

С. Р. Аблеев

ФИЛОСОФИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГИ

ОСВОБОЖДЕНИЕ СОЗНАНИЯ
И ГОРИЗОНТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДУХА
В ТРАКТАТАХ
«ЙОГА-СУТРА» И «ЙОГА-БХАШЬЯ»

Издание четвертое, переработанное
и дополненное

Москва



Амрита-Русь

2015

УДК 86.33-5
ББК 233-852.5И
А13

*Издание четвертое,
переработанное и дополненное*

С.Р. Аблеев

А13 Философия классической йоги / С.Р. Аблеев. — М.:
Свет, 2015. — 260 с.

ISBN 978-5-00053-468-7

Освещая историю, философию и практику классической индийской Йоги, книга дает целостное представление о древнем духовном учении, идеи и принципы которого были систематизированы мудрецом Патанджали в легендарном трактате «Йога-сутра» и комментировались средневековым философом Вьясой в работе «Йога-бхашья». По некоторым актуальным проблемам проводится анализ корреляций идей классической и современной йоги (Агни Йоги).

Книга предназначена для преподавателей, аспирантов и студентов философских, психологических, культурологических специальностей ВУЗов, а также для всех поклонников философской мысли Востока и духовной практики Йоги.

УДК 86.33-5
ББК 233-852.5И

ISBN 978-5-00053-468-7

© Аблеев С.Р., 2015
© Оформление.
ООО «Свет», 2015

Содержание

От автора.....	5
Введение:	
МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ЙОГИ	8
Часть 1	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЙОГИ	21
1.1. Происхождение йоги	23
1.2. Йога в учениях Средневекового Востока	34
1.3. Культурная экспансия Востока и новые системы йоги в XX веке.....	73
Часть 2	
ФИЛОСОФИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГИ.....	86
2.1. Трактат «Йога-сутра»	88
2.2. Философские идеи системы санкхья	91
2.3. Бытие, природа и космос.....	96
2.4. Бог и духовные существа	108
2.5. Человек и сознание	115
2.6. Знание и познание.....	133
2.7. Этика и принципы праведной жизни.....	144
2.8. Метафизика духовного освобождения.....	155

Часть 3

ПРАКТИКА КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГИ	167
3.1. Идеология практической йоги	169
3.2. Вспомогательные средства йоги.....	185
Внешние средства йоги	187
Внутренние средства йоги	210
3.3. Йога и совершенные способности	218
Заключение	229
Словарь	232
Литература	254

От автора

Одной из характерных черт минувшего XX и наступившего XXI столетий является возрастающий общественный интерес к культуре Востока. Особое место среди его древних культурных ценностей занимает философская мысль и тесно связанная с ней духовная практика. И хотя страны Востока явили миру немало оригинальных и глубоких учений, без сомнения, одним из самых значительных, загадочных и, вместе с тем, захватывающих человеческий дух, является учение йоги.

Западный мир начал знакомиться с йогой достаточно давно. Однако, несмотря на это, до сих пор в массовом сознании йога воспринимается как некая экзотическая гимнастика для тела и ума. И не более. Оказывается, далеко не всегда понимается, что настоящая йога – это, прежде всего, система духовного совершенствования человека, основанная на серьезном философском и психологическом фундаменте. Причем, надо признать, древняя философия йоги во многих своих аспектах не утратила познавательной ценности и практического значения в повседневной жизни и по сей день.

Изучая манускрипты древних мудрецов, мы начинаем открывать для себя, что истинные цели йогиче-

ской науки лишены мелкой земной меркантильности и отличаются невероятным метафизическим порывом за пределы ограниченного материального бытия. Нравится нам это или нет, принимает ли наш гиперрациональный рассудок это или отвергает, но авторитетные мастера йоги стремились к мистическому освобождению своего духа от власти материи и полагали, что человек при должных усилиях вполне способен стать высшим духовным Существом.

В современном культурном пространстве активно распространяются различные национальные и религиозные модификации йоги, философия и практика которых заслуживает как пристального внимания, так и суровой критики. Однако, обращаясь к изучению новоявленных разновидностей йоги, последователи далеко не всегда представляют себе идеи исходной (наиболее древней из известных) йогической системы. Мы имеем в виду классическую индийскую йогу, на базе которой развивались многочисленные древние, средневековые и современные модификации йогической философии и практики.

Главная цель этой книги – показать основные философские положения классической йоги и обзорно представить важнейшие элементы ее духовной практики. Избегая излишних в достижении поставленной цели деталей, автор попытался проанализировать идейный каркас системы санкхья-йога Патанджали, изложенный в его легендарном манускрипте «Йога-сутра» и комментировавшийся Вьясой в трактате

«Йога-бхашья» (перевод с санскрита Е.П. Островской и В.И. Рудого). В настоящее четвертое издание (первое издание: Аблеев С.Р. Йога: Мистическая философия и духовная практика освобождения в классической индийской йоге. — М: Амрита-Русь, 2004 г.) автором были внесены некоторые изменения и дополнения, не повлиявшие на концептуальное и структурное построение книги.

Несмотря на обилие восточных философских понятий и технических терминов йоги (которые разъясняются по тексту и в словаре), книга написана доступным языком и будет интересна профессиональным исследователям философской мысли, аспирантам и студентам философских, психологических, культурологических специальностей вузов, а также любителям восточной мудрости и йогических методов самосовершенствования.

Благодарю всех, чья поддержка и доброжелательное отношение к научным изысканиям автора способствовали созданию и публикации этой книги.

С.Р. Аблеев
доктор философских наук
Москва – 2015 год

Введение:

**МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ
СМЫСЛ ЙОГИ**

Несчастье и счастье, – земные тревоги –
Забудь, пребывай в равновесии – в йоге.

Пред йогой ничто все дела, ибо ложны,
А люди, что жаждут удачи, – ничтожны.

Грехи и заслуги отвергни ты разом:
Кто к йоге пришел,
тот постиг Высший Разум.

Махабхарата: Бхагават-Гита

Одним из самых оригинальных и малоизученных порождений духовной культуры Индии является учение йоги. Западный мир по-настоящему открыл его для себя достаточно поздно – в эпоху широкой колонизации стран Востока (XVIII-XIX вв.), хотя отдельные его представители знали о йоге, разумеется, еще со времен глубокой древности. Несмотря на значительный интерес к философии и практике йоги, до сих пор ее понимание на Западе, как правило, остается весьма поверхностным и упрощенным. Прежде чем обратиться к изучению истории, философии и практики йоги, попытаемся предварительно выяснить смысл понятия «йога» и установить в самых общих чертах духовные цели практической йоги. Решение этих проблем во многом упростит нашу дальнейшую работу.

В философских словарях слово «йога» обычно переводят с санскрита как «соединение», «союз», «связывание», «созерцание», «размышление». Тем не менее, смысл термина этими значениями далеко не исчерпывается. Например, известный индийский историк философии Сарвепалли Радхакришнан отмечал, что слово «йога» может означать просто «метод» [47, с.297]. Можно уточнить, что здесь имеется в виду, прежде всего, *метод духовной практики*. У древнего индийского мудреца Патанджали, легендарного систематизатора йогической философии и практики, термин «йога» означает *напряженное усилие, направленное на разграничение в сознании человека Духа* (духовной субстанции – Пуруши) и

Материю (материальной природы – Пракрити). Оно дает человеческому сознанию приобщение к своему высшему, трансцендентному Я – Мировому Духу, который Патанджали называет «Пурушей» или «Зрителем» [34, с.86-200].

В этой связи интересно обратить внимание на первые три строчки «Йога-сутры» Патанджали, в которых автор предельно кратко (далее по тексту «Йога-сутры» это поясняется) дает свое понимание сути йоги как некоего мистического процесса преобразования сознания.

«1. Итак, наставление йоге.

2. Йога есть прекращение деятельности сознания.

3. Тогда Зритель пребывает в своей собственной форме». [34, с.86-88].

Для того, чтобы эта мысль Патанджали стала понятной, нам необходимо принять во внимание, что представление о сознании в классической индийской йоге значительно отличается от его понимания в классической западной философии и науке XIX-XX столетий. В «Йога-сутре» говорится о прекращении деятельности сознания личного Эго, которое порождает иллюзию обособленности и кармическую привязанность к материальному бытию (сансаре). Когда деятельность личного сознания прекращается, высшее духовное Я человека («Зритель») возвращается в свое изначальное состояние и пребывает в собственной трансцендентной форме – это есть обретение *сверхсознания* и *абсолютного освобождения*. Так, по крайней мере, полагали теоретики классической йоги.

Таким образом, в древней индийской культурно-философской традиции термин *йога*, как правило, означал либо любую *аскетическую практику* и связанную с ней психотехнику, либо *духовный метод трансформации* (сосредоточения и др.) сознания, ведущий к абсолютному освобождению духа. Основные атрибуты такого освобождения – духовное сверхсознание, знание сути вещей, завершение кармы (по крайней мере, кармы материального бытия), избавление от привязанностей, страданий и иллюзий воплощенного существования.

Авторитетный комментатор «Йога-сутры» – средневековый индийский философ Вьяса пояснял, что к йоге все же относится не всякое сосредоточение, а такое, «*которое при сознании собранном в точку, высвечивает объект как он есть в реальности, уничтожает аффекты, ослабляет пути кармы и ставит целью прекращение* [развертывания сознания], *оно то и получает название йоги сознания...*» Йога сознания дополняется «*йогой бессознательного*», которая есть «*бессознательное сосредоточение*», возникающее «*при прекращении всякого функционирования*» личного сознания [34, с.86-87]. Иными словами, йога у Патанджали и Вьясы выступает особым орудием управления личным сознанием, беспорядочные движения которого не позволяют человеческому духу вырваться в сферу космического Сверхсознания. Логика здесь такова: чтобы человеческий дух смог ощутить трансцендентный «вкус» Сверхсознания, а затем приобщиться к нему, необходимо устранить менталь-

но-психический хаос внутреннего мира человека. Это и есть прекращение развертывания сознания или йогическое сосредоточение психики, которая обретает необходимую для освобождения дисциплину. Далее мы вернемся к этому вопросу и рассмотрим его подробнее.

Крупный английский исследователь тибетской йоги и мистической философии В.И. Эванс-Вентц в свое время справедливо заметил, что «йога» в зависимости от двух разных корневых основ слова, может предполагать два основных значения. Первое – «*созерцать*», «*входить в транс*» или «*сосредотачиваться*». Второе – «*соединять*» [73, с.57]. С первым значением мы разобрались. Оно действительно присутствует в манускриптах классиков йогической философии. Теперь остановимся на втором.

Если термин «йога» переводить как «*связь*» или «*соединение*», возникает два закономерных вопроса. О какой связи идет речь? И что с чем соединяется? Эванс-Вентц отвечает следующим образом: подразумевается присоединение «*непросветленной человеческой природы к Просветленной Божественной (т.е. свехчеловеческой – С.А.) природе таким образом, чтобы позволять более высокой... вести и преобразовывать более низшую*» [73, т.1, с.57]. Очевидно, что здесь предполагается существование некоего Сверхчеловеческого или Космического Сознания. Классическая йога понимала его преимущественно в теологическом смысле, современная Агни Йога – в натуралистическом.

Отмеченная точка зрения во многом созвучна представлениям индийских мыслителей (Махатм), явившихся в XX веке создателями новой йогической системы – Агни Йоги. Так, в частности, в одном из философских первоисточников этой системы «йога» трактуется как *«высшая связь с космическими достижениями»* [29, с.284]. Символизм понятия *«космические достижения»* в контексте идей Агни Йоги тесным образом связан с понятиями *«Космическое Сознание»* и *«Иерархия Космического Разума»*. В таком случае, йогу следует понимать и как особую духовную практику соединения или возвышения ограниченного человеческого сознания до имперсонального Космического Сознания.

В философии современной Агни Йоги, которая развивает и реформирует идейные традиции классической йоги, сокровенный смысл понятия «йога» отражает таинственную сущность особого процесса духовной трансформации человеческой природы, который приводит человека к иному – сверхчеловеческому состоянию. Возможно ли такое? С точки зрения философии русского космизма это не только возможный, но совершенно закономерный и в определенном смысле неизбежный результат эволюции земной жизни и разума. Если, разумеется, эта эволюция не закончится по вине самого человека. Западная позитивистская наука практически не изучала эту проблему вплоть до конца XX столетия. Поэтому перспективы эволюционной трансформации человека многим западным теоретикам кажутся весьма сомнительными.

А соответствующие убеждения последователей йогической философии в их глазах выглядят пережитками религиозной метафизики.

Причины такой ситуации связаны не только с особенностями западного менталитета, склонного к ультрарадикальному рационализму, сенсуализму и гедонизму, но и с тем, что идеи *подлинной* йоги до XX века практически не имели широкого распространения на Западе. Обыватели и даже люди науки выносили свои суждения о йоге на основе некоторых препарированных методик или вырванных из философского контекста отдельных фрагментов целостной системы, которые далеко не всегда передавали истинные цели и духовную сущность йоги. Даже во второй четверти XX столетия Е.И. Рерих, выдающийся мыслитель и авторитетный эксперт в области сокровенной философии Востока, с горечью отмечала, что литература о различных видах йоги только «частично переведена и убого истолкована на европейские языки» [52, т.1, с.30]. Сейчас переводов стало больше, но проблема «убогого понимания» йоги еще далека от своего действительного разрешения.

В качестве примера можно отметить, например, что словари, монографии и учебники изобилуют односторонними, а порой и существенно упрощенными трактовками понятия «йога». Йога есть «комплекс приемов и упражнений для очищения тела и сознания ради достижения состояния духовного созерцания...», – пишут авторы одного из российских

философских словарей, изданных в конце XX века. «Йога – индийская теория и практика созерцания...», – вторят им авторы философской энциклопедии. В подобных интерпретациях йога не совсем правомерно сводится к «практике созерцания», а психотехнический прием созерцания (который есть средство) провозглашается в качестве цели йогического учения. На самом же деле подлинная йога выступала теорией и методикой духовной реализации человеческого сознания, в которой определенную роль, безусловно, играли приемы концентрации, созерцания, очищения и другие средства.

Следуя философскому духу «Йога-сутры», можно рассматривать йогическую практику в качестве напряженного, систематического усилия, употребляемого для достижения духовного совершенства и освобождения. Современная философия йоги так же подчеркивает значение постоянного напряженного устремления к освобождению духа от власти материи.

Надо отметить, что некоторые западные и российские специалисты, сумевшие в своих исследованиях далеко продвинуться за пределы профанного толкования сакральной мысли Востока, все эти прописные истины представляли себе достаточно ясно. Так, в частности, Ю.Н. Рерих, один из крупнейших европейских исследователей духовной культуры Индии и Тибета, поясняя цель йоги как философской системы и духовной практики, совершенно справедливо подчеркивал, что она подразумевает ничто иное, как *«освобождение духа*

из потока миропоявления (сансары) и пут Кармы» [52, т.2, с.197]. Духовное совершенствование сознания здесь предстает важнейшим аспектом и условием этого процесса.

Обратим внимание еще на одну примечательную характеристику йоги, которая отмечалась ее выдающимися учителями Новейшего времени. Популярный индийский духовный подвижник и мыслитель XX века, основатель системы Интегральной йоги, Шри Ауробиндо писал: *йога – «это та точка нашего развития, когда мы от бесчисленных витков естественной эволюции переходим к самостоятельной и контролируемой эволюции», это есть «процесс концентрированной эволюции»* [56, с.101]. Весьма показательно в этом контексте, что авторы и самой масштабной системы современной йоги (Агни Йоги) так же определенно именовали ее *«учением о космической эволюции человека»*.

Трудно не согласиться, что научный термин «эволюция» достаточно емко позволяет выражать в плоскости научного дискурса специфику йогической духовной практики. Ее цель – вне зависимости от исторических или методологических особенностей йоги – духовная эволюция сознания человека до некоего высшего, трансперсонального, внеисторического, космического состояния.

Духовная эволюция через практику йоги, полагал выдающийся индийский философ-йог Вивекананда, раскрывает человеку возможности управления своим внутренним миром – субъективной психической

реальностью. Власть над ней дает человеку и власть над внешней физической природой. Поэтому йог ставит перед собой действительно великую задачу – *«сделаться не меньше как властелином всей вселенной, подчинить себе всю природу»*. Йога позволяет ему достигать такого состояния, когда так называемые «законы природы» теряют свое влияние на него и подчиняются его воле и сознанию [25].

Таким образом, мы полагаем, что под духовной йогой следует понимать интенсивный *процесс космической эволюции сознания человека*, разворачивающийся по мере его духовного совершенствования. В основе систем древней и современной йоги, как правило, находились определенные философские и этические доктрины, сплавленные с психофизической практикой. Квинтэссенцию психофизической практики большинства йогических систем составляли методики развития (контроля, концентрации, расширения) сознания, а также техника психического и физического очищения.

Результатом йогической практики, согласно авторитетным первоисточникам философии йоги, является духовная трансформация человека, расширение его сознания до состояния сверхсознания и связи с Космическим Сознанием, преодоление зависимости от материальных факторов бытия, чувственных желаний и психических аффектов. Йогическая практика давала развитие и так называемых *«совершенных способностей»* (сиддхи) – паранормальных психических и физических сил. Однако для различных

модификаций классической и буддийской йоги это не являлось самоцелью и выступало не более чем побочным, хотя и вовсе не бесполезным, продуктом высокого духовного состояния.

Пытаясь установить смысл понятия йоги необходимо также отметить различие между йогой как *философской системой*, кульминировавшей в одной из ортодоксальных школ (даршан) древней индийской философии и йогой как комплексом специальных *практических методов* (аскетическая практика и психотехника) духовного саморазвития. Данную ортодоксальную (астика) школу, как правило, называют «Патанджали-даршана» или «школа санкхья-йоги». Классическая индийская философия йоги связана именно с ней и далее мы будем рассматривать ее важнейшие метафизические положения и концептуальные идеи. В этой школе под практические методики йоги была подведена доктринально-мета-физическая база другой древней индийской философской системы – санкхья-даршаны. Поэтому классическую философию йоги часто называют – «санкхья-йогой».

Если с философскими утверждениями санкхья-йоги представители других школ и течений индийской философии нередко остро дискутировали, то *йога как метод духовной практики* признавалась и использовалась практически всеми ортодоксальными системами индийской философии, а также сторонниками джайнизма и буддизма, которые, как известно, принадлежали к неортодоксальному направлению индийской мысли. Со временем йогическая психотехника из Индии распро-

странилась в культурном пространстве других национально-географических регионов (Китай, Тибет, Япония, Арабский мир, Восточно-христианский мир и др.). Смешиваясь с религиозно-философскими учениями и магическими практиками, она породила оригинальные национальные разновидности древней индийской йоги, которые на Западе стали называть «*буддийской йогой*», «*китайской йогой*», «*даоской йогой*», «*тибетской йогой*», «*дзен-буддийской психотехникой*», «*суфийской йогой*», «*христианской медитативной практикой*» и другими определениями. Этим проблемам, в частности, посвящен краткий очерк исторических тенденций развития йогической мысли и практики, представленный в Части 1.

Часть 1

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЙОГИ

Сын Кунти спросил: «Есть ли признак, примета
У тех, кто достиг Созерцанья и Света?

Какие поступки, слова и дороги
У мудрого, светлой достигшего йоги?»

Ответствовал Кришна, мудрец богородный:
«Когда человек, от желаний свободный,

Привержен лишь радости, в нем заключенной, –
Тогда он святой, от всего отрешенный.

Кто в счастье спокоен и стоек в несчастье,
Не ведает гнева, и страха, и страсти,

И не ненавидит, и не вожделеет, -
Тот к йоге всей сутью своей тяготеет.

Махабхарата: Бхагават-Гита

1.1

Происхождение йоги

Вопрос о времени и месте происхождения йогических методов духовной практики и йогической теории по большому счету до сих пор остается открытым. Сейчас можно уверенно констатировать лишь то, что йога уходит своими корнями за пределы самой дальней исторической ретроспективы, доступной современному исследователю. Со времен глубокой древности, по крайней мере, в культурном пространстве индоарийской цивилизации существовали определенные йогические техники саморазвития, а также литературные источники как эпического, так и религиозного характера, в которых встречается упоминание о йоге.

В целом в развитии йогической философии и практики в рамках обозримой истории с некоторой степенью условности можно выделить три основных масштабных этапа.

Первый этап охватывает древнюю мифологию, религиозную философию и практику йоги. Его начало современная наука установить, пока, не может. Единственное, что сейчас не вызывает сомнений: формирование ведической литературы и древних индийских эпосов происходит, по крайней мере, одновременно, а может и позже распространения йогических учений. Завершается этот этап примерно в конце I тысячелетия до нашей эры появлением философской школы классической йоги, то есть – *санкхья-йоги*. Географическая локализация йогических

учений этого этапа – полуостров Индостан вплоть до Гималайских хребтов и, предположительно, некоторые области Центральной Азии.

Второй этап включает средневековую философию и практику йоги. Начинается он примерно в I тысячелетии нашей эры и заканчивается в конце XVIII века. Используя понятие «Средневековье», мы имеем в виду только культурное пространство Востока, развитие которого в историческом смысле не синхронизируется с развитием западной культуры. Согласно одной из исторических концепций, восточное Средневековье заканчивается на рубеже XIX столетия, когда на фоне европейской колонизации начинается интенсивный процесс культурного возрождения и роста национального самосознания индийских, китайских и арабских народов. Географическое распространение йогических учений в течение этого этапа становится значительно шире и охватывает Индию, Китай, Тибет, Японию, другие регионы Азии.

Третий этап включает философию и практику йоги Нового и Новейшего времени (XIX-XXI вв.). В XVIII-XIX веках западный мир начинает интенсивно знакомиться с восточными философскими учениями. Наряду с философией индуизма, буддизмом, конфуцианством, даосизмом, исламской мыслью изучаются и идеи йоги. В XX веке этот процесс усиливается. Параллельно появляются и новые системы йогической философии, центральное место среди которых занимает Агни Йога (Живая Этика). Йога перестает быть исключительно восточным учением и широко

распространяется в Европе, России и Америке. Рассмотрим теперь каждый из отмеченных этапов несколько подробнее.

По сложившейся традиции возникновение классической йоги многие исследователи связывают с именем древнего индийского мудреца *Патанджали*. Время его жизни оценивается очень противоречиво – от VII века до нашей эры до IV века нашей эры. Индийская культурная традиция склонна относить период жизни Патанджали за историческую черту «нашей эры» (то есть до I в. н.э.). Европейская традиция востоковедения, как правило, относит этот период к началу «нашей эры» (до IV века). Не исключено, что индийская традиция все же ближе к истине, нежели европейская. Но в ее пользу может свидетельствовать отнюдь не отождествление философа-йога Патанджали с древним языковедом, который известен так же под именем Патанджали (II в. до н.э.). Такое отождествление есть не более чем предположение, лишённое неопровержимых аргументов. В пользу более раннего времени жизни Патанджали может свидетельствовать, например, высокое сходство буддийской психотехники духовного саморазвития («*восьмеричный путь*» избавления от страданий) с практической системой классической йоги («*восемь вспомогательных средств йоги*»).

Древние легенды и исторические материалы подтверждают, что Гаутама Будда знал и практиковал йогу, а также использовал ее идеи и технику в своем учении об избавлении от страданий. Возможно, он изучал имен-

но так называемую классическую санкхья-йогу или ее древние прототипы. В таком случае вовсе не исключено, что Патанджали мог жить раньше V века до нашей эры, то есть до времени жизни Гаутамы Будды. Однако, пока, это тоже не более чем предположение.

Мудрец Патанджали создает «*Йога-сутру*» (иногда ее называют «*Патанджали-сутра*») [34] – относительно небольшую, афористичную, конспективную работу, которая явилась теоретической основой философской школы классической индийской йоги – санкхья-йоги. «*Йога-сутра*» самый древний, авторитетный и общепризнанный учебник йоги. По сути, он представляет собой систематизацию йогических методик и психотехник, выполненную на основе идей философской метафизики системы санкхья. Другой важнейший теоретический источник санкхья-йоги – комментарий средневекового индийского философа-йога *Вьясы* (IV в.) к «*Йога-сутре*» Патанджали. Этот текст известен как «*Йога-бхашья*» или «*Вьяса-бхашья*» [34].

Несколько столетий спустя индийский философ *Вачаспати Мишра* (IX в.) создает фундаментальный комментарий (глоссарий) к работе Вьясы. Он называется «*Таттва-вайшаради*». Со временем появляются и другие философские трактаты, в которых отражаются идеи классической йоги. Это «*Йога-манибраха*» *Бходжараджи*; «*Йогаварттика*» и «*Йога-сара-санграха*» *Виджнянабхику*. А также тексты некоторых поздних Упанишад: «*Майтри*», «*Шандилья*», «*Йогататтва*», «*Дхья-набинду*», «*Ханса*», «*Вараха*», «*Нанабинду*» [48, т.2, с.301].

В некоторых западных и российских специальных и популярных изданиях встречается прямое или косвенное утверждение о том, что Патанджали является основателем йоги. В действительности это не совсем так. Исследователям духовной культуры Востока достаточно хорошо известно, что элементы йоги существовали в Индии со времен глубочайшей древности, о которых наука сейчас имеет смутное представление. В самых ранних текстах индийской и мировой культуры – в Ведах – уже встречаются упоминания о некоторых аспектах йоги. Так, например, «*Ригведа*» отмечает технику созерцания божественного света, гипнотический транс и экстаз. «*Атхарваведа*» указывает, что с помощью аскетической практики возможно развитие «*сверхъестественных способностей*» [48, т.2, с.298].

Йогические элементы (созерцание, внутренняя концентрация, аскетизм, управление сознанием и др.), а также сам термин «йога» встречается и в текстах ранних Упанишад – «Тайттирийе» и «Катхе» [48, т.2, с.299]. Существует мнение, что их время их появления значительно превышает традиционные исторические оценки (VI-III вв. до н.э.).

Особо следует отметить древний величественный индийский эпос «*Махабхарата*», в котором определенно звучат как философские идеи системы санкхья, так и практические идеи йоги. Герои «Махабхараты» знают и используют йогу для развития «сверхъестественных» способностей. Самая известная и популярная часть эпоса («*Бхагават Гита*») представляет собой

разъяснение Аватаром Кришной полководцу Арджуне важнейших принципов духовной йоги. Они посвящены проблемам морали, жизни и смерти, пути освобождения от власти кармы и колеса сансары, внутренней свободы (отрешенности) от плодов своих действий.

*«Услышал ты доводов разума много:
Внемли же, чему учит светлая йога.*

*К законам ее приобщиться готовый,
Возмездия – кармы – разрушишь оковы...*

*Итак, не плодов ты желай, а деянья,
А ради плодов прекрати ты старанья.*

*К плодам не стремись, не нужна их услада,
Однако бездействовать тоже не надо.*

*Несчастье и счастье, – земные тревоги –
Забудь; пребывай в равновесии – в йоге.*

*Пред йогой ничто все дела, ибо ложны,
А люди, что жаждут удачи, - ничтожны.*

*Грехи и заслуги отвергни ты разом:
Кто к йоге пришел,
тот постиг Высший Разум».*

Приведенный фрагмент «Бхагават-Гиты» [15, с.177-178] определенно свидетельствует о том, что ее автор понимал толк в йоге и высоко ценил ее как

практическое руководство в различных жизненных ситуациях. По убеждению представителей восточной эзотерической традиции, он мог жить намного раньше создателя «Йога-сутры» [9]. В любом случае, нет причин сомневаться, что «Махабхарата», как и Веды, очень древнее произведение. Последователи теософии новой волны полагали, что в его основу были положены реальные исторические события, возможно, лишь несколько дополненные творческой фантазией эпических авторов. Примечательно, что основатели Агни Йоги склонны рассматривать духовного учителя Кришну – легендарного Аватара Бога Вишну - в качестве реальной исторической личности, время жизни которой Сокровенная Мудрость относит за три тысячи лет до нашей эры. Однако проверить это документально, к сожалению, мы пока не имеем возможностей. Тем не менее, даже если «Махабхарата» была создана и записана десять-пятнадцать веков спустя, очевидно, это мало что меняет в приводимых представлениях о древности учений йоги.

Современных востоковедов, ломающих копыя в исторических оценках за каждое столетие, немало удивит позиция индийских мыслителей, согласно которой древность йогических методик может исчисляться многими сотнями тысяч лет. *«Йога, как высшая связь с космическими достижениями, существовала во все века. Каждое учение (исторические разновидности духовных учений – С.А.) содержит свою йогу, применимую к ступени эволюции»* [29, с.284].

«Во все века» здесь, очевидно, означает историю человечества. Согласно теософской доктрине антропогенеза, только для пятого цикла эволюции (Пятой Коренной Расы, именуемой Арийской) она составляет около одного миллиона лет. Четвертый цикл эволюции (Четвертая Коренная Раса, именуемая Атлантической) мог развиваться от пяти до семи миллионов лет назад. Третья Коренная Раса (Лемурийская) предположительно населяла свой огромный континент более десяти миллионов лет от наших времен [9]. Сейчас наука не может ни подтвердить, ни опровергнуть подобные утверждения. Но если это хотя бы частично соответствует действительности, то у нас нет оснований исключать возможные корреляции духовной практики древнейших сакральных учений и психотехники управления сознанием, характерной для йоги вообще.

В силу отмеченных обстоятельств, с именем Патанджали было связано не столько основание, сколько новый период развития йогической мысли. Систематизировав и обобщив технику йоги и философию санкхья, он явился реформатором методов духовного и физического самосовершенствования, что и было тезисно закреплено в его «Йога-сутре». Подобная точка зрения отстаивалась, в частности, такими авторитетными знатоками индийской культуры и философии, как Сурендранат Дасгупта, Сарвепалли Радхакришнан и Юрий Рерих.

Идейным оформлением философской школы классической йоги завершается первый (древний) этап

развития йогической теории и практики. Его итогом явились систематизация методов и техники йоги, укрепление ее философской базы, выделение йоги в самостоятельное религиозно-философское направление среди других течений (даршан) ортодоксальной и неортодоксальной индийской философии, а также усиление идейного влияния на эти течения.

Дальнейшее развитие йоги в рамках второго (средневекового) этапа происходило по трем основным линиям. Первая линия: развитие классической индийской санкхья-йоги и близких ей модификаций йогической теории и практики. Вторая линия: развитие практических элементов йоги в других школах индийской философии, духовная практика которых опиралась на методiku йоги. Здесь главную роль играли индуистская и буддийская традиции. Третья линия: проникновение йоги в другие географические регионы, религиозные и философские учения, в которых происходила модификация классических элементов йоги. Здесь наибольшее значение имели китайские буддизм и даосизм, тибетский буддизм Махаяны, японский дзен-буддизм, исламский суфизм, христианский исихазм.

Последователей санкхья-йоги Патанджали мы уже отмечали выше. Работы Вьясы, Вачаспати Мишры, Бходжараджи, некоторые Упанишады развивают линию классической индийской йоги, как в философском, так и практическом смысле. Следует добавить, что в рамках классической и индуистской йоги постепенно оформляются их различные модификации.

Основные из них – раджа-йога, бхакти-йога, джнани-йога, карма-йога. Главное их отличие состояло в методе йогической практики. *Раджа-йога* (ей соответствуют принципы системы йоги Патанджали) делает ставку на дисциплину тела и психотехнику управления сознанием. *Бхакти-йога* (ее исходные элементы были обозначены в «Бхагават-Гите» и развиты в вишнуистских течениях индуизма) на первый план выдвигает духовно-эмоциональный порыв к Высшему Началу, отрешенность от плодов своих действий и посвящение их своему духовному Идеалу. *Джнани-йога* опирается на познание истинной реальности и предполагает в качестве средства освобождения духовную мудрость (идеи джнани-йоги звучат в системе санкхья и в философии Шанкары). *Карма-йога* в качестве методов избавления от кармической зависимости и достижения освобождения указывает деятельность и труд (древние философские источники карма-йоги современным исследователям не известны, хотя некоторые идеи карма-йоги озвучивает Аватар Кришна в «Бхагават-Гите» [7]).

Существуют и другие модификации йоги, в которых, как правило, внимание акцентируется на отдельных элементах йогической практики. Наиболее распространена из них *хатха-йога*, направленная на контролирование различных функций и способностей тела человека, продление физической жизни и укрепление телесного здоровья. Эти особенности хатха-йоги не позволяют ее рассматривать в качестве самостоятельной системы йоги, все истинные

разновидности которой предполагали трансформацию сознания и имели явно более возвышенные духовные цели, нежели простое укрепление физического тела. Хатха-йога в действительности является подготовительной ступенью в системе раджа-йоги и используется как вспомогательное средство. Достижение высших, трансцендентных целей духовной йоги средствами хатха-йоги, полагали авторитетные мастера йогической науки и практики, невозможно [17].

1.2

Йога в учениях Средневекового Востока

Согласно одной из распространенных исторических концепций, период восточного Средневековья начинается в начале первого тысячелетия нашей эры и заканчивается в конце XVIII века. В течение этого периода философские доктрины и психотехнические методы йоги из Индостана проникают в Китай, Тибет, Японию, другие регионы Азии, а также в Россию.

Осмысливая историческое развитие йоги, следует принять во внимание, что в индийской духовной культуре границы йоги и йогической практики оказались чрезвычайно размытыми. Для народов Индостана понятие «йога» имело почти такое же собирательное, интегральное значение, какое имеет для современного европейца понятие «культура». Сферы и проявления культуры чрезвычайно многообразны. Это элитарная культура, народная культура, массовая культура, субкультура, псевдокультура и так далее. Подобным образом мы должны рассматривать и различные проявления культурного феномена йоги. Существовало и до сих пор сохраняется множество разновидностей йоги, которые отличаются друг от друга по исходным философским убеждениям, практическим методам, целям духовной практики, этическим особенностям, религиозным основам и принципам. Например, Мирча Элиаде, выделял мистические, культовые, эротические и магические разновидности йоги [40, с. 370]. Это лишь одна из

условных классификаций, которая не исчерпывает всего многообразия йогических учений. Однако, следует согласиться, что всегда можно выявить определенную форму йоги там, где люди стремились к мистическим переживаниям, сакральному опыту или совершенному владению своим духом, сознанием или телом. Так, в частности, вся индийская религиозность теснейшим образом связана с йогой и ее практическими методами. Вместе с тем, различные модификации йоги имели далеко не тождественную ценность в философском, моральном и социальном смыслах.

В широком потоке йогических и парайогических систем в формальном смысле можно выделить пять основных традиций. Первая – «популярные» (народные) и несистематизированные разновидности Бра-хманистской и индуистской йоги, следующие религиозной традиции Вед. Вторая – индийская классическая йога («санкхья-йога»), опирающаяся на трактаты Патанджали и Вьясы. Третья – индийская небрахманистская йога (джайнистская йога, буддийская йога). Четвертая – различные разновидности индийской мистической, магической, алхимической, эротической йоги (тантрическая йога, хатха-йога, кундалини-йога, мантра-йога, канпхата-йога, сахаджа-йога и др.). И, наконец, пятая традиция – неиндийские разновидности йогической философии и практики (даоская йога, китайская буддийская йога, тибетская буддийская йога, японская дзэн-буддийская йога, исламский суфизм, восточ-

но-христианский исихазм). Отмеченные традиции йоги появляются не одновременно. Самая древняя из них, вероятно, связана с Ведами и брахманизмом, а также с арийскими племенами, мигрировавшими с севера (Центральная Азия) в Южную и Юго-Западную Азию (Индостан, Иран и др.).

Развитие йоги в течение средневекового периода истории Востока происходило по всем пяти вышеуказанным линиям. К древним разновидностям брахманистской, магической и классической йоги примыкает влиятельная традиция буддийской йоги, а также усиливается реакция аборигенных культов, что приводит к расцвету тантризма и созвучных ему течений. Индуистская и буддийская йоги вместе с тантризмом начинают активно распространяться в сопредельных регионах – Китае, Тибете, Японии, Центральной и Западной Азии.

Работы Вьясы, Мишры, Бходжи, некоторые тексты упанишад развивают линию классической индийской йоги. В рамках классической йоги и вне ее постепенно оформляются различные модификации и разновидности индуистской йоги, которых существовало достаточно много. Однако все они не имели такой стройной философской базы как санкхья-йога. Поэтому их часто называют «популярной» или «несистематизированной» йогой.

Наибольшее значение из популярных видов духовной йоги имели раджа-йога, бхакти-йога, джнани-йога, карма-йога. Главное их отличие – в основополагающем методе йогической практики [10].

Раджа-йога предполагала высокий аскетизм, уход от мирской жизни и наставничество авторитетного гуру. Это был элитарный вид йоги, доступный в силу эзотеризма и аскетизма далеко не многим. Подобной элитарностью отличалась и джнани-йога. Она требовала глубоких философских познаний, понимания сокровенного смысла многих сакральных текстов-первоисточников, а значит и хорошего образования в духовных вопросах. Очевидно, что такое образование в средневековой Индии было доступно только представителям высшей касты священнослужителей – брахманам. Или, в крайнем случае, людям царской крови и военачальникам – кшатриям высокого социального положения. Поэтому самыми популярными, самыми народными видами духовной йоги явились бхакти-йога и карма-йога. Здесь не требовалось знание абстрактных философских доктрин, уход от мирской жизни, владение специальными психотехниками. Эти разновидности йоги можно было практиковать в повседневной жизни, исполняя свой религиозный долг в неразрывной связи с семейными и профессиональными обязанностями. В этом, вероятно, и заключался секрет популярности бхакти и карма-йоги.

Известны и другие модификации индуистской йоги, в которых, как правило, внимание акцентируется на отдельных элементах йогической практики. Например, мантра-йога, крия-йога, кундалини-йога. Однако наиболее известна и популярна среди подобных модификаций йоги была система хатха-йога, направленная на

укрепление тела человека, продление жизни и развитие паранормальных психофизических способностей. Эта особенность хатха-йоги не позволяет ее рассматривать в качестве самостоятельной системы йоги, все истинные разновидности которой обращены к работе с сознанием и имеют более возвышенные духовные цели, нежели укрепление физического тела и исполнение факирских феноменов.

Техника хатха-йога при должном подходе являлась подготовительной ступенью в системе раджа-йоги и использовалась как вспомогательное средство для развития дисциплины и выносливости физического и астрального тел. В отрыве от высших ступеней йоги она превращается в простую гимнастику для тела, дыхательной системы и некоторых элементов психики. Именно такая гимнастика в большинстве своем распространена на Западе и по ней многие обыватели выносят свои суждения о йоге как таковой.

