



глава I

НЕМНОГО ВОСТОЧНОЙ ФИЛОСОФИИ

Нет, я не буду сейчас повествовать о сакральных истинах, индуистском пантеоне, буддийских мудрецах, о королях и капусте... Я, собственно, и не такой уж большой специалист в философии. Просто я хочу предостеречь вас от ошибок, которые совершают иные новички в йоге.

- ✱ *Не бросайтесь в йогу как в бой!* Вообще никуда не бросайтесь. Сядьте (можно и не в позу лотоса) и прислушайтесь к себе. Вы — целая Вселенная. И вы же — Бог-создатель этой Вселенной. Она не любит резких толчков — от этого все звезды и планеты приходят в хаос. Движение в сторону йоги должно быть плавным, постепенным, тщательно продуманным и хорошо прочувствованным.
- ✱ *Не торопитесь!* Не надо стремиться обогнать соседа в движении по путям йоги. В том-то и дело, что каждый идет к цели собственным путем. Вы можете тормозить в одном, но быстро продвигаться в другом. Не оглядывайтесь на других, не подгоняйте себя, если кажется, что отстаете. Дорога к совершенству у каждого своя, и попутчиков на ней нет. А вот помощники встречаются.
- ✱ *Не лезьте в эзотерические дебри!* Я понимаю, что очень хочется, однако в странствованиях по дорогам йоги лишняя информация на первых порах совершенно не помогает. Скажу даже больше — мешает. Пока вы ничего не знаете, вы не можете воспринимать информацию критически. У вас нет опыта, как отделять зерна от плевел. Не надейтесь, что здравый смысл поможет отделить главное от второстепенного, настоящего йога — от шарлатана, а инструктора по йоге — от посланца тоталитарной секты (всякое бывает). Ограничьтесь пока чисто «оздоровленческой» частью йоги. Поэтому не ожидайте, что в этой книге я буду рассказывать

про карму, реинкарнацию и прочие тонкие метафизические материи. Наоборот. Я буду всячески стараться «приземлить» вас. И лишь иногда немного отвлекаться.

- ✱ *Будьте гибкими!* Не надо рассматривать мир сквозь черно-белые очки. Мир многоцветен, и между черным и белым есть всевозможные оттенки серого. Отвыкайте навешивать ярлыки: это черное — значит, плохое, это белое — значит, хорошее. В разных обстоятельствах ведь по-разному бывает. Особенно не надо навешивать ярлыки на других людей. Будьте терпимыми к окружающим, и тогда они будут терпимы к вам. То, что хорошо для вас, не обязательно хорошо для соседа. И наоборот.

Все, что я вам здесь сказала, — еще не йога. Это что-то вроде предисловия. А вот теперь — немного о самом индийском учении.

युगं तत्राहं योयां च अकुरुं मम विज्ञास्य

Точная дата рождения йоги неизвестна. Есть лишь легенды о ее возникновении. Например, такая.

Однажды Шива и его супруга Парвати сидели на берегу океана. Парвати увидела на груди мужа ожерелье из черепов и спросила, что за странное украшение.

— *Это твои черепа, дорогая, — ответил любящий муж.*

Оказалось, что в каждой из многочисленных реинкарнаций Шива находил Парвати в различных воплощениях и пытался научить ее, как достичь бессмертия. Но каждый раз она не дослушивала до конца и засыпала.

И на этот раз произошло то же самое.

Когда Шива увидел, что жена уснула, он огорчился и воскликнул:

— *Ну кто-то же меня слушал?*

И тут из океана прозвучал голос:

— *Да.*

Рыбак Матсиендра услышал наставления Шивы и провел 12 лет, занимаясь преподаванием таким образом йогой. Кто-то говорит, что делал он это, находясь внутри огромной рыбы, а другие говорят, что он сам в рыбу и превратился. Матсиендра стал первым учителем божественной мудрости йоги.

что такое йога и откуда она взялась

Само слово «йога» объясняется по-разному: «контроль», «узда», «сдерживание». Эти значения имеют отношение как к сдерживанию сознания, то есть к удержанию контроля и освобождению от вритти (волнений ума), так и к контролю над бранным телом — избавлению от болезней с помощью упражнений разного рода.

Йога упоминается в древнейших писаниях — Ведах, Упанишадах, Бхагавад Гите.

Так, в Бхагавад Гите Шри Кришна объясняет значение йоги как освобождение от страданий и горя.



Там, где мысль, упражнением в йоге остановленная, замирает, пребывающий там не смутится даже самой тяжелой скорбью; ведь, достигнув той цели, не мнит он что-то высшее, лучшее встретить. Состояние это есть йога, что оковы скорбей размыкает.

В Катха Упанишаде йога трактуется как высшая ступень мудрости.



Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, как говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений.

В настоящее время среди множества концепций йоги существует одна, принятая за классическую. Она была разработана мудрецом Махариши Патанджали. Фактически об этом мудреце ничего не известно. Одни историки йоги считают, что он жил пять тысяч лет назад, другие — что всего лишь две. Лично мне кажется более достоверным второй период или время, близкое к этому. Махариши Патанджали описал йогу так, как понимал, приведя в стройную теорию накопившиеся издревле практики, и создал первый, дошедший до нас труд, посвященный исключительно йоге, — «Йога-даршана» (слово «даршана», видимо, происходит от корня «дриш» и обозначает «видеть»). В наши дни этот трактат больше известен как «Йога-сутра».

