



ЙОГА

№ 2 (10) 2005

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

РОГА, БХОГА ИЛИ ЙОГА

А вы, собственно, чем занимаетесь?

ЙОГ ПЕРЕД СТЕНОЙ

В поисках универсального пропса

ВЫЖИТЬ В ИНДИИ 5 ДНЕЙ

Приключения "чайника" в Дели

ЙОГА СУТРЫ

Припадая к истокам

СКОЛЬКО У НАС ЧАКР?

Анатомия по Горакшанатху

КЕДАРНАТХ

Снежная обитель Шивы



ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»



СИМЕИЗ, КРЫМ 10-14 ИЮЛЯ 2005

Агапкин Сергей (Рязань)
Бакулина Ольга (Москва)
Баранов Михаил (Москва)
Воробьева Мария (Москва)
Гарценштейн Леонид (Кишинев)
Жаворонкова Юлиана (Санкт-Петербург)
Журавлев Илья (Москва)
Заенчковский Денис (Москва)
Захаркин Максим (Брянск)
Зенченко Анатолий (Киев)
Зикеев Денис (Донецк)
Евсеев Олег (Киев)
Ильин Сергей (Нижний Новгород)
Крискевич Владимир (Москва)
Кушнир Эдуард (Кишинев)
Лаппа Андрей (Киев)
Литау Сергей (Москва)
Новиков Александр (Минск)
Никитин Александр (Санкт-Петербург)
Пивень Татьяна (Киев)
Рюдигер Грюневальд (Германия)
Сидерский Андрей (Киев)
Смирнова Наталья (Нижний Новгород)
Танковский Евгений (Киев)
Токарев Ярослав (Киев)
Трекес Анна (Германия)
Швец Наталья (Одесса)
Швец Юрий (Одесса)
Яицкий Дмитрий (Ростов-на-Дону)

+38 097 381-42-05

WWW.CONFERENCE.YOGAMAGAZINE.RU

Что-то ничего не получается. Не тянется дальше шпагат, не получается пранаяма, накапливается на первый взгляд ни на чем не основанное раздражение. Возникает какой-то тупик и в сознание потихоньку прокрадывается вопрос, а все ли правильно ты делаешь, есть вообще смысл во всех этих движениях тела и ума под словом «йога»? Может быть правы те, кто говорит, что жить надо «на полную катушку», а не заниматься отсрочкой того, что все равно неизбежно произойдет? И вон какой поехал красивый «Мерседес», а в метро вечно давка и у меня болит голова, хотя я давно не ем мяса и стараюсь вести «йогический» образ жизни. Наверное, что-то не так... В зеркале отражается далеко не атлетическое тело, какие-то темные круги под глазами, а где же «золотистая кожа и лучистый взор», обещанные «Хатха Йога Прадипикой», за что боролись? Вчера по телевизору показывали Джеки Чана, вот кто владеет телом, так владеет, хотя и у него кожа какая-то рыхлая, если присмотреться... а может быть стоит попробовать вот этот крем, которым уже прожужжали все уши в перерывах между эпизодами дебильного сериала, который смотрят родственники, где непонятно на какие средства живущие вполне на вид взрослые люди только тем и занимаются, что неустанно рефлексируют на тему своих запутанных и абсолютно никчемных взаимоотношений.

О! Вспомнил! Это называется тамас — инертность, апатия, постоянно уныние на фоне отсутствия активности и желания меняться, прозябание и зависть к тем, кто, как кажется, имеет больше тебя. Отбросить!

А вот мы сейчас встанем на руки. Есть, получилось! И ножки в лотос. Могём! А много ли ровесников может вообще еще ходить? А кое-кто вообще не дожил. А одноклассник во

Так уж получилось, что много материалов в этом номере, несмотря на то, что они напечатаны под разными рубриками, написано путешественниками. Много наших соотечественников теперь имеет возможность жить и работать в других странах, совершать поездки в те места, которые раньше были недоступны. И это хорошо. Процессы интеграции, проникновения и взаимообогащения различных культур и традиций — дело благое. Знакомство с другими школами, стилями и направлениями йоги — необходимый этап периода выбора, определения того, какая школа больше всего подходит нам и только нам, а не «лучшая для всех». Успеха вам в Пути.

дворе на днях плакался, что не хватает на сигареты до полочки. Вот дурачок, нет бы бросил курить. А теперь все-таки дотянем шпагат, ого, процесс пошел. И еще капалабхати внакладочку, энергия, мощь! Все-таки йога — это вещь, если бы не она, то я бы... Тело продолжает куда-то там скручиваться и тянуться, хорошо!



А этот «Мерседес», да на кой он нужен, их владельцев рано или поздно всех убивают, лучше я куплю подержанный «Фольксваген», да и бензину ест меньше, а надо, кстати, сбегать, купить газету с предложениями о продаже, сейчас как раз цены падают. Да, и еще срочно поехать на рынок, купить последнюю йогнутую книгу для вдохновения к практике, а то продадут весь тираж. Вперед, побежали, вот только еще раз встанем на руки...

