



ГЛУБИННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ **ЙОГИ**

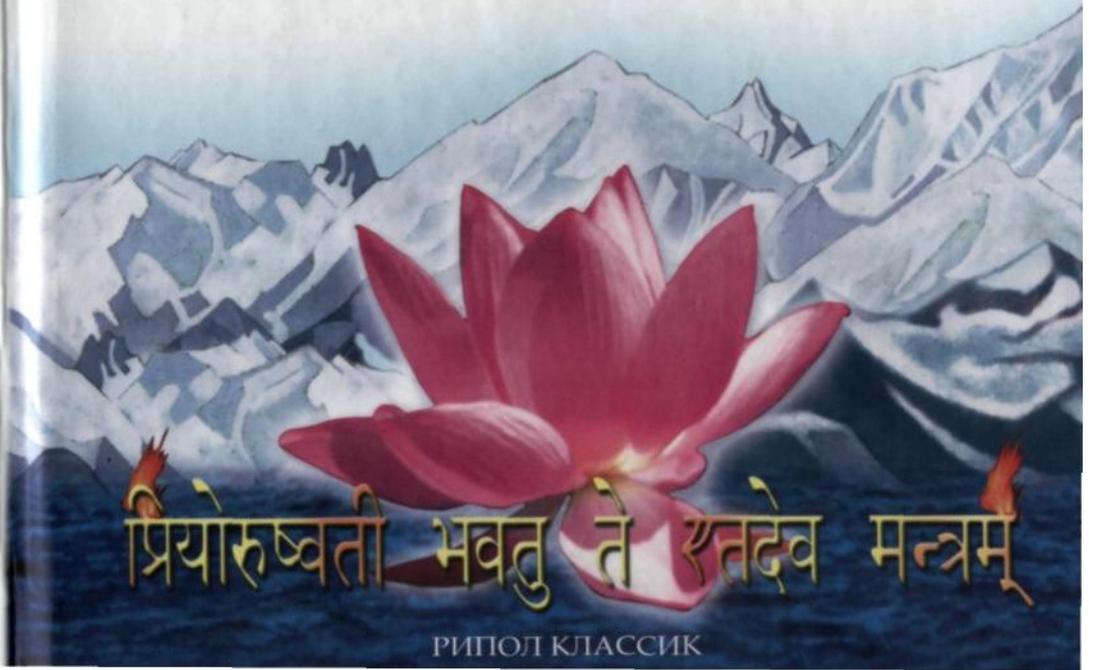
РИПОЛ
КЛАССИК



В ПОУСКАХ ИСТИНЫ

Георг ФОЙЕРШТЕЙН

ГЛУБИННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЙОГИ



प्रियोरुष्वती भवतु ते इतदेव मन्त्रम्

РИПОЛ КЛАССИК

Georg Feuerstein

Георг ФОИЕРШТЕЙН

The Deeper Dimension of Yoga

THEORY AND PRACTICE

ГЛУБИННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЙОГИ

It

РИПОЛ
КЛССИК

МОСКВА, 2006

УДК1233-852.5Й ББК
86.42 Ф75

Фойерштейн, Г.

Ф75 Глубинное измерение йоги/ Георг Фойерштейн; пер. с англ. И. А. Забелиной.— М.: РИПОЛ классик, 2006.— 432 с.— (В поисках истины).

ISBN 5-7905-4315-4

Новая работа широко известного на Западе исследователя и учителя йоги Георга Фойерштейна раскрывает широчайший круг вопросов, связанных с историей, теорией и практикой этого древнейшего учения. Физические, эмоциональные, духовные основы йоги, наиболее важные вопросы и проблемы, встающие перед ее последователями, возможности и преимущества, которые она может дать тем, кто решил встать на путь самосовершенствования, различные течения и школы йоги, ее роль и потенциальные возможности в современном мире — это далеко не полный перечень вопросов, рассматриваемых в данной книге.

**УДК 1233-852.5Й
ББК 86.42**

*Опубликовано по соглашению с Shambhala Publications, Inc
(P. O. Box 308, Boston, MA 02115, USA)
и агентством Александра Корженевского (Россия)*

© 2003 by Georg Feuerstein
© ООО «ИД «РИПОЛ классик»,
издание на русском языке,
ISBN 5-7905-4315-4

перевод, оформление, 2006

Посвящение

Я посвящаю эту книгу всем ученым и друзьям, которые смогли воплотить в действительность представшее мне видение нашего Исследовательского и образовательного центра йоги, и в особенности моей спутнице Трише, упорно, эффективно и безропотно трудившейся в течение последних двадцати лет «за сценой». Да пребудете вы все в радости сердца и спокойствии мысли!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Благодарности

Подготовка любой книги к печати всегда предоставляет мне приятную возможность выразить признательность тем друзьям, которые прямо или косвенно участвовали в этом. В данном случае мне хотелось бы особенно поблагодарить следующих лиц.

Свами Веда Бхарати, которого, смею надеяться, я с гордостью могу назвать своим другом на духовной тропе. Его изумительные знания, мудрость, уравновешенность, готовность помочь и, не в последнюю очередь, юмор в любых обстоятельствах давно стали движущей силой моей жизни.