Как и когда появляется хатха-йога? Принимая во внимание отсутствие оригинальной историографической литературы в древней и средневековой Индии (по крайней мере, недоступность ее для современной науки), а также тесное переплетение реальных фактов и мифологии, в данном случае установление точной хронологии представляет большую проблему. Среди исследователей восточной культуры существует мнение, что основой традиции хатха-йоги явился утерянный средневековый трактат *«Хатха-йога»*, авторство которого приписывается некоему полуполюгендарному йогу *Горакхнатху*. Несмотря на то, что второй его

трактат – «*Горакша-шатака*» сохранился, каких-либо исторических фактов о личности Горакхнатха не известно. Если этот человек не миф, он мог жить не ранее IX и не позднее XII веков [40, с. 303, 380].

Понятие «*хатха*» переводят как «*разрушение*» или «*деструктивное усилие*». Если этот перевод соответствует подлинному смыслу, то, следуя философской идеологии классической индийской йоги, можно предполагать, что речь идет о разрушении цепи зависимости человека от неких ограничивающих его обстоятельств (материального мира?). Однако в индийской культурной традиции существует и другая интерпретация понятия «*хатха*». В ней указывается на мистическое воссоединение Солнца и Луны (символов некоторых энергий человеческого организма), дающее состояние йоги.

Теоретической основой традиции хатха-йоги и близких ей йогических практик явились два вышеуказанных трактата Горакхнатха; работа Свами Сватмарамы под названием «*Хатха-йога-прадиптика*», основанная, как полагают, на текстах утерянной «*Хатха-йоги*»; трактат средневекового бенгальского индуиста Гхеранды «*Гхеранда-самхита*» и большая работа неизвестного автора - «*Шива-самхита*». В ней просматриваются идеи веданты и тантризма. Во всех этих трактатах описываются различные элементы практики йоги – асаны, пранаяма, техника очищения, мудры, паранормальные способности сиддхи.

Первоначально термин хатха-йога использовался, по всей видимости, для обозначения школы пос-

ледователей Горакхнатха и связанных с ним идей физической йоги. Но со временем значение термина расширилось, и к хатха-йоге стали относить другие разновидности йоги, которые могли иметь собственные источники, но которые были созвучны хатха-йоге в главном – в стремлении к совершенству физического тела, к телесному бессмертию и развитию различных сиддхи. Поэтому сегодня понятие хатха-йога является собирательным и указывает на множество различных йогических учений и практик, имеющих общие цели и противостоящих целям и методам духовной йоги.

Течение последователей Горакхнатха не могло появиться без определенных культурно-исторических оснований. Оно, как и его теоретические работы, идейно опиралось на шиваизм, тантризм, некоторые древние шаманские обряды и аскетические практики. Далеко не всегда это влияние имело высокое духовное свойство. Скорее даже наоборот, ведь нередко шиваистские и тантрические культы были склонны к черной магии, человеческим жертвоприношениям и сексуальным ритуалам.

Постепенно в народном сознании историческая фигура Горакхнатха, как и вся его школа, мифологизировалась и обрастала всевозможными легендами. Воины, ремесленники, землепашцы, торговцы, слуги-полурабы, чернорабочие и другие представители многокастового индийского общества были очарованы чудесами последователей школы хатха-йоги. Если духовное совершенство мудрецов не бросалось в глаза, а мастера классической раджа-йоги не

стремились направо и налево демонстрировать свои сиддхи, то хатха-йоги показывали доступные им феномены открыто и охотно. В глазах суеверной, необразованной толпы обладатели таких феноменальных способностей выглядели чуть ли не богами. Такова, вероятно, была одна из причин популярности хатха-йоги. Другая состояла в том, что улучшение здоровья, обретение молодости, продление жизни, а может быть и надежда на физическое бессмертие, нередко привлекали простой люд больше, чем малопонятные метафизические цели классической или буддийской йоги в их чистом, неразбавленном земными желаниями виде.

Итак, йога в качестве метода духовного или физического развития человека использовалась последователями многих религиозных течений и философских школ древней и средневековой Индии. Индуисты, джайны, буддисты, приверженцы санкхьи и других течений индийской мысли прибегали к йогической практике для дисциплинирования тела и сознания, приобщения к высшей реальности, обретению духовной свободы и нирваны.

Тем не менее, в философском смысле традиция классической санкхья-йоги вовсе не являлась господствующей. В культурном пространстве постклассической Индии развитие духовной мысли происходило в силовом поле противоборства двух главных идейно-философских традиций: индуистской мысли (объединяла философские течения, основанные на Ведах и тяготеющие к индуизму) и буддийской философии. Здесь философс-

кая школа классической йоги в определенном смысле явилась составной частью индуистской духовной традиции. Ведь она разделяла важнейшие метафизические положения Вед и индуизма. Вместе с тем, по методу духовной практики классическая йога недвусмысленно оппонировала религиозному ритуалу брахманизма и индуизма как его более поздней разновидности. Мастера йоги всегда скептически относились к ритуалу и, в общем, не разделяли господствовавшее убеждение о том, что отправление обрядов и поклонение богам принесет человеку освобождение от страданий, сансары и кармы. В этом смысле классическая йога оказалась парадоксально созвучна этико-философскому учению принца-отшельника Гаутамы Будды, хотя и имела с ним немалые метафизические разногласия.

К индуистской традиции в средневековый период относятся следующие влиятельные течения индийской философской и религиозной мысли: философия адвайта-веданты Шанкары, теистическое учение Рамануджы, дуалистическая философия Мадхвы, а также вишнуизм (культ бога Вишну), шиваизм (культ бога Шивы) и шактизм (культ богини Шакти). Философские доктрины этих течений, имевшие немало разновидностей, порой существенно расходились с метафизикой саннья-йоги. Тем не менее, их сторонники в своей духовной практике в большей либо меньшей мере использовали элементы практической йоги.

Например, известные средневековые индийские духовные реформаторы Шанкара и Рамануджа были не только крупными мыслителями, но и выдающимися-

ся мастерами индуистской йоги. В Индии существует древняя легенда, согласно которой мудрец Шанкара с помощью духовной йоги достиг высокой ступени совершенства духа и, получив освобождение, подобно другим великим йогам, обрел бесплотное состояние и сверхчеловеческое могущество. Есть ли какие-либо реальные основания под такой легендой сейчас установить уже затруднительно. Но то, что философия Шанкары содержала в себе явную идеологию джнани-йоги (йоги познания), можно считать историческим фактом.

Вишнуистские течения тяготели к бхакти-йоге (йога любви и преданности), нередко практиковали мантра-йогу (йога сакральных формул и заклинаний) и опирались на философские положения веданты. Одно из самых влиятельных течений средневекового вишнуизма было связано с именем популярного духовного гуру Чайтаньи (XV в.), идеи которого несколько позже получили философскую разработку у Дживы Госвами и Баладэвы. Высшей реальностью в вишнуизме был Бог Вишну. Он воспринимался теистически, то есть как некое абсолютное существо, наделенное атрибутами личности. Главные из них – любовь и сила радости. Такое понимание высшей реальности требовало не столько бесстрастного аскетизма классической санкхья-йоги, сколько эмоционального отношения, личной любви, беспредельной преданности, душевного порыва к Богу. Вот почему идеи бхакти-йоги среди последователей вишнуизма оказались очень популярны.

Последователи шиваизма и шактизма практиковали преимущественно тантрическую йогу и ее раз-

новидности, известные в настоящее время как кундалини-йога, сахаджа-йога, крия-йога, мантра-йога, канпхата-йога. Хатха-йога, как отмечалось выше, формировалась не без участия идей шиваизма и тантризма. Поэтому неудивительно, что и она была востребована в кругах поклонников этих религиозных течений. Тантрическая йога в силу некоторых своих специфических особенностей (ритуальный секс) вызывает у современных гедонистов и искателей восточной экзотики повышенный интерес. Поэтому мы рассмотрим ее немного подробнее.

Тантризм в качестве влиятельного религиозного течения Средневековой Индии появляется на основе древних мифологических культов плодородия и жизни, существовавших среди аборигенов, видимо, еще в доарийскую эпоху. В середине первого тысячелетия нашей эры на западе и северо-западе Индии начинается активное возрождение тантрических культов. В этих местах индуизм имел слабое влияние на коренное население. Поэтому неудивительно, что именно там аборигенные верования начали теснить духовные учения индоариев. В течение второй половины первого тысячелетия нашей эры тантризм широко распространяется по всей Индии и оказывает существенное влияние на индуизм, буддизм, джайнизм и всю индийскую культуру. В лоне индуизма тантрические идеи особенно глубоко проникли в умы приверженцев шиваизма и шактизма. Среди них и начала формироваться *тантрическая йога*, увлечение которой не обошло стороной и буддистов. Таким образом,

говоря о тантрической йоге, мы не должны забывать, что она в различных модификациях существовала как в индуистской, так и в буддийской религиозных традициях.

Что означает слово «*тантра*»? Единого мнения на это счет до сих пор не сформировалось. Это слово буквально переводят как «*нить ткани*», «*непрерывность*», «*развертывание*», «*нарастание*». Однако, может быть, больше ясности дает семантическая интерпретация понятия «*тантра*» – «*то, что расширяет знание*» [40, с.272]. В большинстве случаев орудиями «расширения знаний» служили религиозно-мистические тексты, ритуалы и тантрическая садхана (реализация) в виде йоги.

Чтобы понять идейные истоки тантрической йоги, необходимо обратить внимание на основополагающие философские положения тантризма. Они по своим акцентам противостояли религиозной идеологии Вед и буддизма, в которых освобождение нужно было искать через духовное преображение и отрешение от материального бытия. В тантризме все наоборот. Его учителя полагали, что религия Вед уже не соответствует текущему историческому этапу – черной эпохе торжества материи и упадка духа (кали-юга). Следовательно, путь к освобождению должен идти из самой материи, через материю и земную плотскую жизнь. Что же это означает на практике? Прежде всего, отрицание аскетизма как важнейшего элемента духовного пути, характерного для всех классических религиозных доктрин Древней Индии, в том числе и для йоги.

В Древней Индии и до расцвета тантризма существовали духовные учения, отвергавшие крайний аскетизм как ненужное истязание плоти. В частности, умеренность в аскетизме - *Золотой срединный путь* духовного совершенствования с самого начала отличала буддизм. Однако умеренность не предполагала полный отказ от аскетизма и разгул чувственных излишеств. А вот идеология тантризма перечеркивала исходные принципы как классической, так и ранней буддийской йоги. Все, чего избегали духовные подвижники и мудрецы прошлого, получает не только одобрение, но и возводится в ранг истинного метода освобождения. Сексуальные обряды, употребление мяса, вина, наркотических средств, как считалось, способствуют «духовному» продвижению и обретению состояния бога Шивы или богини Шакти. Некоторые тантрические тексты подчеркивали, что путь к совершенству лежит через исполнение всех чувственных и иных желаний человека, даже если они противоречат традиционной морали и религиозным нормам («*Гухьясамаджа-тантра*»).

В тантризме существовали разные течения и школы. И далеко не все из них отличались этическим нигилизмом и сексуальной распущенностью. Тем не менее, тантрическая йога как явление в целом оказалась неким побочным плодом-мутантом на древе исторического развития индийской йоги, который по своей природе принципиально отличался от всех авторитетных йогических учений, восходящих к Кришне, Патанджали, Будде, Шанкаре, Майтрейе и другим

признанным мастерам и теоретикам йоги. Путь тантризма – это путь напряженного чувственного наслаждения, которое используется в йогических целях. Однако ни Аватар Кришна, ни мудрец Патанджали, ни благословенный учитель Дхармы Гаутама Будда не верили в то, что освобождение духа и власть над материей могут быть достигнуты практикой чувственных наслаждений, даже если они и применяются в религиозных целях. Крайне скептическое отношение к тантризму угадывается и в традиции современной Агни Йоги, основатели которой сомневались в духовной ценности тантрической садханы как пути к духу через материю.

В чем причина такого отношения к тантризму и тантрической йоге? Дело в том, что идеология тантризма почти всегда оказывала деструктивное влияние на моральный облик ее последователей. А могло ли быть иначе, если ими отвергались многие испытанные краеугольные принципы духовного совершенствования, выдержавшие тысячелетнюю историческую проверку? К тому же тантризм был пропитан аборигенным шаманизмом и магическими культами далеко не самого духовного свойства.

Современным поклонникам тантрической экзотики полезно было бы принять во внимание, что тантризм не так безобиден, как это кажется на первый взгляд. Его последователи устраивали человеческие жертвоприношения не только в далекие Средние века, но и в не так отдаленном от нас XIX веке. Тантрические колдуны любили охотиться за человечес-

кими черепами, устраивать массовые сексуальные оргии и пиршества на кладбищах и местах кремации трупов. Неслучайно одну из сект тантриков-шиваитов называли *капаликами* – то есть носителями человеческих черепов, которые служили ритуальными сосудами в магических обрядах. Одним словом, далеко нередко приверженцы тантр заканчивали свой «духовный» путь не освобождением от мира форм, а черной магией, некромантией и inferнальным колдовством у разрытых могил. Довольно часто вся эта «садхана» дополнялась диким каннибализмом, разумеется, опять в ритуальных целях. Многочисленные секты тантриков-людоедов, некромантов и колдунов были распространены не только в Индии, но и в Непале и Тибете. Так, одной из причин масштабных реформ средневекового тибетского буддизма явилась деградация буддийской дхармы под влиянием тантризма. Много столетий буддисты – приверженцы течения *гелуг-па* («желтые шапки») – были вынуждены противостоять колдунам и некромантам различных тантрических буддийских сект и древнего культа бон-по.

В Индии и Тибете многие из подобных приверженцев тантризма (агхоры, капалики, канпхаты) считали себя йогами. А многие наивные простолюдины и доверчивые западные путешественники им верили. В действительности все это имело такое же отношение к духовной йоге, какое имеет вой бродячей собаки к классическому оперному вокалу. Тантрическая йога в большинстве своих разновидностей

являлась псевдойогой, ее кривой тенью или туманным отражением. Причины этой инверсии понятны. Духовная традиция йоги долгое время испытывала мощное давление древней ритуальной магии, шаманизма и неразвитых религиозно-мифологических культов покоренных ариями нецивилизованных народов Индостана. Такое давление время от времени трансформировало элитарные, духовные виды йоги и порождало уродливые феномены вроде тантрических религиозных культов с элементами йогической техники.

Большую роль в развитии и распространении йогической философии и практики сыграл *буддизм*. Несмотря на то, что его философские идеи порой существенно отличались от философии санкхья-йоги, психотехника и иные практические элементы йоги пользовались у буддистов пристальным вниманием. Философское учение мудреца-аскета Сиддхарты из Капилавасту, более известного в мире и среди последователей как *Гаутама Будда*, содержало в себе существенную йогическую основу. Распространенная индийская легенда о жизни Гаутамы Будды повествует о том, что он много лет провел в джунглях в состоянии глубокой йогической аскезы, умерщвляя плоть и укрепляя дух. Четвертая Благородная Истина учения Будды – *восьмеричный практический путь избавления от страданий* – есть ничто иное, как альтернативная система восьми вспомогательных средств йогической практики, представленной в трактатах классической йоги.

Главное принципиальное отличие *буддийской йоги* от йоги классической состояло в ее умеренности в аскетической практике. Будда провозглашает *Золотой срединный путь* духовного совершенствования, который проходит между двумя крайностями – чрезмерным аскетизмом и чрезмерным излишеством в исполнении естественных телесных потребностей. Собственный опыт духовных поисков и йогической аскезы приводит Гаутаму Будду к убеждению, что крайности не способствуют успешному продвижению по пути совершенствования и освобождения. Эта идея, спустя столетия, проявится и в учении Агни Йоги, где крайний аскетизм как отрицание всего мирского и фанатичное умерщвление плоти будут отвергнуты. Истинные достижения, по мнению Гаутамы Будды и его преемника Майтрейи Будды, состоят не в истязаниях тела и внешних факирских феноменах, а в совершенствовании человеческого духа – то есть развитии высших качеств сознания (любви, милосердия, бесстрастия, бесстрашия, свободы от чувственных привязанностей и аффектов, дисциплинированности мышления, справедливости, мудрости и др.). Преодолевая животную природу и развивая духовное сознание, человек приближается к освобождению – нирване.

Буддийская традиция впитала многие элементы древней индийской (возможно, классической) йоги. Однако наибольшее значение буддизм придавал *психотехнике*, которая понималась как средство или орудие контроля и развития сознания. В этом смысле буддизм

явился истинно йогическим учением и противостоял ритуальной религиозности в брахманизме-индуизме и метафизическим спекуляциям отвлеченных философских доктрин типа санкхья. Никакие ритуалы, никакое отвлеченное метафизическое знание, учил Гаутама Будда, не принесут человеку освобождение от страданий и не приблизят его к нирване, если он не будет заниматься регулярной практикой преодоления несовершенства собственного сознания. Все философские истины должны быть проверены на *собственном опыте* – тогда они приобретают неодолимую силу и внушительный вес для индивидуального сознания. Многие из них невозможно обосновать обыденным, мирским опытом. Тут требуется особый – *мистический опыт*, который раскрывает перед человеком скрытую, трансцендентную реальность и тонкие причины-следствия объективных явлений. Такой опыт дает человеку только йогическая техника самосовершенствования, так как он не может быть результатом простых интеллектуальных усилий или каких-либо религиозных ритуалов.

Было бы неверно понимать вышесказанное, как отказ буддистов от всякого гнозиса вообще и философского знания, в частности. Широко известно, что Будда не приветствовал метафизические дискуссии среди своих учеников. Однако причина такого отношения к абстрактной философии имела чисто практические основания. Разговор на метафизические темы может быть предметным и имеет смысл только тогда, когда ученик получил собственный мистический

опыт и достиг определенной ступени развития сознания. В противном случае он не способен адекватно воспринимать метафизические истины, так как они выходят за рамки житейского опыта и обыденного сознания с его всевозможными догмами, суевериями и стереотипами. Вместе с тем, буддисты не разделяли убеждение санкхья-йогов в том, что освобождение достигается исключительно йогической психотехникой (медитацией). Буддийская йога предполагала не только сам духовный путь, но и его *осознание*, что требовало духовного гнозиса – понимания законов высшей реальности, причин воплощенного бытия и методов освобождения.

Такое сложное, диалектичное взаимоотношение йогической психотехники и философского гнозиса в буддизме не могло не породить множество дискуссий среди последователей. Эти дискуссии приводили к формированию различных религиозно-философских течений и школ, которые тяготели либо к духовному гнозису, либо к йогической практике. Например, ценность пути философского знания отстаивал известный буддийский мыслитель Васубандху – автор популярного трактата *«Абхидхармакоша»*. Метафизический гнозис, полагал он, так же потенциально способен привести человека к нирване, как и йогическая психотехника. К слову, подобная позиция встречается уже в *«Бхагават-Гите»*, где Аватар Кришна убеждает Арджуну, что *метафизическое знание* (гнозис), *мистическое созерцание* (йога) и *практическая жизнь* с ее повседневными действиями (карма) являются рав-

ноценными путями к освобождению духа. Однако для Кришны все эти пути есть разновидности Йоги, понимаемой в более широком смысле – как духовная практика совершенствования и освобождения через различные альтернативные формы – знание, созерцание и аскетизм, исполнение своего повседневного кармического долга.

Иная расстановка акцентов характерна для влиятельного средневекового буддийского течения, получившего наименование *йогачара*. У его истоков стояли известные буддийские мыслители Майтрейя, Асанга и его брат Васубандху (IV в.), который оставил хинаяну и способствовал становлению новой философии йогачары (виджняна-вады). Здесь происходит дальнейшее сближение йоги и буддийского учения. Последователи этой школы полагали, что достижение высшей истины и нирваны возможно лишь при активном использовании йогических методов самосовершенствования. Они придавали большое значение развитию сознания с помощью медитативной психотехники йоги, так как считали сознание основной формой реальности и главной созидательной силой природного бытия. Таким образом, в вопросе духовного освобождения идеологи буддизма йогачары, за исключением Васубандху, позиция которого была не совсем однозначна, йогическую практику и йогический опыт ставили выше метафизических доктрин, хотя и не отрицали их значение совсем.

На что же была направлена психотехника буддийской йоги? По большому счету она решала те же са-

мые задачи, что и психотехника классической йоги. Кратко они могут быть сформулированы так: контроль сознания и бессознательной сферы психики, преодоление иллюзий личного сознания, обретение особого – сверхсознательного состояния. Различные ступени буддийской медитации и так называемые «знания-достижения» (дхьяны и самапатти) поразительно напоминают известные стадии *санъямы* (психотехники) и *самадхи* (концентрации) в классической йоге.

Буддийскому бхикшу (монаху) предписывались, например, такие дхьяны, как освобождение сознания от аффектов, соблазнов и внешних влияний; подавление рассудочных функций сознания и освоение концентрации; избавление от всех привязанностей и обретение свободного существования; объединение в сознании всех противоположностей и достижение высшего блаженства «чистого безличного сознания». Важнейшие самапатти это: осознание бесконечности пространства, бесконечности сознания, нереальности вещей, осознание нереальности как объекта мысли и прекращение всякого сознательного восприятия – то есть растворение в трансцендентной пустоте и достижение нирваны.

Во многом благодаря буддизму методы йоги в первом и начале второго тысячелетия распространяются по всему Востоку, а позже и за его пределы. Раньше чем в другие страны и регионы йога проникает в Китай. В современной литературе нередко используется устойчивое понятие «*китайская йога*».

Им, как правило, обобщенно обозначают йогические методики, получившие развитие в даосизме и различных разновидностях китайского буддизма, которые в некоторых аспектах оказались между собой достаточно близки.

Даоские мудрецы в отличие от конфуцианцев с самого начала становления даоской мысли уделяли большое внимание космическому миропорядку и месту человека в нем. Вместе с тем, даосизм впитал в себя древние китайские магические практики и алхимическое знание. Этого было вполне достаточно, чтобы со временем в лоне даосизма сформировалась оригинальная разновидность йогической практики со своими целями, философией и практическими методами. *Даоская йога* в большинстве своем была направлена на укрепление здоровья, продление жизни и развитие скрытых сил человеческого тела и духа. Достигалось это через специальные диеты и физические упражнения, сексуальное воздержание и методы управления внутренней энергией *ци* [23, 39]. Известно, что мастера боевых искусств, сановники и даже императоры пытались заимствовать у даоских мудрецов секреты их поразительных достижений. В этом аспекте даоская йога по своей идеологии напоминала хатха-йогу, так как была направлена не столько на трансцендентные духовные цели, сколько на прикладные физические достижения и паранормальные феномены.

Однако высшей целью даоской йоги являлись не сверхфизические феномены, а обретение *бессмертия*. Но вовсе не физического, как думали непосвя-

щенные в эзотерические тайны даосизма китайские обыватели и западные исследователи, а духовного. Этот аспект в даосизме, как и в других мистико-философских учениях всегда оставался самым сокровенным. Поэтому отделить здесь историческую истину от многочисленных мифов и легенд, порой, оказывается крайне затруднительно. Китайцы верили, что даосские патриархи могли сохранять молодость и силу физического тела на протяжении нескольких столетий, что они могли летать по воздуху, ходить по воде, исцелять неизлечимые болезни и поражать дикого зверя или вооруженного воина сконцентрированной внутренней энергией. Кроме того, даосская традиция до сих пор хранит истории о том, как некоторые адепты йоги возвращали в себе *«цветок бессмертия»* и достигали вечной жизни и невероятного могущества в земном и бесплотном мирах.

Впрочем, о подобных фантастических достижениях свидетельствуют не только устные рассказы и легенды исторического фольклора народов Поднебесной. В период с VIII по XVII век определенные феномены даосизма получили отражение во множестве манускриптов, вошедших в литературный корпус *«Дао цзан»* (*«Сокровищница даоских писаний»*). По некоторым оценкам его общий объем составляет порядка 4500 томов. Среди них существует немало текстов так или иначе связанных с йогой и йогической алхимией. Например, большой интерес представляют работы признанного мастера даоской

алхимии, философа и астролога, знатока древней китайской медицины Гэ Хуна, который жил в начале первого тысячелетия нашей эры.

На Западе алхимия широко известна как некое паранаучное полумистическое течение в натурфилософии Средневековья и Возрождения, последователи которого стремились найти способы трансмутации неблагородных металлов в золото. Но это, как выясняется, внешняя – экзотерическая сторона алхимии, которая для ее истинных адептов не имела большой ценности. Существовала и другая, эзотерическая алхимия, объектом которой являлась человеческая природа как таковая.

Внешняя физическая алхимия стремилась к получению *«совершенного металла»* - золота, а также к нахождению таинственного вещества – *«философского камня»*, способного преобразовать любой неблагородный металл в «благородный» и «совершенный». Внутренняя духовная алхимия была направлена на трансформацию земной человеческой природы в ее *«высшее совершенство»*. Практика такой алхимии предполагала трансмутацию человеческой сущности, благодаря которой несовершенное становилось совершенным, низшее становилось высшим, смертное преобразовалось в бессмертное, а разумное человеческое животное, в конце концов, трансформировалось в одухотворенного богочеловека. Подобные цели преследовали все духовные алхимики – в Индии, Китае и Европе – независимо от их религиозной ориентации, связанной с индуизмом, буддизмом, даосизмом или мистическим христианством.

В широком смысле всякая духовная йога по своей сути является сокровенной алхимией, так как использует человеческий микрокосм как естественную лабораторию для преобразования человека в высшее совершенное существо. В узком или специальном смысле алхимическими видами йоги можно назвать даоскую йогу, тантрическую йогу и некоторые разновидности хатха-йоги. Говоря о специальном смысле, мы предполагаем здесь использование определенных веществ и психофизических методов для достижения неких физических результатов. Например, для prolongации жизни и сохранения молодости. В даоской духовной практике психоэнергетическая алхимия выступала средством формирования *«зародыша бессмертия»*, по мере роста которого ожидалось преобразование человеческой природы.

Другая известная разновидность китайской йоги была связана с традицией китайского *чань-буддизма*, который сформировался на стыке индийского медитативного буддизма и даосизма. Китайский термин *«чань»* (японский аналог – *«дзен»*) представляет собой фонетическое искажение индийского понятия *«дхьяна»*, которое переводят как *«созерцание»*, *«сосредоточение»* или *«медитация»*. Дхьяна считалась одним из ключевых элементов психотехники не только классической, но и буддийской йоги. У буддистов дхьяна выполняла важнейшую роль в развитии навыков самопогружения и внутреннего созерцания психических процессов. Погружаясь в глубины своего сознания, ученик стремился преодолеть его огра-

ниченность, на личном опыте познать иллюзорность бытия и получить Озарение. Таким образом, чань-буддизм представлял собой китайскую разновидность классического индийского буддизма, в которой придавалось крайне важное значение практике медитации.

Буддийская йогическая психотехника начинает проникать в Китай примерно в начале первого тысячелетия. Ее распространению помогли индийский буддист Кумараджива (V в.) и его китайский ученик Дао-шэн, которые перевели на китайский язык немало буддийских манускриптов. Несмотря на это, известная восточная легенда связывает зарождение китайской традиции чань с миссионерской деятельностью патриарха индийского буддизма Бодхидхармы. Однако ориенталисты, как правило, придерживаются не легендарной, а другой версии происхождения чань-буддизма.

Согласно этой версии, основы чань заложил ученик пятого патриарха китайского буддизма Хун-жена, которого звали Хуэй-нэн (VII в.). Он возглавил так называемую Южную школу и в отличие от адептов Северной школы полагал, что просветление не требует долгих медитаций и размышлений и нисходит в результате внезапного интуитивного импульса из глубин психического мира. Позже Хуэй-нэн станет шестым патриархом китайского буддизма, и его базовые идеи получают отражение в *«Сутре шестого патриарха»*, которая будет канонизирована и значительно повлияет на дальнейшее развитие буддизма в Поднебесной.

Большинство мастеров чань-буддизма предписывали своим ученикам строгую дисциплину, аскетизм и практику медитации для развития интуитивного озарения, что в целом вписывалось в йогическую традицию. Однако на этом сходство йоги и чань-буддизма по большому счету заканчивалось. По своим философским основам и практическим методам совершенствования человека эти традиции все же значительно отличались.

Для классической и буддийской йоги характерно стремление вырвать человека из мира обусловленности в некое трансцендентное бытие, существующее вне исторического времени и физического пространства. В чань-буддизме это священное метафизическое устремление подменяется прагматичной идеей жизни ради самой жизни, причем в этом – земном мире. Вероятно, это явилось следствием недостаточного понимания китайцами таких базовых положений индийской философии как *сансара*, *карма*, *майя* и *мокша* (*нирвана*). Кроме того, основополагающие идеи Учения Будды в чань-буддизме претерпели существенные искажения. Разумеется, это не могло не повлиять на миропонимание, цели и методы духовной практики приверженцев пути чань.

Интересно, что и идеология практического метода совершенствования в традиции чань-буддизма так же оказалась далека от классических принципов индийской йоги. Среди последователей чань считалось, что лучший метод совершенствования и достижения состояния Будды – это отсутствие целенаправленного совершенствования. А действия без цели и сконцен-

трированного усилия – предпочтительнее, чем целенаправленное движение. Здесь очевидно проявилось влияние философии даосизма с ее краеугольной *иде-ей недеяния*, которое среди даосов всегда ценилось выше, чем активное действие. Однако йога во всех своих основных модификациях предполагала именно активные, целенаправленные, сосредоточенные усилия по достижению конкретных духовных целей через обуздание низшей природы человека. Во многом поэтому она успешно конкурировала с другими религиозными и философскими системами и, спустя столетия, до сих пор остается эффективной системой самосовершенствования человека.

Большую роль в развитии *буддийской йоги* сыграл Тибет, который в эпоху восточного Средневековья постепенно становится идейно-философским центром буддийской мысли и духовной практики [11]. Тибетскую разновидность буддизма часто называют Ваджраяной или ламаизмом. По многим своим базовым идеям она в целом вписывается в традицию Махаяны – так называемого Северного буддизма, хотя и имеет некоторые культурные особенности. Ламаизм формируется в период с VII по XV век под влиянием индийского и китайского буддизма, а также древнего тибетского культа бон-по. Большое влияние на ламаизм оказали идеи тантризма, которые в этот период были крайне популярны среди народов Индостана.

В течение столетий в Тибете сформировался свой национальный корпус канонической буддийской литературы (Канджур - «*Собрание Откровений*») и Танджур

- «Собрание толкований»), который в целом насчитывает более трехсот томов различных манускриптов. Многие трактаты в этом весьма ценном и малоизученном собрании сочинений индийских, китайских и тибетских авторов посвящены йогической практике. Среди них известны такие шедевры как «Бардо Тхё-дол» (так называемая «Тибетская книга мертвых»); «Биография Йога Милареспы» Речунга; «Драгоценные четки» – собрание йогических наставлений, приписываемое Двагпо-Лхардже (гуру Гампо-па); «Йога Великого Символа», составленная индийским буддистом Сарахой и получившая большое признание в Тибете; «Йога шести доктрин» – собрание работ различных авторов, посвященное развитию скрытых возможностей человека; «Йога перенесения сознания» - изложение практики развития независимости сознания от физиологического организма [38]; книга «Дзиан» и комментарии из книг «Киу-те», посвященные различным аспектам космогенеза и антропогенеза [5].

Важную роль в распространении тибетской буддийской йоги в период с VIII по XV век сыграли индийские учителя и проповедники тантрического буддизма. Наиболее известны из них - Падма Самбхава, Атиша, Тилопа и Наропа. Их деятельность была продолжена талантливым учеником Наропы переводчиком буддийских текстов Марпой, затем учеником Марпы - выдающимся тибетским духовным подвижником, поэтом и переводчиком Милареспой. А позже и учеником Милареспы по имени Гампо-па, который был известен как основатель влиятельного мона-

шеского ордена Карджиут-па, и учеником Атиши по имени Домтон, выступившим основателем другого крупного тибетского монашеского объединения - Кадам-па. Большой вклад в развитие тибетского буддизма и йоги внес выдающийся тибетский философ и реформатор Цзонг к'апа¹.

Несмотря на то, что тибетский буддизм обозначают единым наименованием – *ламаизм* или *Ваджраяна*, он представлял собой довольно неоднородное явление. В его истории можно выделить несколько влиятельных религиозных течений, которые сменяли, органично сосуществовали или боролись друг с другом. Нередко их обозначают как монашеские объединения, ордены или секты. Далеко не все из них уделяли большое внимание йоге. А там, где йога была в почете, ее цели и методы, порой, значительно отличались.

Так, например, последователи ордена *Кадам-па* («Связанные Учением») вели строгий аскетичный образ жизни, использовали медитативную психотехнику, изучали этику и метафизику буддизма. Особо ценились йогические методы духовной практики среди последователей ордена *Карджиут-па* («Передающие Слово»). И это было не случайно, ведь у его истоков стоял ученик великого тибетского йога и мистика Милареспы. Среди сторонников течения *Гелуг-па* («Приверженцы пути добродетели»), получивших прозвище «желтые шапки», большое внимание уделялось философским аспектам буддизма. Из элементов йоги

¹ Другие версии перевода имени Цзонг к'апа: Цзонхава или Цонгкапа.

практиковались различные разновидности медитации (дхьяны) и акустические формулы (мантры).

Большую связь с йогой имело и одно из самых ранних тибетских религиозных течений *Ньинма-па* («*Приверженцы древних*»), более известное как «*красные шапки*». У его истоков стояли индийские последователи тантрического буддизма и, в частности, известный средневековый гуру *Падма Самбхава*. Само название этой секты указывало на «древние тантры» со всеми вытекающими отсюда особенностями духовной практики – отсутствием аскетизма и строгой дисциплины, сексуальными обрядами и магическими ритуалами. При Падма Самбхаве и его ближайших учениках это течение еще сохраняло некое духовное содержание. Однако прошло не так много времени как оно стало стремительно отклоняться от благих буддийских ценностей и, в конце концов, породило появление многочисленных тантрических сект «левой руки». Вместо буддийской дхармы и духовной йоги в них процветали злобное колдовство, шаманизм, некромантия, ритуальный секс и прочие мрачные явления, далекие от возвышенных идеалов классической йоги и учения о спасении от страданий Гаутамы Будды.

Как и в Индии, в тибетском буддизме тантрическая идеология оказала разрушительное воздействие на моральный облик ее приверженцев, превратив многих из них в черных магов и колдунов, использовавших свои оккультные познания в самых корыстных целях. «Желтые шапки» во главе с Далай-ламой и Таши-ламой при поддержке духовно созвучных

течений тибетского буддизма многие столетия были вынуждены противостоять подобным сектам колдунов, шаманов и псевдойогов. В период реформ Цзонг к'апа многие тысячи последователей ритуального колдовства и темного шаманизма, дискредитировавшие духовные идеалы буддийской дхармы, были высланы за пределы Тибета.

Тем временем идеи и практика йоги продолжали распространяться по азиатским странам. Одним из направлений такой культурной миграции явилась западная Азия, где господствовало христианство и нарастало влияние ислама. В период Средневековья йога проникает в культурное пространство этих религий, и их последователи начинают использовать ее элементы в своей духовной практике.

Среди различных течений ислама, вероятно, самое сильное влияние йоги на себе испытал *суфизм*. Как известно, это неортодоксальное мистическое направление зарождается в недрах раннего ислама в VII-VIII веках в качестве реакции на официальный ислам, лидеры которого политическим завоеваниям и материальному процветанию стали уделять внимания больше, чем духовному совершенствованию и религиозным целям, освященным авторитетом Мухаммеда и сурами Корана. Подобно индийским йогам арабские суфии не отвергали религиозный культ и иные формальные установления исламского вероучения. Вместе с тем, они полагали, что ритуальные богослужения, показная набожность и многочисленные обряды в духовном совершенствовании имеют

весьма незначительную ценность по сравнению с личным внутренним опытом мистического преобразования и приобщения к духовной сущности Аллаха.

Сейчас уже невозможно установить, откуда и каким образом в исламе появилась йогическая психотехника. Легко предположить культурное влияние индийских духовных традиций на сопредельные регионы. Действительно, вполне возможно, что элементы техники йоги проникли в арабский мир вместе с индийскими путешественниками или проповедниками. Нельзя исключить и обратное, то есть арабские контакты с культурой Индостана – торговые караваны, военные экспедиции, исламских миссионеров, отшельников-скитальцев, некоторые из которых вполне могли заимствовать у индийских йогов психотехнические упражнения и адаптировать их к исламской традиции.

Вместе с тем, мы бы не стали исключать и внутренний генезис некоторых элементов йоги в самой исламской религии, а точнее среди мистически ориентированных ее приверженцев. В этом нет ничего удивительного, так как законы управления внутренней психической реальностью и сама эта реальность во все исторические эпохи, во всех культурных регионах оставались неизменными. Современные исследования подтверждают гипотезу о том, что за внешним покровом различных сакральных культов и религий психические технологии приобщения человеческого сознания к тонкому духовному бытию или к иной реальности имели больше сходства, чем различий. И если религиозные культы выступали

своеобразной внешней формой, исторической оболочкой религиозности конкретного народа, то йога являлась внутренним методом, технологией духовной трансформации и связи с Высшим Началом, независимо от того, как его называли люди – Брахман, Вишну, Шива, Будда, Христос или Аллах. Разумеется, мы имеем в виду здесь йогу как универсальный метод духовной практики, но не как конкретную религиозно-философскую традицию.

Итак, какие же элементы духовной практики в суфизме напоминают йогическую технику? Это, например, использовали *медитации* с постоянным повторением имени Бога или других сакральных формул (*психотехника зикр*). Целью этого упражнения являлось развитие высокой степени концентрации на божественной сущности Аллаха или духовного наставника и достижение экстатического состояния для мистического объединения с ним. Суфийский зикр можно назвать исламской разновидностью известной индийской *джана-медитации* или *мантра-йоги*, основанных на длительном повторении имени Бога или мистической формулы (мантры). Подобные упражнения как правило применяли индийские йоги-вишнуиты, последователи тантрического шиваизма, индийские и тибетские буддисты, а также приверженцы других индийских религиозных и мистических течений, использовавших элементы йоги.

Соответствовали йогической традиции и такие элементы, как аскетизм, практика концентрации внимания на духовном партнере-наставнике (*тавадж-жух*), психотехника сохранения духовной связи от

вмешательства посторонних мыслей и желаний (*мурাকাба*), рецитация канонических духовных текстов (*хатм*), а также стремление к достижению внутреннего озарения и мистического слияния с Богом [33].

Подобные упражнения выступали эффективными орудиями духовной практики и позволяли суфийским мастерам добиваться впечатляющих результатов в совершенствовании человеческой природы и приобщении ее к Высшему Бытию. Возможно, не все поклонники ислама с нами согласятся, но мы полагаем, что мистическая сущность суфизма и его йогическая психотехника убедительно доказали свое духовное превосходство над ритуальной религиозностью, которая довольно часто оставалась лишь внешней формой жизни верующего, но не затрагивала глубины его сознания и подсознания. И это, к сожалению, характерно не только для ислама, но для всех религиозных традиций от истоков исторического процесса до наших суетных дней.