Раджас. Возбуждение, переполнение энергией, желание что-то делать, изменять окружающее, создавать, порой разрушая, двигаться, двигаться. Суета действий и суета в мыслях. Стоп!

Йогаш Читта Вритти Ниродхах... Ниродхах... Ниродхах... Не рождение движений в кристально чистом, незагрязненном суетой бытия сознании. Без вопроса: «А зачем, что это дает?» Ответ придет, но позже. Некуда спешить. А сейчас просто сохранить, удерживать хотя бы несколько мгновений это ни с чем не сравнимое состояние. И запомнить как. Остановка мира. Покой... Ниродхах... Ниродхах... Реальное воплощение слов совершенного языка Богов.

*Балансирование в чем-то типа саттвы.
Еще не самадхи и далеко не кайвалья.
Но уже чуть-чуть йога. Может быть.
Ом.*

ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 2 (10) июнь 2005

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Зам. Главного редактора: Илья
Журавлев

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Ирина Можейко

Наталья Шувалова

Верстка: Оксана Коромыслова

Фотодизайн: Иван Петрович

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: Татьяна Веретенова,
MNK, Илья Журавлев

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
приветствуется, но допускается только
с согласия редакции.

Точка зрения редакции может
не совпадать с точкой зрения
авторов отдельных статей.

Редакция не несет ответственности
за достоверность информации,
опубликованной в рекламных
объявлениях.

Напечатано в России,
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован
в Министерстве РФ по делам печати,
телевидения и средств массовой
информации, Свидетельство о
регистрации ПИ № 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

Электронная версия журнала:
<http://yogamagazine.ru>

Главный редактор:
editor@yogamagazine.ru

Для писем:

letters@yogamagazine.ru

Распространение:

subscribe@yogamagazine.ru

Рекламный отдел:

reclama@yogamagazine.ru

© АНО Федерация йоги

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 «Йога Сутры» Патанджали - перевод и комментарии
Шри Шайлендры Шармы *пер. Марии Николаевой*

КОНЦЕПЦИИ

7 Рога, Бхога или Йога *Андрей Лаппа*

11 Система чакр по школе Горакшанатха
Вагиш Шастри, пер. Ачаланатхи

РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

14 Севастопольский Центр Айенгара
под ред. Ольги Любомирской

16 Бэби-йога и пранаяма *Юлия Эльберт*

ПРАКТИКА

18 Ученик перед стеной *Мария Николаева*

ДИЕТА ЙОГИ

21 Свойства пищи и едока *Михаил Баранов*

ЙОГАТЕРАПИЯ

35 Что делать и с чего начать? *Леонид Гарцештейн*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

38 Семинар "Purna Yoga" в Турции
Галина Северская и Андрей Мороз

40 Семинар по аштанга виньяса йоге Майкла Гэннона
Юлия Синявская

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

23 Нью-Дели: 5 дней под страхом *Илья Ханьков*

24 Тиртха-ятра *Динанатха Бодхисвами*

41 Йога в Варанаси *Мария Николаева*

43 Дикша *Ольга Любомирская*

45 Mysore style & Mysore life *Мария Воробьева*

НОВЫЕ КНИГИ

48 Дона Холлеман и Орит Сен-Гупта
«Танец Светящегося Тела»,
Д. Пегрум «Аштанга Йога»,
Свами Ниранджанананда Сарасвати
«Прана, Пранаяма, Пранавидья»

Обложка - концепция и фотодизайн Дмитрия Коваля,
фото Ирины Межаковой

«ЙОГА СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ

в переводе на английский и с комментариями

Шри Шайлендры Шармы

«Йога Сутры» Патанджали – главный канонический текст йога даршаны – одной из систем ортодоксальной индийской философии¹. Текст, написанный в виде сутр – коротких и емких предложений, описывающих предмет йоги, ее цель и ведущий к ее достижению восьмиступенчатый путь², состоит из 4 глав и чуть менее двух сотен лаконичных изречений. И хотя со времени его написания прошло уже более двух тысячелетий, более почитаемой и насыщенной под самую завязку смысловыми оттенками и сверкающими гранями истины книги в йоге нет.



Писать что-либо о первоисточниках, о священных текстах той или иной Традиции – дело неблагодарное. Всегда что-то будет не так, неправильно интерпретировано, искажено, недопонято. Считается, что многие священные тексты были составлены Риши, древними мудрецами, по уровню своего развития приблизившимися к Богам, а в чем-то и превосшедшими их. Одним из них считают и Патанджали, грамматиста, жившего, по преданию, во II веке до нашей эры и составившего знаменитый трактат по санскритской грамматике и трактат по медицине. И, хотя западные индологи, основываясь на своих исследованиях, все время пытались разотождествить грамматиста Патанджали и автора «Йога сутр» и перенести время написания последних на несколько веков вперед, традиционно в Индии авторство всех трех сочинений (по грамматике, медицине и йоге) приписывается одному и тому же лицу³.

