и пранаямы.

Впоследствии в хатха-йоге, когда будут разработаны специальные приёмы в виде мудр и бандх, выделение себя из внешнего пространства и отстраивание внутренней работы становится актуально в асанах. А пранаяма будет и вовсе относиться уже к внутренним практикам. Итак, мы углубляемся во внутреннее пространство сознания, и часть третья, вибхути посвящена плодам практики медитации, которая в целом объединяется понятием сама́яма.

К внутренним практикам относится дхарана, концентрация, дхьяна, медитация и самадхи – поглощённость. Можно сказать, что сама́яма – это сфера мистики. Все вибхути являются некими побочными результатами сама́ямы на различных объектах. Разница между этими тремя ступенями существует лишь в длительности и углублённости. Так длительная концентрация является медитацией, а длительная медитация является поглощённостью. Однако это весьма условный критерий, ибо здесь всё-таки важно качество, а не количество.

Что касается последней стадии поглощённости, то важно подчеркнуть, и об этом писали и говорили многие индийские учителя, что самадхи – это не транс, не надо путать эти вещи. Мы можем выделить несколько различий между самадхи и трансом. Самое главное различие в том, что самадхи

происходит в состоянии осознанности. Тогда как транс – это бессознательное состояние, в него просто впадают.

Второе важное отличие состоит в том, что самадхи означает выход в состояние всеобщности. Тогда как транс – это одержимость каким-то особенным духом или богом, или получение какой-то информации через энергетический поток. То есть что-то особенное, частное, а никак не всеобщее. Благодаря своему личному опыту работы со священниками и целителями на острове Бали, я прекрасно разбираюсь в этих тонкостях.

Выходя из транса, многие из них рассказывали мне, что ничего не помнят, и, более того, жаловались на сильную головную боль. Это происходит потому, что во время транса фактически индивидуальность замещается тем духом, который вещает через человека. Тогда как в самадхи йог находится в состоянии полной осознанности. Более того, это сознание расширяется до пределов всей Вселенной.

Конечно, мы сейчас говорим о понятии транса в автохтонной культуре индуизма. Тогда как в современной психологии под трансом могут пониматься совершенно иные вещи. Вот почему крайне важно смотреть на определения, которые даются трансу, чтобы уметь отличать те или иные методики. Как бы то ни было, когда при концентрации на определённом объекте появляются те или иные сверхспособности, йог воспринимает это как определённые вехи на пути, которые свидетельствуют об успехе его медитации.

Однако комментаторы подчёркивают, что выбхути отдаляют само освобождение, поскольку человеку свойственно увлекаться. Он как бы уловлен собственными возможностями и начинает пытаться их каким-то образом использовать, что само по себе останавливает его дальнейший прогресс в йоге. Вот почему йог должен быть привержен своему пути, отрабатывая психотехники концентрации, медитации и поглощённости, не увлекаться побочными эффектами.

Только в таком случае он преодолевает искушения, которые вызывают различные способности, которые даруют ему всемогущество, чтение мыслей, влияние на людей. И если ему удаётся преодолеть эти соблазны, только тогда он способен достичь освобождения.

Часть 5. Йога после реформации веданты и тантры

**Орден дашанами-санньясы
и адвайта Шанкарачарьи
Шанкарачарья основал дашанами-
санньясу и утвердил 4 матха
с припиской отшельников по 10-
ти именам. Средоточие учения
веданты, в адвайте, где Майя
(двойственность) – лишь иллюзия
без собственного существования.**

А в то время, когда в веданте и тантре назрела и производилась реформация, это примерно X век уже новой эры. Как известно, разум есть способность выносить невыносимые противоречия. На протяжении всей истории ведантисты и тантрики высказывают диаметрально противоположные взгляды на йогу. И пока вы не пребываете в самадхи окончательно, придётся разбираться с противоречиями на этом пути.

К X веку накопился опыт развития всех систем, поэтому возникают предпосылки для завершённых учений. Как водится, ведантическая традиция исторически опережает тантру в плане теоретического оформления. Поэтому сначала мы рассмотрим появление Шанкарачарьи и создание адвайта-веданты. Однако сначала остановимся на трактате «Йога Васиштха». Это эпос IV веков. Столь неточные датировки связаны с тем, что он многократно переписывался и комментировался.