Духовная истина становится действенной только тогда, когда она осознана, прочувствована, пережита и растворена как соль в океане - в глубинах внутреннего мира человека. Целенаправленное преобразование внутреннего мира, оказывается, требует знания методов определенной психотехники, которую можно сравнить с крепким отточенным инструментом для обработки гранитной глыбы.

К числу известных средневековых теоретиков и мастеров суфизма принадлежали Аль-Мишри, Аль-Басри, Абу аль-Мухасиб, Абу Язид, Джунайд, Халладж и другие исламские мистики. Чуть позже, в XII-XIII

веках идеи суфизма поддерживали такие крупные арабские мыслители как Газали, Сухраварди, Ибн аль-Араби. Однако, несмотря на это, отношение к суфизму в исламском мире оставалось довольно сложным. После известных философских трактатов Газали, обособивавших значение личного мистического опыта, суфизм перестал подвергаться гонениям и уже не испытывал такого давления как рациональная арабская философия - *фалсафа*. Но ортодоксальные исламские теологи нередко воспринимали суфийские братства как скрытую угрозу и видели в мистической философии и практике суфизма мощного оппонента догматическому исламу и его религиозным институтам.

Если суфизм можно считать определенной разновидностью йоги в лоне культурно-религиозной традиции ислама, то исихазм представляет собой нечто подобное в религиозной традиции восточного христианства. Некоторые исследователи религий воспринимали *исихазм* не иначе как «*краеугольный камень православной духовности*» [6]. И надо согласиться, что к тому были определенные основания. Исихазм, подобно исламскому суфизму, в Средние века явился внутренним мистическим наполнением внешней формы христианской религии. Не случайно к нему прибегали многие христианские монахи, аскеты и подвижники – то есть те последователи Учения Христа, которые ставили перед собой величественные духовные задачи и преследовали далеко не мирские цели.

В отличие от них миряне, как правило, удовлетворялись исполнением только определенных культовых

предписаний – посещением церкви, молитвой, соблюдением постов и праздников, внешних атрибутов христианской жизни. Одним словом, здесь религиозное чувство сводилось к отправлению обрядов, которые далеко не всегда захватывали душу человека и проникали в его сердце. Именно поэтому его поступки могли значительно отличаться от христианских идеалов. Конечно, настоящие подвижники не могли удовлетвориться обрядоверием, лишенным глубокого мистического содержания и действенных методов духовного делания. В этом смысле исихазм появляется как альтернатива догматическому книжному богословию, с одной стороны, и народному обрядоверию, с другой.

Понятие *«исихазм»* происходит от греческого слова *«исихия»*, что означает *«безмолвие»*, *«покой»* или *«отрешенность»*. Без всяких преувеличений практику исихии можно воспринимать как внутреннее созерцание или медитацию. Ее характерные элементы – строгий аскетизм, отрешение от внешнего мира и его суеты, контроль дыхания и *«умная»* или *«сердечная молитва»* – то есть многократное мысленное (в уме, в сердце) повторение определенной сакральной фразы (молитвы). Историки полагают, что подобная практика в христианстве сложилась под влиянием древних египетских и синайских аскетов, которые жили в пустынях уединенно подобно индийским отшельникам и, вероятно, были знакомы с элементами йоги.

Вообще, элементы йоги могли появиться в христианстве не только извне. Нельзя исключить, что они могли быть изначально присущи этой религии

еще со времен Иисуса Христа. Среди последователей современного этического гнозиса (теософия, Агни Йога - Живая Этика) и некоторых исследователей распространено убеждение, согласно которому Иисус Христос посещал Индию и Тибет и изучал там духовную философию и мистическую практику, в том числе, возможно, и йогу. Обратим, например, внимание на традиционное христианское крестное знамение. Проводимое определенным образом сложенной комбинацией пальцев руки, оно удивительно напоминает технику индийской мудры. *Мудра* – это некий священный знак или символ, выполняемый с помощью комбинации рук, пальцев, жестов или положений тела. Такие телесные знаки имели двойное назначение. Во-первых, они выполняли функцию ритуального языка для общения человека с Высшими Силами. Во-вторых, они способствовали сосредоточению внутренних токов через замыкание энергетических каналов организма. Если Христос был в Индии, он вполне мог об этом знать и научить подобным мудрам своих апостолов. Со временем крестное знамение становится устойчивым элементом многих христианских религиозных обрядов.

Долгое время центром и оплотом исихазма была ближневосточная гора Синай. На его становление повлияли такие ранние восточно-христианские мыслители, как Григорий Нисский, Евагрий Понтийский, Иоанн Лествичник. Никифор Затворник в трактате «*О душевной страже*» разработал учение о специальном дыхании, которое должно сопровождать внутреннее

безмолвие или молитву для наполнения внутреннего мира *«божественным присутствием»*. Григорий Синаит в XIV веке систематизировал и развил это учение. Григорий Палама вносит ценный вклад в богословское обоснование практики исихии и обосновывает большое значение *«сердечной молитвы»* в дискуссиях с другими византийскими теологами.

Сначала исихазм развивался среди византийских христиан. После поражения Константинополя в 1453 году центром исихазма оставались Афонские монастыри. Оттуда он постепенно начал распространяться по славянским землям. Известные русские религиозные мыслители и духовные подвижники Сергей Радонежский, Феодосий Печерский, Нестор Летописец, Нил Сорский, Вассиан Патрикеев, Максим Грек выросли на идеях восточного мистического христианства, пропитанного исихазмом. Позже элементы исихазма проникли во многие православные монашеские общины и использовались в качестве психотехнического средства для достижения духовного очищения от всего мирского, приобщения к божественной жизни и общения с Высшими Силами.

Итогом развития йоги в период Средневековья явилось значительное расширение культурного региона распространения йогических методов духовной практики. Изменяясь под влиянием тех или иных философских и религиозных доктрин, йога сохраняет свои базовые элементы психотехники и привносит в религиозную жизнь практический метод управления стихией внутреннего душевного мира человека.

1.3

Культурная экспансия Востока и новые системы йоги в XX веке

Начало третьего исторического этапа развития йоги приходится на период активной колонизации Востока европейскими державами. Но результатом колонизации оказалось не только распространение достижений западной цивилизации в странах «третьего мира». Этот мир, в свою очередь, незаметно начал оказывать большое культурное влияние на своих колонизаторов. Так началась эпоха межкультурного диалога Восток-Запад, в результате которого Европа, Америка и Россия открыли для себя духовную мысль Индии, Китая, Тибета и Арабских стран.

В этот период разновидности классической йоги и другие восточные учения, содержавшие в себе элементы йогических методов, начинают широко распространяться в Западном мире. Первоначально они изучаются только специалистами как некие диковинные плоды культурного поля Востока. Лингвисты, философы, психологи, культурологи, антропологи исследуют йогу преимущественно без какого-либо практического интереса – так, как орнитолог изучает новую, неизвестную ранее птицу. В целях научного прогресса ее нужно описать, классифицировать, поймать, сделать чучело и поставить на полку в орнитологический музей. Примерно такой подход доминировал в западной ориенталистике до определенного момента. Момента, когда отдельные исследователи начали осознавать непонятное духовное превосходство некоторых

философских учений Востока над догматическими религиями, упрощенным материализмом и плоским позитивизмом Запада.

Тогда отвлеченный теоретический интерес начал сопровождаться все возрастающим интересом практическим. В Европе и Америке стали пробовать использовать йогу в качестве системы физического и психического тренинга, для укрепления здоровья и демонстрации возможностей человека. Со временем открывается и духовная грань йоги, как мистического учения, имеющего все же более серьезные цели, нежели обучение скучающих бездельников правильно дышать, очищать желудок и не испытывать неудобства от возлежания на битых стеклах.

В рассматриваемый период Запад первоначально осваивал йогические учения традиционного индуистского и буддийского направлений. Но не только европейские путешественники и исследователи стремились в Индию, Тибет и Китай с целью проникновения в тайны мистических доктрин Востока. Постепенно восточная мысль сама устремилась на Запад. И эта экспансия в конце XIX и в течение всего XX столетий развернулась настолько интенсивно, что традиционные западные философские системы оказались в условиях вынужденной жесткой идейной конкуренции. Тогда восточная мысль не только доказала свою жизнеспособность в чуждых ей культурно и далеких географически регионах Европы, Америки и России, но и стремительно завоевывала популярность в самых широких слоях населения.

Большую роль в развитии межкультурного диалога Восток-Запад в XIX-XX веках сыграло теософское движение, у истоков которого стояла группа индийских духовных мыслителей (Махатм), русский философ, путешественник и общественный деятель Елена Блаватская, а также отставной американский полковник Генри Олькотт. В социальном смысле международное теософское движение было направлено на культурную трансформацию общества с перспективой формирования единого планетарного братства всех стран и народов.

Идейной основой теософии – учения «Божественной Мудрости» явился философский синтез метафизических систем Востока, научных идей Запада, а также этических положений мировых и национальных религий. Краеугольным камнем такой основы выступила традиция *эзотерического гнозиса* – Сокровенной Мудрости Востока, раскрывавшей символизм традиционных религий и указывавшей на их глубинное смысловое единство и созвучие новейшим тенденциям науки. В контексте нашего исследования необходимо отметить, что практическая сторона теософии, направленная на духовное совершенствование человека, опиралась на прикладную этику и психотехнику индийских и тибетских систем йоги.

В культурном смысле теософия развивалась достаточно обособленно относительно других систем восточной мысли. Однако новые тенденции не обошли стороной и традиционные направления индийской философии. Главная из таких тенденций состояла в

нарастающем стремлении к переосмыслению ортодоксальных идей древних духовных учений и их синтезу. Наиболее ярко это проявилось в творчестве и духовном пути выдающегося индуистского мыслителя Рамакришны и его последователя – философа-йога, популярного общественного деятеля Вивекананды.

Рамакришна одним из первых на Востоке выдвигает идею религиозного синтеза. Осознав на личном мистическом опыте духовное единство различных религий, он приходит к убеждению, что все они открывают определенные стороны истины и выступают различными путями к Высшему духовному Началу – Богу. Значительный вклад в популяризацию и развитие философских идей Рамакришны внес индийский ведантист *Вивекананда*.

Для нас в данном случае наиболее интересен йогический аспект творчества этого философа. Конечная цель жизни человека, полагал он, состоит в единении с Высшей Реальностью (по-разному понимаемым Богом). А достигается это через этическое совершенствование сознания и практику йоги. Таким образом, реформатор философии индуизма провозглашает йогу в качестве действенного метода духовной практики независимо от философских и религиозных предпочтений человека.

Вивекананда написал несколько ярких философских работ, посвященных популярному изложению основ раджа-йоги, бхакти-йоги, карма-йоги и джняна-йоги, которые получили большую известность и признание на Западе. Он явился одним из первых ав-

торитетных мастеров индуистской йоги, которые на рубеже XIX и XX столетий оказали большое влияние на формирование представлений Запада о духовной сущности йогической науки.

Однако развитие йоги в XX веке происходило не только в рамках ее традиционного исторического русла. Возникали и различные реформированные модификации йогической философии и практики. Но за редким исключением в них не содержалось принципиальных идейных новаций ни в философском, ни в методическом смысле. Поэтому нашего внимания здесь заслуживают лишь две широко известные и влиятельные системы – Интегральная йога и Агни Йога.

«*Интегральная йога*» – это широко распространенное название духовного учения индийского философа *Ауробиндо Гхоша* (XX в.). В своей духовной эволюции Ауробиндо прошел сложный путь от увлечения западным атеизмом до полного разочарования в нем и приобщения к индийской спиритуалистической философии и йоге. В философии он развивал линию синтеза, в силу чего может быть поставлен в один ряд с такими мыслителями, как Владимир Соловьев, Елена Блаватская, Рамакришна и Вивекананда. Он пытался воссоединить западный рационализм и восточный спиритуализм, эмпирическую науку и неуловимый мистический опыт.

Вместе с тем, цель философских изысканий Ауробиндо имела не столько отвлеченный, сколько практический характер. Следуя древней традиции индийских

мудрецов, он видел в философии духовное средство совершенствования человека, который способен раскрыть в себе дремлющие силы и привести в свое сознание и земной мир «божественную жизнь». Когда сознание человека возвышается до Космического Сознания, через которое ему является Духовная Реальность – Бог, тогда наступает его коренное преображение. Человек становится «сверхчеловеком» - духовным существом высшего порядка. Главное препятствие на этом пути составляет человеческий эгоизм, как многогранная негативная особенность обособленного сознания, его главное несовершенство. Путь преодоления эгоизма лежит через практику духовной йоги.

Ауробиндо написал много различных работ, посвященных проблеме духовного совершенствования человека и йоге. Широко известны, например, «Синтез различных направлений йоги», «Путеводитель по йоге», «Божественная жизнь», «Комментарии к Бхагават-Гите». Книги Ауробиндо еще в XX веке были переведены на множество языков мира и пользовались большой популярностью, как на Востоке, так и на Западе. В Индии недалеко от Пондишери на базе университетского центра возник город Ауровиль, населенный последователями учения Ауробиндо Гхоша.

Параллельно с философией йоги Ауробиндо развивалась и философская традиция *Агни Йоги* – Огненной Йоги. Второе распространенное название этого учения – *Живая Этика*. Агни Йога представляет собой наиболее масштабный синтез и реформу йогической философии и практики со времен восточного Средневековья.

Возникает она в первой половине XX столетия в результате сотрудничества группы индийских мыслителей (Махатм) с семьей русского художника, философа-гуманиста и общественного деятеля *Николая Константиновича Рериха*. Известно, что важнейшую роль в философском и литературном формировании творческих первоисточников учения Агни Йоги сыграли *Махатма М.* и русский философ, духовный подвижник *Елена Ивановна Рерих*.

Основной литературно-философский корпус Агни Йоги формируется в период 20-50-х годов XX века. В него входят 14 главных (канонических) книг Агни Йоги (составленных Е.И. Рерих еще при жизни), письма и другие работы Е.И. Рерих, посвященные разъяснению философских, культурологических, естественнонаучных и практических аспектов учения. Определенная часть творческого наследия авторов Агни Йоги (дневниковые записи) находится в частных архивах в России и США. Некоторые фрагменты таких архивных материалов впервые были опубликованы в России на рубеже XX-XXI веков. Однако до сих пор существуют тексты, относимые к философской традиции Агни Йоги, которые в силу различных причин не были опубликованы ни на русском, ни на английском языках.

К числу литературно-философских источников, идеи которых оказались весьма созвучны мировоззрению Агни Йоги, можно отнести работы теософского этапа распространения эзотерического гнозиса Востока. Основные произведения этого этапа (вто-

рая половина XIX в. – первая четверть XX в.) были написаны Е.П. Блаватской («*Тайная Доктрина*», «*Разоблаченная Изида*» и др.), английским журналистом и исследователем индийской философии А. Синнеттом («*Эзотерический буддизм*» и др.), а также американским теософом Ф. Ла Дью и ее последователями («*Теогенезис*», «*Учение Храма*» и др.). Все эти и некоторые другие произведения («*Письма Махатм*») создавались при самом непосредственном участии группы малоизвестных на Западе индийских философов, именуемых в теософской традиции «Махатмами», «Архатами» или «Великими Учителями». Е.И. Рерих не единожды подчеркивала идейную преемственность и неразрывную духовную связь основных работ теософского этапа и книг канонической серии «Агни Йога».

К системе Агни Йоги примыкает еще одна группа философских источников, получившая наименование (по первому изданию в конце XX века) – «*Грани Агни Йоги*». Книги этой серии явились результатом духовного опыта *Бориса Николаевича Абрамова* – российского ученика выдающегося деятеля мировой культуры, одного из соавторов Агни Йоги Н.К. Рериха. В течение нескольких десятков лет он вел дневник, записывая обращенные к нему философские и практические разъяснения идей Агни Йоги, исходившие от индийских мыслителей и старших Рерихов.

По своему концептуальному содержанию Агни Йога представляет собой этико-философское и практическое учение о космической эволюции человека.

Духовная йога здесь является ничем иным, как практикой интенсивной космической эволюции сознания. Ее результатом, по мнению авторов, должно явиться не только этическое преобразование человека, но и изменение его как вида. Философия Агни Йоги рассматривает современный биологический вид *Homo Sapiens* в качестве одной из промежуточных ступеней космической эволюции жизни и разума. Предполагается, что человеческий разум при достаточном духовном развитии способен к жизнедеятельности вне биологического организма. Ему на смену должен явиться более совершенный организм из пластичной космической (астральной) субстанции. Вполне очевидно, что в этом своем аспекте Агни Йога удивительно созвучна философским идеям русского космизма, многие представители которого так же были убеждены в неизбежности дальнейшей эволюции человеческого духа и смене его формы жизнедеятельности.

Но Агни Йога не останавливается на философской констатации возможности преобразования человека в некое одухотворенное, эволюционно более совершенное существо. Она предлагает практический метод такого преобразования. Нетрудно догадаться, что этим методом является *йога*, понимаемая как практика духовной трансформации природы человека через развитие сознания и психической энергии высшего свойства. В этих целях применяются средства, принадлежащие как традиционному арсеналу йоги, так и некоторые нетрадиционные элементы, использова-

ние которых обусловлено современным энергетическим состоянием планеты и околоземного космического пространства.

Учение Агни Йоги, кроме непосредственной йогической практики, включает множество других элементов – прикладную этику, философскую метафизику, естествознание, культурологию и социально-политическую мысль. В отличие от классической йоги, Агни Йога не опирается исключительно на философскую базу системы санньясы. Ее философские основания гораздо шире и охватывают множество как традиционных восточных учений, так и западную мысль, а также научную методологию познания. В этом проявился один из аспектов синтеза новой философской системы.

Другой аспект синтеза был связан с самой йогической практикой, в которой органично переплетались элементы и методы различных модификаций и разновидностей йоги. В качестве характерных черт йогической практики по системе Агни Йоги можно отметить естественность духовной эволюции, умеренность в аскетизме, высокую этику, совершенствование без уклонения от социальной жизни, необходимость тесного взаимодействия с духовным Учителем и активной деятельности по совершенствованию общества, религиозную терпимость и доброжелательное отношение к научному познанию.

Общественный интерес к Агни Йоге развивался относительно медленно. Слишком уж выпадала эта система из традиционного русла развития восточ-

ной и западной мысли. Лишь к концу XX столетия стали умножаться организации и группы последователей этого учения. К началу XXI века наибольшее их количество приходилось на географическое пространство бывшего СССР. Подобные группы сформировались также в Европе и Америке. Но их количество было намного меньше, чем в постсоветских республиках.

В последней четверти XX века в России развернулась активная работа по изучению и популяризации философии Агни Йоги. Появились диссертации, комментарии, интерпретации и другие исследовательские работы, посвященные научному анализу или доступному изложению различных аспектов этого учения.

Таким образом, подводя итог небольшому обзору исторических тенденций развития йоги, мы можем констатировать, что философия и практика йоги в течение столетий довольно успешно выдерживала идейную конкуренцию со стороны других религиозных и философских систем. Не стала исключением и стремительно надвигающаяся эпоха информационной цивилизации с ее тотальным рационализмом, сциентизмом и техницизмом. В начале XXI века общественный интерес к классическим и новым йогическим учениям продолжал неуклонно возрастать. Йога приобрела мировую известность и немалое количество поклонников на Востоке и Западе, которые видели в ней средство оздоровления организма, психической саморегуляции и совершенствования человеческого духа.

Теперь с высоты столетий отчетливо видно, что йогические учения на протяжении многих исторических периодов демонстрировали удивительную жизнеспособность. Они оказывались востребованы в самых различных культурных регионах мира и легко адаптировались ко многим религиозным и философским учениям. Как правило, йога не ломала устоявшиеся формы мировоззрения, но привносила в них практический метод духовного или психофизического совершенствования человека. В этом смысле йога кардинально отличалась от некоторых традиционных религий и философских систем, которые провозглашали возвышенные духовные цели, но, порой, оставляли своих приверженцев без эффективных средств их практического осуществления.

Известные западные учения, например, марксизм, предлагали свое универсальное практическое средство достижения духовных идеалов под названием «революция». Но это был внешний путь, к которому мудрецы Востока относились, как правило, скептически. Результаты социалистических экспериментов XX века показали, что они во многом были правы. Самая совершенная внешняя форма устройства общественной жизни превращается в свою противоположность без должного внутреннего, то есть морального, гражданского, интеллектуального, религиозного развития человека. Без политической и религиозной терпимости, без уважения законов и достоинства других людей, без ответственности за жизнь своих близких и судьбу всего человечества, без понимания истинных целей свое-

го бытия человек не сможет воплотить в реальность даже самое привлекательное в своих идеологических декларациях общественное устройство.

Вместе с тем, не следует забывать, что традиционная йога всегда имела не социально-политические, но космические или трансцендентные цели. Она давала человеку не столько земной, сколько высший смысл существования, вдохновляя его на непрестанное самосовершенствование в этом несовершенном, страдающем мире. Возможно, именно здесь следует искать причины ее исторической живучести и культурной востребованности на протяжении веков. Этот глубокий аспект йогической философии современной науке еще только предстоит понять и осмыслить.

Часть 2

**ФИЛОСОФИЯ
КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГИ**

Без йоги достичь отрешенья труднее,
И праведник, преданный йоге, скорее

С Великим и Сущим достигнет слиянья:
Себя победив и отринув желанья,

Сольется он с духом существ, с Вечным Светом,
И, действуя, не загрязнится при этом...

Лишь тот, кто еще не дождавшись кончины,
Равно и отрады презрел и кручины,

Свой гнев пересилил и чувств самовластье, -
Обрел настоящее, прочное счастье!

Кто светится внутренним светом, - не внешним! -
Тот с Высшим и в мире сливается здешнем.

Махабхарата: Бхагават-Гита

2.1 Трактат «Йога-сутра»

Теоретической основой классической философии йоги явилась небольшая работа древнего индийского мудреца Патанджали – «Йога-сутра» (второе ее название – «Патанджали-сутра»). Некоторые современные исследователи полагают [34, с.12], что школа санкхья-йоги базируется на двух исходных текстах-первоисточниках – «Йога-сутре» и «Йога-бхашье» Вьясы.

Такая точка зрения, действительно, не лишена определенных оснований, так как многочисленные поколения последователей классической йоги воспринимали санкхья-йогу, так сказать, глазами и разумом Вьясы – человека, написавшего глубокие разъяснения на конспективно-афористичные положения «Йога-сутры». Поэтому далее по тексту мы будем рассматривать работы двух философов-йогов в их неразрывном единстве.

Манускрипт Патанджали состоит из четырех глав.

Первая глава «О сосредоточении» («*Самадхипада*»).

Вторая глава «О способах осуществления йоги» («*Садханипада*»).

Третья глава «О совершенных способностях» («*Вибхutipада*»).

Четвертая глава «Об абсолютном освобождении» («*Кайвальяпада*»).

В первой главе философ выражает свое понимание сути йоги («*йога – прекращение деятельности*

сознания»). Рассматривает пять основных видов деятельности сознания: истинное познание, заблуждение, ментальное конструирование (воображение и др.), сон, память. Указывает на способы прекращения деятельности сознания (практика йоги и полное бесстрашие). Разъясняет, что такое сознательное и бессознательное сосредоточения, а также какие бывают препятствия на пути развития сосредоточения. Далее рассматриваются способы очищения сознания и сущность сосредоточения.

Во второй главе Патанджали разъясняет способы осуществления практической йоги (*«йоги действия»*). Её цели – развитие способности сосредоточения сознания и максимально возможное избавление от аффектов сознания. Аффекты, поясняет Вьяса, это ложные (неистинные) наполнители сознания [34, с.113]. Они порождают карму. Иначе говоря, причинные следствия, осуществляющиеся в текущей и последующих жизнях человека. Полем развития аффектов является неведение. Аффекты и неведение должны быть устранены. Тогда становится возможной абсолютная обособленность Зрителя (Духа), то есть его избавление от связи с Материей. Средство такого избавления – *«неколебимое различающее постижение»* [34, с.134]. Оно достигается благодаря регулярной, упорной практике восьми вспомогательных средств йоги. Во второй главе Патанджали рассматривает только пять из них, которые называются – *«внешними средствами осуществления йоги»*.

В третьей главе он объясняет три остальные (*«внутренние»*) средства йоги – дхарану, дхьяну и са-

мадхи, которые вместе составляют ступени психотехники управления сознанием и обобщенно именуется – *санъяма*. Здесь же описываются различные совершенные способности, достигаемые благодаря практике санъямы. Высшая из них – абсолютное обособление Духа (Высшего Я) от личного сознания (Низшего Эго)¹.

Четвертая глава посвящена проблеме абсолютного освобождения. В ней Патанджали рассматривает различные виды кармы и причину включенности человека в круговорот сансары - то есть в бесконечные циклы рождений и смертей (перевоплощений) в материальных и тонких мирах. Он полагает, что при устранении аффектов и кармы достигается освобождение, при котором происходит свертывание гун и возвращение энергии сознания (Духа) к своему исходному состоянию – высшей духовной обособленности от мира материальных форм с их вечными изменениями и кармой.

Так в самом общем, предельно схематичном виде выглядит проблематика текстов Патанджали и Вьясы. Теперь рассмотрим ее подробнее в двух главных аспектах – доктринально-философском и духовно-практическом (йогическом).

¹ Патанджали не использует понятия «Высшее Я», «Низшее Я». Здесь, как и в некоторых других случаях, для объяснения идей классической йоги мы привлекаем терминологическую базу восточной теософии и современной Агни Йоги.

2.2

Философские идеи системы санкхья

Итак, классическая философская школа йоги представляла собой синтез философских идей санкхья-даршаны и йогических методов духовного совершенствования. Основателем философского направления санкхья принято считать древнего индийского мудреца *Капила*. Полагают, что он жил, по крайней мере, на столетие раньше основателя буддизма Сидхарты Гаутамы (Будды) [48, т.2, с.223], то есть примерно в VI веке до нашей эры. А может быть и намного ранее. В любом случае, определенные идеи философии санкхья встречаются во многих древних произведениях индийцев, что указывает на то, что Капила, по всей видимости, создавал свою систему в идейном смысле не на пустом месте.

С именем Капила связывают исходный философский трактат школы санкхья – «*Санкхья-сутру*», на которую ученики и последователи написали несколько комментариев. Однако содержание этих текстов до наших дней не дошло. Поэтому основным источником философских идей санкхья-даршаны считается авторитетная работа другого древнего индийского философа – *Ишваракришны*. Она называется «*Санкхья-карика*».

Что означает понятие «санкхья»? Часто его переводят с санскрита как «число», имея в виду, что в системе санкхья присутствует перечисление и анализ базовых принципов и понятий метафизической философии мироустройства. Всего их двадцать пять. Вмес-

те с тем, индийские историки философии [48, 66] полагают, что понятие «санкхья» имеет и другой, более отвлеченный смысл. Оно может означать нечто вроде *совершенного знания и философских размышлений* его отражающих, или, как писал Шанкара, *познание природы чистого духа*.

Коротко отметим важнейшие идеи метафизики школы санкхья. Это поможет нам в дальнейшем изучении философских положений классической йоги. Более подробно с системой санкхья заинтересованный читатель может познакомиться, например, в работах С. Радхакришнана [48], С. Чаттерджи, Д. Датты [66], и В.К. Шохина [71].

Система санкхья построена на анализе двадцати пяти основных принципов или метафизических элементов космоса. Бога среди них нет. Поэтому учение Капилы называют атеистической санкхьей. Существует и теистическая санкхья, в которой признается существование некоего Высшего Абсолютного Существа или Сущности – то есть Бога. Этой разновидностью философии санкхья является, в частности, санкхья-йога Патанджали. Высшее Существо там обозначается понятием *Ишвара*.

Исходные понятия системы санкхья: *Пуруша* – духовная субстанция, содержащая сознание, и *Пракрити* – бессознательное активное начало, порождающее все материальные формы и проявления. Пуруша – нечто вроде Вселенского Сознания или Высшего Я – является независимым от всех материальных и духовных процессов высшим состоянием бытия. Оно

не тождественно ни живым существам, ни их разумам, ни чувствам. Оно выступает вечным неизменным «Зрителем» вечно изменчивого материального бытия.

Пракрити, будучи первопричиной материального мира, подчинена целям Вселенского Сознания. Она включает в себя три основных элемента материи или силы (гуны): *самтву* (проявление-равновесие), *рад-жас* (движение-активность) и *тамас* (покой-пассивность), которые в исходном состоянии находятся в равновесии. При соединении пассивного Вселенского Сознания с Пракрити равновесие системы нарушается. Формы материи (гуны) приходят в движение и, соединяясь во множестве форм и комбинаций, порождают объективный мир. Но это порождение есть не сотворение мира, а его эволюция.

Сначала взаимодействие Пуруши и Пракрити порождает идеальный *прообраз Вселенной*, в котором, как Солнце в океане, отражается Вселенское Сознание. Этот великий прообраз, именуемый *Махат*, (дословно «Великий») содержит в себе мировую мыслеоснову или интеллект (*буддхи*). Его дальнейшее развитие порождает *аханкару* – иллюзию обособленности, под действием которой в существах развивается чувство собственного Я (Эго). Они начинают воспринимать себя самостоятельными действующими субъектами опыта, хотя на самом деле таковыми не являются.

Под действием той или иной гуны из аханкары развиваются: пять органов восприятия или познания (*джнянендрия*), пять органов действия (*кармендрия*),

ум (*манас*) – орган познания и деятельности, а также пять тончайших потенциальных элементов звука, цвета, осязания, вкуса и запаха (*танматра*). Тончайшие элементы в свою очередь порождают пять материальных (вещественных) элементов или стихий: *эфир, воздух, огонь, воду и землю*.

Таким образом, философская система санкхья представляет собой реалистический дуализм. Происхождение и существование мира в ней понимается как процесс взаимодействия двух исходных начал – Духа (Пуруши) и Материи (Пракрити), которые порождают различные материальные образования. Все они, за исключением Пуруши, содержатся в недрах Пракрити. Появление мира – результат процесса развития, в котором нет места актам божественной креации.

Весьма важным аспектом философии санкхья является понимание смысла жизни человека. По мнению представителей этой системы, он заключается в *освобождении духа (кайвалья)*. Освобождению от чего? Рабства, бедности, зависимости от сильных мира сего? Вовсе нет. Социальный и экономический аспекты проблемы свободы в философии санкхья не рассматриваются. Она говорит исключительно о духовном освобождении человека от власти незнания и материи.

Незнание (*авидья*) и материя затемняют знание духа (духовного Я) о своем бессмертии, всесии и свободе. Он отождествляет себя с низшими элементами и принципами материи – телом, чувствами, умом. Он захватывается чувственными и интеллек-

туальными явлениями, их радостями и страданиями. Из господина он превращается в слугу своего тела, своих чувств и своих мыслей. Подчиняясь карме, он вынужден бесчисленное количество раз рождаться и умирать, и снова рождаться, чтобы испытывать боль и радость, разочарование и потери, и снова радость, и снова боль. И так до тех пор, пока духовное Я не сумеет осознать свою истинную сущность и собственную нетождественность телу, чувствам и уму. Тогда сознание обретает свое исходное духовное состояние и происходит трансцендентное обособление духа от мира материи. Это и есть истинное освобождение. Телесные, чувственные, интеллектуальные волнения более не властны над духом. Он возвышается над ними, как Солнце над бушующим океаном.

Такое состояние, полагали последователи санкхьи, достигается как при физической жизни, так и после физической смерти. Путь достижения – метафизическое познание своего истинного духовного Я. В системе йога это познание дополняется детально разработанной практикой духовного преобразования и управления сознанием. Запомним этот важный момент. Если санкхья акцентирует внимание на *познании* истинной сути вещей и собственного духа, то йога дает *практику* освобождения, где познание подкрепляется соответствующими методами преодоления препятствий на пути освобождении духа.

2.3

Бытие, природа и космос

Теперь, после необходимых предварительных замечаний, мы можем непосредственно обратиться к философии санкхья-йоги. Классическая йога, как известно, принадлежит к числу ортодоксальных направлений древней индийской философии. Это означает, что она разделяет основные мировоззренческие идеи и положения Вед и брахманизма-индуизма. А именно: признает духовное начало бытия, множество миров (сфер бытия) во Вселенной, круговорот рождений и смертей живых существ (сансара), закон причин и следствий (карма), посмертное существование сознания человека, существование высших существ, необходимость освобождения человека от сансары и кармы.

В основе онтологии классической йоги находятся несколько фундаментальных философских идей и понятий системы санкхья. Как уже отмечалось выше, исходными онтологическими принципами как в санкхья-даршане, так и в санкхья-йоге являются *Пуруша* и *Пракрити*. В самом общем виде их можно понимать как первичное *Духовное начало* – духовную субстанцию (Пуруша) и первичное *Материальное начало* – материальную субстанцию (Пракрити). Очевидно, что классическая йога склонна решать проблему субстанции (первоначала бытия) скорее с позиций дуализма (две субстанции), чем монизма (одна субстанция). Посмотрим более внимательно,

какой смысл вкладывали Патанджали и Вьяса в понятия «Пуруша» и «Пракрिति».

Прежде всего, надо отметить, что в западной философии сложно подобрать эквивалентные термины, способные точно передать смысл этих многозначных понятий. Поэтому мы будем стараться пояснять их с разных сторон, чтобы смысловая картина оказалась наиболее полной и многогранной.

Пурушу можно соотнести с неким *Мировым Духом* (Атманом), *Мировой Душой* или объединенным *множеством душ*. Вместе с тем, Пуруша рассматривается как принцип чистого *Вселенского Сознания* или высшая абстрактная *Энергия Сознания*. Она отличается от конкретных наполнений или содержаний сознания (буддхи), которые появляются позже в результате взаимодействия Пуруши и Пракрити. Таким образом, Пуруша есть чистое, пустое, континуальное, изначальное Сознание. Без Пракрити оно пребывает само в себе, в своей трансцендентной субъективности, не имеет отражений и конкретных содержаний-образов. В качестве иллюстрации для облегчения понимания этого вопроса можно привести следующую упрощенную аналогию: Пуруша в каком то смысле подобна компьютерному информационному пространству (программной оболочке или операционной системе), лишенной конкретных файлов или информационных массивов.

Пракрити – *материальная субстанция* или *материальная Природа* – до начала процесса развития находится в непроявленном состоянии. Это состояние динамического равновесия ее сил и свойств (гун),

которое нарушается с началом космической эволюции. Гуны приходят в движение и, взаимодействуя с Энергией Сознания, создают объективный мир во всем многообразии его форм. В этом смысле Пракрити выступает материальной первопричиной (*прадханой*) объективного материального бытия.

Первый метафизический продукт взаимодействия Пуруши и Пракрити, то есть начинающейся космической эволюции, есть *буддхи-махат*. Что это такое? Мы выяснили, что в философии санкхья *махат* – это *Великий Прообраз Вселенной*, то есть некая идеальная, информационная модель Вселенной, содержащаяся в *космической мыслеоснове* (Космическом Разуме) – буддхи.

Смысл понятия «буддхи» в индийской философии на самом деле далеко неоднозначен. Однако здесь, в классической йоге, буддхи, как правило, означает *психику, психический мир* или *психическую сферу*, как средоточие всевозможных содержаний сознания и ментально-психического опыта. Таким образом, буддхи есть отражение чистого Сознания (Пуруши) в Прообразе Вселенной (махате). Отражение, наполненное множеством конкретных содержаний сознания и опыта, если речь идет о живых существах.

Здесь мы подошли к очень важному моменту, который является одним из философских ключей к пониманию цели и духовного метода йоги. Классическая йога утверждает, что истинным *субъектом опыта* является только Дух – Вселенское Сознание, который постигает буддхи, то есть объекты опыта. *Объ-*

екты опыта – это личные сознания всевозможных живых существ, представляющие собой психические сферы-средоточия ментального опыта (буддхи). Каждое живое существо имеет свой *буддхи*, но все они – фрагменты единого *Вселенского Буддхи*.

Чистое Вселенское Сознание (Пуруша) только наблюдает и постигает внешний опыт мировой эволюции, но не участвует в ней. Это положение закреплено специальным термином «Зритель» («Свидетель»), который является синонимом Пуруши. Пуруша – это трансцендентный космический Зритель, который созерцает великое представление под названием «рождение, развитие и растворение Вселенной». Однако не следует воспринимать Зрителя в качестве определенного существа. Скорее это есть некая имперсональная космическая Сущность, лишенная каких-либо личностных атрибутов.

Зритель обладает потенциальной способностью Абсолютного Знания, которое актуально реализуется через *буддхи*. Через него Энергия чистого Сознания воспринимает мир и опыт. Именно *опыт* бытия является целью Духа-Пуруши. Но так как вне связи с *буддхи* никакой опыт невозможен, *индивидуальные пуруши* (духовные ядра живых существ) теряют свою обособленность и, подпадая под влияние космической иллюзии (майя), начинают отождествлять себя с *личным сознанием* (индивидуальным *буддхи*) и его ментально-психическим опытом. Поэтому йога призвана помочь им разьединить Дух - чистое Сознание и сферу личного сознания смертного живого существа.

Это представляет собой освобождение от иллюзии, кармы и материального бытия. Это есть возвращение отблеска чистого Сознания (индивидуального духа) к своему изначальному Источнику – Мировому Духу или высшей абстрактной Энергии Сознания. К этому аспекту философии йоги мы еще вернемся.

Как же классическая йога понимает структуру Вселенной? В самом общем виде можно сказать, что в философии йоги определенно проводится идея онтологической многомерности Вселенной. Как и другие философские школы ортодоксального направления, йога-даршана обосновывает существование множества сфер бытия, среди которых есть как материальные, так и чисто духовные. Земной мир в таком случае - лишь один из миров многомерной Вселенной.

Подробнее иерархия миров в классической йоге выглядит следующим образом. Вьяса полагает, что существуют семь основных миров: *Мир Земли*, *Мир промежуточного пространства* и *Небесный мир*, включающий в себя по восходящей линии – *Мир Махендры*, *Мир Праджapati*, тройственный *Мир Брахмы* (*Мир Джана*, *Мир Тапас*, *Мир Сатья*). Все небесные миры вместе называются *Миры-Свар*.

Мир Земли, по мнению Вьясы, расположен выше миров ада и заканчивается вершиной горы Меру. В нем живут различные живые (телесные) существа. От вершины Меру до Полярной звезды расположен Мир промежуточного пространства. Он наполнен звездами, планетами, созвездиями и другими космическими телами. Это, так сказать, объективный физический

космос. Небесный мир – это сферы духовного бытия. Их населяют боги (духовные существа) различных степеней совершенства. Самые высшие из них – те, кто достигли развоплощения и растворились в Пракрити. Они *«пребывают в состоянии освобождения и не находятся ни в одном из миров»* [34, с.166].