На протяжении всех 22 веков на «Йога Сутры» было составлено несметное количество комментаторской литературы, по объему в десятки раз превосходящее основной текст. Первый и самый известный комментарий Вясы – «Вьяса бхашья», обычно даже публикуют вместе с основным текстом, как неразрывное целое. Есть также очень известные комментарии Вачаспати Мишры, Виджнянабхикшу, текст «Раджа йога», написанный на рубеже XX века Вивеканандой и много-много других, созданных также и в наше время⁴. Изначально комментарии, как и основной текст, писались на санскрите, в более поздние времена авторы использовали свои родные местные языки, а современные авторы пишут на английском.

Всех комментаторов условно можно разделить на две основные группы: высокоученых пандитов, знатоков текстов и их толкований, заслужив-

ших признание за свою ученость и эрудицию и практиков йоги, которые старались понять этот фундаментальный текст через призму своего опыта. Комментарии первых иногда более понятны, комментарии вторых лежат ближе к истине, содержащейся в сутрах, хотя понять их зачастую бывает трудно.

Наш⁵ Высокопочтимый Гуру, Шри Шайлендра Шарма – реализованный мастер крийя йоги Традиции Бабаджи, о котором мы уже писали в предыдущих номерах журнала, также сделал свой вариант перевода с санскрита и комментарии к «Йога Сутрам». Данный текст еще нуждается в более подробной расшифровке и переводе на русский язык, что и будет сделано к моменту его полной публикации⁶. А пока мы представляем вам рабочий вариант перевода I главы. Для более полного представления и необходимости соотнесения с уже имеющимися вариантами переводов на русский язык вначале каждой сутры мы приводим известный всем «научный перевод» Е.П. Островской и В.И. Рудого («Наука», 1992 г.), затем перевод Шри Шайлендры Шармы и его комментарий.

¹ всего ортодоксальных школ – «даршан» шесть – санкхья, йога, миманса, вайшешика, ньяя и веданта, другие школы, такие как адживика, джайнизм или буддизм относятся к неортодоксальным

² поэтому систему йоги, описанную Патанджали, в отличие от других направлений, например йоги, описанной в «Бхагавадгите», называют «аштанга йогой» (ашта анга – восемь ступеней (санскр)). Не путать со стилем хатха йоги – аштанга виньяса йогой Шри К. Паттабхи Джойса

³ В прошлом году, в маленькой деревеньке Беллур, на родине Б.К.С. Айенгара и под его непосредственным патронажем был торжественно открыт первый (и пока единственный в мире) храм, посвященный Патанджали.

⁴ В том числе все тем же Б.К.С. Айенгаром, Т.К.В. Десикачаром, а также великолепные «Четыре шага к свободе» Свами Сатьянанды Сарасвати.

⁵ Речь идет о, теперь уже довольно большой, группе российских учеников.

⁶ Готовится в издательстве «Ритамбхара»

**I. САМАДХИПАДА
[ГЛАВА О СОСРЕДОТочЕНИИ]**

1.

Научный перевод - Итак, наставление йоге.

Перевод - Далее приводится изложение наставлений в йоге.

Комментарий - Теперь объясняется такая область знания, как йога.

2.

Научный перевод - Йога есть прекращение деятельности сознания.

Перевод - Йога есть обуздание впечатлений ума.

Комментарий - Йога есть обуздание впечатлений, которые заключены в физических пределах.

3.

Научный перевод - Тогда Зритель пребывает в собственной форме.

Перевод - В конце концов, Свидетель утверждает в собственной форме.

Комментарий - В процессе этой деятельности тот, кто воспринимает видимый мир посредством своего тела, пробуждает дремлющее сознание безмерного ума, который сначала заключен в физических пределах, а затем утверждает в собственной безмерности.

4.

Научный перевод - В других случаях - сходство с деятельностью [сознания].

Перевод - Ум осознает свою форму только в соответствии с полученными впечатлениями.

Комментарий - Принимая самое себя за физическое тело из-за ограниченности физическими пределами и нисколько не пробуждаясь к восприятию собственной безграничности, сознание не способно достичь переживания непроявленной безмерности, которая расположена за пределами тела.

5.

Научный перевод - Пять видов деятельности [сознания]: загрязненные и незагрязненные.

Перевод - Беспокоящие и не беспокоящие впечатления бывают пяти видов.

Комментарий - Существует пять видов беспокоящих и не беспокоящих впечатлений, которые удерживают непроявленное безмерное сознание в физических пределах.

6.

Научный перевод - Истинное познание, заблуждение, ментальное конструирование, сон и память.

Перевод - Впечатления таковы: структура (форма), разрушение, сомнение, дремота и память.

Комментарий - Впечатления представляются как постижимая форма тела, разрушение тела, заключение в теле, считающемся мужским или женским, пребывание дремлющим или не осведомленным о собственной безмерности, а в силу заключения в теле - принятие самого себя не более чем за тело.

7.

Научный перевод - Истинное познание - [это] восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство.

Перевод - Непосредственное восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство суть различные признаки очевидности.

Комментарий - Тело появляется вследствие рождения.

8.

Научный перевод - Заблуждение есть ложное знание, основанное не на собственной форме [реального объекта].

Перевод - Неверное представление о том, что человек уничтожается вместе со смертью физического тела, обозначается как «разрушение».

