

Эрнест Вуд

СЛОВАРЬ ЙОГИ

Перевод К. Семёнова

Эта книга — первый последовательный словарь на английском языке, объясняющий основные понятия всех крупных школ раджа-йоги и хатха-йоги.

Автор, в прошлом профессор физики в Синдском Национальном Колледже Индии и лектор Мадрасского Университета, является одним из выдающихся исследователей древней философии и психологии Индии. Многие годы он был также преподавателем санскрита и тесно сотрудничал со многими индийскими учеными и йогами. Он был принят в Орден Ведантистов монастыря Шрингери и посвящен в сан именем великого учителя Шри Шанкарачарьи из Шрингери.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представляя западному миру словарь йоги, я хотел бы подчеркнуть, что источниками всех моих материалов и терминологии были непосредственно древние тексты на санскрите, в частности: знаменитые "Сутры" Патанджали и книги Шанкарачарьи — в части, касающейся раджа-йоги (йога воли) и джняна-йоги (йога знания); "Бхагавад-Гита" — в том, что связано с карма-йогой (йога мудрости) и буддхи-йогой (йога любви); многие работы, такие как "Хатха-йога Прадипика", "Гхеранда Самхита", "Шива Самхита" и другие тексты "Упанишад" — как основные источники понятий хатха-йоги, лайя-йоги и мантра-йоги. Что касается бхакти-йоги, то она входит в остальные направления; впрочем, все они пересекаются друг с другом. Мои объяснения терминов в большей части являются результатом моего собственного опыта и многочисленных контактов с йогами Индии.

В подготовке тех статей, которые затрагивают дзен-буддизм и йогу суфиев, я в огромной степени обязан различным современным работам и переводам по этим темам. Психология и практика всех этих систем достаточно сходна, за исключением тех моментов, когда я особо оговариваю их отличия в отдельных комментариях.

На примере Индии, где изначально возникло большинство направлений йоги, где она процветает и пользуется всеобщим уважением и сейчас, мы обнаруживаем ее теснейшую и запутанную связь с религией. Слово "йога" означает единство, так же как и слово "религия", — в обоих случаях подразумевается единение с божественной, сверхчеловеческой сущностью. Но йога всегда означает практический подход. "У нас есть религия или религиозное знание; что теперь с этим делать?" — этот вопрос типичен для большинства индусов, людей очень энергичных и практичных в подобных вещах. На самом деле, можно заметить, что индусы таковы и в своем подходе к материальным вещам, ибо история древней Индии показывает, что в прежние времена во всех творческих ремеслах, особенно в изготовлении ковров и ткачестве, гончарном деле, работе по металлам и по дереву, они создавали прекраснейшие изделия, подлинные произведения искусства, исполненные на высочайшем уровне качества, — до той поры, пока внешние вторжения не свергли их древних царей, настоящих покровителей их искусства и ремесел.

Сфера индусской религии столь обширна, что если бы мы предположили вместить все ее материалы в пределы одной только йоги, пришлось бы по меньшей мере утроить объем этого словаря, что привело бы читателя только лишь к сложностям и путанице, равно как и к унынию. Йога должна рассматриваться как точная и определенная целеустремленная система жизни (физической, эмоциональной, умственной, этической и духовной) и подготовка к жизни более благополучной с точки зрения понимания, непосредственного опыта и практического использования первичных жизненных истин, которые обычно остаются незаметными и практически неосознанными для большинства людей, образованных и непросвещенных, культурных и невежественных, которых просто несет потоком жизни. Таким образом, из словаря были исключены детали,

связанные с пассивной и выжидательной массовой религиозностью, и в него включены понятия, обеспечивающие данными и указаниями, поддерживающими нацеленность на самовоспитание и самореализацию.

Сталкиваясь с огромным количеством и разнообразием тематик, связанных с йогой, затронутых в этом словаре, читающий может подумать: "Как много разных вещей, которые нужно знать и выполнять!" Тем не менее, путь йоги к ее цели довольно прост и прямолинеен. Ученик йоги не обязательно должен заниматься многими направлениями одновременно; достаточно выбрать одно-два. Этот выбор является одним из этапов его практики и окажет большую пользу, если ученик позволит себе интуитивный, а не эмоциональный подход к подбору своих направлений. Данный словарь выглядит таким сложным, так как содержит данные и указания, свойственные многим различным школам; на практике три конечные цели каждой из них всегда одни и те же: раскрытие и познание Я, воспитание разума и приведение тела в состояние саттвы. Другим важным моментом является тот факт, что в процессе своих занятий практикующий какое-либо направление йоги, к своему собственному удивлению и совершенно неожиданно, может обнаружить, что он обрел некие качества высшей ценности, даже не понимая при этом, как это случилось.

Практическую йогу можно также назвать пятистадийным путем к здоровью, ибо она объясняет, каким образом человек должен обращаться 1) со своим телом; 2) со своими эмоциями; и 3) со своим разумом, и как он должен воспитывать и развивать свою 4) этическую и 5) духовную природу, с тем чтобы все эти пять компонент достигли своего максимального развития и совершенной гармонии друг с другом, чтобы они могли стать достойной чашей для нектара самого Духа, человеческого Я.

Эрнест Вуд

**А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У
Ф Х Ц Ч Ш Э Я**

АБСОЛЮТ (Absolute)

То, что нельзя описать ни в терминах материи, ни в понятиях разума, но что тем не менее является источником и первоосновой обоих. Он не является пустотой, ибо пустота есть нечто присущее материальному миру. Его можно рассматривать как чистое сознание, так как сознание осознает и материю, и разум; однако наше обычное сознание, различающее их как два явления, а не как единое целое, не понимает своей подлинной природы, зная только свое отражение в этой двойственности материи и разума. Сознание способно прийти к истинному знанию, в чем и заключается цель йоги. Абсолют можно также назвать жизнью, ибо именно жизнь есть то, что возникает в сознании, когда встречаются материя и разум; таким образом, Абсолют может быть испытан в совершенном слиянии этих двух явлений, то есть в совершенной, утонченной и полной, неограниченной жизни, которая также является целью йоги.

Абсолют является целью практической йоги, так как йог учится не ставить перед собой некие конкретные цели, но наоборот, ожидать чего-то, о чем он прежде не имел представления. Он обращает свой взор к этой Сущности (пуруша), которая существовала, по словам "Риг-Веды", "когда не было ни существующего, ни несуществующего", но которая тем не менее "включает в себя всю Вселенную и, пожертвовав собой, сотворила "Веды" и все сущее". Йог, следующий этой цели на своем пути, получает награду более насыщенной и полной жизни, но не обязательно в виде материального богатства или высокого умственного развития, ибо они представляют собой лишь относительную свободу; он обретает также радость, более утонченную, чем несовершенные удовольствия тела и несовершенное счастье ума; эта наполненная жизнь есть обещание и преддверие света самой цели. См. также Брахман; Сат-Чит-Ананда; Саччидананда.

АБХИНИВЕША (Abhinivesha)

Стремление к обладанию, которое иногда сводится к привязанности к телесной, воплощенной жизни. Включает в себя влечения и неприятия в форме стремления к вещам и материальной жизни и страха потерь и смерти.

АБХЬЯСА (Abhyasa)

Упорная практика, нацеленная на неуклонное и решительное освоение йоги.

АВАРАНА (Avarana)

См. Майя.

АВАСТХА (Three Avasthas)

Три состояния сознания, испытываемые каждым человеком:

1) Бодрствующее состояние (джаграт), в котором человек осознает объекты внешнего мира и способен думать и действовать в соответствии с этим осознанием;

2) Состояние сновидения (свапна), в котором существуют только субъективные, умственные образы объектов, отсутствуют контроль над этими образами, телесные страдания и удовольствия, а также сознательная оценка этих объектов;

3) Состояние глубокого сна (сушупти), в котором нет никаких образов, ни субъективных, ни объективных; есть только состояние блаженного покоя, о котором человек может помнить, проснувшись.

Иногда упоминается четвертое состояние (турия); считается, что во время третьего состояния, состояния сна, личность (джива), хотя и отдыхает в причинном теле (карана шарира), но все еще отделена от своего подлинного Я собственным неведением. Однако в этом четвертом состоянии, турия, это разделение преодолевается, и человек достигает чистого знания (шуддха видья). Помимо этого, существует также пятое состояние (турьятита), в котором наступает полное единение и тождество атмы (личного Я) и параматмы (общего Верховного Я).

АВАТАРА (Avatara)

Изредка возникающая в истории человечества выдающаяся личность, душа, или разум которой уже неподвластны процессам эволюции и реинкарнации. Она намеренно воплощается в человеческом мире из духовной, или божественной Запредельности, высшего

мира. Аватары возникают в определенные моменты развития человечества, когда необходимо изменить циклический ход событий истории, на которую аватара оказывает значительное и действенное влияние.

АВАЧЧХЕДА (Avachchheda)

Отделенность, разделенность. В традиции веданты и джняна-йоги — величайшая ересь. Как скульптор способен увидеть еще не сотворенную статую в монолите мрамора, так все формы Вселенной являются вратами к беспредельному единству, когда они полностью видимы и познаны в йоге посредством самадхи. Прогресс чистой науки обнаруживает Единство Природы, и любое развитие знания есть все более проясненное видение этого Единства, так же как развитие любви представляет собой все более ясное его ощущение, а воспитание воли — все более мощное служение ему.

АВЕША (Avesha)

Использование чужого тела. Чтобы обрести способности к этому, человек сначала должен ослабить причины привязанности к собственному телу (желания, стремления, привычки), а затем понять, каким образом разум использует тело (заставляет его разговаривать, ходить, и т.д.). Авеша может означать как простое влияние на чужое тело, так и полное обладание им. Пример первого случая: ученик дает лекцию, во время которой учитель может помогать ему мыслями; во втором случае ученик полностью самоустраняется, а учитель пользуется его телом, оставляя свое собственное в спящем состоянии, или в трансе, или бодрствующим, но проявляющим только механические признаки жизни. Второй случай сходен с явлением медиумизма, однако при этом ученик осознает происходящее и намеренно и добровольно не вмешивается в события. Примером предельной авеши является случай, когда йог становится очень старым и по каким-то соображениям нуждается в новом теле, а где-то, по естественным причинам или в результате несчастного случая, умирает ребенок или молодой человек. Йог внезапно умирает, покидая свое старое тело, и входит в новое, избегая при этом необходимости проживания предшествующих юных лет. Умершее дитя оживает, и его родители могут

заметить некоторые примечательные изменения в характере, поведении и способностях своего ребенка. В этом случае, переселяясь в новое тело, йог обычно теряет память и опыт своего предыдущего тела, хотя он может оказаться способным вновь осознавать их, пребывая вне тела во время сна или транса. Чтобы понять все это, необходимо принять во внимание, что развитый йог ведет обычно своеобразную двойную жизнь: одну в своем теле, а вторую — пребывая вне его.

АВИДЬЯ (Avidya)

Неведение, незнание, невежество, ошибочное понимание. Это фундаментальная ошибочность восприятия временного как вечного, нечистого как чистого, болезненного как приятного, и Не-Я (анатма) как собственного Я (атма).

АВЬЯКТА (Avyakta)

Буквально, "непроявленное". Происходит от глагольного корня, означающего "помечать", "украшать". "Вьяндж" означает проявлять или обнаруживать скрытое. "Вьякта", таким образом, означает внешне проявленное. Во внешнем проявлении Природы ее явления разворачиваются перед нами, и поэтому мы их видим. Мы не смогли бы видеть эти явления, если бы они проявлялись перед нами все вместе и одновременно, неразделимыми и едиными, так как в каждый отдельный момент мы способны иметь дело только с небольшой частью окружающего мира. В этом заключается секрет жизни, ибо мы учимся жить именно посредством ограничения самой жизни, обретаем власть существования именно путем сужения полноты бытия и достигаем знания именно благодаря устанавливаемым рамкам процессов и областей познания — и наши сознание, мышление, любовь и воля развиваются, только раздвигая эти пределы ограничения. Принципом раджа-йоги и джняна-йоги является то, что в конце концов мы окажемся способными жить подлинно свободной жизнью непроявленного, неограниченного существования, вне двух величайших преград субъекта и объекта. См. также Запредельность; Пара.

АДВАЙТА (Adwaita)

Буквально: "недвойственное, недвусмысленное" — то, для чего не существует противоположности. Понятие используется в веданте по отношению к Брахману, который есть монистическая Реальность, обладающая характером Единства. См. также Двайта.

АДЖАПА МАНТРА (Ajapa Mantra)

Непроизвольное или подсознательное повторение "Ханса, ханса..." (см.), осуществляемое в процессе дыхания; звук выдоха соответствует слогу "ха", а звук вдоха — "са". Такое циклическое повторение происходит около 21600 раз в сутки, то есть в среднем 15 раз в минуту. В этой связи интересно отметить, что у более подвижных животных дыхание более часто, например, у курицы оно составляет 30 вдохов-выдохов в минуту, у утки — 20, у обезьяны — 30, у собаки — 28, у кошки — 24, у лошади — 16, а у черепахи — всего 3.

Процесс дыхания часто рассматривается как отражение в человеческом организме того животворящего движения Вселенной, или Космоса, которое проявляется во всех периодических подъемах и спадах, приливах и отливах (см. Пралайя). Аджапа Мантра зачастую считается неосознанной формой молитвы или выражения веры и преданности, в которой ханса ("ахам сах") означает "Я есть То", а сохам ("сах ахам") означает "То есть Я". См. также "Тат Твам Аси".

АДЖНЯ ЧАКРА (Ajna Chakra)

Колесо, или лотос в междубровьи. Он имеет только два лепестка, соответствующие звукам "ха" и "кша". Эта чакра связана с тем свойством разума, которое называют "шестым чувством"; кроме того, она принадлежит "лунной" области, и от нее вниз, вдоль всего канала течет "нектар", обостряя все органы чувств. Ее также называют тарака (звездная, звездоподобная).

Практика йоги по отношению к этому центру разделяется на два типа: мурти и амурти (оформленная и бесформенная). Первая, мурти, или тарака, увлекает все органы чувств; но вторая, амурти, носящая также название аманаска ("вне мышления"), протекает выше чувств, фокусируется за междубровьем, и ведет к внутреннему зрению и знанию небесного мира, в котором обитает Индра. Посредством этой практики

можно услышать голос духовного гуру. Биджа мантра (см.) этой чакры есть Ом.

АДИ-ШЕША (Adi-Shesha)

См. Ананта; Шеша.

АДХИ (Adhi)

Префикс, означающий "сверх-", "над-". Он присутствует, главным образом, в таких важных понятиях как адхиатма, адхидайва, адхибхута и адхияджня, а также в прилагательных, образованных от первых трех из них: адхиатмика, адхидайвика и адхибхаутика. Упрощенно, адхиатмическими проблемами и сложностями являются те, причина которых заключена в собственной личности (см. Атма), адхидайвическими — сложности, обусловленные воздействиями планет (см. Девы), а адхибхаутическими — повреждения, причиненные внешними силами, например, тигром или змеей. Последователь йоги увидит в этих причинах три всеобщие и основополагающие Силы всей Вселенной, поддерживающие соответственно сокровенное Я (атмика), разумный и жизненный аспект всего сотворенного (дайвика), и материальную сторону бытия (бхаутика). Он заметит также, что они соответствуют тройственной природе человека, в которой различаются дух, душа (или разум в его самом широком понимании, включающий волю, любовь и мышление) и тело.

Понятие адхикари применяется в йоге к тому, кто осуществляет исследования и практические упражнения с учетом этих трех понятий. Оно означает человека, умело направляющего свою деятельность в нужных направлениях, то есть опытного йога. В обычной речи понятие адхикари используется для указания на старшего в производстве, делового руководителя или управляющего какой-либо работой.

АДХЬЯРОПА (Adhyaropa)

Придание значения иллюзии, ложное восприятие, например, ошибочное восприятие лежащей на земле веревки как живой змеи (см. Змея и Веревка).

АКАША (Akasha)

Эфир — форма материи, еще менее плотная, чем воздух, как вода менее плотна, чем земля, а воздух более тонок, чем вода. Именно благодаря тому, что объекты мира окружены эфиром и взаимодействуют с ним, они обладают свойствами пространственной отделимости друг от друга и расстояния между собой.

АКТЕР (Actor)

Урок образа Актера заключается в том, что, увлеченно работая над совершенствованием образа своей роли и проникаясь разнообразными проявлениями этой несуществующей личности, Актер может позабыть, что он лишь играет эту роль, но на самом деле его индивидуальность отличается от его образа на сцене. "Бхагавад-Гита" подчеркивает учение о том, что актер может достичь большего совершенства, безупречно выполняя свои собственные естественные обязанности в реальной жизни, но при этом он должен быть хозяином себя и не позволять импульсам низшего Я увести его в сторону. См. также Символические Образы.

АЛИНГА (Alinga)

То, что не обладает атрибутами или характерными признаками (линга). Таким образом, это Верховное Существо: Парабрахман в веданте, Парамашива в йоге, и Пара (Парама-Вишну) в "Бхагавад-Гите".

АЛЛИГАТОР (Alligator)

Урок образа Аллигатора заключается в том, что человек, живущий только ради удовлетворения чувственных желаний собственного тела, подобен тому, кто вознамерившись пересечь реку, становится на аллигатора, спутав его с бревном. См. также Символические Образы.

АНАНДА (Ananda)

Блаженство, радость. Характеристика чистого сознания, которое есть первичная Реальность, субстанция всего сущего, именуемая Брахман (см. также Сат-Чит-Ананда; Саччидананда).

Понятие также используется для обозначения блаженства, испытываемого в анандамайякоша, когда сознание йога развивается до этого уровня.

АНАНДАМАЙЯКОША (Anandamayakosha)

См. Коша.

АНАНТА (Ananta)

Буквально: "бесконечность". Имя, данное великому свернутому кольцами змею, на котором, согласно "Пуранам", возлегал Вишну. Он является символом вечности времени, зона — срока, или периода, в течение которого мысль в сознании Вишну развивается до совершенства, идеала, архетипа, или полного завершения.

Йогам иногда рекомендуют вызывать в своем разуме образ этой Бесконечности как начало сеанса медитативной практики, так как йоги в гораздо большей степени, чем остальные люди, не должны быть подвержены влиянию времени, но наоборот, должны осознавать, что занимаются той практикой, которая скорее создает время, чем отнимает его. Все, что называется временем, образуется общими действиями всей совокупности разумов. Другими словами, йог обладает безграничным и бесконечным во времени терпением и настойчивостью и занимается поставленной перед собой задачей до тех пор, пока она не решена полностью. Время помогает ему, так как в его распоряжении такое количество времени, какое ему необходимо.

Этого змея называют также Ади-Шеша, и изображают его тысячеглавым или, иногда, семиглавым. См. также Шеша.

АНАТМА (Anatma)

"Не-Я", то, что соответствует всему проявленному миру, как объективному, так и субъективному. Понятие используется как невраждебная в жизненных проявлениях противоположность высшему Я, черпающая из последнего свои силы до тех пор, пока наконец не созревает окончательное интуитивное прозрение

(вивека, см.), после которого сознание освобождается от ошибок, или авидья. См. также Я.

АНАХАТА ЧАКРА (Anahata Chakra)

Колесо, или лотос на уровне сердца. У него двенадцать лепестков золотого (иногда утверждают, что ярко-красного) цвета, которые соответствуют звукам "к", "кх", "г", "гх", "н" (горловой), "ч", "чх", "дж", "джх", "н" (небный), "т" (церебральный) и "тх" (церебральный). Соответствующее животное — антилопа, символ чувствительности, мягкости и подвижной переменчивости сердца, или высшей любви, которая есть также и высшая мудрость. Это центр стихии воздуха, он имеет шестиугольную форму и темно-синий цвет. Соответствующая биджа мантра: йам.

Говорят, что человек, исполненный сознания своей индивидуальности, движется в этой чакре, как паук в пределах паутины, до тех пор пока он наконец не постигнет самую суть буддхи (см.). Божества, связанные с этой и двумя следующими чакрами, принадлежат типу Вишну, то есть связаны с милостью, добротой и гармонией, трем аспектам, представляемым Вишну, Шивой и Брахмой.

Прямо под этим центром, или прямо внутри его, расположен еще один, меньших размеров, с восемью лепестками, который часто используется для медитации на ишта-девана, или гуру (см.) безотносительно к другим чакрам и к кундалини. Обычной практикой при такой медитации является попытка размещения точки сознания в сердце (в отличие от обычной концентрации на или за междубровьем), и обнаружение или представление в этой точке идиллической сцены, подобной той, что описана в следующем отрывке из "Гхеранда-Самхита":

"Пусть он обнаружит в своем сердце
бескрайний океан нектара,
а в нем — прекрасный остров, созданный из
сокровищ,
покрытый песками из яркого золота с
вкраплениями драгоценных камней,
с прекрасными деревьями, опоясывающими
его берега мириадами цветов,
с невиданной красоты кустами, травами и
тростниками в его центре,

во все стороны света распространяющий ароматы, услаждающие чувства.

Тот, кто вкушает сладость божественной завершенности, пусть увидит там самое удивительное дерево, на раскидистых ветвях которого растут фантастические плоды — четыре могучих учения, поддерживающих мир.

Там плоды и цветы не знают ни гибели, ни печали,

пчелы, жужжа, кружат вокруг них, и сладкоголосые кукушки поют им свои песни."

Там, из прохладной тени его мирных беседок, виден ослепительный рубиновый замок, и тот, кто войдет в него, увидит восседающей на изысканном престоле свою сияющую драгоценную Любовь.

Пусть он поселится там своим разумом, как predetermined его учитель, в этой Божественной Форме, в ее образах, в ее знаках."

АНГА (Anga)

Аспекты, ступени йоги. Восемью анга являются воздержания (яма), обряды (нияма), положения, или позы медитации (асана), управление дыханием в медитации (пранаяма), отстраненность от внешних ощущений (пратьяхара), концентрация (дхарана), медитация (дхьяна) и созерцание (самадхи).

АННАМАЙЯКОША (Annamayakosha)

См. Коша

АНТАХКАРАНА (Antahkarana)

"Внутренний Инструмент"; термин веданты для обозначения всего разума в целом, расположенного между Я (атма) и его внешним инструментом, телом. Антахкарана состоит из четырех подразделений:

Аханкара: то, что идентифицирует как индивидуальные и принадлежащие данной личности все мысли и идеи,

возникающие в разуме, в том числе идею собственной "персональности".

Буддхи: то, что дает оценку идеям и мыслям и содержанию тех фактов, которые они содержат.

Манас: то, что сравнивает и классифицирует идеи и образы объектов в разуме; то, что размышляет о них.

Читта: та часть разума, которая погружена во внешний мир и накапливает и сохраняет ментальные образы и факты; также называется низшим разумом.

АПАВАДА (Aparavada)

Избавление от адхьяропа.

АПАНА (Apana)

Вайю (см.), жизненный ветер, приписываемый самому нижнему центру (см. Муладхара Чакра), расположенному возле ануса и связанному с крестцовым сплетением. Апана отвечает за все процессы выделения из организма излишних материалов — в виде кала, мочи, пота, углекислого газа, и так далее. Этот ветер имеет красный или оранжевый цвет.

АПАРИГРАХА (Aparigraha)

Отсутствие алчности — пятое из воздержаний ямы. Обозначает умеренность в приобретении, владении и использовании любых вещей: пищи, одежды и крова для тела; общения и дружбы для удовлетворения привязанностей; средств образования для разума. Такая "золотая середина" приводит человека к гармонии с внешним миром, или по крайней мере, с его ближайшим окружением. "Средний путь" является наилучшим, так как боль проявляется при приближении к двум крайностям, подобно тому, как вода в ванне может быть либо слишком теплой, либо слишком холодной, но для купания наиболее пригодна комнатная температура. Это воздержание не является тем же самым, что Удовлетворение, второй обряд ниямы, хотя оно и подразумевает принцип независимости от вещей и стремление позволить им приходить и уходить свободно, дабы человек мог жить "на лету", не заботясь о средствах существования.

АПАРОШАНУБХУТИ (Aparoshanubhuti)

Прямое осознание, непосредственное познание. Никто не может обрести знание высшего Я, Бога ни путем логических умозаключений, ни благодаря чужим описаниям. Под умозаключениями можно понимать "знание об", но не то понимание и осознание, считающееся достижением йоги, которое представляет собой непосредственное, прямое знание, подобное непосредственному видению глазами материальных объектов. См. также Вивека.

АРДХАМАТРА (Ardhamatra)

Буквально: "полумера". Звук, завершающий слово Ом. Обычно это понятие применяется для обозначения краткого слога, указываемого точкой над словом Ом (см.).

Этот послезвук завершает также множество других мантрических слов. Часто его изображают точкой над "м" в конце слова. Некоторые пытаются передать его как назальное "нг", подчеркивая, что "г" при этом не произносится, однако "н" звучит так, словно за ним последует "г". Изображение в виде звука "м" указывает на то, что губы перед началом произнесения этого звука должны быть сжаты. В этой книге такое окончание любых мантр, в частности, упоминающихся при описании чакр, обозначается просто буквой "м": йам, лам, и т.д.

АРХАТ (Arhat)

В буддизме — тот, кто достиг верного понимания природы Запредельного, и таким образом, готов к завершению своей жизни в этом мире после ее окончательного совершенствования и освобождения от пяти "оков", которые все еще ограничивают его, а именно: от желания пребывания в форме, желания бытия вне формы, духовной гордыни, самолюбия и последних проявлений неведения и ошибочности.

Для достижения условий, определяющих архата, новичок или ученик должен отбросить пять более простых оков, которые представляют собой (1) идею о важности тела и чувство привязанности к нему ради него самого; (2) сомнения и неуверенность относительно пути освобождения; (3) зависимость от внешних правил, форм и обычаев; (4) и (5) положительные и

отрицательные оценки, являющиеся следствием прошлого опыта и проявляющиеся как импульсивные привычки и действия в настоящем.

Отсюда видно, что обычный человек должен освободиться от пяти объективных ограничений, а архат — от пяти субъективных ограничений (см. также Бодхи).

АСАНА (Asana)

Положение, поза тела. Согласно Патанджали, она должна быть уравновешенной и приятной. Это достигается избавлением от усилий во время ее выполнения и правильным отношением разума, который перенимает это телесное равновесие путем размышления о совершенном и бесконечном покое, присущем основе всего сущего. При условии такого равновесия и покоя, которое предполагает отсутствие внутренних противоречий и затрат мышечной энергии, тело может очень долго пребывать в радостном состоянии, не уставая и не обращая практически никакого внимания на внешние раздражители.

Патанджали не описывает каких-либо конкретных поз, но более поздние авторы, в частности, принадлежащие к школе хатха-йоги, перечисляют 84 основных позы, четыре (иногда шесть) из которых особенно рекомендуются для использования в медитации. Если западный ученик предпочитает при этом сидеть на стуле, не существует каких-либо возражений против этого, однако для спокойной позы сиденье должно быть жестким и располагаться на такой высоте, чтобы нижняя линия бедер была строго горизонтальной, что позволяет нижней части ног правильно поддерживать вес верхней части ног и ягодиц. Руки должны вертикально опускаться от плеч до локтей, а ладони — лежать на бедрах в удобном положении, в соответствии с длиной рук. Брюшная полость должна быть поджата; плечи без напряжения развернуты назад, обеспечивая максимальную свободу легким; шея и голова должны быть выровнены по воображаемой линии, как если бы человека подтягивало нечто сверху. Таким образом, человек должен сидеть прямо, а не опираться на стул; без жесткой натянутости тела, но скорее в максимальном расслаблении, которое постепенно становится полным, по мере того как достигается равновесие мышц шеи и спины (в большинстве случаев в обычной жизни

нагрузка этих мышц распределена неравномерно), и это равновесие входит в привычку и больше не требует напряжения.

Позами, главным образом рекомендуемыми для медитации, являются сиддхасана, падмасана, свастикасана, вирасана и сукхасана. Следующие позы рекомендуются как упражнения, оздоравливающие тело и повышающие его гибкость: бхуджангасана, дханурасана, халасана, куккутасана, майюрасана, сарвангасана, шавасана, ширшасана, уграсана и врикшасана.

Позы последней группы принимаются обычно не настолько надолго, как позы медитации; они выполняются как физические упражнения — в некоторых случаях всего лишь несколько секунд. Разумеется, существует бесчисленное множество разновидностей каждой позы, так что практикующий может самостоятельно разработать те их модификации, которые наиболее пригодны именно для него.

АСАТ (Asat)

Нереальное (см. Сат).

АСКЕТИЗМ (Austerity)

См. Санньяса, Тапас, Умерщвление Плоти, Умеренность.

АСМИТА (Asmita)

Собственная индивидуальность, личность, эго. Ошибка, заключающаяся в том, что, наблюдая что-то, человек рассматривает самого себя как видящего, или наблюдающего, каковым на самом деле является чистое сознание, а не сознание, которое кому-то принадлежит, несмотря на то, что оно ощущается как нечто субъективное под названием Я.

АСПЕКТЫ ЙОГИ (The Eight Limbs of Yoga)

См. Анга

АСТЕЙЯ (Asteya)

Нестяжательство. Третье из воздержаний ямы. Поскольку эта добродетель распространяется не только на действия, но и на мысли, она включает отсутствие скупости и зависти.

АТМА, АТМАН (Atma, Atman)

Истинное Я, в противоположность ложному индивидуальному Я личности, которое человек считает собой. В философии веданты атма есть единый, присутствующий во всем сущем Абсолютный Дух, свободный от любой обусловленности и от любых признаков субъекта и объекта, от разума и от материи, хотя он часто проявляется в форме отдельных Я, дживатма (см.). Эквивалентным понятием в философии санкхья является пуруша (см.), однако пуруши рассматриваются не как единственный Дух, но как неисчислимое их множество. На этом высочайшем уровне мышления, однако, вне категорий разума и тела, Многообразие и Единство неразличимы. Существует еще один сходный термин, пратьягатман, который подчеркивает внутреннюю сущность атмы ("пратьяг" здесь означает "внутреннее").

АТМАВИДЬЯ (Atmavidya)

Самоосознание; то же что пурушаджняна. Никакой опыт "не-Я" не способен обеспечить знание Я, так как первое существует "во имя второго" (парартха), будучи создаваемым и разрушаемым, тогда как Я существует само по себе. Вот почему мы не способны видеть Я других людей, но только их тела, принадлежащие им предметы и их действия. Таким образом, йог, стремящийся к самоосознанию, или самопознанию, должен искать его вне разума.

АТМА-ЙОГА (Atma-yoga)

Согласно "Бхагавад-Гите", это йога, в практике которой исчезает автоматизм низшего ума (читты), и низший ум становится управляемым; человек пребывает в радости в собственном Я, созерцая свое Я посредством его самого. Далее "Бхагавад-Гита" предлагает человеку, добившемуся того, что его высший разум (манас) обосновался в обители атмы, не думать ни о чем. Если манас блуждает, его необходимо вновь и вновь

возвращать во власть атмы. Затем воссоединившийся с атмой йог легко поглощается безграничным счастьем связи с Брахманом. Он способен видеть атму в каждом живом существе и все живое — в атме; он видит единство всего вокруг. Видение Единого во всем, и в радостях, и в горе, является высшим достижением для йога.

АУМ (Aum)

См. Ом.

АХАНКАРА (Ahankara)

Буквально: "творец Я". Метафизически это понятие означает выделение в реальности, которая есть Единство, чего-то отдельного, или части. В этом заключается та фундаментальная ошибка разума, которая заставляет его рассматривать все и всех в виде отдельных единиц, личностей, или сущностей. Понятие обычно используется для обозначения привычки разума приписывать некой группе объектов и атрибутов, которые включают в себя человеческое тело и разум, характеристики определенной сущности, а затем называть эту сущность своей личностью, своим Я, хотя это понятие применимо только лишь к атме.

АХИМСА (Ahimsa)

Ненасилие; первое воздержание ямы, означающее стремление и старание жить и неизменно действовать таким образом, чтобы приносить добро и не причинять вред другим существам. Это не предложение намеренной устремленности, но скорее, та идеальная жизнь, которая, по словам Будды, "подобна мягкому ветру, проносящемуся мимо". Концепция ахимсы является чрезвычайно всеобъемлющей; она включает в себя непричинение вреда мыслям и чувствам других, их телам и имуществу; ненасилие не только в действиях, но и в речи и мыслях.

АШВАТТХА (Ashvattha)

Великое священное дерево в лесу Буддха-гайя в Индии, под которым Гаутама Будда достиг просветления.

"Бхагавад-Гита" и другие древние тексты используют образ дерева Ашваттха как символ полной Проявленности; корни этого дерева уходят в "Небеса", в Запредельность, а множество ветвей и отростков погружены в Природу и мир человека. Йог должен срубить это древо проявленности по самый корень топором непривязанности, которая возникает из знания сущности атмы и Брахмана.

АШРАМА (Ahsrama)

Уединенная обитель, жилище людей, посвятивших свою жизнь религиозной жизни (обычно: место, в котором учитель живет вместе со своими учениками).

Кроме того, это понятие означает каждую из четырех стадий, периодов жизни: первая стадия связана с изучением и обучением с целью подготовки к обязанностям взрослой жизни; вторая соответствует жизни домовладельца, хозяина и семьянина; третья является стадией отдыха от активной деятельности, размышления и постижения всего, что связано с внутренней природой человека; четвертая (если она достигается) является стадией отречения (санньяса, см.) от всех мирских желаний и честолюбивых помыслов.

Жизнь в современном мире также обычно представляет собой периоды продолжительностью, условно, в 21 год, в первый из которых преобладает физическое развитие, во втором — эмоциональное, в третьем — умственное, а в четвертом — понимание подлинного значения синтеза трех предыдущих. См. также Стадии Жизни.

БЕСТЕЛЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ (Bodiless State)

См. Видеха и Пракритилайя, Развоплощенное Состояние.

БИДЖА МАНТРА (Bija Mantra)

Звук, связанный с таттва (см.), или материальным принципом чакр. Во время произнесения он сопровождается послезвуком, назальным "м", который обозначается на письме точкой над буквой "м"; таким образом, биджа мантра муладхары есть "ла", и вместе с послезвуком она составляет "лам", в котором завершающее назальное "м" (или "н") произносится со сжатыми губами (см. также Ардхаматра).

Это называют звуком вайкхари, но этот термин обозначает только его самое явное, материальное проявление; в нем заключена тонкая (сукшма) форма под названием мадхьяма; в том — еще более тонкая форма, пашьянти, а затем — точка, момент, в который в покое зарождается движение, — форма, именуемая пара. Таким образом, биджа мантра олицетворяет процесс проявления и материального воплощения первичной силы. Знак, обозначающий послезвук, называется чандра-бинду.

БИНДУ (Bindu)

Буквально: "капля", "крошечная точка". В произнесении слова "Ом" присутствует назальный эффект, так как губы закрыты и обычный звук "м" произнести нельзя. Этот звук называется нада и обозначается маленьким горизонтально расположенным полумесяцем над буквой "о". В чаше полумесяца ставится точка, обозначающая завершающую стадию нада, в которой звук становится очень тонким и постепенно угасает. Определение продолжительности этого звука полностью отводится человеку, произносящему Ом.

БЛАГО (Goodness)

См. Добро, Истина и Красота, Лока-Санграха, Парамартха.

БЛАГО МИРА (Welfare of the World)

См. Лока-Санграха.

БЛАГОРОДНЫЙ ПУТЬ (The Noble Path)

См. Благородный Восьмеричный Путь.

БЛАГОРОДНЫЙ ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ (The Noble Eightfold Path)

В буддизме — название дхаммы (дхармы), или способа жизни, ведущего к освобождению от страданий, которые так или иначе присутствуют в обусловленном существовании.

Этот путь разделяется на следующие восемь стадий:

- (1) Правильное понимание, взгляды, оценки и суждения.
- (2) Правильные цели, побуждения, планы, рассуждения и решения.
- (3) Правильное использование речи.
- (4) Правильное поведение, поступки и действия.
- (5) Правильное отношение к существованию: исполнение определенной роли в жизни, которая должна быть неэгоистичной, чувствительной и полезной.
- (6) Правильные усилия, направленные на добрые свершения.
- (7) Правильная интеллектуальная деятельность: изучение и обучение.
- (8) Правильное созерцание, преследующее фиксацию разума, позволяющее проявиться интуиции и прозрению.

БЛАЖЕНСТВО (Bliss)

См. Ананда.

БОГ (God)

Хотя идея Бога не входит в философию санкхьи, на которой основана раджа-йога, Патанджали вводит это понятие и определяет Бога как особую пурушу, неподверженную ни действиям, ни результатам действий ни одного из источников страданий (клеша, см.), то есть как независимую сущность, неограниченную во времени беспричинную причину всего, что она делает и знает, учителя первых учителей.

Можно сказать, что это пуруша, обладающая полной независимостью, или кайвальей (см.); отсюда следует, что йог, достигающий полной свободы, становится богоподобным. Адвайта веданта и "Бхагавад-Гита" явно говорят, что йог, достигая Освобождения (см.), становится единым с Брахманом (см.), который представляет собой ишвару, Бога. Далее в "Бхагавад-Гите" утверждается, что ишвара каждого человека является долей Брахмана, который есть первоисточник и первооснова всей своей сущности и своего бытия. Созерцание этой сущности и бытия является самым точным определением цели йоги, насколько ее вообще можно выразить словами. Патанджали рекомендует

ученику повторять священное слово "Ом", которое указывает, но не именует ишвару, то есть направляет мысль именно к ее значению.