Ниже Мира Земли находится целый каскад планов бытия, которые Вьяса называет *«Низшими Сферами»* (сверху вниз – земля Васумати («восьмая сфера»), Патала, Талатала, Витала, Сутала, Атала, Расатала, Махатала) и *«шестью ступенями Великого ада»* (Махакала, Амбаришка, Раурава, Махараурава, Каласутра, Андхатамисра), которые опираются на твердь, воду, огонь, ветер, акашу, тьму. В Низших Сферах живут различные бесплотные существа (асуры, ракшасы, бхуты, пищачи, апсары и т.д.). В сферах Великого ада обитают существа, обреченные своей негативной кармой на длительную жизнь в мучительных страданиях [34, с.164]. Завершает каскад нисходящих планов бытия – *Ад Авичи* (Ад «без избавления») – весьма мрачное место (состояние сознания), о котором в индийской метафизике распространяться не любили.

В древних представлениях теоретиков йоги о структуре Вселенной содержались как глубокие эвристические прозрения (например, идеи многомерного бытия, иерархии миров, многообразия видов жизни), так и неразвитые полумифологические воззрения об устройстве физического космоса. Так, например, Вьяса пишет: *«Планеты, созвездия и звезды, прикрепленные к Полярной звезде, движутся, подчиняясь импульсу [кос-*

мического] ветра. Все они расположены над Сумеру («царицей гор») и вращаются вокруг нее» [34, с.165]. Если это миропонимание и не является однозначным средневековым геоцентризмом, предполагающим вращение небесных тел вокруг Земли, то, во всяком случае, очень его напоминает и находится весьма далеко от полицентризма современной астрономии.

К числу важнейших понятий онтологии йоги принадлежит, конечно, карма. Ее понимание у Патанджали и Вьясы мало чем отличается от представлений других индийских философов индуистского направления. Карма – это, прежде всего, универсальная причинно-следственная зависимость, порождаемая человеком и другими существами, которая следует за ними неотступно и неустанно, подобно тени. В ранних арийских религиозных культах Карма олицетворяла собой божество Воздаяния и Справедливости. Но в санкхья-йоге такого наивного антропоморфизма уже нет. Карма здесь воспринимается в качестве *естественного природного закона*, который неподвластен даже Богу Ишваре, то есть особой духовной манифестации Пуруши, наделенной атрибутами Абсолютной Личности.

Карма, пишет Патанджали, обуславливает *«форму существования, продолжительность жизни и жизненный опыт»* [34, с.119]. Существуют три основных вида кармы – *ментальная, вербальная и телесная*, связанные с мыслью, словом и действием. Однако глубинной причиной всякой кармы являются скрытые в недрах психического мира человека бессознательные впечатления (психические отпечатки), рожденные

прошлым опытом, а точнее – аффектами. Откуда они появляются изначально? *Бессознательные впечатления*, полагают Патанджали и Вьяса, не имеют начала и происходят из «вечности жажды жизни» [34, с.186].

По этической окрашенности причин и последствий карму делят на следующие разновидности:

- черную (результат дурных дел);
- белую (результат благих дел);
- белую-черную (результат благих и дурных дел);
- не белую и не черную (нейтральную) (результат устранения аффектов).

Черная карма преследует злодеев. Белая – духовных подвижников. Белая-черная – обычных людей. *Нейтральная карма* – великое достижение йогов, устранивших все причины кармы и пребывающих в своем последнем телесном рождении перед беспредельностью духовного бытия в чистом Вселенском Сознании. У йогов, разъясняет Вьяса, карма не черная потому, что они не имеют привязанности к внешним объектам и избавились от аффектов. Вместе с тем, продолжает он, карма йогов не белая потому, что они отвергают от себя плоды даже благих деяний [34, с.185].

Необходимо сказать несколько слов и о представлениях классической йоги о вечности и времени. Интересно, что философы-йоги рассматривали два вида вечности. Во-первых, *абсолютную неизменную вечность* – то есть вечность постоянства Духа (Пуруши). Во-вторых, *вечность изменений*, что является изначальным свойством материальной Природы и ее гун.

Почему нечто может быть вечным? – спрашиваем мы. Потому, что внутренняя сущность этого «нечто» не подвержена разрушениям, - полагал Вьяса [34, с.198-199]. Под такое определение в йоге подпадает только постоянство Духа и постоянство изменений материальной Природы. В этой глубокой мысли звучит высокая нота онтологической диалектики. Используя более привычные для западного ума понятия, можно сказать, что классическая йога утверждает вечность *Высшей духовной Реальности* и вечность движения *материальной Природы*, которые, согласно философии Агни Йоги и теософскому гнозису, дополняют друг друга в лоне Абсолютного Бытия-Небытия (Парабрамана).

А что же такое *время*? Это есть последовательное течение моментов. В свою очередь *момент*, полагали теоретики йоги, - это минимально возможный отрезок времени. В античной философии он назывался *хронон*. В современной физике – *квант времени*. К чести древних философов-йогов надо сказать, что современная квантовая физика так же склонна вводить в свои теории ограничение минимально возможного промежутка времени (квантование времени). Философская интуиция индийских и греческих мудрецов в данном вопросе предвосхитила научный рационализм Новейшего времени как минимум на две с лишним тысячи лет.

Итак, время представляет собой последовательность моментов. В таком случае, что же такое *последовательность*? Это *непрерывное, слитное, континуальное течение* таких моментов. Но оно (т.е.

слитное течение или соединение) на самом деле, как объективная реальность, не существует. Настоящее – это только один момент. В нем нет прошлого момента и нет будущего момента. Они существуют сами по себе. То, что мы называем «прошлое» и «будущее» есть лишь изменение моментов. По сути дела, эти размышления приводят нас к мысли о том, что время как таковое, как некая сущность, *не существует*. На самом деле существуют лишь *изменения материального бытия*, время в котором есть не более чем всеобщая *иллюзия* или *условность*. Безусловна только *Вечность*, к которой и устремляется дух йога.

За многие столетия до теории относительности Альберта Эйнштейна философы-йоги пришли к пониманию релятивистской природы времени. Время не есть некая абсолютная сущность или неизменная мировая арена, на которой разворачиваются всевозможные события вселенского бытия. Время, доказывает теория относительности древний метафизический постулат, есть только свойство природного мира, которое зависит от материальных процессов. И эти материальные процессы могут изменять ход времени в одну (замедление) или другую (ускорение) сторону. В этом вопросе мы можем наблюдать, как мистическая философия йоги, предполагающая возможность человеческого духа влиять на время, удивительным образом консонировует современной релятивистской физике, обосновывающей влияние на ход времени скорости движения тела или поля гравитации.

Не менее интересен и вопрос о времени (длительности) бытия как такового. Вьяса не дает на него прямого и однозначного ответа, но намекает, что последовательность бытия относительна.

Вообще, *последовательность* как конечный предел изменения есть противоположность *мгновения* [34, с.198]. Существуют вещи, последовательность бытия которых приходит к своему завершению. Оно выражается в конечном пределе изменений. Это означает ни что иное, как конец бытия этих вещей. Таковы, согласно санкхья-йоге, все известные природные объекты, кроме гун. Последовательность их изменений не приходит к завершению. Потому их движение, иначе говоря, движение материальной Природы, вечно. Таким образом, вечное бытие в Мире имеет только то, из чего он построен – *Материальная Субстанция* с ее свойствами-силами (Пракрити и гуны). Нет необходимости пояснять, что Материальная Субстанция фактически является онтологической основой Природы.

Обратим внимание на ответ Вьясы о пределе *личного бытия* в сансаре.

«Но существуют вопросы, на которые нельзя ответить:

«Имеет ли [для конкретного существа] конец этот круговорот бытия или не имеет? Для мудрого существует конец последовательности круговорота бытия, для другого – не существует». При ограничении [ответа] одним из вариантов [возникает] ошибка; поэтому вопрос должен быть проанализирован» [34, с.199].

Вполне очевидно, Вьяса говорит о том, что сценарии бытия в сансаре у «мудрого» (достигшего освобождения йога) и *обычного человека* различны. «Мудрый» выходит из круговорота материального бытия в круг вечности, то есть растворяется в Мировом Духе. Все остальные существа будут вращаться в бесчисленных кругах сансары до тех пор, пока не достигнут освобождения.

Здесь мы опять сталкиваемся с диалектикой вечности: вечного постоянства Духа и вечных изменений Материи. В этом аспекте философия классической йоги имеет достаточно высокую внутреннюю логическую согласованность. Теоретикам йоги нет необходимости объяснять, как бесконечное переходит в конечное. Реальность всегда бесконечна и флуктуирует от одного аспекта вечности (постоянство Духовной Реальности – Пуруши) к другому (постоянство изменений Материальной Реальности – Пракрити). А индивидуальный дух живых существ либо участвует в бесконечном спектакле материальной жизни в качестве *актера* – получая опыт жизни в радостях и страданиях, либо бесстрастно созерцает этот спектакль в качестве вечного духовного *Зрителя* – Мирового Духа.

2.4

Бог и духовные существа

В философской системе санкхья среди двадцати пяти основных метафизических элементов Вселенной Бог не упоминается. Философская картина мира Капилы не нуждалась в сверхъестественном, внеприродном Существом, чтобы объяснять происхождение и развитие этого мира. Мир возникает не как божественное творение из ничего, но как результат естественной эволюции духовных и материальных элементов. Поэтому санкхья-даршану Капилы называют реалистической философией или атеистической санкхьей.

Классическая йога, хотя и заимствовала философские основы системы санкхья, тем не менее, в вопросе о существовании Бога заняла другую позицию. Поэтому санкхья-йогу называют *теистической санкхьей*. Бог (Ишвара) и боги (различные духовные Существа) в классической йоге определенно присутствуют. Однако, на наш взгляд, ее все же нельзя отнести к традиционным теистическим учениям, тем более обозначить как учение политеистическое. В пользу этого утверждения можно привести следующие аргументы.

Традиционный теизм означает веру в Бога как *Абсолютную Личность*, сотворяющую мир и им управляющую. Так Бог понимается, например, в христианской догматической теологии Средних веков. Бог классической йоги (Ишвара или Высший Атман) обладает личностными свойствами, но ему не приписывается творение и управление миром. Он только

присутствует в мире для помощи живым существам. Очевидно, что здесь мы имеем дело с нетрадиционной разновидностью теизма.

В йогической картине мира кроме Бога Ишвары присутствуют и другие «боги», понимаемые как духовные Существа намного более совершенные, чем человек, но, вместе с тем, менее могущественные и совершенные чем Ишвара. Однако между этими «богами» и человеком нет непреодолимой пропасти. Путь йоги делает человека совершеннее, освобождает его от мира материи и приближает к этим духовным Существом. Наверное, не будет большой натяжки, если сказать, что в неявном виде здесь присутствует *идея дальнейшей эволюции человека* как разумного существа. Но эволюции уже не на физическом витке спирали, а на духовном – более возвышенном и утонченном. Многие столетия спустя, эта смутная идея классической йоги будет представлена в философии Агни Йоги уже достаточно определенно, последовательно и развернуто.

Отмеченные обстоятельства удерживают нас от причисления классической йоги к политеистическим учениям вроде традиционного индийского брахманизма или олимпийской религии древних греков. После этих вводных замечаний мы можем рассмотреть теологию санкхья-йоги более детально.

В «Йога-сутре» и «Йога-бхашье» упоминается Высшее божественное Существо – Ишвара. Ни Патанджали, ни Вьяса нигде прямо не говорят о своем теистическом понимании Ишвары. Тем не менее, их косвенные утверждения заставляют восприни-

мать его как *Абсолютную Личность*. К подобному выводу приходит, например, один из известных средневековых последователей школы санкхья-йоги Вачаспати Мишра. Он считает, что, в частности, такое понятие как «*исходный авторитет*» указывает на Ишвару как на Личного Бога [34, с.212]. Выдающийся историк индийской мысли С. Радхакришнан так же усматривал в классической йоге определенную теистическую позицию. Хотя и сетовал, что Бога Патанджали «*не легко описать*» [48, т.2, с.326]. Почему не легко? Дело в том, что текст Патанджали может быть интерпретирован по-разному, а граница в нем между нетрадиционным теизмом, политеизмом или пантеизмом очень тонка.

Ишвара рассматривается как определенное проявление Вселенского Сознания (Пуруши). Это «*особый Пуруша, - пишет Патанджали, - не затронутый аффектами, кармой, [ее] созревaniem и [скрытыми] следами*», то есть бессознательными впечатлениями [34, с.96].

Тогда может показаться, что состояние Ишвары тождественно духовному состоянию освобожденных йогов, которые достигли абсолютной обособленности. Но Вяса возражает: Ишвара никогда не был и не будет зависим от материи. Он всегда был и будет освобожденным и обособленным. Он постоянно обладает «*высочайшей сущностью*». Он есть «*чистый Пуруша*», ничем не замутненный, абсолютно свободный, лишенный всяких характеристик, сопряженных с объективным природным бытием. К

нему неприменимы даже временные характеристики [34, с.97, 99].

Ишвара имеет *«высшее могущество»*, которому нет равных и нет превосходства. Ишвара – тот, в ком *«реализуется обладание высшим пределом знания»*. Он *«совершенен»*. Он есть Учитель древних и современных мудрецов. Вербальное выражение или символ Ишвары – сакральный слог-мантра *Ом (Аум)*, который йоги воспроизводят, концентрируясь на духовном образе Ишвары [34, с.97-99].

Зачем же в картину мира классической йоги вводится Бог? Философская логика или онтология системы санкхья-йога к этому вовсе не принуждают. Патанджали, подобно другим сторонникам философии Капилы, вполне мог бы объяснить мироустройство, не прибегая к идее Бога. Ведь Ишвара не творец Вселенной как Брама, не охранитель ее как Вишну и не разрушитель ее как Шива в теологии индуизма. Он даже не вершит справедливость во Вселенной, потому что ее осуществляет карма – естественный Закон причин и следствий. Главное назначение Ишвары, согласно первоисточникам санкхья-йоги, – *помогать* преданным ему духовным подвижникам-йогам в достижении абсолютного освобождения. Но не дарить его по своей воле и милости, как это делает Бог в христианстве и исламе, а именно помогать. Освобождение, полагает Патанджали, есть духовный плод личных усилий йога. Ишвара же выступает *Маха-Гуру, Духовным Наставником, Высшим Учителем* на пути обретения Истины и Свободы. Однако остается непонятно, по-

чему такой Учитель должен обладать атрибутами теистически понимаемого божества, а не быть духовной Сущностью – высокоразвитой и совершенной, но все же естественной и природной?

В классической йоге также было принято полагать, что от Ишвары зависит соединение-разъединение Духа и Материи, с чего, как мы помним, начинается и чем заканчивается эволюция Вселенной. Но если это и так, хотя дуализм субстанций философски очень уязвим, что заставляет нас воспринимать Ишвару в качестве божественной Личности, а не безличной природной Силы или высшего Закона Бытия? Ни Патанджали, ни Вьяса, ни их последователи не смогли привести убедительных философских аргументов, почему *Высшее Духовное Начало* надо понимать как *Личность* или некое *Существо*, а не как *Духовную Энергию* или *Закон*. Поэтому пантеистическое понимание Бога остается не менее правомочным, чем теизм или деизм.

Вообще Патанджали даже не стремится доказывать бытие Бога. Для него это не очень важно. Да и личный Бог по большому счету у него выполняет вспомогательную роль. Ведь цель духовных усилий йога не формулируется как соединение с Богом. Эта цель есть освобождение через отделение Духа от Материи.

Вьяса в своих комментариях все же приводит некоторые доводы в пользу существования Ишвары. Они соответствуют традиционному *онтологическому доказательству Бога*, весьма активно используемому последователями католической философии

после Фомы Аквинского (XIII в.). Впрочем, Вьяса опередил Аквинского на девять столетий. Смысл его рассуждений таков. Если есть *совершенство*, то должен быть его предел – высшее совершенство. Этот предел и есть *Бог-Ишвара*. Ни превосходящего его, ни равного ему второго такого же совершенства быть не может.

Но такое доказательство, очевидно, не является абсолютно бесспорным и убедительным. Вот два простых контраргумента. Во-первых, почему предполагается *«предел совершенства»*, а не бесконечная спираль эволюции? Во-вторых, даже если *«высшее совершенство»* существует, то почему мы его отождествляем с личным Богом, а не с Абсолютом? У буддистов было немало своих контраргументов, опровергавших не только личного, но и всякого Бога вообще. Как тут не вспомнить мэтра немецкой философии Иммануила Канта, предостерегавшего человеческий рассудок не замахиваться на проблемы-антиномии.

Причины появления Бога в картине мира классической йоги достаточно туманны. Можно предполагать, что они находятся скорее в социо-культурной плоскости, чем в философской. *«Для людей, пытавшихся пропагандировать теорию вселенной санкхьи и метод дисциплины йоги, - писал Радхакришнан, - вероятно, встретились трудности в распространении этих идей, вызванные неудовлетворенностью теистических инстинктов человека»* [48, т.2, с.328].

Действительно, система классическая йоги не могла не отдать дань уважения господствовавшему

религиозному, а порой и мифологическому сознанию эпохи, в котором краеугольное место занимали многочисленные культы антропоморфных богов. Богов, которых человеческое сознание низводило до своего неразвитого уровня понимания и представления. Появление в традиции йоги личного Бога, Бога-Наставника, Бога-Учителя делало ее привлекательной для последователей ведической религии во всем многообразии ее направлений.

Возможно, этот момент сыграл вовсе не последнюю роль в живучести классической йоги в культурном пространстве Индостана. В этом смысле санхья-йоге исторически повезло больше, чем другой йогической философии – буддизму, который исключил личного Бога из своей метафизики и со временем вынужден был искать прибежище на чужих землях других азиатских стран. Так велика оказалась инерция религиозного сознания народов Индостана в период восточного Средневековья.

2.5

Человек и сознание

Центром философской системы классической йоги является не Космос, не Природа, не Бог, а человек. Все философские размышления Патанджали и Вьясы от онтологии до теологии обусловлены не отвлеченными метафизическими изысканиями, но подчинены единственной конкретной цели – духовному освобождению человека. Поэтому йога Патанджали – это практическая философская антропология, сплавленная с этикой, психологией и методологией преобразования сознания.

Что же такое человек, с точки зрения древней йоги? Человек – одно из многочисленных живых существ, населяющих множество миров, порожденных взаимодействием космического Духа и космической Материи. Кроме высшего – Мирового Духа (Высшего Атмана или Пуруши), йога предполагает существование множества его условно обособленных элементов, образно говоря, *искр духа*. Все вместе они представляют собой совокупность *индивидуальных душ* (множество пуруш), которые проявляются и действуют через отдельные организмы. Как элементы Мирового Духа они изначально обладают потенциальной энергией сознания, то есть являются *Высшими духовными Я* живых существ.

Человек у Патанджали не самое высшее, но и не самое низшее из живых существ. Он способен достигать духовного освобождения благодаря своему сознанию (разумности, воле, самосознанию). Как

уже неоднократно отмечалось, именно освобождение индивидуального духа в классической йоге расценивается как *духовная цель и смысл жизни* человека. Тот, кто достигает освобождения, полагает Вьяса, растворяется в Пракрити и не находится уже ни в одном из обусловленных миров. Освобождение дает *абсолютное духовное бытие* вне всяких материальных форм и ограничений. Все остальные, то есть неосвобожденные живые существа непрерывно вращаются в кругах *сансары*. Это означает, что они включены в нескончаемый круговорот перерождений в различных формах и видах жизни.

Человек испытывает в сансаре пять основных видов несчастья. Выглядят они следующим образом.

- *Авидья* – незнание, заблуждение относительно важнейших духовных истин – того, что есть вечное, а что временное; что есть истинное, а что ложное; что есть реальность, а что иллюзия и т.д.

- *Асмита* – эгоизм, ложное отождествление своего истинного Я (духа) с телом, чувствами и умом.

- *Двеша* – отвращение, нежелание сталкиваться с неприятными явлениями, страх и ненависть по отношению к ним.

- *Рага* – желание получать приятное, привязанность к удовольствиям.

- *Абхинивеша* – бессознательный страх; нежелание смерти; привязанность, любовь, желание жизни.

Признавая идею сансары, метафизика йоги, разумеется, утверждает главенство духовного начала в человеке и автономность его от тела, как во время

жизни, так и после смерти. Признает жизнь после смерти и перевоплощение духовного начала из одного тела в другое (реинкарнация) под влиянием кармы. Основной причиной вращения колеса сансары, то есть постоянных перевоплощений души, считается *неведение* (авидья), которое выступает источником *аффектов*. Они, в свою очередь, порождают *карму*, действующую как в видимых, так и в невидимых мирах и формах рождения. Так круг причинной зависимости замыкается и человек вовлекается в бесконечные циклы рождений, жизни в страданиях и смертей. Они сменяют друг друга, подобно дню и ночи, и нет им конца, пока цепь зависимости не будет разорвана.

Теперь рассмотрим антропологическую структуру человека. Если говорить предельно обобщенно, то классическая йога выделяет в ней духовное, психическое и телесное начала. При более детальном анализе можно отметить: *дух* (пуруша), *буддхи* (психика-сознание) и его специфические формы, *орган разума* (манас), *жизненные силы* и *тело*. Специальное тонкое тело, содержащее сознание-разум, в древней йоге не рассматривается. В современной Агни Йоге этот вопрос решается несколько иначе, а вся антропологическая структура представлена более развернуто с применением нескольких терминологических баз. Одна из наиболее распространенных антропологических схем Агни Йоги выглядит следующим образом: плотное тело – тонкое тело – огненное тело. Эта схема отражает триединую сущность человека, в которой объединяются физическое, психическое и духовное естества.

Вернемся к антропологии санкхья-йоги. Духовное сознание отражается в буддхи и наполняет его изначально бессознательную психическую сферу способностью восприятия и самосознания. Напомним, что буддхи в комментариях Вьясы является синонимом *читты* – сознания или *психики*, которая порождает развертывание содержаний-образов сознания. Таким образом, буддхи становится сознательным и впадает в иллюзию, что он есть субъект опыта. Это и есть *ахамкара* (дословно – «я-деление») – то есть иллюзия психической обособленности или реального существования собственного Эго.

На самом же деле, буддхи есть только психическое зеркало, отражатель опыта, который созерцает истинный субъект, то есть дух (пуруша). Пуруша – Зритель, буддхи – зримое. Пуруша – духовный субъект. Буддхи – духовно-материальный объект. Он подчинен целям Духа и существует ради него. Когда иллюзия ахамкары разрушается и происходит отделение духа от ментально-психической сферы буддхи, тогда осуществляется высшая йога, то есть объединение персонального духа-сознания с Мировым Духом.

Антропология йоги рассматривает три группы органов человека: органы восприятия, действия и разума. Все они есть формы общего свойства индивидуации или обособления (ахамкары) [34, с.128]. *Органы восприятия* являются специфическими формами проявления буддхи. Это органы слуха, зрения, осязания, вкуса, обоняния. *Органы действия* это – руки, ноги, органы выделения и размножения, орган речи. *Органом разума* (ума) является манас.

Кроме того, в йоге принято выделять *пять видов жизненных сил*: прану, саману, апану, удану, вьяну. Главная из них – это прана [34, с.170]. Жизненные силы или нервно-психические флюиды циркулируют по разветвленным нервным каналам, которые имеют свои средоточия – *психические центры* (чакры). Развитие и управление жизненными силами в йоге играет важную практическую роль. Их концентрация и целенаправленное использование дают йогам большие возможности, недоступные обычному человеку.

Значительное, если не важнейшее место во всей философии йоги занимает сознание. Это вовсе не удивительно, так как большая часть йогической духовной практики связана с развитием и контролированием сознания. Здесь надо оговориться, что европейский термин «сознание» далеко не всегда однозначно подходит для изложения йогической науки о психических процессах. Дело в том, что в санкхья-йоге существует представление о множестве различных видов сложного психического состояния, которое мы обобщенно называем «сознание».

Например, Мировой Дух нередко рассматривается как *Абсолютное чистое Сознание* или *Энергия Сознания*. Оно не имеет личностных свойств и содержания (предметных образов), характерных для других – низших аспектов сознания (т.е. буддхи). Оно – чистое, пустое, ненаполненное, безличное, бесцельное и вечное. При этом, как мы установили в предыдущем параграфе, у Патанджали существует особый аспект Мирового Духа, именуемый Богом-Ишварой. Он

тоже обладает сознанием или, если говорить точнее, сверхсознанием и абсолютным знанием.

Понятие «сознание» в определенном смысле используется и для описания *буддхи* – психической сферы. Она изначально является бессознательной, но, отражая в себе чистое Сознание Мирового Духа, приобретает сознательность и способность удерживать содержания сознания – фрагменты ментально-психического опыта.

Для выражения различных аспектов, состояний или модификаций сознания в классической йоге используется множество понятий. Основные из них нам уже встречались: *пуруша*, *буддхи*, *манас*, *читта*. Существуют и другие технические термины, некоторые из которых будут отмечены далее. Они, как правило, применяются для обозначения конкретных характеристик сознания (ума или психики) – направленности, предметности, степени фокусированности и некоторых других.

Таким образом, психология йоги имеет представления о сверхсознании, сознании и подсознании (бессознательном) и использует их для управления психическими процессами. В этой связи, восстанавливая историческую справедливость, надо заметить, что «открытие сферы бессознательного» отнюдь не принадлежит полету научной мысли талантливого австрийского психиатра и психолога Зигмунда Фрейда – как нередко уверяют нас авторы учебников по философии и психологии. Если бы западный мир относился внимательнее к культурному опыту Востока,

ему бы не приходилось так часто делать «открытия» очевидных истин, давно осмысленных мудрецами прошлого.

Далее мы остановимся на основных теоретических аспектах проблемы сознания. Практические аспекты будут рассматриваться в последующем параграфе, посвященном философии духовного освобождения и главе о духовной практике классической йоги.

Патанджали понимает сознание как *континуальное* (непрерывное, единое) *образование*. В этом вопросе классическая йога и буддийская йога (буддийская метафизика) расходятся. Для буддистов сознание *дискретно* (прерывно, расчленено, разделено) *во времени*.

Здесь надо учитывать, что философской науке на самом деле не известно как эту проблему понимал сам Гаутама Будда. Существует распространенное мнение, что он избегал рассуждений на отвлеченные метафизические темы с неподготовленными слушателями. Поэтому последующая буддийская философия во множестве своих школ и направлений – это различные интерпретации идей просветленного Учителя Дхармы его многочисленными последователями. Насколько велика была аутентичность таких интерпретаций остается только догадываться.

В психической сфере человека буддисты выделяли два аспекта:

- *дхармы* (процессуальный поток определенных состояний психики);
- *отдельные содержания сознания* (дискретные фрагменты ментального опыта человека). Какая-либо

субстанциальная основа здесь не предполагалась. Иначе говоря, буддисты понимали психику как постоянное изменение содержаний сознания, которое не имеет никакой основы.

Йога-даршана в психической сфере человека отмечала три аспекта, добавляя к дхармам и дискретным содержаниям сознания само сознание как их вместилище, носитель или субстанциальную основу:

- *дхармы*;
- *отдельные содержания сознания*;
- *сознание как континуальная субстанция* [34, с.58].

Таким образом, Вьяса в своем разъяснении идей Патанджали, полагает, что дхармы являются изменениями состояний (содержаний) сознания в его непрерывном потоке преобразований. Но эти преобразования не выходят за пределы их субстанциальной основы – *сознания как такового*, которое всегда остается *сущностью* или духовным субстратом первых двух аспектов психики [34, с.156].

Как соотносятся *Космическое Сознание* и *личное сознание*? В результате взаимодействия Пуруши и Праkritи возникает некое трансцендентное космическое образование – *буддхи-махат*. Это есть отражение чистого Сознания Пуруши в психической сфере буддхи, содержащее в себе великий идеальный прообраз или модель Вселенной (махат). Буддхи – итог онтологической трансформации материальной субстанции – зависит от ее свойств (гун) и их постоянных изменений.

Но *космический буддхи* – это еще неодушевленное сознание, так как оно не связано с живыми существами и не воплощено в них. Когда же появляются отдельные живые существа – тогда можно говорить об *индивидуальных буддхи* (читтах), содержащих личное сознание. В процессе мировой эволюции оно выполняет вспомогательную функцию. Оно соединяет Космическое Сознание (Мировой Дух) с объектами материального мира, через которые Зритель получает опыт и от которых он со временем себя освобождает. В конце цикла космической эволюции личные сознания живых существ поглощаются космическим буддхи, а он, в свою очередь, растворяется в материальной субстанции, его породившей. Остается только вечное чистое *Сознание – Зритель*, то есть *Мировой Абсолютный Дух*.

Важной идеей йоги является понимание персонального сознания (буддхи-читта) как отражателя опыта, с одной стороны, и духовной субстанции, с другой. Описывая психические процессы через отражение, йога намного предвосхитила научные доктрины, которые так же используют это понятие в качестве фундаментального элемента своих теоретических построений. *«Деятельность живых существ становится возможной, - писал Вьяса, - вследствие отражения процессов, происходящих в их психике: «Я разгневан», «Я испуган» ... Без отражения процессов, [происходящих] в собственном сознании, такая [деятельность] невозможна»* [34, с.193].

Мы вплотную подошли к диалектике сознания, ясное понимание которой является весьма важным моментом для уяснения целей и философских основ йоги.

«Сознание, окрашенное Зрителем, - утверждает Патанджали, - и тем, что воспринимается [им], [становится] всеобъектным» [34, с.194]. Что это означает? Личное сознание (индивидуальный буддхи) одновременно является и объектом (для Вселенского Сознания) и субъектом материального опыта относительно вещей объективного мира. Оно становится одушевленным – когда воспринимает мир; и неодушевленным – когда само выступает объектом для Зрителя – Вселенского Сознания. Так личное сознание каждого живого существа служит трансцендентным целям Зрителя, который является единственным субъектом опыта и единственной истинно одушевленной Сущностью.

Некоторые люди, введенные в заблуждение сходством личного сознания с Вселенским Сознанием (Зрителем-Пурушей), разьясняя Вьяса, полагают, что именно оно, то есть их личное сознание, и является одушевленным. Другие же (сторонники виджнянавады – одной из буддийских философских школ) утверждают, что весь мир есть только сознание (*читта-матра*), а его объекты (животные, люди, природа и т.д.) в действительности не существуют. И те, и другие заблуждаются и достойны жалости, - заключает Вьяса [34, с.195].

Постигаемый объект, отражаясь в сознании, не тождествен самому сознанию, так как служит его

«опорой». Иначе говоря, является предметной базой для ментально-психического образа. Если бы такой объект был «только-сознанием», тогда объективное постижение реальности было бы невозможно. Сознание в процессе самопостижения не смогло бы отразить и увидеть само себя.

Ранее было показано, что причины привязанности человека к материальному миру, корень кармы, заставляющий его вновь и вновь погружаться в водоворот постоянных перерождений, находятся в глубинах психического мира человека – в его сознании и подсознании. В йоге они связываются с *санскарами* – психическими отражениями или отпечатками опыта и актуальных состояний сознания, которые находятся в недрах *бессознательного* и выступают потенциальными формирующими факторами соответствующих им по качеству новых актуальных состояний сознания. А они, в свою очередь, порождают новые, соответствующие им виды действий и аффекты, которые влекут за собой карму. Карма же погружает человека в круг материального бытия и сопутствующих ему страданий, – то есть в сансару.

Направленность сознания в *сторону сансары* означает погружение во Зло. Направленность сознания в *сторону освобождения* означает движение к Благу. Как узнать, в какую сторону направлено сознание? Если оно тяготеет к *чувственным объектам* – это путь в сансару. Если поток чувственных влечений останавливается *бесстрастием*, которое дополняется практикой *различающего постижения*

(духовной мудростью) - это путь к духовному освобождению [34, с.92].

В целом, психология йоги исходит из двух основных парных качественных характеристик сознания, пяти видов деятельности сознания и пяти видов состояния сознания (ума) в смысле его флуктуаций и сконцентрированности.

Первая пара отмеченных качественных характеристик сознания такова:

- *восприимчивые состояния сознания* (это познавательные акты);

- *невосприимчивые состояния сознания* (это чистая психическая реальность, элементы которой не могут быть зримы, но могут быть установлены рациональным мышлением). Всего таких элементов или свойств семь: прекращение разворачивания сознания, дхарма, формирующие факторы, изменения, жизнеспособность, усилие сознания, потенциальная энергия аффектов [34, с.157].

Вторая пара качественных характеристик касается направленности сознания. Оно может быть:

- *многонаправленным* (это состояние рассеянного сознания);

- *однонаправленным* (это состояние сконцентрированного сознания).

Для практических целей йоги крайне важна однонаправленность сознания, которая достигается и совершенствуется специальной практикой ментального созерцания с одной сущностью-объектом.

Пять видов деятельности сознания таковы [34, с.89].

- *Истинное познание* (восприятие, умозаключение, авторитетное свидетельство).
- *Заблуждение* (ложное знание, не основанное на собственной форме реального объекта).
- *Ментальное конструирование* (лишено объективной основы и вытекает из вербального знания).
- *Сон* (специфическая деятельность сознания, опирающаяся на отсутствие познавательных содержаний; особый опыт сознания – так как он сохраняется после пробуждения).
- *Память* (психическое сохранение прошлого опыта).

Эти виды деятельности сознания могут быть «загрязненными», если они обусловлены аффектами и являются причинами накопления бессознательных «следов» кармы, и «незагрязненными», если они противодействуют движению материи и тяготеют к различающему постижению [34, с.88].

Пять видов состояний сознания в смысле флуктуаций и сконцентрированности будут рассмотрены далее.

Изучая проблему сознания, мы не можем обойти ее психо-лингвистический аспект. Как соотносятся между собой объекты, представления сознания о них (понятия) и слова? Комментируя весьма лаконичное высказывание Патанджали («Из-за ложного отождествления слова, объекта и значения [происходит] их смешение» [34, с.158], Вьяса утверждает

различие между словами, объектами и понятиями. В этом вопросе точка зрения санкхья-йоги соответствует общей позиции современной лингвистической науки, которая оформилась в XIX-XX веках в работах В. Гумбольдта, Ф. де Соссюра и Г. Фреге.

Слово Вяса понимает как знак единичного ментального акта, который производится единичным усилием органов речи и является целостной последовательностью артикулируемых звуков. В результате условного соглашения слова соотносятся со своими объектами. В целом, это результат развития человеческой культуры. Хотя, Вяса заявляет, что язык как таковой не имеет начала во времени [34, с.159]. Нам представляется такое заявление достаточно произвольным и слабо аргументированным. Существование и изменение реальных объектов, продолжает средневековый философ, не сопровождается ни сознанием (понятиями), ни словами. Так же слово и значение в реальной действительности не соотносятся друг с другом. Их соотношение устанавливает человеческое *сознание*. Таким образом, мир объектов представляет собой одну реальность (объектную), мир сознания – другую (понятийную), а мир слов – третью (вербальную).

Завершая изучение теоретических аспектов проблемы сознания в классической йоге, мы хотели бы коротко остановиться на двух феноменах сознания – восприятию мыслей и перенесении сознания. В йоге эти феномены рассматриваются как проявление «*совершенных способностей*» – паранормальных сил развитого и дисциплинированного сознания масте-

ра йоги. Описывая эти способности, Патанджали вовсе не претендует на открытие. Он говорит о том, что было давно известно до него, с чем он хорошо знаком и что не вызывает у него никаких сомнений. Тем не менее, вплоть до XX столетия западная позитивистская наука отказывалась серьезно рассматривать и изучать подобные феномены. Лишь во второй половине XX века обилие эмпирического материала и развитие новых теоретических концепций оказало некоторое влияние на традиционные воззрения академической науки.

Благодаря непосредственному восприятию содержания познавательного акта, пишет Патанджали, возникает знание чужой ментальности [34, с.161]. Иными словами, он говорит о том, что сознание одного человека может воспринимать содержание сознания другого человека прямым - невербальным образом. Это означает способность принимать мысли другого человека и передавать свои собственные.

Как известно, этот феномен в западной науке получил название «телепатия». Как это возможно? Идея теоретического объяснения, с нашей точки зрения, выглядит достаточно просто. Предположим, что сознание действительно представляет собой единую, континуальную психическую реальность. В таком случае, при соответствующей концентрации одной персональной психической сферы (сознания-ума) на другой может происходить их прямое ментальное взаимодействие. При этом, воспринимаются только ментальные образы (содержания со-

знания) другого человека, а не их реальные источники – объекты, отражаемые в сознании.

Здесь следует добавить, что такое возможно лишь в том случае, если сознание на самом деле является не просто субъективной реальностью, лишенной всякого материального субстрата, но субъективной реальностью, имеющей определенные материальные (полевые?) носители. Современные эмпирические исследования мышления в некотором роде подтверждают это предположение и заставляют понимать мысль в качестве энергоинформационной волны или резонансного колебания, распространяющегося в тонком космическом континууме. Не исключено, что такие волны могут быть доступны фиксации с помощью психических и технических средств.

Феномен перенесения сознания заключается в возможности автономной деятельности сознания вне тела человека или в произвольном перенесении сознания из одного тела в другое. В йоге это достигается техникой проективной и непроективной концентраций.

Концентрация сознания, при которой ум действует вне тела, в йоге называется *бестелесной*. Если она, поясняет Вьяса, направлена вовне умом, пребывающем в теле, - то это *проективная* (воображаемая) *концентрация*. Если же ум находится вовне и не зависит от тела – это *непроективная* (реальная) *концентрация*. В классических текстах она называется – «*Великая бестелесная*» [34, с.172]. С помощью первой концентрации йоги добиваются второй и овладевают способностью переносить сознание из одного тела в другое.

Как это может выглядеть на практике? Европейские путешественники описывали, например, такой известный факирский трюк. Факир-йог клал перед собой мертвую птицу и погружался в транс. Через некоторое время птица оживала. Тело факира, пока птица проявляла признаки жизни, казалось совершенно безжизненным. Но вот птица упала, перестала двигаться и дышать. Тело йога начинает приобретать признаки жизни и вскоре к нему возвращается сознание. Теория йоги объясняет подобные феномены перенесением принципа сознания как некой активной силы из одного био-физического организма в другой.

Известно, что духовная йога к подобным факирским трюкам всегда относилась неодобрительно. Согласно легендам, мастера йоги использовали такую способность в более благородных и возвышенных целях в исключительных случаях. Однако для нас, в теоретическом смысле, важен сам факт возможности трансляции сознания из одного организма в другой. Если это так, то классическая научная антропология и медицина требуют серьезной реконструкции, так как не отражают реального положения вещей. Сознание оказывается не просто эфемерным, абстрактным приложением к нейрофизической активности мозга, но является реальной малоизученной природной силой, способной влиять на различные физические процессы и организмы, способной существовать автономно от своего физиологического носителя, а также переносить центр своей активности из одного организма в

другой. Когда академическая антропология, медицина и психология примут эти идеи, - откроется новая эпоха научного понимания человека и его возможностей. Тогда многие невероятные для современной науки вещи (например, реанимация человека спустя несколько часов после остановки сердца) могут оказаться вполне реальной медицинской практикой.