Комментарий - Ошибочное заключение о том, что прекращение существования физического тела является концом существования человека, называется разрушением.

9.

Научный перевод - [Ментальное] конструирование лишено референции и проистекает из вербального знания.

Перевод - Мнение, основанное на знании слов и лишённое сущности, обозначается как «сомнение».

Комментарий - Склонность измышлять различные идеи о самом себе и других на основании одних лишь слухов и создавать различные представления о продолжении или прерывании существования после смерти называется неуверенностью.

10.

Научный перевод - Сон есть [специфическая] деятельность сознания, опирающегося на отсутствие [познавательных содержаний].

Перевод – «Сон» есть особое состояние, основанное на небытии.

Комментарий – Пребывать в неведении о дремлющем безмерном сознании, расположенном в физических пределах, проживать жизнь без знания о нем, - значит спать.

11.

Научный перевод - Память есть сохранение (букв. «неутрачивание») прошлого опыта.

Перевод – «Память» есть проявление в уме содержания прежнего опыта.

Комментарий – Приверженность сознанию, которое ограничено физическими пределами; признание, что принцип жизни состоит в удовлетворении чувств; стремление к возобновлению удовольствий и проживание жизни ради их воспроизведения, которое сопровождается осознанием, имеющим физические пределы, - такова память.

12.

Научный перевод - Их прекращение [достигается] благодаря практике и бесстрастию.

Перевод – Практика (абхьяса) и отрешенность (вайрагья) приводят к самообладанию.

Комментарий – Когда человек практикует йогу с целью обуздания впечатлений безмерного ума, которые ограничены телом и чувствами, у него возникает неприятие собственных ограничений. Неприятие пределов позволяет обуздывать названные пять состояний ума.

13.

Научный перевод - Из их практики есть [непрерывное] усилие по сохранению устойчивости сознания.

Перевод – Самообладание устанавливается благодаря постоянным усилиям, прилагаемым с настойчивостью.

Комментарий – После обретения свободы от страстей продолжительная практика йогических крий, которые выполняются с целью пробуждения дремлющего безмерного сознания ума, заставляет его преодолеть физические пределы. Тогда сознание упрочивается в непроявленной бескрайности.

14.

Научный перевод - Но она становится прочно укорененной [только тогда, когда] ее придерживаются в течение длительного времени без перерыва и с [должным] вниманием.

Перевод – Основание становится твердым по мере продолжения постоянной самозабвенной практики.

Комментарий – Безмерное сознание ума пробуждается посредством выполнения продолжительной самозабвенной постоянной практики обуздания впечатлений ума, которые заключены в физических пределах. Тогда пробужденное сознание упрочивается в непроявленной бодрствующей действительности.

15.

Научный перевод - Бесстрастие есть состояние полного преодоления у того, кто свободен от влечения к чувственным объектам целям, освященным традицией.

Перевод – Утверждение в отсутствии интереса к предметам видимым и слышимым есть вайрагья (свобода от страсти / потворства желаниям).

Комментарий – Существуют два главных основания, которые удерживают мысль или сознание в физических пределах. Слова и наблюдения, – две основные причины, приводящие к заточению сознания в теле, - исчезают в результате успешной практики йоги. Состояние бытия, упроченное в чистой мысли за пределами слов и наблюдений, обозначается как «вайрагья».

16.

Научный перевод - Оно – высшее, [когда] благодаря постижению Пуруши исчезает влечение к гунам.

Перевод – После постижения сознательного элемента, недоступного любому видению, теряется интерес к достижениям (превосходству).

Комментарий – Когда сознание упрочивается в непроявленной стихии сознания, которая превышает слов и наблюдений, тогда пропадает даже желание достичь пробуждения. Тело - главная предпосылка для проявления состояний сознания, а сознание ума схватывает переживания с его помощью. После распространения сознания за физические пределы возникает безразличие к телу, а также к познанию той причины, по которой сознание заключено в теле.

17.

Научный перевод - [Оно] – сознательное, поскольку сопровождается формами избирательности, рефлексии, блаженства и самости.

Перевод - Когда размышление, суждение, восхищение и самость следуют друг за другом (в таком порядке), йог обретает превосходную пронизательность или сверхъестественное знание.

Комментарий – Далее следует описание процесса возвышения над словами и наблюдениями и достижения упрочения в чистом сознании. Прежде всего, когда впечатления ума, заключенного в теле, обуздываются практикой йоги, сознание ума начинает пробуждаться, и йог погружается в умственные

размышления. С помощью размышлений, т.е. путем самостоятельного решения всех своих трудностей, йог возвышается над словами и наблюдениями и окончательно упрочивается в чистой мысли. Когда достигается состояние чистой мысли за пределами речи и зрения, все ограничения начинают исчезать. Когда же сознание получает доступ в неограниченную беспредельность, йог переживает безмерность собственного сознания. Полученный опыт вызывает у него ликование, и он погружается в восприятие своей безграничности, непроявленной беспредельности. Переживание собственной безмерности обозначается как «сампраджнята», т.е. превосходная проницательность или познание самого себя в совершенстве.

18.