Ричарда Розена за непоколебимую, безграничную дружбу в течение многих лет.

Друзей и коллег Патрицию Вальден, Джона Фринда, Лиису О'Мэйл и Джейнис Гейтс за поддержку моих усилий в области традиционной йоги.

Всех учащихся и друзей из Исследовательского и образовательного центра йоги, чьи многочисленные вопросы побудили меня написать большую часть эссе, вошедших в эту книгу.

Жену и духовную спутницу Тришу которая читает и критически разбирает практически все, что выходит изпод моего пера, даже если это происходит поздно ночью, и всегда умеет раскрыть новые перспективы перед моими мыслями и найти особое их выражение.

Питера Тюрнера за понимание и поддержку моих сочинений, а также добрых духов издательства «Шамбала», а именно Эден Стейнберг, Бена Глейсона и Джой Сегел, исполнивших роль повитух при рождении моей пятой книги.

Да пребудут со всеми вами мир и счастье!

На сегодняшний день в мире занимаются йогой приблизительно от 30 до 40 миллионов человек. В общем и целом они подходят к ней как к тренировке тела, фитнесу. Как заметил один из учителей йоги, это понятие сведено к физкультуре, точнее, к растяжкам, а еще точнее, к растяжению бедренных связок. Забавное замечание, но, к сожалению, печально справедливое. Поскольку любой подход к занятиям йогой потенциально способен стать вратами к истинному ее содержанию, возникает необходимость постоянно подчеркивать, что йога является духовной традицией, направленной не столько на физическое здоровье и благополучие, сколько на обретение счастья и внутренней свободы.

В течение последних тридцати лет, а может, и больше я ратую именно за традиционную йогу. Данный труд — очередное усилие, предпринятое в том же направлении. Он состоит из 78 длинных и 27 коротких эссе, взятых в основном из моей же давно напечатанной книги «Священные пути», с Интернетстраниц Исследовательского и образовательного центра йоги (YREC), а также написанных специально для этого тома. Все очерки затрагивают различные аспекты величественного наследия йоги, история которой насчитывает не менее 5000 лет. Этот срок соответствует жизни 200 поколений, тогда как история Соединенных Штатов — всего лишь 10 поколений людей. Сразу становится понятно, что йога — настоящий конденсат, свод огромного опыта и обширных познаний. Вне всякого сомнения, это величайшее произведение гения индийского народа, создавшего древнейшую, бесконечно духовную цивилизацию на Земле. Сегодня Индия стонет под растущим гнетом в 1 миллиард граждан и натиском западного потребительского капитализма, резко противоречащего индийскому духовному наследию. Однако находятся еще благородные люди, которые, как известный во всем мире Махатма Ганди, попрежнему руководствуются древними идеалами мудрости и черпают в них вдохновение.

Даже сегодня вопреки распространившейся повсюду индустриализации Индия остается страной религии и духовности. Она изобилует храмами, святынями, святыми, мудрецами, йогами

и благочестивыми жителями. На священный праздник кумбха мела в Аллахабаде в феврале 2001 г. собрались 100 миллионов. Скептицизм и цинизм бушуют в основном лишь в расползающихся городах, однако те жители Индии, которые получили европейское образование, все меньше и меньше знают и даже презирают собственное духовное наследие. Очень мало делается для сохранения храмов и священных текстов, написанных на санскрите, тамильском, маратхи и других древних языках. Изза этого ежегодно безвозвратно гибнут многие сокровища. В 2000 г. при поддержке Бабаджи Кириййога ашрама в Монреале YREC запустил проект, который поможет сохранить, отредактировать, перевести и опубликовать в виде книг все тамильские манускрипты сиддхайоги, какие только удастся найти в Южной Индии. Свами Веда Бхарати, духовный глава Рама ашрама в Ришикеше, пытается сделать то же самое с манускриптами йоги на санскрите. Предпринимаются и некоторые другие попытки, но всего этого слишком мало по сравнению с тем, что следует сделать для сохранения духовного наследия Индии.

Тем не менее очень приятно видеть, что многие жители Запада обращаются к йоге и получают доступ к даруемым ею благам. Недавние исследования показывают, что только в США йогой занимаются до 20 миллионов человек. В 99% случаев эти занятия ограничиваются «выполнением» поз хатхайоги один или несколько раз в неделю. Однако даже такой ограниченный подход дает свои результаты. Согласно опубликованному 12 мая 2000 г. статистическому отчету, 9% американцев (а это около 25 миллионов человек) пробовали йогу в отличие от 14%, экспериментировавших просто с некоей медитацией, и 3%, обратившихся к тай чи. Из них эффективность йоги отмечают 87%, медитации — 85%, тай чи — 73%, хотя неясно, по какому именно критерию оценивалась эта эффективность. Вероятно, под словом «йога» здесь понимаются йогические позы (асана).

Разумеется, йога отнюдь не исчерпывается позами. Ее истинная сила лежит в области тренировки мысли и самосовершенствовании. Как уже было отмечено, сегодня йога существует в крайне урезанном виде. Это так, но даже в фитнесйоге я вижу возможность раскрыть ее более глубокие аспекты. Эта глубинная сторона занимается нашим духовным совершенством. Позы, если их выполнять правильно, успокаивают нервную систему и, быть

может, создают достаточно пространства в наших душах, чтобы приступить к овладению дыханием. Когда же йогическое дыхание соприкасается с жизненной силой тела (праной), мы получаем возможность раскрыть сознание навстречу духовным аспектам нашего бытия.