Остается добавить, что подобные ментальные упражнения по развитию автономности сознания вовсе не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Если Вы еще не опытный мастер йоги, и не имеете духовного Учителя, который является более совершенным йогом, чем Вы, не торопитесь испытывать свою судьбу. Такие упражнения, по мнению мастеров практической йоги, могут закончиться преждевременной физической смертью. И с нашей стороны будет весьма благоразумно относиться к подобным предостережениям серьезно. Тем более, что описанные способности не имеют прямого отношения к главной духовной цели йоги и являются лишь сопутствующим результатом совершенствования сознания и его власти над телом.

2.6

Знание и познание

В доктринальных текстах мыслителей йогической философской традиции проблеме знания и познания уделяется существенное внимание. Однако знание в йоге не самоцель, а *средство освобождения* или инструмент преодоления собственного несовершенства и зависимости. Корнем зависимости и кармы, полагали древние индийские мыслители, является *авидья* (неведение). Знание – это лекарство от авидьи. Человек, не обладающий знанием, остается духовно дезориентированным и экзистенциально беспомощным. Он не видит, где есть истинная реальность, а где ложная (*майя*); что есть вечное, а что временное; что есть благо, а что есть зло.

Для преодоления духовной слепоты человеку необходимо истинное знание. Но здесь имеется в виду не знание вообще, тем более не прикладное житейское, прагматичное или профессиональное знание, а, прежде всего, знание *духовное* или *высший метафизический гнозис*. Это есть понимание сути вещей, собственной сущности, истинных целей своего бытия, принципов и механизмов освобождения духа.

Таким образом, можно констатировать, что классическая йога придает большую ценность знанию, как практическому средству (*карана*) совершенствования человека. Более того, среди различных модификаций классической йоги существует система *джнани-йога*, в которой духовное познание или духовная мудрость расцениваются в качестве наиболее действенного ме-

тогда йогического совершенствования и освобождения от авидьи и сансары.

Как же решает классическая йога вопрос о познаваемости Мира? В целом она придерживается позиций *гносеологического оптимизма*: внешние предметы в Мирае реально существуют (то есть не являются порождениями человеческого сознания) и доступны объективному человеческому познанию. Вместе с тем, здесь необходимо сделать оговорку. Весь Мир в философии санкхья-йоги является результатом взаимодействия Духа и материальной Природы. Познание мира материальной Природы (Пракрити) ни физически, ни метафизически ничем не ограничено. А вот познание мира духовной Природы (Пуруши) для человека имеет некоторые пределы. Здесь йога указывает на то, что не человеческое сознание на самом деле познает духовную Природу Бытия, а трансцендентный Дух использует персональное человеческое сознание как зеркало для познания своей собственной сущности [34, с. 169].

Принимая во внимание этот тонкий метафизический момент, мы можем в определенном смысле понять, почему человеческое сознание ограничено в постижении Высшей Реальности, а Духовное Сверхсознание (Пуруша) – ничем не ограничено. Образно говоря, зеркало психического мира человека (буддхи) не может излучать духовный свет высшего познания, оно его только отражает. Поэтому цель человека – добиться кристальной чистоты своего личного сознания, дабы оно не поглощало и не искажало свет

истины. К этому, собственно говоря, и направлена духовная практика санхья-йоги.

Может ли человек на определенном этапе своего персонального или исторического развития обрести способность *всезнания*? Патанджали и Вьяса отвечают на этот вопрос положительно. Но и здесь они решают его не столько относительно личного сознания человека, сколько относительно Сверхсознания Духа, которое может крайне ограниченное время усиленно проявляться через психическую сферу человека.

Патанджали в третьей главе своего трактата указывает, что знание различия между *самтвой* (то есть личным сознанием или материальными явлениями) и *Пурушей* (Сверхсознанием или духовной Природой) дает абсолютное господство над всеми формами существования и *способность всеведения* [34, с. 175]. А что такое «*всеведение*»? Вьяса данный момент комментирует следующим образом: это «*одномоментное, порожденное различием [интуитивное] знание гунн*», которые есть сущность вещей [34, с. 176]. Это знание невыразимо в словах и вспыхивает в глубинах психического мира человека как свет интуитивного озарения. Людям науки подобные утверждения, вероятно, будут вполне понятны. Как правило, решение сложной научной проблемы происходит вне сферы дискурсивной логики в интуитивном пространстве. Затем зыбкое идейное содержание расплавленной интуиции отливается в твердые формы рациональных понятий, формул и логических схем.

Описывая интуитивный тип знания, Патанджали использует для него такие определения как – «озаряющее», «всеобъемлющее», «всевременное», «мгновенное» [34, с. 180] и не дает более никаких разъяснений. Их, как и в других случаях, делает Вьяса. «Озаряющее» означает, полагает он, что такое знание возникает благодаря интуитивному самоозарению без каких-либо внешних наставлений. «Всеобъемлющее» - указывает на то, что в мире не существует ничего, что выходило бы за его пределы. «Всевременное» – означает, что такое знание охватывает прошлое, настоящее и будущее. «Мгновенное» – значит схватывающее в одно мгновение все существующее [34, с.180].

Какова же в санкхья-йоге *концепция истины*? Иными словами, что понимается под знанием истинным и заблуждением, то есть знанием ложным? Общий ход философского дискурса Патанджали и Вьясы позволяет сделать предположение, что они придерживаются классической концепции истины, которую в западной философии нередко называют аристотелевской. Ее суть такова: истина – это соответствие субъективного содержания сознания человека (определенного ментального образования) своему реальному объекту (предмету познания). Предмет – объективен. Знание – субъективно. Оно может быть вполне истинным у одного человека, если соответствует своему предмету, и ложным у другого, если не имеет полного, адекватного соответствия.

Давая определение понятию «заблуждение», Патанджали дословно отмечает – *«заблуждение есть ложное*

знание, основанное не на собственной форме [реального объекта]» [34, с.90]. Иначе говоря, это есть несоответствие знания (содержания сознания) реальному предмету познания. При истинном знании, как мы отметили, содержание сознания человека соответствует действительному предмету познания, то есть является тождественным.

Обратим внимание, что понятия «*неведение*» и «*неистинное* (ложное) *знание*» в йоге иногда относятся к совершенно различным явлениям. Неведение, пишет Патанджали, постижение вечного, чистого, счастья, атмана в не вечном, нечистом, страдании, не-атмане [34, с.115]. Иными словами, это попытка искать вечные причины и суть вещей в их непостоянных следствиях и изменчивых вторичных явлениях. Неведение, полагает Вьяса, есть след бессознательного впечатления, обусловленного ложным знанием [34, с.133]. Более того, это есть иной тип видения (постижения), противоположный знанию [34, с.116]. Как тут не вспомнить античного философа Сократа с его противопоставлением «*мнения*» и «*знания*».

Итак, ложное знание является причиной неведения. Ложное знание – результат конкретного познавательного акта. Но неведение – это следствие ложного знания вообще. *Неведение* – это, так сказать, постоянное состояние сознания определенного человека, который еще не достиг ясного понимания важнейших духовных истин. Такое состояние не преодолевается одномоментно одним истинным актом познания. Преодоление неведения достигается длительными,

интенсивными, регулярными духовными усилиями. В философской традиции современной Агни Йоги этот процесс обозначается многозначной метафорой «*расширение сознания*».

В системе философии санкхья принято рассматривать три источника или способности познания человека. Это *авторитетное* устное или письменное *свидетельство*, *восприятие* и *умозаключение*. Классическая йога в целом следует этой концепции, но привносит в нее некоторые новые акценты.

«*Авторитетное свидетельство*» предполагает готовое знание, сообщаемое учителем ученику и принимаемое им на веру. На первый взгляд это заставляет расценивать подобный тип познания как религиозный, при котором во главу угла ставится вера высшему Авторитету (Богу) или его представителям (Пророкам). Однако в йоге все не так просто. По своей сути йогическое знание все же основано не столько на догматической вере, сколько на собственном мистическом опыте, то есть на определенных эмпирически установленных фактах. От йога-ученика вовсе не требуется бесконечно верить, например, в автономность сознания от физиологического организма. Он должен лишь первоначально относиться с доверием к подобным утверждениям своего гуру (наставника), дабы со временем это проверить и убедиться на личном опыте. В этом смысле методология йогического познания парадоксально оказывается намного ближе к научной методологии, чем к религиозному догматизму.

Что такое «восприятие»? В традиционном понимании это познание с помощью физиологических органов чувств. Но мыслители йогической традиции восприятие понимают все же несколько шире. Например, Патанджали полагает, что знание Духа порождает *паранормальные способности восприятия* [34, с.168-169], которые значительно превосходят физические чувства слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния. Это есть тонкое восприятие, основанное на действии определенных психических аналогов физиологических чувств. По крайней мере, так это объясняется современными теоретиками йоги. И академические исследователи психических феноменов сейчас уже не исключают подобной возможности.

«Умозаключение» есть не что иное, как рациональное познание, то есть познание с помощью разума. Орган разума (манас) позволяет проводить интеллектуальные операции и делать выводы. Они основываются на законах логики.

Философия классической йоги допускает, что познание с помощью авторитетного свидетельства, восприятия и умозаключения не всегда является достоверным. Совершенно истинное знание дает только практика йоги, которая раскрывает в человеке особый иррациональный тип познания, способный проникать в суть вещей и постигать их такими, какими они являются на самом деле.

Ни Патанджали, ни Вьяса по непонятным причинам не выделяют *иррациональное познание* в качестве самостоятельного типа или источника познания. Однако совершенно недвусмысленно они отдают ему пред-

почтение и ставят выше других способностей познания человека. «*Интуитивное озарение*», разъясняет Вьяса, есть начальная форма знания, порождаемого различением. «*Оно подобно свету зари, предшествующему восходу солнца*» [34, с.168]. Такое озарение открывает йогу путь к всеведению. Понятия «*пратибха*» и «*та-рака*», используемые в древних йогических трактатах и являющиеся синонимами, определенно указывают на некую иррациональную способность сознания, которую следует понимать как духовную интуицию, озарение или интуитивное прозрение [34, с.241-242].

Таким образом, по нашему убеждению, классическая йога фактически предполагает следующие способности (источники) познания человека.

- *Авторитетное свидетельство.*
- *Восприятие* (познание с помощью физиологических органов чувств).
- *Паранормальное восприятие* (познание с помощью психических органов чувств).
- Умозаключение (познание с помощью разума).
- Иррациональное или духовное познание (интуиция, озарение, прозрение).

Теперь для полноты картины нам осталось установить, как классическая йога понимает сам процесс познания, то есть взаимодействие объекта и субъекта познания.

В текстах теоретиков йоги указывается, что объект познания реально существует и не является простой ментальной конструкцией или субъективным обра-

зованием, подобно образам во сне [34, с.190]. Объект тождествен себе при восприятии его различными сознаниями. Но содержания этих сознаний могут быть не тождественны друг другу. Иными словами, изучая один и тот же предмет, различные люди могут получить о нем различные субъективные представления. Реальность познаваемых объектов и реальность познающих субъектов (сознаний) – совершенно разные реальности. Каждый субъект имеет свою собственную, персональную внутреннюю реальность сознания или психический мир. Поэтому один и тот же объект может порождать различные ощущения и ментальные образы в сознаниях двух разных людей [34, с.190].

Объект, отмечает Патанджали, не зависит от единичного сознания [34, с.191]. Он является общим для всех индивидов, продолжает Вьяса, а каждый индивид наделен независимым сознанием. Вследствие их соединения (объекта и сознания индивида) возникает само познание, то есть непосредственный психический опыт Мирowego Духа [34, с.191].

Почему же при изучении объекта у людей появляются различные представления о нем - различные содержания сознания? Согласно метафизике санкхья, каждый объект есть продукт сложного взаимодействия трех гун, которые постоянно пребывают в движении. В процессе познания объект вступает во взаимодействие с индивидуальным сознанием субъекта в зависимости от ряда дополнительных условий. Например, пишет Вьяса, в зависимости от «*праведности*» субъекта. А если сказать иначе, в зависимости от *чистоты* созна-

ния (влияния аффектов, его загрязняющих), которое должно как можно полнее, без искажений отразить («окраситься») сущность объекта. Это получается не всегда и не у каждого сознания. Таким образом люди получают искаженные представления о вещах и процессах [34, с.191].

Для наглядного объяснения процесса познания Патанджали и Вьяса используют метафору «окрашенности» хрусталя (то есть сознания) цветной подставкой под ним (то есть предметом познания). Рассмотрим этот момент немного подробнее.

Объект будет познан или не познан, говорит Патанджали, в зависимости от того, воздействует ли он на сознание или не воздействует [34, с.192]. Это очевидно и вполне понятно – процесс познания предполагает некое взаимодействие объекта и субъекта познания.

Чувственные объекты, разъясняет Вьяса, притягивают к себе сознание так, как магнит притягивает железо, и «окрашивают» его в соответствии со своими особенностями [34, с.192]. Что значит «окрашивают»? Можно предположить, что определенным образом влияют на него. И он (субъект) наполняется этим влиянием.

Метафору «окрашенности» Вьяса комментирует в первой главе своего трактата. Подобно тому, пишет он, как хрусталь окрашивается в тот или иной цвет различных предметов, служащих для него подставкой, и проявляет внешнюю форму своей цветной опоры, так и сознание, «окрашенное» объектами, на которые оно опирается в своей познавательной

деятельности, как бы ассимилируется объектом и проявляется как видимость собственной формы объекта. Например, если сознание «окрашено» неким тонким элементом, то оно ассимилируется им и проявляется как собственная форма этого тонкого элемента. Если оно «окрашено» грубым элементом, то отражает грубую форму [34, с.105]. Таким образом, чувственный или ментальный объект, которым «окрашивается» сознание, становится познанным.

В последующих параграфах мы еще будем возвращаться к проблеме сознания в ее различных аспектах – как метафизических, так и сугубо практических.

2.7

Этика и принципы праведной жизни

Духовная традиция классической йоги опирается на три важнейших основания – философскую доктрину, этическую концепцию и психотехническую практику. В этом ряду, среди различных метафизических и психотехнических аспектов, этика занимает весьма важное место. Она представляет собой не просто отвлеченные теоретические спекуляции на нравственные темы, а практическую систему моральных канонов и принципов, на которых строится вся йога действия и идеология духовного освобождения. Понимание их и следование им в йоге расценивается в качестве неотъемлемого элемента пути духовного совершенствования и трансформации личного сознания.

Для того чтобы составить представление об этическом кодексе классической йоги необходимо понять решение следующих базовых моральных проблем: добро и зло; моральный долг; эгоизм; насилие; счастье и страдание.

Общеизвестно, что *Добро* и *Зло* даже в религиозных традициях, предполагающих фундаментальную этическую основу, оказываются далеко не абсолютными и однозначными понятиями. Различные учения в зависимости от своих мировоззренческих приоритетов весьма по-разному отвечают на вопрос: что для человека есть Добро, а что есть Зло? Классическая йога рассматривает этот вопрос сквозь призму главной духовной цели человека. Она

заключается в освобождении духа от материального бытия и достижении его абсолютной обособленности от сансары и сопряженных с ней заблуждений и страданий. Это есть возвращение личного сознания к своему высшему Источнику – имперсональному Космическому Сверхсознанию.

Все, что этому способствует, есть Благо или Добро. Все, что этому препятствует, есть Зло. Поэтому Вьяса полагает, что река сознания человека, в конечном счете, может течь только в двух направлениях: либо к Благому, либо к Злу. Если она устремляется по руслу различения к реализации *духовного освобождения* (абсолютной независимости духа), то это путь к Благому. Если она течет к *сансаре* по руслу неразличения, то это есть путь к Злу [34, с.92]. Обратим внимание, что путь к Благому связывается с развитием *бесстрастия*, а путь к Злу – с тяготением сознания к *чувственным объектам* и желанием испытывать *удовольствие* от них.

Из такого понимания Добра и Зла вытекает и представление о главном моральном (духовном) долге человека. Он заключается в том, чтобы стремиться и добиваться *освобождения* своего духа от сансары и сопряженной с ней зависимости от материального бытия. Освобождение есть высшая цель и высший долг не только для человека, но и для всех остальных существ, за исключением Бога-Ишвары, так как он изначально абсолютно независим от материальной Природы.

Решая проблему морального долга, Патанджали подчеркивает, прежде всего, личную ответствен-

ность каждого живого существа за свой индивидуальный дух. Помогать другим существам на пути освобождения есть удел Ишвары или, в крайнем случае, совершенных гуру-йогов, которые добились собственного освобождения. В буддийской йоге (Махаяна) моральный долг понимался несколько иначе. Духовный подвижник был обязан стремиться не только к личному освобождению, но и прилагать постоянные усилия к освобождению других живых существ. Подобное решение этой проблемы характерно и для этики Агни Йоги.

Большое значение в решении моральных вопросов в йоге имеет *проблема эгоизма*. Что такое эгоизм с точки зрения метафизики санкхья-йоги? Это иллюзорная тождественность способности чистого видения (Духа) и личного сознания (буддхи) как инструмента этого видения. Если сказать проще, то эгоизм – это психическая иллюзия собственной обособленности и независимости. Но почему же иллюзия? Потому, что личное сознание является только инструментом Вселенского Сверхсознания.

Кроме того, личные сознания живых существ связаны между собой как элементы единого космического Буддхи-Махата. Пока человек думает о себе как об автономном существе («я – это мое тело», «я – это моя чувствующая душа», «я – это мой разум») – он пребывает в неведении и неспособен продвинуться по пути духовной йоги к своему освобождению. Но когда он начинает осознавать себя как Абсолютный Дух (Сверхсознание), отражающийся в зеркале его

личного сознания (эго) и тем самым порождающий иллюзию личного существования, тогда он делает решительный шаг к освобождению от всех иллюзий и зависимостей по тропе практической йоги.

Таким образом, главным оружием против эгоизма является духовное знание, благодаря которому йоги понимают *различие* между Вселенским Сверхсознанием (Духом) и личным сознанием (эго). У видящего такое различие, утверждает Патанджали, прекращаются всякие размышления о собственном существовании [34, с.196]. Почему это происходит? Потому, что человек понимает: подлинное бытие имеет только Абсолютный Дух, а он сам есть его часть, отраженная в иллюзорном зеркале личного сознания, которое существует для целей трансцендентного космического Зрителя (Абсолютного Духа).

В практической этике йоги главным моральным принципом является *ахимса* – *воздержание от насилия*. Другие моральные принципы, которым посвящены первая и вторая вспомогательные ступени йоги (яма и нияма), опираются на ахимсу и вытекают из нее. Вьяса дает удивительно глубокое и емкое определение ахимсы. Ненасилие, пишет он, есть *непричинение вреда* всем живым существам каким бы то ни было способом во все времена [34, с.137]. Все иные виды самоконтроля и религиозных предписаний йоги предназначены для совершенствования способности ненасилия. Они практикуются как дополнительные средства для того, чтобы придать ненасилию совершенную форму [34, с.137].

Тексты классической йоги дают развернутую классификацию возможных видов насилия, основных из которых указывается двадцать семь. В основе этой классификации находятся три триады видов насилия. Первая триада касается действия, инициативы и оценки:

- *насилие совершенное;*
- *насилие, побужденное к совершению;*
- *насилие одобренное.*

Вторая триада касается причин:

- *насилие вследствие жадности;*
- *насилие вследствие гнева;*
- *насилие вследствие невежества.*

Третья триада касается степени:

- *слабое насилие;*
- *среднее насилие;*
- *сильное насилие.*

Помыслы о насилии являются ложными наполнителями сознания и выступают серьезным препятствием к освобождению. Как их преодолевать? Культивированием *противоположных помыслов*, которые вытесняют из сознания его ложные наполнители. Тут Вьяса приводит два весьма образных примера размышлений для психологического самонастроя на позитивную ментальную волну, направленную против насилия.

- *«Поджариваемый на раскаленных углях сансары, я прибегаю к защите благодаря практике йоги, даря безопасность всем живым существам».*

- *«Оставив ложные помыслы, я, подобно собаке, вновь предаюсь им. Как собака к собственным изры-*

ганиям, так и я возвращаюсь к тому, от чего я уже избавился» [34, с.139].

Важным аспектом йогической этики является философское понимание *счастья* и *страдания*. Оно совершенно неписывается в традиционные западные мировоззренческие модели как религиозного, так и атеистического содержания. Для мудрого, указывает «Йога-сутра», все в мире есть страдание. Подобные буддийские заявления заставляют нас вновь задумываться о глубинной идейной и исторической взаимосвязи классической и буддийской йоги. Складывается впечатление, что либо Гаутама Будда учился у Патанджали, либо Патанджали у Гаутамы Будды, либо они опираются на одну и ту же исходную философскую доктрину.

Причины страданий, по мнению Патанджали, связаны с тем, что все в мире подвержено непрерывному изменению, беспокойству, действию следов прошлых впечатлений и противоречивому развертыванию свойств материальной природы [34, с.122]. Однако, находясь в неведении, человек не понимает этого фундаментального атрибута бытия. Неведение заставляет его принимать страдания за счастье, искать постоянство в непостоянном и вечное во временном. Получая наслаждение, непросвещенный человек называет его счастьем. Сталкиваясь с невозможностью удовлетворить свое страстное желание, он говорит о страдании. Даже устремляясь к наслаждению, то есть ложно понимаемому счастью, и даже получая его, человек вскоре снова неизбежно сталкивается с

неизменным результатом – новой болью, неожиданным разочарованием, внезапной потерей, гнетущей неудовлетворенностью. Одним словом, его снова достигают различные виды страданий.

Но если кругом одно страдание, так существует ли в мире счастье как таковое? А если оно существует, то в чем оно состоит? Счастье – это *достижение удовлетворенности*, полагает Патанджали [34, с.142]. Каким бы ни было счастье в чувственном мире, вторит ему Вьяса, каким бы ни было высшее блаженство в мире богов, и то, и другое несравнимы даже с одной шестнадцатой частью блаженства, обретаемого йогом при *устранении желаний* [34, с.142].

Далее Вьяса со слов древнего полулегендарного мудреца-йога Джайгишавьи приводит иерархию видов счастья. Самое низшее из них – *счастье обладания* чувственными объектами. Выше находится *счастье удовлетворения*. Но самое наивысшее – это *счастье абсолютного освобождения* [34, с.161]. В этом контексте гедонистическая мораль современной цивилизации в глазах теоретиков духовной йоги получает весьма невысокую оценку.

Таким образом, высшее Благо, высший моральный долг и высшее счастье в йоге связываются с *духовным освобождением сознания* человека.

Итак, мы установили исходные этические аксиомы санкхья-йоги в их отвлеченном философском смысле. Теперь необходимо посмотреть, каким образом они интегрированы в систему практической йоги. Первое, что привлекает внимание – это восемь

вспомогательных средств йоги. Собственно говоря, они то и составляют основу практической йоги или йоги действия, как алфавит составляет основу письменной речи. Первое и второе вспомогательные средства (*яма* и *нияма*) преимущественно направлены на развитие этических принципов начинающего йога. Показательно, что эти ступени предшествуют не только освоению психотехники (*саньяма*), но и психофизической подготовке (*асаны*, *пранаяма*, *пратьяхара*), что составляет шесть последующих ступеней или вспомогательных средств йоги.

Понятие «*яма*» обычно переводят как «*самоконтроль*». «Йога-сутра» указывает пять основных аспектов самоконтроля – ненасилие, правдивость, честность, воздержание и неприятие даров [34, с. 137].

- *Ненасилие* – это непричинение вреда всем живым существам любым способом в любое время.

- *Правдивость* – это соответствие речи и разума реальной действительности. Слова не должны быть лживыми, ошибочными или лишенными истинного содержания. Применение слов должно иметь целью благо всех живых существ и не причинять им вред.

- *Честность* – есть неворовство, отсутствие алчности, неприисвоение чужих вещей, жизнь на средства, полученные собственным праведным трудом.

- *Воздержание* – это контроль деятельности половых органов и скрытых инстинктивных телесных стремлений.

- *Неприятие даров* – это отказ от подносимых предметов из-за понимания последствий владения ими

– необходимости сохранения, возможности потери, повреждения или привязанности к ним [34, с. 137].

Понятие «*нияма*», как правило, переводят – «*соблюдение религиозных (духовных) предписаний*». Оно так же включает пять аспектов – чистоту, удовлетворенность, подвижничество, самообучение и преданность Высшему Началу (Ишваре) [34, с. 138].

- *Чистота* есть устранение внешнего (телесного) и внутреннего (психического) загрязнения. Телесная чистота достигается соответствующим питанием и уходом за телом. Психическая чистота – устранением аффектов сознания.

- *Удовлетворенность* – это отсутствие желания иметь больше того, что насущно необходимо.

- *Подвижничество* (аскетизм) – это терпеливое перенесение крайностей (голода, жажды, холода, зноя и др.), молчаливость, внешняя невозмутимость и другие обеты.

- *Самообучение* – это изучение духовных писаний об освобождении, повторение мистических формул (мантр).

- *Преданность Высшему Началу* – это отказ от плодов всех собственных действий и посвящение их своему Высшему Наставнику (Духовному Учителю) [34, с. 138].

Далее по тексту мы еще вернемся к первому и второму вспомогательным средствам йоги, и рассмотрим их немного подробнее.

«Йога-сутра» усматривает тесную связь между очищением сознания и развитием этических при-

нципов. Очищение сознания как духовный процесс достигается культивированием следующих этически ориентированных психических состояний или содержаний сознания:

- *дружелюбие*;
- *сострадание*;
- *радость*;
- *беспристрастность* (к счастью и несчастью; наслаждению и страданию; добродетели и пороку и т.д.) [34, с. 102].

Очевидно, что все эти моменты определенно указывают на значимость этического совершенствования сознания для овладения высшей йогой и достижения ее духовных целей. Примечательно также, что все *пять главных аффектов* (ложных наполнителей) сознания имеют этические аспекты. Они оказываются не просто нежелательными психическими состояниями нейтрального морального свойства, но состояниями, имеющими в йоге, да и в традиционной светской этике, негативную нравственную оценку.

К числу главных аффектов сознания, с точки зрения классической йоги, принадлежат:

- *неведение*;
- *эгоизм*;
- *влечение*;
- *враждебность*;
- *жажда жизни* [34, с. 113].

Их преодоление представляет собой регулярную этическую и психотехническую практику. Ее составными элементами выступают этическая философия

йоги, постоянный самоконтроль, выполнение духовных предписаний и санъяма, то есть психическая концентрация на позитивных содержаниях сознания. Такими содержаниями, в частности, являются: духовный учитель, дружелюбие, сострадание, радость, беспристрастность, самоидентичность Духу, духовное знание, причины кармы и страданий, моральный долг, истинное счастье, высшее Благо.

2.8

Метафизика духовного освобождения

В предыдущих параграфах мы уже немного касались проблемы освобождения. Теперь настало время рассмотреть ее более обстоятельно. Освобождение в классической йоге есть главная духовная цель, смысл жизни и моральный долг человека. Соответственно этой цели целиком подчинены как философская система, так и практика классической йоги. В главном трактате этой философской школы, то есть в «Йога-сутре», проблема освобождения проходит красной нитью через все части и кульминирует в заключительной (четвертой) части манускрипта Патанджали. Вьяса, следуя логике тезисов Патанджали, их разъясняет, дополняет и философски комментирует.

Изучая проблему освобождения, в конечном счете, необходимо ответить на четыре главных вопроса.

- 1) Что (кто) освобождается?
- 2) От чего освобождается?
- 3) Как освобождается?
- 4) Зачем освобождается?

Первый и второй вопросы находятся в плоскости философии. Третий – это вопрос о методах. Он лежит в практической плоскости. А вот четвертый вопрос – самый сложный – находится в области пересечения рациональной философии, интуитивистской метафизики и телеологии. Это вопрос о целях, которые не могут быть установлены эмпирически, исходя из исторического опыта человечества. Познание этих целей

– прерогатива духовной интуиции, но никак не позитивистски ориентированной научной методологии, которая ограничивает познание сферой чувственно воспринимаемых объектов и индуктивной логикой.

Сначала, опираясь на доктринальные идеи санкхья-йоги, мы ответим на эти вопросы предельно кратко. А затем приведем дополнительные разъяснения.

Что (кто) освобождается? Субъектом освобождения в классической йоге является Вселенское Сознание или Мировой Дух, но вовсе не личное человеческое сознание (эго).

От чего освобождается? Вселенское Сознание освобождается от материальной зависимости и связи с личными человеческими сознаниями (индивидуальными душами), которые в материальном мире выступают орудиями получения жизненного опыта Вселенского Сознания.

Как освобождается? Полное освобождение достигается через устранение аффектов сознания и их психических следов, ведущих (если они есть) к формированию кармы. Как устраняются аффекты сознания и их психические следы? Они устраняются благодаря духовному знанию, йогической практике и бесстрастию.

Зачем освобождается? Упрощенный ответ может выглядеть следующим образом: чтобы избавиться от страданий воплощенного материального бытия. Однако это будет частичный, весьма условный ответ, имеющий отношение только к личному аспекту сознания. На самом деле на поставленный вопрос невозможно ответить однозначно даже с по-

зий философской метафизики. Каждый человек, вероятно, должен интуитивно найти ответ на него самостоятельно. С точки зрения йоги, человеческое сознание пока еще слишком ограничено, чтобы рационально объяснять себе трансцендентные цели Вселенского Сознания. Здесь человек подобен муравью из большого зоопарка. Он может изучить свой муравейник и даже разобраться в его устройстве. Но он и понятия не имеет, что его муравейник – лишь ничтожная часть зоопарка – невидимого и не существующего для него сооружения для получения опыта других – высших относительно него существ.

Таким образом, объективный материальный мир, наполненный персональными сознаниями различных существ, есть космическая сфера жизни, предназначенная для получения жизненного опыта трансцендентной Высшей Сущности, именуемой в йоге *Вселенским Сознанием*, *Мировым Духом* или *Зрителем*. Когда человеческое сознание перестает быть ограниченным личным сознанием разумного животного и ассимилируется Вселенским Сверхсознанием, тогда цели Сверхсознания становятся доступны прозрениям человеческого духа и проецируются в психическую сферу личного эго мгновенными вспышками интуиции или озарения.

Итак, санкхья-йога понимает освобождение как достижение полной *обособленности (кайваля)* Высшего Я (Пуруши) от сознания личного эго – то есть Низшего Я. Высшее Я – это Вселенское Сознание или Зритель. Понимание различия между ним и личным сознанием

дает обособление Духа от мира материальных форм и личных эго. Личное сознание, утверждает Патанджали, существует не для себя, а для Вселенского Сознания. Для Его жизненного опыта и для Его освобождения. Когда неофит в результате йогической практики и духовных размышлений начинает осознавать эту истину, он перестает думать о себе как об обособленном материальном существе, обладающем телом, чувствами, мыслями и личным сознанием. Он понимает, что субъектом опыта и освобождения является Мировой Дух, а его личное сознание (Низшее Я) выступает лишь средством или промежуточным звеном в великом космическом бытии Мирового Духа [34, с.195-196].

Семя освобождения, пишет Вьяса, есть знание различия между личным сознанием и Вселенским Сознанием [34, с.198]. Тогда, утверждает Патанджали, сознание растворяется в различении и тяготеет к абсолютному освобождению [34, с.196]. Освобожденные Высшие Я навсегда остаются совершенно неизменными и пребывают в своей субъективности. Понятие «вечность изменений» для них в таком случае уже не существует [34, с.199]. Таким образом, абсолютное освобождение в классической индийской йоге означает *абсолютное существование энергии сознания, пребывающей в самой себе* [34, с.199]. Это есть бытие Мирового Духа в неизменном состоянии трансцендентной субъективной реальности вне влияния изменчивого мира материальных форм.

При абсолютном освобождении, разъясняет Патанджали, происходит *«полное свертывание гун, бо-*

лее не являющихся объектом для Пуруши» [34, с.199]. Материальные вещи и свойства, реализующие в объективном мире связи детерминации, перестают служить Духу в качестве объекта. Энергия Вселенского Сознания обособляется от них, так как прерывается ее связь с разумом человеческой личности. Она начинает, а точнее – восстанавливает, свое существование в иной реальности, представляющей собой высшую трансцендентную субъективность. Она существует сама в себе и сама по себе. *«Ее вечное сохранение в таком состоянии и есть абсолютное освобождение»*, - утверждает «Йога-бхашья» [34, с.200].

Подводя итог изучению первых двух аспектов проблемы освобождения (*«что освобождается?»*, *«от чего освобождается?»*), мы можем в общем виде констатировать, что классическая санкхья-йога в качестве своей практической цели предполагает освобождение Духа от Материи. В данном случае Дух понимается как Вселенское Сверхсознание – единственный настоящий субъект жизненного опыта в мирах материальных форм. Он же есть единственный космический Зритель величайшей драмы мировой эволюции, в которую вовлечены своей кармой различные живые существа. Чистая энергия Вселенского Сверхсознания метафизически вовсе не тождественна содержаниям сознания отдельных живых существ. Их личные сознания выступают психическими инструментами получения опыта трансцендентного космического Зрителя. Предметы внешнего мира являются объектами для личного сознания. Однако диалектика космичес-

кого проявления Духа заключается в том, что и само личное сознание со всеми своими содержаниями выступает объектом для истинного космического Субъекта – Вселенского Сверхсознания.

Таким образом, личное сознание обладает парадоксальной субъектно-объектной природой – диалектической двойственностью, феноменальным свойством *двойного духовного зеркала*, которое позволяет Сверхсознанию устанавливать устойчивую связь с природной реальностью и, вместе с тем, не растворяться в ней.

Если разумное существо сможет раскрыть извечную тайну Сознания и ценой невероятных духовных усилий отделить имперсональный аспект сознания от личного аспекта, – пути материальной зависимости начнут ослабевать, и человеческий дух устремится к абсолютному свободному инобытию. Это и есть *великое освобождение* – избавление от замкнутости личного сознания, от оков кармы, от иллюзий изменчивого материального существования. Освобождение в классической йоге – это метафизический путь духа в иную реальность, существующую вне времени и пространства ограниченного природного мира. Это возвращение к истокам абсолютного духовного бытия.

Теперь рассмотрим подробнее третий аспект проблемы освобождения («*как освобождается?*»). Выше было отмечено, что это есть вопрос о методах освобождения. В более конкретном виде он может быть сформулирован так: «*Что нужно сделать для достижения духовного освобождения?*». В этом параграфе мы попытаемся установить только общие философские ос-

нования йогической практики освобождения. Другие ее элементы будут проанализированы в Главе 3.

Изучая методы освобождения, необходимо обратить внимание на одно весьма важное обстоятельство. Философские системы санкхья и санкхья-йога, несмотря на достаточно созвучное миропонимание, совершенно по-разному видели метод освобождения духа. Санкхья в качестве такого метода предполагает *духовное познание*. Классическая индийская йога в качестве действительного метода освобождения выдвигала *практику активных духовных усилий и дисциплины сознания*. Идеология освобождения философии санкхья получила свое отражение в системе *джнани-йога*. В то время как идеология и принципы освобождения санкхья-йоги легли в основу практики классической индийской *раджа-йоги*. Мы полагаем, что не следует слишком противопоставлять эти два метода освобождения, так как они на самом деле связаны между собой теснее, чем это кажется на первый взгляд. Вместе с тем, в теоретических целях все же следует принять во внимание, что санкхья-йога и раджа-йога в качестве метода освобождения предполагают духовную практику дисциплины сознания, в то время как системы санкхья и джнани-йога делают ставку на духовную мудрость.

Абсолютная обособленность Духа от Материи не может быть достигнута иначе, полагает Патанджали, нежели через практику йоги. Но почему так категорично подчеркивается необходимость практики йоги? Потому, что главное в достижении освобождения – это избавление от *«семян аффектов сознания»*. При

устранении психических аффектов уничтожается корень кармы, разьясняет Вьяса, и мудрец достигает освобождения еще при жизни [34, с.197]. В будущем он более не будет связан с миром материальных форм, так как избавил свое сознание от ложных идей и привязанностей, ведущих к формированию кармы.

Корнем аффектов, понимаемых как ложные или негативные установки сознания, являются бессознательные *психические следы (сансары)* прошлых ментальных движений (*вритти*) сознания. Это есть скрытые, потенциальные психические тенденции, которые в определенных условиях могут проявиться в психике человека и породить соответствующие им актуальные содержания сознания. Среди них могут быть не только позитивные, но и негативные, то есть аффективные состояния сознания. Поэтому для достижения освобождения йоги должны избавиться не только от беспорядочных ментальных движений ума, но и от бессознательных следов-отпечатков в глубинах собственной психики.

Как возможен контроль над деятельностью сознания и бессознательного в психике человека? Для этого необходима *йога*, понимаемая как прекращение беспорядочной деятельности сознания. Прекращение такой деятельности сознания достигается благодаря *духовной практике сосредоточения сознания и бесстрастию*. Иными словами, здесь используется специальная психотехника управления сознанием, которая на своих высших ступенях приводит сознание к высшей духовной дисциплине.

Почему для контроля над сознанием и для достижения освобождения, необходимо *бесстрастие*, понимаемое как отсутствие чувственных страстей и равнодушие к чувственному наслаждению? Дело в том, что по наблюдениям мастеров йоги постоянные наслаждения порождают зависимость психики от чувственных вещей. Психика наполняется бессознательными отпечатками прошлых чувственных впечатлений, которые заставляют сознание устремляться в направлении чувственных объектов вновь и вновь. Вместо контроля сознания получается замкнутый круг постоянных влечений.

В таком случае, почему невозможно добиться бесстрастия через *практику наслаждения*? Потому, что постоянные наслаждения укрепляют влечение к чувственным объектам и усиливают искушенность чувств в наслаждении. Влечение формирует привязанность сознания к чувственным объектам, а искушенность заставляет искать наиболее приятные из них. Привязанность порождает постоянные страдания вследствие постоянной изменчивости чувственных объектов (потеря, болезнь, смерть, разрушение). Искушенность порождает неизменные страдания вследствие возникающей неудовлетворенности обладаемым объектом и непрерывного поиска нового, неизведанного объекта наслаждения.

Первый и второй потоки страданий кумулятивно усиливают друг друга и нарушают внутреннее равновесие сознания, то есть бесстрастие. Поэтому достижение бесстрастия путем наслаждения есть наполнение сосуда без дна. Пока дно отсутствует, процесс

наполнения будет длиться бесконечно. Что в нашем случае является таким «дном», позволяющим до краев наполнить «сосуд бесстрастия»? Это отвлечение органов чувств и сознания от того, что приносит наслаждение и постепенное развитие равнодушного отношения к приятному или неприятному.