Научный перевод - Другое [сосредоточение, при котором] остаются [только] формирующие факторы, предваряется практикой, обуславливающей прекращение [деятельности сознания].

Перевод – Прекращение усилий – другой способ совершенствования, который применяется до практики знания.

Комментарий – Мнение об ограниченности отбрасывается, когда человек узнает о своей безмерности. После преодоления ограничений и постижения собственной безмерности он обретает самоуверенность. Подготовка, производимая при этом переживании, – другая стадия, которая представляет собой очищение в преддверии предельной безупречности.

19.

Научный перевод - [Бессознательное сосредоточение], обусловленное существованием, [бывает] у бес-телесных и растворенных в первопричине существ.

Перевод – Становиться запредельным материальному, уверовав в существование, значит, растворяться в природе.

Комментарий – При пробуждении собственного вечного сознания человек укрепляет веру в свое бестелесное существование и постигает тайну рождения и смерти. Когда эта тайна раскрыта, различие между рождением и смертью исчезает, а сами они становятся одинаково ничтожными и пустыми.

20.

Научный перевод - У других [существ бессознательному сосредоточению] предшествуют вера, энергия, памятование, созерцание и мудрость.

Перевод – Иное знание стяжается посредством веры, силы, памяти, самадхи (сосредоточения) и разума.

Комментарий – Вдохновленные примером великой личности, которая обладает высшим знанием благодаря преуспеванию в практике йоги, другие люди приступают к практике с искренней верой в полученные наставления. Устремившись к упрочению своего бытия в безмерности, они прилагают значительные усилия для пребывания в глубокой медитации. Они достигают сознательного присутствия в бытии после обретения высшего разума, создающегося посредством самадхи.

21.

Научный перевод - У наделенных сильной устремленностью [сосредоточение] – в непосредственной близости.

Перевод – Данная стадия достигается быстро с помощью интенсивной деятельности.

Комментарий – Когда практика, направленная на достижение этой стадии, выполняется с неистовой силой в пределах одной жизни, т.е. посредством имеющегося тела, в результате человек раскрывает тайну рождения и смерти, или бытия и небытия, поскольку его сознание уже возросло до безмерности.

22.

Научный перевод - Но и в этом случае тоже [имеется] различие ввиду слабости, умеренности или интенсивности [устремлений].

Перевод – Впоследствии, на полпути к бесконечным измерениям бытия, закономерным образом достигается сверхъестественная чувствительность.

Комментарий – После получения сокровенного знания, неподвластный природе йог становится совершенно равнодушным ко всему и исполняется крайней чувствительности.

23.

Научный перевод - Или же [сосредоточение достигается] вследствие упования на Ишвару.

Перевод – Так совершается великое усилие ради Господа всего сущего.

Комментарий – Великая личность, подобная Тому, кто наделен несказанным великолепием, после получения могущественных йогических сил прилагает огромные усилия познать Господа в его реальности, т.е. Творца всего сущего.

*Продолжение следует
Перевод с английского Марии Николаевой*

РОГА, БХОГА ИЛИ ЙОГА?

(черновые фрагменты новой книги Андрея Лаппы)

Давным-давно. Так давно, что никто и не помнит, когда это началось. С тех древних пор, когда человек начал становиться разумным, стал различать объекты и понятия и выделять что-либо по отношению к остальному в его сознании начало зарождаться двойственное восприятие (Двайта)...

Беспредельное пространство, пронизанное взаимосвязанным Единым светом многообразной частоты... реальность...

Воспринимаемый объект, выделенный человеческим разумом из Единого и Беспредельного, приобретает качества света и тени, положительные и отрицательные. Будучи обработанными аналитической функцией ума, эти качества разделяются на предпочтительные и нежелательные. Порождается двойственное видение изначально недвойственной реальности.

Как правило, подавляющее большинство людей предпочитает и выбирает для себя только положительное, защищенное, легкое и т.п. В основе такого предпочтения всегда лежит только одно – СТРАХ.

Страх – это эмоция страдания, которая движет зарождающимся и развивающимся умом. И этот страх испытывают все, кто имеет двойственное видение воспринимаемого и выбирает только одну сторону реальности, на основе предпочтения.

Какой бы прекрасной и счастливой, полной веры и надежд ни представлялась жизнь многим людям, как бы они ни удивлялись утверждению, что доминирующее большинство из всех живших и живущих на земле людей страдало и страдает, если их ум интерпретирует воспринимаемый мир двойственно, то в основе такой интерпретации лежит все тот же страх – коренная эмоция страдания.

И как бы ни был материально благополучен современный человек, чем больше он имеет, тем больше он боится потерять то, что имеет. Тем больше он борется за сохранение своего уровня жизни, материальных возможностей, контроль и поддержание в порядке всего, что имеет. И в основе всех этих действий и видимой внешней благополучности лежат по-прежнему страх и страдание.

В большинстве случаев именно поэтому люди и стремятся к все большему накоплению материальных благ и власти. А движет этими тенденциями духовная слабость, неуверенность в себе, умственная или чувственная привязанность.