БОДРСТВОВАНИЕ (The Waking State)

См. Авастха.

БОДХА (Bodha)

Такие мудрость, знания или понимание, которые могут быть переданы другим в процессе обучения, изъяснены.

БОДХИ (Bodhi)

Совершенное знание. В буддизме: правильное понимание природы Запредельного. Это истинное восприятие является признаками бодхисаттвы или архата; последнему, однако, все еще необходимо совершенствовать его в кратком ряде воплощений, или, по некоторым источникам, в ходе нескольких перерождений в тонком теле, что сравнимо с телесным рождением.

БОЖЕСТВЕННОЕ (Divinity)

Русские слова "диво", "удивительный" и английские слова "divinity", "divine" несут в себе древний глагольный корень санскрита "див", означающий "сиять". Сейчас они применяются для обозначения сияющего; не только в смысле видимого света, но и сиятельного, исполненного внутренним светом собственной силы, а не отражением сияния другого источника. Это Диво, Божественность означает первичную основу существования, или Бога, а также божественные признаки в человеке, ибо каждый обладает частью Божественного в самой своей основе. Это подлинная духовность, вне понятий разума и тела. Часто ее связывают с символом Солнца, так как Солнце излучает свой собственный свет, тогда как Луна, всего лишь отражающая свет Солнца, но не являющаяся сама по себе его источником, является символом ограниченного, Проявленного. См. также Девы; Бог; Путь к Богу.

БОЖЕСТВО (Deity)

См. Девы; Изображения и Образы Божеств; Ишвара.

БРАХМА (Brahma)

Это имя нельзя путать с Брахманом. Брахма, согласно "Пуранам", есть тот аспект Божественного Единства, или Бога, который ответственен за акты творения, в смысле возрождения и сохранения материальной стороны всех вещей; его можно также назвать субстанцией-силой, включающей материю, энергию и законы природы. Современные авторы определяют этот источник силы, субстанцию как энергию, воплощающую прошлое в настоящем, или всеобщий закон инерции (как инерции покоя, так и инерции движения). Этот цельный и устойчивый образ мира представляет собой область, подвергающуюся непрерывному изменению под воздействием всех инкарнированных разумов (которые относятся к Вишну, см.), а новая складывающаяся картина мира вновь становится предметом заботы и стимула существования Брахмы. Таким образом, мир представляет собой состояние "целенаправленного восприятия идей", а устойчивость и постоянство мира обеспечивается вечнопроявленной силой и деятельностью Брахмы.

Символически Брахма изображается сидящим на полностью раскрывшемся цветке лотоса, длинный стебель которого произрастает из пупка Великого Божества, его источника. Таким образом, считается, что Брахма, эта основа, или Бог, и результаты его деятельности (материальная сторона вещей) облекаются силой и подчиняются задаче, поставленной Великим Божеством, которое есть необусловленная причина и первичная основа всего сущего. Слово "Брахма" происходит от корня, означающего "расширяться, распространяться". Из этого следует связь этой силы с материальной стороной существующего, которая характеризуется атрибутами протяженности и пространства.

Отношение йога к этому аспекту, или силе Божества является отношением противодействия, ибо йог стремится преодолеть в себе любую склонность к подчинению прошлому, и должен научиться управлять своим телом, эмоциями и низшим разумом (читта), а все

эти явления представляют собой характерные свойства материального.

В целом, эта идея очень тесно согласуется с концепцией Трех Логосов, возникшей в гностических течениях Греции, Ближнего Востока и у ранних христианских гностиков.

БРАХМАВИДЬЯ, БРАХМАДЖНЯНА (Brahmavidya or Brahmajnana)

Знание Брахмана.

БРАХМАН (Brahman)

Единая абсолютная сущность, чистое сознание и неомраченная радость, блаженство, которое является первоосновой и источником всего сущего и представляет собой единое Я всего существующего. Целью ведантистской йоги является воссоединение с этой сущностью. О чистом состоянии Брахмана говорят, что он не обладает никакими качествами (ниргуна), но в силу того, что Брахман является основой и первичной субстанцией всей Вселенной во всем ее разнообразии, он также обладает всеми качествами (сагуна). Таким образом, когда о Брахмане мыслят в связи со Вселенной, Его называют Сагуна. Другим термином для обозначения этого является Шабда Брахман. "Шабда" означает звук или слово; таким образом, подразумевается, что первичной силой Вселенной является звук, реализуемый в виде Слова, или указания (Логос греческой традиции).

При переходе от Ниргуна Брахман к Сагуна Брахман проявляются определенные силы, шакти (см.). В школах тантра-йоги и в народных традициях эти силы представляются в виде Богинь, которые полностью соответствуют трем великим девам: Шива, Вишну и Брахма (см.).

"БРАХМА-СУТРА" (The Brahma-Sutras)

Приписываемый великому мудрецу Бадараяна, или Веда Вьяса известный сборник изречений, в которых излагается принципиальное учение "Упанишад" в отношении Брахмана. Второе название книги — "Веданта-сутра". Ей посвящены обширные объяснения множества классических комментаторов. В этих сутрах,

или афоризмах, большую роль играют так называемые "великие речения", такие как "Сарвам кхалвидам Брахма" ("Воистину, все есть Бог") в одной из "Упанишад", или "Экам сат випра бахудха ваданти" ("Есть лишь единая Реальность — или Бог, — но мудрые говорят о ней различно" в "Риг-Веде".

БРАХМАЧАРЬЯ (Brahmacharya)

Целомудренное поведение. Четвертая форма воздержания ямы. В первую очередь, это понятие относится к воздержанию от сексуальных актов и подавлению полового влечения. Однако, в соответствии с общей идеей о том, что во время ученичества человек должен воздерживаться не только от сексуальности, но и от любых проявлений потворства чувственным страстям, направленным на услаждение органов восприятия, а также в соответствии с остальными четырьмя формами воздержания, которые должны восприниматься в их самом широком смысле, принцип брахмачарья можно описать как поведение, отстраненное от чувственности вообще. Существует распространенное убеждение о том, что при воздержании в мыслях и действиях та энергия тела, которая обычно растрачивается на сексуальные мысли и половые акты, может накапливаться, преобразовываться и использоваться в высших целях. См. также Целомудренность.

БРАХМИН, БРАХМАНА (Brahmin or Brahmana)

Представитель высшей касты. Однако "Ваджрасучи Упанишады" и другие писания веданты используют термин не для обозначения социального положения, но как определение человека, непосредственно осознающего, что он есть атма, и вследствие этого не проявляющего эгоизма и привязанности к объектам внешнего мира.

БУДДА (Buddha)

Существо, достигшее совершенства своего буддхи, или просветления, и ставшее абсолютно свободным от оков проявленного состояния, как объективного, так и субъективного.

Будда, из учения которого возникла религия буддизма, был человеком глубочайшего интуитивного знания и

доброты, живший около 2500 лет назад в Индии и преподававший истины, познанные им в просветлении. Его фамильное имя было Гаутама, а собственное — Сиддхартха. Сам он именовал себя Татхагата, что означает "Тот, Кто Прошел (гата) Этот Путь (татха)", то есть, тот, кто завершил благородный восьмеричный путь (см.), сбросил десять оков (см.), достиг Нирваны (см.), и теперь является воплощением самой мудрости (бодхи).

БУДДХИ (Buddhi)

Мудрость отличается от простого знания, ибо представляет собой знание природы одушевленного. Мы обитаем среди двух типов объектов — материальных вещей и живых существ, в частности, среди человеческих существ. Для нас дорого — нам нравится — то, что приносит нам добро. Однако наибольшую ценность среди всего вокруг представляют сосуществующие рядом с нами люди — величайшие и лучшие "вещи". Без них наши жизни действительно были бы несчастными. Те нежные чувства, которые мы испытываем к ним, уже нельзя называть словом нравится — они становятся любовью, во всех формах ее проявления, от дружелюбия и доброй воли до огромной привязанности. Предельная осознанность жизни окружающих нас живых существ есть мудрость (буддхи); проявлением этой мудрости является также оценка значимости любого живого творения только с точки зрения его благополучия (см. также Карма-йога; Антахкарана).

БУДДХИ-ЙОГА (Buddhi-yoga)

Форма йоги, особо выделяемая в "Бхагавад-Гите". На практике, в исходном варианте этого писания на санскрите практически всюду, где Учитель упоминает йогу без дополнительного определения, имеется в виду именно буддхи-йога. Это та йога, которую он объясняет своему ученику, Арджуне, в самом начале, а позднее утверждает, что посредством ее практики люди достигают Брахмана. Когда ученик спрашивал, что случается с человеком, который верит в йогу, но которому не удается ее завершение, ибо он недостаточно одержим ею, Учитель ответил, что человек, потерпевший неудачу в йоге, будет в следующем воплощении рожден в семье добрых людей и там

получит все буддхические достижения своих предыдущих жизней, и ему вновь понадобится пытаться овладеть йогой. Учитель добавляет, что йог пребывает выше аскетов, выше людей знания и людей действия, заканчивая главу словами: "Так будь же йогом!" Упоминание буддхи-йоги в этом фрагменте является предельно ясным. Изучающие "Бхагавад-Гиту" могут самостоятельно убедиться в истинности этого, перечитав главу II, 39-41 и 48-53; главу X, 10; и главу XVIII, 57.

БХАВА (Bhava)

Означает тип внешнего, проявленного состояния бытия. Среди человеческих существ, различают три формы бхавы:

(1) Пашу-бхава (ограниченные): низшая группа людей, мало озабоченных религиозными или этическими вопросами; живущих эгоистично, только ради телесных удовольствий; обладающих грубым мышлением; считающих остальных людей глупцами. Утешительным, однако, является тот факт, что такие люди обычно малоэффективны в своих мыслях, словах и действиях.

(2) Вира-бхава (сильные, энергичные, мужественные): средняя группа людей, обладающих честолюбием и целенаправленностью, легковозбудимых под влиянием внешней среды, быстрых в планировании и действиях, преследующих достижение или развитие чего-либо. Они способны и инициативны как в личных, так и в общественных видах деятельности, в особенности в сфере самовоспитания.

(3) Дивья-бхава (одухотворенные, то есть независимые по характеру и гармонизирующие по своему воздействию): люди, осмысливающие свои действия, упорядоченные и результативные в своих поступках; целомудренные, миролюбивые, внимательные, интеллектуально развитые и заинтересованные в духовной цели, единении с Божественным в любых ситуациях и на всех стадиях своей жизни.

Нетрудно заметить, что эти три группы прямо соответствуют делению людей по их предрасположенности или склонности к тамасу, раджасу и саттве.

"БХАГАВАД-ГИТА" (The Bhagavad Gita)

Великое священное писание Индии, в котором описывается божественно просветленный духовный учитель, излагающий свое учение искусства одухотворенной жизни выдающейся личности из касты воинов. Произведение состоит из восемнадцати глав, каждая из которых относится к определенной сфере человеческой жизни; в нем показываны примеры того, как в различных обстоятельствах жизни человек может быть целостным и одновременно совершенно гармонично играть на всех пяти струнах (физической, эмоциональной, умственной, этической и духовной) арфы своего существа. Основными темами книги являются братство и прогресс человечества, эволюция человека до самых глубин Божественного, которое есть неомраченное счастье.

"Гита" означает "песнь", или "то, что напето". "Бхагават" является понятием, выражающим высшее почтение; в нем "бхага" означает "солнце", его чистоту, силу и сияние, а "ват" ("вад" перед мягкими согласными) выражает притяжательность, так что целиком это слово означает того, кто солнцеподобен или богоподобен. В "Бхагават-Гите" Шри Кришна, преподаватель учения, именуется Бхагваном (номинативная форма от "бхагават" мужского рода). Таким образом, в совокупности название "Бхагават-Гита" можно перевести как "Песнь Бога", или "Божественная Песнь", как назвал ее в своем известнейшем переводе сэр Эдвин Арнольд.

БХАКТИ (Bhakti)

Вера, преданность. Обычно понимается как вера в Бога, особенно привязанность к Богу как к источнику всего доброго, как к верховной Щедрости и Добру. При созерцании этой доброты возникает поклонение, чувство взаимосвязи и единства с Добром, которая простирается далеко за пределы той осознанной привязанности, дружбы и любви, которая связывает нас с другими человеческими существами (см. буддхи), развиваясь до подлинного осознания Божественного. Другими словами, в нас природно заложены способности и свойства (1) осознания вещей вокруг посредством дара чувств и понимания их посредством дара мышления; (2) осознания окружающих нас живых существ и их понимания путем дара любви; (3) осознания Божественного и понимания Его путем веры,

преданности и почитания. В истинных вере и поклонении, разумеется, нет места ни эгоистичности, ни выпрашиванию милостей, но только восторг и любовь к Богу; в равной степени вера не допускает понимания Бога ни как огромного материального, обладающего телом существа, ни как великого сверхчеловека или сверхразума. Однако, размышляя об этих чувствах, нельзя забывать о том, что они приносят человеку нечто новое, по природе своей лежащее вне двух привычных для нас форм бытия, материального и ментального. Именно поэтому великие святые и мудрецы, которые обрели этот опыт, неспособны описать его, так как его невозможно сравнить с чем-либо когда-либо испытанным; тем не менее, они утверждают: "Теперь мы достигли подлинного существования, истинного сознания, и настоящей радости, по сравнению с которыми все, что мы испытывали до этого, не заслуживает даже названий существования, сознания и радости." Разве не удивительно, что люди способны развиться до подобного уровня, и что многие лучшие представители человечества достигли его, причем объявили вершиной мудрости поиск Добра — и Бога — в любой сфере опыта? Подлинная вера, преданность и поклонение не допускают эгоизма или ожидания наград, но как и в настоящей человеческой любви, единственным соображением которой является счастье любимого человека, в них роль играет только желание счастья Бога (если это можно так выразить), хотя в обоих случаях любовь дарит великое счастье также и любящему, даже если иногда, из-за неведения, она может сопровождаться страданиями.

БХУДЖАНГАСАНА (Bhujangasana)

"Поза Кобры". Человек ложится лицом вниз; ладони упираются в землю близко к плечам; затем, опираясь на руки, человек поднимает вверх только голову и плечи — настолько высоко, насколько он способен выгнуть спину.

ВАЙРАГЬЯ (Vairagya)

Понятие переводится чрезвычайно разнообразно: отстраненность, неокрашенность, бесстрастность, отсутствие желаний, отрешенность, равнодушие и т.д. В первую очередь, оно относится к эмоциональному состоянию человека. Для чистого, беспристратного

мышления и медитации следует упражнять отстраненность от органов чувств. Высшей ее формой является состояние, в котором разум неподвержен влиянию ни стремления к неизменному, ни жажды изменчивого и возбуждающего, ни даже влиянию желания упорядоченности, вызываемого подлинным Я (пуруша). Слово "вайрагья" родственно слову "рага", означающему стремление, влечение к предметам, противоположность двеше, отвращению, или неприятию. По отношению к вайрагье рага означает "окрашенность, привязанность".

ВАЙЮ (Vayus)

Жизненный ветер. Эти ветры представляют собой те силы Природы, которые с помощью чакр и связанных с ними сплетений приводят в действие несколько автоматически функционирующих отделов человеческого организма. В литературе перечисляется десять жизненных ветров, но пять из них считаются наиболее важными, так что очень часто можно встретить упоминания только о "пяти жизненных ветрах". Эти пять ветров называются: прана, апана, самана, удана и вяна; соответственно, они связаны с центрами (чакрами) в области сердца, ануса, пупка, горла и гениталий.

Общий принцип вайю основан на том, что человеческий организм представляет собой триаду — плотное тело, эфирный "двойник", как его часто называют, и жизненная сила, которая их соединяет; последние две компоненты в философии веданты называются пранамаякоша (см. Коша). Эфирный двойник можно рассматривать как "мозг тела", так как он включает санскары (привычки), которые управляют бессознательными функциями плотного тела и относятся к отделу симпатической нервной системы, так что эфирный двойник работает как подсознательный ум этого отдела, включая и то, что можно назвать материальной памятью. Таким образом, эта тройка ответственна за все непрерывные процессы организма, такие как дыхание, пищеварение, кровообращение, потоотделение, и т.п. а также за чрезвычайно важный процесс распределения поступающих в организм материалов по нуждающимся в них отделам тела, с тем

чтобы в его органах и отделах продолжалось непрерывное обновление устаревшего материала.

Жизненные ветры сильны, когда существует гармония между различными органами тела и эфирным двойником. Снаружи это идеальное взаимодействие нарушается, когда тело подвергается нездоровым условиям (например, загрязненному воздуху, неперевариваемой пище, неправильному положению тела и т.д.), и изнутри — нездоровыми мыслями и желаниями, которые загрязняют эфирного двойника, беспокоят его привычки и могут даже приводить к психосоматическим заболеваниям. Это происходит потому, что пранамаякоша (см.) очень чувствительна к камам (желаниям, эмоциям, страстям), входящим в маномаякошу (см.). Таким образом, праны, или вайю являются поддерживающими человека "жизненными силами" природы, и их устойчивое течение, устанавливающееся, если человек надлежащим образом обращается со своим физическим телом и эфирным двойником, является примером того, как "Бог помогает тем, кто помогает себе сам".

Пять младших вайю называются нага (рвотоизвержение), курма (мигание), крикала (выделение желудочного сока), девадатта (зевота) и дхананджайя (распределение питательных веществ).

ВАК, ВАЧ (Vak or Vach)

Устная речь; произнесение, проговаривание. "Вакья" означает грамматическое предложение, а "махавакья" — "великое речение", в первую очередь — слова из "Вед", относящиеся к Брахману, например, "Экам сад випра бахудха ваданти" ("Есть лишь единая Реальность, но мудрые говорят о ней различно").

ВАСАНА (Vasanas)

Васаны часто считаются обычными желаниями (см.), но на самом деле представляют собой привычные, устоявшиеся желания, то есть основные склонности характера. Васаны необходимо преодолевать всеми силами, а вместо них должна установиться дхарма.

Когда высшие силы человеческой души (мышление и любовь) не проявляют склонности к каким-либо предметам или действиям, страсти остаются в молчании,

подобно телу, пребывающему в покое, пока внутреннее Я не побуждает его к действию.

ВЕДАНТА (Vedanta)

Окончание ("анта") "Вед", то есть их вершина, венец, высшая и завершающая точка их учения. Веданта представляет собой систему философии, основанную на учениях, дарованных "Ведами"; основное внимание в этой системе уделяется джняна-йоге (йоге знания).

"ВЕДАНТА СУТРА" (Vedanta Sutras)

См. "Брахма Сутра".

"ВЕДЫ" (The Vedas)

Величайшие священные тексты, первичный источник религий Индии. Наиболее мистические ее части, особенно "Упанишады", стали основой джняна-йоги веданты, а также источником вдохновения в бхакти-йоге.

ВЕЛИКИЙ ЗАКОН (The Great Law)

В настоящее время буддисты предпочитают использовать этот термин как эквивалент слова "Бог". Это перевод слова "дхамма" (или "дхарма", см.), означающего правильный способ жизни, на который указывает благородный восьмеричный путь (см.), как единственный образ жизни, позволяющий освободиться от страданий и горестей. Этот Закон универсален и неизменен, и ему должно подчиняться. Закон является также и величайшим благом для человека, ибо если бы он не существовал или же был бы причудливым и капризным, это означало бы конец человеческого рассуждения, любви и свободной воли. Таким образом, он представляет собой само Добро, пронизывающее весь мир и соприкасающееся с нами повсюду и непрестанно. Даже если мир проявляет противодействие нашим желаниям и свойствам характера, в этом тоже усматривается Доброта Закона, ибо если бы мы не сталкивались с подобными трудностями, то не смогли бы прийти к тому, что мы есть сейчас, и к тем условиям, в которых ныне пребываем. Если бы эти сложности были слишком велики для нас, они бы нас подавили и уничтожили; если бы они были слишком просты для

преодоления, мы были бы гораздо менее развиты. Так Великий Закон обнаруживается во взаимоотношениях человека и мира в форме величайшей Мудрости и предельной Дружественности. Даже наши ошибки и неудачи включаются в Закон, ибо, как сказал поэт: "Слепо безнравственный служит праведной воле Небес."

ВЕРА В СЕБЯ И ВЕРА В БОГА (Self-Reliance and Devotion)

В учении йоги эти два принципа не являются несовместимыми. Наоборот, считается, что единственно верная дхарма (обязанность по отношению к себе и миру) человека заключается в использовании своих собственных способностей без ограничений и противоречий (и только таким образом они развиваются), но в то же время его жизни на любом уровне помогает связь со всеми уровнями Природы, даже с высочайшим, или невидимым, или Божественным уровнем Реальности, хотя человек не в состоянии к нему взывать или непосредственно его использовать. Общим принципом является тот факт, что человек способен действовать и поступать только в сфере, расположенной ниже его уровня текущих достижений, однако человек может развивать постоянно возрастающую взаимосвязь и объединиться с Высшим, и инициативу этого развития человека следует возложить на это Высшее в нем самом, иначе пороки низшей сферы могут исказить и даже препятствовать Высшее от проявления в жизни человека. См. Бхакти.

ВИВЕКА (Viveka)

Различение, распознавание; восприятие отличности истинного Я, чистого сознания от того образа самого себя, своей личности, которым обладает каждый человек.

Путь к вивеке облегчается семистадийным пониманием и связан с отделением Наблюдающего от четырех телесных и трех умственных обусловленностей (страдание, удовольствие, влечение или привязанность, неприятие или отвращение, мышление, восприятие и воля).

ВИДЕНИЕ

См. Пракаша.

ВИДЕХА (Videha)

См. Видеха и Пракритилайя; Развоплощенное Состояние.

ВИДЕХА И ПРАКРИТИЛАЙЯ (Videha and Prakritilaya)

На определенных стадиях пути, или скорее, паломничества йоги, существует возможность приостановить практику созерцания и предаться удовлетворению тем уровнем сознания, который достигнут к текущему моменту, пребывая при этом достаточно долгое время в бестелесном состоянии, вне воплощений. В этом случае присутствует только наслаждение развитым состоянием осознанности разума, но не происходит его дальнейшего развития, для которого необходим опыт воплощенности. Считается, что подобное в некоторой степени случается со всеми задумчивыми и добрыми людьми, и в этих случаях разум обеспечивается всем необходимым и интересным для высшего разума, сердца и воли, и эти данные становятся объектами размышления и медитации, происходящих в развоплощенном состоянии без усилий и помех. Эта память включает воспоминания обо всех событиях последней жизни, в которых проявлялись Добро, Истина и Красота. Это некая форма Небес, обеспечивающая возможность внутреннего созревания разума. Очень старые люди способны в некоторой степени испытывать это состояние; они становятся несколько отстраненными от того, что происходит вокруг, и чрезвычайно внимательны к самым отдаленным воспоминаниям. Отец автора этой книги в старости признал, что извлек из воспоминаний гораздо больший прок, чем во время соответствующих событий в прошлом, и сейчас они означают для него много больше, чем раньше, в молодости.

Случай развитого йога, желающего какое-то время отдохнуть, является предельным вариантом описанного выше. Как считается, он становится видеха на тысячи лет. Такой человек по-прежнему обладает сознанием себя как личности, Я; таким образом наблюдение образов и ощущаемое при этом удовлетворение происходят в полной осознанности.

Иногда понятие "видеха" применяется также к божествам и девам, освобожденным существам, которые в прошлом были людьми. Эти существа не отделены от Божественного бытия, или Брахмана, но исполняют различные его функции и свойства.

Другой класс развоплощенных существ описывается как поглощенный, растворенный в Природе (пракритилайя). Они также пребывают в приостановленном состоянии, но в отличие от видех, заинтересованы в наслаждении стихиями, элементами, природными субстанциями воздуха, воды, и т.д., то есть не ментальной, а материальной стороной Природы. Это может происходить с людьми, развившими значительные способности медитации и созерцания и стремящимися к постоянству стихии земли, текучести стихии воды, расширяемости стихии воздуха, или излучению стихии огня. Их мысли склонны к этим объективным совершенствам; считается, что их склонности и удовольствия, получаемые от их восприятия, на длительное время повергают их в состояние наслаждения стихиями. Учеников обычно призывают избегать видехи и пракритилайи и следовать к конечной цели путем веры в себя и веры в Бога (см.).

ВИДЕХАМУКТИ (Videhamukti)

Освобождение в развоплощенном состоянии. Возможно быть освобожденным и при этом воплощенным, однако нельзя достичь Освобождения во время бестелесного существования.

Воплощенность в теле является тем условием, при котором достигается высшая точка и предельная сила освобожденного сознания в процессе концентрации, ведущей через медитацию к созерцанию, и далее через врата вивеки (различения) к полной власти сознания и к освобождению от необходимости дальнейших концентраций и воплощений. Признаки этой свободы присутствуют на всех стадиях жизни, но люди не замечают их, ибо для этого необходима великая мудрость.

ВИДЖНЯНАМАЙЯКОША (Vijnanamayakosha)

См. Коша.

ВИКАЛЬПА (Vikalpa)

Воображение (см.). Один из пяти типов мыслей (вритти), присущих низшему уму (читта). Важность такой классификации в том, что мы обладаем способностью распознавать воображение как таковое — как воспроизведение виденных раньше образов или их комбинаций в области умственного зрения. Поэтому мы можем говорить о воображаемых предметах как о существующих в разуме. Примеры развитого воображения, приносящего высочайшее удовольствие, можно увидеть во многих произведениях литературы, начиная от "Сна в летнюю ночь" Шекспира и "Алисы в Стране Чудес" Льюиса Кэрролла, легенд "Панчатантры", "Хитопадешы" и басен Эзопа до множества современных романов и рассказов.

ВИКШЕПА (Vikshepa)

См. Майя.

ВИПАРЬЯЯ (Viparyayas)

Те мысли, которые, чуть только возникнув в разуме, мгновенно распознаются как ложное знание, как например при словах, утверждающих, что луна сделана из зеленого сыра.

ВИРАСАНА (Virasana)

"Поза Силы". Ноги скрещены; левая ступня расположена под правым бедром, а правая — под левым, или наоборот.

ВИЧАРА (Vichara)

Размышление; чрезвычайно сосредоточенное и продолжительное раздумье. Школами веданты, в том числе учением Шанкарачарьи, оно настоятельно предписывается как одна из методик (садхана, см.) саморазвития. Без мышления нет знания. Тем не менее размышление еще не означает знания; при проявлении знания обдумывание прекращается. См. также Мышление.

ВИШНУ (Vishnu)

В "Пуранах" говорится, что после того, как Брахма сотворил мир, он узрел его безжизненным и недвижимым, и стал молиться, взывая о помощи, после чего в мир вошел Вишну ("виш" — "входить") и наполнил его жизнью. Эта жизнь воплотилась в форме великого множества существ, относящихся к разумной стороне Проявленности, пребывающих на пути прогресса к своему совершенству. Разум, помещенный в условия времени, вызвал к возникновению изменение и движение. Таким образом, Вишну представляет собой принцип способности к формированию, восприятию идей, и являет Божественный Дух всех жив, пребывающий вне их разума. Его можно назвать Второй Силой, или Вторым Логосом мира, так как разумеется, существовала первопричина, Первая Сила, которая породила и облекла властью Вишну, равно как и Третий Логос, Брахму. См. также Адхи.

ВИШУДДХИ ЧАКРА (The Vishuddhi Chakra)

Колесо, или лотос на уровне горла. У него шестнадцать лепестков лилового цвета (некоторые источники определяют его как цвет огня, наблюдаемого сквозь дым), которые соответствуют всем шестнадцати гласным звукам. Животным, символизирующим эту чакру, является белый слон, указывающий на усмиренную силу стихии эфира (акаша, см.). Эта чакра ведает эфиром и имеет круглую форму и бело-серые лепестки; ее биджа мантра — "хам".

Божества, которым поклоняются в связи с этой чакрой, относятся к группе Шивы; эта чакра считается обителью воли и власти внутреннего Я, что, следовательно, связывает ее и с Вишну, буддхической любовью и мудростью, которые есть основа и фундаментальные свойства внутреннего Я (см. также Чакры). В ней Шива выступает в роли дарителя счастья, и изображается имеющим цвет чистого хрусталя, с пятью лицами, десятью головами, тремя глазами, разнообразным оружием в руках, весь покрытый узорами; при этом одна половина тела имеет женскую форму, что подразумевает Парвати, второе имя которой — Ума (См. Шакти). Необходимо помнить, однако, что это аспект Шивы в Вишну.

ВНИМАНИЕ (Attention)

См. Внимание без Усилия.

ВНИМАНИЕ БЕЗ УСИЛИЯ (Attention without Tension)

Концепция раджа-йоги, целью которой является развитие и использование внутреннего Я человека. Она особенно важна для успеха практик концентрации и медитации и обеспечения ненасилия над телом и разумом в этих практиках.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К БОГУ (Attentiveness to God)

См. Ишвара-Пранидхана; Путь к Богу.

ВНУТРЕННЕЕ ВИДЕНИЕ (The Inner Light)

См. Пракаша.

ВОЗДЕРЖАНИЕ (Abstinence)

См. Санньяса; Умеренность; Яма.

ВНУТРЕННЕЕ ЗВУЧАНИЕ (The Inner Sound)

Любое движение сопровождается звучанием. Любое действие разума (мысль) — даже в отсутствие физических движений тела, но в силу постоянного присутствия астрального света — всегда сопровождается звучанием, или скорее, пением, равно как образами и цветом. Даже помимо этих тонких (сукшма) эффектов, звук существует сам по себе, ибо как в грубом, или плотном (стхула), так и в тонком (сукшма) мире объективный звук является не звучанием, но проявленностью, которую разум должен перевести в присущую ему собственную форму объективности, или отделенности, которая и называется звуком.

Звук является первой вуалью, первичным покровом, и поэтому относится к самому глубокому осознанию; вторым является осязание, а третьим — видение. Будучи связанным с первой формой отделенного, или разделенного движения, слух (в том числе и слух физического тела) является наиболее внутренним, сокровенным чувством. Стремясь услышать все более и более тонкие звуки (см. Нада), йог все глубже погружается в себя, что в то же время означает, хоть и непреднамеренное, подавление (пратьяхара, см.)

осязания и видения. Простое отсутствие осязательных и зрительных ощущений, однако, еще не означает привнесение звучания в осознание (см. также Нада).

Это объясняется тем, что формы восприятия относятся к разуму, а не к телу, и считаются проявлениями Богинь, или Сил (шакти). Это вполне оправданная аналогия, так как она подчеркивает женскую роль в организации домашнего уюта, наведении порядка, сбережении и сохранении обстановки дома, а в целом — его гармонизирующую силу, поскольку мужчина в одиночестве живет не в доме, но просто в определенном месте, где хранятся его инструменты и оружие, книги и другие пожитки.

ВНУТРЕННИЙ ИНСТРУМЕНТ (The Internal Instrument)

См. Антахкарана; Манас; Разум.

ВООБРАЖЕНИЕ (Imagination)

Важнейшее свойство человеческого разума, благодаря которому мы способны воспроизводить образы прежде ощущаемых предметов и их комбинаций в области умственного видения. Процесс перемещения и перерасположения этих образов, осуществляемый силой мыслей, и есть мышление нашего разума. См. также Викальпа.

ВОПЛОЩЕНИЕ (Embodiment)

См. Инкарнация; Реинкарнация.

ВОСПОМИНАНИЯ (Memories)

См. Память; Смрити.

ВОСПРИЯТИЕ (Perception)

См. Восприятие, Умозаключение, Свидетельство; Контроль Восприятия.

ВОСПРИЯТИЕ, УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ, СВИДЕТЕЛЬСТВО (Perception, Inference and Testimony)

Три способа, описываемые Патанджали как средства получения правильного знания (прамана). Последний из них часто интерпретируется как авторитетное подтверждение.

В духовной реализации результат приносит только прямое восприятие (пратьякша). Йог сначала прислушивается к свидетельствам священных текстов (шрути), затем использует свои суждения посредством размышления и умозаключений (анумана), и наконец достигает уровня прямого восприятия на собственном опыте.

ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ (The Eightfold Path)

См. Благородный Восьмеричный Путь.

ВРИКШАСАНА (Vrikshasana)

"Поза Дерева": человек стоит на одной ноге; вторая нога сгибается в колене, и ступня лежит высоко на бедре.

ВРИТТИ (Vrittis)

Буквально: "водоворот". Вритти (мысли) низшего ума (читты) разделяются, согласно Патанджали, на пять групп: (1) правильные идеи; (2) ложные идеи; (3) фантазии; (4) идеи, приходящие во время сна; (5) воспоминания.

В санскрите они носят названия прамана, випарьяя, викальпа, нидра и смрити соответственно.

Когда перед разумом предстает какая-либо идея, очень важно немедленно определить тот из пяти классов, к которому она относится. Если бы такое распознавание прекратилось, человек стал бы безумным. Немедленная инстинктивная классификация мыслей и идей в этом отношении является признаком здоровья разума. Идеи как материал для размышления должны контролироваться. На самом деле, мышление является сортировкой, выстраиванием идей, которые сами по себе должны быть определенными и неизменяющимися. Дальнейшая классификация вритти разделяет каждый из пяти типов на приятные и неприятные мысли.

ВЫСШАЯ САНЬЯМА (Highest Use of Sanyama)

Полные и окончательные знания и способности, которых способен достичь человек, добываются путем фиксации разума (самьяма) на различиях чистого разума и истинного Я (пуруша). Это совершенное и тонкое различие, или распознавание не относится ни к разнице между типами (например, корова и лев), ни к разнице между представителями одного типа (например, рыжая и черная коровы), ни к различности их местоположения (к примеру, корова в стойле и корова на лугу), ни к различию во времени (корова вчерашняя и корова сегодняшняя). В этом различии чистого бытия и ограниченного, относительного существованием не участвуют ни сравнения, ни причинные связи. Такое распознавание подразумевает высшую интуицию (тарака, см.), действующую вне концепций субъекта и объекта. Это чистое сознание, непосредственно (апарокша или сакшаткара) осознающее чистое сознание. При этом становится ясно, что даже чистый разум еще не является истинным Я. Это понимание становится доступным только путем высшего различения (см. Вивека).

ВЫСШЕЕ БЛАГО (The Highest Good)

См. Добро, Истина и Красота, Парамартха.

ВЫСШЕЕ Я (The Higher Self)

Это современный, но очень удобный термин, ибо он напоминает, что целью жизни на уровне человека являются питание, тренировка и надлежащий отдых высшего Я, что позволяет ему в полной мере развиваться. Закон, лежащий в основании этого, заключается в том, что мышление, любовь и сила воли развиваются путем упражнения мышления, любви и воли в практической жизни.

Задачами раджа-йоги являются (1) развить упомянутые выше три качества, в частности, путем концентрации, медитации и созерцания объектов в пределах опыта воплощения, и (2) войти в сферу сияющего Духа благодаря стремлению к знанию (джняна) и вере, преданности этому Духу (бхакти), памятуя о том, что Дух способен в определенной степени проявиться на любой стадии пути, не только в самом его конце. Через высшее Я Дух способен озарить своим сиянием даже работу

низшего ума и вселить в любые его действия Добро, Истину и Красоту.

ВЫСШИЙ РАЗУМ (The Higher Mind)

Мыслящий, любящий, проявляющий волю и накапливающий знания, то есть активный разум. В понятиях йоги его можно разделить на манас, буддхи и аханкару (см.). Он всегда связан с определенной формой гармонии, ибо его можно рассматривать с двух позиций: (1) накапливая знания, он обнаруживает и осознает гармонию Природы; (2) планируя и изобретая новое, он располагает предметы и объекты в гармоничном взаимоположении; таким образом, он достигает объединенного результата. В этом заключается его отличие и противоположность низшему уму (см.).

ВЬЯНА (Vyana)

Вайю (см.), жизненный ветер, который описывается как переносящий по всему телу нечто существенное для всех его каналов. Он связан особыми отношениями с чакрой между основанием корпуса и пупком (свадхиштхана чакра), которая соответствует простатическому сплетению. Это вполне логично, поскольку избыточная сексуальная активность и даже мысли о сексе, как считается, опустошают жизненные запасы всего тела; с другой стороны, сохранение сексуальной энергии придает всему телу и всем его функциям большую жизненность и энергичность. В этом отношении йога продвигается еще дальше и утверждает, что при воздержанности в мыслях и в действиях этот жизненный ветер поднимается вверх по позвоночному каналу и значительно пополняет запасы энергии высших центров, связанных с высшим разумом и духовной интуицией.

Цвет этого вайю красный, розовый, бледно-розовый или подобный цвету "луча света". Несомненно, это именно то, что часто называют общей аурой здоровья, наблюдаемой на некотором расстоянии от тела; когда она выглядит четкой, человек здоров, а слабая и вялая аура указывает на плохое здоровье. Свой вклад в этот процесс вносит также и обмен между аурами разных людей, поэтому контакт с другими людьми определенно способен влиять на нее в лучшую или худшую сторону.

Кроме того, при излишках энергии она может намеренно передаваться другим, нуждающимся в подпитке.

ВЬЯСА (Vyasa)

Известный классик, комментатор "Йога Сутры" Патанджали.

ВЬЯХРИТИ (Vyahritis)

Три вступительных слова, повторяющиеся вслед за Ом в гайятри мантре (см.). Они имеют мистическое значение, но помимо этого напоминают произносящему о трех локах (см.), или мирах, областях, в которых желателен одновременный эффект молитвы. Эти три слова: "бху", "бхува", "свар".