Каждая наука о лечении болезней, объясняет Вьяса, имеет четыре важнейших раздела. Они посвящены самой болезни, причине болезни, исцелению и лекарствам от болезни. В таком случае наука освобождения от болезни обусловленного материального бытия включает следующие разделы.

Круговорот материального бытия – это то, от чего необходимо избавиться, так как это приносит страдания.

Причина круговорота материального бытия – соединение духа и материи (в человеке). Эту причину необходимо устранить.

Освобождение – прекращение соединения духа и материи (в человеке), то есть отделение Вселенского Сознания от временного инструмента его опыта – личного эго.

Средство или *путь освобождения* – истинное знание [34, с.124].

Нетрудно заметить, что эта аналогия Вьясы (она была немного упрощена для облегчения восприятия) напоминает *четыре Благородные Истины* учения Гаутамы Будды: жизнь есть страдание, страдание имеет причину – жажду материальной жизни, причину возможно устранить через устранение жажды мате-

риальной жизни, существует практический (восьмеричный) путь избавления от страданий.

Сейчас уже невозможно установить насколько буддизм повлиял на средневековых теоретиков йоги и, в частности, что побудило Вьясу привести такую схему причин зависимости и средств освобождения. Однако можно предположить, что созвучие ряда аспектов классической индийской йоги и буддизма объясняется не столько их влиянием друг на друга, сколько общим *древним источником* происхождения – источником, идеи которого в двух учениях получали порой различные философские интерпретации и практическое воплощение.

Указывая *«истинное знание»* в качестве средства освобождения, Вьяса не уходит на философские позиции системы санкхья. *«Истинное знание»* им понимается как *«неколебимое различающее постижение»*, то есть знание о различии личного и Вселенского сознания – объекта и субъекта опыта [34, с.134]. Но такое знание появляется не само по себе, а в результате устранения *«нечистоты сознания»* (то есть его несовершенства) *вспомогательными средствами йоги* [34, с.135]. Для Патанджали, Вьясы и их последователей было вполне очевидно, что особое состояние сознания, ведущее человеческий дух к освобождению, есть следствие упорной йогической практики.

Что же такое вспомогательные средства йоги (*йоганга*)? Это есть уже широко известные в современном мире восемь ступеней практической йоги. Первые пять из них в классической традиции называются *бахиранга*

и являются так называемыми «внешними средствами» йоги (яма, нияма, асана, пранаяма, пратяхара). Следующие три называются *антаранга* и считаются «внутренними средствами» йоги (дхарана, дхьяна, самадхи). Первые пять лишь косвенно способствуют высшим целям йоги. Они выполняют подготовительные функции этического, физического и психофизического характера. Последние три – это прямые средства или факторы осуществления целей йоги. Их объектом выступает то же самое, что является главным объектом йоги как таковой – это есть *сознание* или *психический мир человека*. Внутренние средства йоги помогают развить высокое сосредоточение, то есть дисциплину сознания. Оно подчиняется контролю духа и становится его послушным инструментом во всех обстоятельствах.

Останавливая хаотичную активность сознания, йоги устраняют ложное знание, аффекты и их причины. Тогда сознание растворяется в различающем постижении, которое уже не могут смутить и поколебать чувственные объекты материального мира и бессознательные психические следы прошлых впечатлений. Когда различающее постижение нетождественности Вселенского Сознания и личного эго становится устойчивым и постоянным – открывается путь освобождения от власти материи и воплощенного существования. Тогда свершается Великое Таинство бытия: воплощенный дух прозревает свою абсолютную духовную сущность и устремляется в недра абсолютного Инобытия, над которым не властны законы времени и пространства физических миров.

Часть 3

**ПРАКТИКА
КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГИ**

А тот, кто добился над чувствами власти,
Попрал отвращенье, не знает пристрастий,

Кто их навсегда подчинил своей воле, -
Достиг просветленья, избавясь от боли,

И сердце с тех пор у него беспорочно,
И разум его утверждается прочно.

Вне йоги к разумным себя не причисли:
Вне ясности нет созидающей мысли;

Вне творческой мысли нет мира, покоя,
А где вне покоя и счастье людское?

Махабхарата: Бхагават-Гита

3.1

Идеология практической йоги

Важное отличие йога-даршаны от других течений индийской мысли – это ее практическая направленность. Йога всегда была не просто философской метафизикой и отвлеченной этикой. Подлинная йога представляла собой, прежде всего, прикладную систему духовного совершенствования, целью которого являлось мистическое освобождение человеческого духа от власти материи.

В этой главе мы рассмотрим основные идеологические положения, на которые опирается духовная система классической индийской йоги, а также методы психофизической практики и психотехники управления сознанием.

Вернемся еще раз к началу первой главы трактата «Йога-сутра», где Патанджали заявляет:

*Йога есть прекращение
деятельности сознания.
Тогда Зритель пребывает
в собственной форме.
В других случаях –
сходство с деятельностью
[сознания] [34, с.88].*

В этих нескольких строчках заключается главная метафизическая идея классической йоги. Мы установили, что в данном случае предполагается не сознание вообще, а сознание *личного эго*, то есть ограниченное, непросветленное человеческое сознание, беспорядочная активность которого препятствует внутреннему

восприятию высшей реальности – *духовного инобытия*. Эта реальность в традиции йогической метафизики понимается как пространство *Сверхсознания*. Почти всегда, по крайней мере, в условиях обыденной жизни, оно прочно сокрыто психической сферой личного эго человека. Настолько прочно, что большинство из рода человеческого о нем ничего не подозревает в течение всей жизни.

Но что такое *личное эго*? Психология йоги трактует личное эго как условно обособленную психическую сферу человека, включающую его персональное сознание и низшие бессознательные слои психики. Психическая сфера обычного человека находится в постоянном хаотическом движении, источником которого являются импульсы его сознания или бессознательного. Оно не прекращается ни в бодрствующем состоянии, ни во сне. Такое движение порождает, образно говоря, рябь или волны на поверхности психосферы человека. В результате она не может отражать свет *Высшей Реальности*, то есть эманации Сверхсознания. Поэтому воплощенный в человеке дух впадает в иллюзию и отождествляет себя с ограниченным сознанием своего эго («*сходство с деятельностью сознания*»).

Когда же беспорядочная активность сознания оставливается, дух прозревает свою истинную сущность (энергия Сверхсознания), которая вечна, бесконечна и абсолютно свободна от каких-либо ограничений. Тогда Зритель, говорит Патанджали, «*пребывает в своей собственной форме*». Это означает, что Сверхсозна-

ние, отражаясь в зеркале упорядоченного психического мира человека, возвращается к себе – к своей истинной форме и осознает само себя.

В тексте «Йога-сутры» отмечается пять загрязненных и незагрязненных видов деятельности сознания. Это есть:

- *истинное познание* (к нему относятся чувственное восприятие, рациональное умозаключение и авторитетное свидетельство);

- *заблуждение* (это есть ложное знание, то есть знание, которое не соответствует своему реальному объекту);

- *ментальное конструирование* (оно лишено объективной основы и проистекает из вербального знания);

- *сон* (специфическая деятельность сознания, особый опыт);

- *память* (ее Патанджали понимает как сохранение прошлого опыта).

Каким образом можно добиться прекращения этих беспорядочных, непрерывно сменяющих друг друга видов деятельности сознания? Их прекращение достигается благодаря *практике* и *бесстрастию* [34, с.92]. *Практика* в данном случае – это определенные психотехнические упражнения, направленные на развитие способности сохранять устойчивость сознания. *Бесстрастие* есть особое состояние внутреннего мира человека, когда он совершенно не подвержен влечению к различным чувственным объектам и целям: еде, объектам сексуального притяже-

ния, деньгам, власти, материальным благам и другим искушениям.

Прекращение беспорядочной деятельности сознания через практику и бесстрашие в классической йоге называется *сознательным сосредоточением*. Оно сопровождается такими аспектами сознания, как избирательность, рефлексия, блаженство и самосознание. Под «*избирательностью*» понимается «грубый» опыт относительно объекта познания. «*Рефлексия*» – «тонкий» опыт. «*Блаженство*» описывается как внутренний подъем, а «*самосознание*» как сознание единства с собственным эго [34, с. 94].

Кроме сознательного, существует еще один, более высокий вид сосредоточения – *бессознательное сосредоточение*. Оно означает полную остановку деятельности сознания, когда остаются только бессознательные психические импульсы (санскары). Вьяса объясняет, что методом достижения бессознательного сосредоточения является *высшее бесстрашие*. Психотехническая практика работы сознания с объектом в качестве опоры сознания здесь уже не может помочь. Опорой бессознательного сосредоточения не может быть объект, обладающий предметными свойствами. Это может быть только причина остановки деятельности сознания, в которой нет никакой предметности.

Метод достижения бессознательного сосредоточения в классической йоге опирается на пять основных элементов – *веру, энергию, памятование, созерцание и мудрость*. Что они означают и как связаны между собой? *Вера*, понимаемая в качестве ментальной оп-

ределенности или ясности, порождает внутреннюю силу – *психическую энергию*. Развитие психической энергии дает укрепление *памяти* об объектах. Памятование об объектах порождает невозмутимость и *сконцентрированность* сознания. Сконцентрированность сознания открывает *свет высшей мудрости*. Таким образом, применяя отмеченные элементы метода и устремляясь к бесстрастию как цели, йоги развивают бессознательное сосредоточение [34, с. 95].

Что еще может способствовать развитию сосредоточения? «Йога-сутра» отмечает, что это может быть сильная *устремленность* сознания к этой цели или сильная *любовь* к Высшему Началу. Страстное устремление к совершенству, равно как и страстное стремление к Духовному Идеалу помогает достаточно быстро обрести высокое сосредоточение, несмотря на многие препятствующие факторы. Современная Агни Йога так же придает большое значение развитию напряженного устремления и любви к Высшему Началу в различных его аспектах (духовный учитель, этические законы, Огненный Мир).

Какие существуют препятствия на пути развития сосредоточения сознания? Классическая йога отмечает девять основных психических препятствий, а также четыре психических и психофизических состояния, сопутствующих рассеянному сознанию [34, с.100].

Сначала рассмотрим девять препятствий для сосредоточения сознания.

1. *Болезнь*, понимаемая как нарушение равновесия и естественного функционирования органов и систем

организма человека. Поэтому в практической йоге уделяется достаточное внимание развитию жизнеспособности и укреплению физического тела. Однако физическое здоровье в духовной йоге не является самоцелью. Здоровье, то есть отсутствие нарушений природного баланса жизненных сил организма, есть средство или условие успешного развития сосредоточения сознания для осуществления высших целей йоги.

2. *Апатия*, понимаемая как неспособность сознания к активной, устойчивой деятельности. Что может вызывать апатию? Чаще всего это физические и психические перегрузки, обильное питание или недостаток в организме определенных питательных веществ, употребление алкоголя и наркотиков, неуравновешенный образ жизни, порождающий периодические депрессии. Все эти факторы развития апатичных состояний сознания должны быть исключены из жизни практикующего йога или сведены к минимуму.

3. *Сомнение*, понимаемое как неспособность выбора во время познавательной деятельности. Сомнение есть свойство неразвитого сознания. Это свойство устраняется по мере познавательной деятельности и йогической практики.

4. *Невнимательность*, понимаемая как нечто, вызывающее отсутствие интереса к йогическим методам развития сознания. Как правило, в качестве подобных факторов выступают различные отвлекающие жизненные явления и обстоятельства, которые переключают интерес человека на другую деятельность. Мастера йоги рекомендовали йогам-неофитам

избегать отвлекающих факторов и исключать их из своей жизни. Праздные развлечения, пустые разговоры, стремление к обогащению, чрезмерное внимание моде, романтические увлечения, деятельность, направленная на удовлетворение собственного тщеславия и многое другое уводит внимание от практики развития сознания.

5. *Лень*, понимаемая в качестве бездеятельности, порождаемой инерцией сознания и тела. Во многих случаях лень является порождением апатичных состояний сознания и вызывается теми же явлениями, что и апатия. Иногда причиной лени могут быть физические и психические заболевания, или врожденное малоактивное состояние сознания.

6. *Невоздержание*, понимаемое как стремление к соединению с объектом, вызывающим приятные чувственные ощущения. Таким объектом может быть сексуальный партнер, вкусная еда, алкоголь, наркотические средства, комфортные условия жизни, определенные телесные процедуры. Стремление к приятным чувственным ощущениям не только препятствует развитию сосредоточения сознания, но и порождает его зависимость от чувственных объектов. Этот аспект мы рассматривали в предыдущих параграфах. Всякое невоздержание, всякая чувственная зависимость преграждают путь йогическому развитию сознания и делают человека рабом телесного наслаждения и телесных страданий одновременно, так как одно не бывает без другого.

7. *Ложное восприятие*, понимаемое как неистинное, ошибочное знание. Заблуждение человека от-

носителем важных вопросов дезориентирует его и заставляет совершать ошибочные действия. Лишенный истинного знания, человек не может успешно продвигаться по пути сосредоточения и освобождения сознания.

8. *Неспособность* достижения определенной степени *сосредоточения*. Она может быть вызвана как внутренними, так и внешними причинами. В этом случае учитель йоги должен выявить причину и предложить ученику средства ее устранения.

9. *Отсутствие стабильности*, что означает неспособность сознания зафиксировать себя на достигнутой стадии сосредоточения. В преодолении этого затруднения так же велико значение мастера йоги, который может установить причину нестабильности сосредоточения.

Помимо отмеченных препятствий, теоретики йоги указывают четыре характерные особенности сознания и организма, которые сопутствуют рассеянному состоянию сознания. По большому счету, они так же могут рассматриваться в качестве факторов, затрудняющих практику работы с сознанием.

Страдание, понимаемое как угнетенное состояние психического мира человека, вызываемое, как писал Вьяса, внутренними причинами, другими существами или тонкими факторами. Таким образом, всякое страдание – как телесное, так и душевное – препятствует йогической практике. Ученику предписывается достижение такой власти над телом и духом, когда ничто не способно поколебать равновесие его внутреннего мира

и привести его в угнетенное, подавленное состояние. Психофизическая практика пратьяхары, укрепление жизненных сил и некоторые другие упражнения позволяют йогу избавляться от телесных страданий. Развитие бесстрастия и непривязанности к физическим и тонким объектам избавляет от страданий душевных.

Уньиние, понимаемое как нарушение психической активности из-за затруднений в реализации желания. Уньиние преодолевается культивированием позитивного настроения сознания, который можно описать как светлое, радостное, уравновешенное, отрешенное от суеты, непредвзятое, сострадательное, уверенное, устремленное состояние внутреннего мира йога. Оно укрепляется практикой бесстрастия, при которой ученик преодолевает чувственные желания и учится одинаково отстраненно воспринимать удачу и неудачу в каких-либо делах.

Дрожь в теле, порождаемая физическими или психическими причинами. Известны два основных вида дрожи – физическая дрожь и так называемая нервная дрожь. Первая из них устраняется физическими упражнениями и развитием способности активной терморегуляции организма. Вторая преодолевается укреплением нервно-психического равновесия и практикой релаксации (расслабления).

Вдохи и выдохи, понимаемые как повышенная активность физиологического организма. В таком состоянии психическая деятельность по сосредоточению сознания практически невозможна. Для психических упражнений необходимо научиться снижать физичес-

кую активность организма, приводя его в спокойное, уравновешенное, расслабленное состояние. Большое значение здесь имеет дыхательная система. Уравновешивая и регулируя дыхание, йоги добиваются необходимого малоактивного состояния организма. В таком состоянии дыхание замедляется и становится внешне незаметным. Сердце бьется спокойно и ровно. Мышцы и связки расслабляются. Физиологическая активность снижается. Эти признаки свидетельствуют о том, что тело не будет препятствовать психическим упражнениям по развитию сознания.

Таким образом, указанные четыре состояния преодолеваются с помощью различных практических упражнений и развития бесстрастия. Для устранения девяти психических препятствий в качестве универсального средства классическая йога рекомендует психотехническую практику *«с одной сущностью»* - то есть технику развития однонаправленности и сфокусированности сознания с одним предметом. Неофит учится направлять все свое сознание на один конкретный предмет и старается удерживать свое сфокусированное внимание на нем как можно более продолжительное время.

Эта практика предполагает несколько ступеней, которые последовательно следуют одна за другой. Сначала ученик работает с *«грубыми» предметами*. Это могут быть различные объекты внешнего мира – луна, пламя свечи, кристалл, портрет духовного учителя, стрелка часов, картина, собственная переносица, изображение мистического символа, спокойная музыка и

др. Когда способность однонаправленности сознания на внешние объекты достаточно развита, переходят к *объектам внутреннего (субъективного) мира*. Это могут быть – биение сердца, внутренний свет, токи психической энергии в организме, изображение учителя, мысленно воспроизводимое перед внутренним взором сознания, изображения (визуализации) различных предметов или пейзажей.

Следующая ступень – развитие сфокусированной однонаправленности сознания на самом *процессе познания* (созерцания) «грубого» или «тонкого» объекта. Затем практикуют созерцание внутренней сущности самого *познающего эго*, – то есть субъекта познания. Самая высокая ступень – концентрация сознания на *пустоте*, когда активность мышления остановлена, и сознание не порождает никаких содержаний. Это уже преддверие высшей йоги.

Изучая практику работы сознания «с одной сущностью», необходимо учитывать, что современная жизнь сильно отличается от тех древних времен, когда Патанджали писал свою «Йога-сутру». В современной жизни миллионы людей самым естественным образом делают то, что древние йоги практиковали в уединенных ашрамах и обителях. Мы имеем в виду развитие умственной деятельности, а если точнее – сфокусированной однонаправленности сознания. Наблюдение за дорогой (водитель), за приборами (оператор), сборка на конвейере (монтажник), решение математической, физической или иной задачи, связанной со сложными расчетами, бухгалтерские операции, работа с докумен-

тами или даже чтение книги, творческая деятельность и многое-многое другое предполагает *продолжительную концентрацию сознания* на «грубом» (например, дорога или приборы) или «тонком» (например, взаимосвязь математических величин) объекте.

В современной жизни трудно представить области профессиональной деятельности, которые не требуют и не развивают навыки внимания, однонаправленности, сфокусированности сознания на конкретном предмете. Следовательно, самым естественным образом почти каждый человек может развивать в себе йогические способности сознания, творчески используя обстоятельства своей жизни – обучение, профессиональную деятельность, досуг. Конечно, более высокие ступени йоги требуют специальных упражнений и условий, о которых мы будем говорить далее. Но это актуально лишь для узкого круга людей, успешно освоивших начальные ступени йогической духовной практики.

У человека далекого от восточной философии и йогической практики может возникнуть закономерный вопрос: почему здесь уделяется столько внимания *сосредоточению сознания*? Дело в том, что как полагают мастера йоги, йога возможна далеко не во всяком состоянии сознания человека. Оказывается, она возможна исключительно при развитой способности концентрации ума. Здесь уместно вспомнить, что в древних йогических сутрах, как правило, выделяются пять основных состояний ума (читты).

1. *Рассеянное состояние сознания (кишипта)*, при котором ум (внимание) скользит от одного предмета

к другому и ни на чем не задерживается. Это обычное состояние возбужденного или рассосредоточенного человека. Некоторые люди в таком состоянии пребывают почти всю свою жизнь.

2. *Заторможенное состояние сознания (мудха)*, при котором умственная деятельность подавлена. Алкоголь, наркотики, обильное питание, растрата сексуальной энергии, угнетающие обстоятельства жизни, внутренняя психическая слабость, болезнь приводят человека в подобное состояние.

3. *Относительно уравновешенное и умиротворенное состояние сознания (викшипта)*, лишенное, однако, определенной действительной сосредоточенности. Многие люди в таком состоянии проводят значительную часть дня.

Йога невозможна ни в первом, ни во втором, ни в третьем состоянии сознания, так как они лишены концентрации и однонаправленности. Луч сознания здесь не сфокусирован и направлен на различные объекты или вовсе ослаблен.

4. *Состояние сфокусированного сознания (экагра)*, которое направлено к какому-либо объекту как источнику размышлений или наблюдений.

5. *Состояние пустого, остановленного сознания (ниродха)*, когда умственная деятельность совершенно прекращается. Это есть сосредоточение на психической реальности как таковой или так называемое ментальное безмолвие.

Четвертое и пятое состояния ума называются «проводниками к йоге», так как здесь появляется до-

статочная степень сосредоточения психического луча либо на предметной, либо на беспредметной реальности. *Экагра* и *ниродха* открывают ученику путь к йогической психотехнике управления сознанием, которая, в свою очередь, является одним из важнейших ключей к освобождению.

Важная роль в практике выработки необходимого для йоги состояния сознания отводится также культивированию таких качеств, как: *дружелюбие*; *сострадание*; *радость*; *беспристрастность* к счастью (удовольствию) или несчастью (страданию), к добродетели и пороку [34, с.102].

Постоянное культивирование этих качеств во всех жизненных обстоятельствах в течение продолжительного времени порождает «светлое» состояние сознания. Оно дает очищение сознания от его различных «загрязнений» и препятствующих йоге свойств. При достижении достаточной степени чистоты, сознание приобретает способность *однонаправленности*, то есть фокусирования на одной цели. В свою очередь эта способность помогает развитию *устойчивости сознания*, необходимой для йогической психотехники.

Какие методы помогают развивать очищение сознания и его устойчивость (стабильность)? Древняя йога рекомендует различные способы в зависимости от индивидуальных особенностей и предпочтений человека. Например, концентрацию сознания на духовном учителе; на тонком духовном опыте (полученном во сне или ином измененном состоянии сознания); на приятных объектах; дыхательные упражнения и др.

Все отмеченные выше аспекты практики развития сознания находят свое место в системе восьми ступеней (вспомогательных средств) йоги, о которых речь пойдет далее. Итак, подводя черту изложению общих идеологических положений практики трансформации сознания в классической индийской йоге, сформулируем основные идеи смысловой цепи, лежащей в основе духовной системы йоги:

- высшая цель – *освобождение* человеческого духа от власти материи, что означает возвращение сознания к своему изначальному первоисточнику – Космическому Сверхсознанию;

- эта цель достигается через *йогу*, понимаемую как духовный метод (практика);

- осуществление йоги означает *прекращение беспорядочной активности* личного сознания для восприятия на опыте Сверхсознания и ассимиляции с высшей Духовной Реальностью;

- прекращение беспорядочной активности личного сознания (в древних манускриптах это еще называется сосредоточением сознания) достигается с помощью специальной *психотехнической практики* управления сознанием, которая дополняется развитием *бесстрастия* как особого, способствующего целям йоги, состояния сознания;

- йогическая практика и развитие бесстрастия представляют собой систему духовного совершенствования человека, в которой насчитывается восемь главных ступеней. В древних текстах они называются *вспомогательными средствами йоги*, так как приводят психический

мир человека (сознание и бессознательные слои психики) к состоянию *самадхи*. В этом состоянии полностью останавливается хаотическая активность личного сознания и открывается высший свет Сверхсознания.

Очевидно, что ценность классической йоги как философского учения заключается, прежде всего, в ее действенном практическом методе совершенствования человека. Трудно не признать, что йога, в отличие от многих других религиозных или философских доктрин, не только рассматривает духовное совершенствование в качестве цели, не только призывает к нему, но и указывает каким образом, как именно человек может поднять свой дух до высшего состояния и обрести мистическое инобытие. В обозримой истории восточной и западной мысли подобный действенный, высокоэффективный и универсальный в мировоззренческом смысле метод духовного развития смогли разработать, наверное, только буддисты. Хотя и здесь не следует забывать о том, что Гаутама Будда высоко ценил духовную йогу и творчески использовал ее методы в своей философии и практике совершенствования человеческого сознания. По большому счету, буддийская дхарма была и остается одной из самых ярких и жизнеспособных исторических воплощений древней идеологии совершенствования человеческого духа, которую мы называем йогой. Совершенно не случайно и то, что сокровенный этико-философский гнозис возродился в XX веке в образе реформированной йоги (Агни Йога), впитавшей идейные традиции как классической, так и буддийской йоги.

3.2

Вспомогательные средства йоги

Практическая йога, как следует из классических трактатов, представляет собой определенный образ жизни, особое состояние сознания и специальные упражнения. Их целью является освобождение сознания от различных ограничений и власти материального мира. Выше мы установили, что действительное состояние йоги возможно только при сконцентрированном (лишенном хаотичности) сознании. Поэтому практическая йога направлена, прежде всего, на решение двух главных задач:

- *ослабление, а затем устранение аффектов* как ложных наполнителей сознания (главными аффектами считаются неведение, эгоизм, влечение, враждебность, жажда материальной жизни);

- *развитие способности сосредотачивать сознание.*

Вместе с тем, кроме подвижничества, самообучения, любви-преданности Высшему Началу, развития бесстрастия, важное значение в преодолении аффектов имеет все та же способность *концентрации сознания*, то есть устранение спонтанной хаотической активности психического мира человека. Устранение аффектов и сосредоточенное сознание дают свет духовной мудрости, благодаря чему йоги прозревают свою собственную скрытую духовную сущность, представляющую собой отражение извечного космического Сверхсознания - Абсолютного Духа.

Восемь ступеней, строго говоря, это еще не сама йога, а только путь к ней. Не случайно в древней йогической

традиции эти ступени рассматривались как *«вспомогательные средства йоги»*. Устраняя все препятствия, они приводили подвижника к состоянию духовного самадхи, в котором ему открывалась беспредельность космического сознания и путь освобождения от цепей материального бытия. Напомним, что общим средством такого освобождения классическая йога считала так называемое *«неколебимое различающее постижение»*. По сути, это означает не что иное, как обретение *духовной мудрости (праджна)* или способности прозревать глубинную суть вещей. Самое главное, что эта способность дает ясное понимание нетождественности ограниченного личного сознания и безграничного Космического Сверхсознания. Но такое постижение, пояснял в своем манускрипте Вьяса, должно быть не просто рационально осмыслено, но и практически реализовано в жизни. Для этого и нужны восемь практических вспомогательных средств (ступеней) йоги, которые помогают устранить несовершенство сознания человека и дают ему свет духовного знания и опыта, *«распространяющийся до различающего постижения»*.

Итак, восемь вспомогательных средств классической йоги таковы:

- *самоконтроль (яма);*
- *соблюдение духовных предписаний (нияма);*
- *специальные позиции тела (асаны);*
- *регулирование дыхания (пранаяма);*
- *отвлечение органов чувств (пратьяхара);*
- *фокусирование внимания и концентрация (дхарана);*

- созерцание (дхьяна);
- сосредоточение (самадхи).

Далее мы рассмотрим каждое из этих средств подробнее.

Внешние средства йоги

Первое вспомогательное средство йоги (яма), название которого обычно переводят с санскрита как «самоконтроль», в трактате Патанджали включает пять главных элементов – *ненасилие, правдивость, честность, воздержание и неприятие даров*. Ранее отмечалось, что первая и вторая ступени йоги преимущественно направлены на развитие этических принципов человека. В практическом смысле это очень важные ступени. Ведь достижение высших мистических целей йоги неизбежно предполагает духовное развитие человека. Но оно совершенно невозможно без высокой этики, то есть соответствующего образа мыслей и поведения, влияющих на общее духовное состояние человека. Таким образом, оказывается, что без этической эволюции нет и не может быть никакой духовной йоги.

Ненасилие (ахимса) – базовый этический принцип йоги. Ненасилие здесь понимается не просто как частный отказ от физического насилия, но как универсальный отказ от причинения вреда живым существам любым возможным способом. В связи с этим возникают два весьма существенных вопроса этического порядка, которые связаны с конкретизацией принципа ненасилия. Что есть «вред», от причинения ко-

того должен отказаться йог? Как должен поступать йог, если насилие совершается (может совершиться) на его глазах?

На первый вопрос можно ответить универсальной этической формулой: «вред», согласно философской идеологии классической йоги, это все, что может препятствовать свободному существованию и духовной эволюции жизни. Однако эта формула имеет свои исключения и не может применяться слепо и бездумно во всех жизненных обстоятельствах, которые в этическом смысле, порой, бывают весьма сложны и запутаны. Например, этика йоги не приветствует убийство животных. Тем не менее, если неурожай злаковых культур грозит людям (вегетарианцам) голодной смертью – все это позволяет оценивать умерщвление животных для использования в пищу совершенно иначе и с иными этическими акцентами. С точки зрения йоги, такое умерщвление есть, безусловно, вред, но это несравнимо меньший вред по сравнению с допущением гибели людей.

Подобная этическая схема применяется на практике и при ответе на второй вопрос – о действиях йога во время насилия на его глазах. Здесь так же предписывается установить, что представляет собой наименьший вред и действовать согласно этому выводу. Например, принцип ахимсы запрещает йогам убивать диких животных. Но если тигр напал на незащитных женщин и детей, моральный долг йога применить все доступные ему средства (вплоть до умерщвления дикого животного) для защиты людей от смертельной

опасности. Известно много примеров, когда, используя мощь психической энергии, мастера йоги защищали людей от неминуемой гибели от клыков четвероногих или рук двуногих хищников. Историческая традиция йоги свидетельствует, что в реальной жизни духовные подвижники-йоги следовали ахимсе с учетом конкретных жизненных обстоятельств и принципа «*наименьшего вреда*». Это обстоятельство позволяет оценивать йогическую этику не просто как красивый, но далекий от жизни этический канон, но как действенный высокоморальный кодекс поведения, которому могли бы позавидовать апологеты профессиональной этики многих религиозных учений.

Правдивость объясняется как соответствие слов и разума фактам реальной действительности. Слова, используемые для передачи знания или иного общения, разъясняет Вьяса, не должны быть лживыми, ошибочными или лишенными истинного содержания. Использование слов должно предполагать благо собеседника и исключать какое-либо зло.

Честность понимается как противоположность воровству, которое есть «*незаконное присвоение чужих вещей*». Йога предписывает своим последователям вести жизнь на честно заработанные средства, которые добываются собственным созидательным трудом в соответствии с этическими принципами. Некоторые неофиты йоги считали возможным принимать добровольные пожертвования от мирян для обеспечения своих материальных потребностей (еда, вода, одежда и др.). Однако такая практика, если она

служит регулярным источником средств к существованию, противоречит другому принципу самоконтроля – неприятию даров.

Неприятие даров – это отказ от различных подношений ввиду «понимания дефектов, связанных с их получением» [34, с.137], - разъясняет Вьяса. В данном случае «дефект» означает некую оборотную сторону медали, определенные кармические последствия, появляющиеся в результате принятия дара от другого человека. Здесь имеются в виду обстоятельства, связанные с сохранением дара, моральным долгом человека, принявшего подношение, возникающей психологической зависимостью от дара (привязанность) и другими нежелательными явлениями. Кроме того, постоянно принимая подношения, обеспечивающие естественные потребности человека, йог ставит себя в зависимое положение от дарителя, без благодеяний которого он уже не может существовать. Подобные виды зависимости противоречат самой сути йоги, которая направлена как раз на противоположное – преодоление всех видов зависимости человека от материального бытия как чисто в житейских аспектах, так и в онтологическом смысле.

Воздержание – это контроль сознания над бессознательными и сознательными чувственными (сексуальными) устремлениями и деятельностью половых органов. При более широкой трактовке этого принципа самоконтроля также предполагается определенное воздержание в питании и материальных условиях жизни.

Воздержание в питании – это, во-первых, отказ от излишнего количества пищи. Во-вторых, отказ от бесполезных продуктов – мяса, алкогольных напитков, табака, наркотических веществ и некоторых других. Воздержание в материальных условиях жизни – это отказ от роскоши, излишних предметов быта, накоплений, изнеживающих обстоятельств повседневной жизни. Сексуальное воздержание в йоге связано, прежде всего, со следующими причинами – сохранение жизненной и психической энергии, преодоление аффектов и зависимости от чувственных наслаждений, развитие бесстрастия.

В древней йогической традиции соблюдение всех вышеобозначенных аспектов самоконтроля во всех жизненных обстоятельствах называлось «*Великий обет*». Практикующие йоги были обязаны следовать ему не только на этапе своего ученичества, но и в течение всей последующей жизни.

Второе вспомогательное средство йоги (нияма) предполагает изучение духовных предписаний и следование им на практике. Патанджали называет пять основных аспектов таких предписаний – чистота, удовлетворенность, подвижничество, самообучение и преданность Высшему Началу (Ишваре).

Чистота в текстах классической йоги рассматривается в двух аспектах – внутреннем (духовном) и внешнем (физическом). Внутренняя чистота – это освобождение сознания от всех психических загрязнений и несовершенств (аффектов). Это достигается

соответствующими методами психотехники и практикой бесстрастия.

Внешняя чистота – это чистота физического тела. Она достигается, прежде всего, с помощью употребления чистой пищи преимущественно растительного происхождения. Йога предписывает своим последователям избегать мясных продуктов, а также несвежей пищи как животного, так и растительного происхождения. Отказ от мяса в йоге связан не только с этическими причинами (непоощрение убийства животных для употребления их мяса в пищу), но и с медицинскими соображениями. Далеко не секрет, что животные весьма часто являются носителями различных заболеваний. Кроме того, употребление мертвого мяса, наполненного продуктами распада органических веществ, загрязняет организм человека различными ядами и шлаками. Накапливаясь, они порождают всевозможные заболевания и вызывают преждевременную старость и смерть.

В йоге учитывается и еще один негативный аспект мясного питания, связанный с тонким психическим влиянием мясных продуктов на сознание человека. Существует убеждение, что каждый вид мяса несет определенные психо-энергетические отпечатки (фрагменты ауры) конкретного животного вида. Они способны загрязнять психосферу человека и усиливать его животное начало. Наверное, нет надобности пояснять, что в йоге это считается недопустимым. Вся практика йоги направлена к преобразованию животного начала и подчинению его контролю духа.

Большое значение для достижения внешней чистоты имеет и уход за телом. Здесь применяются специальные приемы и средства очищения как внутренних органов и систем (кишечник, печень, почки, сосуды, суставы и др.), так и внешней поверхности тела (кожа, язык, зубы, дыхательные пути и др.). Такая регулярная гигиена тела позволяет ему избавляться от шлаков, продуктов распада и других элементов загрязнения. В результате тело получает дополнительный запас жизнеспособности и может сохранять молодость и силу достаточно продолжительное время. Европейские исследователи индийской культуры не раз сталкивались с примерами йогического долгожительства. Некоторые йоги, находясь в столетнем биологическом возрасте, вовсе не выглядели как немощные старики, но внешне были похожи на подтянутых мужчин неопределенных лет. Хотя, в подлинной духовной йоге долгая жизнь никогда не являлась самоцелью и выступала своего рода побочным продуктом власти духа над плотью. А телесное здоровье расценивалось исключительно как средство для эффективной практики освобождения сознания. Исключением здесь являются разве что различные модификации хатха-йоги и некоторые виды тантрической йоги, в которых физические достижения человека ценились больше, чем духовные.

Внутренняя и внешняя чистота, согласно философии йоги, порождает правильное отношение к телу – как своему собственному, так и чужому. Телесная привлекательность теряет свою власть над сознанием

йога, так как он ясно видит, что даже предельно очищенное и дисциплинированное тело есть сосуд животной жизни. Животная жизнь уподобляет человека низшим существам, в то время как его дух предназначен к высшему бесплотному бытию поверх всех физических ограничений. В психическом смысле практика очищения развивает чувство удовлетворенности, способствует сосредоточению луча сознания и усиливает способность самонаблюдения своего внутреннего психического мира.

Удовлетворенность Вьяса поясняет как «отсутствие желания присвоить больше того, что насущно необходимо» для жизни человека [34, с.138]. Иными словами, это есть способность во всем довольствоваться малым, отвергая все излишнее. Однако здесь можно добавить, что в более широком смысле удовлетворенность в йоге понимается как *особое качество сознания*, противоположное вечному беспокойству о своем материальном и социальном положении, вещах, денежных средствах, карьере, переживаниях о том, как я выгляжу, как ко мне относятся люди, что они подумают, если я что-то сделаю или не сделаю. Удовлетворенность – это постоянное довольство обстоятельствами жизни, даже если они сложны и порождают множество трудностей. Как бы ни стремились обстоятельства прижать йога к земле, его удовлетворенность естественным ходом вещей и своим положением поднимает его с земли подобно кукле-неваляшке. И его сознание остается неомраченным, уравновешенным и свободным.

Подвижничество в текстах классической йоги воспринимается как способность терпеливого перенесения крайностей, при соблюдении внешней непроницательности и немногословии (молчаливости). В философских текстах современной Агни Йоги подвижничество рассматривается шире. Это есть не только аскетизм, понимаемый как стойкое перенесение трудностей и отсутствие излишеств, но и постоянное служение людям и Высшему духовному Учителю (что, по сути, есть одно и то же). Духовный подвижник – это тот, кто совершает духовный подвиг во имя космической эволюции своего сознания. Это тот, кто отказывается от личных благ, удобств и возможных приобретений ради помощи страдающему человечеству. Служение Общему Благу и духовной эволюции, сопровождаемое терпеливым перенесением всех трудностей и крайностей жизни (жара, холод, жажда, голод, недостаток, богатство, материальная нужда, незаслуженное поругание, заслуженная слава и др.), в таком случае следует расценивать в качестве высшей аскезы и постоянного подвига в жизни.

Внешняя непроницательность или невозмутимость есть совершенное качество уравновешенного, лишённого аффектов сознания. Страсти и волнения, тревоги и радости, желания и переживания не должны, во-первых, отражаться на внешнем состоянии и поведении йога; а во-вторых, не должны оказывать никакого влияния на его внутреннее душевное состояние. Таким образом, невозмутимость предстает как внешнее, видимое выражение бесстрастного состояния сознания,

к которому стремятся йоги. И наоборот, развивая внешнюю невозмутимость, ученики йоги учатся добиваться внутреннего душевного равновесия и бесстрастия.

Самообучение в классической йоге понимается как изучение духовной философии и практики освобождения сознания. Для этого предписывается изучать соответствующие тексты, помогающие осознавать цели, методы и средства духовного саморазвития, а также слушать наставления духовного учителя. В качестве одного из методов самообучения Вьяса указывал и многократное чтение мантр (священных словесных формул). Однако следует признать, что рецитация мантр в данном случае имеет опосредованное значение для сознательного самообучения науке освобождения. Мантра помогает концентрации, настраивает внутренние вибрации на высший лад, но не дает понимания тех или иных духовных истин, для чего требуется работа сознания иного рода. А именно, осмысление внутренней сути явления или процесса. В этих целях духовная философия, по всей видимости, является более эффективным средством, нежели ритуальные мантры.

Преданность Высшему Началу (в трактовке Патанджали – преданность Ишваре) предполагает служение Высшему Идеалу и посвящение ему всех своих действий. Мы отметили, что классическая санкхья-йога не избежала теистического понимания Бога и в неявной форме признавала существование верховной духовной Личности – Ишвары. Это была своего рода уступка религиозно-мифологическому сознанию ис-

торической эпохи со стороны философской системы санкхья-йога.