С древних пор этот страх подталкивал людей к убийству, обману, воровству, пристрастию и жадности; порождал войны и социальные проблемы, которые являлись перебросом внутреннего страдания одних людей во внешние формы

страдания других людей. Антагонизм и эмоции усиливались и росли, как снежный ком, а люди подсознательно стремились от них избавиться и найти причину происходящего и вернуться к гармонии и равновесию без страдания.

Поиски причины социальных проблем и индивидуальных болезней в древние времена породили множество шаманских и языческих учений. А в недавние времена они переродились в мировые религии, претендующие на знание сути Единого, но враждующие между собой, что в недавнем прошлом привело к полному отрицанию этих учений и религий под флагом все критикующего атеизма и все интегрирующего материализма. В основе же всех этих тенденций с давних времен и до настоящего времени лежит поиск объединяющего недвойственного начала (адвайта), что, по сути, есть поиск путей возврата к Единому, т.е. - йога.

За десятки тысячелетий исторической эволюции человеческих знаний от древнейших наскальных священных знаков до абстрактных вед, упанишад и сутр, люди наметили специальные термины и пути.

С каждым столетием последних тысячелетий учения становились все более и более специализированными. Так зародились Бхакти-Йога, Джняни-Йога, Карма-Йога. А позднее Раджа-Йога, Хатха-йога, Кундалини-Йога, Мантра-Йога, Янтра-Йога и другие их современники.

И в последние годы специализация стала еще более узкой. У основателей линий уже просто не оставалось времени жизни на восприятие единой реальности. Так, с подачи восточных учителей и

с бизнес-энтузиазмом западных учителей появились Айенгар-йога, Аштанга-виньяса-йога, Вини-йога, Трай-йога, Пауэр-йога, Виньяса-флоу, Классик-йога, Пьюар-йога, Анусара-йога, Тотал-йога, Ван-йога, Изи-йога, АнаФорест-Метод, Наследие Кришнамаচারьи, «Йога фор догс» и многие, многие другие... патентообразующие... ментальные коллапсы... полезные для здоровья, накопления энергии, успокоения ума и, разумеется,... чего-то там... духа... ???

Современный специализированный западный мир втянул Йогу в бизнес и разделил ее на всевозможные специализированные авторские стили, утратившие признаки всеобщности и цели интеграции человеческого сознания.

На Западе подавляющее большинство практикующих «йогу» уже забыли о ее изначальной сути. И под Йогой понимают йога-фитнес, йога-бизнес, йога-спорт, йога-терапию и прочие иные направления сознательно контролируемой «йога»-деятельности, творчески интересные и даже полезные по отношению к другим формам творений современной цивилизации, но в равной степени далекие от сути Йоги, как и все прочие человеческие заблуждения, в основе которых лежит омрачение, субъективная интерпретация воспринимаемого и предпочтение одной стороны видимой двойственности...

Один из базовых древних текстов по йоге — «Йога Сутры», написанный мудрецом Патанджали на санскрите, многократно переводился и интерпретировался на основе понимания комментаторов. И поскольку санскрит как язык является довольно абстрактным, по сравнению с современными языками, а значения слов на санскрите часто имеют более десятка возможных толкований (слово «йога», например, имеет не менее 18 вариантов перевода), то возникло множество толкований значения сутр Патанджали.

Большинство ученых профессоров санскрита и авторитетных учителей йоги на Востоке понимают под «йогой» — единение, равновесие и контроль (если речь, конечно, идет о йоге как пути, а не упряжи для животных).

В разных школах йоги эти единение, равновесие и контроль относят к разным целям. При этом комментаторы нередко делают акцент только одном из значений слова «йога» и не обращают внимания на его остальные значения и варианты правильного понимания сутр и сути йоги как таковой.

Ключевая сутра учения мудреца Патанджали «ЙОГАХ-ЧИТТА-ВРИТТИ-НИРОДХАХ» дословно может означать (на выбор читателя):

1. «ЕДИНЕНИЕ СОЗНАНИЕ ВИДОИЗМЕНЕНИЕ НЕПОРОЖДЕНИЕ».

2. «РАВНОВЕСИЕ СОЗНАНИЕ ВИДОИЗМЕНЕНИЕ НЕПОРОЖДЕНИЕ».

3. «КОНТРОЛЬ СОЗНАНИЕ ВИДОИЗМЕНЕНИЕ НЕПОРОЖДЕНИЕ».

Слово «видоизменение» имеет и иные интерпретации перевода, как «различная деятельность», например, что не влияет значительно на суть перевода этой сутры.