ГАЙЯТРИ МАНТРА (The Gayatri Mantra)

Одна из наиболее важных из всех мантр, в прежние времена используемая только брахминами, которая звучит следующим образом: "Ом, бхур, бхува, сва; тат савитур вареньям бхарго девасья дхимахи; дхийо йо на прачодайят. Ом."

Значение основного текста мантры: "Мы медитируем на невыразимой лучезарности блистающего Солнца; пусть Оно направит наше понимание." Интересно использование "мы" и "наше", демонстрирующее желание добра и другим, всем, кто разделяет подобное стремление. Солнце, разумеется, является символом божественного разума.

Обращение к трем локам (см.), сферам, или мирам (бху и далее) в начале мантры является обычным, хотя иногда оно разворачивается и в нем упоминаются семь составляющих. Обыкновенно они соответствуют физической и эмоциональной областям и области низшего разума, на совершенствование которых направлена мантра. Это совершенство черпается из высших областей, то есть это не означает, что низшие составляющие должны проникать в высшие области.

ГАРМОНИЯ (Harmony)

Одна из трех Божественных Сил (двумя другими являются Единство и Многообразие). Лучшим примером

гармонии является человеческое тело, в котором все органы и системы помогают друг другу. Гармонией разума является любовь, которая, оставляя практические вопросы интеллекту, способна привести род человеческий к раю на земле, ибо всеобщая жизнь могла бы стать гармоничной, если бы наполнилась вкладами способностей и благих действий каждого человека.

ГЛАЗА (Eyes)

См. Расслабление Глаз.

ГОЛОВА (Head)

См. Расслабление Головы.

ГОРОД ДЕВЯТИ ВРАТ (City of Nine Gates)

Образ, обозначающий физическое тело, которое имеет два глаза, два уха, две ноздри, рот и два нижних отверстия. См. также Физическое Тело; Символические Образы.

ГРАНТХИ (Granthis)

Буквально: "узлы". Существуют три грантхи: чакры в основании тела (муладхара чакра), в области сердца (анахата чакра) и в междубровье (аджня чакра). Утверждается, что в своем путешествии вверх по позвоночнику кундалини должна пробиться через эти узлы. Первый иногда называют узлом Брахмы, второй — узлом Вишну, и третий — узлом Шивы. Они указывают на три стадии, через которые должно пройти человеческое сознание для полного избавления от всех оков и достижения совершенного единения со своим подлинным Я. Первая стадия соответствует первым трем чакрам (связанным с физическими и эмоциональными проявлениями и функциями низшего ума). Вторая стадия соответствует следующим трем чакрам (связанным с разумом, буддхи и ахамкара, среди которых фокусом является буддхи как связанное с восприятием действительного сознания, в отличие от ощущений материального существования, которому сознание предается в низшей области первых трех областей). Третья стадия связана с подлинным Я, пребывающем вне

действующего сознания. До тех пор, пока сознание рассматривает самое себя как действующее (мыслящее, любящее и проявляющее волю), оно находится в зависимости от этих действий, выполняя их и наслаждаясь ими; в этом проявлении его иногда называют высшим Я. Но оно должно пробиться сквозь эту преграду путем самого высшего различения (вивека), разрушающего последние остатки того неведения (авидья), по причине которого сознание ошибочно принимает высшее Я за подлинное Я. Йог становится ведантистом в тот момент, когда его мышление и понимание достигают окончательного восприятия и отдаются своей собственной власти, освобождая таким образом сознание, которое познает самое себя таковым, каково оно есть.

ГРУБОЕ ТЕЛО (Gross Body)

См. Физическое Тело.

ГУНЫ (Gunas)

Качества Природы. Существуют три гуны: постоянство (тамас, см.), беспокойство (раджас, см.) и упорядоченность (саттва, см.). Развитие всех сущностей Природы проходит через три стадии, соответствующие этим гунам; это относится и к человеку. Сначала есть бездеятельность и вялость; из них вырастает пренебрежение, ведущее к страданиям (например, голоду или холоду). Страдания приводят к проявлению усилий, которые открывают опыт удовольствий (например, вкус пищи). Этот опыт становится началом поиска наслаждений, периода энергичных действий, и когда они становятся привычными, — к подвижности и беспокойству. Чрезмерное стремление к удовольствиям и получению наслаждения вновь приводит к страданиям. Это служит основанием для подключения мышления, которое наблюдает собранные факты и законы Природы и устанавливает воздержанность, умеренность, меру, гармонию и порядок. См. также Качества Природы; Дравья, Гуна, Карма.

ГУРУ (Guru)

В древних текстах практикующему йогу часто напоминают о желательности получения информации и

указаний от гуру, или учителя. Слово гуру буквально означает "важный человек", тот, чьи слова ценнее самых уважаемых установленных и общепринятых принципов; он не диктатор, но советчик. В современном мире роль гуру по большей части исполняют книги, и многие люди достигают больших успехов в своей практике различных направлений йоги, если следуют книгам с внимательным внутренним различием и умеренностью.

ДАМА (Dama)

Умиротворение тела, или, скорее, его десяти органов действия и восприятия (индрийя, см.), с тем чтобы они пребывали в молчании и покое до тех пор, пока их функции не потребуются. Одно из шести достижений (см. Шатсампатти).

ДАРШАНА (Darshana)

Обладать даршаной означает обладать видением. Видеть цветок, дерево, людей вокруг есть великое благословение, ибо цветок, дерево и люди существуют для нас, и мы способны впитывать их способности наравне со своими собственными достижениями. В йоге драгоценной считается даршана гуру. Несмотря на то, что ученик может видеть только то, что он способен видеть, его состояние уважения и истинного благоговения ко всему вокруг есть упражнение для его способностей, обеспечивающее их развитие, и по мере своего роста он начинает видеть все больше богоподобности в своем учителе, и обращать все меньше внимания на его человекоподобность.

В этом, однако, не должно быть скрытых мотивов; это развитие происходит только путем того счастья, которое приносит видение; обладающие им в высокой степени становятся риши (провидцами).

Понятие даршаны с ходом времени стало означать точку зрения, а затем — философскую систему. Существует шесть великих даршан древней Индии: вайшешика (анализ Вселенной), ньяя (законы и принципы логики), санкхья (классификация Вселенной), йога (практика единения), миманса (законы традиционной религии) и веданта (знание Бога).

ДВАЙТА (Dwaita)

Дуализм, дуальность; первый результат неверного знания (авидья), или власти иллюзии (майя). См. также Адвайта.

ДВЕ ФОРМЫ САМАДХИ (The Two Samadhis)

Они называются сампраджнята и асампраджнята. Первая предполагает познание в смысле присутствия объекта, или предмета умственного внимания, но во второй не участвует ничто объективное.

Сампраджнята разделяется на два типа: первый связан с распознаванием, проверкой (витарка), или освидетельствованием. Это происходит, когда произнесено слово, и возникает желание понять его значение и объект, или понятие, ему соответствующее. После размышления о слове и его значении в разуме вдруг наступает проявление знания, и человек восклицает: "Да, теперь я понимаю, это означает то-то." Следует отметить, что в начале этого процесса нечто просто подвергается рассмотрению (как, например, когда человек выбирает для медитации тему из какой-либо книги, к примеру, из "Бхагавад-Гиты"); это первичное состояние есть ментальный тамас, оно подобно темной комнате или неосвещенному объекту. Затем начинается процесс рассмотрения, вопросов; этот процесс представляет собой ментальный раджас. Затем приходит понимание — и с ним прекращается рассмотрение, — которое является ментальной саттвой. Это последнее состояние называется непроверочным (нирвитарка) и представляет собой самадхи, обладающее зерном (нирбиджа); это означает, что самадхи завершается там же, где началось, но с определенным просветлением разума по отношению к объекту или предмету рассмотрения, над которым работал разум (манас), и с определенным очищением или исправлением образа этого объекта в уме (читта), который получал все результаты этой работы и сохранял их в системе привычек (читта-санскара). Второй тип сампраджняты связан с исследованием нового (вичара) и имеет более тонкое содержание. Когда принято решение о том, что собой представляет объект, и разум смолкает, возможно достижение самадхи на этом объекте. Затем, или в другой раз, по отношению к объекту может возникнуть другая, исследовательская форма запроса (вичара). Она относится к тому, что называют тонкой

(сукшма) природой объекта. "Тонкая" не означает здесь "тонкости" в материальном смысле, как тонкая нить уже толстой, или электрон меньше атома водорода; это соответствует субъективной значимости — тому, что данный объект означает для эмоций, для интеллекта (его класс, сходства и подобия с другими и т.п.); каково его место в причинно-следственных связях; и наконец, каково его значение для характера и воли субъективного Я, или полного разума, включающего мышление, ощущения и волеизъявление. Однако такой умственный процесс неизбежно остановится перед неопределимым (алинга), так как это процесс размышления о чем-либо, оперирующий только определяемыми понятиями. И вновь, по окончании исследования, или рассуждения появляется свет, и человек говорит себе: "Теперь я понимаю." Созерцание этого понимания есть нераспознающее (нирвичара) самадхи, и в нем заключается высший свет, которого способен достичь разум в материальном мире. Вначале, когда он связан с прочитанными или услышанными идеями, он обладает свойством тамаса; затем, в процессе размышления, он переходит к свойству раджаса; однако стадия нирвичара в созерцании относится к саттве. Вновь, однако, такое созерцание обладает зерном (сабиджа), так как возвращает разум назад к объекту, от которого он отталкивался.

Вторая форма созерцания, или самадхи — асампраджнята — также является умственным процессом, однако она представляет собой обращение к тому, что пребывает вне объективности, как грубой, так и тонкой. В данном случае это встреча с неопределяемым, которое есть не что иное, как подлинное Я, пуруша.

Следует отметить, что когда процесс нирвичара сампраджнята самадхи полностью завершен, он оставляет после себя соответствующий шаблон состояния, или склонность (санскара), которая в определенном смысле преобладает над прежними основными наклонностями. Асампраджнята самадхи тоже устанавливает своего рода шаблон состояния разума — привычку внимательности к неопределяемому, — который превозмогает все более ранние наклонности и устанавливает основную тенденцию именно к этой форме самадхи, что с каждым разом облегчает ее. Все это ведет к новому восприятию (вивека) и далее к

независимости (кайвалья), что отмечается в разуме не только знанием, но и неизъяснимой радостью (ананда), которая, впрочем, представляет собой знание самого себя, осознание самого сознания. См. также Препятствия Самадхи; Самадхи; Созерцание.

ДВЕША (Dweshha)

Неприятие, отвращение. Это эмоциональное ощущение возникает на основе воспоминаний о страданиях и боли, связанных с какой-либо мыслью или объектом. См. также Кама; Рага.

ДВИЖЕНИЕ (Motion)

Пространство, время и движение являются тремя фактами существования, которые принимает во внимание каждый йог. Он находит для медитации место (пространство), которое должно быть небольшим, уединенным и тихим, свободным от влажности, насекомых и ветра. Многие люди, которые в повседневной жизни вовлечены в постоянную трудовую жизнь, имеют в своих домах специальные комнаты, предназначенные только для этой цели. Далее, для медитации необходимо выделить время, и оно расходуется на каждое действие разума, на каждый логический процесс. Материальные объекты обладают "пространственностью", то есть протяжены в пространстве; подобно этому умственная деятельность протяжена во времени. Третим фактом является движение, или изменение, которое происходит как в мире, так и в разуме вследствие активности сил пространства и времени. Видимое движение, таким образом, является результатом взаимодействия двух сил, сталкивающихся под определенным углом и приходящих к такому равновесию, что их равнодействующая совершает круговое движение — форма, очень распространенная в Природе. То, что представляется круговоротом, однако, не является им в полной мере, так как всегда существует разница, пусть даже незначительная, между двумя положениями объекта в последовательных фазах; таким образом, движение скорее имеет спиральную, чем круговую природу. См. также Раджас.

ДЕВАДАТТА (Devadatta)

Один из младших вайю (см.), жизненных ветров.

ДЕВЫ (Devas)

Божественные создания, высшие существа, обитающие в Запредельности. Хотя единственная подлинная Божественная Сущность, Брахман, не обладает никакими свойствами и качествами проявленного мира, ни в сознательной и духовной, ни в материальной сферах Природы, йоги иногда предпочитают думать о Божественной причинности в терминах таких высших существ, например как о трех девах, известных под именами Шива, Вишну и Брахма. Это допускается в целях практики концентрации и медитации. Было бы ошибкой считать подобное существо действительно существующей и активной сущностью реального мира. Природные духи и психичные сущности, чья форма поддерживается человеческими мыслями и посвященными им святилищами, конечно, не являются девами, ибо очень далеки от Божественности, поэтому поклонение и обожание их является серьезным препятствием на пути практики йоги.

ДЕЙСТВИЕ (Action)

См. Дравья, Гуна, Карма, Карма.

ДЕРЕВО АШВАТТХА (The Ashvattha Tree)

См. Ашваттха.

ДЕХА (Deha)

Тело. У человека их три: плотное, тонкое и причинное (см. упадхи).

Дехи означает "обладающий телом", подобно тому, как йог, йоги означает в определенном смысле и в какой-либо степени обладающего йогой. Дехи не означает "обитающий в теле", как это понятие иногда переводят, ибо обладание представляет собой гораздо большую власть, чем простое присутствие, если только мы не воспринимаем живущего в доме тела как того, кто знает его и способен управлять всеми удобствами этого здания; ибо этот обитатель обладает телом, построенным

им самим, и он в состоянии вносить в него изменения. Тело является инструментом человека, предназначенным для жизни во внешнем, или объективном мире, тогда как дом обычно понимается как укрытие, в котором можно отдохнуть в одиночестве и покое, поэтому тело можно скорее уподобить переносному чемоданчику ремонтника, наполненному всеми необходимыми для работы инструментами; и поскольку занятиями человека во внешнем мире являются исправление, переоборудование и усовершенствование его джати, которое представляет собой результат его прошлой кармы, то последнее сравнение представляется вполне удачным.

ДЖАГРАТ (Jagrat)

Состояние бодрствования (см. Авастха).

ДЖАПА (Japa)

Джапа не есть медитация; оно представляет собой повторение эмоции или идеи, подкрепленное словом (речитативом), направленное на подавление нежелательного ощущения или мысли, установление вместо него новой привычки. Во время неприятностей многие люди повторяют: "Рам, Рам..."; у некоторых это связано с надеждой, что им может помочь Рама, рассматриваемый как проявленное божество, однако основной смысл заключается в напоминании о том, что это божество управляет всей Вселенной с позиции добра, поэтому человек может не беспокоиться о своих несчастьях. При выполнении джапа слова могут проговариваться вслух, шепотом или просто в уме; последний способ считается самым лучшим и наиболее эффективным.

Патанджали придерживается той позиции, что при появлении дурных мыслей необходимо размышлять на противоположные им темы, и определяет это как отторжение, отражение страданий и ошибок, которые из них следуют. Это не есть повторение, а повторение не есть медитация, но он рекомендует повторение в единственном случае, а именно повторение слова "медитация", указывая, однако, что оно должно проводиться с устремлением к его значению и только тогда принесет успех.

ДЖАТИ (Jati)

Положение кого-либо в материальном мире; его текущее окружение, включая семью, социальное и экономическое положение, и так далее. Каждая отдельная область действий каждого человека обычно невелика и в значительной степени определена См. также Упадхи.

ДЖИВА, ДЖИВАТМА (Jiva or Jivatma)

Живое существо. Единица жизни. Это ядро нашего существа, пребывающее вне тела и разума, — наше подлинное Я, наше чистое сознание. Одно из лучших сравнений для представления отношений индивидуального и Божественного — "искра и пламя". Искра обладает и свойством искры, и свойствами всего пламени; размышлять или медитировать об этой "пламенности искры" означает заниматься высшей йогой. В обычной речи слово джива обычно используется для различения живого существа от всех форм неодушевленных, безжизненных (джада), или мертвых объектов.

ДЖИВАНМУКТИ (Jivanmukti)

Состояние существа, освобожденного, но все еще воплощенного в теле. Это состояние человека, который никогда в сознательном состоянии не теряет видение атмы. В то время, как обычный человек осознает себя как разум, заключенный в теле, дживанмукта (достигший дживанмукти) осознает себя как атму, заключенную в разуме. Это совсем не то же, что размышление об атме. Это мышление, однако, является основой для интуиции атмы, и ни в чем другом не заключается больше истины, чем в указании на то, что когда на человека снисходит эта интуиция, он не должен удовлетворяться самим проявлением интуиции, но должен стремиться подняться к ее источнику.

ДЖНЯНА (Jnana)

См. Джнятри, Джняна, Джнейя; Основы Знания.

ДЖНЯНА-ЙОГА (Jnana-yoga)

См. Веданта; Джнятри, Джняна, Джнейя; Основы Знания; Философия Йоги.

ДЖНЯТРИ, ДЖНЯНА, ДЖНЕЙЯ (Jnatri, Jnana, Jneya)

"Познающий, Познание, Познанное". На определенной ступени развития в практике джняна-йоги человек осознает, что познающий, познание и познанное представляют собой единую сущность, а не три различных. Легко возразить, что в процессе осознания единого Брахмана, или атмы, для которых отсутствует что-либо "другое", подобное понимание есть именно то, что должно произойти; однако справедливость той же истины обнаруживается и в разуме, когда самонаблюдение показывает, что познание есть познающий, то есть вне самого познания нет никакой сущности, которая совершает акт познавания; познанное также есть познающий, ввиду того, что познанное есть вся карма, передовая позиция и проявление познающего — художник, глядя на свою картину, видит в ней самого себя, ибо его творчество, как зеркало, рассказывает ему о нем самом. Таким образом, в результате видно, что существует только познание, познание и познание. См. также Основы Знания.

ДЗЕН (Zen)

Система молчания разума, используемая для достижения полной свободы от привязанностей к объективному миру. Термин "дзен" является видоизменением санскритского слова "дхьяна" (медитация), которое в Китае стало звучать "чань", а в Японии — "дзэн". В основном, эта система базируется на трех методах остановки потока мыслей: состоянии "стены" (см.), мондо (см.) и коанах (см.), которые приводят к опыту прямого восприятия (интуиции), называемого сатори.

Медитацию в системе дзен можно описать как "наблюдение без желания", и ее вершина достигается при проявлении непосредственного восприятия и остановке процессов мышления. Это означает барьер для мыслей и открытый путь для сознания. Принципиально в этом представлении нет отличий от классического индийского подхода, согласно которому при исчезновении желаний, направленных вовне, в человеке загорается внутреннее видение разума.

ДИЕТА (Diet)

См. Питание.

ДИНАМИЧНАЯ ИНЕРЦИЯ (Dynamic Inertia)

См. Раджас.

ДОБРО (Goodness)

См. Добро, Истина и Красота, Лока-Санграха, Парамартха.

ДОБРО, ИСТИНА И КРАСОТА (Goodness, Truth and Beauty)

Три идеала Греции, сформулированные как внешние первоосновы общества, цивилизации. Истина является честностью мышления и проявляется в науке; Добро есть любовь, заключающаяся в добрососедстве, дружбе, филантропии и религии; Красота проявляется в совершенстве действий, сочетаемых с твердостью воли. Правда обеспечивает нашу близкую связь с вещами, любовь — с людьми, воля — с телом и его способностями. В человеческой жизни эти три добродетели указывают на присутствие внутреннего Я.

ДОВЕРИЕ (Faith)

Доверие, уверенность; добродетель, ведущая к поиску и обретению нового, приходящего с практикой йоги. Вместе с энергичностью (вирья), памятью (смрити), практиками созерцания (самадхи) и познания (праджня), которые придают энергию уверенности (шраддха) и вдохновляют ее, она утверждается как один из лучших путей к высшему созерцанию. Уверенность, однако, является не простым убеждением, но возникает на почве постоянно повторяющихся и совершенствующихся проб и успехов. Она включает в себя принципы веры в самого себя и в методики йоги. Доверие предохраняет йога от привязанности к объективным и субъективным целям и от страха, который сопровождает движение к таким целям. См. Шраддха; Вера в Себя и Вера в Бога.

ДОЛГ (Duty)

См. Дхарма, Обязанность.

ДОСТИЖЕНИЯ (Attainments)

См. Шатсампатти.

ДЫХАНИЕ (Breathing)

См. Кумбхака; Необычные Формы Дыхания; Пранаяма.

ДРАВЬЯ, ГУНА, КАРМА (Dravya, Guna, Karma)

Объект, Качество, Действие: все состоит из этих трех проявлений. Это не означает, что объект обладает свойствами и действиями, ибо качества и действия сами по себе объекты; на самом деле, эти три проявления неразделимы, и должны представлять таковыми в наших мыслях и мнениях о том или ином явлении. Все обладает воздействием на свое окружение; так железо воздействует на кислоту, хотя многие настаивают на том, что только кислота воздействует на железо. Поэтому действие и противодействие являются фундаментальными по своей природе явлениями, и существующая статичная объективность совсем не является их основой. Все действует согласно своему собственному естеству; если брошенный человеком камень разбил лампу, то кто разбил ее, камень или человек? Сочетание обоих. Камень, будучи камнем, и человек, будучи человеком, оба свободны быть тем, что они есть. Йога требует от нашего мышления подобного реализма, но не упорной привязанности к старым косным идеям.

ДРАШТА, ДРАШТРИ (Drashta or Drashtri)

Смотрящий, глядящий, наблюдающий. Человек, который должен прийти к пониманию подлинной своей природы (сварупа), преодолеть свое заблуждение, заключающееся в том, что он считает себя чем-то иным. Драшта есть чистое сознание, ничего, кроме сознания, то подлинное существо, которым каждый из нас является (пуруша, см.).

ДРИК (Drik)

То, что видит и наблюдает со стороны проявленный мир, включая его объективную и субъективную стороны; таким образом, представляет собой Брахмана (см.), или атму (см.).

ДРИШЬЯ (Drishya)

Буквально: "видимое, наблюдаемое". Полная проявленность, весь проявленный мир, включая его объективную и субъективную части. Противопоставляется дрик (см.), видящему, наблюдающему.

ДУАЛИЗМ, ДУАЛЬНОСТЬ (Duality)

См. Двайта.

ДУХКХА (Duhkha)

Страдание. В системе раджа-йоги говорится, что страдание причиняется объединением сознания с тем, что оно рассматривает. В ней также подчеркивается, что доля страдания присутствует в каждом подобном объединении. Избавление, однако, заключается не в разрыве такой связи, а путем достижения внутреннего знания, укрепления и направленности, то есть практикой восьми аспектов йоги (анга, см.). Большая часть страданий приходит согласно закону кармы (см.), в связи с чем объясняется, что вред, возвращающийся к нам из-за неверных поступков в прошлом, может быть прекращен добрыми делами в настоящем.

ДУХОВНОСТЬ (Spirituality)

См. Бог; Путь к Богу.

ДУША (The Soul)

Другое понятие для обозначения разума, которое обычно употребляют в смысле полного разума, включающего силу воли, любовь и мышление. Так также называют внутреннее, или высшее Я, сохраняющееся во всех воплощениях в процессе перерождений. Душа противопоставляется телу, которое в полном смысле является совокупностью привычек, инстинктивных действий и эмоций и склонностей низшего ума.

ДХАММА (Dhamma, палийск.)

См. Дхарма.

ДХАНАНДЖАЙЯ (Dhananjaya)

Один из младших вайю (см.), жизненных ветров.

ДХАНУРАСАНА (Dhanurasana)

"Поза Лука": человек ложится лицом вниз, поднимает ноги вверх и охватывает руками лодыжки, выгибая голову и грудь назад. Тело при этом балансирует на брюшной области.

ДХАРАНА (Dharana)

Концентрация, полное внимание разума, направленное на какой-либо объект или мысль. Со стороны это представляет собой сужение области внимания, но внутренне это является фокусированием ментальной, умственной силы. Практика концентрации заключается в применении воли к выполнению того, что обычно происходит с нами неосознанно. Независимо от того, сосредотачивает ли он при этом внимание на каком-либо объекте или на определенной мысли, человек уделяет этому занятию достаточное время, заставляя разум думать только в выбранном направлении и пресекая его блуждания, колебания в потоке возникающих ассоциаций и порождаемых новых мыслей, как это происходит в обычной жизни.

Разум следует рассматривать как состоящий из двух отделов: (1) низший ум (читта), подобный мастерской, наполненной различными орудиями и материалами (знаниями и воспоминаниями), который обычно пребывает в активном процессе течения мыслей и порождения ассоциаций; и (2) более высокий мыслящий разум (манас), который подобен человеку в мастерской, создающему нечто новое, комбинируя имеющиеся в его распоряжении предметы. Во время концентрации человек останавливает поток мыслей, уделяя внимания только одному объекту.

Человеку, стремящемуся добиться успешной практики концентрации, могут помочь следующие советы:

Представляйте объект в некой естественной среде, например, розу в вазе на столе или растущей на кусте, — а не плавающей в воздухе. Не сосредотачивайтесь на

мысли об удержании мыслей об объекте; старайтесь просто смотреть или видеть его.

Рассматривайте все свойства объекта, относящиеся к восприятию зрением, слухом, обонянием, и так далее. Позвольте движущемуся объекту двигаться, а покоящемуся — пребывать в покое.

Вспоминайте все, что вы знаете об объекте, но не думайте об этой информации в направлениях, отличных от ее связи с объектом — например, если объект есть кошка, вы вполне можете размышлять о том, что кошки пьют молоко, но не переходите от этого к корове, которая его приносит, и уж тем более не заходите в своих мыслях дальше коровы.

Делайте свое сосредоточение хладнокровным, очень спокойным — без малейшего напряжения в теле или разуме.

Если в ваш разум вторгаются посторонние мысли и ощущения, не огорчайтесь, что это происходит, просто напоминая себе о том, чем вы заняты. Посторонние мысли уйдут сами собой, если вы не будете уделять им внимания; их нельзя изгнать или подавить насильно.

Целью практики является повышение силы внимания, с тем чтобы достичь того уровня, на котором возможно по желанию вызывать нужные воспоминания и быстро устанавливать необходимое для этого состояние разума (в противоположность обычному процессу, в котором мысли неконтролируемо протекают и в направлении объекта, и прочь от него); концентрация является надежной основой для эффективного мышления и медитации.

ДХАРМА (Dharma)

Слово происходит от корня, означающего "предохранять", "поддерживать", "придавать силы". Когда оно рассматривается в отношении прямоты или честности, это понятие означает стиль жизни, при котором человек не изменяет достигнутым им высшим принципам личности и поведения. Он должен сплотить воедино свои умственные, моральные и этические достижения. Таким образом, дхарма означает обязанности по отношению к самому себе и честность перед самим собой. Хотя большинство великих мыслителей считают ее внутренним и духовным законом

долга и обязанности, многие рассматривают дхарму как основу внешних социальных кодексов, например, кастовой системы, которая в наше время в Индии практически исчезла.

Дхарма рассматривается также как закон или правило, определяющее множество церемоний ортодоксальной жизни индусов. Существуют подробные инструкции о том, как следует молиться, выполнять пуджа (благочестивые обряды) и яджня (ритуалы жертвоприношения) для достижения определенных результатов. Эти обряды составляют целую науку взаимоотношений с невидимым миром (адришта) и умиротворения непредсказуемой судьбы. Однако йоги обычно отвергают их и движутся в направлении полного использования способностей собственного разума путем концентрации, медитации и созерцания. Йоги-ведантисты следуют крайним пределам этого подхода; отвергая любые материальные и эгоистические цели, они ищут только Брахмана и отворачиваются даже от небес.

В буддизме дхарма возникает в форме дхаммы, означающей закон или способ жизни, предписанный Буддой как ведущий к нирване (см.). Дхамма в понятии Будды есть то же самое, что Благородный Восьмеричный Путь (см.). См. также Обязанность.

ДХАУТИ (Dhautis)

Очищения; разнообразные практики хатха-йоги, подобные мудрам (см.), однако их целью является скорее очищение физического тела, чем высвобождение физических способностей и сил. Во многих случаях они могут быть достаточно опасными. В раджа-йоге дхаути не необходимы. Очищения включают в себя следующие практики: заглатывание воздуха в желудок, недолгое удерживание и выпускание его через кишечник, а также выполнение той же процедуры с водой (соответственно, ватасара и варисара); многократные надавливания на пупок и кишечник вплоть до прощупывания позвоночника (агнисара); чистка зубов с помощью распушенной веточки или тростниковой палочки, как с порошком или землей, так и без них, и такая же чистка языка и горла (соответственно, дантадхаути и джихва-шодхана); растирание и надавливание лба в окрестности носа, постепенно переходящие на переносицу

(капаарандхра прайога); полоскание горла (вама дхаути); заглатывание в пищевод и вытягивание ленты из тонкой ткани (васо дхаути); промывание прямой кишки водой (мулашодханам); втягивание воды через прямую кишку для промывания кишечника (джала васти); пропускание тонкой нити через ноздри и вытягивание ее через рот (нетти); немигающий взгляд до тех пор, пока глаза не застилаются слезами (тратака); втягивание воды через нос и медленное выпускание через рот, и наоборот (вьют крама и шит крама).

ДХЬЯНА (Dhyana)

Медитация: продолжительное умственное усилие, направленное на выбранный объект или мысль. Она представляет собой наполненное течение мыслей, имеющее характер концентрации — усилие концентрации при этом исчезает, но сосредоточение остается в форме установленного в течение определенного периода времени режима воли. Наполненное течение мыслей подразумевает, что воедино собираются все относящиеся к объекту мысли, которые человек способен найти в своем разуме. При желании можно использовать стандартные умственные ассоциации, или "пути мыслей"; в этом случае человеку следует сформулировать и ответить на вопросы по следующим схемам: (1) В сравнительном отношении, какие другие объекты относятся к тому же типу или классу, чем они похожи и чем отличаются от данного объекта? (2) Каковы части объекта и какие его функции они выполняют; частью какого большего объекта он является? (3) Каковы качества объекта, как они связаны друг с другом и с целым; какому большему объекту присуще каждое из этих качеств? (4) Какие примечательные ощущения и мысли, непосредственно относящиеся к этому объекту, я испытывал, видя, слыша и думая о нем?

Практика медитации может начинаться с простых конкретных объектов, затем переходить к сложным конкретным объектам, затем к простым абстрактным, и в конце концов — к сложным абстрактным.

Медитация очищает разум, который обычно пребывает в беспорядке, и образно выражаясь, смазывает его, делает более гибким, так что когда сила разума применяется в действии, в нем легко возникает целый фейерверк

мыслей. Полностью успешная медитация избавляет разум от любых ошибок и противоречий, готовит его к новым ментальным опытам и восприятию интуиции. Она также повышает способность разума схватывать на лету, увеличивая объем области его внимания, что достигается практикой концентрации. См. также Нидидхьясана; Плоды Медитации.

ЕДИНСТВО (Unity)

Единение означает нечто большее, чем механическое объединение предметов, такое как мешок угля, детали часов или коллекция марок. Единство есть внутренняя связующая сила, примером проявления которой является живой организм. Единство есть одна из трех Божественных Сил, наряду с Гармонией и Многообразием. Целью йоги является осознание, или непосредственный опыт восприятия этого Единства.

ЖЕЛАНИЕ (Desires)

Желания, эмоции считаются вредными для достижения результатов йоги, когда они являются васанами (см.), то есть склонностями характера, привычными эмоциями, возникающими из прошлого опыта. "Есть ли несчастье, возникающее само по себе, но не имеющее источником зерно желания?", — таков был риторический вопрос Будды, указывающий на то, что эта проблема является принципиально важной для внимания человека, предполагающего направить свою жизнь к счастью; этот человек должен понять всю ошибочность того, что он допускает автоматические реакции на вызовы, бросаемые внешним миром, и позволяет себе следовать и подчиняться этим импульсам. См. также Вайрагья; Васана; Двеша; Кама; Рага; Страсть.

ЖЕРТВА, ЖЕРТВОВАНИЕ (Sacrifice)

См. Яджня.

ЖИЗНЕННЫЙ ВЕТЕР (Vital Airs)

См. Вайю.

ЖИЗНЬ (Life)

См. Ашрама; Законы Природы и Жизни; Инкарнация; Стадии Жизни.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ (Retention of Breath)

См. Кумбхака.

ЗАПРЕДЕЛЬНОСТЬ (The Beyond)

Важное понятие, используемое для обозначения, но не описания реальности вне сферы проявленности. См. также Авьякта.

ЗАКОН (Law)

См. Великий Закон; Закон Кармы; Законы Природы и Жизни.

ЗАКОН КАРМЫ (The Law of Karma)

Идея закона заключается в том, что все воздается той же монетой: относящийся к другому с привязанностью получает взамен привязанность; делящийся мыслями получает знание; труд вознаграждается благосостоянием, и так далее, по отношению к любым дарам и займам, проявлениям милосердия и черствости, добрым и злым поступкам, эмоциям и мыслям. Подразумевается, что все то, что мы получаем сейчас, есть последствия наших прошлых действий — то, что заработано, остается; то, что было похищено, теряется.

Карма подразделяется на три вида: зарождающаяся (криямана, или вартамана); зрелая и реализующаяся, то есть прошлая карма, зрелые плоды которой ныне пожинаются (прарабдха); и скрытая, остающаяся в запасе для реализации в будущем (санчита). Карму обычного человека разделяют еще на белую, черную и смешанную, то есть приятную, болезненную и смешанную; белая является результатом разумности, доброты и самодисциплины. Однако о йогах, достигших уровня одинакового отношения ко всем проявлениям зрелой кармы (путем практического осознания ее пользы как средства накопления необходимого опыта, очищения и совершенствования), говорят, что они не имеют ни белой, ни черной кармы, ибо их жизнь не управляется соображениями удовольствий и страданий. Более того, рассматривая текущую карму с позиции вайрагья (см.),

они не обладают желаниями, которые способны изменить их будущую карму.

Скрытая часть кармы является приостановленной, поскольку все разнообразие последствий действий и поступков прошлого не может быть реализовано одновременно в одном событии жизни или определенных ее обстоятельствах; некоторые из них затруднены текущими условиями жизни человека, и поэтому пребывают в задержанном, латентном состоянии, но они проявятся, как только обстоятельства будут благоприятствовать их проявлению. Это следует понимать таким образом, что и "то, что ушло", и "то, что еще не пришло" по своей природе вполне реальны, и представляют собой потенциальные события, однако важно подчеркнуть, что их форма реальности отличается от реальности существования в настоящем. Дверь к пониманию разумом их влияния в настоящем открывают память и прогнозирующее рассуждение. Обе формы латентных потенциалов обладают признаками качеств (гун, см.), как и все объекты в настоящем. Философия йоги признает объективную реальность действий и их последствий.

Хотя зрелой кармы, которая уже достигла стадии реализации, невозможно избежать и ее можно только отрабатывать, это не относится к накопленной, скрытой карме, так что, например, добрый поступок в настоящем способен искупить злое действие в прошлом и прервать его кармическое воздаяние.

Карма связана с действиями, но не с сутью действующих сил, присущих высшему Я; так например, любовь сама по себе не создает карму, но ее создают поступки, вызванные любовью. Вред, причиненный человеком А по отношению к человеку В, может вернуться посредством человека С. Но любовь является силой притяжения, привлечения, и когда люди искренне любят друг друга, они соединятся вновь независимо от обстоятельств, или кармы, ибо прямое взаимодействие высших Я пребывает вне материальных законов.

ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ И ЖИЗНИ (Laws of Nature and Laws of Life)

Существуют законы, проявлений которых человек не способен избежать, и на которые он не может не обращать внимания, не рискуя при этом здоровьем

организма и рассудка, жизнью тела и души. К первой категории относятся законы, определяющие взаимоотношения материи и энергии, описываемые в рамках науки, а также законы здорового тела, эмоций и низшего ума. Во вторую группу входят духовные законы, заключающиеся в том, что силы разума (воля, любовь и мышление) возрастают только с их практикой, и что паломничество дживы (см.) должно завершаться ее Освобождением (см.), или нирваной (см.). Поскольку, вообще говоря, человек развивается путем подчинения Великому Закону и посредством все более глубокого его знания, можно предположить, что последующие человеческие расы будут представлять собой бого-человеков, в отличие от современных человеко-человеков (которых все еще немного), зверо-человеков, овоще-человеков и даже минерало-человеков, причем в представителях трех последних групп гораздо больше от зверей, растений и минералов, чем от человека.

ЗВУК, ЗВУЧАНИЕ (Sound)

См. Внутреннее Звучание.

ЗМЕЯ И ВЕРЕВКА (Serpent in a Rope)

Эти образы часто используются для иллюстрации искаженного состояния нашего видения мира. Крестьянин, возвращающийся домой в сумерках, видит на тропе перед ним змею, но при осторожном приближении обнаруживает, что это всего лишь свернутая кольцами веревка. См. также Адхьяропа; Символические Образы.

ИДА (Ida)

Канал, расположенный слева от сушумны. Он описывается как закручивающийся вокруг сушумны и заканчивающийся в левой ноздре или в аджня чакре. См. также Пингала.

ИЗМЕНЕНИЕ (Changes)

См. Раджас.

ИЗОБРАЖЕНИЯ И ОБРАЗЫ БОЖЕСТВ (Pictures and Images of Deities)

Изображения и образы божеств очень распространены в храмах, жилищах, и в специальных ритуальных комнатах и помещениях для медитации. Это не есть идолопоклонничество, если помнить, что обычно эти божества считаются не являющимися первичными источниками силы и благ, но проводниками Божественного промысла. В поклонении им часто наблюдается определенный оттенок ожидания божественной помощи и милости, но это не противоречит логике, ибо разве мы не склоняемся над цветком и не благодарим его за его аромат и красоту, которые вселяют в нас подобные же ощущения божественного присутствия? Использование образов и изображений божеств способно усилить разум, а их символика — расширить глубину нашего понимания Божественного.