Гораздо меньшего снисхождения, с моей точки зрения, заслуживают учителя, преподающие йогу исключительно как систему фитнеса. Любой берущий на себя звание учителя йоги должен знать традицию, о которой говорит. У этого учения блистательная история, оно предлагает изощренное понимание того, что такое человеческая мысль, содержит в себе глубокую мораль и философию и множество других, отличных от поз, упражнений. Учителя обязаны все это знать и по крайней мере пытаться преподавать йогу в целом. Только в том случае, если учителя йоги будут деятельно сохранять все это наследие, йогическое движение на Западе сумеет внести долговременный вклад в современную историю человечества. Я критически отношусь к тенденции пересматривать учение йоги без предварительного овладения традиционными методиками. Защите традиционной йоги с помощью книг, статей, семинаров и интервью я посвятил последние 35 лет. В 1966 г. мною был основан Исследовательский и образовательный центр йоги, чтобы привнести в современное движение понимание и признание традиционных форм, чтобы люди, практикующие йогу, могли полнее воспользоваться невероятными возможностями этого учения.

Йога пришла на Запад — это несомненно. Теперь перед нами стоит задача раскрыть ее полный потенциал. Для этого нужно практиковать йогу во всей ее полноте. Мне нравится размышлять о будущей цивилизации, живущей по законам ненанесения вреда, милосердия, терпимости, взаимопомощи, прощения, довольства, мира и истинного счастья.

Подобно большинству других моих книг, данный труд адресован растущему числу тех, кто обращается к различным традициям йоги в поиске ответов на Главные Вопросы. Читатели, знакомые с эссе в «Священных путях», найдут здесь много нового. В частности, я включил очерки, посвященные буддистской и (чуть меньше) джайнайоге. Любая традиционная йога исполнена мудрости и содержит практические советы, поэтому не следует пренебрегать ни одной. Учение (свадхьява) очень важно, особенно для

жителей Запада, не знакомых с индийской цивилизацией. Кроме того, оно всегда было неотъемлемой частью йоги. Вопреки мнению некоторых исследователей разум вовсе не обязательно разрушает духовность. Как раз напротив: без ясного, острого и сосредоточенного мышления человек вряд ли способен исполнить свое духовное предназначение. Величайшие мастера Индии, такие как Гаутама, Нагарджуна, Шанкара, Абхинава Гупта, Харибхатра, обладали огромным интеллектом.

В любом случае, какими бы ни были физическое, эмоциональное, умственное, моральное или духовное состояния на данный момент, занимаясь йогой, их можно значительно улучшить. Йога — мощное противоядие от страдания (дукха), и, если ею заниматься постоянно, она способна освободить глубоко скрытый в нас потенциал и добиться внутренней свободы, спокойствия мысли и длительного счастья.

Георг Фойерштейн

Исследовательский и образовательный центр йоги

AUM TAT SAT OM AN HUM

Часть первая

ВВЕДЕНИЕ

1. Что такое йога?

На Западе йогу широко практикуют в виде ритмической гимнастики или фитнеса. Символом подобного подхода стала стойка на голове, которую настойчиво стремятся освоить многие новички. Для человека, с йогой не знакомого, эта поза (асана) кажется интригующей и сложной в исполнении. На самом деле освоить ее достаточно просто; существуют другие, значительно более сложные позы, овладеть которыми полностью можно лишь после долгих месяцев или даже лет ежедневных занятий.

Гораздо важнее то, что любые позы представляют собой лишь «кожу» йоги. За ними скрываются «плоть и кровь» — владение дыханием и ментальные техники (которым научиться еще сложнее), а также мораль и соответствующее ей поведение. Последних следует придерживаться всю жизнь, они как бы соответствуют скелету всего тела. Высшие практики концентрации, медитации и объединяющего их экстаза (самадхи) являются аналогами кровеносной и нервной систем.

Стержень йоги — это осознание трансцендентальной Реальности во всех ее проявлениях. Данный аспект отнюдь не очевиден, если мы просто наблюдаем за человеком, выполняющим сложные позы с огромной гибкостью и элегантностью. Вне всякого сомнения, многие из занимающихся йогой как на Западе, так и на Востоке сами не отдают себе полного отчета в ее духовном измерении. Однако без этого измерения йога остается всего лишь формой хобби. Традиционная же цель йоги всегда была и остается одной: вызвать глубинное изменение личности через трансцендентальное «я». Об этой цели истинной йоги забывать никак не следует.

Дать определение тому, что такое йога, не такто просто. В самом общем смысле санскритское слово «йога» означает «духовную дисциплину» индуизма, джайнизма и некоторых школ буддизма. Даже если сам термин не употребляется, эти три великие

традиции и составляют неотъемлемую суть йоги. Таким образом, йога эквивалентна христианскому мистицизму, мусульманскому суфизму или иудейской каббале. Духовный практик, занимающийся ею постоянно, носит название йога (если он мужчина) или йогини (если это женщина) (1)*. В более узком смысле йога — одна из ветвей огромного древа индийской духовности, две другие крупные ветви которого представлены ведантой и санкхьей. Слово «йога» произошло от глагола «йой» («налагать ярмо» или «запрягать»). Ярмо или упряжь должны быть наложены на внимание, которое обычно прыгает с объекта на объект.