Первый вариант прямо соотносится с сутью вышеизложенной проблемы двойственности (Двайты) и восстановления недвойственной природы сознания (Адвайты). При этом первый вариант перевода может быть выражен, по сути, так: «ЕДИНЕНИЕ СОЗНАНИЯ ЗА СЧЕТ НЕПОРОЖДЕНИЯ ДВОЙСТВЕННЫХ ВИДОИЗМЕНЕНИЙ В НЕМ». А это невозможно без равновесия процессов в сознании. Поэтому второй вариант перевода может быть выражен, по сути, следующим образом: «РАВНОВЕСИЕ СОЗНАНИЯ ЗА СЧЕТ НЕПОРОЖДЕНИЯ ВИДОИЗМЕНЕНИЙ В НЕМ». Что, в свою очередь, невозможно без контроля процессов в сознании. Поэтому третий вариант перевода может быть выражен так: «КОНТРОЛЬ НЕПОРОЖДЕНИЯ ВИДОИЗМЕНЕНИЙ В СОЗНАНИИ», что означает отрешенность от ментальных привязанностей и чувственных пристрастий. Или «контролируемое недеяние» (второе значение слова «ВРИТТИ» - «деяние») на уровне всех оболочек (майя кош), что достигается практикой «невовлеченного созерцания» сидя или «состояния сознательно умершего» (мрита мудры) в позе трупа (шавасане) — сознательным самовыключением всех функций жизнедеятельности. То, что и практикуется большинством индуистских и буддийских школ йоги.

Естественным образом это состояние достигается во время смерти, а в практике йоги оно достигается волевым контролем.

Остановить процесс значит его контролировать. Именно поэтому практики шавасаны и мрита мудры в тантрических индуистских школах и практика йоги бардо в тантрических буддийских школах являются основными.

Причем обратите внимание, «НИРОДХАХ» - «НЕПОРОЖДЕНИЕ» прямо согласуется с сутрой о ненасилии (ахимсе) как главным качеством, присущем «йогу, усмирившему свое сознание».

Итак, следует понимать, что **НЕ ЛЮБОЙ ТИП КОНТРОЛЯ** процессов в сознании является тем, что понимается в сутрах под йогой.

Например, некоторые комментаторы йогой интерпретируют перевод ключевой сутры, как «прекращение или остановку видоизменений в сознании». Но если в сознании имеются активные видоизменения (вритти), то их остановка или прекращение является формой подавления или насилия, что не согласуется с ахимсой, требуемой для практики йогой в этих же сутрах. И, как правило, приводит к срыву такого контроля.

Поэтому наличие в ключевой сутре слова «НИРОДХАХ» имеет сущностное значение, указывающее на метод контроля за счет непорождения видоизменений в сознании.

Разница контроля «ВРИТТИ» заключается в том, что остановка уже существующих видоизменений в сознании подобна попытке рукой вернуть на дно стремящийся к поверхности воды пузырь, который будет разделяться на маленькие пузырьки (мини-видоизменения) и в конце концов просочится сквозь пальцы и все равно поднимется на поверхность.

«НИРОДХАХ» означает непорождение, непорождение пузырей в месте их зарождения — на дне (сознания). Тогда нет необходимости бороться с ними и проявлять внутреннее насилие, подавляя тенденции неуравновешенности в сознании на основе мотиваций омрачения и заблуждения.

Контроль на основе волеизъявления является формой сосредоточения, концентрации, дхараны. А контроль на основе обезволивания является формой созерцания, медитации, дхьяны. И сосредоточенное созерцание ведет к конечной цели йогой Патанджали.

Только самосознание, ведущее к кармическому освобождению (мокше), отрешенности и беспристрастности, изменяет мотивации в корне и обеспечивает тот контроль непорождения видоизменений в сознании, который возвращает к первоисточнику - недвойственному видению истины и бытию в единении со всеобщим - йогой.

А тантрическая отрешенность и беспристрастность в жизни означает **БЫТЬ СУХИМ В ВОДЕ**.

Согласно древним ведическим учениям, человек подвержен трем тенденциям: «рога», «бхога» и «йога», которые соответствуют и непосредственно зависят от качественных тенденций (гун) человеческого сознания: тамас (инертность, лень, вождление, омраченность), раджас (активность, неуравновешенность, пристрастность, самоуверенное заблуждение) и саттва (це-

ленаправленность, равновесие, удовлетворенность, истинное знание).

Рога - это функция яда, тенденция разрушения на основе тамасичного сознания, ведущего к быстрой потере здоровья, физической и духовной смерти из-за патологического пристрастия, например к наркотикам, алкоголю, табаку, сексуальным излишествам, вредным продуктам питания, извращенному насилию и пр.

Бхога — это функция удовольствия, тенденция наслаждения на основе раджасичного сознания, ведущего к чувственным наслаждениям, пристрастиям, умственным привязанностям и игнорированию других людей.

Йога — это функция пользы, тенденция созидания на основе саттвичного сознания, ведущего к естественной чистоте, чувственной беспристрастности, ментальной непривязанности и состраданию всем несовершенным омраченным существам.

Как видно на основе вышеизложенного, не следование «йогой» ведет человека к «бхоге». А жизнь на основе «бхоги» разжигает пристрастия, привязанности и эгоизм, что втягивает многих в «рогу». Эти три функции и тенденции охватывают все формы жизни и деятельности людей.

На примере пищи можно хорошо проиллюстрировать изложенные тенденции. Рога предполагает тамасичное питание разлагающимися, забродившими, синтетическими, многократно разогретыми, многократно обработанными, содержащими химикаты, ядовитыми продуктами, отравляющими и постепенно убивающими.