ИЛЛЮЗИЯ (Illusion)

Под иллюзией понимается представление о чем-либо, существующем само по себе, на собственных правах, вне Бога; но если не виден Бог, ничто не может быть видимо в подлинном виде. Нельзя рассматривать палец отдельно от руки или хвост независимо от всего животного. Отрезанный палец уже не палец. Подобным образом каждый, кто думает о человеке вне Бога, "придатком" которого человек является, пребывает под влиянием иллюзии (см. Майя).

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ (The Individual)

Единица, атом жизни, или джива (см.). См. также Асмита; Я.

ИНЕРЦИЯ (Inertia)

См. Раджас, Тамас.

ИНЕРЦИЯ ДВИЖЕНИЯ (Dynamic Inertia)

См. Раджас.

ИНЕРЦИЯ ПОКОЯ (Static Inertia)

См. Тамас.

ИНДРИЙЯ (The Ten Indriyas)

Так называются десять органов тела, с помощью которых внутреннее Я получает знания об окружающем мире и использует их во внешнем мире. Они включают в себя:

(1) Пять органов чувств, восприятия (джнянендрийя): органы слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния;

(2) Пять органов действия, моторики (кармендрийя): органы передвижения, удержания предметов, речи, воспроизводства и испражнения.

Этими десятью органами человек обычно пользуется подавляющую часть времени своей телесной жизни. Основой работы этих органов являются симпатические функции (см. Вайю).

ИНКАРНАЦИЯ (Incarnation)

Воплощение в теле. Они происходят по причине стремлений к разным формам удовольствия. В процессе жизни друг друга сменяют три следующих явления: (1) восприятие; (2) удовлетворение; (3) пресыщение. Последнее из них обычно проходит незамеченным, ибо люди стремятся к удовлетворению. Но когда удовольствие в полной мере наступило, возникает чувство достаточности по отношению к цели прошлого стремления, поскольку разум уже достиг пресыщения эти объектом, как например, старая игрушка надоедает ребенку, или избитой становится часто повторяемая шутка.

Однако условия воплощения находятся под управлением закона кармы (см.) и определяются деяниями человека в его предшествующих жизнях. На самом деле они представляют собой условия и состояние разума человека, его эмоций и мыслей, которые есть причина действий, которые, в свою очередь, обеспечивают человеку определенную форму тела, определенное социальное окружение, материальное благосостояние и так далее. Это можно сравнить с действиями крестьянина, который направляет воду в одни оросительные каналы и перекрывает ее течение в других, открывая и закрывая их входные отверстия; карма, как и течение воды, является естественным процессом, но ее направление указывается самим человеком.

Считается, что многие развитые йоги способны иметь сразу несколько тел, каждое из которых обладает собственным искусственным низшим умом (читта), создаваемым в процессе медитации; такие множественные умы управляются, однако, единственным высшим разумом йога, и таким образом, это не приводит к существованию отдельных карм для каждого тела. Эти воплощения ведут себя, скорее, механически, и йог по своей воле может выбрать любое из них, перенестись в него и в полной мере управлять им. Посредством нескольких тел он способен отрабатывать гораздо больший объем кармы в течение одного воплощения. Разумеется, это требует очень развитой силы разума; обычный человек едва справляется с управлением одного единственного тела и ума. См. также Реинкарнация.

ИНТУИЦИЯ (Intuition)

Любое проявление силы одного из уровней человека, проявляющееся в осознании самого себя или в подчинении высшему уровню, который, образно говоря, в этот момент просыпается, является проявлением интуиции. Очень упрощенно, можно сказать, что водитель является интуицией автомобиля и в нужное время безошибочно направляет его к заправочной станции для перезаправки бензина. В человеке, эмоции направляют действия тела; знания низшего ума управляют (по крайней мере, должны управлять) эмоциями; высший, мыслящий разум, контролирует низший ум; любовь, или этическая природа мудрости направляет мышление в нужное русло; а незамутненная воля, обладающая собственной интуицией подлинного Я, в один прекрасный день озарит своим сиянием и направит любовь. Интуиция может время от времени проявляться в любом звене этой цепи до тех пор, пока сознание не становится твердым, ясным и не начинает непрерывно использоваться высшей силой, то есть пока оно не просветляется и не сливается в полной мере с носителями интуиции. Восприятие информации во время сновидений, телепатию и прочие явления нельзя, строго говоря, называть интуицией, хотя они достаточно близки. См. также Прабибха.

ИСТИНА (Truth)

См. Добро, Истина и Красота; Сатья.

ИСТОЧНИКИ СТРАДАНИЙ (The Sources of Trouble)

См. Клеша.

ИЧЧХАШАКТИ (Ichchhashakti)

Сила воли, распространяющаяся не просто на мысли и ощущения разума, что довольно обычно, но и простирающаяся гораздо шире, способная вызывать желаемые события и происшествия, которые многим могут казаться совпадениями. Она включает силу управления и укрепления тела необычными способами, а также является основой силы концентрации, используемой в крийяшакти (см.).

ИШВАРА (Ishwara)

Божество, обладающее свободной волей. Это верховное существо, одаряющее тем, чем оно обладает и чем является, — свободой; таким образом, это та божественная жизнь, частицы которой заключены в каждом живом существе (дживе, см.), то есть "сокровенный бессмертный владыка". Представление о том, что Бог извне управляет и устанавливает свои законы над человеком, противоречит принципам и цели йоги, ибо подобное управление (которое может быть желательным лишь в некоторых незначительных вопросах) подразумевает ограничение выбора и силы индивидуальности. Любви всегда присуще нарушение Гармонии (см.), поскольку она принимает на себя ограничение свободы; но это нарушение поглощается в окончательной Гармонии, когда йог достигает и пребывает во власти Единства, преодолевая человеческое бытие и перерождения.

ИШВАРА-ПРАНИДХАНА (Ishwara-Pranidhana)

Внимательность к Богу, постоянные мысли о Нем; одна из трех практик повседневной жизни и начальной стадии йоги, предписываемая Патанджали. Кроме того, он описывает это понятие как замечательное средство для достижения уровня высшего созерцания. Ишвара-пранидхана представляет собой радостное приятие

полноты присутствия Бога во всех предметах и явлениях.

ЙОГА (Yoga)

Буквально: "Единение". Состояние человека, при котором его жизнь в действиях и в мыслях совершенно гармонична и содержит в себе сам источник, или корень его существа.

Существует много форм йоги: йога действия (карма-йога), йога веры и поклонения (бхакти-йога), йога знания (джняна-йога), йога упорядоченного дыхания и правильных поз (хатха-йога), йога пробуждения энергии в позвоночнике (лайя-йога), правильного использования звуков и слов (мантра-йога), йога медитации и созерцания (раджа-йога).

Подразумевается, что Единение и все практики, нацеленные на его достижение, всегда намеренны и сознательны, но никогда не пассивны.

Очень важно осознать, что высшие достижения йоги достигаются без понимания происходящего. Объяснения возможны лишь в мелких и подготовительных моментах. В самом себе человек обладает огромным потенциалом, раскрывающимся только его стараниями. Йога подобна способу, которым ребенок учится ходить, совершенно еще не зная, как это делается.

Единение с Божественным есть конечная цель йоги, но по мере продвижения к ней понятие единения используется в частных формах, поэтому возможно единение со знанием (джняна-йога), единение с мудростью (буддхи-йога), единение с подлинным Я (атма-йога). Термин "йога" означает также различные методики единения, например, путем контроля и силы (раджа-йога; "раджа" — "владыка"); путем веры, преданности и самоотдачи (бхакти-йога), путем науки (санкхья-йога), посредством заклинаний и магических формул (мантра-йога), и т.д. См. также Йога для Семьянина; Йога Суфиев; Философия Йоги.

ЙОГА ДЛЯ СЕМЬЯНИНА (Yoga for the Householder)

В Индии миллионы людей, не полностью посвятивших себя йоге, извлекают ее плоды и блага, практикуя различные аспекты йоги в свободное или специально выделенное время. То же самое можно делать и в других

странах; практикующий йогу в надлежащем направлении способен выносить тяготы и обязанности повседневной жизни с гораздо большим хладнокровием и силой, чем прежде. Этот подход описан в "Шива Санхита", из которой взята нижеследующая цитата:

"Занятиям надлежит проходить в одиночестве, вне общества, в уединении. Во благо общества следует выполнять обычные мирские дела. Все обязанности, надлежащие к выполнению согласно личному кармическому положению, должны отправляться. Когда исполняются без привязанности, в них не может быть отступления от верного пути. Без сомнения, семьянин, мудро следующий этому способу, добьется успеха. Пребывающий в кругу семьи, неуклонно исполняющий долг главы ее, свободный от грехов и достоинств, контролирующей свои желания, — такой достигнет свободы. Осуществляющий надлежащие действия из соображений благополучия человечества не оступится и не сойдет с Пути [истинной йоги]."

ЙОГАРУДХА (Yogarudha)

Понятие, применяемое к тому, кто утвердился в практике йоги. "Арудха" означает "высоко сидящий" (на коне).

ЙОГА СУФИЕВ (Sufi Yoga)

Форма духовной практики, распространенная среди мистических мусульман и имеющая своей целью растворение человека в Боге путем любви к Нему. Сначала путем мистических стараний и усилий необходимо преодолеть, пройти сквозь семь "вех"; затем существует десять "состояний", которые обретаются как дары Бога, ибо не относятся к силам, которых можно достичь развитием человеческой природы. В суфийской мистике особое положение занимает музыка и звучание, в первую очередь потому, что путь суфиев является путем любви, а не размышления.

Результатом постоянных мыслей, или памятовании (дхикр) о Боге является единение (таухид) с Ним, которое сопровождается отстранением (фана) от всех человеческих или природных качеств; единственной последующей формой бытия является Сам Бог. Легко увидеть в этом тесное сходство с доктринами нирваны в

буддизме и Освобождения — в индийских философских школах.

ЙОГ, ЙОГИН (Yogi or Yogin)

Практикующий йогу. Женский род: йогини.

КАЙВАЛЯ (Kaivalya)

Независимость, богоподобное состояние, в котором чистое сознание подлинного Я неподвержено страданиям и соблазнам внешнего мира и собственного разума. Оно возникает, когда чистота интеллекта разума настолько совершенна, что он не может быть ничем запятнан, поврежден или соблазнен, то есть чистота разума становится равной уровню незамутненного чистого сознания, или истинного Я (пуруша). В конце концов человек достигнет полного света и власти незатененного сознания без дальнейшей нужды в окружающем мире, теле и разуме. См. также Мокша; Нирвана; Освобождение.

КАМА (Kama)

Страсти, желания, эмоции, воспоминания об удовольствиях и страданиях, испытанных по отношению к различным объектам, возникают в формах ощущений привлекательности или отвращения, когда эти объекты вновь попадают в поле физического или умственного зрения, и эти ощущения порождают эмоции влечения или неприятия. Когда такие камы возникают спонтанно, они считаются частью нашего кармического наследия (см. Закон кармы), но их можно изменить силами интеллекта и воли человека, и сформировать таким образом новые привычки и связи. Эмоции являются внешними по отношению к человеку — тем, что он обладает, но не тем, чем он является, — и поэтому в этом смысле сходны с телом. Их никогда не следует путать с самим человеком.

Желания, эмоции не нужно полностью изгонять — их нужно усилить, очистить и прибегать к ним избирательно. Две нежелательные характеристики желания упоминаются в Бхагавад-Гите" как понятия бхога (чувственное удовлетворение) и айшварья (удовольствие от личного самоудовлетворения); тот же источник говорит о каме как о божественном проявлении

в тех случаях, когда она не противоречит дхарме, надлежащему образу жизни, достойной человеческого существа, которому суждено собственными стараниями добиться единения с Богом и, таким образом, получить его милость и сознательно разделить его существо. См. также Желание; Рага; Двеша.

КАРАНА (Karana)

См. Карана Шарира; Упадхи.

КАРАНА ШАРИРА (Karana-Sharira)

Первый, самый внутренний проводник, или тело личности, а также первый "футляр" (анандамайякоша, см.). Это тело называется каузальным, или причинным, так как представляет собой индивидуализирующую силу (аханкара, см.), с которой начинается весь процесс ограниченности, проявленности и инкарнации. Оно связано со свойствами концентрации (дхарана, см.) и неведения (авидья, см.), которые являются причинами всех несчастий человека (клеша, см.).

КАРМА (Karma)

Буквально: "действие, поступок". Кармой считается любое действие, то есть событие, в котором присутствует намерение и цель. Когда плотник делает стул, мы говорим о его действиях, но когда знамя колыхается на ветру, мы не называем это действием, но просто говорим, что оно движется. Таким образом, существует различие между словами "действие" и "движение". Понятие кармы используется также для указания на закон кармы (см.), согласно которому каждая личность получает награду или наказание в соответствии со своими благими и недобрыми усилиями и действиями. См. также Дравья, Гуна, Карма.

КАРМА-ЙОГА (Karma-Yoga)

Йога действия; йога, проявляющаяся в действии. Действия и дела повседневного мира сами по себе не являются формой йоги, так как они могут иметь своими причинами эгоистические цели, стремления к комфорту, чувственному удовольствию или самоудовлетворению; однако, если они выполняются неэгоистично, с позиции

благополучия других, или "блага мира" (лока-санграха, см.), то это карма-йога. Деловой человек, принимающий во внимание благополучие своих клиентов, работников и помощников — вообще всех, с кем он сталкивается и связан в ходе своей деятельности, — является карма-йогом. О некоторых людях, обладающих крупным состоянием и влиянием, говорят, что они рассматривают себя не как владельцев своего капитала, но как лиц, которым он доверен. Эту идею можно применять ко всем проявлениям жизни, на любом ее уровне, при любых обстоятельствах. Таким образом, каждый человек, искренне стремящийся к полному отсутствию эгоизма, является в определенной мере карма-йогом; это однако не касается эгоизма по отношению к другим, своеобразного "перенесенного эгоизма", когда слепое влечение или выделение любимчика заставляет делать все для удовлетворения только лишь близкого человека. Предмет карма-йоги особо выделяется в "Бхагавад-гите". В этом учении она рассматривается как действия, мотивированные буддхи (см.), то есть знанием и любовью к проявлениям жизни, разума и души сосуществующих рядом созданий.

КАУЗАЛЬНОЕ ТЕЛО (The Causal Body)

См. Карана Шарира.

КАЧЕСТВА ПРИРОДЫ (The Three Qualities of Nature)

Тамас (постоянство, покой), раджас (движение, беспокойство), саттва (порядок, гармония), которые вместе именуются тремя гунами (см.). См. также Дравья, Гуна, Карма.

КАЧЕСТВО (Quality)

См. Гуны; Качества Природы; Качество и Количество; Характер.

КАЧЕСТВО И КОЛИЧЕСТВО (Quality versus Quantity)

Целями йоги является качество, а не количество. Одно небольшое хорошо сделанное дело приносит внутреннему Я гораздо больше пользы, чем сотня сделанных плохо, ибо йога занимается развитием не привычек, но сил. Иногда полезно воспитывать в себе

определенные привычки (например, правильного дыхания, положений тела, положительных эмоций и высоких предметов мысли), но в практиках йоги внутреннее Я должно совершенствовать свое сознание, лишь между прочим изменяя и развивая посредством мышления, любви и воли те части человеческого организма, которые представляют собой набор привычек. Никто не отрицает, что человеческая жизнь составлена, в большей части, из привычек, которые сознание использует без усилий, попросту следуя инстинктивным действиям, чувствам и мыслям прошлого опыта, но йога предполагает нечто большее — она представляет собой деятельность внутреннего Я, имеющую своей конечной целью его восхождение и единение с тем, или осознание того, что пребывает вне разума. На всех ее стадиях необходимо избегать соблазнов и иллюзий материального величия.

КЛЕША (The Five Kleshas)

Пять источников страданий и несчастий: авидья (неведение), асмита (индивидуальное Я, личность), рага (влечение), двеша (отвращение), абхинивеша (стремление к обладанию). Все они возникают благодаря первой клеши, неведению, то есть незнанию и ошибочным мыслям и идеям. В разные моменты времени клеши могут быть спящими, легкими, препятствующими и сильными. Их влияние ослабляется крийя-йогой (повседневными добродетелями) и полностью разрушается дхьяной (медитацией). Они представляют собой основную причину перевоплощений, и их текущие степень и состояние, приносимые ими удовольствия и страдания, являются следствиями добродетелей и пороков прошлого, его заслугами и недостатками.

КОАН (Koan)

Понятие, используемое в дзен-буддизме. Коан представляет собой предназначенное для медитации утверждение, которое ставит в тупик разум. Учитель, предлагающий это утверждение, требует ответа на него; он не торопит с ответом, но ученик должен заниматься этой проблемой до тех пор, пока не найдет решения, хотя по характеру заявления, его разрешения невозможно достичь интеллектуальным путем, например: "Когда две руки хлопают, мы слышим звук."

Услышь звук, издаваемый хлопком одной руки. Размышление не способно помочь найти ответ, можно даже и не пытаться, но после упорных стараний ученика и исчезновения попыток рассуждения, его усилия, не нашедшие выхода в одном месте, подобно пару, прорываются в другом, и тогда внезапно проявляется интуиция (сатори), молниеносное просветление разума, которое обычно вызывает непроизвольное восклицание или действие.

Этот метод в чем-то сходен с мысленным преследованием какой-либо абстрактной идеи до тех пор, пока она не становится парадоксальной, подобно попыткам согласовать бесконечность пространства и времени в понятиях их привычных единиц, или провести квадратуру круга, что просто невозможно осуществить.

КОЛЕСО (Wheel)

См. Чакры.

КОЛИЧЕСТВО (Quantity)

См. Качество и Количество.

КОНТРОЛЬ ВОСПРИЯТИЯ (Control of the Senses)

Управление и способность направления чувств развивается путем уравнивания разума (саньямой) на их работе, характере, личности (асмита), взаимосвязях (анвайя) и использовании (артхаваттва). Эти пять проявлений каждого из пяти чувств (индрийя) связаны с (1) природой восприятия как источника информации, (2) общим характером чувствительности: (3) их индивидуальными признаками, или типом (слух, зрение, и т.д.), (4) их связью с ощущениями определенного типа, присущими отдельным отделам Природы, (например, звук, свет, и т.д.), и (5) ролью, которую они играют в образовании и обучении человека.

Далее, саньяма развивает также скорость восприятия, его действия вне области работы телесных органов чувств и степень овладения субстанциями, с которыми оно связано.

КОНЦЕНТРАЦИЯ (Concentration)

См. Дхарана.

КОША (Koshas)

Коша представляет собой проводник, футляр для хранения чего-либо, и часто переводится как "ножны", что подразумевает сбережение в них главного, меча. Человек описывается как состоящий из пяти кош:

(1) Аннамайякоша. Буквально: проводник, состоящий из питательных веществ. Она означает плотное физическое тело.

(2) Пранамайякоша. Буквально: ножны, сотканые из праны (см.).

(3) Маномайякоша. Этот футляр включает в себя разум, как высший, так и низший, в том числе эмоции, то есть манас, читту и кама (см.).

(4) Виджнянамайякоша. Буквально, ножны, сотканые из мудрости (буддхи, см.).

(5) Анандамайякоша. Буквально, сосуд, или ножны, сотворенные из радости (с точки зрения веданты: аханкара, самовыражение Единства в живом существе).

Эти пять ножен включаются в три формы тела — шариры (см.), или дехи (см.), или упадхи (см.), и распределяются в них следующим образом:

Карана-упадхи содержит анандамайякошу.

Сукшма-упадхи состоит из виджнянамайякоши, маномайякоши и пранамайякоши.

Стхула-упадхи включает аннамайякошу.

КРАСОТА (Beauty)

См. Добро, Истина и Красота; Совершенства Тела.

КРИЙЯ-ЙОГА (Kriya-Yoga)

Йога действия. Патанджали разделяет ее на три компоненты: тапас (управление собственным телом), свадхья (умственное самопостижение) и ишвара-пранидхана (эмоциональное отношение, или внимательность к Богу). Таким образом, крийя-йога означает йогу в повседневной жизни, в противоположность тем ее формам, которые предписываются для времени, отведенного для

медитации. Некоторые считают ее подготовительной, или начальной йогой, которую следует в значительной степени освоить, прежде чем перейти к систематической практике медитации; так или иначе, но ее необходимо продолжать и далее, во всем стиле жизни, поскольку она помогает в достижении медитации и уменьшает влияние пяти источников несчастья (клеша), наполняющих человеческую жизнь.

КРИЙЯШАКТИ (Kriyashakti)

Буквально означает силу действия, но означает действие разума, то есть мысль. В основе любых наших действий лежит мысль, кроме разве что рефлексивных реакций, хотя на них мысль оказывает опосредованное влияние, поскольку характер и привычки рефлексов являются следствием мышления в прошлом. Крийяшакти представляет собой власть разума над материей, достигшую уровня, значительно превышающего привычную степень контроля ума над телом, путем воздействия и обратной связи со специально развитыми центрами тела. Это делает возможным осуществление различных действий тела, результаты которых могут проявляться в формах "небольших чудес", хотя, разумеется, ничто в этом процессе не выходит за рамки природы и ее законов. В первую очередь, сила действия основана на великой власти концентрации разума.

КРИКАЛА (Krikala)

Один из младших вайю (см.), жизненных ветров.

КРИШНА (Shri Krishna)

Великий царь, живший в Индии около пяти тысячелетий назад, который был инкарнацией божества, пришедшего для установления в мире нового и лучшего образа жизни, что, как считается, время от времени совершается божеством (см. Аватара).

Учение Кришны, преподанное им его преданному ученику Арджуне, стало основой великого произведения под названием "Бхагавад-Гита". Существенной частью этого учения является положение о том, что каждый человек способен достичь Божественного уровня, исполняя свои обязанности и свершая свои деяния на

благо своих близких, с целью их благополучия, что является основой буддхи-йоги.

КУККУТАСАНА (Kukkutasana)

"Поза Петуха": тело удерживается на весу, опираясь на руки, вокруг которых обвиваются бедра и колени ног, сложенных, как в падмасане.

КУМБХАКА (Kumbhaka)

Буквально: "подобное горшку". Задержка дыхания в практике пранаямы (см.).

КУНДАЛИНИ (Kundalini)

Сила, описываемая покоящейся свернутой, как змея, тремя кольцами, в полости, расположенной в основании позвоночника. О ней всегда говорят как о Богине — фундаментальной силе, или энергии, — таким образом, она женского рода. Обычно она покоится в своей обители, и ее голова закрывает узкий канал, поднимающийся вдоль позвоночника, который называется сушумна (см.). По мере практики лайя-йоги (см.), кундалини просыпается и начинает подниматься вверх по каналу, на который нанизаны шесть чакр (см.). Некоторые йоги говорят, что этот процесс сопровождается ощущением тепла, поднимающегося вдоль позвоночника. Каждая чакра, оживленная ею, приходит в состояние возбуждения, что приводит к совершенствованию определенных ощущений и способностей, в соответствии с "качествами" человека, с которыми связана каждая чакра. Разумеется, очень важно не возбуждать низшие чакры до тех пор, пока человек не обретает полный, или по крайней мере, очень сильный контроль над своим телом и эмоциями.

Внешние методы пробуждения кундалини описаны в некоторых книгах по хатха-йоге, однако в них не рекомендуется применять эти методики самостоятельно, но только под непосредственным руководством знающего учителя. В этих методиках допускается использование и асан (см.), и кумбхаки (см.) и мудра (см.). Строгие последователи раджа-йоги вообще избегают подобных методов, зная, что кундалини постепенно проснется естественным образом по мере продвижения в практике медитации, причем в

большинстве случаев это происходит совершенно незаметно.

Литература, в которой описывается вращение чакр под влиянием пронизывающей их кундалини, является скорее поэтической, чем описывающей реальные процессы. В сушумне, энергетическом канале позвоночника, существует еще более тонкий канал под названием ваджроли, а в нем заключен еще один тончайший, читрини, о котором говорят, что он "тонок, как паутинка". Йог продвигает кундалини настолько высоко, настолько он способен, и как только она касается какого-либо лотоса, или чакры, ее голова, прежде обращенная вниз, поворачивается вверх. Покидая каждую чакру, или падму, на своем пути вверх, она приостанавливает функции этого центра, приводит их в латентное, спящее состояние; так продолжается до тех пор, пока она не достигает "тысячелепесткового лотоса" (см. Сахасрара Падма) в макушке головы, стоящего выше всех шести чакр, и там она наслаждается совершенством бытия. После этого, по мере своего отступления назад, кундалини возвращает каждой чакре свойственные той способности и силы, но уже в очищенной и усовершенствованной форме. Это может пробуждать определенную степень ясновидения и сходных способностей, однако то, что йог сможет увидеть, зависит от состояния его разума; его интерпретация и понимание увиденного будут зависеть от степени его эволюции и способности избежать "личного фактора", собственного влияния на описание виденного.

КУРМА (Kurma)

Один из младших вайю (см.), жизненных ветров.

КУТАСТХА (Kutastha)

То, что стоит выше или вне иллюзии (см.). В человеке это атма, или подлинное Я человека. В "Бхагавад-Гите" кутастхой именуется человек, нашедший удовлетворение в знаниях и опыте, овладевший своими чувствами и с одинаково ровным почтением относящийся к горсти земли, камню и слитку золота, особенно если это ровное уважение распространяется на доброжелателей, друзей,

врагов, незнакомцев, нейтральных людей, ненавистников, родственников, святых и грешников.

КУТХАСТХА (Kuthastha)

Буквально: "вышестоящее". Понятие, применяемое к Я, которое неизменно и стоит выше изменчивых явлений мира, как объективного, так и субъективного. Кутхастхой именуется также человек, стоящий у основания корней генеалогического древа семейства. Высота йога, единого со своим духовным Я, заключается в том, что он сохраняет свою подлинную суть несмотря на любые внешние изменения, что рассматривается на примере наковальни (кута) кузнеца, с помощью которой придается форма множеству изделий, но без изменения формы самой наковальни.

КШЕТРА (Kshetra)

"Поле". Термин, используемый для обозначения всей сферы, области проявленного мира и всех объектов в ней. С ним связано понятие "постигший поле" (кшетраджня), которое обозначает подлинное Я, или атму.

КШЕТРАДЖНЯ (Kshetrajna)

Познавший поле (кшетра), или свое тело. Тело является полем действия владыки, хозяина тела, внутреннего Я. Оно состоит из восьми форм материи, пять из которых объективны (стихии земли, воды, огня, воздуха и эфира), а три — субъективны и представляют собой манас, буддхи и аханкара (см.). В "Гарбха-Упанишаде" говорится, что посредством буддхи человек знает и оценивает, посредством манаса он размышляет и воображает, посредством читты он распознает и вспоминает, а посредством аханкары — ощущает себя личностью, Я.

ЛАЙЯ-ЙОГА (Laya-Yoga)

Система йоги, уделяющая основное внимание пробуждению и направлению латентной, спящей силы кундалини (см.), которая обычно покоится в основании позвоночника. С ней тесно связаны религиозные трактаты "Тантры", которые содержат мистические

формулы, описывающие работу с силами божеств и богинь, власть которых, распространяющаяся на всю Вселенную, или макрокосм, имеет свои эквиваленты — соответствующие энергетические центры — и в микрокосме человеческого организма, что в особенности касается кундалини и чакр (см.).

ЛЕБЕДЬ (Swan)

См. Ханса, а также Парамаханса.

ЛЕВИТАЦИЯ (Levitation)

Хождение по воде, по гвоздям, и так далее, без прикасания к ним, или просто длительное пребывание в воздухе без опоры. Патанджали описывает левитацию как следствие овладения одним из вайю (жизненных ветров), а именно — удана (см.). Это мастерство достигается путем саньямы (см.) на этом ветре. См. также Эфирный Двойник.

ЛЕЧЕНИЕ (Healing)

Оно осуществляется силами эфирного двойника во время сна, поскольку в этот момент возникает очень мало возмущений тела личными мыслями и желаниями. По мере того, как растет гармония между эфирным двойником и физическим телом, все более свободно текут жизненные ветры (см. Вайю), результатом чего является оздоровление. Разумеется, нет никаких возражений против использования соответствующих лекарственных средств, помогающих физическому телу, хотя здоровые упражнения (движения, напряжения-расслабления, и т.д.) представляются наиболее важными, иначе вся сложность лечения достается эфирному двойнику, что может оказаться для него слишком тяжелой задачей, особенно если, как это часто случается, его терзают мысли, эмоции и страсти.

Лечение передачей жизненной силы (жизненных ветров, вайю) от одного человека другому происходит обычно автоматически в том случае, когда люди обладают чистым разумом и доброй волей. В отдельных случаях это может происходить намеренно, однако при этом нужно помнить, что никто не в состоянии значительно помочь тому, кто не помогает сам себе, и что человек, вредящий снаружи своему телу, а изнутри — своему

эфирному двойнику, просто не в состоянии удерживать жизненную силу, переданную ему другим человеком. Таким образом, на самом деле помочь можно только тому, кто того заслуживает, что и используется во многих случаях во время выздоровления или кризисов. Калеке можно помочь перелезть через изгородь, но бессмысленно тащить его на плечах весь путь (см. также вяна).

Лечение низшего ума и эмоций является другой стороной вопроса и связано с непосредственной, телепатической передачей мыслей от одного человека другому; аналогично, в этом случае также мало что можно сделать без достаточных оснований со стороны "пациента", поэтому лучшим способом таких передач является обмен мыслями в воображаемом диалоге. При этом необходимо помнить, что легче передавать знакомые умственные образы. В этой области полезными являются взаимные и коллективные медитации, однако они не должны в большой степени, а может быть, и вообще не должны, управляться устными указаниями извне.

ЛИНГА ШАРИРА (Linga Sharira)

То же, что тонкое тело (сукшма шарира, или сукшма упадхи, см.), иногда, впрочем, понимаемое только как та его часть, которая называется эфирным двойником (см.).

ЛИЦО (Face)

См. Расслабление Лица.

ЛИЧНОСТЬ (Egoism or Self-Personality)

Второе из пяти клеша, источников страданий.

ЛОКА (The Lokas)

Локами называют места обитания, районы пребывания или уровни существования живых существ. Таким образом, существует физический мир, доступный нашим органам восприятия, который называется бхурлока. Далее следуют невидимые, или тонкие миры — бхуварлока и сварлока. Йог, ставший хозяином своих эмоций и мыслей, способен по своему желанию путешествовать в этих мирах в своем тонком теле,

которое специально приспособлено для подобных целей. Последний из этих миров обычно определяется как небесный материальный мир, в который, как считается, попадают после смерти обычные добродетельные люди и в котором они наслаждаются "идеальной земной" жизнью, пока запасы их добродетелей не исчерпаются, и они не вернутся в земной мир в очередном воплощении.

ЛОКА-САНГРАХА (Loka-Sangraha)

Благо Мира. Буквально это словосочетание означает гармоничное сочетание жизни людей в любом конкретном месте обитания. Эта идея расширяется и включает в себя не только материальное благосостояние, но также все, что относится к психологическому благополучию (эмоциональному, умственному и этическому) и к индивидуальному и общественному развитию.

ЛОТОС (Lotus)

См. Падмасана; Сахасрара Падма; Чакры.

ЛЮБОВЬ (Love)

Сила Гармонии (см.), проявляющаяся в человеческой жизни в форме любви.

МАЙЯ (Maya)

Часто переводится как "Иллюзия". Это подразумевает доктрину о том, что все, что ощущается в проявленном мире, иллюзорно. Это, однако, не означает ощущения несуществующего, то есть восприятия того, чего нет; иллюзия означает, что нечто — Реальность — существует, но мы воспринимаем и видим ее неверно, в ложных формах.

Майя обладает двумя свойствами: наложение покрывала (аварана) и отбрасывание, усечение (викшепа). Первое подобно вуали, скрывающей нечто, так что многое, существующее в божественном мире, становится невидимым в проявленном мире. Второе свойство означает то, что происходит, когда разум приступает к своей деятельности с доступным, оставшимся после того, как на реальность наброшена вуаль авараны. Сначала активность включает в себя напряженный труд, но

небольшое использование интеллекта, хотя со временем разум добивается все большей и большей упорядоченности и гармоничности объектов и форм. Тем не менее и в упорядоченности, и в хаотичности, и в изменчивости присутствует "иллюзия", и сознание должно преодолеть ее для освобождения от оков субъективного и объективного мира.

Конечно же, не существует ничего помимо Реальности, однако когда большая ее часть скрыта, как женское лицо, спрятанное за наложенными друг за друга полупрозрачными вуалями, мало что Реального можно увидеть, хотя все, что видимо, является по-прежнему Реальностью — лицо за вуалями остается одним и тем же. Таким образом, иллюзия возникает из-за нашей неспособности проникнуть взором сквозь покровы Реальности, ибо большинство наших желаний расположены по нашу сторону покровов; однако полной иллюзии, только лишь иллюзии в наших ощущениях не бывает никогда.

Понятие майя часто сопровождается прилагательным "неописуемая" (анирвачанийя); это означает, что ее нельзя однозначно описать как реальную или нереальную, поскольку майя относительно реальна в пределах майи, но полное поле майи (или разделение, или относительность) нереально, но представляет собой только лишь совокупность множества иллюзий. С точки зрения метафизики, любой объект, даже ментальный, может быть полностью (то есть правильно) познан только путем сравнения с другими и понимания его отношений со всеми остальными, и его причиной является все, включая его самого; этим и определяется его реальность. С этой позиции, нереальное может служить средством пробуждения к реальности, подобно Приснившейся Змее (см.).

МАКРОКОСМ (Macrocasm)

Весь мир, или Вселенная, как внешняя по отношению к микрокосму, внутреннему миру человеческого существа. Подобно трем упадхи (см.) микрокосма, существуют три состояния макрокосма, а именно авьякта (буквально: "непроявленность"), хираньягарбха (буквально: "золотой росток" — имя Вишну), и вират (материальный, проявленный мир).

МАНАС (Manas)

Орган действия разума, внутренний инструмент (антахарана, см.), способный создавать и изменять объективные предметы. Он представляет собой мыслительную энергию, или функцию, которая в человеке проявляется в основном посредством его тела, и в гораздо меньшей степени — более тонкими способами, например, в форме телепатии, которые практически неактивны, если разум недостаточно развит и натренирован или не пребывает в предельно возбужденном состоянии. Поскольку большинство людей думают обычно в форме свободного и беспорядочного течения мыслей, это создает соответствующую психическую атмосферу (см. Телепатия; Высший Разум).

МАНИПУРАКА ЧАКРА (The Manipuraka Chakra)

Колесо, или лотос, расположенный на уровне пупка. У него десять лепестков зеленого или серого цвета (цвета облаков), которым соответствуют звуки "д" (церебральный), "дх" (церебральный), "н" (церебральный), "т" (зубной), "тх" (зубной), "д" (зубной), "дх" (зубной), "н" (зубной), "п" и "пх". Животное, символизирующее эту чакру — баран, который, как считается, имеет более вспыльчивый темперамент, чем слон или дельфин (макара), и поэтому более подходит к характеру объективного разума, энергично стремящегося к обладанию, познанию и использованию внешних объектов. Биджа мантра этой чакры — слог рам, заключенный в огненный треугольник со свастикой на каждом ребре. Чакра связывается с Брахмой, но именно с точки зрения мыслительного аспекта Брахмы, представленного в человеческом разуме на низших стадиях в форме планирования с целью получения материальных предметов, а на высших уровнях — как созидательная деятельность (см. также крийяшакти). Существует разница во мнениях по поводу божеств, соответствующих различным чакрам, но этот вопрос не является принципиальным и не вызывает серьезных конфликтов, поскольку внутри колес также существуют колеса, и каждый гуру, или учитель следует особому пути, который наиболее подходит ему и его ученикам. См. также Муладхара Чакра; Чакры.

МАНОМАЙЯКОША (Manomayakosha)

См. Коша.

МАНТРА (Mantras)

Форма речи, оказывающая существенное влияние на разум, эмоции тела и даже на внешние предметы. Идея того, что определенные слова и фразы могут быть подобным образом эффективны, основана на убеждении, что любое движение сопровождается звуком, хотя многие движения в Природе издают звуки, недоступные человеческому уху. Более того, эти звуки на самом деле представляют собой слова или утверждения, значение которых может быть понято знающим — в этом случае возможно понимание совершенной связи, или овладение универсальным "языком". Далее, в соответствии с тем фактом, что в реальном мире функция предшествует структуре, произнесенному слову предшествует мысль, которая в свою очередь является созидательной силой.

Все звуки и слова, используемые человеческими существами, выражают влияние разума на материю. Если они используются и организуются человеком, обладающим знаниями в этом вопросе, могут формироваться слова или фразы силы. Такого человека в древней Индии называли творцом мантр (мантракара). Священные тексты содержат множество великих мантр, величайшей из которых является слово Ом (см.). См. также Аджапа Мантра; Биджа Мантра; Гайятри Мантра; Джапа; Шанти; "Тат Твам Аси".