Как я уже объяснял в своей книге «The Yoga Tradition» («Традиция йоги»), корни йоги уходят в далекое прошлое (2). Развившись, вероятно, из архаичного шаманизма, йога превратилась в необозримо огромный комплекс традиций с довольно расплывчатыми границами, что временами мешает отделить ее от других ветвей индуистской духовности.

В своей наиболее ранней из поддающихся идентификации форме йога была связана с жертвенными обрядами последователей вед, которым принадлежат древнейшие произведения мировой литературы и которые, очевидно, являлись создателями так называемой индуистско-сарасватской (или харапской) цивилизации (3). Ведическая йога заключается в основном в приемах мысленного сосредоточения, владения дыханием, пения и ритуального поклонения. Она служила цели призыва Высших Сил, творческой визуализации и даже слиянию с различными божествами. Мужские и женские божества Вед (дэвы) рассматривались как могучие союзники в невидимом царстве, без поддержки и благословения которых жизнь не может протекать гладко. Только сфокусировав внимание, превратив его как бы в лазерный луч, можно растопить барьер между видимым и невидимым и установить связь с божествами.

Принято считать, что ранний ведический взгляд на мир был чисто политеистическим и постепенно уступал дорогу религиозному монотеизму и метафизическому недуализму. Однако эта гипотеза оспаривается отдельными учеными, которые находят некоторые монотеистические и даже недуалистические

замечания уже в архаических гимнах «Ригведы» (4). Считается также, что ранние гимны отражают политеизм, а более поздние (особенно те, которые содержатся в книгах 1 и 10) выражают недуалистические идеи. Представление, что невидимое царство населено сущностями (божествами или ангелами), так или иначе связанными с людьми в видимом мире, вовсе не исключает ощущения, что за всеми этими проявлениями скрыта Одна Сущность. В монотеизме это *Единое* персонифицировано (обычно в форме Творца). В философии нондуализма то же самое Единое понимается в абстрактных терминах как некое безликое «Оно». В Индии обе эти концепции сосуществуют с незапамятных времен.

Йога оперирует как персонализированным представлением о Высшей Личности (будь то бог или богиня), так и неперсонализированным понятием об Абсолюте (часто называемом Брахманом). Иногда, как в «Бхагавадгите» («Божественной песни»), делается попытка сочетать обе идеи. Исходя из этого, некоторые формы йоги ориентированы больше на религию, тогда как другие склоняются к философии. Например, с бхакти-йогой, путем благочестивого подчинения себя Высшей Реальности, связано множество религиозных элементов, а джнана-йога, путь возвышающей «я» мудрости, ближе к философии или метафизике.

Тем не менее развивающиеся приемы йоги относительно физических и ментальных практик стали ассоциироваться с недуалистической (адвайта) метафизикой. В соответствии с древнейшим учением индуистского нондуализма, изложенного в Упанишадах, многоликий мир является эманацией одной трансцендентальной Реальности, называемой Брахман («то, что расширилось») (5). Йога же представлена как путь возврата к этому Единому (*эка*).

Мудрые пришли к пониманию, что единая Реальность, являющаяся высшим сознанием и истинным благословением, есть стержень не только всей Вселенной, но и человеческой личности. В качестве сердцевинности личности она получила название «Я», или «атман». Санскритский термин «йога», таким образом, получил новое определение как «союз» между низшим, воплощенным «я» и трансцендентальным «Я» (атманом). Это определение и ныне главенствует как в Индии, так и в остальном мире. Тем не менее даже йога, понимая как союз, включает элемент «налагания ярма»,

* Здесь и далее цифрами в скобках отмечены фрагменты текста и понятия, пояснения к которым даются в Примечаниях (в конце книги). — *Прим.ред.*

поскольку низшее «Я» не может слиться с высшим «Я» без надлежущей концентрации внимания.

За исключением одной, но весьма влиятельной школы классической йоги, все индусские школы йоги основаны на метафизической идее нондуализма (6). В сущности, это верно и по отношению к буддизму махаяны и ваджраяны. Классическая йога, называемая также «царской йогой» (раджайога), была сформулирована Патанджали приблизительно во II веке до н. э. (7), очевидно, в споре с буддизмом махаяны. Как следует из «Йога сутры», произведении, состоящем из 195 коротких афоризмов (сутр), Патанджали учил дуалистической метафизике. Он противопоставляет Дух, или «Я» (пурушу), Природе, или Космосу (пракрита), рассматривая обоих как непримиримые, враждебные первопринципы.