Бхога предполагает раджасичное питание очень вкусными, с острыми специями, возбуждающими, престижными, дефицитными продуктами, разжигающими пристрастия, привязанности и ведущими к заболеваниям.

Йога предполагает саттвичное питание полезными для здоровья, в оптимальной мере калорийными и витаминными, на вкус приятными, не раздражающими чувства, свежими, с минимумом обработки, с минимумом термических операций, без химикатов продуктами, способствующими успешной и эффективной практике йогой.

Йога подразумевает контроль, сознательность и созидание. Бхога — выбор на основе чувственного пристрастия к наслаждению, умственному предпочтению и самоутверждению. А рога — безвольное пристрастие, привязанность и саморазрушение.

Современный мир бизнеса и конкуренции имеет тенденцию создавать продукты и методы,

которые делают жизнь людей легче, быстрее, комфортнее, дешевле, приятнее, проще, вкуснее, теплее, мягче и т.п. Все, что производится и создается на основе таких качеств, - очень легко продать, так как эти качества связаны с ослаблением вышеописанного страха, присущего всем современным двойственно интерпретирующим и односторонне предпочитающим людям.

Теперь вернемся к вышеизложенной тенденции потери сути йоги на Западе, а теперь уже и на Востоке. И не забудем о роге, бхоге и йоге.

Бизнес-стремление как восточных, так и западных учителей к созданию патентообразующих стилей «йоги» для западных потребителей, уже привычно стремящихся к легенькому, быстренькому, сладенькому, сентиментальненькому, комфортненькому, приятненькому и т.п. приводит в наши дни к упрощению, выхолащиванию и профанации йоги. Это выражается в том, что идеалы совершенства йоги приносятся в жертву недоразвитости западных потребителей, которые хотят получить «все, сразу и без усилий», диктующих спрос на упрощение, облегчение, снижение требований и понижение стандартов ранее использовавшихся методов йоги. И это, конечно же, приводит к снижению эффективности практики и ее бесполезности до безнадежности.

Многие современные учителя, преподающие на Западе, в погоне за количеством студентов и соответственным доходом, строят практику на основе предельного упрощения занятий под девизами: «Инджэй» (наслаждайся практикой) и «Филс Гу-уд» (классное ощущение). Под этими девизами развиваются большинство современных стилей, разработанных для западных потребителей, и этому обучаются новые профессиональные инструкторы «йоги».

Парадокс заключается в том, что западный мир породил бхога-йогу, заложив в основу ее практики упрощение, удовольствие и отсутствие связи с сутью йоги.

Бхога-йога — это не стиль, а тенденция, которая поглощает любые школы и стили, ориентированные на кайфовую массовость и бизнес-результативность.

Лишь немногие школы и стили, действующие на Западе, ориентируются не на подгонку методики под спрос занятых «очень важными делами» потребителей, а на их бескомпромиссное развитие и рост до высоких стандартов и идеалов йоги. Но и эти школы и стили подвержены тенденции бхога-йоги в своем самоутверждении, подобном спортивной ориентации. И результатом регулярных и упорных стоек на ру-

ках, закладываний ног за голову и под мышцы становится наслаждение чувством собственного превосходства над людьми, раздутое до гипертрофированных размеров, что нередко прорывается в рекламе, например: «Я — единственный мастер среди чемпионов». Похоже, что в таких школах становится нормой: чем выше уровень йога, тем сильнее его эго.

Но тенденция бхога-йоги - это еще не все. В наши дни набирает обороты рога-йога, подпитываясь учениями малочисленных индийских тантрических микро-сект левой руки, считающих себя «наивысшими» среди йогов, ссылаясь на одну из сутр Патанджали о возможности изменения состояния сознания с помощью употребления химических средств или идеями древне-американских нагвалей по Кастанеде. Превращая в регулярную практику курение марихуаны, грибочков, употребление алкоголя, ЛСД и иных ядов, с почти полным игнорированием правил Ямы и Ниямы. Такой путь становится популярным, потому что обещает быстрые, т.е. легкие бхогически-рогические результаты.

Измененные состояния сознания при этом, безусловно, возникают, но отравляющий эффект и тенденцию зависимости никто не отрицал, какими бы волевыми контролирующими компенсациями ни самоуспокаивал себя такой практикующий. А состояния, достигнутые такими введенными «просветляющими лекарствами», мало кто может повторить усилием воли.

Йога-йога — это тенденция применения на практике того, что чисто, естественно и полезно для достижения состояния недвойственности (адвайты) или единства (йоги). Только за счет волевого самоконтроля и посредством освобождения от всевозможных форм пристрастий, привязанностей и двойственных предпочтений на основе кармического самоосознания и освобождения.

Данный путь требует нелегкой внутренней работы над собой, а его результаты — мало популярны в современном мире, так как их невозможно продать и они выглядят непопулярно в свете общих социальных тенденций. Но именно такая йога является, по сути, йогой и не подвержена омрачениям и заблуждениям двойственности, столь повсеместно распространенных в наши дни.

Пришло время осознать собственные мотивации, тенденции в практике и возможную будущую ориентацию... Так что же все-таки: рога, бхога, йога... все вместе взятое... или ничто?