МАТХА (Matha)

Монастырь, в котором люди могут заниматься йогой без помех внешнего мира, и обычно, если необходимо, с помощью других учеников — строго говоря, монахов, — людей, посвятивших себя по крайней мере на некоторое время постижению философии йоги. Обычно рекомендуют основывать подобное учреждение в месте на хорошей земле, не каменистой и не сырой, неподверженной землетрясениям и вулканическим воздействиям; разумеется, желательно благорасположение и невмешательство правительства или правителя этой земли. Если речь идет о личной "комнате для медитаций", то древние выдвигают не очень строгие рекомендации: комната должна быть среднего размера и расположения по высоте, иметь одну

лишь маленькую дверь, не иметь окон, и быть чистой. Она может представлять собой небольшой дворик, окруженный стеной. В таком дворике следует иметь колодец и место для сидения.

МАУНА (Mauna)

Молчание, воздержание от речи. Всегда считается желательным не распространяться о собственной практике йоги, отчасти потому, что это может быть свидетельством того, что человек более заинтересован в разговорах о ней, чем в самой йоге; с другой стороны оттого, что в медитации могут возникать небольшие возмущения из-за любопытства других людей, чьи мыслеформы достигают медитирующего телепатически. Того, кто намеренно практикует молчание, называют муни (см.).

Мауна означает также то молчание, которое неизбежно возникает в случаях такого глубокого знания или опыта, который не может быть выражен словами, ибо его невозможно сравнить с каким-либо привычным опытом тела или разума.

"МАХАБХАРАТА" (Mahabharata)

Один из двух великих поэтических эпосов древней Индии (вторым является "Рамаяна"). "Махабхарата" особенно примечательна тем, что включает знаменитый текст по йоге, "Бхагавад-Гиту" (см.). Оба классических эпоса наполнены указаниями о пути йоги в жизни.

МАХАБХУТА (Mahabhutas)

Пять материальных стихий, элементов, или состояний материи. Наши "химические элементы" не совпадают с ними, но представляют собой составленные из них формы. См. Стихии.

МАХАВИДЕХА (Mahavideha)

См. Видеха и Пракритилайя; Развоплощенное Состояние.

МАХАТМА (Mahatma)

Буквально: "Великая Душа". Это звание обычно дается высокоразвитым человеческим существам. В "Бхагавад-

Гите" оно применяется к тем, кто непрерывно осознает вездесущность Божественного.

МАХЕШВАРА (Maheshwara)

Великий Бог Шива (см.).

МАЙЮРАСАНА (Mayurasana)

"Поза Павлина". Тело пребывает в горизонтальном равновесии над землей, поддерживаемое локтями и опирающееся только на ладони рук. Ноги обычно сложены как в падмасане (см.).

МЕДИТАЦИЯ (Meditation)

См. Дхьяна; Нидидхьясана; Плоды Медитации.

МЕРУДАНДА (Merudanda)

Исполненное символичности название позвоночника: согласно древним легендам, все существующее в мире было создано из молочного океана, в котором стояла гора Меру. Обвив вокруг горы великого змея вечности, или времени, боги и демоны, тянувшие змея с разных сторон, взбили океан, используя гору как пестик (данда).

МИКРОКОСМ (Microcosm)

См. Макрокосм.

МИР (Peace)

См. Покой Разума; Шанти.

МИРЫ (Worlds)

См. Лока; Реальность; Проявленное; Три Мира.

МИТХЬЯ (Mithya)

Ошибочность, которая должна быть преодолена для достижения освобождения, или реализации подлинного Я.

МНОГООБРАЗИЕ (Variety)

Одна из трех Божественных сил, вместе с Единством (см.) и Гармонией (см.). В священных текстах говорится, что Единый пожелал быть множественным, и тогда возникло Многообразие. Однако не может быть разнообразия без индивидуальности, а личность подразумевает Единство. В историях сотворения мира сохранения Многообразия доверено Брахме, а поддержание Гармонии — Вишну, тогда как Единство есть неотъемлемое свойство Всего и, следовательно, в охранении не нуждается; однако Единство в Индивидуальности поддерживает незримое присутствие Шивы.

МОКША (Moksha)

Освобождение (см.), окончательное духовное достижение человеческого существа; цель человеческого существования. То же, что нирвана (см.); кайвалья (см.).

МОЛИТВА (Prayer)

Попытка человека, чувствующего свою слабость, призвать или настроиться на высшие силы, и получить от них помощь. В практиках йоги молитвы не используются, ибо йога не имеет объективных целей.

МОНДО (Mondo)

Понятие, используемое в дзен-буддизме. Оно означает внезапный вопрос, заданный учителем, на который ученик должен, не задумываясь, дать немедленный ответ, тем более что вопрос обычно формулируется таким образом, что логический ответ на него невозможен. Спонтанный ответ ученика может представлять собой просто восклицание, однако бдительность незаполненного мыслями разума, как предполагается, способна обеспечить ученику новый опыт и новые ощущения.

МОНИЗМ (Monism)

См. Адвайта.

МОХА (Moḥa)

Невежество и глупость, вместе с сопровождающими их несчастьями (шока), возникающие в результате незнания фактов жизни, которые можно наблюдать в житейских учениях и философиях.

МУДРА (Mudras)

Разнообразные физические упражнения хатха-йоги, количество которых варьируется от десяти до двадцати пяти, которые в определенной степени используются для оздоровления тела, но главным образом — для достижения психической силы и опыта, включая пробуждение кундалини (см.). Большинство из них достаточно опасно, и они должны выполняться под непосредственным наблюдением учителя. С точки зрения раджа-йоги они не необходимы. Чтобы показать их общую идею, ниже описаны наиболее известные мудры.

Кхечари-мудра. Постепенное удлинение языка в течение срока около шести месяцев. В результате он может выгибаться назад и достигать полости гортани в глубине неба. Затем, при полной остановке дыхания, иногда сопровождаемой запечатыванием остальных отверстий тела промасленными хлопчатобумажными тампонами, йог может оставаться в трансе, с остановленным дыханием, до сорока дней и дольше. Некоторые экспериментальные опыты этого явления имеют письменные доказательства.

Уддияна-мудра. Сокращение брюшных мышц, прижимающее кишечник к позвоночнику. Это полезно для укрепления этих мышц и обучения их привычке втянутого живота. Это упражнение особенно полезно для современных людей, ведущих сидячий образ жизни, и его рекомендуется выполнять один-два раза в день по сотне втягиваний и отпусков мышц. Упражнение должно завершаться в положении подтянутости, и затем не должно происходить волевого, осознанного решения расслабить мышцы. Во время втягивания живота полезным дополнением могут стать упражнения глубокого дыхания, однако оно должно сопровождаться сознательным расширением необходимых мышц, а не просто в форме обычных вдохов и выдохов. Эта мудра считается замечательной для сохранения молодости. Упражнение может разнообразиться отдельной работой с

правой и левой стороной, а не только втягиванием центральной части брюшины.

Випаритакарани. Человек ложится на спину с руками, опущенными на землю. Сначала вверх поднимаются ноги, затем нижняя часть спины, опирающаяся при этом на руки, локти которых упираются в землю, поддерживая вес нижней части тела. Ноги при этом могут совершать легкое круговое движение.

Пасини-мудра. Ноги заплетаются вокруг шеи, как петля (паша).

Каки-мудра. Губы вытягиваются так, чтобы они походили на клюв вороны (кака), и через них очень медленно втягивается воздух.

Матангини-мудра. Называется также "мудра слона", так как слоны любят входить в воду, втягивать воду хоботом и с силой выталкивать ее наружу, часто перебрасывая хобот за спину. Человек входит в воду по шею, втягивает немного воды носом и выпускает ее через рот. Затем он втягивает воду ртом и выпускает через ноздри.

МУДРОСТЬ (Wisdom)

См. Буддхи.

МУЛАДХАРА ЧАКРА (The Muladhara Chakra)

Колесо, или лотос в основании позвоночника, примерно посередине между анусом и половыми органами. Он имеет четыре лепестка красного цвета, которым соответствуют звуки "в", "ш" (небный), "ш" (церебральный) и "с". В центре чакры расположен огненный треугольник (в котором пребывает свернутая кольцами кундалини) в желтом квадрате, символизирующем материальный принцип земли; часто в нем изображают слона, означающего физическую силу и постоянство — силы, с помощью которых земля удерживает свою трехмерную форму. Биджа мантра (см.) этой стихий и этой чакры — слог лам; это основной слог, а звуки лепестков могут дополнять и изменять его.

При медитации на чакре, то есть на символе, ее изображающем, или медитации в чакре, следует вызывать чувство глубокой веры, преданности и желание служить целям одной из трех величайших Божественных Сил, представляемых Шивой, Вишну и

Брахмой, на которые подразделяются все предметы. Это служение может относиться к внешним предметам, целям и действиям, равно как и к усилиям внутреннего Я, направленным к его реализации и полному выражению силы собственного бытия. Поскольку Брахму можно представлять состоящим из трех аспектов, чакра является преобладающим аспектом, волей Брахмы, хотя все три низшие чакры (муладхара, свадхиштхана и манипурака), в основном, пребывают под управлением силы Брахмы, который, разумеется, имеет три формы самого себя, связанные с тамасом и волей, раджасом и желанием, саттвой и интеллектуальным порядком, соответственно. Благоговение перед силой Брахмы на низшем уровне означает поклонение материальному искушению, а на высших уровнях человеческой жизни — разумную оценку и использование материальных предметов; таким образом, новичку не рекомендуется медитировать и поддаваться влиянию этих трех чакр. Однако человек с развитым буддхи способен стать их хозяином и извлечь пользу из их возможностей и жизненных сил.

МУМУКШУТВА (Mumukshutwa)

Желание освобождения от ограниченностей перерождений и проявленного существования. Это не просто желание в обычном смысле слова, но внутреннее пробуждение духовного восприятия, вследствие чего человек начинает осознавать несоответствия нашего настоящего бытия, сознания и счастья. Это ощущение становится настолько сильным и чистым, что человек не может признать ничто из уже известного, даже в идеализированной форме, как удовлетворительное; такое состояние можно назвать духовным голодом. Это четвертое из условий, которые выдвигает веданта как требования правильного и успешного пути осознания себя в Брахмане. См. также Садхана.

МУНИ (Muni)

Практикующий молчание (мауна, см.) или воздержание от речи. Этот термин часто применяется к раджа-йогам или философам, так как считается, что они обращены к истинам, с точки зрения метафизики пребывающим вне пределов возможности сравнения с обычными свойствами тела и разума. Такой человек может говорить

или беседовать о чем-то, что возможно обсуждать и выражать словами, но тем не менее его называют муни.

МЫШЛЕНИЕ (Thinking)

Мышление, размышление и рассуждение чрезвычайно важны в практике йоги. В раджа-йоге медитация есть полное размышление на определенную тему или о некотором объекте (см. Дхьяна), тогда как в джняна-йоге веданты глубокое размышление является первым шагом внутрь себя, к познанию Брахмана (см. Вичара).

НАГА (Naga)

Один из младших вайю (см.), жизненных ветров.

НАДА (The Five or Seven Nadas)

Звук (шабда) присутствует повсюду, подобно тому, как весной все исполняется движения, сопровождаемого всеобщим пением. Таким образом, в Космосе непрерывно звучит песня мира, равно как шум войны присутствует в самых малых конфликтах и движениях Хаоса. В душе, или разуме йога существует подобное движение, и шумы Хаоса должны во всех своих проявлениях быть заменены песнями Космоса. Он никогда не должен забывать, что в простом избавлении от шумов Хаоса еще нет достижения, и что приобретением является только слышание песни Космоса. Это справедливо для всех уровней тела и разума, хотя песня (подобно прикосновению и взгляду) всегда присутствует в его внутреннем мире. Можно сказать, что человек всегда воплощается не в теле, но только в разуме, и что тело — не обитель его, но лишь мастерская.

Йогу следует прислушиваться к этому внутреннему голосу несколькими способами; некоторые источники выделяют пять способов, некоторые семь, другие десять, но это только вопрос классификации. Одни определяют их как следствия относительно внешне-ориентированных, или материальных опытов; другие связывают их с мантрами; третьи — с внутренней медитацией, говоря даже о "голосе тишины". Что касается последнего случая, работы буддистов утверждают, что ученик должен слышать голос своего внутреннего бога в семи проявлениях, которые подобны голосу соловья, звону серебряных тарелок, шуму в

раковине, звучании вина, бамбуковой флейте, трубам и грому; последний из них поглощает все предыдущие, так что они более не слышны. Символически этот ряд отражает предельно мистическое звучание, зарождающееся в тишине и становящееся все громче и громче, достигая своей кульминации, когда ученик сливается с Единством.

Другой текст, "Малые Упанишады" описывают эту последовательность следующим образом: сначала идет звук, подобный "чини", затем — подобный "чиничини", затем колокольчик, потом шум раковины, потом звук лютни, звон тарелок, флейта, затем стук небольшого барабана, затем громкий барабанный бой, и, наконец, гром. Еще один источник определяет порядок так: легкое позвякивание, литавры, рога, флейта и вина, и йогу предлагается прислушиваться ко все более тонким звукам. Еще говорят о шуме моря, облаков, водопада, барабанов, колоколов, труб, флейт, вина и жужжании пчел.

Некоторые учителя указывают своим ученикам закрывать уши большими пальцами, глаза указательными, ноздри средними, а губы — оставшимися пальцами рук. После непродолжительной постоянной практики они начинают слышать звук, похожий на жужжание пчел, затем пение флейты, а затем вина. С продолжением практики приходят звуки колоколов, и в конце концов — гром. Разум йога поглощается этими звуками, так что он не поддается уже внешним отвлечениям.

Понятие нада используется также для обозначения продолжительности звуков, например, при произнесении Ом.

НАДИ (Nadis)

Каналы тонкого тела. См. Ида; Пингала; Сушумна.

НАКЛОННОСТЬ (Tendency)

См. Васана; Склонность Характера; Шаблон Состояния Разума.

НАМАРУПА (Namarupa)

Буквально: "имя и форма". Обозначает свойство всего созданного или проявленного. Существует отличие

между двумя понятиями, так как форма соответствует объективному существованию, тогда как наименование — его отражению в субъективной жизни, разуме, в котором имя обычно есть символ формы (традиционный, подобный алгебраическому обозначению) и может использоваться в отсутствие предмета для умственной работы и манипуляции, связанной с этой формой.

В основном, понятие намарупы используется, когда разум отмечает, что объект, к которому он обращается, принадлежит полю майи, и на самом деле нереален. Вся Вселенная рассматривается как преходящая, не представляющая собой ничего, кроме суммы карм всех существ, пребывающих в ней.

НЕВЕДЕНИЕ (Ignorance)

Корень всех наших несчастий, авидья.

НЕЗАВИСИМОСТЬ (Independence)

См. Кайвалья; Мокша; Нирвана; Освобождение.

НЕНАСИЛИЕ (Non-Injury)

См. Ахимса.

НЕОБЫЧНЫЕ ФОРМЫ ДЫХАНИЯ (Unusual Forms of Breathing)

Книги по хатха-йоге описывают множество дыхательных упражнений, равно как и большое разнообразие поз (асан). Подобно позам, которые делятся на две группы: ориентированные на подготовку тела к позам медитации и направленные на оздоровительные и укрепляющие упражнения, на группы можно разделить и дыхательные практики. Правильное дыхание входит в пранаяму; ниже приводится очень краткое описание остальных практик дыхания, которым обычно обучают в рамках йоги.

Существует множество форм дыхания, описываемых и преподаваемых различными учителями хатха-йоги, среди которых наиболее часто упоминаемыми являются следующие восемь: (1) практика кумбхаки (задержки дыхания после вдоха), проводимой до тех пор, пока давление воздуха не ощущается во всем теле, от головы до ног, после чего воздух выпускается через правую

ноздрю; (2) глубокое и шумное дыхание, с описанной выше задержкой и выпусканьем воздуха через левую ноздрю; (3) дыхание с языком, выдвинутым между губами, сопровождаемое свистящим звуком; выдох осуществляется через обе ноздри; (4) предельно глубокий выдох, затем вдох со свистом, после чего начинается чрезвычайно учащенное дыхание с усилиями, прилагаемыми к вдохам и выдохам, продолжающееся до наступления усталости; выдох через правую или (5) левую ноздрю; (6) вдох, сопровождаемый жужжанием пчелы-самца, и выдох, сопровождаемый жужжанием самки-пчелы; (7) после вдоха горло сжимается, подбородок опускается на грудь, и в этом положении осуществляется очень медленный выдох; (8) простая остановка дыхания, без вдохов и выдохов, продолжительность которой определяется самим практикующим. См. также Пранаяма.

НЕПРОЯВЛЕННОЕ (Unmanifested)

См. Авьякта; Запредельное.

НЕСЧАСТЬЕ (Trouble)

См. Клеша.

НЕУГАСИМАЯ ЛАМПА (The Steady Lamp)

Образ Неугасимой Лампы применим к йогу, занимающемуся атма-йогой (см.). Он уравновешен и тверд, "подобно немеркнувшей лампе, укрытой от ветра". См. Символические Образы.

НЕУДАЧА (Failure)

См. Успех и Неудача.

"НЕ-Я" (The Not-Self)

Вся та область сущего, с которой связаны тело и разум, включая само тело и сам разум, есть Не-Я. Поскольку оно представляет собой только лишь средство познания, или, скорее, самопознания, йог отбрасывает его в надлежащее время — в момент, когда он готов непосредственно обратиться к подлинному Я. См. также Анатма.

НИДАНА (Nidanas)

Набор, или цепь причин и следствий. Двенадцать из них, которые часто упоминаются как источники страданий и несчастья, особо перечисляются в буддизме и покрывают весь цикл материального существования: (1) неведение (авидья), которое является первопричиной всего последующего ряда; (2) зарождение привычек и шаблонов разума (санскар, или санкхар) в трех мирах — ментальном, эмоциональном и физическом; (3) распознавание объектов (виджняна, или винняна); (4) присваивание наименований и придание форм (намарупа); (5) пробуждение шести органов восприятия (шадаятана); (6) связь с предметами (спарша, или пхасса); (7) ощущение удовольствия или страдания от связи с предметами (ведана); (8) желание достигать или избегать (тришна, или танха); (9) привязанности и деятельность (упадана); (10) воплощение, рождение (бхава); (11) состояние и тип тела (джати); (12) набор разложения (джара), смерти (марана), горя (шока), жалоб (паридевана), страданий (духкха), и подавленных состояний, или ментальных болезней (дурмана). В этом заключается содержание жизни, повторения которого можно избежать посредством йоги, которая является практикой единения со знанием, или мудростью, или разрушением неведения, что достигается следованием благородному восьмеричному пути (см.). В нем заключено уничтожение описанного выше ряда причин, что соответствует понятию нирваны (см.).

НИДИДХЬЯСАНА (Nididhyasana)

Глубокая медитация. Последняя из трех практик, рекомендуемых школами веданты для ученика, освоившего подготовительные дисциплины (см. садхана). Первыми двумя практиками являются чтение и слушание (шравана) и мышление (манана).

НИДРА (Nidras)

Нидрами называются мысли, полученные во время сна, содержащиеся в большинстве сновидений, не имеющих основ в реальности. См. Вритти.

НИЗШЕЕ Я (The Lower Self)

Это современное понятие, но, правильно понимаемое, оно чрезвычайно полезно, так как путем упорядочивания низшего Я и приведения его в гармонию с законами Природы человек способен прийти к личным качествам, снимающим преграды к методам раджа-йоги. Во-первых, низшее Я состоит из трех отделов: физического, эмоционального и низшего ментального. В определенном смысле, все три отдела материальны, и каждый из них можно назвать телом, поскольку они представляют собой три организма, обладающие неизменными, или привычными реакциями и инстинктивными действиями, основанными на опыте прошлого. Далее, каждое из трех тел должно быть приведено в надлежащее, здоровое состояние, что означает преодоление лени и вялости, развитие силы и энергии, а затем — упорядочивание (но ни в коем случае не подавление) этих сил согласно верным правилам, с тем чтобы они проявлялись в верных пропорциях. Упорядоченная сила проявляется как здоровье, а ее активность — в форме спокойствия и контроля.

В дополнение к сказанному, тройственное низшее Я должно быть надлежащим образом натренировано и наполнено физически, эмоционально и умственно, дабы правильно согласовываться с внешним окружением.

Время, затрачиваемое высшим Я (см.) на управление и наполнение низшего Я, расходуется не напрасно, так как при этом развивается воля, привязанность силы мысли к выполнению этой задачи; кроме того, это сохраняет время и энергию в продолжительных нагрузках повседневной жизни, повышая внимание к ее материальным сторонам.

НИЗШИЙ УМ (The Lower Mind)

Разум, который собирает, накапливает и вспоминает информацию, полученную органами чувств, и мысли, с нею связанные. Он активен в смысле движения ассоциаций, которое проявляется в виде свободного течения мыслей, хотя на самом деле такой переход от одной мысли к другой не является в полном смысле свободным, ибо управляется определенными законами, или привычками, которые можно назвать четырьмя путями мыслей; это показывает, что низший ум подобен не джунглям, но саду с проложенными дорожками, или

государству с хорошо развитой системой магистральных путей, ускоряющий систему транспортного переноса. Этими четырьмя путями являются: (1) отношения между родами и разновидностями, или классами и частностями, включая отношения и разницу между членами одного класса; (2) отношения части и целого; (3) отношения свойства и его обладателя; и (4) отношение сопоставления привычного и нового в опыте. К примеру, думая о розе, человек может последовать одному из четырех путей: (1) дикие розы — садовые розы, имеющие собственные имена — другие цветы; (2) лепестки — тычинки — розовый куст; (3) цвет — аромат; (4) конкретные известные розы — ваза с цветами; и т.п. Во время течения мыслей каждую смежную их пару всегда соединяет одно из этих отношений, так что низший ум шагает как бы с помощью пары ног, или перескакивая с камня на камень, как например, в потоке ассоциаций: роза — сад — дом — спальня — сон — сновидение; при этом при переходе к "дому" уже потеряна идея "розы". Одной из основных практик йоги является замена подобного привычного течения мыслей способностью концентрации, которую можно использовать в любой нужный момент; при этом, перед тем, как оставить идею розы, человек может рассмотреть все, что эта идея может ему дать.

В низшем уме происходит также привязка разного рода положительных и отрицательных ощущений по отношению к объектам и мыслям, что становится причиной множества форм возбудимости и импульсивности, которые также являются предметом изучения и покорения практики йоги. См. также Читта.

НИРВАНА (Nirvana)

Термин, используемый в буддизме для Освобождения. Его этимология (нир-ва: "угасать") в негативной форме указывает на стремление к освобождению с целью избавления от любых свойств и характеристик в "угасшей" области нового состояния. Будде, достигшему просветления этой истиной, приписываются слова: "Я, Будда, рыдавший с каждой слезой моих братьев, смеюсь и радостен теперь, ибо это свобода." Он также советовал: "Не роняйте бисер мыслей в Бездонное: вопрошающий льнет к ошибочности; ответствующий заблуждается; пребывайте в безмолвии."

Это понятие возникает и в индусских священных текстах, например, в "Бхагавад-Гите", которая считается заповеданной, но никем не написанной пять тысячелетий тому. Тем не менее, индусы признают мысль о том, что это состояние есть единение с Брахманом и его сат, чит и ананда (см. Сат-Чит-Ананда). См. также Кайвалья; Мокша; Освобождение.

НИРОДХА (Nirodha)

Управление, контроль над мыслями (вритти) низшего разума (читты) (см. Читта-Вритти-Ниродха).

НИЯМА (Niyama)

Пять "обрядов", внутренних ритуалов человека. Они включают в себя чистоплотность тела и разума, удовлетворенность, совершенствование тела (тапас), самоизучение (свадхьяя), и внимательность, или чистоту разума (прасадана).

Успешное отправление этих пяти требований приводит к (1) хорошему здоровью и невосприимчивости к дурному магнетизму окружающих, возвышенности ума, целеустремленности, овладению чувствами и готовности к видению Я (атмы); (2) высшей форме удовлетворенности; (3) достижению предельной чистоты и высших способностей тела и чувств; (4) связи с мудрыми и добрыми, с адептами и божествами; (5) власти созерцания (самадхи).

ОБЛАДАНИЕ (Possessiveness)

См. Абхинивеша; Стремление к Обладанию.

ОБЛАКА И СОЛНЦЕ (Clouds and Sun)

Урок образов Облаков и Солнца заключается в том, что подлинное Я сияет непрерывно, но оно скрыто тучами, порождаемыми недостатками низшего ума, или личности, так что сквозь них не только нельзя увидеть этот свет, но и невозможно насладиться его властью. См. Символические Образы.

ОБЛАСТЬ (Field)

См. Кшетра; Лока.

ОБРЯДЫ (Observances)

См. Нияма.

ОБЪЕКТ (Object)

См. Дравья, Гуна, Карма; Субъект и Объект.

ОБЪЕКТ, КАЧЕСТВО, ДЕЙСТВИЕ (Object, Quality, Action)

См. Дравья, Гуна, Карма.

ОБЯЗАННОСТЬ (Duty)

То, что человеку следует делать; общий способ правильной жизни человека и правила его конкретных действий в отдельных ситуациях. Закон дхармы выше закона кармы (см.), ибо последний в каждый момент времени окружает человека реальными обстоятельствами, после чего возникает вопрос о том, как же человек собирается себя вести в этих условиях. Его первейшими обязанностями являются обязанности перед самим собой, так как он в долгу перед самим собой за свои собственные способности, и только с их помощью он растет как человек. Его вторая обязанность — любить ближнего своего, своим сердцем и своими действиями, исполнять свой социального долг и рабочие обязанности, которые представляют собой его вклад в общее благосостояние, то есть тоже являются службой на благо общества. Его третья обязанность — обязанность перед Богом, ибо жизнь и смерть существуют только в целях предельно осознанного достижения единства с Божественным. См. Дхарма.

ОГОНЬ (Fire)

См. Махабхута; Стихии; Хождение по Углям.

ОКОВЫ (The Ten Fetters)

В буддизме — десять недостатков, которые необходимо преодолеть. См. Архат.

ОККУЛЬТИЗМ (Occultism)

Знание, относящееся к тому, что пребывает вне восприятия органов тела, то есть обычными способами невидимого и невоспринимаемого (адришта), и приложение этого знания к практической жизни.

ОККУЛЬТНЫЕ СИЛЫ (The Eight Occult Powers)

Восемь сиддхи (см.).

ОЛЕНЬ, СЛОН, МОТЫЛЕК, РЫБА И ПЧЕЛА (The Deer, Elephant, Moth, Fish and Bee)

Урок образов этих пяти животных заключается в предупреждении о потере осознанности и бдительности под влиянием пятью органов чувств, ибо охотники соблазняют Оленя сладкой музыкой, а Слона ловят в тот момент, когда он с великим удовольствием чешет спину о дерево; Мотылек, Рыба и Пчела увлекаются зрелищем, вкусом и запахом соответственно. См. Символические Образы.

ОМ (Om)

Величайшая мантра (см.), или слово власти. Верно произнесенное достаточно развитым человеком, это слово, являющееся выражением божественной силы, приносит великую гармонию в тело и разум. Его ментальный эффект гораздо сильнее, когда это слово произносится не вслух, а умственно, однако в любом случае, оно должно звучать не очень громко и в "плавающей" форме, без усилий.

Это слово состоит из трех букв: А, У и М. Гласные "а" и "у" сливаются в "о". "М" произносится без разжимания губ, то есть назально, и продолжается согласно представлениям и интуиции произносящего. Теория слова "Ом" заключается в том, что первый звук "а", образуется в задней части рта, последний звук, "м", издается с помощью губ, а "у" является плавным переходом между ними; таким образом, слово покрывает весь спектр возможных гласных. Поскольку гласные несут основную силу речи, а согласные представляют собой только ограничения или приложения этой силы, целиком слово является выражением акта творения, указывающим на присутствие Творца; в нем проявляется весь цикл творения, ибо "а", "у" и "м" связываются с божественными силами, или функциями, которые

символизируются тремя девами (см.), богами: соответственно Брахмой, Вишну и Шивой.

Патанджали советует ученику повторять это слово не просто ради повторения или выработки привычки, но с мыслями, направленными на его суть. Учитель говорит, что медитация даруется для двух целей — для достижения понимания природы личного сознания и для преодоления препятствий к обретению высшей созерцательности.

Ом произносится благоверным индусом в начале любой молитвы и гимна, любых слов, выражающих благоговение и восхищение. Он произносится также и в конце, иногда дополненный трехкратным "шанти" (см.).

ОМ ТАТ САТ (Om Tat Sat)

Эта мантра упоминается в "Бхагавад-Гите" как используемая "учениками Брахмана" в начале различных предприятий и деяний. "Тат" ("То"), указывающее на Брахмана, напоминает ученику о высоких побуждениях, и таким образом помогает ему отбросить все, что их недостойно. "Сат" ("творение", "существо") напоминает ему о Добре, пронизывающем все сущее, и таким образом освящает и облагораживает то, что ученик делает, и придает деянию характер ишвара-пранидхана (см.).

ОСВОБОЖДЕНИЕ (Liberation)

Освобождение духа от связи с конечным, или проявленным существованием, что также подразумевает прекращение цикла рождений и смертей. Буддисты используют термин нирвана (см.), а Патанджали — понятие кайвалья (см.).

Причина обусловленного существования, неведение (авидья, см.) также исчезает, подобно сновидению после пробуждения, когда воцаряется полное знание, или просветление, ведущее к освобождению. Это окончательное духовное достижение, предназначенное человеческому существу, однако оно не может произойти автоматически, ибо человек добивается его в своем существовании. См. также Мокша.

ОСНОВЫ ЗНАНИЯ (Bases of Knowledge)

Существуют три основы знания: ощущение, восприятие (пратьякша), умозаключение, вывод (анумана) и надежное свидетельство, проверка (агама). Интуиция относится к внутреннему восприятию. См. Восприятие, Умозаключение, Свидетельство.

СОЗНАНИЕ (Realization, Knowing)

См. Апарошанубхути; Сознание; Чит; Атмавидья; Освобождение; Кайвалья; Мокша; Нирвана.

ОСТАНОВКА УМА (Steadiness of Mind)

Патанджали говорит, что остановки низшего ума (читта-вритти-ниродха, см.) можно достигнуть несколькими способами, а именно:

(1) Если у человека есть или был собственный надежный оккультный опыт, или если он воспитал развитую высшую чувствительность (включая телепатию, ясновидение, яснослышание, психометрию, интуицию, и пр.), возникает устойчивое и уверенное состояние разума. Активный мыслящий разум называется манас и отличается от низшего разума, читты, хранящего мысли и осуществляющего механическое течение мысленных ассоциаций.

(2) Остановка ума развивается и посредством проявления спокойного внутреннего видения. Многие люди, закрыв глаза, способны видеть внутренний свет, приносящий ощущение покоя и уверенности. Иногда, в этом свете возникают образы, вначале случайные, но очень четкие и прекрасные. Как говорил древний учитель Вачаспати Мишра, человек может обнаружить этот свет, перенося свое сознание в область сердца. С его помощью он способен видеть мыслеформы. Манас сам по себе является внутренним видением, в котором возникают эти формы.

(3) Для остановки, низший разум (читта) можно принудить вспоминать образы людей или существ, например, святых и адептов, достигших освобождения от желаний.

(4) Остановке ума помогают опыты и практика сновидений.

(5) Медитация на интересующих человека предметах тоже является помощью в развитии молчания ума.

ОТВРАЩЕНИЕ (Aversion)

См. Двеша; Парадвеша.

ОТДЕЛЕННОСТЬ (Separateness)

См. Аваччхеда.

ОТРЕЧЕНИЕ (Renunciation)

См. Санньяса.

ОТРЕШЕННОСТЬ (Withdrawal)

См. Пратьяхара.

ОЧИЩЕНИЕ (Cleansings)

См. Дхаути.

ОЩУЩЕНИЕ (Perception; Senses)

См. Восприятие, Умозаключение, Свидетельство; Индрийя; Управление чувствами.

ПАДМА (Padma)

См. Чакры; Падмасана; Сахасрара Падма.

ПАДМАСАНА (Padmasana)

"Поза Лотоса". Ноги скрещены и расположены на противоположных бедрах (подошвы обращены вверх), руки покоятся на бедрах, язык упирается в зубы, подбородок опущен на грудь или удерживается прямо, взгляд направлен на кончик носа или несфокусировано прямо перед собой; руки могут быть скрещены за спиной и удерживать друг друга за большие пальцы.

ПАМЯТЬ (Memories)

Группа или класс мыслей (вритти, см.), возникающих в низшем уме (читта, см.), которые воспроизводят обстоятельства и мысли прошлого. См. также Смрити.

ПАРА (The Para)

Относящееся к Запредельности. Термин часто используется Шри Кришной в "Бхагавад-Гите" для обозначения состояний вне восьмиричной проявленности, состоящей из пяти форм материи и трех функций разума.

ПАРАМАРТХА (Paramartha)

Высшее Благо. В жизни существует множество благ — блага, предназначенные для тела, для эмоций, для разума и для развития наших высших подразделений; однако стремиться необходимо к Высшему Благу (то есть к реализации искры духа и подлинного Я). Йог постоянно помнит об этом и уделяет свое время и внимание как этой джняна-йоге, так и раджа-йоге, направленной на развитие высшего Я, и любой практике, необходимой для исправления состояния низшего Я, состоящего из трех областей: тела, эмоций и низшего ума.

ПАРАМАТМА (Paramatma)

Верховная атма, которая, разумеется, не отделяется и не различается с атмой, или дживатмой (см.). Понятие возникло по той причине, что люди очень часто используют термин "атма" для обозначения высшего и даже низшего Я, ни одно из которых не является подлинным Я, и следовательно, относится к "не-Я" (см.).

ПАРАМАХАНСА (Paramahansa)

"Высочайший, совершеннейший лебедь". Звание, присваиваемое наиболее великим гуру, или учителям философии йоги их последователями. См. также Ханса.

ПАРИНАМА (Parinama)

Непрерывное преобразование, происходящее при смене одного момента другим.

ПАТАНДЖАЛИ (Patanjali)

Автор "Йога Сутры", живший около 200 года до н.э. Он не основатель философии и практических методов йоги, но скорее ее систематизатор, ибо множество

разнообразных форм и методик йоги были хорошо известны с гораздо более древних времен. Однако система, классификация, объяснения и сжатые определения Патанджали оказались настолько превосходными и эффективными, что с ними знакомы и ими руководствуются практически все образованные йоги. "Йога Сутра" состоит из четырех Книг, или Глав, посвященных созерцанию (самадхи), практикам йоги, психическим силам и независимости, или Освобождению (кайвалья).

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ (Reincarnation)

См. Реинкарнация, также Инкарнация.

ПИНГАЛА (Pingala)

Канал, расположенный справа от сушумны. Он описывается как закручивающийся вокруг сушумны и заканчивающийся в правой ноздре или в аджня чакре. См. также Ида.

ПИСАНИЯ (Scriptures)

См. Священные Писания.

ПИТАНИЕ (Diet)

Хотя Патанджали не упоминает о правилах питания и доверяет этот вопрос хорошему вкусу ученика йоги, существует много текстов на санскрите, которые дают множество полезных советов по этой теме. Обычно описывается легкое питание, основанное на сочной, масляной и мягкой пище; при этом желудок должен наполняться до половины твердой пищей, на четверть — жидкостью и на оставшуюся четверть — воздухом. "Хатха-йога Прадипика" особо выделяет молоко, масло, пшеницу, рис, ячмень, мед, сушеный имбирь, огурцы и другие овощи. Лук и чеснок обычно не рекомендуются, также как все горькое, кислое, острое, соленое и очень горячее, алкогольные напитки, рыба, мясо и яйца. Впрочем, в этом вопросе не существует жестких правил. Главным критерием является здоровье без излишнего аскетизма, так что пища должна быть питательной и легкой для пищеварения, а процесс еды — свободным от

неприятных умственных ассоциаций и плохого "магнетизма".

ПЛОДЫ МЕДИТАЦИИ (Powers Obtained by Meditation)

Патанджали приводит следующий список знаний и способностей, возникающих в результате фиксации разума, саньямы (см.):

Знание прошлого и будущего. Достигается саньямой на тройственном изменении предметов: изменениях их сути, качеств и условий.

Понимание значения звуков, издаваемых животными. Достигается саньямой на различии звука и слова, объекта и значения.

Знание предыдущих воплощений. Достигается рассмотрением тенденций развития привычек, шаблонов состояния (санскар, см.).

Знание содержимого ума (читта, см.) других людей. Достигается рассмотрением их ментальных образов.

Погруженное состояние. Достигается саньямой на форме тела, волей к избавлению от привязанности к ней и разделения видения и глаз. Многие интерпретируют погруженное состояние как невидимость тела, однако некоторые придерживаются позиции, что это означает покидание тела во время транса и перемещение в тонком теле. В Индии распространено убеждение, что великие йоги способны по своей воле становиться невидимыми, дабы оградить свой покой, однако возникает разница во мнениях, осуществляется ли это путем управления эфиром в окрестности тела, либо наведением иллюзии на наблюдателя. С точки зрения йога это скорее представляется вопросом силы воли, чем осознанными манипуляциями, подобно присущим всем нам неосознаваемым функциям тела, такими как ходьба, при которых тело подчиняется воле разума, как только в нем возникает умственный образ хождения и он подтверждает действие, отображаемое образом.

Знание момента смерти. Достигается саньямой на двух формах кармы (см.): зарождающейся и скрытой. Другим способом является правильная интерпретация знамений: чего-либо необычного или проявляющегося за обычными пределами восприятия.

Различные формы силы. Достигаются саньмой на симпатии, дружелюбии, и т.п. Эти добродетели должны воспитываться намеренно, до тех пор, пока их ощущение не станет осознанным и хорошо известным, после чего на них можно медитировать. В этом случае чрезвычайно уместно изречение о том, что добродетели должны воспитываться во имя самих добродетелей.