Согласно Патанджали, существует много (возможно, даже бесконечное множество) трансцендентальных «Я», подобно тому как Природа заключает в себе бесчисленные индивидуальные формы. Однако лишь «Я» обладают сознанием. Природа неодушевлена, бессознательна, что относится и к мысли! Кажущаяся независимость сознательной мысли (читта) полностью обязана «подобию», божественному сознанию «Я» (чит). Природа и то, что она производит, никогда не смогут развиваться до того, чтобы стать «Я», а «Я» не может производить различные категории Природы. Творение есть процесс, при котором трансцендентальная основа (прадхана) Природы дает толчок низшим уровням и формам сущего.

«Я», или Дух, просто свидетель этого космического процесса, который совершается сам по себе, подобно тому, как заранее задана программа окончательного и неизбежного разрушения видимой и невидимой Вселенной. «Я» не рождается и не умирает. Оно неразруσιμο, поскольку не состоит из какихлибо частей. И лишь с точки зрения непросветленной мысли «Я», или трансцендентальное Сознание, кажется вовлеченным в различные царства Природы.

Для Патанджали цель йоги заключалась в освобождении Духа от вовлеченности в процессы Природы, которая происходит по причине ошибочной идентификации: «Я» неправильно определяет себя как тело, производя таким образом феномен индивидуального сознания, страдающего от предполагаемых ограничений.

Дуалистическая философия Патанджали неубедительна, однако содержит определенное практическое достоинство, поскольку, согласно нашей ограниченной, личной точке зрения, субъект сознания, или «Я», действительно являет себя как «иное», которое должно быть тщательно отделено от объективного мира и материи. Путем прогрессирующего разграничения (вивека) мы перестаем идентифицировать себя с тем, чем на деле не являемся. Наконец, «Я» пробуждается к своему истинному состоянию вечной свободы и независимого Сознания. Это состояние не является простым измененным состоянием сознания, поскольку даже высокий экстаз наступает все еще в орбите Природы. Скорее, самореализация «Я» есть полностью трансцендентальное «недеяние». Недеяние, поскольку «Я» на деле никогда не было в оковах Природы, оно по сути своей и навеки свободно. Оно лишь *воображает* себя прикрепленным к телу и потому страдает от предполагаемых ограничений, которые налагает воплощение. Вся драма уз, за которыми следует освобождение, разыгрывается лишь в мысли.

В классической йоге самореализация «Я» называется кайвалия, что в буквальном смысле означает «одинокость». То, что является «одиноким» (кевала), или отделенным от Природы, и есть трансцендентальное «Я». Однако это «Я» — не монада, лишенная оков; подобная ужасная перспектива вряд ли может служить источником постоянной духовной поддержки, наличие которой отличает любую истинную йогу. Пусть сам Патанджали об этом умалчивает, но мы обязаны допустить сосуществование многочисленных вечных «Я», пересекающихся в бесконечности. В понимании Патанджали самореализация «Я» предполагает отречение от тела. Это и есть идеал видехамукти, или «развоплощенного освобождения». Ничего удивительного в том, что один из традиционных комментаторов «Йогасутры» определяет йогу как «вийогу», т. е. в отличие от этого большинство нондуалистических школ йоги учат идеалу дживанмукти, «освобождению при жизни». Согласно этому учению смерть не является обязательным условием осознания собственной истинной природы, «Я». Скорее, освобождение зависит от раскрытия «Я» среди толкотни и суматохи жизни и затем трансформации жизни в свете этого осознания. Именно такой идеал славит нондуалистическая традиция веданты, которую долгое время тесно ассоциировали с йогой.

Йога, как дуалистическая, так и нондуалистическая, занимается уничтожением страдания (дукха). Под страданием здесь подразумеваются не боль от пореза и не эмоциональные муки, вызванные политическим угнетением. Это просто проявления более глубокого экзистенциального страдания, прямо проистекающего из нашей привычки ощущать себя заключенными в тело, которое отделено от всех остальных. Йога стремится предотвратить будущие страдания подобного рода, указывая путь к унитарному сознанию, раскрывающемуся в возносящих «я» экстатических состояниях.

С точки зрения традиционной йоги даже удовольствие или благополучие (суха), ощущаемые как результат регулярного выполнения поз йоги, владения дыханием или медитаций, проникнуто страданием. Прежде всего, это удовольствие может быть лишь временным, тогда как блаженство (ананда), присущее «Я», постоянно. Вовторых, удовольствие относительно: мы можем сравнить текущее ощущение радости со сходными переживаниями в другое время или у других людей. Таким образом, наше ощущение содержит элемент зависти. Втретьих, оно всегда сопровождается тайным страхом, что приятное состояние придет к концу, — вполне разумное допущение.

Йога — это систематическая попытка выйти из данного круга обретений и потерь. Когда йог или йогиня соприкасаются с Реальностью за пределами мыслей тела, когда он или она вкушают беспримесное наслаждение «Я», все мыслимые удовольствия, почерпнутые из объектов (а не из «Я»), теряют свою привлекательность. Мысль начинает обретать большее спокойствие. Как сказано в «Бхагавадгите» (2. 48), наиболее известном манускрипте индуистской йоги, «Йога — это баланс (саматва)». Отмеченный баланс внутренне присущ йоге и наступает на многих уровнях занятий ею. Кульминация его — «видение тождества» (самадарша на). В этом благословенном состоянии мы видим все в одном свете. Все раскрывается как великая Реальность, и ничто не привлекает нас тем, что кажется более ценным, чем все остальное. Мы смотрим на кусок золота и комок глины или на красивого и непривлекательного человека одинаково трезво. Мы не раздуваемся от похвалы и не снижаем от порицания.