Позже, в других йогических учениях (как индуистской, так и буддийской ориентации), этот момент переосмысливался. Равно как и в Агни Йоге. В этой философской системе Высшее Начало стало рассматриваться в двух главных аспектах. Во-первых, как безличная Абсолютная Реальность – Начало и Конец всех вещей, потенциальная Идея космического бытия или природный Закон, отождествляемый с Богом. Во-вторых, как Иерархия высокоразвитых в духовном смысле космических существ. С этой точки зрения, каждый истинный Духовный Учитель (Кришна, Зороастр, Моисей, Будда, Христос, Мохаммед и др.) выступал звеном в этой иерархической духовной цепи. Таким образом, преданность своему Духовному Учителю в Агни Йоге предстает как служение через него Духовной Иерархии или Высшему Началу вообще. Цель этого служения в самом широком смысле формулируется как *Общее Благо*, рассматриваемое в социальном, этическом, космическом и метафизическом смыслах.

Теоретики и практики йоги предупреждали, что развитию самоконтроля и исполнению духовных предписаний неизбежно, особенно на начальных стадиях, будут мешать так называемые «ложные мысли». Их источником является человеческий эгоизм, сопровождающийся властью аффектов над сознанием. Жадность, жажда наслаждений, зависть, тщеславие, неудовлетворенность, страх, лень и многие дру-

гие ложные наполнения сознания мешают человеку продвигаться по пути йогической самодисциплины. Такие аффективные состояния сознания подталкивают человека к недопустимым с точки зрения этики действиям – ко лжи, насилию, воровству, сексуальной распущенности. Как противостоять подобным ложным мыслям? Йога рекомендует развивать и культивировать их *противоположности*.

Таковыми противоположностями, прежде всего, выступают ясные *представления о кармических последствиях* осуществления ложных помыслов. Человек должен думать не о той иллюзорной выгоде, которую он получит, например, от убийства и ограбления своей несчастной жертвы, а о том, чем он расплатится за это в будущем. Сознание неминуемой платы должно сыграть роль тормоза ложных мыслей соответствующего направления.

Интересно, что у древних мудрецов юридический аспект расплаты или наказания практически не упоминается и не рассматривается. Они подразумевают другую расплату, которая осуществляется в силу естественной природной необходимости в виде немолимого и неподкупного (в отличие от человека) *закона Кармы* или *Воздаяния*. В философии йоги он понимается в качестве универсальной причинно-следственной закономерности. Считается, что причинивший зло обязательно испытает его действие на себе – в этой или новой жизни или после своей физической смерти, когда психическая реальность тонкого мира поставит сознание злодея в соответс-

твующие ему условия. А если говорить точнее, то согласно йогической метафизике посмертного бытия, сознание злодея само породит ужасные условия и заставит своего хозяина страдать ровно столько, насколько был велик потенциал его негативной психической энергии. Но как это возможно?

Философия и практический опыт мастеров йоги свидетельствуют о том, что в тонком мире (сон, транс, посмертные состояния сознания) человек погружается в сферу субъективной реальности, которая формируется его сознанием на фоне общей онтологической реальности психического космоса. Если сознание наполнено ложными помыслами и впечатлениями собственных злодеяний, они неизбежно проявятся в тонком мире как неодолимая психическая сила, окружающая дух соответствующими образами и обстоятельствами развоплощенной жизни. Сознание уже не сможет отказаться от них, так как в тонком мире – мире следствий автоматически раскрываются и развиваются все субъективные психические тенденции, потенциальные отпечатки и импульсы сознания, накопленные в период объективной земной жизни. Это и есть один из аспектов того, что в индийской сакральной философии называют кармой – естественным природным законом Воздаяния. Вот почему в качестве одной из важнейших духовных задач традиция йоги ставит избавление сознания от его ложных наполнителей – аффектов, которые являются главной психо-энергетической пружиной механизма кармы в различных мирах.

Для противодействия ложным мыслям психотехника йоги рекомендует применять не только метод концентрации на кармических последствиях, но и *метод противоположного образа*. Подобные психотехники были широко распространены в буддийской йоге и индуистском тантризме. Они особенно подходят для противодействия нежелательным мыслям и влечениям чувственного характера. Если, например, сознание мужчины испытывает сильное сексуальное притяжение к образу юной прекрасной особы, он должен концентрироваться не на прелестях ее фигуры, а на отталкивающих физиологических функциях и особенностях человеческого организма. Вспоминая телесную нечистоту, вспоминая как непривлекательно тело во время болезни, в старости и смерти, йоги разрушают иллюзию телесного совершенства противоположным образом сознания. Это помогает им видеть реальность таковой, какова она есть на самом деле – без всяких чувственных и романтических идеализаций. Помогает восстанавливать нарушенное внутреннее равновесие и побеждать ложные помыслы.

Третий достаточно известный метод противодействия ложным мыслям и нежелательным тенденциям сознания – *метод переключения внимания* или *сублимация*. Он предписывает неофиту в момент появления в сознании ложных мыслей переносить свое внимание на позитивные (истинные) мыслеобразы или на созидательную, полезную деятельность. Не позволяя себе развивать ложную мысль, ученик препятствует осу-

ществлению соответствующего нежелательного действия в реальной жизни.

Здесь важно понять, что любое действие человека (за исключением работы ряда систем и функций организма) имеет свой ментальный спусковой механизм. Его ключевая деталь – *мысль*. Извлекая из этого механизма ключевую деталь, мастер йоги не позволяет ему привести в движение психические и физические силы. На практике это выглядит следующим образом. Когда в сознании появляется мысль, например, о причинении зла другому человеку, йоги не вступают в диалог с этой мыслью, не развивают ее и не позволяют ей загрузить свое сознание соответствующей программой мыслеобразов и размышлений. Они просто, говоря современным компьютерным языком, закрывают этот файл сознания. В этот момент важно занять (загрузить) сознание другими мыслями или полезным делом. Такое переключение внимания вытеснит нежелательную мысль из активной сферы сознания в бессознательную сферу психического мира. На время человек просто забывает о том, что хотел совершить нечто нехорошее. Конечно, это будет только тактической победой над конкретной ложной мыслью в конкретный момент времени. Но без маленьких тактических побед не бывает больших стратегических триумфов. Полное же и окончательное поражение ложных помыслов и аффектов, безусловно, требует упорного и регулярного применения всего арсенала средств и методов йоги в течение длительного времени.

Третье вспомогательное средство йоги называется – *асана*. Патанджали слово «асана» поясняет как «*неподвижная и удобная поза*» [34, с.143]. Однако здесь следует принять во внимание, что за этим в йогической традиции предполагается не просто одна или несколько удобных поз для практики концентрации (как это может показаться из манускрипта Патанджали), а целая система физических упражнений для укрепления тела.

Во второй главе («О способах осуществления йоги») своего трактата Патанджали не комментирует для чего в системе йоги необходимы асаны. Он лишь ограничивается заявлением о том, что благодаря практике асан «*прекращается воздействие парных противоположностей*». Иными словами, ученик обретает способность переносить холод, жару, жажду, голод, физические неудобства и нагрузки. Вместе с тем, история донесла до наших дней детально разработанный комплекс физических упражнений, которые использовались йогами для развития выносливости физического тела, поддержки и регуляции физиологических процессов организма. Эта практика кульминировала в системе хатха-йога, которая мастерами духовной йоги рассматривалась как подготовительная ступень, но никак не вершина и самоцель йоги как таковой.

В основу йогической системы укрепления тела были положены так называемые статические упражнения. Чем они отличаются от динамических упражнений? Когда мы делаем жим штанги от груди, приседаем или бежим, наши мышцы развивают усилие для

изменения положения в пространстве рук, ног или всего тела. Происходит движение (динамика) мышц. Однако мышцы могут работать с напряжением и без своего движения – тогда, когда они должны удерживать тело под действием внешнего или внутреннего (волевого) напряжения. Простейший пример: человек стоит на месте и держит в каждой руке по ведру с водой. Здесь не совершаются никакие движения, тем не менее, человеку тяжело удерживать такое положение, так как мышцы работают на сохранение принятого положения. Это и есть статический режим нагрузки на мышцы. Спортсмены хорошо знают, что динамический и статический режимы развивают совершенно разные свойства и способности опорно-двигательного аппарата, к которому относятся мышцы, связки, суставы и кости.

Практически во всех наиболее распространенных и известных йогических асанах напряжение развивается под действием веса собственного тела. Здесь не используются штанги, гантели, камни и другие предметы (за исключением особых случаев, когда йогические методики применяются в прикладных целях). Существуют детально разработанные и описанные по своим воздействиям на организм асаны для всех мышечных групп и систем организма. Вместе с тем, есть асаны, предназначенные не для развития усилия в определенной мышечной группе, а для достижения расслабления в удобной позе (в положении лежа или сидя).

Выполнение асан в йоге сопровождается специальным дыханием и сосредоточением на соответствующих

участках тела или иных объектах. Асаны выполняются регулярно в течение определенного промежутка времени. Принцип построения таких упражнений – постепенное увеличение продолжительности и интенсивности усилия. Усилия в напрягающих асанах рекомендуется чередовать с релаксациями в расслабляющих асанах. Упражнения подбираются на все основные группы мышц. Обучение этому аспекту йоги, как и всей йогической практике, предписывается проводить под руководством опытного специалиста. Особенно это важно для людей, не обладающих совершенной физической подготовкой и безупречным здоровьем. Почти все асаны имеют не только общеукрепляющее, но и терапевтическое действие. Правильное планирование терапевтического эффекта и подбор соответствующих асан требует серьезных познаний в области практической йоги и медицины.

В целом, регулярное выполнение асан благотворно сказывается на организме человека, если, конечно, нет определенных противопоказаний по тем или иным медицинским соображениям. Асаны дают укрепление мышц, связок, суставов и костей. Повышают подвижность скелета и эластичность мышечных волокон. Усиливают кровоток и движение лимфы, способствуют массажу внутренних органов. Остается добавить, что, на наш взгляд, наибольший эффект в смысле укрепления здоровья дает комплексное применение как статических, так и динамических упражнений. Разумеется, они должны быть дополнены правильным питанием, гигиеной, образом жизни, дыханием, а самое главное – правильным состоянием сознания.

Четвертое вспомогательное средство йоги называется *пранаяма*. Это понятие обычно переводят как «остановка дыхания» или «регулирование дыхания». В широком смысле пранаяма – это йогические дыхательные упражнения. Их конечная цель – замедление дыхательных движений или даже их полная остановка. Зачем это нужно? Согласно психофизиологии классической йоги, дыхание (вдохи и выдохи) препятствует полному сосредоточению сознания. Поэтому дыхание должно быть остановлено или, по крайней мере, переведено в наименее активный режим.

Вдох, объясняет Вьяса, есть введение внутрь внешнего воздуха. Выдох есть выведение воздуха из легких. Прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, при котором отсутствует и тот и другой, и есть пранаяма [34, с.144]. Благодаря ей, полагает Патанджали, разрушается препятствие для света мудрости и развивается способность ума к концентрации [34, с.145].

Теперь попытаемся расставить все на свои места и развеять некоторые распространенные заблуждения относительно йогических дыхательных упражнений. Из приведенных ссылок мы видим, что высшая цель пранаямы в трактатах теоретиков санкхья-йоги не имеет никакого отношения к укреплению здоровья, как это думают многие некомпетентные, если не сказать наивные, последователи йоги на Западе. Ни Патанджали, ни Вьяса в конце второй главы своих манускриптов (текст Вьясы привязан к тексту Патанджали и следует за каждым его фрагментом) вообще ничего не пишут о здоровье и укреплении тела. Они

рассматривают вопрос о дыхании исключительно с точки зрения *йогической концентрации*. Пранаяма здесь выступает средством, способствующим сосредоточению сознания и достижению *«ясного света знания»*, и ничем иным.

Весь комплекс иных дыхательных упражнений, применяемых в некоторых йогических системах (раджа-йога, хатха-йога и др.) по большому счету не должен отождествляться с пранаямой в вышеуказанном понимании, так как далеко не всегда целью этих упражнений является именно остановка дыхания. Некоторые из таких упражнений имеют оздоровительное значение и предназначены для нагнетания праны в соответствующие системы организма. Другие предназначены для ускоренного развития психо-энергетических центров (*чакры* или *чакрамы*) и подъема внутренней энергии (*кундалини*) по главному каналу позвоночного столба от низших центров к высшим.

Люди, которые собираются заниматься практической йогой, должны четко представлять различные типы и цели дыхательных упражнений в йоге. В практическом смысле полезно принять во внимание предостережения мастеров йоги об опасности занятий пранаямой для остановки дыхания. Так, в частности, авторы современной Агни Йоги обращали внимание последователей, что регулярная практика непродолжительных (5-10 минут) дыхательных упражнений (различные виды ритмического и глубокого дыхания) поможет укрепить здоровье, напитать организм праной и способс-

твовать повышению запаса внутренней энергии. При условии, что такие упражнения будут выполняться в уравновешенном состоянии сознания в чистом месте, а не в отравленной физически и психически атмосфере крупного города или нечистого жилища.

Однако практика древней пранаямы для остановки дыхания или дыхательные упражнения с целью стимуляции энергетической активности чакр весьма опасны без чуткого руководства истинного адепта йогической науки. Такое увлечение может закончиться не только расстройством физического здоровья и психическим заболеванием, но и преждевременной смертью.

Если преследуемая неофитом цель есть развитие сосредоточения, то здесь можно руководствоваться следующим общим принципом: некоторого снижения физической активности организма вполне достаточно для успешного выполнения психотехнических упражнений. Когда тело пребывает в расслабленном состоянии, дыхание уравновешенное и спокойное, исключено влияние внешних раздражителей и помех, эмоциональные переживания и умственная деятельность отключены, то человек готов к внутренней работе над своим сознанием или бессознательной сферой психики.

Пятое вспомогательное средство йоги называется *пратьяхара*. Это есть отвлечение органов чувств от восприятия внешних или внутренних объектов. В широком смысле пратьяхара есть произвольное (волевое) управление деятельностью чувств. Примерами такого

управления являются способности не слышать окружающий сильный шум, не видеть яркий свет, не чувствовать жары или холода, слышать биение собственного сердца, чувствовать движение внутренних токов по нервным каналам или крови по сосудам.

Наиболее поразительным для обыкновенного человека проявлением пратьяхары выступает способность переносить боль или даже не чувствовать ее совсем. Известно, что мастера йоги могут при необходимости отключать собственные болевые ощущения. В этом случае участок тела или все тело целиком находится как бы под действием анестезии. Однако это не химическое обезболивание, применяемое в современной медицинской практике. Это совершенно другая - психическая анестезия. Она основана на возможности волевого управления нервными сигналами, которые несут информацию от органов чувств (рецепторов) к соответствующим участкам головного мозга. Боль – это нервно-психическая реакция организма на раздражитель. Йог отключает восприятие этой реакции. Она, безусловно, существует, так сказать, сама по себе. Но человек ее не чувствует, так как разрывает цепь психического контакта.

Почти каждый из нас в своей жизни может припомнить подобные произвольные состояния отключения от восприятия окружающей действительности. Когда человек чем-то сильно увлечен, окружающий мир для него как бы исчезает. Или существует лишь в каких-то фрагментах. Он может ничего не слышать и не видеть вокруг, не замечать жары или голода. При-

чина этого состоит в сильной концентрации сознания на каком-либо объекте. Например, на очень нужной шпаргалке за две минуты до окончания письменного экзамена, когда у студента на листе не написано ни единой строчки ответа. При специальном развитии, йоги могут пользоваться такой способностью отключения органов чувств совершенно сознательно и достигать невероятных для обывателя результатов.

Тем не менее, подобное прикладное использование пратьяхары в духовной йоге не является самоцелью. Главное назначение пратьяхары – управление чувствами для исключения внешних помех в развитии способности сосредоточения сознания на духовных объектах. К слову, здесь существует взаимная зависимость. Пратьяхара способствует развитию высокой концентрации, а высокая концентрация порождает явление сильной пратьяхары.

Таким образом, мы рассмотрели все пять вспомогательных средств классической йоги, которые в традиции принято называть внешними средствами (*бахиранга*). В целом они связаны с развитием этических принципов ученика и устранением различных помех на пути освоения высшего духовного сосредоточения, которое и является магическим ключом йоги от врат освобождения духа. Три другие из восьми вспомогательных средств йоги называются внутренними (*антаранга*). Они представляют собой непосредственные элементы психотехники управления сознанием и, в конечном счете, предстают универсальным методом прекращения беспорядочной активности сознания и

его фокусирования на избранных объектах вплоть до полной остановки сознания. А она, как мы помним, открывает свет высшей духовной реальности, проникающий в психическую сферу личного человеческого эго.

Внутренние средства йоги

Внутренними вспомогательными средствами классической йоги являются: *концентрация (дхарана)*, *созерцание (дхьяна)*, *сосредоточение (самадхи)*. Вместе они называются *саньяма* – то есть высший самоконтроль или дисциплина сознания. Саньяма – это метод (психотехника) управления сознанием, основанный на трех последовательных стадиях фокусирования однородной направленности луча сознания. Овладев этим методом, йоги используют его как в высших духовных, так и в прикладных целях. Почему дхарана, дхьяна и самадхи называются внутренними средствами йоги? Прежде всего, потому, что они обращены к психической деятельности сознания человека, то есть к его внутреннему миру.

В этом контексте представляется важным обратить внимание на следующие моменты. Духовная йога воспринималась ее адептами как мистический процесс взаимодействия личного и Космического Сознания, возникающий при особом состоянии психического мира человека. Поэтому восемь основных аспектов практической йоги считаются лишь вспомогательными средствами на пути йогической практики. Исполнение, например, духовных предписаний, пранаямы или дхараны еще не есть йога в ее высшем духовном смыс-

ле. Вспомогательные средства только устраняют препятствия и приводят сознание к особому трансформированному состоянию, которое и открывает горизонт йоги. Причем совершенно необязательно, что применение внешних и внутренних средств йоги автоматически явит сознанию человека высшее духовное состояние. Процесс духовной эволюции человека, полагали индийские мудрецы, индивидуален и зависит от множества обстоятельств (кармы, особенностей личного сознания, устремленности, интенсивности йогической практики и др.). Йога в таком случае является не более чем орудием интенсификации процесса духовной эволюции. Но успешность применения этого орудия зависит от самого человека.

Концентрация (дхарана) у Патанджали понимается как фиксация сознания на определенном объекте – внешнем или внутреннем [34, с.147]. При концентрации устраняется скольжение сознания от одного объекта к другому. Это есть первая стадия санъямы.

Созерцание (дхьяна) объясняется как сфокусированность однородных состояний сознания на избранном объекте [34, с.147]. Внимание приковывается к объекту и в сознании не возникают никакие иные содержания, кроме мысленно созерцаемого объекта. Луч сознания не отклоняется и порождает в каждый последующий момент времени совершенно тождественные внутренние психические образы. Причем созерцание здесь понимается не столько как процесс физического зрительного наблюдения (возможно и внутреннее созерцание невидимых объектов пси-

хического мира), сколько как процесс однородной направленности сознания, лишённого каких-либо отвлечений. Это есть вторая ступень санъямы. Упрощенно ее можно охарактеризовать как повышенную степень концентрации сознания.

Сосредоточение (самадхи) – есть высшая стадия концентрации, при которой в поле луча сознания остается только созерцаемый объект со всеми его свойствами, а способность самосознания исчезает. Здесь происходит как бы растворение энергии сознания во внутренней сущности объекта. Внутренняя психическая реальность сливается с иной – субъективной или объективной реальностью объекта. Такое состояние часто называют озарением. Сознание собственного эго уходит, это снимает психические ограничения и раскрывает психосферу внутреннего мира человека прямому (сверхчувственному, внерациональному, паранормальному) постижению объектов физической или духовной реальности. Это есть третья и высшая стадия санъямы.

В классической йоге принято рассматривать два основных вида сосредоточения – сампраджнята-самадхи и асампраджнята-самадхи.

Сампраджнята-самадхи – это полная сосредоточенность сознания на конкретном объекте (внешнем или внутреннем). В результате такого самадхи происходит интуитивное прозрение сущности этого объекта. Он раскрывает себя сфокусированному сознанию йога и становится доступен и понятен во всех своих свойствах. Здесь происходит иррациональное постижение объекта с помощью сознательно направляемой санъямы.

Асампраджнята-самадхи – это полная сосредоточенность сознания на пустоте или внутренней психической реальности, лишенной каких-либо мыслей или образов сознания. Активность личного сознания совершенно прекращается, оно не порождает никаких образов-содержаний. В нем нет никаких предметов размышления и конкретных объектов внутреннего созерцания. Личное сознание растворяется в пустоте, которая на самом деле есть не пустота, а трансперсональная психическая реальность. Йоги полагают, что таким образом открывается канал связи (вспомним одну из версий перевода слова «йога» как «связь-соединение») между личной психосферой человека и высшим духовным инобытием – Сверхсознанием Космоса.

Способность самадхи дает йогам опытное (эмпирическое) знание духовного инобытия. Этим йога отличается от духовного пути традиционной догматической религии. Религия, как правило, предписывает своим последователям верить в духовный мир. Йога учит человека познанию духовного мира на личном опыте. Совершенствуя свой дух, раскрывая внутренние психические способности и достигая самадхи, ученики йоги получают познание явлений бытия, скрытых от физических органов чувств и индуктивно ориентированного интеллекта. Вот почему мистическая сторона всякой религии, являясь оппозицией догматической схоластики, неизбежно приводит человека к трансперсональной психической реальности и какой-либо разновидности йоги (духовной практики) как орудию ее постижения. По этому пути в истории

прошли многие религиозные традиции от даосизма и индуизма до христианства и ислама.

Каким образом происходит освоение внутренних средств йоги? Мы уже отмечали общую зависимость, суть которой заключается в формуле «от простого – к сложному». Иначе говоря, освоение техники саньямы предполагает постепенное утончение объекта сосредоточения, а также увеличение продолжительности и силы концентрации.

На начальных ступенях саньямы практикуется на внешних грубых объектах, в качестве которых могут выступать практически любые предметы окружающего мира. Например, напряженное созерцание прекрасного природного пейзажа, талантливого художественного произведения или танцующих языков пламени в камине вполне может заменить традиционную йогическую концентрацию на переносице. Главное в этом процессе - исключение произвольных скачков мышления от одного объекта к другому и пристальное фокусирование сознания на избранном объекте.

Когда способность сосредоточения на внешних грубых объектах освоена – переходят к внутренним тонким объектам. Эта разновидность саньямы в йоге традиционно начинается с обучения воспринимать и концентрироваться на внутренних процессах организма. Например, на биении сердца, токах крови по артериям, движении психической энергии по нервным каналам и др. Все эти процессы имеют явное физическое выражение, поэтому

при достаточном постоянстве овладение способностью концентрации на них не представляет большой трудности.

Следующая ступень развития санъямы – сосредоточение сознания на тонких объектах психического мира человека. Это может быть внутренний свет, который человек видит на субъективном плане с закрытыми глазами. Это могут быть фрагменты видов природы или облик Учителя, которые человек может видеть так же с закрытыми глазами внутренним психическим зрением. Это могут быть образы сознания, которые человек воспроизводит перед внутренним взором силой воображения (воли) и сохраняет внимание на них продолжительное время.

Самая сложная ступень санъямы – практика сосредоточения на пустоте при безмолвии сознания. В этом случае из сознания устраняются все мысли, образы и предметные содержания. Остается только чистая психическая реальность, незагрязняемая никакими ментальными волнами личного сознания. Однако добиться сосредоточения на пустоте очень сложно. Нетренированное сознание будет постоянно включаться в спонтанную, хаотическую деятельность и порождать всевозможные мыслеформы, потенциальными семенами которых наполнены бездонные глубины психосферы человека.

Здесь для начала рекомендуется сосредоточивать сознание на одном внутреннем образе, который после достаточного фокусирования отбрасывается. Чтобы сознание не соскользнуло в привычный мен-

тальный водоворот, его направляют на восприятие внутреннего ощущения психического покоя, в котором присутствуют ноты умиротворения, благодати и радости. Разумеется, пока сознание использует какие-либо опоры для сосредоточения, это не может расцениваться как санъяма на пустоте – чистой психической реальности. Однако, чем тоньше и неуловимее такая опора, тем ближе искомое состояние.

Высшая цель санъямы в йоге – достижение устойчивого различающего постижения, то есть духовной мудрости, искоренение аффектов и прекращение хаотической деятельности личного сознания человека для восприятия высшей духовной реальности. Совершенное самадхи дает *йогическое Озарение*, в котором человек получает иррациональное познание своей истинной сущности как отражения Абсолютного Духа, изначально пребывающего над стремительным потоком природного времени и пространством материального бытия.

Подводя итог, в качестве важнейших элементов и навыков йогической психотехники управления сознанием можно выделить следующие:

- развитие внимания;
- преодоление скачков сознания с одного объекта на другой;
- преодоление направленности сознания на разные объекты и развитие его однонаправленности, то есть фокусирования на одном предмете;
- произвольное (управляемое волей) переключение сознания с одного объекта на другой;

- развитие способности сознания различать тонкие явления и процессы организма и психического мира человека;
- развитие воображения;
- развитие способности произвольной (управляемой волей) остановки хаотической активности сознания и приведение его к мысленному безмолвию (то есть отсутствию мыслеобразов и иных психических содержаний).

Таким образом, внутренними средствами йоги достигается полное подчинение сознания и произвольное управление его функциями. Зачем это нужно? Трудно не согласиться с выдающимся индийским мыслителем Вивеканандой в том, что у подавляющего большинства человечества сознание совершенно подчинено телу и люди, в силу этой причины, мало продвинулись вперед от животных. Поэтому йога ставит и решает задачу, направленную на познание и управление внутренним психическим миром человека. Контролируя внутреннюю природу, мастера йоги обретают способность управлять не только своей психикой и организмом, но и внешней природой со всеми ее могущественными силами и стихиями. Однако не следует забывать, что подобная власть в духовной йоге являлась не более чем средством эволюции человеческого духа и освобождения сознания от материальных ограничений и ментальных несовершенств.

3.3

Йога и совершенные способности

Заканчивая освещение важнейших идей философии и практики классической индийской йоги, было бы несправедливо обойти еще один, достаточно интересный вопрос. Уже не первое столетие он вызывает бурные дискуссии, как в среде исследователей-специалистов, так и среди широкой общественности. Это вопрос о так называемых *«паранормальных силах»*, которые в классических трактатах Патанджали и Вьясы называются *«совершенными способностями»*. В индийской философии они, как правило, обозначаются специальным термином *«сиддхи»*.

В древних манускриптах совершенным способностям уделяется достаточно существенное внимание. Тем не менее, авторитетными мастерами йоги от Будды и Патанджали до Шанкары и Вивекананды обладание паранормальными силами не рассматривалось в качестве действительной цели практической йоги. Так, в частности, авторы *«Йога-сутры»* и *«Йога-бхашьи»* описывают и комментируют эти силы лишь постольку, поскольку это необходимо практикующим йогу и естественным образом, в результате данной практики, сталкивающимся с проявлением неизвестных для них возможностей. Прикладное их использование регулируется этическими принципами йоги и, в конечном счете, направлено на достижение высшей духовной цели йоги или, в крайнем случае, на необходимую помощь живым существам.

Примечательно, что в вопросе о природе совершенных способностей классическая и современная йога существенно расходятся с ортодоксальными религиозными учениями в их догматической интерпретации. Например, в католическом христианстве прочно укоренилась концепция так называемого *«сверхъестественного чуда»* как промысла Бога. Человек, по мнению большинства христианских теологов, не способен ни понять, ни объяснить, ни использовать по своему желанию паранормальные силы и явления. Существует убеждение, что они появляются независимо от человеческой воли и выступают в зависимости от ситуации сверхъестественными манифестациями божественных или дьявольских существей. Проявление таких существей и их сил происходит в нарушение природных законов и естественного хода вещей.

Философия йоги, как правило, оценивает природу паранормальных сил совершенно иначе. Они рассматриваются как естественные, но далеко не всем известные и доступные силы физической и духовной реальностей. Йогическая практика самосовершенствования раскрывает в человеке могучие дремлющие возможности, которые он вполне может понять, освоить, контролировать и использовать по своему усмотрению.

В общем виде паранормальные способности, которые естественным образом или в результате специальных упражнений развиваются у человека, практикующего йогу, можно разделить на две основные группы. Первая – способности физического порядка, связан-

ные с проявлением необычных свойств организма, выходящих за рамки традиционных представлений о физических возможностях человека. Вторая – способности психического порядка, связанные с деятельностью сознания или бессознательной сферы психики человека.

К первой группе паранормальных способностей можно отнести, например, долговременное сохранение тела в здоровом состоянии, длительную жизнь, употребление малого количества пищи для поддержания жизнеспособности тела, регулирование физиологических процессов и восстановление здоровья без применения традиционных медикаментов и лекарственных средств западной медицины, способность переносить сильный холод или сильную жару, останавливать дыхание на длительное время, переносить боль, изменять массу тела и др. Большая часть подобных физических способностей, полагали мастера йоги, развиваются без специальных упражнений в результате правильного питания, правильного состояния сознания и правильного образа жизни. Другая часть – результат определенных упражнений психофизического характера.

К числу наиболее известных паранормальных психических способностей относятся: восприятие чужой ментальности (телепатия), знание будущего и прошлого, обретение невидимости для внешнего наблюдателя, знание сроков своей или чужой физической смерти, восприятие тонких существ из иных сфер бытия, развитая способность интуитивного поз-

нения, перенесение сознания из одного тела в другое, осознанная деятельность в тонком психическом мире, способность волевого управления живыми существами, психическое влияние на природные процессы и некоторые другие. Многие из отмеченных психических способностей отмечаются и комментируются в третьей главе трактатов Патанджали и Вьясы, которая называется «*О совершенных способностях*».

Классики йогической философии не сомневались в возможности развития и использования паранормальных сил. Опираясь на анализ доктринальных текстов, можно предполагать, что многое из того, о чем писали авторитеты йоги, им достаточно хорошо было известно на практике. Конечно, для наших современников заявления людей, которые жили в эпоху глубокой древности, не всегда кажутся убедительными и заслуживающими доверия. Однако наука накопила достаточное количество свидетельств о проявлениях паранормальных способностей в не столь далеких от нас XIX и XX столетиях. Далее, в качестве иллюстрации, мы приведем некоторые достаточно достоверно установленные примеры проявления необычных сил человеческого духа, зафиксированные западными учеными и путешественниками.

Известный французский исследователь духовной культуры Тибета Александра Дэвид-Ниль на протяжении многих лет имела редкую возможность изучения тибетского буддизма изнутри в качестве его духовного последователя. В результате, она пришла к совершенно определенному выводу о том, что сокровенная сис-

тема буддийской йоги включала, в частности, практику развития телепатии. На Западе явление телепатии было известно давно, однако имело случайный характер и происходило, как правило, помимо воли человека. В Тибете телепатию считали практической наукой, поддающейся изучению. Ей могли заниматься ученики, получившие необходимую подготовку и обладающие соответствующими способностями для применения теоретических знаний на практике. Продвинутые тибетские мистики могли по желанию иметь телепатическую связь со своими учениками. Некоторые из них утверждали, что такая связь могла быть установлена с любым живым существом, включая животных. А. Дэвид-Ниль полагала, что подобные телепатические способности возникали как побочный результат духовного совершенства мастеров тибетского буддизма и их глубоких познаний законов психики¹.

В этом контексте примечательно, что практически весь доктринальный корпус современной Агни Йоги, как считается ее последователями, был записан благодаря паранормальной способности Е.И. Рерих воспринимать мысленные послания ее восточных учителей мудрости. Обстоятельства появления Агни Йоги теперь доступны изучению и ставят немало вопросов об особенностях весьма необычного литературно-философского сотрудничества.

Долгое время в академическом мире существовало убеждение, что телепатия принадлежит к числу па-

¹ Дэвид-Ниль А. Маги и мистики Тибета. – Ростов-на Дону, 1991.

ранормальных явлений, постоянно ускользающих от строгого научного анализа. Новейшие исследования опровергают эту точку зрения. Так, группа российских исследователей под руководством С.В. Сперанского, проводя экспериментальное изучение телепатических способностей, пришла к выводу, что «капризность» этого явления сильно преувеличена из-за недостатка адекватных методов исследования. Опыты на животных при должном методологическом обеспечении открывают возможности систематического изучения телепатических способностей человека, причем без отказа от обычных требований, предъявляемых к научному эксперименту².

Крайне интересное описание древнего тибетского обряда в своих работах приводил и известный российский востоковед Ю.Н. Рерих, имевший возможность наблюдать это загадочное действо лично в Лахуле (Северо-Западные Гималаи). Среди множества народных обрядов, писал он, в Тибете существует один обряд, который давно пользуется особым почитанием, а его исполнители считаются обладателями сверхъестественных сил, которые и позволяют им проводить опасную церемонию. Суть обряда заключается в разбивании огромного валуна, который кладут на голое тело йога, другим огромным валуном. Валуны раскалываются на куски, но испытуемый остается совершенно невредимым.

² Сперанский С.В. Телепатия как банальность // Сознание и физическая реальность. – М.: Фолиум, 1996. – Том 1. № 3.

Очевидно, что не физическая, но некая иная сила позволяет человеку сохранить жизнь и здоровье в подобных испытаниях, финал которых для обычного человека должен оказаться трагическим³.

Способность человека при определенной подготовке к интенсивной тепловой саморегуляции в экстремальных условиях, вероятно, уже ни у кого не вызывает сомнений. Возможно, кто-то из читателей и сам принадлежит к числу так называемых «моржей» и способен без ущерба для здоровья искупаться в ледяной воде в морозную зимнюю погоду. Но это, оказывается, далеко не предел в развитии феноменальных способностей противостояния холоду. Многие исследователи Востока описывали практику овладения внутренней тепловой энергией (*тумо*), которая давала тибетским йогам весьма значительную власть над неблагоприятными температурными условиями.

Экзамен на звание респы (*«тот, кто носит одежду из бумажной ткани»* - мастер тибетской *тумо-йоги*) предполагал весьма экстремальный обряд. В зимнюю морозную ночь кандидаты совершенно нагие садились на землю рядом с прорубью. В ледяную воду окунали простыни, которые тут же замерзали на пронизывающем ветру. Каждый ученик оборачивался таким замерзшим куском ткани и должен был отогреть и высушить его теплом собственного тела.

³ Рерих Ю.Н. Обряд разбивания камня // Рериховский вестник. Публикации – сообщения – исследования. Выпуск 5. – Извара-СПб.-М., 1992.

Тот, кто высушивал за ночь наибольшее количество таких ледяных простыней и объявлялся победителем состязания. Более того, некоторые йоги-отшельники жили в ледяных горных пещерах всю зиму, имея легкую летнюю одежду или не имея ее совсем. Кроме меня, писала Александра Дэвид-Ниль, их видели очень многие. В том числе и альпинисты, покорявшие вершины Эвереста.

В конце XX века отмеченную выше паранормальную способность изучали многие американские и европейские научные группы. Было установлено, что важнейшим условием эффективной практики тумо-йоги является способность мысленной визуализации потоков тепловой энергии, которая позволяет поднимать температуру тела человека выше обычной.

Одним из самых поразительных примеров власти духа над плотью является легендарная способность некоторых йогов приостанавливать жизненные процессы на определенное время, а затем снова их возобновлять. Подобный феномен описывали, в частности, такие широко известные исследователи эзотерической культуры Востока, как русский философ и путешественник Е.И. Блаватская, а также британский специалист по тибетскому буддизму и йоге из Оксфорда В.И. Эванс-Вентц.

Установлено, отмечал Эванс-Вентц, что существуют мастера йоги, которые обладают способностями останавливать жизненные процессы тела до состояния подобного смерти. Одним из самых из-

вестных случаев подобного рода был случай с йогом Садху Харидас, феномен которого был зафиксирован специальной комиссией. Этот человек был зарыт в землю живым под наблюдением самого махараджи Лахора Ранджиет Сингха. Ящик, в котором захоронили йога, был опломбирован королевской печатью, а на могиле было посеяно и проросло ячменное зерно, которое должно было свидетельствовать о том, что могила сохранила свою неприкосновенность в течение установленного срока. Место захоронения было окружено стеной и круглосуточно охранялось солдатами.

Спустя несколько месяцев, тело йога эксгумировали и представили комиссии. Его лицо было также чисто выбрито, как и перед погребением. Садху пришел в себя, начал дышать и восстановил свое сознание. Стороннему наблюдателю могло показаться, что человек очнулся от глубокого сна. Для науки здесь крайне удивительно то, что во время своего четырехмесячного «сна» человек совершенно не дышал, не принимал пищу и не пил.

По мнению доктора Эванс-Вентца, в высших состояниях йогической медитации циркуляция крови замедляется почти до полного прекращения, а дыхание исчезает. Вероятно, происходят и другие существенные изменения в физиологических процессах организма, которые позволяют говорить о том, что в теле «просветленного существа» дыхание, пульс, циркуляторная и нервная системы совершенно отличаются от тех же характеристик обычного

человека⁴. Подобная мысль определенно проводилась и мастерами Агни Йоги, которые воспринимали йогическую духовную практику как средство трансформации не только психического мира человека, но и его физиологического организма⁵.

Подобные феномены йоги заставили многих исследователей поставить под сомнение истинность классической научной антропологии и посмотреть на человека как на существо значительно более сложное и загадочное, нежели это казалось материалистам XIX и позитивистам XX веков. Оказалось, что человек это не только «физиологический организм, управляемый мозгом», но и неизведанный мир сознания. Человеческое сознание, по всей видимости, представляет собой *особую психическую реальность*, которая существует независимо от организма и тесно связана с онтологической реальностью духовного инобытия – не менее загадочного, чем человеческое сознание. Здесь йога выступает проводником человеческого духа в *другой мир* – внутренний психокосмос, который до сих пор остается недоступен телескопам, компьютерам, коллаидерам, томографам и иным творениям технического гения науки.

Проблеме совершенных способностей, разумеется, можно посвятить целую книгу. Но наша главная задача состояла в освещении основного идейно-фи-

⁴ Эванс-Вентц В.И. Тибетская Йога и тайные доктрины / Пер. с англ. – Киев, 1993.

⁵ Агни Йога: В 3 т. – Самара, 1991.

лософского каркаса классической йоги. Поэтому пора подводить черту и добавить, наверное, лишь единственное. Учение йоги, как оказывается, представляет собой не просто отвлеченную мистическую философию, но и серьезную практическую науку, открывающую человеку множество неизвестных горизонтов и возможностей. Как и всякая другая наука, она не прощает легкомысленности там, где требуется большой опыт и твердая рука специалиста. Хочется верить, что трезвый разум и здоровая интуиция уберегут изучающих практическую йогу от самостоятельных экспериментов по развитию паранормальных сил. По крайней мере, до тех пор, когда духовная мудрость, кристальная этика и стальная воля не станут их естественным достоянием.