Физическая сила и различные качества других существ. Достигаются саньмой на образе слона и этих существ. Существует древний афоризм о том, что человек становится тем, о чем думает. Человек способен стать Мастером, медитируя на мастерстве мастера, равно как человек становится более человеческим, постигая, что означает быть человеком. Созерцание отдыхающей кошки может помочь расслабиться, гальки — придать плавности, столба — укрепить в твердости.

Знание крошечно малых, скрытых и удаленных предметов. Достигается распространением развитого видения или рассмотрением предметов внутренним видением, возникающим при закрытых глазах. В этом случае имеет место только рассматривание, но не воображение и не запрашивание, которые могут исказить ясновидение.

Не должен человек ожидать и видений, ибо результат может прийти в словесной или символической форме, или в виде ясной мысли или идеи. Существование способности подобного ясновидения можно проверить. Возьмите двенадцать карт, перемешайте их, разложите в ряд рубашками вверх, закройте глаза и наблюдайте за тем, что проявляется во внутреннем видении. Проверьте и пометьте результат. Повторите это 120 раз. Если вы правильно определяете не менее 10 карт, и это повторяется в большинстве тестов, то в определенной степени вы являетесь ясновидящим. Это свойство быстро развивается регулярными упражнениями. Необходимо сделать следующее предупреждение: во время опытов не размышляйте и не беспокойтесь о том, удастся вам это или нет, растет ли ваша способность; можно позволить себе думать об этом только по окончании всего набора проверок, всех 120 раскладок.

Во внутреннем видении, за закрытыми глазами, возникают образы внешних объектов. Сосредоточивая внутренний взор на макушке головы, возможно увидеть совершенных созданий, пребывающих вне человечества,

а также обретать предвидение, знание будущего, и находить ответы на другие сокровенные вопросы.

Патанджали утверждает, что саньяма может проводиться на чем угодно и приводить, подобно ясновидению, к тому, что сейчас называют психометрией, то есть знанию других объектов, связанных с предметом рассмотрения. Так, например, когда коробочка с небольшим предметом была выслана почтой в другой город, где ее показали ясновидящему, он не только увидел предмет в коробочке, но и магазин, где его продали, человека, купившего предмет, и много других связанных с этим событием образов.

Что касается самого человека, то следует особо отметить саньяму, направленную на сердечный центр. Она приводит к обретению знания собственного характера и склонностей и развивает чувствительность по отношению к окружающей жизни.

Для йога, нацеленного на достижение цели человеческой жизни, наиболее важной является саньяма, направленная на постижения подлинного Я человека. Прозрение и интуиция, относящиеся к объективным предметам, хотя и являются признаками силы обращенного вовне разума, но тем не менее представляют собой препятствия к успеху его высшего созерцания.

Левитация достигается саньямой на жизненном ветре, именуемом удана (см.).

Яснослышание проявляется как результат саньямы на связи слухового аппарата и эфира (акаша, см.). В этой практике необходимо особое внутреннее намерение, так как слух является наиболее духовным и наименее внешнеориентированным восприятием.

Астральные перемещения достигаются саньямой на связи тела и эфира (акаша, см.), или на чем-то легком и свободном, например на кусочках ваты.

Власть разума над материей достигается саньямой на объективном предмете, проводимой в пять стадий, означающих постижение его объективного характера, ли формы; составляющих его субстанций (то есть, стихий земли, воды, и так далее); его более тонкой, чем материальные проявления, природы; его отношений с другими предметами; и его назначения и извлекаемой из него пользы. Первые три ступени связаны с

тройственностью Объект, Качество, Действие (см.), а две последние — с его взаимоотношениями с другими объектами. Они приводят также к развитию власти над стихиями, совершенствованию тела, неподверженности его влияниям земли, воды, и других элементов.

ПЛОТНОЕ ТЕЛО (The Dense Body)

См. Физическое Тело.

ПОЗЫ (Postures)

См. Асана.

ПОЗА ВЛАСТИ (The Powerful Posture)

См. Уграсана.

ПОЗА ВСЕХ КОНЕЧНОСТЕЙ (Posture of All the Limbs)

См. Сарвангасана.

ПОЗА ДЕРЕВА (The Tree Posture)

См. Врикшасана.

ПОЗА КОБРЫ (The Cobra Posture)

См. Бхуджангасана.

ПОЗА ЛОТОСА (The Lotus Seat)

См. Падмасана.

ПОЗА ЛУКА (The Bow Posture)

См. Дханурасана.

ПОЗА ПАВЛИНА (The Peacock Posture)

См. Майюрасана.

ПОЗА ПЕТУХА (The Cock Posture)

См. Куккутасана.

ПОЗА ПЛУГА (The Plough Posture)

См. Халасана.

ПОЗА ПОСВЯЩЕННОГО (The Adept Seat)

См. Сиддхасана.

ПОЗА СВАСТИКИ (The Swastika Seat)

См. Свастикасана.

ПОЗА СИЛЫ (The Vigorous Seat)

См. Вирасана.

ПОЗА ТРУПА (The Corpse Posture)

См. Шавасана.

ПОЗВОНОЧНИК (The Spine)

См. Меруданда, а также Чакры.

ПОЗНАНИЕ (Knowing)

См. Основы Знания; Джнятри, Джняна, Джнейя; Свадхьяя; Мышление.

ПОЛЕ (Field)

См. Кшетра.

ПОРЯДОК (Orderliness)

См. Саттва.

ПОСТОЯНСТВО (Stability)

См. Тамас.

ПОСТУПОК (The Doing)

См. Карма.

ПРАБИБХА (Prabibha)

Интуиция, или прозрение, предшествующее окончательной вивеке (см.).

ПРАВДА, ПРАВДИВОСТЬ (Truth, Truthfulness)

См. Сатья; Добро, Истина и Красота.

ПРАДЖНЯ (Prajna)

Мудрость духовного понимания, результат овладения восемью аспектами йоги (см.), ведущий к высочайшей вивеке (см.).

ПРАКАША (Prakasha)

Внутреннее видение разума, которое с точки зрения личности является интуицией. Когда человек вспоминает какие-либо факты своего опыта, чтобы осмыслить и рассмотреть их, они часто предстают во внутреннем видении разума. Это видение является свойством разума, и именно посредством этого зрения, присущего разуму, йог может видеть вещи астральным зрением, по мере того, как призываются объективные образы тонкого действия разума (мысли или эмоции). Видение нашего физического зрения — не совсем то же самое, что простые колебания или передача излучения, изучаемые физиками — подобен этому явлению, когда мы всматриваемся во что-то; таким образом, зрение всегда сопровождается определенной степенью и формой распознавания, и представляет собой умственное действие. Внутреннее видение разума является третьим уровнем разделения, или проявления, и подразумевает познание без необходимости реального существования объекта. Его можно сравнить с внутренним прикосновением, которое представляет собой второй уровень разделяющего познания. Частые упражнения позволяют йогу ощущать посредством внутреннего прикасания присутствие Учителя или другого высшего существа, обитающего в астральном мире. Это можно сравнить также с внутренним звучанием, который можно было бы назвать первым покровом, если читатель понимает, что любое проявленное, или разделенное, или объективное познание осуществляется силой покровов и подразумевает некоторое упрощение, искажение, или сдерживание полного познания.

ПРАКРИТИ (Prakriti)

Буквально: "претворенная". Материальная, или проявленная сторона Вселенной.

Пракрити означает субстрат объективной реальности. Этимология слова указывает негативную, недейтельную, то есть субстанциональную, или материальную (в самом широком смысле) природу всего сущего; "пра" означает "пре-", "крити" — "сотворенное", но это означает не сотворение форм, а создание принципов материальности, основным из которых является инертность, которая, впрочем, активна в процессе перехода от прошлого к настоящему. Таким образом, в настоящем она представляет разуму status quo (и статичность, и динамичность), что позволяет ему действовать и реализовывать различные варианты будущего.

Пракрити обладает тремя качествами (гунами, см.): тамас (инерция покоя, или материя), раджас (инерция движения, или энергия) и саттва (возможность образования, отзыв на разумную деятельность, то есть формирующая и комбинирующая Гармония, закон природы, ее пластичное свойство сохранения форм). Пракрити как принцип, абстрактная форма, входящая во взаимоотношения с разумом, становится прадханой, фундаментальной пластичной материальностью.

ПРАКРИТИЛАЙЯ (Prakritilaya)

Бестелесное состояние. См. Видеха и Пракритилайя; Развоплощенное Состояние.

ПРАЛАЙЯ (Pralaya)

Периодическое состояние сна Вселенной, когда в покое пребывают все "разумы", или "жизни", за исключением достигших полного освобождения и, образно говоря, достигли признания в области Божественного, вне дуальной проявленности материального (связываемого с Брахмой, см.) и разумного (соответствующего Вишну, см.) начал. Продолжительные сменяющие друг друга периоды мирового покоя и мировой деятельности, или проявленности, называют ночами и днями Брахмы.

ПРАМАНА (Pramanas)

Праманы представляют собой те мысли и идеи (вритти, см.) разума, которые настолько поддерживаются восприятием, рассуждениями или опытной проверкой, что человек считает их абсолютно справедливыми во всех практических вопросах (см. Восприятие, Умозаключение, Свидетельство).

ПРАНА (Prana)

Вайю (см.), жизненный ветер, связанный с сердечным центром (см. Анахата Чакра) и сердечным сплетением, и следовательно, со здоровьем и силой сердца и его деятельности в теле. Изредка ее видят желтой или кораллового цвета. Прану как энергию нельзя путать с дыханием, для именованя которого тоже используется это понятие (см. Пранаяма).

ПРАНАМАЙЯКОША (Pranamayakosha)

См. Коша.

ПРАНАЯМА (Pranayama)

Регуляция дыхания; управление и правильный подход к процессам вдоха и выдоха. Это означает приостановку дыхания только в той степени, в какой можно называть остановками его задержки после полного вдоха и полного выдоха; однако это не полная остановка дыхания — в противном случае не имело бы смысла говорить о вдохе и выдохе. Выдох, вдох и состояние покоя, задержки, являются тремя моментами, которые требуют регуляции по их характеру, продолжительности и пропорциональности. Пропорциональность означает взаимное отношение продолжительности всех трех этапов дыхания. Наиболее часто встречающейся пропорцией является одна единица времени для вдоха (пурака), четыре единицы для задержки воздуха (кумбхака) и две единицы времени для выдоха (речака), однако Патанджали не упоминает о соотношении 1:4:2 или какой-либо другой пропорции, предлагая практикующим определить свой собственный стандарт, обеспечивающий наибольшее удобство и результативность. Что касается вопроса продолжительности этой единицы времени, необходимо рассмотреть систему его измерения. В прежние времена — и иногда сейчас — наиболее употребляемой единицей

времени (матра) для измерения продолжительности стадий дыхания было время, необходимое для того, чтобы три раза поднять руку над коленом и не торопясь щелкнуть пальцами. В переводе на привычные современные единицы измерения времени это составляет около 3 секунд. После непродолжительной практики ощущение продолжительности выбранной единицы времени становится у практикующего автоматическим. В санскритской философской литературе упоминается также более мелкая единица времени под названием секунда, или мгновение (кшана), которая обычно считается равной четверти промежутка времени, необходимого для мигания глазом; однако, она не используется непосредственно в пранаяме. Патанджали не дает никаких предписаний относительно единиц измерения и продолжительности стадий дыхания. Он только отмечает, что цикл дыхания должен быть долгим, то есть более продолжительным, чем обычно; и — в связи с характером его течения — оно должно быть красивым, то есть дышащий не должен возмущать окружающий внешний воздух, должен обладать здоровым телом и пребывать в спокойном состоянии, с тем чтобы максимально обнажить свой внутренний свет и достичь ничем не отвлекаемой практики умственной концентрации. См. также Необычные Формы Дыхания.

ПРАРАБДХА (Prarabdha)

Прилагательное, применяемое к созревающей части кармы (см.) человека, той карме, которая уже активна в области его объективного существования. Ее невозможно отворотить и необходимо исплать в этой области.

ПРАТЬЯКША (Pratyaksha)

Прямое, непосредственное восприятие — чрезвычайно важное достижение для йога, ибо он не должен слишком сильно полагаться на свои рассуждения и вмешательства разума (см. также Прамана; Восприятие, Умозаключение, Свидетельство).

ПРАТЬЯХАРА (Pratyahara)

Отстраненность, отвлечение чувств от восприятия объектов. Часто можно заметить, что когда разум погружен в чтение или размышление, человек может не обращать внимания на громкий шум, зрительные образы, запахи, и т.д. Эту способность можно развить до уровня волевого контроля путем намеренного отсутствия любопытства, устанавливаемого как режим работы разума при подготовке к практике концентрации и медитации. Такую отрешенность можно упражнять, к примеру, прислушиваясь сначала к тиканию часов, а затем умышленно переводя фокус умственного внимания к другой теме. Тогда можно заметить, что на вскоре тиканье часов уже не слышно. Невозможно заметить как восприятие прекращает влиять на разум, так же как человек не способен наблюдать собственное погружение в сон. После некоторой практики становится достаточно простым отстранять внимание от нежелательных факторов восприятия в окружении, таких как шум поезда, лай собак, крики детей или звуки строительства неподалеку. Упражняясь в концентрации и медитации, человек сначала сознательно дает своему разуму и чувствам команду игнорировать внешние раздражители, с чувством уверенности в полном подчинении органов восприятия.

ПРЕДАННОСТЬ (Devotion)

См. Бхакти.

ПРЕПЯТСТВИЯ СОЗЕРЦАНИЯ (The Obstacles of Contemplation)

Патанджали перечисляет следующие препятствия на пути достижения успешного созерцания: болезни, вялость, нерешительность, беззаботность, лень, приземленность, ошибочные взгляды, отход от истинного пути, и непостоянство. Все они считаются порождениями внешних проявлений (викшепа) низшего ума (читта). Они сопровождаются несчастьями и страданиями, упадком духа и отчаянием, а также беспорядочным дыханием. Чтобы избавиться от них, необходимо практиковать единую истину. Под этим обычно понимается постоянная мысль о подлинном Я как едином и независимом, или следование единственной главной задаче жизни, по отношению к которой остальные либо направлены в другие стороны, либо преследуются прямо

или опосредованно, или, наконец, воспитание чистоты и четкости разума (прасадана).

ПРИВЫЧКА (Habit)

Большая часть жизни протекает под управлением привычек, которые сопровождают наше сознание и приветствуются им, ибо не требуют усилий. Внутренняя часть человека, однако, медленно работает над изменением шаблонов привычек, посредством мышления, любви и воли. Первая часть йоги непосредственно заключается в воспитании этих трех качеств и продолжается до тех пор, пока они не станут зрелыми (у большинства людей они все еще слабо развиты); после того, как проявляется интуиция самого Я, в дополнение к прежним знаниям тела и разума-души в сознание добавляется новый элемент, а именно знание духа, или знание Я.

ПРИРОДА (Nature)

См. Гуны; Качества Природы; Реальность; Законы Природы и Жизни.

ПРИСНИВШАЯСЯ ЗМЕЯ (Snake in a Dream)

Урок образа Приснившейся Змеи заключается в том, что несмотря на ее нереальность, снятая змея способна разбудить человека и перевести его в бодрствующее состояние. Подобным образом, объекты мира, представляющие собой майю, могут служить средством пробуждения человека в области подлинной Реальности. См. Символические Образы.

ПРИЧИННОЕ ТЕЛО (The Causal Body)

См. Карана Шарира.

ПРИЯТНАЯ ПОЗА (The Pleasant Posture)

См. Сукхасана.

ПРОЗРЕНИЕ (Insight)

См. Интуиция; Прабиха.

ПРОЯВЛЕННОЕ (The Manifested)

Проявленный, наблюдаемый мир, состоящий из объектов и ощущений. Он непознаваем, подвижен и неподвижен, и обладает тремя гунами. Он необходим для получения опыта и реализации, достижения освобождения, и на самом деле существует во имя Наблюдающего. Его формы сотворены кармами существ по причине их обладания клеша, и существование Проявленного прекращается для каждого отдельного человека, если он избавляется от клеша; таким образом, для каждого существует "свой мир", его собственная игра наряду с множеством чужих игр. См. Дришья.

ПРОЯВЛЕННЫЙ МИР (The World; What is Seen)

Видимый мир, дришья (см.). Он состоит из объектов и ощущений. Он непознаваем, подвижен и неподвижен, и обладает тремя гунами. Он необходим для получения опыта и реализации, достижения освобождения, и на самом деле существует во имя Наблюдающего. Его формы сотворены кармами существ по причине их обладания клеша, и существование Проявленного прекращается для каждого отдельного человека, если он избавляется от клеша; таким образом, для каждого существует "свой мир", его собственная игра наряду с множеством чужих игр.

ПРЯМОЕ ОСОЗНАНИЕ (Direct Cognition)

См. Апарошанубхути.

ПУРАКА (Puraka)

Буквально: "наполнение". Процесс вдоха в пранаяме.

ПУРУША (Purusha)

Истинное Я, обитатель тела. Этот дух представляет собой чистое сознание, и в учении Патанджали называется еще Наблюдателем (драштри). Это концепция наблюдения, не связанного ни с субъектом, ни с объектом, или скорее такого, которое обычно считается субъективным, и неизбежно обнаруживается в основе объективного мира, хотя не имеет формы и не является материальным. Ошибочное представление о том, что наблюдает разум, отражается на истинном

наблюдателе и объединяет наблюдателя и его видение; целью практики йоги является разрушение этого объединения.

ПУРУШАДЖНЯНА (Purushajnana)

Самоосознание, атмавидья. Опыт не-Я никак не может обеспечить знание Я, так как первое существует "во имя второго" (парартха), будучи создаваемым и разрушаемым, тогда как Я существует само по себе. Вот почему мы не способны видеть Я других людей, но только их тела, принадлежащие им блага и их действия. Таким образом, йог, стремящийся к самореализации, или познанию себя, должен искать его вне разума. См. Атмавидья.

ПУТЬ (Path)

См. Путь к Богу; Благородный Восьмеричный Путь.

ПУТЬ К БОГУ (Approach to God)

Для указания на возрастающие ступени пути, приближения к Богу, обычно используются четыре понятия: близость (самипья), сходство (сарупья), совместное пребывание (салокая) и соединение (сауджья). Последняя ступень соответствует Освобождению (см.). См. также Бог.

РАГА (Raga)

Ощущения, или эмоции, расположения, или желания, возникающие в результате воспоминаний об удовольствии, связанном с какими-либо объектами или мыслями. См. также Кама; Желание; Двеша; Рага-Двеша; Вайрагья.

РАГА-ДВЕША (Raga-Dweshha)

Личные симпатии и антипатии к людям и предметам, основанные на ранее испытанных удовольствиях и страданиях. Основываясь на отстраненности и ограничении привязанностей и желаний, йогу следует избавиться от них. См. также Вайрагья.

РАДЖА-ЙОГА (Raja-Yoga)

Система йоги, в которой утверждает себя в качестве повелителя (раджа) всех своих умственных и телесных способностей и сил. Она нацелена на реализацию человека как хозяина, а в конечном итоге — на его полную независимость от всего внешнего. Вследствие этого, философия раджа-йоги не считает, что какие-либо упражнения тела способны развить или усовершенствовать умственные способности, прозрение и интуицию, хотя она не оспаривает, что подобные практики могут уменьшить влияние или полностью избавиться от определенных препятствий и помех, но только благодаря существованию своих собственным, ими же причиненных в прошлом неверных мыслей и действий.

РАДЖАС (Rajas)

Сила, энергия; динамическая инерция, инерция движения; качество, или сила Природы (гуна, см.), заставляющая предметы следовать их склонностям, или привычкам движения. В человеке она проявляется как беспокойство тела, возбуждаемость эмоций и течение устаревших мыслей.

РАДОСТЬ (Joy)

См. Ананда.

РАЗВОПЛОЩЕННОЕ СОСТОЯНИЕ (The Disembodied State)

Видеха, или махавидеха. Деха означает "тело"; видеха — "бестелесность", а маха — "великий". Обычно, когда человек рассматривает себя как свой разум, у него возникает идея себя как воплощенного, или объективного. Избавиться от этой идеи означает достичь состояния внетелесной реальности. Это означает функционирование разума вне тела (астральные путешествия, и т.д.), а также более философскую пронизательность, при которой разум (манас) функционирует по отношению к чему-то, не рассматривая самого себя как часть предмета размышления. Это означает избавление от того покрова, который скрывает полные проявления интуиции или непосредственного видения объекта, и достижение

подлинно ясного знания себя. См. также Видеха и Пракритилая.

РАЗДЕЛЕННОСТЬ (Separateness)

См. Аваччхеда.

РАЗЛИЧЕНИЕ (Discrimination)

См. Вивека.

РАЗНООБРАЗИЕ (Variety)

См. Многообразие.

РАЗУМ (Mind)

См. Высший Разум; Низший Ум; Манас; Остановка Ума; Саматва; Саньяма; Уравновешенность Разума; Фиксация Разума; Читта; Чистота Разума; Шама; Шатсампатти.

РАСПОЗНАНИЕ (Discrimination)

См. Вивека.

РАССЛАБЛЕНИЕ (Relaxation)

Хотя расслабление не упоминается специальным образом в древних книгах по йоге — возможно, потому что для индуса обычно становится расслабленным, когда он бездействует, — тем не менее существует множество неявных указаний, как например, в 46 и 47 афоризмах Патанджали: "Пребывание в сидячем положении должно быть устойчивым и приносить удовлетворение путем ослабления усилий..." или, к примеру, в позе трупа (шавасана, см.).

Практика йоги приводит к значительному расслаблению занимающегося в отношении всех органов, которые в данный момент не задействованы; например, йог "ходит только ногами". Существует нечто, что можно назвать "расслаблением во время обыденных действий"; современные авторы называют это состояние "уравновешенной мускулатурой". Во многих упражнениях йоги необходимо хорошее равновесие мышц, например, привычка мышц правильно держать плечи и шею (см. Расслабление Головы; Расслабление

шеи; Уддияна), или "динамическое расслабление" (см. Расслабление Глаз; Расслабление Лица).

РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗ (Relaxation of the Eyes)

Во время медитации глаза не должны напрягаться. Благодаря привычкам человека, существует тенденция фокусировать взгляд на воображаемом объекте, поэтому лучше всего расфокусировать глаза, что обычно легко достигается рассеянным взглядом вдаль. Простым упражнением является расположить горизонтально и свести концы указательных пальцев на уровне глаз в нескольких сантиметрах от них, а затем попеременно смотреть то на точку их соединения, то вдаль сквозь нее. В последнем случае скоро станет виден третий палец, парящий между указательными, и в этот момент глаза можно закрыть. Как только достигнуто ощущение расслабления, остальное становится простым. Помимо медитации, не рекомендуется напрягать глаза во время чтения.

Желательно также проделывать определенные упражнения, которые обеспечивают подвижность различных мышц глаз. Можно посоветовать следующие упражнения: не двигая головой, позвольте взгляду медленно блуждать, без резких скачков, вдоль стыков стен комнаты, в которой находитесь, и других линий, которые видите. Двигайте взор вверх и вниз, вперед и назад вдоль одной и той же линии соединения, а затем переходите к другой линии. Переходите от одной линии к другой горизонтально, вертикально и по диагонали, и наконец, двигайтесь по ним по кругу. Затем расслабьте глаза полностью.

РАССЛАБЛЕНИЕ ГОЛОВЫ (Balance of the Head)

Голова всегда должна быть правильно расположена по отношению к шее (см. Расслабление Шеи). Ее верного положения можно достигнуть, представив, что ее поддерживают, подтягивают кверху, как куклу на веревочке, или еще лучше, — что мы сами подтягиваем ее вверх. Еще одним хорошим упражнением, которое в прошлом широко рекомендовалось мальчикам и молодым людям Европы и Америки, является постоянное напоминание и выполнение оттягивания шеи назад,

чтобы с ее обратной стороны возникало ощущение жесткой стойки воротника.

"Поднять себя за волосы" вполне возможно. Йоге присущ отказ от идеи привязанности к земле, даже в физическом смысле. Когда мы стоим, земля притягивает нас вниз силой гравитации, но под действием той же силы и мы притягиваем ее. Таким образом, мы тоже являемся источником этой первичной силы, и в определенной степени мы летаем в пространстве, когда ходим, стоим или сидим. В умственном, моральном и духовном аспекте, мы обладаем первичной силой в большей степени и способны оказывать большое влияние на наш организм. Когда в зале правильно расставлены все механизмы и устройства, легкое прикосновение к маленькому выключателю способно оживить всю огромную фабрику.

РАССЛАБЛЕНИЕ ЛИЦА (Relaxation of the Face)

После расслабления шеи (см.) наклонитесь вперед, позволив голове опуститься вниз. Затем расслабьте все лицо: челюсти, губы, щеки, нос, виски, и так далее, в то же время делайте резкие, но не напряженные короткие повороты головой из стороны в стороны, до тех пор, пока не почувствуете, что лицо, образно говоря, теряет свою форму и совершенно свободно "обвисает" и раскачивается, вплоть до ушей, носа, висков, а иногда даже и кожи головы. После нескольких таких покачиваний сядьте прямо, выпрямите шею и добейтесь равновесия головы (см.) в ее положении относительно шеи путем нескольких растягиваний шеи вверх и горизонтального перемещения головы.

Практически каждый человек сразу же чувствует удобства такого положения; вспоминайте о расслаблении лица как можно чаще в повседневной жизни — когда смотрите на что-то, читаете или ходите. Конечно, не стоит каждый раз проводить полную релаксацию, описанную выше, особенно в присутствии других людей, однако попытайтесь развить уравновешенность мышц лица в ненапряженном состоянии, с тем чтобы она стала привычной.

РАССЛАБЛЕНИЕ ШЕИ (Neck Exercises)

Как объясняется в главах Расслабление и Расслабление Головы (см.) состояние головы во многих степени зависит от состояния и привычек мышц шеи. Современные авторы описывают следующий набор упражнений для их разработки:

(1) Сидя прямо, медленно поверните голову вправо и влево несколько раз, задерживая ее на некоторое время в предельном положении, прилагая при этом совсем незначительное напряжение.

(2) Удерживая голову прямо, не поднимая и не опуская подбородок, выдвигайте его и все лицо вперед. Затем, по-прежнему удерживая голову вертикально, отстраните ее до упора назад. Оба движения должны быть очень мягкими, с задержкой и легким напряжением в предельных положениях.

(3) Наклоните голову влево так, чтобы левое ухо как можно сильнее приблизилось к левому плечу, а с другой стороны шеи ощущалось легкое натяжение. Затем медленно и мягко верните голову в прежнее положение и повторите упражнение для правой стороны.

(4) Наклоните голову вперед, опустив подбородок к груди. Затем запрокиньте голову назад, приоткрыв при этом рот. Как и в предыдущих упражнениях, в этом движения должны совершаться мягко, с задержкой и с легким напряжением.

(5) Наклоните голову вперед, опустив подбородок. Начните медленное вращение головы, сначала в одну сторону, затем в другую.

(6) Расслабляющее упражнение для шеи: наклоните тело вперед, оперевшись руками о колени. Позвольте голове склониться вниз под ее тяжестью, расслабив при этом шею. Затем медленно вращайте тело так, чтобы оно наклонилось вправо, назад, влево и снова вперед, удерживая при этом шею в расслабленном состоянии, а голову свободно болтающейся под собственной тяжестью. Челюсти также должны быть расслаблены, так что рот при этом приоткрывается и закрывается сам, в зависимости от положения головы. Повторите вращение в противоположном направлении.

За этими упражнениями может следовать расслабление лица (см.). Их следует выполнять в течение нескольких минут ежедневно, до тех пор, пока необходимость в них не исчезнет. Особое внимание следует уделить мягкости

движений; человек должен позаботиться о том, чтобы никогда не принуждать шею своими упражнениями без консультации с опытного хирурга или хиропрактика. Эти и некоторые другие упражнения для шеи могут с большой пользой выполняться во время посещения уборной, ибо не только извлекают пользу из свободного времени, но также избавляют от достаточно распространенную и вредную поспешность в отправлении наиболее важных естественных функций. Понимающим значение этого подобная рекомендация не покажется смешной и неуместной.

РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ (Regulation of Breath)

См. Пранаяма; Необычные Формы Дыхания.

РЕАЛЬНОСТЬ (Reality)

Патанджали утверждает, что предметы мира являются реальными, ибо, несмотря на изменения в их формах, они сотканы из непреходящей субстанции. Он доказывает то, что если объект был создан разумом, и затем разум перестает уделять ему внимание, то этот объект прекращает свое существование. Далее, разумы представляют собой различные формы существования, так как два разума могут рассматривать один и тот же объект по-разному. Объект известен разуму только в красках этого разума, иначе он пребывает в непознанном. Тем не менее, разум не входит в сознание, но представляет собой нечто, наблюдаемое сознанием, то есть истинным Я (пуруша, см.). Таким образом, даже если разум существует во имя чего-то отличного от него самого, от все-таки существует и способен функционировать автономно, изменяя свое содержимое. Формальная логика указывает на определенные механизмы работы разума.

РЕИНКАРНАЦИЯ (Reincarnation)

Доктрина перерождений, которая является важной для йоги, так как очень редко — и только как результат усилий в предыдущих воплощениях — достигается полное единение с Божественным, или Брахманом. Разумеется, последнее воплощение должно наступить, однако очень сложно судить о нем как о последнем, так как в нем человек должен искоренить остатки серьезных

недостатков характера, или другими словами, восполнить свои достаточно серьезные пробелы. Сходство с этим можно увидеть в образе цыпленка, выбирающегося из скорлупы своего яйца; все удары изнутри похожи друг на друга, но лишь последний пробивает оболочку, отделяющую цыпленка от внешнего мира. См. также Инкарнация.

РЕЧАКА (Rechaka)

Буквально: "опустошение". Процесс выдоха в пранаяме (см.).

РЕЧИТАТИВ (Repetition)

См. Джапа.

РИШИ (Rishi)

Одухотворенный провидец. Один из мудрецов древности, через которого человечеству были переданы священные писания и великие тексты и заветы.

РОГАТЫЙ ЗАЯЦ (The Horns of a Hare)

Очень часто используемый образ, указывающий на то, что упоминаемый объект на самом деле существует только лишь в воображении или фантазии. Существует много менее известных поговорок, подобных фразе "как рога у зайца"; например: "Бешеный слон, связанный черепашьим волосом" или "Сын бесплодной матери". См. Символические Образы.

САБИДЖА (Sabija)

Буквально: "содержащее зерно". Соответствует таким медитации и созерцанию, которые приводят к новым представлениям по отношению к предмету рассмотрения. См. Две Формы Самадхи.

САДХАНА (Sadhanas)

Практика, представляющая собой набор средств или методов. В первую очередь: четыре средства, обеспечивающие успех освобождению и обретению знания Брахмана: вивека, вайрагья, шатсампатти и

мумукшутва (см.). Понятие садханы применяется также в общем смысле к применению любых методов, ведущих к приобретению психических способностей (сиддхи) и продвижению прочих религиозных достижений.

САЛОКЬЯ (Salokya)

Пребывание в Боге. См. Путь к Богу.

САМАДХАНА (Samadhana)

Посвящение разума и жизни высшей цели, указанной в доктринах веданты, — противоположность растратам энергии и времени на отвлеченные соблазны и интересы. Самадхана относится к шести достижениям (см. Шатсампатти).

САМАДХИ (Samadhi)

Созерцание. Наиболее широко известно по ощущению того экстаза, когда исчезает сама идея собственной индивидуальности (но не сознание) и возникает единство воспринимающего и воспринимаемого. Это объясняется тем, что в любом понимании чего-либо присутствует единство с природой этого объекта, например, мы имеем понимание природы материального мира, ибо наше тело материально; простое знание о чем-то, без ощущения этого и погружения в это, вряд ли способно обеспечить нас пониманием. Эти же рассуждения применимы к эмоциям и мыслям. К примеру, только посредством собственных мыслей (части нашего существа) мы способны понять мысли и идеи других людей. Эти рассуждения можно продолжить далее, к морали, основе личности, части первичной силы, которой обладают все существа, и к духовности, опыте гармоничных взаимоотношений этих моральных основ. Так как любой объект является единственным в своем роде, он способен приносить уникальное знание и передавать свою силу тому, кто приходит с ним в духовный резонанс, связывается с ним, если можно так сказать, на духовном уровне.

Состояние созерцания внезапно возникает из медитации (см. Дхьяна), когда течение мыслей приходит к своему естественному прекращению благодаря истощению запаса мыслей и идей; однако, состояние концентрации

при этом продолжается и сопровождается возникновением интуитивной связи или восприятия.

Таким образом, новый опыт приносит созерцание чего бы то ни было, и Патанджали приводит несколько примеров, например, пример слона как силы — никто не может понять, что такое сила, не испытав ее, но ее более совершенное понимание может быть достигнуто при вхождении в самый дух слона. Каждый мельчайший объект Природы делится своим секретом с человеком, пребывающим в состоянии созерцания. При виде прекрасного заката солнца или горной гряды в обычной душе возникает ощущение экстаза, ибо обычная душа требует для этого особого события, внешнего толчка, но даже мельчайший объект вызывает экстатическую радость у человека во время созерцания.

Созерцания нельзя достигнуть ни усилием воли, ни сильным желанием этого ощущения. Оно приходит и развивается только с опытом.

Это состояние отлично от сна. Его можно было бы назвать трансом, но только в том смысле, что человек получает доступ к чему-либо, и это увлекает его прочь от внимания к остальным объектам; на самом деле созерцание есть предельная осознанность, или совершенное бодрствование. Оно может направляться к объективным явлениям внешнего мира, к субъективным явлениям разума, и, наконец, к самому Я.

Созерцание может быть двух видов (см. также Две Формы Самадхи): познавательное (сампраджнята) и непознавательное (асампраджнята). Познавательное созерцание обладает объектом в виде мысли, ощущения или намерения. Оно сопровождается формами (1) проверки, наблюдения и вопросов, обращенных к объекту (витарка); (2) размышления и исследования его природы (вичара); (3) радости (ананда), испытываемой при достижении каких-либо успехов в поисках причин и природы явлений, то есть при обнаружении гармонии явлений, осознанной средствами, описанными выше, и вследствие (4) ощущения собственного совершенствования, или чувством силы (асмита). Любое внимание, направленное на вещи, имеет своей основной целью совершенствование собственного сознания, поэтому обычно сопровождается и завершается ошибкой восприятия собственной индивидуальности, вторым из источников несчастий, или клеша (см.).

Когда целью созерцания является накопление более полного, более точного или более единого знания о чем-либо, на чем человек фокусируется, или получение нового знания об этом объекте, в нем всегда оказывается скрытым оттенок желания усовершенствования сознания, которое называется чувством силы, или власти. Определенные свойства объекта не позволяют отвлекаться от него, ибо являются привлекательными, приносят удовольствие и пробуждают стремление к обладанию им. Объект используется для достижения внутреннего состояния разума, и человек является до такой степени хозяином ситуации, что может добиться завершенности в своей практике созерцания, которой предшествуют концентрация и медитация. Само слово "самадхи" (созерцание) подразумевает завершенность и полноту, так как означает в своей основе согласие — координацию полного знания об объекте, содержащегося в разуме, в котором нет ничего упущенного, ничего неясного, и никаких внутренних противоречий. После достижения концентрации и медитации, когда все мысли уже расставлены на свои места и вписаны в единую картину, внимание развивается до своего высшего завершения вдоль одной линии течения мысли, хотя это уже не линия, но, скорее, сфера мысли, поддерживаемая человеком в состоянии ожидания, бодрствования, осознанности, или бдительности — состоянии, полностью противоположном засыпанию. Именно в этом состоянии возникает нечто новое, усовершенствование сознания, которое станет зерном (см. Сабиджа) новой заинтересованности, и она, в свою очередь, приведет к новым вопросам по отношению к объекту, и, возможно, к новым свойствам практики концентрации, медитации и созерцания в будущем. Таково познавательное созерцание, объект которой может быть знакомым или просто чем-то, о чем человек слышал или читал. Для ума индусов последнее означает нечто, о чем говорится в священных писаниях, обычно описание чего-то, относящегося к предвкушаемому Божественному.

Непознавательное созерцание (асампраджнята самадхи), однако, зависит от высшей формы отстраненности (паравайрагья). В этом случае человека не интересуют те объекты, которые обеспечивают (1) стабильность, продолжительность и комфорт, или (2) активность, изменение и деятельность, или (3) гармонию, мир и

покой как плоды мастерства созерцания. Разум человека является настолько зрелым, что он становится обителью интуиции, интуитивного понимания подлинной сути человека (пуруша, см.). Это не объект мышления, не мысль, но непосредственное восприятие, которое не подразумевает управления (см. ниродха) мыслями низшего разума, обращенного наружу, но избавление от желание совершенствования, так как даже оно субъективно является объективным. В западной терминологии, это момент рождения духа, не связанного радостями души. Для достижения этого не существует начальных точек опоры; этого возможно достичь, воспользовавшись рукой помощи его подлинного Я, которое познается пониманием, не связанным со знанием в терминах субъекта и объекта, присущего разуму, или душе. Все, что остается в разуме после такого созерцания, есть его собственный шаблон состояния (см.), склонность, настроение, или привычка (санскара, см.), которая облегчает и помогает этому процессу в будущей практике созерцания. См. также Препятствия Созерцания.