Это состояние, состояние полной ясности и душевного равновесия, не следует путать с каким-либо из многочисленных типов

экстаза (самадхи), известного йогам. Экстазы, видения и психические (паранормальные) явления не являются смыслом духовной жизни. Они могут прийти и наступают, когда мы искренне посвящаем себя высшим ценностям, но это сопутствующие явления, а не цель истинной духовности. И, разумеется, их никак нельзя делать средоточием вдохновения.

Таким образом, йога — это всеобъемлющий образ жизни, при котором первичная Реальность поставлена над всеми прочими заботами. Это священный путь, направляющий нас, как сказано в древних упанишадах, от нереального к Реальности, от заблуждений к Истине, от временного к Вечному.

Есть две основные формы образа жизни в соответствии с йогой. Один, можно сказать, отмечен мистическим подъемом от ординарного сознания к сверхсознательному в том виде, в каком оно открывается на пике экстаза, состояния нирвикальпасамадхи. Санскритское слово «нирвикальпа» может означать либо «бесформенный», либо «вне понятий». Когда движения мысли полностью успокаиваются в экстатическом состоянии, вспыхивает первичная Реальность. Благость этой временной реализации столь мощна и прекрасна, что йог становится совершенно равнодушным к обычной жизни и стремится все больше и больше времени проводить в состоянии трансконцептуального экстаза (нирвикальпасамадхи). Подобный подход, который я называю «вертикальным», совпадает с путем внешнего отречения (самньяса), состоящего в отказе от мира. Духовный вертикализм, в противоположность интегрализму, принимает позицию «в, выше и вне»: через практику йоги индивидуализированное сознание (в форме внимания) отвлекается от внешнего мира и фокусируется на себе (или своем содержании), затем поднимается на все более высокие уровни функционирования (т. е. «высшие» уровни осознания) и, наконец, совсем покидает тело и Природу (Космос). В проникнутой наркотиками культуре 1960х гг. эта тема всплыла на низшем уровне под девизом «открой, загляни и исчезни».

Вторая основная форма пути йоги не увлекает от мира в мистический полет. Наоборот, она утверждает жизнь и творчество, но открывает перед ними новые горизонты. Эта надмистическая ориентация не высказывает преимущественной заинтересованности в мимолетном затмении «я», дающем мистический опыт. Она рассматривает любой опыт, в том числе и возвышенное

состояние нирвикальпасамадхи всего лишь как опыт. Скорее, данная форма йоги основана на непрерывном возвышении «я» до точки, где намеренный акт самовозвышения становится спонтанным жестом, известным как сахаджясамадхи.

Поскольку эта вторая, надмистическая или интегральная, форма пути йоги не отрицает жизни, она и не отвергает способности разума, что обычно для мистической йоги. Это четко осознал и разработал западный эзотерик Поль Брайтон, глубоко испивший из источника индуистской йоги и веданты. В своих «Записных книжках» он писал: «Недостаточно мыслить без форм и образов; это может привести к ментальной пустоте без содержания. Следовательно, мы должны превзойти это. Первое есть путь обычной йоги; второе есть путь йоги философской. Таким образом, на втором пути мы усердно стараемся вознести мысль к ее самой абстрактной и разреженной точке, к критической кульминации, где весь характер меняется и сливается самостоятельно с высшим источником, из которого мысль возникает. При удаче это вызывает приятное, иногда экстатическое состояние, но мы не стремимся к экстазу, как в обычном мистицизме. В нашем случае отражение должно сохранять верность более высокой цели, а именно растворению «я» в божественном источнике» (8).

Мы, безусловно, не в силах *придумать* пути духовного освобождения. Отражение, о котором говорит Брайтон,— это мудрость или высшее понимание, санскритское «джнана». Данная способность соответствует греческой идее гносиса, центру эзотерической традиции гностицизма. Подобное высшее понимание само по себе уже способно привести нас к полной реализации и, следовательно, может изменить обыденную жизнь. И тогда, посещает ли нас экстаз или, что неизбежно, испытываем ли мы горе и боль, мы твердо остаемся приверженными всеобъемлющей Реальности. А это, в свою очередь, позволяет нам привнести нечто от ее блеска и славы сюда, вниз, на Землю.

2. Топография йоги

Йога — это духовное течение, возникшее на Индийском полуострове приблизительно пять тысяч лет назад. Тремя ее основными формами являются индуистская йога, буддистская йога

и джайнайога. Внутри каждой из этих великих духовных культур йога выступает в различных вариантах. Наиболее разветвлено древо индуистской, или индуской, йоги. Вот его основные ветви:

- раджайога (царская йога), называемая также патанджали йогой, или классической йогой;
- хатхайога (йога воли);
- кармайога (йога действия);
- джнанайога (йога мудрости);
- бхактийога (йога посвящения);
- мантрайога (йога могущественного звука);
- тантрайога (йога непрерывности), включающая кундалини йогу (йогу «силы змеи») и лаййогу (йогу погружения).