Заключение

С тех далеких времен, когда древние мудрецы написали ставшие теперь классическими труды по философии йоги, было создано много комментаторской литературы, а также оригинальных текстов, посвященных тем или иным аспектам йогической философии или практики. Учение йоги проявило невероятную историческую живучесть и сохранилось не только в виде самостоятельной школы духовной мысли, но и в виде многочисленных национальных модификаций практического метода самосовершенствования. Во многих религиозных учениях мы встречаем явные или скрытые элементы йогической психотехники и иных упражнений, направленных на укрепление духа и освобождение его от материальной зависимости.

В современном мире сосуществует и развивается множество самых различных направлений и разновидностей йоги, как в рамках древних индуистской и буддийской традиций, так и достаточно новых и самостоятельных. Мы отмечали, что одним из наиболее популярных направлений модернизированной традиционной индуистской йоги явилась *Интегральная йога* Ауробиндо, объединения последователей которой теперь существуют во многих странах мира. Вместе с тем, еще более стремительными темпами возрастает популярность *Агни Йоги – Живой Этики*, наиболее масштабного духовного учения Новейшего времени, впитавшего классические традиции йоги и широкий спектр идей восточной и западной философии.

фии. Реформируя традиционную духовную практику, Агни Йога выступила как достаточно цельное учение, охватившее различные стороны человеческой жизни – философию, науку, социальную действительность, культуру и, конечно, практику самосовершенствования. Не случайно, восточные авторы нередко называли свою философскую систему *«Учением Жизни»*.

В чем секрет возрастающей популярности йоги вообще и новой йоги, в частности? Тому есть несколько главных причин. Высокие этические идеалы и культурно-религиозная толерантность. Бережное отношение к древним традициям духовной мысли и, вместе с тем, созвучие новейшим научным тенденциям эпохи. Немаловажно и то, что система Агни Йоги по своим базовым идеям органично вписывается в современную цивилизованную жизнь и, в отличие от древней йоги, не требует уклонения от социальной действительности. Наоборот, она призывает к ее культурному совершенствованию и гуманистическому преобразованию.

Мы не случайно еще раз вернулись к современным философским учениям, развивающим традиции классической йоги. Настоящая книга, как заметил читатель, была посвящена идейно-философским основам классической йоги и лишь в самых общих чертах затрагивала вопросы йогической практики. Автор не ставил перед собой задачу представить детальное руководство по практическим аспектам йоги от физических упражнений, дыхания и питания до нюансов психотехники управления сознанием. Более

того, практическая йога не может быть изучаема исключительно по теоретическим источникам без соответствующего практического руководства со стороны опытного наставника.

Учитывая отмеченные обстоятельства, тем, кто намерен серьезно изучать йогу, можно порекомендовать продолжить ознакомление с теоретическими и практическими аспектами, как древних, так и современных йогических учений. Большую помощь в осмыслении метафизических, этических и психотехнических вопросов могут оказать не только бессмертные произведения авторитетных мастеров прошлого (Мишры, Васубандху, Бходжараджи, Шанкары, Милареспы, Цзонхавы, Рамакришны, Вивекананды и др.), но и литературно-философские источники современной реформированной традиции йоги, основатели которой рассматривают множество традиционных и новых аспектов совершенствования человеческого духа и его космических перспектив.

Словарь

Абсолют – высшее Начало и Конец всякого Бытия, синтез Всего и Ничто.

Абхидхарма (санскр.) – буддийская философская метафизика.

Абхинивеша (санскр.) – термин индийской философии, означающий «страх смерти», «бессознательное желание жизни», «стремление к жизни», «инстинктивную волю к жизни».

Аватар (санскр.) – в индуизме и индийской философии воплощение высшей духовной Сущности (Бога) в конкретном человеке.

Авеша (санскр.) – контролирование чужого организма (тела) сознанием йога. Возможно в двух разновидностях. Первая: управление другим телом на расстоянии, когда сознание йога не покидает собственное тело. Вторая: перенос сознания из своего тела в другое и полное непосредственное им управление.

Авидья (санскр.) – неведение, заблуждение относительно важнейших духовных истин бытия. В философии йоги и буддизме авидья (а также *клеши*) – важнейшая причина негативной кармы человека.

Авичи (санскр.) – ад «без избавления» – одно из посмертных психических состояний сознания в индийской метафизике.

Авьякта-пракрити (санскр.) – непроявленная, скрытая, потенциальная материальность; потенциальная материальная субстанция. Понятие близкое по значению терминам «*прадхана*» и «*мулапракрити*».

Агама (санскр.) – авторитетное свидетельство о чем-либо. В некоторых школах индийской философии признается в качестве одного из способов познания мира человеком.

Акаша (санскр.) – термин индийской философии; в широком смысле – мировое пространство или тонкая материальная субстанция.

Ананда (санскр.) – особое состояние сознания в йоге, сопровождающееся ощущениями счастья, удовлетворения, блаженства.

Антиномия – столкновение двух противоположных утверждений, которые одновременно могут быть доказаны и опровергнуты.

Антропология философская – раздел философии, философское учение о человеке.

Анумана (санскр.) – в индийской философии умозаключение, логические операции и вывод. Один из способов познания.

Апаварга (санскр.) – духовное освобождение как цель духовной практики йоги.

Апана (санскр.) – в философии йоги один из пяти факторов жизнедеятельности человека, жизненная энергия.

Архат (санскр.) – в буддийской традиции духовный подвижник, достигший высокой степени совершенства и вплотную приблизившийся к полному освобождению от власти материи (нирване).

Асампраджнята самадхи (санскр.) – йогическое сосредоточение, лишённое познавательной способности.

Асаны (санскр.) – третье вспомогательное средство классической индийской йоги, йогические позы и положения тела.

Асмита (санскр.) – в широком смысле индивидуальность.

Атмавидья (санскр.) – самосознание.

Атман (санскр.) – термин индийской философии; в широком смысле Мировой Дух, Мировая Душа, Духовная Субстанция. Высший Атман в санкхья-йоге – Бог Ишвара. Невысший («человеческий») атман – человеческий дух (индивидуальный пуруша).

Аумкара (пранава) (санскр.) - в брахманизме и философии индуизма сакральное слово, магический слог, мантра, обозначающая Высшее Духовное Существо (Ишвару).

Аффекты – в философии йоги ложные психические наполнители сознания живого существа, выступающие корнями его кармы.

Аханкара (санскр.) – принцип обособленности в индийской философии; космическая иллюзия, под действием которой у живых существ развивается ложное чувство собственного Эго – независимости от мира и других живых существ.

Ахимса (санскр.) – ненасилие, воздержание от насилия – один из важнейших этических принципов практической йоги.

Бессознательное сосредоточение – в классической йоге прекращение деятельности сознания, при котором остаются только бессознательные формирующие психические факторы (*санскары*).

Бестелесная концентрация сознания – в философии и практике йоги концентрация, при которой разум действует вне тела.

Благородный восьмеричный путь – в буддизме практическая система освобождения от страданий и воплощенного бытия.

Брахман (санскр.) – в индийской философии высшее духовное начало объективного порядка, из которого возникает весь мир.

Будда (санскр.) – «Озаренный», «Просветленный» – древний духовный титул величайших Духовных Учителей человечества, согласно философии Агни Йоги неоднократно являвшихся в мир для помощи страдающему человечеству.

Будда Гаутама (IV век до н.э.) – духовный титул принца-отшельника Сиддхарты Гаутамы из древнего индийского княжества Капилавасту, явившегося основателем буддизма как этико-философского учения. В современной Агни Йоге считается одним из Великих Учителей человечества, духовных Аватаров и Архатов Шамбалы.

Будда Майтрея – в буддийской традиции грядущий Будда новой эпохи; в философии Агни Йоги ожидаемый Будда формирующейся Шестой Расы человечества; один из высших Аватаров и Архатов Шамбалы.

Буддхи (санскр.) – в философии санкхья мировая мыслеснова, Космический Разум, психический аспект Махата (Махататтвы); психика как вместилище различных содержаний сознания (в санкхья-йоге). Человеческий буддхи (психическая сфера) - модификация космического Буддхи.

Бхагавад-Гита (санскр.) – одна их наиболее популярных частей древнего индийского эпоса *Махабхарата*, содержание которой составляют философские наставления

в йоге и духовной мудрости Аватара Кришны полководцу Арджуне.

Бхакти (санскр.) – вера, преданность, привязанность к Богу.

Бхакти-йога (санскр.) – разновидность классической индийской йоги, духовный метод которой предполагает акцент на эмоциональном приобщении к Высшему Началу и преданности ему.

Бхога (санскр.) – опыт.

Вайрагья (санскр.) – бесстрашие, лишенность желаний или влечений к внешним чувственным предметам; высшая стадия бесстрастия.

Вачаспати Мишра (IX в.) – средневековый индийский философ, автор известного трактата «Таттва-вайшаради». Последователь школы классической йоги Патанджали.

Веданта (санскр.) – дословно «завершение, окончание Вед»; одно из крупных течений древней и средневековой индийской философии ортодоксального (индуистского) направления.

Веды (санскр.) – древние индийские священные книги.

«Великая бестелесная» – наименование непроективного концентрации сознания в классической йоге.

Вечность изменения – в философии классической йоги вечное движение свойств (гун) материальной Природы (Пракрити).

Вибхутипада (санскр.) – «О совершенных способностях» – название третьей главы йогического трактата Патанджали «Йога-сутра».

Викара (санскр.) – состояние сознания, направленное на тонкие объекты.

Викишипта (санскр.) – рассеянное состояние сознания, при котором внимание скользит от одного предмета к другому, концентрируясь на них лишь непродолжительное время. При таком состоянии сознания йога невозможна.

Витарка (санскр.) – состояние сознания, направленного на грубые объекты.

Внешние средства йоги – яма, нияма, асаны, пранаяма, пратьяхара; подготовительные упражнения и навыки этического, физического и психофизического характера к развитию высших способностей и осуществлению духовных целей йоги.

Внутренние средства йоги – дхарана, дхьяна, самадхи; психотехническая практика управления сознанием.

Врити (санскр.) – актуальные или развернутые состояния сознания в философии и практике йоги.

Вьяна (санскр.) – в философии йоги один из пяти факторов жизнедеятельности человека, жизненная энергия.

Вьяса (IV в.) – средневековый индийский философ, автор классического трактата «Йога-бхашья» («Вьяса-бхашья»).

Герменевтика – в широком смысле философское учение о понимании и толковании скрытых смыслов текста.

Гносеология – философское учение о познании, теории познания.

Гуны (санскр.) – в индийской философии деятельные свойства материальной субстанции – *тамас* (инертность), *раджас* (движение), *саттва* (равновесие).

Гуру (санскр.) – духовный учитель, наставник.

Даршана (санскр.) – система умозрения. В широком смысле соответствует западным понятиям «философская школа» или «философская система».

Деизм – представление о Боге как творце Мироздания и его законов, который после сотворения и установления законов не вмешивается в естественный ход вещей в Природе.

Джаграат (санскр.) – активное, бодрствующее состояние сознания человека, при котором он воспринимает окружающий мир и способен его познавать.

Джайгишавья – древний полубогородный индийский мудрец; автор трактата «Дхарана-шастра», который считается исторически утерянным.

Джапа (санскр.) – сакральная практика произношения мантр в брахманизме и индуизме.

Джива (санскр.) – в широком смысле живая душа, единица жизни, монада.

Джняна (санскр.) – знание.

Джняна-йога (санскр.) - разновидность классической индийской йоги, практический метод которой предполагает акцент на развитии духовного знания и мудрости.

Дуализм субстанций – философская позиция, согласно которой существуют два независимых друг от друга первоначала бытия.

Дукха (санскр.) – страдание.

Дхарана (санскр.) – шестое вспомогательное средство классической индийской йоги; способность устойчивой концентрации сознания на определенном объекте.

«*Дхарана-шастра*» (санскр.) – философский трактат древнего полубогородного индийского мудреца Джай-

гишавьи о методах сосредоточения и развития сознания (не сохранился).

Дхарма (санскр.) – многозначное понятие индийской философии; в широком смысле качественная или количественная определенность; в буддизме – моральный долг, духовное учение.

Дхармамегха (санскр.) – «облако дхармы» – высший тип йогического сосредоточения.

Дхьяна (санскр.) – седьмое вспомогательное средство классической индийской йоги; способность созерцания или фокусирования однородных состояний сознания на определенном объекте.

Дэва-чан (санскр.) – в философии Агни Йоги одно из посмертных состояний-сфер сознания в Тонком мире; состояние интенсивной иллюзии или объективного сна.

Иерархия Духовная – в Агни Йоге совокупное определение высокоразумных духовных Сил Космоса, направляющих эволюцию человека и других форм жизни во Вселенной.

Иерархия Космическая – в Агни Йоге синоним понятия «Духовная Иерархия»; в широком смысле естественное соподчинение эволюционных форм духовных и материальных образований, состояний жизни и сознания в Космосе.

Инкарнация – рождение живого существа (человека) в физическом теле в одном из плотных (объективных) миров; воплощение человеческого духа в материальном мире.

Интенция – направленность сознания (мышления) на какой-либо объект.

Исихазм – мистическое течение в средневековом восточном христианстве, содержащее некоторые элементы йоги.

Ишвара (санскр.) – Бог в философии санкхья-йоги, понимаемый как Высшее духовное Существо, Абсолютная Личность, помогающая йогам-подвижникам на пути их духовного освобождения.

«*Йога-бхашья*» («*Вьяса-бхашья*») (санскр.) – трактат средневекового индийского философа Вьясы (IV в.), представляющий собой философский комментарий «*Йога-сутры*» Патанджали. Как правило, эти два трактата расцениваются в качестве теоретической базы индийской философской школы классической йоги – санкхья-йоги.

Йоганга (санскр.) – вспомогательные средства йоги; ступени йоги.

«*Йога-сутра*» (санскр.) – трактат древнего индийского мудреца Патанджали, посвященный изложению основных идей и принципов классической йоги. Выполнен в форме афористичного конспекта. Философской основой трактата явились положения метафизики школы санкхья.

Йогачара (санскр.) – древняя буддийская философская школа, признававшая ценность йоги. Основателями считаются Майтрейя, Асанга и Васубандху (IV в.).

«*Зритель*» – метафоричное обозначение Духа (Пуруши) в философии йоги.

Кайвалья (санскр.) – в философии йоги абсолютная обособленность, независимость Духа от личного сознания. Одна из целей духовной практики в санкхья-йоге.

Кайвальяпада (санскр.) – «Об абсолютном освобождении» – название четвертой главы классического трактата Патанджали «*Йога-сутра*».

Кама (санскр.) – чувственность, страсть, желания, эмоции, влечения.

Кама-лока (санскр.) - в индийской философии одна из низших сфер Тонкого мира.

Карма (санскр.) – многозначное понятие индийской философии; как правило, обозначает причинно-следственную закономерность, которая в этическом контексте считается законом Справедливости и Воздаяния.

Китайская йога – общее название йогических методов, развивавшихся в китайских религиозно-философских учениях (даосизме и чань-буддизме).

Клеша (санскр.) – страсть, загрязнение, мучение, боль; в широком смысле некий *аффект*; то, что доставляет постоянное беспокойство, приводит сознание в возбужденное и неуравновешенное состояние. В философии классической йоги аффекты считаются причинами страданий и кармы человека.

Концентрация – в практике йоги сосредоточение, фокусирование, фиксирование сознания на определенном объекте.

Кришна – в индийской исторической традиции легендарный Духовный Учитель – Аватар Бога Вишну. В философии Агни Йоги Кришна рассматривается в качестве реальной исторической личности, которая могла жить пять тысяч лет назад.

Крияшакти (санскр.) – в практике йоги сила действия мысли или воли; одна из совершенных способностей духовного подвижника.

Кумбхака (санскр.) – в практике йоги задержка дыхания при выполнении пранаямы.

Кундалини (санскр.) – в философии и практике йоги таинственная внутренняя сила (психическая энергия) человека, сконцентрированная в основании позвоночника и поднимающаяся по мере духовного развития к верхним чакрам.

Кшетраджна (санскр.) – индивидуальная душа, индивидуальный Пуруша, высшее духовное Эго в человеке.

Кшипта (санскр.) – в практике йоги рассеянное, неуравновешенное состояние сознания, при котором отсутствует ментальная однонаправленность и сознание скользит по внешним объектам. Считается, что в подобном состоянии сознания йога невозможна.

Лока (санскр.) – место, область, сфера, онтологическое состояние.

Майя (санскр.) – термин индийской философии; в широком смысле некая космическая иллюзия.

Манас (санскр.) – в индийской философии разум или орган действия разума; ум, интеллект.

Мантра (санскр.) – сакральное слово или фраза, мистическая акустическая формула.

«*Махабхарата*» (санскр.) – древний индийский эпос, в состав которого входит знаменитый фрагмент «Бхагават-Гита», посвященный изложению основ йоги Аватаром Кришной.

Махабхута (санскр.) – в индийской философии пять материальных элементов-стихий.

Махат (санскр.) – дословно «великий»; в философии санхья означает *Великий прообраз Вселенной*, возникающий в результате взаимодействия Духа и Материи.

Махататтва (санскр.) – великая сущность. В философии санхья *махататтва* соответствует *Махату*, то есть Великому прообразу Вселенной.

Махатма (санскр.) – дословно «Великая Душа»: 1) в индийской культурной традиции почетный титул выдающихся духовных подвижников и реформаторов; 2) в теософии и Агни Йоге – один из символизмов, относящихся к Великим Учителям (Архатам) Шамбалы.

Медитация – созерцание, концентрация, сосредоточение сознания на каком-либо объекте или пустоте.

Милареспа – средневековый тибетский духовный подвижник, поэт и йог.

Мир Огненный – в философии Агни Йоги одна из трансфизических сфер природного бытия; духовный психический космос; континуальный мир мысли; один из высших онтологических планов Вселенной.

Мир Плотный – в философии Агни Йоги физическая, объективная сфера бытия; физическая природа; видимый космос.

Мир Тонкий – в философии Агни Йоги совокупность трансфизических сфер бытия; внутренний психический космос; так называемые «астральные» онтологические уровни Вселенной.

Мокша (санскр.) – в индийской философии духовное освобождение как высшая цель человеческой жизни в материальных мирах.

Монады – в философии Агни Йоги духовные элементы жизни, проходящие космическую эволюцию через различные тонкие и плотные формы; «искры» Духа.

Монизм субстанциальный – философская позиция, согласно которой существует лишь одна субстанция (материальная, идеальная или нейтральная), лежащая в основе всех вещей.

Мудха (санскр.) – заторможенное, ослепленное состояние сознания, подобное сну. При таком состоянии сознания йога невозможна.

Мукта (санскр.) – освобожденный.

Мулапракрити (санскр.) – корнеоснова материального Бытия, потенциальная материальная природа (субстанция). Понятие близкое по значению терминам «*прадхана*» и «*авьякта-пракрити*».

Натурфилософия – философское учение о природе.

Неизменная вечность – в философии классической йоги вечная самотождественность и неизменность Духа.

Неодушевленное сознание – в философии санкхья-йоги одно из высших онтологических состояний Духовной Субстанции (*Пуруши*) и Материальной Природы (*Пракрити*), существующее в виде идеального прообраза Вселенной (*Махат и Буддхи*).

Непроективная бестелесная концентрация сознания – в философии и практике йоги концентрация, осуществляемая разумом, который находится вне тела и не зависит от тела.

Нирбиджа (санскр.) – в практике йоги сосредоточение «лишенное семени», то есть без опоры на какой-либо предмет.

Нирвикара самадхи (санскр.) – нерефлексивное сосредоточение в йоге.

Нирвитарка самадхи (санскр.) – недискурсивное сосредоточение в йоге.

Нируддха (санскр.) – «остановленное» сознание, когда оно направляется само на себя и прекращает развертывать различные актуальные содержания. Такое состояние сознания считается йогическим.

Нияма (санскр.) – второе вспомогательное средство классической индийской йоги, предполагающее развитие и соблюдение этических принципов и иных предписаний.

Ом (Аум) (санскр.) – древняя индийская сакральная мантра, выступающая вербальным символом Высшей духовной Реальности.

Онтология – философское учение о бытии.

Пантеизм – представление о Боге как безличном Духовном Начале (Силе, Энергии, Законе, Идее), пронизывающем природный Мир в каждом его элементе и пребывающем в каждом живом существе.

Парабраман (санскр.) – «за пределами Брамь», термин некоторых индийских философских систем, теософии новой волны и Агни Йоги, метафизический синоним понятий «Абсолют», «Абсолютная Реальность», «Абсолютное Бытие-Небытие».

Патанджали – древний индийский философ, реформатор йогической практики, автор авторитетного трактата «Йога-сутра» («Патанджали-сутра»). Время жизни точно не установлено (от VII в. до н.э. до II в.).

Патанджали-даршана (санскр.) – древняя индийская философская школа классической йоги (санкхья-йоги), берущая свое начало от мудреца Патанджали.

Плюрализм субстанций – философская позиция, согласно которой существует множество субстанций.

Политеизм – многобожие.

Потенция – способность осуществления.

Праджна (санскр.) – духовная мудрость.

Прадхана (санскр.) – первопричина в индийской метафизике; «основа ткани» материального бытия; материальная субстанция. Понятие близкое по значению терминам «*авьякта-пракрити*» и «*мулапракрити*».

Пракрити (санскр.) – материальная природа; материальная Вселенная или Космос.

Прайя (санскр.) – в индийской философии пассивное состояние какого-либо процесса; состояние покоя, потенциальности или сна.

Прана (санскр.) – в философии йоги один из пяти факторов жизнедеятельности человека; жизненная энергия.

Пранава (*аумкара*) (санскр.) – в брахманизме и индуизме сакральное слово, магический слог, мантра, обозначающая Высшее Духовное Существо (Ишвару).

Пранаяма (санскр.) – четвертое вспомогательное средство классической индийской йоги, в основе которого находится управление дыханием.

Праतिбха (санскр.) – интуиция, внутреннее иррациональное знание, духовный инсайт.

Прастьяра (санскр.) – пятое вспомогательное средство классической индийской йоги, связанное с развитием произвольного управления органами чувств.

Проективная (воображаемая) *бестелесная концентрация сознания* – в практике йоги концентрация, направленная вне тела разумом, пребывающим в теле.

Прямые средства (факторы) *йоги* – дхарана, дхьяна, самадхи.

Пурака (санскр.) – в практике йоги вдох при выполнении пранаямы.

Пуруша (санскр.) – в философии санкхья-йоги духовная субстанция; Мировой Дух или Мировая Душа; чистая Энергия Сознания, нетождественная всем содержаниям сознания.

Рага (санскр.) – страсть.

Раджа-йога (санскр.) – разновидность классической индийской йоги, духовный метод которой предполагает развитие дисциплины сознания и управление психической энергией.

Раджас (санскр.) – в индийской философии одно из деятельных свойств (*гун*) материальной субстанции – движение, активность, динамическая инерция.

Рациональный – связанный с разумом, разумный, интеллектуальный.

Реинкарнация – перевоплощение духовной сущности живого существа из одного тела в другое, которое происходит после физической смерти и пребывания духа в развоплощенном состоянии в психическом мире.

Речака (санскр.) – в практике йоги выдох при выполнении пранаямы.

Савикара самадхи (санскр.) – рефлексивное сосредоточение в йоге.

Савитарка самадхи (санскр.) – дискурсивное сосредоточение в йоге.

Садханатада (санскр.) – «О способах осуществления [йоги]» - название второй главы классического трактата мудреца Патанджали «Йога-сутра».

Сакральный – священный, ритуальный, связанный с духовным культом.

Самадхи (санскр.) – восьмое (высшее) вспомогательное средство классической йоги, предполагающее развитие способности полного сосредоточения на объекте или без него.

Самадхипада (санскр.) – «О сосредоточении» – название первой главы классического трактата Патанджали «Йога-сутра».

Самана (санскр.) – в философии и практике йоги один из пяти факторов жизнедеятельности человека; жизненная энергия.

Сампраджнята самадхи (санскр.) – сосредоточение в практике йоги, сохраняющее познавательную способность сознания.

Санкхья (санскр.) – одна из шести ортодоксальных систем древней индийской философии. Основателем считается мудрец Капила (VI в. до н.э. - ?).

Санкхья-йога (санскр.) – система классической индийской йоги, базирующаяся на идеях философской метафизики школы санкхья. Теоретический фундамент санкхья-йоги составили две работы – «Йога-сутра» (Патанджали) и «Йога-бхашья» (Вьяса).

Санкхья-карика (санскр.) – трактат средневекового индийского философа Ишваракришны (V в.). Расценивается как авторитетное изложение идей философской школы санкхья.

Санкхья-сутра (санскр.) – трактат древнего индийского мудреца Капилы, который считается исходной философской работой школы санкхья. Тексты «Санкхья-сутры» до наших дней не дошли.

Сансара (санскр.) – в индийской философии колесо непрерывных странствований (перерождений) души в материальных и духовных мирах.

*Санскар*ы (самскар) (санскр.) – в индийской философии скрытые психические отражения («отпечатки» или «следы») актуальных состояний сознания, сконцентрированные в бессознательных глубинах психического мира человека. Считается, что они постоянно влияют на формирование новых актуальных содержаний сознания.

Санъяма (санскр.) – общее обозначение психотехнической практики работы с сознанием в классической йоге; высшая дисциплина сознания. Включает *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи*.

Саттва (санскр.) – в индийской философии одно из деятельных свойств (гун) материальной субстанции (Пракрити) – равновесие, упорядоченность, проявление.

Свабхава (санскр.) – сущность, внутренняя природа.

Сватна (санскр.) – состояние сознания в период сна, когда оно воспринимает только объекты и образы субъективного мира.

Свар (санскр.) – в философии санкхья-йоги общее обозначение духовных миров.

Сиддхи (санскр.) – необычные, сверхфизические, паранормальные способности.

Совершенные способности – в практике йоги паранормальные способности (*сиддхи*), обретаемые йогом в результате духовного совершенствования (телепатия, автономность сознания от тела, управление физиологическими процессами, влияние на природные стихии, левитация и др.).

Сознательное сосредоточение – в философии классической йоги прекращение беспорядочной активности сознания через психотехническую практику и полное бесстрастие.

Субстанция – сущность; нечто, лежащее в основе; начало всех вещей; первоначало.

Субстрат – материальная основа какого-либо объекта, явления или процесса.

Суфизм – мистическое течение в исламе, впитавшее некоторые элементы йоги.

Суйупти (санскр.) – в философии и практике йоги состояние глубокого сна без сновидений, когда сознание не воспринимает ни субъективную, ни объективную реальности.

Тамас (санскр.) – в индийской философии одно из деятельных свойств (гун) материальной субстанции (Пракрити) – покой, инерция, пассивность, постоянство.

Танматры (санскр.) – в индийской философии тонкие исходные элементы (прообразы) плотных («грубых») элементов.

Тантрическая йога – общее название различных йогических практик и методик в индуистском и буддийском тантризме.

Тпас (санскр.) – аскетизм.

Тарака (санскр.) – озарение, духовное прозрение, интуиция.

Таттва (санскр.) – в широком смысле скрытая, внутренняя сущность.

Теизм – представление о Боге как Абсолютной всемогущей Личности, которая сотворяет мир и им управляет.

Телепатия – способность восприятия чужих содержаний сознания и передачи собственных мыслей.

Теология (греч.) – богословие, учение о Боге.

Теософия (греч.) – дословно «Божественная мудрость»; 1) общее определение философских учений, близких эзотерической философии; 2) философское течение XIX-XX веков, у истоков которого стояли группа индийских Махатм и Е.П. Блаватская, предпринявшие попытку популяризации идей сокровенного философского гнозиса.

Турия (санскр.) – в философии йоги особое состояние сознания, в котором происходит воссоединение личного Эго и высшего духовного Я человека.

Удана (санскр.) – в философии и практике йоги один из пяти факторов жизнедеятельности человека; жизненная энергия.

Уплотненного астрала тело – в философии Агни Йоги новый небιологический носитель сознания; тело из тонкой пластичной субстанции, используемое Архатами-йогами; предполагаемая форма существования и жизнедеятельности разума человека на новой ступени планетарно-космической эволюции.

Хатха-йога (санскр.) – подготовительная ступень духовной йоги; комплекс методик по укреплению физического тела и управлению физиологическими процессами.

Чакры (чакрамы) (санскр.) – в философии и практике йоги «вращающиеся колеса» - психо-энергетические центры в организме человека.

Читта (санскр.) – низший ум, сознание или психика. В классической йоге и философии веданты читта иногда выступает синонимом буддхи и его проявлений.

Читта-вритти-нироддха (санскр.) – в практике йоги способность остановки деятельности ума или психической активности сознания, при которой сознание перестает порождать мысли и образы и фокусируется на созерцании чистой психической реальности.

Читтаматра (санскр.) – «только сознание» – метафизическая теория буддийской философской школы виджнянавада.

Шабда (санскр.) – слово.

Шакти (санскр.) – в философии индуизма сила, потенция, энергия, способность к действию.

Шамбала – в теософии и Агни Йоге легендарная духовная Обитель Великих Учителей человечества; идейный и географический центр исторической традиции Сокровенной Мудрости и духовной Школы Адептов.

Шанкара (Шри-Шанкара) – выдающийся средневековый индийский мыслитель и духовный учитель, последователь философии веданты и джняна-йоги.

Шрути (санскр.) – «Откровение», «Священные Писания» – Веды как сакральные и авторитетные религиозные источники.

Эзотерическая философия – общее определение «внутренних», тайных или получивших распространение философских доктрин, идейно связанных с традицией сокровенного гнозиса или мистической метафизикой.

Эзотерический – внутренний, скрытый, сокровенный, тайный.

Экагра (санскр.) – в практике йоги устойчивая направленность сознания к избранному объекту.

Экзотерический – внешний, доступный, открытый, явный, находящийся на поверхности.

Энергия психическая – в философии Агни Йоги совокупное обозначение различных проявлений тонкой космической энергии; внутренняя энергия человека; энергия сознания или мысли.

Этика – философское учение о морали и нравственности.

Яма (санскр.) – первое вспомогательное средство классической индийской йоги, предполагающее развитие постоянного самоконтроля (ненасилия, правдивости, воздержания и т.д.).

Литература

1. Айенгар Б.К.С. Пранаяма. Искусство дыхания. – Киев, 1995.
2. Алешин П.И. Опыт традиционных систем Востока в свете концепции психологических виртуальных реальностей // Труды лаборатории виртуалистики. Выпуск 1. Виртуальные реальности в психологии и психопрактике. – М., 1995.
3. Аум // Агни Йога. – Самара, 1993.
4. Ауробиндо. Интегральная йога. – М., 1992.
5. Ауробиндо. Йогическая садхана. – Л., 1990.
6. Ауробиндо. Мысли и афоризмы. – М., 1993.
7. Беспредельность. Часть I // Агни Йога. – Самара, 1993.
8. Беспредельность. Часть II // Агни Йога. – Самара, 1993.
9. Блаватская Е.П. Тайная Доктрина. В 2-х т. – М., 1992.
10. Бонгард-Левин Г. М. Древнеиндийская цивилизация. – М., 1993.
11. Братство // Агни Йога. – Самара, 1993.
12. Братство. Часть II. Надземное // Агни Йога. – Самара, 1993.
13. Братство. Часть III. Надземное // Агни Йога. – Самара, 1993.
14. Бросс Ж. Духовные учителя / Пер. с фр. – СПб., 1998.
15. Бхагават-Гита // Махабхарата. Рамаяна. Библиотека всемирной литературы. /Пер. с санскрита С. Липкина, В. Потаповой. – М., 1974.
16. Васильев Л.С. История Востока: В 2 т. – М., 2001.
17. Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы, или Абхидхармакоша. Разделы 1, 2. – М., 1998.
18. Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы, или Абхидхармакоша. Разделы 3,4. – М., 2001.
19. Великий йог Тибета Миларепа. – Самара, 1994.

20. Вивекананда С. Афоризмы Патанджали // Практическая веданта (избранные работы). / Пер. с англ. – М., 1993.
21. Вивекананда С. Бхакти-йога // Практическая веданта (избранные работы). / Пер. с англ. – М., 1993.
22. Вивекананда С. Джняна-йога // Практическая веданта (избранные работы). / Пер. с англ. – М., 1993.
23. Вивекананда С. Карма-йога // Практическая веданта (избранные работы). / Пер. с англ. – М., 1993.
24. Вивекананда С. Пара-бхакти, или наивысшая преданность // Практическая веданта (избранные работы). / Пер. с англ. – М., 1993.
25. Вивекананда С. Раджа-йога // Практическая веданта (избранные работы). / Пер. с англ. – М., 1993.
26. Голуб Л.Ю., Другова О.Ю., Голуб П.Ю. Популярный словарь по буддизму и близким к нему учениям. – М., 2003.
27. Грани Агни Йоги (1960-1972). – Новосибирск, 1993-1998.
28. Дэвид Ниль А. Маги и мистики Тибета / Пер. с фр. – М., 1991.
29. Знаки Агни Йоги // Агни Йога. – Самара, 1993.
30. Зов // Агни Йога. – Самара, 1993.
31. Иванов Ю.М. Йога и психотренинг. – М., 1990.
32. Иерархия // Агни Йога. – Самара, 1993.
33. Китайская философия. Энциклопедический словарь. – М., 1994.
34. Классическая йога («Йога-сутра» Патанджали и «Вьяса-бхашья»). / Пер. с санскрита, введен., коммент. и реконструкция системы Е.П. Островской и В.И. Рудого. – М., 1992.
35. Кравцова М.Е. История культуры Китая. – СПб., 2003.
36. Лю Гуань Юй Секреты китайской медитации // Даоская йога / Пер. с англ. – Бишкек, 1993.
37. Лю Гуань Юй. Даоская йога. Алхимия и бессмертие // Даоская йога / Пер. с англ. – Бишкек, 1993.

38. Мир Огненный. Часть I // Агни Йога. – Самара, 1993.
39. Мир Огненный. Часть II // Агни Йога. – Самара, 1993.
40. Мир Огненный. Часть III // Агни Йога. – Самара, 1993.
41. Община // Агни Йога. – Самара, 1993.
42. Озарение // Агни Йога. – Самара, 1993.
43. Островская Е.П., Рудой В.И. О специфике историко-философского подхода к изучению индийских классических религиозно-философских систем. – Методологические проблемы изучения истории философии зарубежного Востока. – М., 1987.
44. Письма Елены Рерих (1929-1938). – В 2-х т. – Минск, 1992.
45. Письма Елены Рерих (1932-1955). – Новосибирск, 1993.
46. Письма Махатм (1880-1884). – Самара, 1993.
47. Прабхупада Бхактиведанта. Путешествие вглубь себя. / Пер. с англ. – М., 1998.
48. Радхакришнан С. Индийская философия. В 2-х т. / Пер. с англ. – М., 1993.
49. Рамачарака. Раджа-йога / Репринтное издание. – СПб, 1914. – М., 1991.
50. Рерих Е.И. Письма в Америку (1923-1952). – В 4 т. – М., 1999.
51. Рерих Е.И. У порога Нового Мира. – М., 2000.
52. Рерих Е.И., Рерих Н.К., Асеев А.М. «Оккультизм и Йога». Летопись сотрудничества. В 2 т. – М., 1996.
53. Рерих Ю.Н. К изучению Калачакры / Свет Огня. – Рига, 1990.
54. Розенберг О.О. Труды по буддизму. – М., 1991.
55. Сатпрем. Шри Ауробиндо, или Путешествия сознания / Пер с фр. – Л., 1989.
56. Сердце // Агни Йога. – Самара, 1993.

57. Смирнов Б.Л. Философские тексты Махабхараты. – Ашхабад, 1977. – Вып.1, кн. 2.
58. Степанянец М.Т. Восточная философия: Вводный курс. Избранные тексты. – М., 1997.
59. Тайны Тибета / Авт.-сост. В.А. Петряев. – Минск, 2003.
60. Томпсон М. Восточная философия. / Пер. с англ. – М., 2001.
61. Торчинов Е.А. Религии мира. Опыт запредельного. Трансперсональные состояния и психотехника. – СПб., 1998.
62. Философский энциклопедический словарь. – М., 1983.
63. Хазрат Инайят Хан. Учение суфиев. / Пер. с англ. – М., 1998.
64. Хартсуикер Дольф. Странствующие йогины. Практика аскетизма / Пер. с англ. – М., 1997.
65. Хисматуллин А.А. Суфизм. – СПб., 1999.
66. Чаттерджи С., Датта Д. Индийская философия / Пер. с англ. – М., 1994.
67. Чинамайананда. Медитация и жизнь // Даоская йога / Пер. с англ. – Бишкек, 1993.
68. Шарма Р.Ш. Древнеиндийское общество. / Пер. с англ. – М., 1987.
69. Шивананда Свами. Кундалини йога / Пер. с англ. – СПб., 1993.
70. Шохин В.К. Брахманистская философия. – М., 1994.
71. Шохин В.К. Рационализм классической санхьи: история и типология. – Рационалистическая традиция и современность. Индия. – М., 1988.
72. Щербатской Ф.И. Избранные труды по буддизму. – М., 1988.
73. Эванс-Вентц В.И. Тибетская Йога и тайные доктрины. В 2-х т. / Пер. с англ. – Киев, 1993.

74. Элиаде М. Азиатская алхимия / Пер. с румын., англ., фр. – М., 1998.

75. Юнг К.Г. О психологии восточных религий и философий / Пер. с нем. – М., 1994.

Розничный магазин

м. Красносельская / Комсомольская,
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1,
тел.: 8 499 264 13 60

В магазине представлено
более 10 000 наименований литературы
по ценам издателей
и по тематикам нашего издательства:

- *эзотерика*
- *теософия*
- *философия*
- *восточные методика*
- *практики совершенствования*
- *традиционная и нетрадиционная медицина*
- *астрология*
- *мировые религии и течения*
- *а также аудио-, видео- и сувенирная продукция*

Для членов клуба — постоянно действующие скидки,
книги по предварительному заказу,
встречи с интересными авторами.



Научно-популярное издание

Аблеев Сергей Рифатович

Философия классической йоги

Подписано в печать 31.08.15.
Формат 70×100/32. Усл. печ. л. 10,4.
Тираж 300 экз. Заказ № 364

ООО «Свет»

107140, Москва, ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
тел./факс: 8 499 264 05 89, тел.: 8 499 264 05 81
e-mail: info@amrita-rus.ru www.amrita-rus.ru

Издание предназначено
для лиц старше 16 лет

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 37
тел.: 8 499 264 73 70

Розничный магазин:
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
Тел.: 8 499 264 13 60

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного электронного
оригинал-макета в типографии ООО «Амрита»,
109153, Москва, ул. Моршанская, д. 3, корп. 1