САМАНА (Samana)

Вайю (см.), жизненный ветер, приписываемый пупочному центру, или солнечному сплетению (см. Манипурака чакра) и связанный с надчревым сплетением, и следовательно, с процессами пищеварения. Иногда он наблюдается имеющим зеленый или молочно-туманный цвет.

САМАТВА (Samatwa)

Уравновешенность разума. В "Бхагавад-Гите" говорится: "Саматва называется йогой." Это соответствует учению о том, что мудрый человек с одинаково ровным настроением воспринимает все разнообразие опыта, который ему приносит карма. Это предполагает полное отсутствие любых враждебных или недовольных ощущений и состояние разума, при котором человек способен увидеть доброе и полезное во всем и обрести лучшее, что возможно извлечь из любого опыта. Конечно, это дополняется спокойствием разума, необходимым в йоге.

САМИПЬЯ (Samipya)

Близость к Богу. См. Путь к Богу.

САМОИЗУЧЕНИЕ (Self-Study)

См. Свадхьяя.

САМООСОЗНАНИЕ (Self-Realization)

См. Атмавидья; Освобождение; Кайвалья; Мокша; Нирвана.

САМОПОЗНАНИЕ (Self-Studying)

См. Свадхьяя.

САНКХЬЯ (The Sankhya Philosophy)

Одна из шести известных философских систем Индии, включающая классифицированное описание 25 составляющих, принципов, или истин (таттва) нашего мира восприятия, истинным знанием которых человек способен достичь Освобождения (см.). Эта философия особо примечательна в связи с раджа-йогой, описываемой Патанджали, терминология которой в большой степени базируется на понятиях санкхьи. Слово "санкхьи" означает перечисление и классификацию, поэтому эта система считается научной, и представляется в этом виде начальной частью учения Шри Кришны в "Бхагавад-Гите", в которой он объясняет отношения между телом и душой и говорит о своих описаниях как о "согласных с санкхьей", только после этого дополняя их своим собственным учением (Глава II, стих 39 и далее).

В двадцать пять категорий, таттва (см.), входят две основных — дух (пуруша) и материя (пракрिति), последняя из которых далее подразделяется на (3) интеллект (махат, или буддхи); (4) индивидуальность, или персональность (аханкара); (5) разум как координатор и логический интерпретатор чувственного опыта; (6-10) пять органов восприятия (джнянэндрийя); (11-15) пять органов действия (кармендрийя); (16-20) пять грубых элементов (эфир, воздух, огонь, вода и земля); (21-25) пять тонких чувств (см. Танматра).

САННЬЯСА (Sannyasa)

Отречение от обладания материальными ценностями и деятельности. Санньяси называется тот, кто отвергает плоды действий или действует вне желаний; при этом, однако, осторожно объясняется, что он должен действовать в соответствии с другим мотивом, а именно, согласно мудрости, с тем чтобы его деяния полностью входили в сферы даны (свободного даяния), яджны (жертвования, то есть действия во благо других) и тапаса (сохранения правильного состояния собственного тела, речи и мышления).

В "Бхагавад-Гите" и других религиозных текстах путь отречения описывается и рекомендуется как высочайший. Он являет собой отречение от любых желаний, наград и возмещений добра, которое творит человек. Это не означает прекращение активной деятельности во внешнем мире; наоборот, дары (дана), жертвы (яджня, см.) и тапас (см.) чрезвычайно необходимы.

САНСАРА (Samsara)

Течение человеческого существования в цепи перерождений.

САНСКАРА (Sanskara)

Санскара представляет собой привычку, или влияние прошлого на настоящее, проявляющееся как рефлекс, автоматизм, а также шаблон состояния (см.). Она рассматривается как психический центр части всеобщей инерции, который функционирует как основной инстинкт, управляющий телом, или склонность, управляющая потоком мыслей в данный момент.

Когда воля это допускает, в низшем уме (читта) происходит перемена к состоянию расслабленности, в котором в нем свободно, "от центра" (ассоциативно сменяя друг друга) текут мысли, либо когда воля того требует, низший ум переходит в управляемое состояние, течению мыслей "к центру" (к выбранному предмету), что называется концентрацией (дхарана, см.). Такое состояние является привычкой; другими словами, воля устанавливает склонность разума к контролированию (ниродха). Человек, познавший ощущения при концентрации, способен вновь устанавливать это

состояние, или привычку, благодаря своим "воспоминаниям", или "возвращению" этих ощущений, и затем это состояние остается в силе без специального внимания, ему уделяемого (ибо оно стало привычным) в течение определенного периода времени. Таким образом, человек может обладать либо привычкой концентрации, либо склонностью к распылению внимания. Общим, обычным состоянием разума является разрешение свободного ассоциативного течения мыслей (дрейфа, распыления), но йога предусматривает практику концентрации, что устанавливает новую санскар, обращающую течение мыслей к центру. В ней каждое мгновение внимание возвращается и оживляет один и тот же объект. Когда исчезающие и возникающие друг за другом образы становятся схожими, наступает сфокусированное состояние разума. Привычная склонность превращает этот процесс в спокойное течение концентрации, которое вскоре начинает происходить без усилий внимания и становится основой медитации (см. Дхьяна) и созерцания (см. Самадхи), то есть полной саньямы (см.).

Все объекты мира, включая органы восприятия человека, обладают своими собственными привычками благодаря их санскарам.

САНТОША (Santosha)

Удовлетворение. Оно требуется от практикующего йогу как один из пяти обрядов ниямы (см.), предписываемых повседневной мирской жизни.

САНЧИТА (Sanchita)

Определение, применяемое к скрытой части кармы (см.) человека, которая пребывает в состоянии "сохранения" до тех пор, пока для нее не возникнет возможность проявиться в окружении человека. Такой кармы, как считается, можно избежать путем искупляющих ее противоположных по характеру действий в настоящем. Например, жестокость, имевшая место в прошлом, может быть нейтрализована добротой в настоящем.

САНЬЙОГА (Sanyoga)

Буквально: "воссоединение". Мысленное объединение наблюдателя с наблюдаемым объектом (см. Аханкара).

САНЬЯМА (Sanyama)

Фиксация разума на одной мысли или предмете средствами сочетания концентрации, медитации и созерцания (см. соответственно Дхарана, Дхьяна и Самадхи), непрерывно следующих друг за другом. См. также Плоды Медитации; Высшая Самьяма.

САРВАНГАСАНА (Sarvangasana)

"Поза всех конечностей". Стойка на плечах, с ногами, направленными вертикально вверх; при этом спина поддерживается ладонями, а локти упираются в землю, помогая плечам удерживать вес тела.

САРУПЬЯ (Sarupya)

Богopodobность, сходство с Богом. См. Путь к Богу.

САТ (Sat)

Реальность, Истина, Брахман, или Бог (см. также Чит; Ананда; Сат-Чит-Ананда).

САТТВА (Sattwa)

Упорядоченность, порядок; качество, или сила Природы (гуна, см.), заставляющая предметы сохранять их взаимные отношения и реакции после того, как они установлены. Означает также закон природы, порядок в ней. То же понятие используется иногда применительно к разуму, так как его деятельность направлена на установление порядка в природе, как например, при изготовлении часов, в которых разные части механизма пребывают в согласованных отношениях, или при развитии физических тел человека и животных. В человеке этот порядок проявляется в незаметных и согласованных функциях дыхания, кровообращения, пищеварения — непрерывных обыденных процессах, хорошо скоординированных и помогающих друг другу. Более широким примером может быть явление наследственности.

САТ-ЧИТ-АНАНДА (Sat-Chit-Ananda)

Три характеристики, присущие Реальности, или Брахману — бытие (сат), знание, или сознание (чит) и неомраченное счастье, радость, или блаженство (ананда). Они рассматриваются не как три свойства, или качества, так как каждое из них тождественно с двумя другими, и Реальность обладает одной единой сущностью, хотя человеческий разум, наблюдая их сквозь покров майи, ошибочно считает их тремя в одном. См. также Саччидананда.

САТЬЯ (Satya)

Правдивость; вторая из форм воздержаний ямы (см.). Эта добродетель приводит к прояснению разума и облегчению работы памяти. Обманывающий других неизбежно приходит к самообману. Худшим в лжи является то, что она вызывает взаимное недоверие и портит социальные отношения. Мы часто слышим, как люди говорят: "Я не могу доверять этому человеку, потому что он следует ложным принципам, утверждая, что 'они ведут к лучшему', и не я не могу верить моему врачу, ибо он считает, что если я узнаю о своих болезнях, то буду беспокоиться и только усугублю их." Решение йога — не вовлекаться в эти проблемы и быть правдивым по отношению к себе и к другим. Это не связано с верным или ложным пониманием, но только с правдивостью.

САХАСРАПА ПАДМА (The Sahasrara Padma)

"Тысячелепестковый лотос" — название центра сознания, расположенного на вершине позвоночного столба, на макушке головы каждого человеческого существа. Каждой букве алфавита соответствует по двадцать его лепестков, которые покрывают весь спектр цветов. Он соответствует самой атме (и Параматме). Помимо божеств шести чакр, он является обителью непроявленного Шивы, поэтому когда кундалини достигает его, а затем возвращается вниз, к основанию позвоночника, пронизывая на своем пути все чакры, она не только восстанавливает их силы, ставшие латентными, когда она проходила через них вверх, но и придает им новые качества, происшедшие от ее единения с Шивой.

САЧЧИДАНАНДА (Sachchidananda)

Суть Того (Тат) как отличная от Этого (идам). "Это" означает все, пребывающее в области проявленного, как объективное, так и субъективное.

Понятие саччидананда составлено из слов сат, чит и ананда (см.). См. также Сат-Чит-Ананда.

САЮДЖЬЯ (Sayujya)

Воссоединение с Богом. См. Путь к Богу.

СВАДХИШТХАНА ЧАКРА (The Swadhishtana Chakra)

Колесо, или лотос, расположенный на уровне гениталий. У него шесть лепестков оранжево-красного цвета, которым соответствуют буквы "б", "бх", "м", "н", "р" и "л". В ее неокрашенном центре может размещаться образ макара (крупного водного животного, совмещающего образы крокодила и кита, или дельфина; в литературе он рассматривается также как символ бога любви), который считается указанием на жидкую, текучую, водную энергию, или силу. Божества, которым следует поклоняться в связи с этим центром, относятся к группе проявлений Вишну, то есть ответственны за силы мудрости и любви; однако на низших уровнях это означает внешнее чувственное искушение, низшую форму любви под названием кама (страсть), подобно случаю с проявлениями муладхары (см.).

СВАДХЬЯ (Swadhyaya)

Самоизучение. Слово происходит от "сва" ("собственный, само-") и "адхья" ("изучение"). Обычно оно считается размышлением на собственными сочинениями и записями, но в широком смысле означает постижение всего, что связано с подлинной сутью человека.

СВАПНА (Swapna)

Состояние сновидения. См. Авастха.

СВАСТИКАСАНА (Swastikasana)

"Поза Свастики". Сидячая поза, в которой корпус выпрямлен, ноги скрещены; ступни находятся под икрами и бедрами.

СВЕРХ-Я (Overself)

Введенный доктором Полом Брантоном термин, указывающий, что святой источник нашего существа и корень нашего сознания находится в нас, является нашим подлинным Я. В санскрите эквивалентом является понятие "адхиатма", встречающееся в главе 7, стихах 28-29, и в главе 8, стихе 3 "Бхагавад-Гиты". См. также Высшее Я.

СВЯЩЕННАЯ НИТЬ (Sacred Thread)

См. Яджнопавита.

СВЯЩЕННЫЕ ПИСАНИЯ (The Scriptures)

В первую очередь, это "Веды", которые, как считается, содержат откровения о подлинных истинах и знании. В качестве практического руководства для их верного понимания рассматривается "Тройственное вспомоществование" (Прастхана-трайя), которое включает "Брахма Сутру" ("Веданта Сутру"), десять больших "Упанишад" и "Бхагавад-Гита".

СЕМЬЯ, СЕМЬЯНИН (Family Life, Householder)

См. Йога для Семьянина.

СИДДХАСАНА (Siddhasana)

"Поза Посвященного": корпус выпрямлен, ноги скрещены; при этом одна нога согнута в колене и приближена к груди, а вторая опирается на щиколотку первой. Внимание сосредоточено на междубровьи (взгляд направлен прямо перед собой и расфокусирован, либо глаза вообще закрыты). Подбородок опущен на грудь или направлен прямо.

СИДДХИ (Siddhis)

Представляют собой набор из восьми оккультных сил — достижений, совершенств, или приобретений, — сил

разума, проявляющихся в отношении мира. Патанджали не рекомендует йогу намеренно преследовать эти силы; в противоположность, интерес к ним рассматривается как отклонение от высших целей, на которые должен ориентироваться йог, и как несомненное препятствие на пути к самадхи (созерцанию, см.). Эти силы естественным образом вырабатываются, когда йог достигает определенных уровней в движении к своей основной цели, и адепт способен тогда использовать их при необходимости.

Конкретно, эти силы включают способности по собственной воле становиться очень маленьким (анима), большим (махима), легким (лагхима) или тяжелым (гарима); добираться и дотягиваться до любого предмета (прапти); удовлетворять любое желание (пракамья); обладать и контролировать все, что угодно (ишатва); и власть направления любых событий в нужном направлении (вашитва). Последняя способность является наиболее важной, поскольку все, с чем приходится иметь дело, пребывает в области личности, и будучи хозяином всех процессов в этой области, йог или адепт может не сомневаться в своей неподверженности внешним воздействиям и обладании только внутреннего источника побуждений. Свойства, подобные уменьшению и увеличению, связаны с относительностью и способностью изменять свои собственные пропорции так, чтобы видеть и оперировать большим и малым, вплоть до бескрайних пространств мельчайшего, атомного, и величайшего, астрономического уровня.

Хотя Патанджади описывает сиддхи как благоприобретения саньямы и предоставляет множество соответствующих указаний, он упоминает, что психические силы (необязательно входящие в перечисленные восемь) могут быть выработаны, начиная с рожденья, посредством наркотических веществ, заклинаний (мантр), или аскетизма (тапас). Здесь понятие тапас имеет гораздо более строгий характер, чем тапас, являющийся частью йоги в повседневной жизни, начальной йоги, входящий в пять обрядов ниямы (см.). Без практики восьми аспектов йоги (анга, см.), однако, любая психическая сила, хотя и может быть достигнута, будет функционировать только на низших уровнях. Например, в отсутствие отказа от желаний причинить вред, лгать, воровать, быть чувственным или алчным, требуемого первым аспектом (яма, см.) йоги,

психические силы способны вовлечь человека в практики черной магии. Что касается крайнего аскетизма, он способен значительно утончить характер физического тела, но это еще не подразумевает развития разума.

СИЛЫ (Forces)

Это понятие используется в йоге и оккультизме в четырех различных значениях.

(1) Силы Природы. Они выполняют роль регуляторов равновесия материального мира, и относятся к тем явлениям, которые традиционно изучаются наукой, в частности, физикой: тепло, свет, звук, электричество, магнетизм, и так далее.

(2) Силы эфирного двойника, в частности, жизненные ветры (см. Вайю) и кундалини (см.). Они также входят в область проявления материальной Природы.

(3) Силы, вызываемые мыслеформами и эмоциональными формами, которые, хотя и порождены разумом, становятся, покидая своих создателей, независимыми сущностями, обладающими зарядом эмоциональных и ментальных сил до самого момента их гибели. Они также относятся к материальной Природе, хотя обитают на тонких планах на уровне низшего ума.

(4) Живые существа, подобные человеческим существам, также называются Силами, поскольку они обладают способностью использовать свою собственную энергию мысли, любовь и волю для внесения изменений в три вышеупомянутых отдела Природы. К ним относятся крийшакти и инчашакти (см.). См. также Сиддхи; Шакти.

СИМВОЛИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ (Similes)

См. Изображения и Образы Божеств; Актер; Аллигатор; Змея и Вербка; Приснившаяся Змея; Художник; Облака и Солнце; Олень, Слон, Мотылек, Рыба и Пчела; Рогатый Заяц; Скрытое Сокровище; Неугасимая Лампа; Город Девяти Врат.

СИСТЕМЫ ФИЛОСОФИИ (Systems of Philosophy)

См. Даршана.

СКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ (The Hidden Treasure)

Урок образа Скрытого Сокровища заключается в том, что оно не возникает из-под земли, если его только лишь желать. Необходимо обладать точными данными о его местоположении, разобрать на этом месте камни и выкопать Сокровище. См. Символические Образы.

СЛУХ (Hearing)

См. Шравана; Внутреннее Звучание.

СМРИТИ (Smritis)

Память (см.). Это понятие применяется к большому количеству древних книг, которые, как считается, содержат воспоминания, записи о лично пережитом и испытанном. Термин также используется для тех мыслей (вритти, см.) разума, которые воспроизводят прошлые мысли или образы прошлого опыта.

СМЕРТЬ (Death)

С мистической точки зрения, смертью является наше телесное условие воплощенной жизни, ибо оно в огромной степени омрачает и погребает подлинную суть человека. Он пребывает в тесных рамках ограничений, хотя с другой точки зрения, благодаря им он один за другим получает множество полезных уроков. Даже смерть тела идет ему на пользу, ибо позволяет душе войти в новый и иной урок следующего воплощения. Таким образом развивающееся существо постепенно восполняет недостатки своих способностей. Йога представляет собой изучение этих уроков и осознанное, волевое заполнение этих пробелов силы, в противоположность пассивному восприятию медленному процессу обучения, обеспечиваемого Природой.

СНОВИДЕНИЕ (Dream)

Это очень широкая тема, но она занимает немного места в практике йогов, ибо сновидения представляют собой в большинстве случаев автоматическую работу низшего ума и тела эмоций (или набора привычек), тогда как рассудочное свойство позитивного, или высшего разума

при этом пребывает в неопределенном, неактивном состоянии. В целом, сновидения оказывают целительное воздействие на разум, пребывающий в свободном течении мыслей; фантастичность сновидений позволяет непоследовательным и несогласованным эмоциям прийти в относительное равновесие. Сновидения подобны шторму, неукротимым силам природы, которые, жестоко бушуя, пытаются достичь насильственного равновесия, покоя, хотя сами по себе они не являются жестокими и насильственными.

В сновидения человека могут входить также мысли других людей, а также идеи, нанесенные и оставшиеся привязанными к предметам ближайшей обстановки, например, находящимся в комнате спящего. Сновидения могут, кроме того, обеспечить определенный опыт, получаемый во время "путешествий в астрал" во время сна; многие люди вполне осознанно осуществляют их, хотя обычно не помнят об этом в бодрствующем состоянии. Известно и записано довольно много подобных случаев, когда в сновидении человек встречается и беседует с другими людьми и видит множество удивительных вещей. Решение проблем и открытия, совершенные во сне, осуществляются не пассивностью подсознательного умом, но действиями, происшедших в описанных выше условиях. Эти путешествия, или проекции в астрал не должны, однако, занимать все время сна человека, ибо умственный и эмоциональный аппарат нуждаются в расслаблении, во время которого они достигают внутренней координации. Помимо прочего, ментальной триаде, по крайней мере, разуму (манасу) необходимо время на размышления наедине с самим собой.

СОВЕРШЕНСТВА ТЕЛА (Perfections of the Body)

Совершенство тела описывается в различных книгах, посвященных йоге. Патанджали определяет его как правильную форму, красоту, силу, и очень крепкую сложенность. "Упанишады" дают следующие признаки: легкость, хороший цвет кожи, правильное функционирование органов, стройность и невозмутимость. Ни одно из описаний не предполагает изнуряющего тело аскетизма. Некоторые люди проповедуют умерщвление плоти (см.) и пренебрежение им, однако для здравомыслящего человека этот подход

неприемлем; единственное, что можно сказать в его пользу: он приводит к развитию силы воли, которое, впрочем, достигается при следовании старому совету: в качестве упражнения человек каждый день должен совершать нечто такое, чего ему не хочется делать. См. также Тело.

СОЗЕРЦАНИЕ (Contemplation)

Самадхи, последняя, высшая стадия из трех внутренних аспектов (антаранга) раджа-йоги. Полное согласование, или координация всего содержимого разума по отношению к объекту созерцания, в котором невозможно возникновение новых мыслей об объекте, то есть сознание проявлено в своем максимуме, предельном состоянии сознания без ожидания, ведущей к восприятию осознанных ощущений, ранее не испытанных.

СОЗНАНИЕ (Consciousness)

Нечто внутри нас, или скорее, то, чем мы действительно являемся, то, что осознает и разум, и тело. Мы осознаем наше тело и на самом деле способны чувствовать и видеть его предельно четко и ясно. Также, мы осознаем свой разум и его деятельность. Таким образом, наше сознание нельзя путать ни с разумом, ни с телом. В действительности, сознание есть просто знание, которое не подразумевает и не требует чего-то или кого-то, кто знает. Мы осознаем разум и тело, не сами по себе тело и ум являются бессознательными. См. Чит.

СОКРОВИЩЕ (Treasure)

См. Скрытое Сокровище.

СОН (Sleeping State; Dream)

См. Авастха; Сновидения.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ (Concentration)

См. Дхарана.

СОСТОЯНИЕ БОДРСТВОВАНИЯ (Waking State)

См. Авастха.

СОСТОЯНИЕ СНОВИДЕНИЯ (Dreaming State)

Свапна. См. Авастха; Сновидения.

СОСТОЯНИЕ "СТЕНЫ" (Wall-Gazing)

Метод медитации, распространенный среди дзен-буддистов, при котором йог становится "подобным стене" (а не смотрит в стену, как иногда полагают), то есть отрешается от желаний, интересов или склонностей.

СПОКОЙСТВИЕ (Peace)

Состояние разума, в котором не возникает внутренних конфликтов и противоречий, а внешние предметы воспринимаются одинаково уравновешенно. Во время своей деятельности, йог способен пребывать в мире с окружающим миром, независимо от того, как относится к нему внешний мир. См. также Шанти.

СТАДИИ ЖИЗНИ (The Four Stages of Life)

Существуют четыре стадии жизни:

- (1) Детство и обучение, в течение которых в первую очередь развиваются способности и свойства тела, восприятия, и т.п.
- (2) Стадия "семьянина", период семейной жизни, во время которого основным является эмоциональное развитие.
- (3) Подготовка к отдыху, период раздумий, преимущественного развития интеллекта и разума.
- (4) Стадия, гармонизирующая все три предшествующих, во время которой должно внимание уделяется внутреннему Я.

Таким образом, жизнь высшего Я и ради высшего Я считается обычно наступающей в четвертом периоде — на Западе это приблизительно соответствует 63-му году жизни. Однако йог объединяет все три направления в гораздо более раннем возрасте, и в некоторых случаях, если его предыдущая жизнь была сознательно посвящена йоге, он может начать эту практику с самого детства нового воплощения. См. также Ашрама.

СТАТИЧНАЯ ИНЕРЦИЯ (Static Inertia)

См. Тамас.

СТИХИИ (Elements)

Пять великих материальных элементов или состояний материи, махабхуты (см.): эфир, воздух, огонь, вода и земля. Но те элементы, которые известны нам, являются по грубому и видимому миру, не являются чистыми состояниями этих пяти стихий, но их комбинациями, панчикаранами, которые описываются следующим образом:

Грубая земля состоит из 50% чистой земли и 12.5% каждого из остальных четырех элементов.

Грубая вода состоит из 50% чистой воды и 12.5% каждого из остальных четырех элементов.

Грубый огонь состоит из 50% чистого огня и 12.5% каждого из остальных четырех элементов.

Грубый воздух состоит из 50% чистого воздуха и 12.5% каждого из остальных четырех элементов.

Грубый эфир состоит из 50% чистого эфира и 12.5% каждого из остальных четырех элементов.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ (The Head Posture)

См. Ширшасана.

СТРАДАНИЕ (Pain)

См. Духкха; Сукха-Духкха; Удовольствие и Стрдание; Клеша.

СТРАСТЬ (Desire-Nature)

Та часть низшего ума (см.), которая связана с нашими чувствами об объектах мира и приводит нас к мнениям о них, к ранее полученным наслаждениям и страданиям, вызванным ими. Такая естественная страсть, кама (см.), приносит возбуждение и придает силу отношениям между разумом и объектами внешнего мира, что приводит внутренне к знанию, а внешне — к действию; это взаимодействие возникает и усиливается до той степени, когда накапливается достаточно много

материала для оодключения интеллекта, который обрабатывает и организует полученную информацию. См. также Вайрагья; Васана; Двеша; Желание; Кама; Рага.

СТРЕМЛЕНИЕ К ОБЛАДАНИЮ (Possessiveness)

Последнее из пяти клеша, источников несчастья. См. Абхинивеша.

СТХУЛА (Sthula)

См. Упадхи; Физическое Тело.

СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ (Subject and Object)

Эти категории представляют собой две стороны сотворенного: объект — материальный, а субъект — умственный, жизненный аспект Природы. Оба они рассматриваются как эманации единой Божественной и верховной Реальности, беспричинной причины всякого бытия и всего сущего; таким образом, они являются теми силами, которые в современных понятиях могут быть описаны как сила, претворяющая прошлое в настоящее (что, по нашему мнению, может служить наиболее точным определением материи), и сила, привносящая в настоящее будущее (что, очевидно, является свойством позитивного разума). Объект и субъект соответствуют функциям Брахмы и Вишну. Третий член Божественной трицы, Шива, пребывает вне категорий объекта и субъекта, и йогу необходимо воспитать свой разум как можно более открытым и незамутненным с целью приближения к этому третьему проявлению Божественного.

СУКХА-ДУХКХА (Sukha-Duhkha)

"Удовольствие и страдание". В начале своего развития человек вял (пребывает во власти тамаса) и даже не заботится о заблаговременном поиске пищи до тех пор, пока его не начинает подталкивать к этому страдание от голода. Затем он открывает для себя удовольствие процесса питания и другие наслаждения, и с этого момента становится очень энергичным и даже беспокойным (переходит во власть раджаса) в преследовании удовольствий, так что в результате

пресыщается ими. Это вновь приносит страдания, благодаря которым он становится разумным и учится управлять своими действиями и желаниями и приводить их в надлежащую упорядоченность (саттва), в соответствии с умеренностью и гармонией, требуемыми законами Природы.

СУКХАСАНА (Sukhasana)

"Приятная Поза". Поза удобна для тех, кто хочет сидеть на полу, но чьи члены недостаточно разработаны для удобства падмасаны (см.), позы со скрещенными ногами, принятой на Востоке. В сукхасане для поддержки веса колен используется длинная лента ткани, или шарф, который пропускается под коленями и сзади через поясницу; таким образом, шарф удерживает колени в приподнятом положении. Руки при этом покоятся на связанных концах ленты, между коленями.

СУКШМА (Sukshma)

Тонкое тело. См. Упадхи.

СУШУМНА (Sushumna)

Канал (нади) в тонком теле, пролегающий вдоль позвоночника, в позвоночном столбе, начинаясь от чакры в его основании (муладхара, см.) и завершаясь в черепе. В нем пролегает более тонкий канал, ваджрини-нади, а в том — еще один, читрини. Толщина последнего считается сравнимой с тысячной долей толщины волоса; на него нанизаны остальные чакры (см.) и по нему поднимается кундалини (см.). Отверстие этого канала в его основании, перекрытое головой кундалини, называется брахма-двара ("дверь Брахмана").

Рядом с сушумной расположены два других канала: справа пингала (см.), а слева — ида (см.), которые обвиваются вокруг сушумны и соединяются в аджня чакре (см.).

Эти три канала часто рассматриваются как олицетворенные в жезле Меркурия (Гермеса), но этот символ используется также для обозначения многих других троиц.

СУШУПТИ (Sushupti)

Состояние глубокого сна. См. Авастха.

ТАМАС (Tamas)

Постоянство, статичная инерция, инерция покоя. Качество, или сила Природы, сохраняющая предметы неизменными во времени. В человеке она проявляется в форме вялости или лености тела, апатичности эмоций и предубежденности разума или предрассудках.

Как одно из трех качеств (гуна, см.) материального мира, тамас представляет собой инерцию покоя, проявляющуюся во время перехода материальных форм от прошлого к настоящему. В своей деятельности по привнесению изменений в область бытия, настоящего, разум использует статичную инерцию как основу для новых форм, наряду с их сотворением с помощью динамичной инерции, инерции движения (раджас), в результате чего возникают все более и более интегрированные и гармоничные формы (саттва).

Термин "тамас" применяется ко всему, что демонстрирует преобладание инерции покоя; например, "тамасичный человек" по отношению к ленивому или вялому человеку (см. Удовольствие и Страдание).

ТАНЕЦ ШИВЫ (The Dance of Shiva)

У Шивы было множество танцев, но наиболее часто упоминаемый описывает его, наступающего на карлика-гнома. Этот танец обычно рассматривается как напоминание о том, что божество играет, а не трудится. Карлик в этом случае называется "рассеянный человек" (апасмара пуруша) и символизирует, разумеется, наше низшее Я и в некоторой степени даже наше высшее Я, в которые мы вовлечены настолько, что забываем о своем высшем духовном призвании и судьбе; о них нам напоминает Шива, проявляясь в нашем качестве воли, которая представляет собой не просто волю к жизни, волю к новизне и развитию, но также волю к духовному наполнению.

ТАНМАТРА (The Five Tanmatras)

Буквально: "очерчивание Того". Пять фундаментальных принципов, подразделений, или типов материальной стороны вещей, соответствующих пяти ощущениям

(звучание, осязаемость, видимость, наличие вкуса и запаха), возникающим в сознании, то есть те свойства объектов, которые обеспечивают их воспринимаемость и сферу действия пяти органов чувств (слух, осязание, зрение, вкус и обоняние), и связаны с пятью состояниями материи (эфир, воздух, огонь, вода и земля).

"ТАНТРЫ" (Tantras)

Группа трактатов по йоге, в которых описаны методы, близкие лайя-йоге (см.). Система тантры содержит множество формул поклонения божествам — которые, однако, представляют собой лишь символы, — и использования их сил; таким образом, это некие ритуалы, механически обладающие магической силой, что подразумевается самим словом "тантра", которое дословно означает ткацкий станок или длинные нити в нем, то есть описание жесткого курса, устоявшейся процедуры, или механизма.

ТАПАС (Tapas)

Один из обрядов (см. Нияма), которые йогу следует проводить в повседневной мирской жизни. Слово "тапас" происходит от корня, означающего "нагревать", "накалять", то есть означает рвение и полноту усилий. Иногда его рассматривают как очищающие действия, ибо они устраняют нечистоту. В системе раджа-йоги это понятие относится в первую очередь к телу, и означает надлежащий уход за ним. Часто этот термин переводят как "аскетизм"; в этом значении это воспринимается иногда даже в Индии так называемыми "йогами", которые доводят эту идею до крайностей, иногда даже до умерщвления плоти и самопричиненных повреждений тела. Для людей, склонных к комфорту, правильный уход за телом может показаться очень похожим на аскетизм, однако раджа-йога понимает под этим такую заботу о теле, при которой оно не беспокоит разум во время медитации; идея крайней аскетичности далека также от учения Патанджали, в котором он описывает совершенство тела (см.), включающие его правильную форму, красоту и силу. См. также Умеренность.

ТАРАКА (Taraka)

Буквально: "звезда". В раджа-йоге так называется орган видения в междубровьи или чуть впереди него, который открывается во время медитации. Зрачок глаза тоже называют тарака.

ТАТТВА (Tattwas)

Происходит от "То" ("Тат") и "ты" ("твам") и означает подлинное состояние чего-либо. Применительно к материи таттва означает один из пяти первичных импульсов, в которых берут начало пять состояний материи (эфир, воздух, огонь, вода и земля), которые существенно связаны с формами восприятия (слухом, осязанием, зрением, вкусом и обонянием). Все пять таттва образуют локи, внутренние, непроявленные качества человека. Применительно к Я (атма), таттва соответствует его подлинной сути как единому бытию в Верховном Я (Параматма). Существует также родственное слово "таттвадаршин", означающее того, кто способен видеть эту истину (см. также Санкхья).

"ТАТ ТВАМ АСИ" (Tat Twam Asi)

Известное речение: "То Ты Есмь". Сначала ученик медитирует на "Тат" ("То"), что указывает на Брахмана, или Параматму как на отличное от "Этого", поля проявленности. Именно поэтому ученику говорят: "То Ты Есмь"; если бы учитель сказал ему: "Ты Есмь То", ученик мог бы начать с мыслей о "Ты", как он обычно обращается к самому себе, и прийти в результате к неверному, личностному заключению; таким образом ученику объясняют: "ТО есть то, что Ты есть на самом деле, хотя сейчас у тебя может быть ложное представление, что "тот" ты есть "этот" ты." Когда ученик способен говорить о себе: "Со'хам" ("Сах" — "то"; "ахам" — "я"; "есть" при этом подразумевается), он достигает того, чего желал учитель. Другим ответом, несущим то же значение, является — "Ахам Брахмасми" ("ахам" — "я"; "Брахман"; и "асми" — "есть").

ТЕЛЕПАТИЯ (Telepathy)

Прямая передача эмоциональных состояний и мыслей от одного человека к другому. Это происходит постоянно, так как мы обитаем в океане человеческих эманаций, но обычно наши мысли расплывчаты и недолговечны, к

тому же их влияние в большой степени подчиняется принципу притяжения подобного подобным. Сильный разум, обладающий ясными мыслями, способен создавать наиболее определенный и мощный эффект в рамках рассматриваемого явления, которое в значительной степени относится ко тем случаям, когда двум или более людям одновременно приходит в голову одна и та же мысль, или когда в группе люди, мыслящие в сходном направлении, стимулируют и помогают друг другу. При больших скоплениях, толпах народа отдельный человек часто подпадает под влияние всеобщих настроений или идей (зачастую недобрых), что при недостаточном совершенстве рациональности разума способно превратиться в опасные наклонности. Таким образом, заблуждения и несовершенства чувств и мыслей могут быть в буквальном смысле заразительны.

На начальных стадиях экспериментов и упражнений телепатии лучше использовать знакомые всем участникам образы. Если два человека решают провести подобный эксперимент и устанавливают для него определенное время дня, перемежая при этом внушение и восприятие, желательно сравнивать их записи друг с другом лишь через два-три месяца. Во всех подобных экспериментах (степень успешности которых возрастает с опытом и течением времени) очень многое зависит от неэгоистичности сознания участников.

ТЕЛО (Body)

См. Деха; Шарира; Упадхи; Физическое Тело; Тонкое Тело; Карана Шарира.

ТИТИКША (Titiksha)

Терпеливая выносливость, спокойное принятие текущих условий кармы без какого-либо противодействия, так что при любых обстоятельствах у человека не возникает ни недовольства, ни нетерпения. Титикша относится к шести Обретениям (см. Шатсампатти).

ТРАНС (Trance)

См. Унмани.

ТРИ МИРА (The Three Worlds)

Выражение "три мира" обычно соответствует областям тела, эмоций (которую иногда называют кама-лока) и низшего, или конкретного ума. Все три области считаются объективными планами, или уровнями; формы первого образуются благодаря действиям, второго — под воздействием эмоций, и третьего — мыслями. Освобождаясь от гнета тела и стимулов окружающего мира во время сна, большинство людей обычно несосредоточены и непоследовательны в действиях и мыслях, пребывая в камической или ментальной плоскости, однако некоторые из них способны быть вполне бодрствующими, активными и целенаправленными, хотя они могут не помнить ою этой части своей жизни, вновь просыпаясь в телесной оболочке. См. также Проявленное; Лока; Реальность.

ТУРИЯ (Turiya)

Четвертое состояние, которое может быть достигнуто в медитации, когда сознание выходит за пределы манаса (мышления), буддхи (проницательности, мудрости по отношению к субъективному) и аханкары (склонности к разделению). Это состояние невозможно описать в категориях мыслей, любви или воли. Три состояния сознания, предшествующие этому, могут быть описаны как мышление в Многообразии, любовь в Дуальности и воля в Единении (см. Авастха).

В распространенном смысле турья означает четвертое состояние сознания помимо трех обычных состояний бодрствования, сновидения и глубокого сна. В первом из них наблюдаются объекты внешнего мира и разума, во втором — только объекты, существующие в разуме, а в третьем не существует ни внешних, ни внутренних объектов.

ТЫСЯЧЕЛЕПЕСТКОВЫЙ ЛОТОС (Thousand-Petalled Lotus)

См. Сахасрара Падма; Чакры.

ТЬЯГА (Tyaga)

Отказ от обладания предметами и деятельности в мире. Человек, отрехшийся от мира, называется "тьяги". Полный смысл такого отречения см. Санньяса.

УГРАСАНА (Ugrasana)

"Поза Власти": ноги вытянуты вперед и немного раздвинуты; голова склонена, и лоб касается колен; руки сложены на голове или удерживают носки ног.

УДАНА (Udana)

Вьяю (см.), жизненный ветер, приписываемый горловому центру (см. Вишуддхи Чакра), который связан с горловым сплетением и, по-видимому, отвечает за работу мышц груди, осуществляющих дыхательные движения, и за деятельность легких. Этот ветер имеет бледно-голубой цвет.

УДДИЯНА (Uddiyana)

Упражнения мышц брюшного отдела (см. Мудра).

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ (Contentment)

См. Сантоша.

УДОВОЛЬСТВИЕ И СТРАДАНИЕ (Pleasure and Pain)

См. Сукха-Духкха.

УЗЛЫ (Knots)

См. Грантхи.