За более подробными объяснениями относительно этих и других форм йоги обратитесь к главам 12 («Сорок типов йоги») и 13 («Древо индуской йоги») данной книги. Существуют также иные классификации. Так, например, в буддизме часто ставится знак равенства между мантра и тантрайогами.

В основе всех форм и ветвей йоги лежит понимание того, что человек больше, чем просто физическое тело, и что путем подчинения тела можно выявить это «большее». Индусская йога говорит о трансцендентальном «Я» (атмане, пуруше), которое, будучи нашей истинной индивидуальностью, является вечным и блаженным по своей природе. Буддизм и джайнизм объясняют цель преобразующего пути йоги посвоему.

В Западное полушарие йога пришла в основном благодаря миссионерской деятельности Свами Вивекананды, который в 1893 г. ознакомил Религиозный парламент с индуизмом. С тех пор йога подверглась уникальной метаморфозе. Стараниями многочисленных западных наставников, большинство из которых постигали (хатха)йогу также от западных учителей, а не от коренных индийских гуру, она была перекроена так, чтобы отвечать специфическим требованиям их сограждан. Таким образом, мало помалу учение вопреки протестам немногочисленных пуристов * секуляризировалось и превратилось из суровой религиозной дисциплины в фитнес «мгновенного действия». Тем не менее сохранялось влияние индийских учителей, которые, с той или иной

* Пуризм — излишняя строгость в нравах и правилах.— *Прим.ред.*

долей успеха, пытались донести до Запада традиционное учение йоги.

Среди наиболее известных индийских гуру, распространяющих индуистскую йогу в Америке и Европе, следует упомянуть: Свами Рама Тирта (нет организации), Парамахамса Йогананда (Братство сознания «Я»), Свами Сатхидананда (Сатхидананда ашрам, Йогавилл), Свами Венкатесананда (Общество Божественной жизни), Свами Муктананда (Сиддха йога дхам), Махариши Махеш Йоги (Трансцендентальная медитация), Свами Сатиананда Сарасвати (Школа йоги Бихара), Свами Рама (Гималайский международный институт), Шрила Прабхупада (Международное общество сознания Кришны),

Бхагван Раджниш (позднее «Ошо»), Международный фонд Ошо), Свами Вишнудевананда (Йогические центры Шивананды), Шри Чинмой (Миссия Чинмоя), Б. К. С. Айенгар (Ассоциация Айенгара), Джидду Кришнамурти (Броквуд Парк).

Через столетие после успешной миссии Свами Вивекананды в США и Европе, движение западной йоги насчитывает приблизительно 30 миллионов участников. Большинство из них занимаются по той или иной системе приспособленной к Западу хатхайоги. Число тех, кто действует под влиянием духовной мотивации учения, совсем незначительно. Но, какими бы ни были унаследованные западной йогой трудности, в течение прошлого века это движение постоянно ширилось, причем особенно быстро с конца 1960х гг. Это, безусловно, связано с целым рядом причин и не в последнюю очередь с возникшим интересом к альтернативным системам поддержания здоровья, а также с путаницей, образовавшейся в моральных и духовных ценностях.

Сохранит ли западная йога свою привлекательность для жителей этого полушария, зависит от того, насколько правильно и целно ею будут заниматься. Недостаточно просто пополнять ее новыми знаниями современной науки и медицины. Эта система прежде всего должна быть основана на духовных основах традиционного учения Индии. Смеею предположить, что, пережив все превратности в течение пяти тысяч лет, йога найдет свое место и в современном мире.

3. Йога: зачем?

Йогой можно заниматься по любым причинам: чтобы держать себя в форме, чтобы оставаться здоровым или вернуть здоровье, чтобы привести в порядок нервную систему, чтобы подавить беспокойство мысли и чтобы жить более осмысленно. Все эти цели достойны внимания и усилий.

Однако традиционно йога в течение тысячелетий служила путем, ведущим от страданий (дукха) к освобождению (мокша, нирвана) или просветлению (бодхи). Очень давно мастера йоги поняли, что мы не сможем достичь полного удовлетворения жизнью, пока не обретем источник счастья за гранью удовольствия и боли. Даже когда мы находимся в превосходной физической форме, здоровы, обладаем достаточно уравновешенной нервной системой и жизнь наша исполнена видимого смысла, глубоко в душе все же сохраняется беспокойство. И тут нужно копнуть глубже, чтобы пройти все слои ограниченного довольства, т. е. удовлетворения такого рода, который зависит от правильно сложившихся внешних обстоятельств. Тогда сразу становится ясно, останемся ли мы истинно довольными и счастливыми, если вдруг потеряем работу, если распадется брак или лучший друг внезапно превратится во врага. На сознании человека, глубоко овладевшего мастерством йоги, все эти события отзовутся не сильнее, чем рябь на воде.

На стадии просветления, когда мысль свободна от помрачений, ни наслаждение, ни боль не ограничивают внутреннюю свободу. Мы — чистое Сознание и едины с Источником всех вещей. Именно это индуистская йога называет осознанием «Я». «Я», или Дух, сверхсознательно, бессмертно, свободно, вечно и несказанно блаженно. С точки зрения йоги нет достижения выше, чем это, и нет более достойной цели, ибо, когда мы осознаем свою истинную природу как чистое Сознание, все наши действия будут проникнуты свободой и блаженством этого осознания. Никакие обстоятельства не смогут повредить нам, и любые из них мы сможем обогатить мудростью и состраданием, принося таким образом пользу другим людям.