Уже в этом трактате отражается мнение о том, что правильное познание достижимо лишь при помощи медитации. Тогда как хатха-йога – это насильственная практика с болью, которая никак не приводит к познанию. Мы находим много пассажей в этом трактате, где говорится о том, что путём возни с телом нельзя достичь просветления, истязания плоти ведут к умопомешательству. Правда, нужно отметить, что пранаяма всё-таки рекомендуется в успокоительном варианте согласно йога-сутрам.

В этом трактате прекрасно видно нагнетающееся отторжение тантры в брахманическом обществе. Всё это создавало предпосылки для появления великой личности Шанкарачарьи, который создал новую философскую систему и одновременно реорганизовал общество. К тому времени отшельничество стало уже совершенно распространённым явлением, поэтому Шанкарачарья основал Дашанами-саньясу, фактически распределив всех бродячих отшельников по четы-

рём матхам, которые были основаны на севере, юге, западе и востоке Индии, и все отшельники обладали некой припиской к соответствующему монастырю.

Которая выражалась в их имени, и всего таких имён было десять. Отсюда и название Даша Нами – десять имён. При посвящении в саньясу отшельник получал новое имя, в котором отражалась линия передачи, согласно которой он получал свои наставления и практики. Возьмём для примера имя Свами Шивананда Сарасвати. Где свами это почтительное обращение, фактически титул. Шивананда – это собственное имя, и здесь всегда будет окончание «ананда», то есть блаженство. И Сарасвати означает как раз принадлежность к определённой матху.

Если мы берём имя, например, Свами Брахмачари, то это означает, что здесь нет принятия полной саньясы, а отшельник остаётся на предварительной стадии брахмачарьи. Из всех четырёх матхов я сама посещала только Джьотир-матх на севере Индии. Сидела в пещере Шанкарачарьи, бывала в Кедарнатхе на месте ухода Шанкарачарьи. И благодаря тому, что я путешествовала со своим другом Свами-джи, у меня была возможность проникать в те ашрамы и храмы, куда иностранцев обычно не пускают.

Отмечу здесь, что я также сама принадлежу к этой линии передачи. Меня инициировал в карма-саньясу Свами Самарпанананда Сарасвати из Бихарской школы йоги. Как известно, основатель Бихарской школы йоги был учеником Свами

Шивананды Сарасвати. И далее мы можем проследить всю цепочку до самого Шанкарачарьи. На самом деле даже само паломничество в матх как святое место ценится индуистами как продвижение в личной практике. Считается, что посредством паломничества можно приобрести не только благие заслуги, но и результаты садханы.

Помимо общественной деятельности, Шанкарачарья изучил все трактаты по веданте и создал учение адвайты, то есть недвойственности. Двойственность порождает этот мир, который представлен как майя или иллюзия, и она не имеет собственного существования. Вот почему просвещённый не видит в мире ничего, кроме Брахмана. Весь мир – его проявление. Иллюзорность мира не означает, что он вовсе не существует. Это означает лишь то, что мир не имеет свободы, или собственной природы.

Основание мира находится вне его, в Брахмане. Таким образом, мир – это видимость Брахмана. В этом смысле он – иллюзия. В действительности писания Шанкарачарьи, которые дошли до нас и переведены на русский язык, представляют собой бесконечное повторение, что всё едино, а мир – это проявление Брахмана. Существует научная полемика о том, какое влияние оказал буддизм на учение Шанкарачарьи.

Наиболее очевидная связка проводится по аналогии с гегелевской логикой, где отождествляется бытие и ничто. И таким образом, конечно, абсолютное единство является абсолютной пустотностью. И в этом смысле учение адвайты сов-

падает с ранним буддизмом. Также и созданный Шанкарачарьей орден саньясы по внешним признакам очень похож на буддийскую сангху, которая к тому времени была уже хорошо сформирована и имела разветвлённый характер.