УМЕРЕННОСТЬ (Temperateness)

В "Бхагавад-Гите" говорится: "Йога недоступна ни ненасытному, ни избегающему пищи; ни чрезмерно спящему, ни истощенному бессонницей. Йога есть избавление от страданий лишь для того, чье питание и отдых умеренны, чьи усилия соразмерны деяниям, чей сон и бодрствование уравновешены".

УМЕРЩВЛЕНИЕ ПЛОТИ (Mortification)

Умерщвление плоти не поддерживается ни одним из классических текстов по раджа-йоги и хатха-йоги. Наоборот, в них часто превозносятся совершенство и

красота тела. См. Совершенство Тела; Тапас; Умеренность.

УНМАНИ (Unmani)

Состояние транса, или абстрагирование, отстранение от тела; результат кечари мудра (см. Мудра) и подобных ей практик. Унмани иногда называется "сном йоги".

УПАДАНА (The Upadana)

Неизменная субстанция, или материал, из которого состоят все предметы (подобно тому, как все горшки сделаны из глины, а украшения — из золотого слитка) и которое есть ничто иное, как сам Брахман.

УПАДХИ (Upadhis)

В философии понятие "упадхи" означает отличительную особенность. По отношению к человеку это подразумевает любые следы его пребывания в различных сферах жизни, его тело с точки зрения его выражений, внешности и тех признаков, по которым человека знают и узнают. Человек обладает тремя такими телами, или состояниями бытия: причинным, или каузальным (карана упадхи), тонким (сукшма упадхи) и грубым, или плотным (стхула упадхи). Эти тела называют также шарирами (см.) или дехами (см.), и в этом значении все три понятия синонимичны.

Рассматривая типы отличительных свойств, на которые разделяются все проявления человека для внешнего мира, можно выделить четыре основных формы: саньджня (состояние разума в самом глубоком смысле); гуны (качества) человека; его крийя (действия, поступки); и джати (статус относительно множества разнообразных условий жизни). Последнее (джати) является проявлением кармы (см.) человека; крийя представляют собой его текущие действия, совершаемые посредством физического тела (стхула); гуны являют собой качества, определяющие тонкое тело (сукшма), а саньджня есть его существо, состояние бытия, то, что современным языком можно назвать эволюционным статусом человека, а на языке древности — степенью пробужденности, завершенности пути, совершенства.

"УПАНИШАДЫ" (Upanishads)

Составляющие часть "Вед" тексты, которые в основном посвящены наиболее мистическим учениям — природе Брахмана и отношениям человека и Брахмана.

УПАРАТИ (Uparati)

Исчезновение личных желаний, одно из шести достижений (см. Шатсампатти).

УПОРЯДОЧЕННОСТЬ (Orderliness)

См. Саттва.

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ РАЗУМА (Evenness of Mind)

См. Саматва.

УСПЕХ И НЕУДАЧА (Success and Failure)

Человеку рекомендуется одинаково ровно и спокойно, без восторга и угнетенности воспринимать и успехи, и неудачи. В конце концов, они представляют собой всего лишь предельные формы всех тех явлений, которые происходят в любой момент времени, а человек всегда должен быть бдителен не только по отношению к необычным или крайним формам событиям. Йог учится также тому, что с точки зрения и горизонтальной эволюции тела и разума, и вертикальной эволюции сознания успехи и неудачи одинаково важны. Из собственных и чужих ошибок можно извлечь — и на практике извлекается — не меньше, чем из успехов. Проигрыши и ошибки — наши уроки, и единственным преимуществом успехов являются вызываемые ими ободрение и воодушевление. Однако йог обладает внутренним источником побуждений, поэтому неудачи не подавляют его и не мешают ему извлечь всю пользу из полученного урока. Важным, разумеется, является только то, что мы делаем, но не сам результат. Даже в школе или институте ученик или студент, заинтересованный в изучаемом предмете, достигнет необходимых знаний; мысли об отметках, успехах и неудачах, будут для него только препятствиями и источниками беспокойства. Шри Кришна говорил Арджуне: "Заботься только о том, что делаешь сейчас, но не об успехе завершения."

УЧЕНИК (Pupil)

Существуют три уровня учеников гуру, или учителя: высший (уттама), средний (мадхьяма) и низший (атхама). К высшему типу принадлежат теученики, которые понимают намерения учителя и полностью выполняют их; к среднему уровню относятся ученики, спрашивающие и исполняющие специальные указания учителя, а ученики низшего ранга еще не способны в полной мере выполнять все указания своего учителя (см. также Шишья и Гуру).

УЧИТЕЛЬ (Teacher)

См. Гуру.

ФАНТАЗИЯ (Fancy)

См. Воображение; Викальпа.

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО (The Physical Body)

См. Тело; Деха; Шарира; Упадхи; Город Девяти Врат; Совершенства Тела; Умерщвление Плоти.

ФИКСАЦИЯ РАЗУМА (The Mind-Poise)

Действия разума, сосредотачивающие его внимание на каком-либо объекте или мысли, при котором все его силы собираются воедино и направляются к этому объекту. Оно начинается с концентрации и достигает своей вершины в созерцании. См. также Самьяма; Высшая Самьяма.

ФИЛОСОФИЯ (Philosophy)

См. Даршана; Философия Йоги; Санкхья; Веданта.

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ (Yoga Philosophy)

Философия йоги духовна; она ориентирована на индивидуальное раскрытие и постижение бытия путем осознания независимого, самосущего, имеющего свой источник в самом себе Духа (пуруша) человека.

Философия йоги этична; эта система, состоящая из восьми аспектов, или ступеней, начинается с пяти добродетелей, первой из которых является ненасилие.

Философия йоги интеллектуальна; ее методы медитации являют собой использование сил разума, а философские труды обосновывают все ее афоризмы.

Философия йоги эмоциональна; она предписывает дружелюбие, любовь и другие добрые чувства.

Это практическая философия; она связана с управлением и регуляцией тела со стороны его обитателя, человека.

Существует множество различных школ и учителей, которые уделяют особое внимание отдельным частям этого учения, но все они опираются на "Йога Сутру" Патанджали (см.), великого и почитаемого толкователя системы раджа-йоги.

ФОРМА (Form)

См. Намарупа.

ХАЛАСАНА (Halasana)

"Поза плуга". Человек ложится на спину с вытянутыми вдоль тела руками, обращенными ладонями вниз, поднимает ноги вверх и переносит их за голову, пока носки не коснутся пола. Корпус тела поднимается как можно выше, а руки переносятся за голову и охватывают ее.

ХАНСА (Hansa)

Буквально: "лебедь". Этот символ используется во многих образах. Как титул, которым награждаются развитые йоги, он связан с поэтическим образом этой птицы, летящей в сезон муссонов к озеру Манасаровара в сердце Гималайских гор, к месту великих паломничеств отважных монахов (санньясинов); этот образ усиливается также тем фактом, что высшую чакру человека или ее часть тоже называют манасароварой. Существует, кроме того, поэтическое и мистическое верование, что эта птица способна отделить и выпить только молоко из смеси молока с водой, которое согласуется с идеей о том, что мудрый йог способен увидеть и извлечь пользу из любого жизненного опыта.

В некоторых школах лебедя называют "птицей времени", созданием, живущим "на лету". Это тоже согласуется с качеством мудрого йога, полностью осознающего, что наше материальное существование есть "жизнь на лету", жизнь момента, и она дана человеку не для того, чтобы он навсегда привязывался к чему-то или оставался в одном и том же доме, месте, или состоянии. Йог осознает, что жизнь есть книга перемен и она состоит из различных глав; приучая настроение своего разума к этой истине, он одинаково ровно и спокойно встречает любые обстоятельства и использует их для укрепления своих крыльев. См. также Парамаханса.

ХАРАКТЕР (Character)

Правильные качества характера человека, которые ведут к освобождению (мокша, см.), даются в "Бхагавад-Гите" в следующем перечислении: смелость, чистота жизни, решительная и постоянная практика раджа-йоги, великодушие, самоконтроль, жертвенность, усердие, самодисциплина, прямота, безвредность, правдивость, отсутствие гнева, отрешенность, миролюбие, воздержание от клеветы, сострадание к живому, щедрость, мягкость, скромность, упорство, героизм, прощение, твердость, чистоплотность, отсутствие злобы, и не слишком большая гордость.

ХАРИ (Hari)

Одно из имен Вишну, указывающее на то, что он прощает людские грехи и исправляет их ошибки; имя происходит от глагольного корня, означающего "забирать". Разумеется, только мудрость и любовь, властью своей гармонии, способны исправлять последствия грехов, величайшим из которых, источником всех остальных более мелких, является персональность, или обособленность личности. Даже плотские грехи представляют собой нарушения гармонии тела, форму эгоизма тела, при которой интерес и возбуждение одной его части превозмогает благополучие всего организма в целом.

ХАТХА-ЙОГА (Hatha-Yoga)

Форма йоги, связанная в первую очередь с регуляцией дыхания, а также с другими дисциплинами тренировки и

упражнений тела. Обычно считается, что "ха" означает вдох, а "тха" — выдох; они переводятся соответственно как солнечное и лунное дыхание и связываются многими комментаторами с первыми двумя жизненными ветрами, или вайю (см.) — Прана и Апана. Очень часто хатха-йога рассматривается как необходимое вступление и дальнейшая помощь раджа-йоге, дисциплине воспитания разума. Хотя справедлив тот факт, что усиленное мышление и особенно сидячий образ жизни обычно нарушает естественные процессы здорового дыхания, но для целей раджа-йоги — концентрации, медитации, и т.д. — человеку необязательно практиковать полную хатха-йогу; достаточно следить, чтобы дыхание было спокойным и равномерным и отделить умственные усилия от любых телесных усилий и напряжений, то есть, другими словами, позаботиться о том, чтобы развитое и используемое благотворное состояние тела не возмущалось старой ошибкой мышления, предполагающей, что физические ощущения, усилия и напряжения могут помочь в медитации.

ХВАЛА И ХУЛА (Praise and Blame)

Человеку рекомендуется одинаково ровно относиться и воспринимать и похвалу, и упрек. Это не означает, что их следует игнорировать, ибо в них может содержаться полезный урок. Их эмоциональное отвергание как таковых означает всего лишь подмену одной эмоции другой, относящейся к тому же классу.

ХОЖДЕНИЕ ПО УГЛЯМ (Fire-Walking)

Его можно увидеть в различных районах Индии. Оно является примером власти разума над телом, и следовательно, связано с йогой, хотя задача йоги — развиваться дальше и добиться власти духа над разумом. Типичный случай хождения по углям однажды продемонстрировал в Англии индус Кудас Букс. В земле были вырыты два углубления, длиной три с половиной метра, шириной два метра и глубиной двадцать сантиметров. Они были наполнены семью тоннами дубового хвороста, тонной дров и облиты тридцатью литрами масла, после чего прогорали в течение нескольких часов, до состояния горячих углей, температура которых была к тому моменту 800 градусов по Фаренгейту. Букс сначала пощупал угли голыми

ступнями, а затем дважды прошел по углублениям без малейшего вреда. Лист бумаги, который ветром занесло на угли, мгновенно вспыхнул и сгорел. Бакс объяснил это явление только искренностью своей веры. В конечном счете, эту природу, разумеется, имеют все наши способности.

ХУДОЖНИК (The Artist)

Урок образа Художника заключается в том, что он, стремясь к написанию картины, пытается на самом деле достичь определенного состояния сознания, и таким образом действительно развивает собственное высшее Я, свою чувствительность и способности. Затем урок показывает, что срок существования картины ограничен, так же как сам человек — лишь временный гость в этой жизни, и что на самом деле любая деятельность в этом мире совершается "во имя собственного Я". См. Символические Образы.

ЦЕЛОМУДРЕННОСТЬ (Chaste Conduct)

См. Брахмачарья.

ЧАКРЫ (The Six Chakras)

Чакра означает буквально: "колесо". Также называется падма (лотос) из-за сходства с этим цветком. Шесть чакр расположены на уровне различных органов тела вдоль сушумны (см.), энергетического канала, проходящего по позвоночнику и его аналогу в тонких телах. Чакры имеют следующие имена и положение:

1. Муладхара: основание позвоночника, возле ануса.
2. Свадхистхана: на уровне половых органов.
3. Манипурака: на уровне пупка.
4. Анахата: на уровне сердце.
5. Вишуддхи: на уровне горла.
6. Аджня: на уровне бровей.

Некоторые современные ученые тесно связывают чакры с важнейшими нервными сплетениями тела; в частности, майор Индийской медицинской службы Б.Д.Базу разъяснил это в удостоенном премии эссе, напечатанном еще в 1889 году в "Гайз Хоспитал Газетт". Этот

замечательный врач и ученый описал это соответствие следующим образом: (1) крестцовое сплетение; (2) простатическое; (3) надчревное; (4) сердечное; (5) горловое; и (6) кавернозное сплетение.

Падмы имеют "лепестки", которые указывают силы чакры, каждая из которых обозначается буквой-словом алфавита санскрита. В сумме таких лепестков пятьдесят, и они и соответствующие им силы, распределяются по чакрам следующим образом: (1) четыре; (2) шесть; (3) десять; (4) двенадцать; (5) шестнадцать; (6) два. Как указывает майор Базу, количество лепестков соответствует числу важнейших нервов, исходящих из соответствующего нервного сплетения.

Помимо шести упомянутых, на вершине сушумны располагается "тысячелепестковый лотос" (см. Сахасрара Падма). Майор Базу связывает его с *medulla oblongata*, продолговатым мозгом, из которого берут начало и в котором соединяются левый и правый симпатические каналы.

Как утверждает учение йоги, вверх по каналу сушумны всегда течет определенное количество энергии кундалини, однако пробуждение большего ее объема приводит чакры к более активному состоянию, что проявляется в усовершенствовании чувствительности органов восприятия и увеличению их силы, благодаря чему можно приобретать способности ясновидения, яснослышания, и так далее; каждая чакра связана с определенными формой материи и органом чувств, а именно: (1) земля, обоняние; (2) вода, вкус; (3) свет, зрение; (4) воздух, осязание; (5) эфир, слух; (6) разум. Кроме того, можно провести сравнение с соответствующими явлениями и сферами человеческой активности: (1) тело; (2) страсти, желания и эмоции; (3) низший, или предметный ум; (4) моральные и этические свойства; (5) воля, и (6) высший разум. Таким образом, первая, вторая и третья чакры образуют низшую триаду, связанную с материальным миром, а четвертая, пятая и шестая чакры — высшую триаду, связанную с внутренним миром человека. Однако, все эти соответствия и сравнения следует воспринимать в очень широком и свободном смысле, поскольку подобные ответвления и взаимоотношения сложны в той же мере, сколько и сама жизнь, в которой разнообразные органы и способности проявляются в разное время по разному

(см. также Кундалини; Сахасрара Падма и главы, посвященные отдельным чакрам).

ЧАРАМА-ШЛОКА (Charama Shlokas)

Завершающие строфы завета Шри Кришны в "Бхагавад-Гите": "Думай обо мне; будь предан мне; обожай меня; поклоняйся мне. Ты придешь ко мне... Обещаю, ибо люблю тебе. Все отбросив в сторону, ко мне, единому убежищу, приди... Освобожу тебя от всех грехов."

Читая этот фрагмент, изучающий должен вспомнить учение, данное несколькими строками ранее, о том, что Бог есть одно и то же Я, присутствующее во всем, и что сам дух ученика есть часть (анша) его. Таким образом, это учение завершается выводом о бессмысленности попыток поиска спасения у кого-либо другого.

ЧИНМАТРА (Chinmatra)

Чистое сознание; "просто чит". Правила благозвучности санскрита требуют изменения "т" в слове чит на "н", если в составном слове за ним следует "м".

ЧИСТОПЛОТНОСТЬ (Cleanliness)

Требуемый от практикующего йогу один из пяти обрядов ниямы, распространяющийся на всю повседневную жизнь в мире. См. Шауча.

ЧИСТОТА РАЗУМА (Purity of Mind)

Патанджали предлагает несколько способов достижения чистоты, то есть четкости и ясности разума (читта-прасада):

(1) Воспитание дружелюбия по отношению к счастливым, сострадания к страдающим, радости при виде доброго и равнодушия к злему.

(2) Несколько глубоких и продолжительных вдохов и выдохов.

ЧИТ (Chit)

Сознание, или знание, приписываемое единой реальности (см. Сат-Чит-Ананда). Нельзя путать с

читтой, низшим умом, четвертым компонентом антахкараны (см.). См. также Саччидананда, Сознание.

ЧИТТА (Chitta)

Низший ум; разум, которым необходимо управлять, точнее, содержимое которого следует контролировать. Читта есть то зеркало, посредством которого мы получаем и видим весь спектр наших ощущений, поступающих от наших органов знания (джнянендрийя, см.). В нем эти впечатления удерживаются для дальнейшего использования, подобно мебели в комнате. Вся информация, полученная нами в течение жизни, запасается здесь, доступная для нашего использования (обдумывания) при условии хорошей памяти (смрити, см.), то есть когда эта умственная обстановка правильно расположена в комнате разума.

Читта обладает, однако, как динамическим свойством, или качеством движения, так и статичным свойством по отношению к мыслям и обрывкам информации в разуме. Мысли объединяются и следуют непрерывным потоком, то есть одна мысль вызывает другую, которая становится ее преемницей и, в свою очередь, рождает третью, образуя, таким образом, непрерываемый и неуправляемый поток мыслей. Это течение мыслей нельзя путать с мышлением (см. Манас), которое управляет и придает новое расположение этому содержимому низшего ума. См. также Низший Ум.

ЧИТТА-ВРИТТИ-НИРОДХА (Chitta-vritti-nirodha)

Остановка разума (см.): управление (ниродха) течением мыслей (вритти, см.) в уме (читта). Посредством медитации (дхьяна) приводит к созерцанию (самадхи), что в свою очередь ведет от разделения и различения (вивека) к духовной независимости (кайвалья).

ЧУВСТВА (Senses)

См. Кама; Контроль Восприятия.

ШАБДА (Shabda)

См. Внутреннее Звучание.

ШАБЛОН СОСТОЯНИЯ РАЗУМА (Habit-Mold, or Mood)

Шаблонное состояние (санскара, см.) представляет собой настроение, склонность, расположение духа, или разума, управляющее течением мыслей в любой момент. В зависимости от присутствия и влияния воли, низший ум (читта) пребывает либо в состоянии расслабленности, то есть свободного течения мыслей (ассоциативной смены мыслей), или в управляемом состоянии, концентрации. Такие состояния есть привычки того, что пребывает во времени; другими словами, воля устанавливает либо привычку распушенности, либо привычку контроля (ниродха).

Человек, изучивший ощущение концентрации, способен устанавливать состояние, или настроение концентрации, которое затем может оставаться в силе даже когда ему не уделяется внимание, ибо за определенное время становится привычкой. Таким образом, человек может обладать склонностью к концентрации или склонностью к распылению, свободному течению мыслей. Этот шаблон, привычка, или склонность разума (санскара) ведет либо к привычке потока ассоциативных мыслей (свободное течение, или блуждание), либо к привычке концентрации, или напоминания, в зависимости от ситуации. В первом случае поток мыслей расходится от центра (объекта медитации), а во втором движется по направлению к центру. Таким образом, в последнем случае один и тот же объект повторяется и восстанавливается в мыслях в каждый новый момент. Когда его образы стабилизируются и все меньше изменяются с течением времени, наступает состояние фокусирования разума на одной единственной точке. Склонность характера помогает этому процессу быть спокойным потоком концентрации, которая вскоре продолжается без усилий внимания и становится основой медитации (см.) и созерцания (см.), что составляет полную самьяму (см.).

Все объекты мира, как и органы чувств человека, обладают собственными привычками, которые являются предметом очень медленного внутреннего изменения благодаря их санскарам, включающим как определенную меру повторяющегося динамизма, или стандартных процедур, так и статичную продолжительность.

ШАВАСАНА (Shavasana)

"Поза Труп". В этой позе человек лежит на спине с руками, вытянутыми вдоль тела, и без подушки под головой. Обычно она считается предназначенной для отдыха и очень полезной после физических нагрузок. Для наилучшего результата необходимо полностью расслабить все части тела, по очереди уделяя внимание каждой из них и не забывая о шее, лице, глазах, лбе и даже коже головы, пока все они не станут совершенно вялыми. Расслабление и покой необходимы также в области эмоций и разума.

ШАКТИ (Shakti)

Буквально: "сила, способность". В первую очередь, так называют фундаментальные силы, действующие и обнаруживаемые в проявленной Вселенной. Как считается, они происходят из единой основы и источника всего бытия, высшего и единого Брахмана (см.), или Абсолюта (см.), который есть беспричинная причина всего сущего. Эти силы проявленной Вселенной часто представляются в образах богинь, пребывающих в нашем мире и являющихся женской противоположностью трем делениям силы, именуемым Шива, Вишну и Брахма (см.), которые пребывают вне проявленной Вселенной. Потоки женских, или проявленных сил не ограничиваются, однако, теми тремя основополагающими проявлениями, связанными с творением, сохранением и разрушением, которые реализуются в материальной и разумной сторонах проявленного мира и которые пребывают в постоянной игре друг с другом, в ходе которой сохраняется их постоянное равенство. Эти три проявления изображаются как Сарасвати, супруга Брахмы и покровительница искусств; Лакшми, супруга Вишну, богиня процветания и благополучия; и Парвати, жена Шивы, которая в некоторых аспектах своей деятельности предстает в облике Кали. Эти шакти разветвляются на меньшие силы, представляемые буквами алфавита на лепестках лотосов, или чакр (см.) человеческого организма, в которых символически обитают не только боги, но и богини.

Шакти как силы, которые могут быть обретены на различных стадиях практики йоги, могут быть классифицированы следующим образом:

Джнянашаки связаны со свойствами восприятия, такими как ясновидение, яснослышанье, телепатия, психометрия, вплоть до гадания по чайным листьям, хрустальным шарам, янтарю и облакам, и толкования знамений. Все они являются существенными способами остановки размышления, ибо человек имеет дело со случайными формами, а не рациональными образами и последовательностями символов.

Крийшаки относятся к сосредоточенному умственному отображению без умственной активности, но имеющему в своей основе материальное намерение изменения чего-либо или проявления чего-либо. Они включают материализацию (которая, впрочем, обычно сопровождается необходимостью в эктоплазме), магнетических свойствах, а также в способности исцелять или наносить вред силой мысли.

Иччхашаки представляют собой проявления силы воли, и представляются в форме мощного самоуправления, ведущего к сверхестественным способностям тела, астральным путешествиям, и так далее.

Мантрашаки означает силу звука или ритма, вокальной выразительности, музыки. Они используются при вызываниях дождя и других влияниях на природу, а также при отправлении религиозных ритуалов.

ШАМА (Shama)

Умиротворение ума, в результате которого он прекращает безостановочное извержение впечатлений прошлого, но остается в покое до тех пор, пока не требуется его вмешательство. Шама является одним из шести достижений (см. Шатсампатти, а также Разум).

ШАНКРАЧАРЬЯ (Shankaracharya)

Великий представитель веданты, учивший единой религии, основанной на знании о существовании, познании и знании сути Единой Реальности, или Бытия, "единственно только и существующего". Поскольку знание есть обретение, основанное на усилиях воли, Шанкара проповедовал также систему джняна-йоги, единения со знанием. Время жизни Шанкарачарьи точно не определено и является предметом диспутов; многие пандиты (ученые) утверждают, что он жил и основал свои монастыри (матхи) за несколько столетий до нашей

эры, тогда как другие (включая большинство современных авторов) датируют его жизнь первыми столетиями после рождества Христова.

Дошедшие до нас под его именем различные работы имеют огромную философскую и религиозную ценность. Основными из них являются комментарии к "Брахма Сутре" ("Веданта Сутре") и к "Упанишадам", хотя помимо этого ему приписывается множество популярных работ, связанных с основными истинами веданты и ее йоги, в которых они объяснены более доступно, наиболее известными из которых являются "Драгоценный венец различения" ("Вивека Шудамани"), "Гимн Дакшинамурти" и "Знание Я" ("Атма-Бодха").

ШАНТИ (Shanti)

Этот слово означает "мир, покой"; часто оно трижды повторяется в конце речи или чтения, и ему обычно предшествует Ом, то есть: "Ом, шантих, шантих, шантих". "Х" в конце звучит как чрезвычайно легкое придыхание, очень краткое "хи", не образующее отдельного слога.

ШАРИРА (Sharira)

Тело. Человек обладает тремя телами (шарира, или деха) — физическим, грубым, или плотным (стхула); тонким (сукшма) и каузальным, или причинным (карана). Эти три тела подразделяются на пять проводников, или ножен (коша, см.). См. также Тело, Упадхи.

ШАТСАМПАТТИ (Shatsampatti)

Шесть Достижений, обретений, к которым ученик, стремящийся к освобождению, направляет свою волю и решимость в процессе самовоспитания и самоподготовки:

- (1) Шама — управление разумом, приводящее к хладнокровию и спокойствию.
- (2) Дама — управление телом.
- (3) Упарати — исчезновение желания обладать определенными предметами и от привязанности к близости определенных людей; таким образом, исчезает

и желание принимать то, что предлагается миром как средства, сопутствующие обычной жизни.

(4) Титикша — терпение; бодрая выносливость и приятие внешних условий и проявлений кармы.

(5) Шраддха — вера, преданность и искренность, то есть уверенность в себе и доверие к другим.

(6) Самадхана — твердость и целеустремленность, обращение всех имеющихся сил, собранных воедино, на определенную текущую задачу.

Эти Достижения, вместе с вивекой, вайрагьей и мумукшутвой (см.), составляют четыре средства, с помощью которых, согласно Шри Шанкарачарье, стремящийся к знанию Брахмана ученик становится достаточно развитым, чтобы определить свой дальнейший путь к цели.

ШАУЧА (Shaucha)

Чистоплотность; первый из пяти обрядов ниямы. Он применяется не только как телесная, но и как умственная чистота.

ШЕША (Shesha)

Буквально: "останки, остатки". В мифологии — имя змея, сиволизирующего время (другое имя: Адишеша; см. также Ананта). Время представляет собой сменяющие друг друга потенциальные возможности, или циклические фазы; оно позволяет событиям, которые не могут происходить одновременно, реализовываться последовательно (например, воплощения в теле мужчины и женщины). Это тесно связано с силой концентрации, первой способностью разума (см. Ахамкара), благодаря которому в каждый момент времени мы уделяем внимание только одному занятию.

ШЕЯ (Neck)

См. Расслабление Шеи.

ШИВА (Shiva)

Один из великой троицы божеств, или проявлений сил Божественного в Природе; двумя другими являются Брахма и Вишну (см.). Шива воплощает силу

разрушения, освобождающую человеческое существо от тех форм, в которых оно более не нуждается, обеспечивая ему при этом то удовлетворение сознания, которое является плодом опыта. Эта функция, или форма Божественного, таким образом, является предметом особого внимания и почитания йогов, стремящихся к освобождению. В нашей жизни перед нами предстают формы, или объекты (их появление — функция Брахмы); наш разум исполнен волей к жизни среди этих форм, их познанию и приданию им ценности (функция Вишну); наконец, мы обладаем силой извлекать пользу из этого опыта, накапливая внутреннюю энергию, благодаря чему у нас исчезает необходимость в оформленности (функция Шивы). По отношению к любому объекту у нас возникает следующая последовательность ощущений: сначала восприятие предмета, затем обладание им в то время, как разум накапливает знания о нем, и наконец, обретение чего-то внутри нас, пробуждение возможностей и способностей нашего сознания по отношению к этому объекту, после чего в самом объекте уже нет необходимости. Большинство людей удовлетворяется обладанием предметами, но йог продвигается дальше и стремится к обретению.

Сила Шивы приравнивается к Первому Логосу, Божественной Воле в Проявленном, в то время как Вишну являет собой Божественную Любовь, заботливость по отношению к дживам, а Брахма — Божественная Мысль, обеспечивающая упорядоченность законов Природы, в том числе закона кармы (см.). Последовательное проявление этих трех сил является причиной циклов рождения, жизни и смерти в мире форм, актов, присущих всем объектам Природы и нашего опыта. Объект возникает в нашем восприятии, воспринимается и постигается, а затем исчезает. Путем мышления мы делаем нечто, путем любви мы это нечто используем, а путем воли — отстраняем и переходим к следующему предмету. В глубине сердца мы приветствуем этот процесс; в нем проявляется как наша личная, так и Божественная воля. Йог наблюдает и поощряет это познание единения человека с Божественным, имеющее место в самом человеке.

ШИРШАСАНА (Shirshasana)

Стойка на голове. Под голову при этом подкладывается кусок ткани, или еще что-то мягкое. Локти упираются в пол, руки оплетают голову, и пальцы скрещиваются на затылке. Подъем нижней части тела может осуществляться как самостоятельно, так и с посторонней помощью.

ШИШЬЯ (Shishya)

Ученик гуру. Распутный, неверный, грешный, ленивый, нерелигиозный или невежественный человек неприемлем в качестве ученика. Им может стать тот, кто осознает разницу между вечными и мимолетными ценностями и целями; кто не подвержен влиянию установившихся привычек в отношении эмоций и мышления; кто стремится к воспитанию самоконтроля во имя гармонии тела и упорядоченности разума; кто обладает страстным желанием освободиться от противоречий своего нынешнего состояния путем накопления и практического использования все более глубокого знания природы мира, природы человека и его целей. Огромные способности при этом от ученика совсем не требуются. См. также Ученик; Гуру.

ШРАВАНА (Shravana)

Слух; слушание или чтение о знании, относящемся к истинному Я и Богу, которое содержится в священных писаниях и словах мудрецов и гуру.

ШРАДДХА (Shraddha)

Вера, доверие, уверенность. В системе веданты — одно из шести достижений (см. Шатсампатти), направленное на подготовку к чтению или слушанию, раздумью и медитации, ведущих к Освобождению. Это не слепая вера, но доверие к веданте, вызванное ее обоснованностью и эффективностью. См. также Вера в Себя и Вера в Бога.

ШРИ КРИШНА (Shri Krishna)

См. Кришна.

Шрути (Shruti)

Священные писания (см.), тексты. Буквально означает то, что было услышано, то есть откровения, идущие от Божественного источника или высказываемые риши, провидцами, черпающими это знание из того же источника. Это понятие противопоставляется смрити — тому, что хранится в памяти и имеет источником своего происхождение человеческое.

ЭВОЛЮЦИЯ (Evolution)

Современный термин, указывающий на развитие живого организма в двух направлениях — к возрастанию разнообразия членов и органов организма и к достижению все большей координации, или гармонии их взаимосвязи. Разумеется, в этих словах подразумевается необходимость принципа единства. Идея эволюции применима не только к телу, но и к умственному развитию и повышению уровня знания.

В йоге такой эволюции подержены все тела (коша, см.) практикующего. Кроме того, в нее входит переход от вялости (тамас) к активности (раджас), а затем — к гармонии (саттва). Однако по отношению к собственному внутреннему прогрессу йоги предпочитают говорить об очищении, а не эволюции, потому что это развитие зависит не от действий разума, но от его очищенности; в этом процессе йог становится все более и более осознающим великие возможности собственного сознания. Чем большего мастерства добивается йог в своем предмете, тем менее он подвержен влиянию соблазнов и несовершенств прошлого. Он рассматривает полноту будущего как прекрасное настоящее, еще недостигнутое, но уже предопределенное и неизбежное.

ЭНЕРГИЯ (Energy; Force)

См. Силы; Сиддхи; Шакти; Раджас.

ЭНТУЗИАЗМ, ЕГО ОПАСНОСТИ (The Dangers of Enthusiasm)

В йоге нет места возбуждению и уж тем более в ней неприемлемы возгласы энтузиазма. В подобном выбросе эмоций существуют две опасности: (1) материальные цели, связанные с радостями плоти и личным честолюбием; и (2) истощение запасов собственного организма. Очень часто людям кажется, что они черпают

свои силы из бесконечности, но на самом деле они предельно исчерпывают все свои внутренние ресурсы. Первая опасность попросту мешает внутреннему прогрессу человека (хотя неявно она все-таки приводит к опытам, требующим внимания внутренней сути человека — см. карма). Вторая опасность зачастую приводит к телесным недугам. Человек может временно чувствовать себя отлично и "на вершине мира", но платит ценой предельных усилий и ужасных последствий. В этом вопросе идеальным правилом является старая поговорка: "Спеши медленно."

ЭФИР (Ether)

См. Акаша; Линга Шарира; Эфирный Двойник.

ЭФИРНЫЙ ДВОЙНИК (The Etheric Double)

Материальная часть пранамайякоши. См. Линга Шарира; Коша; Упадхи; Лечение; Левитация.

Я (Self)

Понятие Я имеет в йоге два принципиально различных значения. Существует подлинное Я — атма, или пуруша (см.) — и ложное Я, физическое тело и разум, которое в результате огромной ошибки человек считает своим настоящим Я. Развитие такой личности очень легко наблюдать в процессе роста ребенка: вначале он обладает сознанием высокого уровня, но не имеет мыслей о себе самом как о сущности или о чем-либо ином в мире, но затем он постепенно выстраивает свою личность, узнавая, что он может и что не должен делать, слушая, что о нем говорят другие, и даже просто глядя в зеркало, пока не приходит к уровню взрослого человека — чрезвычайно обусловленному, включающему стереотипы внешнего вида, профессии и множество привычек тела, эмоций, способов действия и образов мышления.

Развитая личность полезна для мира и общества, но йог не рассматривает ее как самого себя, и когда он обретает ясное понимание различия между своим подлинным Я и ложным Я, он постепенно все меньше интересуется последним, после чего клеша (см.), которые образуют ложное Я, слабеют и улетучиваются, тогда как медитации йога на истинном Я уводят его

прочь от вопросов "Кто я? Что я?", которые были необходимы вначале, и таким образом открывают путь интуиции и пронизательности, связанной с его подлинной сущностью. Он вплотную приближается к тому моменту, когда Природа уже не может научить его ничему новому, следовательно, он уже не нуждается в новых инкарнациях, и — самое главное — сила его сознания становится твердой и мощной в самой своей природе, а подлинное Я обретает Освобождение (кайвалья, см.).

В дополнение к характеристикам бытия, знания и счастья (сат-чит-ананда, см.), Я часто определяется как неомраченное, незапятнанное (нирмалатва) и вечное (нитья). Некоторые добавляют также шесть негативных характеристик: Я (1) не существует (в категориях бытия проявленного мира, субъективно либо объективно); (2) никогда не было сотворено; (3) не развивается; (4) не изменяется; (5) не разлагается; (6) не прекращает своего существования. См. также Низшее Я; Высшее Я; Не-Я; Сверх-Я.

ЯДЖНЯ (Yajna)

Жертва, жертвование. В йоге это понятие не означает ритуальное жертвоприношение. Оно указывает на принцип жизни, наиболее полно изложенный в главе III "Бхагавад-Гиты", в которой говорится, что в жизненном цикле Природы все создания питают и поддерживают друг друга, а среди высших существ, включая самого Вишну, надлежащим образом существования является по своей воле отдавать то, что имеешь, во благо всего мира (лока-санграха). Это связано с идеей о том, что исполнение семейных, социальных и профессиональных обязанностей в правильной форме рассматривается как чрезвычайно важная составляющая религиозной жизни. Даже достижение качеств совершенной личности не должно преследовать эгоистичное удовлетворение; не должно быть таковым и накопление знаний, распространение которого описывается как "превышающее любую материальную жертву". Неэгоистичность ни в коей мере не представляет собой противоположности личного счастья; наоборот, она возвышает четыре формы счастья — телесное, эмоциональное, умственное и этическое — и прокладывает путь для пятого, духовного, единственного

абсолютно неомраченного и чистого. Когда проявляется духовность, она стирает все наслоения страдания со всех окружающих, так что в своем результате путь "жертвоания" является также и путем к счастью.

ЯДЖНЯВАЛКЬЯ (Yajnavalkya)

Великий риши, или провидец древней Индии, о котором говорится в "Брихадараньяка Упанишада". Он жил около трех тысяч лет назад и обучал философии и йоге. Особенно примечательно его доктрина о том, что все существует для Я (атма), которую он изложил своей жене Майтрейи.

ЯДЖНОПАВИТА (Yajnopavita)

Священная тройная нить, которую носят брахмины (см.) — посвященные Брахману). Когда ее одевают впервые, над ней произносят слова: "Одень яджнопавиту, высшую, святую, сотворенную вместе с Праджапати (отец всех живых существ), дарующую долголетие, являющую само совершенство. Да пребудет с тобой и Сила и Свет." Эта тройная нить является символом и напоминанием о тройственности Брахмана. Однако йог отвергает ее значение, ибо он знает, что сам по себе является неразрушимым Верховным Брахманом. Он носит это внутреннее знание.

ЯМА (Yama)

Воздержание; пятью формами Воздержания являются воздержание от причинения вреда, лжи, стяжательства, чувственности и алчности. Воздержание приводит йога к согласию с окружающим миром, даже если сам мир не пребывает в согласии с ним. Когда говорят о четвертом воздержании, обычно делают особое ударение на сексуальном поведении. Эти пять принципов должны пониматься как воздержанность мыслей, слов и поступков.

Результатом успешной практики пяти форм Воздержания являются отсутствие какой-либо враждебности, эффективность речи и действий, простота в получении необходимого, развитие силы и воли, требуемых для обучения йоге, подлинное понимание сути событий и внешних обстоятельств. Существует распространенное убеждение в том, что подобный человек не беспокоится

ни о чем, за исключением последствий своих
собственных возможных глупостей и ошибок.