На учение Патанджали сейчас опирается множество школ йоги, в том числе и хатха-йоги. Однако данное классическое учение еще не было той самой йогой, которую мы привыкли понимать под этим словом. Для людей, не посвященных в йогические тонкости, йоги без асан не бывает. Между тем сам Патанджали на вопрос, какой должна быть поза при занятиях йогой, беспечно отвечал: устойчивой и удобной. Первым же известным в настоящее время трактатом по хатха-йоге, где описываются

асаны, является труд «Гхеранда Самхита», написанный приблизительно в IV–V веках нашей эры. Именно поэтому у меня лично возникают подозрения, что само учение йоги как комплекс духовных и физических практик далеко не такое древнее, как это представляют нам легенды. Между тем также это довольно солидный срок, по которому уже можно судить, насколько действенны те или иные практики.

Восемь ступеней йоги

Традиционно в йоге выделяют восемь ступеней, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга. Только не думайте, что их надо пройти последовательно. Постепенность действительно требуется, но иные ступени можно комбинировать. Например, освоение асан можно и нужно сочетать с овладением техниками пранаямы.

Первые две ступени скорее подготовительные и затрагивают нравственные основы нашей жизни. Вот они.

Яма — соблюдение всеобщих моральных заповедей (ненасилие, правдивость, нестяжательство, воздержание и принятие даров).

Нияма — культура внутриличностного контроля (чистоплотность, удовлетворенность, аскетичность, изучение писаний и стойкая преданность Всевышнему).

Третьей ступенью йоги являются **асаны** — особые положения тела, сохраняемые более или менее длительное время. Асаны, пожалуй, можно условно разделить на *укрепляющие тело* и *созерцательные*. Цель первых — сделать тело крепким, выносливым и здоровым (своеобразная гимнастика), вторых — найти устойчивое положение тела, в котором ничто не будет мешать самоуглублению.

Следующая ступень — **пранаяма**. Это контроль над дыханием, или, переводя термин дословно, умение управлять потоками праны (универсальной энергии) как в своем теле, так и за его пределами.

Пратяхара является последней физической ступенью йоги, от которой начинается переход к чисто психологическим ступеням. Пратяхара означает управление чувствами, отвлечение внимания от всего внешнего и сосредоточение его внутри тела. На мой взгляд, это уже серьезная психологическая ступень, но древние мудрецы, похоже, судили иначе.

О́у, как лнорѡ эторѡ ѳорѡ!

Во всяком случае, чисто духовные практики йоги объединяются под названием **самьяма** — самоконтроль. Самьяма, в свою очередь, имеет три ступени. Пожалуй, тут я лучше процитирую трактат «Йога-сутры».



Дхарана есть удержание (фиксация) мысли на каком-нибудь определенном предмете.

Дхьяна есть поток (сознания), сфокусированный на одно.

Когда при дхьяне исчезает какая бы то ни было форма (объекта) и отображается лишь суть, когда присутствует лишь сознание объекта медитации, но не ума, — это **самадхи**.

Иными словами, самадхи есть полное слияние с Вселенной, экстаз, просветление. Однако скажу вам честно: рассказы о йогах, достигших самадхи, меня лично несколько настораживают. Не то чтобы я в эти рассказы не верю... Нет, просто такого просветления мне пока не хочется.

И вот тут возникает вопрос: а можно ли заниматься чисто физическими упражнениями? То есть заниматься йогой без ее духовной составляющей?

Да, можно. Как и любой другой физкультурный комплекс, физические практики йоги способствуют здоровью, главное — правильно эти практики применять.

Йога — это не религия. Она не будет заставлять вас отречься от веры или принуждать к поклонению богам иных народов. Йога — даже не философия, как бы того ни хотелось некоторым новым сторонникам. Это скорее образ жизни. Вы можете идти в йоге одним путем, можете идти другим. Можете даже идти в разных направлениях, если у вас разные цели. И будьте готовы к тому, что один учитель йоги скажет вам одно, а другой — нечто противоположное. Пути в йоге разные. Вам нужно искать свой.

О́у, как лнорѡ эторѡ ѳорѡ!

Вы заглянули в какую-нибудь книжку и обнаружили примерно такой список: джняна-йога, карма-йога, крийя-йога, кундалини-йога, лайя-йога, раджа-йога, сахаджа-йога, хатха-йога, мантра-йога, дхьяна-йога, сидха-йога и др.

Страшно стало, да? Как же во всем этом разобраться?

глава 1. Немного восточной философии

На самом деле йога как таковая включает две составляющие, которые переплетены между собой: хатха и раджа. А все прочие йоги, как бы замысловато они ни назывались, — лишь части той или другой.

В **хатха-йоге** собраны физические упражнения, которые помогают очистить и привести в порядок, укрепить и оздоровить наше физическое тело. Но сама только практика физических упражнений не будет приводить к духовному росту.

Духовным ростом занимается **раджа-йога**. Ее цель — познание себя и Вселенной. И по этой дороге можно действительно уйти довольно далеко, но я пока вам не советую (по крайней мере, не сейчас).

Однако в древних писаниях говорится и о том, что нет хатха-йоги без раджа-йоги (ибо простое развитие тела все равно со временем заставит человека развивать душу) и нет раджа-йоги без хатха-йоги (так как рожденному в бренном теле все равно придется в той или иной мере заботиться о теле как об инструменте своего познания). В общем, в здоровом теле — здоровый дух, с какой стороны на это ни посмотри.