В этом сходстве адвайты и буддизма заложена предпосылка для создания индобуддизма, который впоследствии расцвел в Камбодже, Непале, Вьетнаме, Шривиджае на месте нынешней Индонезии и других странах. В принципе, многие современные учителя обучаются одновременно и у ведантических свами, и у буддийских мастеров. Скрытый буддизм также отдаёт альтернативная версия ухода Шанкарачарьи из жизни, согласно которой он растворился в чистом свете на горе Кайлас.

И хотя в ранней веданте существовали формы самосожжения, они означали лишь избавление от тела после того, как оно выполнило все свои функции. Тогда как полная физическая трансформация в тело света – это уже совершенно тантрическая практика, которая также интегрирована в ваджраяну. Несмотря на все эти изыскания и параллели, можно подытожить, что адвайта становится мейнстримом.

Шанкарачарья настаивал на брахманистском обществе. В конечном счёте его можно считать реформатором-консерватором. Ведь все его реформы привели к тому, что в дальнейшем его достижения оказались законсервированными на века. И сейчас большинство направлений йоги относятся к линиям передачи дашанами-саньясы. На основа-

нии учения Шанкарачарьи впоследствии также развивалась вишишта-адвайта Рамануджи, где двайта и адвайта находили некоторое примирение. Однако это уже чисто философские изыскания, которые мало связаны с историей йоги. Поэтому мы не будем здесь углубляться.

Сублимация тантрических практик Абхинавагуптой

Танта переходила от алхимии к сублимированным практикам с фиксацией в текстсах (тантрах).

Появление крупной личности в X в. привело к реформации

Абхинавагупты, который занимался наукой и создал трактат «Тантра Лока».

Очищение тантрических практик создавало предпосылки для систематизации хатха-йоги. Тантра в принципе переходила от алхимии к более сублимированным практикам и постепенно фиксировалась в текстах, которые так и назывались тантрами. Требовалось появление крупной личности, которая бы стала центром этой систематизации. И таким человеком в X веке стал Абхинавагупта, который и провёл реформу тантры. Жил он примерно с 950 по 1020 год. Жизнь

его, надо сказать, была весьма скучной. В основном он занимался наукой, сидя в поместье у родственников, и таким образом создал великий трактат «Тантра-лока», то есть мир тантры.

Синонимами учения, созданного Абхинавагуптой, можно называть кашмирский шиваизм, трика, каула и другие термины. В этом учении представлена завершённая форма концентрации энергетических вибраций, которые распределяются по полной шкале от духовного до физического уровня. И если в веданте мы находим чёткое разделение духовного и материального, то здесь фактически всё духовное может стать материальным, а материальное – духовным.

Здесь также фиксируется представление о кундалини, которое не следует путать с современной кундалини-йогой йоги Бхаджана. Методология подъёма кундалини идёт по схеме взаимопревращения микрокосма и макрокосма. Таким образом, шакти поднимается снизу вверх, тогда как вселенский разум нисходит сверху вниз. Поднятие кундалини – лишь первая стадия, и гораздо важнее внедрение сознания в материю, благодаря которому тело физическое приобретает совершенно иное качество.

Русского перевода «Тантра-локи» до сих пор не существует. А переводом на английский язык занимался Марк Дычковский, который волею судеб оказался моим соседом по Харадвару в Варанаси. И после нашего знакомства я периодически слушала его долгие беседы и впоследствии переводил

ла главу из его книги для журнала йоги. Дело в том, что после ухода Лакшмана Джо Марк Дычковский стал фактически последним знатоком традиции кашмирского шиваизма.

В одном из долгих монологов, который продолжался, наверное, часа три, он излагал мне, каким образом исторически происходил процесс разделения тантры на вама-чару и дакшина-чару, то есть тантру правой и левой руки. Фактически, это было вынужденное деление под влиянием ведантического общества. В тантре левой руки остались такие обряды, как панча макара, например, которые предполагают нарушение моральных норм, однако не означают элементарной безнравственности, а требуют преобразования низшего в высшее.

Собственно, в этом и заключается своеобразная тантрическая сублимация. Тантра правой руки уже сублимирована, очищена от сексуальных и аморальных практик. И именно здесь постепенно формируется хатха-йога. Дакшина-чара предполагает компромисс с брахманизмом, как некогда ведические ритуалы обнутились в ведантических умозрительных практиках. Так и здесь внешние алхимические практики внутреняются, превращаясь в процессы хатха-йоги.

Сублимация самой тантры предполагает также единение мужского и женского начала внутри тела адепта. Вот почему тантра левой руки оказывается вытеснена на периферию и не пользуется уважением в обществе. В дальнейшем тантриками пугали маленьких детей. И действительно тайные

ашрамы агори с черепами наводили ужас на округу.

Ключевое место здесь занимает легенда об изволении Матсиендранатха из женского царства его учеником Горакшанатхом. Фактически, эта легенда символизирует устранение сексуальных практик из самой тантры. Впоследствии именно Горакшанатх становится основателем ордена натхов, где создаётся система хатха-йоги. Следует отметить, что Кашмир давно стал мусульманским штатом, поэтому традиция является прерванной, и остатки кашмирского шиваизма можно искать где угодно, только не в Кашмире.

В моей книге «Культура сублимации» собраны малоизвестные одиночные сексуальные практики, которые находятся где-то на середине пути от парных практик к полному внутреннему взаимодействию адепта с самим собой. Также полный очерк развития тантры вы можете найти в книге Джона Гордона Уайта, которая называется «Алхимическое тело». Сама «Тантра-лока» представляет собой огромный трактат, и здесь затрагиваются настолько обширные пласты культуры, что я просто вынуждена быть лаконичной.

Натхи и сиддхи – два главных источника хатха-йоги

**Создание бессмертного тела как
главная цель практики натхов и хатха-
йоги. Традиция тамильских сиддхов –
доведический южноиндийский слой.
Преимственность в крийя-йоге через
Бабаджи как одного из 18-ти сиддхов.**

Двумя главными истоками хатха-йоги считаются традиции натхов и сиддхов. До наших дней гораздо лучше сохранилась традиция натхов, и отчасти она поддаётся исследованию западного человека. Так я сама имею посвящение в традиции натхов и лично встречалась с Авадхнатхом, который тогда был главным держателем всей традиции и также членом Индийского парламента. Я получала его благословение во время посещения Горакхнатх-мандира, который стоит на мощах натхов, которые не до конца трансформировали своё тело.

Напомню, создание бессмертного тела в виде тела света или тела-звука всегда было главной целью практики натхов и впоследствии хатха-йогов. В идеале тело можно было полностью дематериализовать и собрать в другое время

и в другом месте. Вот почему наличие мощей может считаться не до конца завершённым процессом, поскольку остаётся преобразённая, но всё-таки материя.

Натха-йогу как систему, адаптированную к западному менталитету, можно найти в других ашрамах Индии. Например, ашрамы в Харидваре с программами для западных людей. В Непале также существуют ашрамы натхов. Например, Пашупатинатх-мандир в Катманду также содержит один из них. Сразу отмечу, что на поверхностном уровне посещение таких мест не имеет никакого смысла. Дело в том, что большинство натхов говорят исключительно на хинди, если вы не знаете языка, вы не сможете с ними даже пообщаться.

И даже если вы проникаете на территорию ашрама, они занимаются вполне будничными делами. Тогда как реально на проведение пуджи внутрь храма и уж тем более для практики вас просто не допустят. Мне удавалось посещать такие места благодаря личным связям, где меня представляли учителям. Однако это были разовые посещения, а не какое-то систематическое погружение. Результатом этих исследований стал перевод книги самого Маханты Авадхнатха «Пантха Йоги».

Это один из самых аутентичных русскоязычных источников. Если же копать в глубь веков, то такие тексты, как «Хатха-йога-прадипика» и «Гхеранда-самхита», являются базовыми трактатами по хатха-йоге как именно целостной

системе. И мы будем разбирать их отдельно. Традиция тамильских сиддхов сохранилась гораздо хуже. Это по факту доведический южноиндийский слой, который сейчас существует исключительно в виде преданий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.