Об этой традиционной цели йоги всегда следует помнить, по каким бы личным причинам вы к ней ни обратились. Это не даст запнуться на частном, ограниченном достижении. Ведь йога направлена на то, чтобы раскрыть весь наш потенциал.

4. Йога: для кого?

Хотя йога возникла и на протяжении тысячелетий развивалась в Индии, она направлена на освобождение всех людей. Мораль, которая лежит в ее основе, универсальна, физические и духовные практики предназначены для обычного человеческого тела и мысли, а цель — трансцендентальная Реальность — является основой всеобщего существования. Насколько бы ни были отдельные учения специфичны для индийской культуры, они представляют лишь часть общего наследия йоги. Таким образом, йога по сути своей подходит современному человечеству в той же степени, в какой она была нужна нашим далеким предкам.

Нет никаких доказательств того, что человеческая мысль или психика претерпели скольконибудь значительные изменения за последние 5000 лет (1). «Прогресс» оказался неосновательной концепцией. Мы не стали лучше или разумнее и, определенно, не стали мудрее. Разумеется, благодаря усилиям науки наши знания о Вселенной выросли многократно, однако это никак не повлияло на качество нашего мышления. Выдающиеся мыслители современности не выдерживают сравнения с лучшими мыслителями Древнего мира. Мы можем претендовать лишь на то, что сегодня большее число людей участвует в научных разработках и знакомо с чудесами техники. Но все эти знания не помогают жить свободнее и счастливее. Большинство представителей нашего вида, как это ни печально, совершенно не оправдывают ожиданий вопреки всему развитию науки и техники. Достаточно лишь ознакомиться со статистикой по психическим расстройствам, преступлениям и войнам, чтобы это стало абсолютно ясно.

О многом мы знаем гораздо больше, чем знали предки, однако мало кто из нас имеет ясную картину жизни. В этом плане знания лишь сбивают нас. Мы утратили суть, которая позволяла наполнить жизнь смыслом и достичь большей степени удовлетворения. В результате жить стало невероятно сложнее, а рассудок и здоровье постоянно подвергаются угрозе со стороны бесконечных стрессов.

Другими словами, труд йога по изменению себя сталкивается с теми же сложностями, с какими сталкивался в прошлые века, отмеченные печатью собственных патологий. Йога — торная тропа

к внутренней свободе, миру и счастью. Она помогает нам соприкоснуться с тем, что Абрахам Маслоу назвал «сущими ценностями», без которых жизнь поверхностна и неизбежно неполна (2). Йога предлагает ответы на фундаментальные вопросы человеческого существования: кто я? почему я здесь? куда я иду? что я должен делать? Стоит нам на некоторое время притормозить бег суматошной жизни, как эти вопросы тут же всплывают из забвения. И, когда это происходит, лишь немногие способны разумительно ответить на них. Однако без ответов нам доступно только плыть по течению.

Йога указывает направление сегодня также, как пять тысячелетий тому назад. Она для всех. Ее различные виды не только не противоречат, но и дополняют друг друга. Они дают нам целый спектр возможных поисков пути к освобождению. В зависимости от индивидуального характера или склонностей каждый может выбрать собственный способ занятий йогой, который позволит уйти от смятения и несчастий.

Шри Йогендра, президентоснователь Института йоги в Сан-ТаКрузе (пригород Бомбея, Индия), сказал, что мнение о том, что древняя йога не годится для современной жизни, является огромным заблуждением, обязанным по большей части предрассудкам:

«...деловой человек рассматривает ее как пустую трату времени, которое он может потратить с большей пользой; обычный здоровый человек считает, что она ему не нужна; нонконформист и человек, чуждый условностям, отвергает саму идею следования чему-либо, что потребует от него послушания и ревностного служения; юный думает, что это для стариков, а человек, любящий роскошь, даже не может представить себе, как жить проще. Так складывается мнение, что йога противоречит современной жизни и не стоит даже пытаться заняться ею».

Все упомянутые причины ничего не говорят о йоге, зато полностью раскрывают суть обычной личности, которая всегда стремится сохранить свой статускво.

Разумеется, йога активно подрывает привычные условия существования, во всяком случае там, где они препятствуют внутренней свободе, миру и счастью. В этом смысле йога является *радикальным* учением, которое проникает до корней (radix) проблемы: летаргии, страха перед переменами, предрассудков, самообольщения — все это можно объединить одним термином —

невежество (авидия). Цель йоги в том, чтобы избавиться от невежества, а это и есть путь к просвещению. Таким образом, йога обращена ко всем непросвещенным людям мира.

5. Как выбрать учителя йоги, йоготерапевта или группу

Могу ли я самостоятельно заниматься йогой или следует найти подходящего учителя?

Прежде всего следует определить, с какой целью вы хотите заниматься йогой. Возможны следующие подходы: духовная дисциплина, здоровый образ жизни, суровый физкультурный тренинг, занятия растяжками время от времени, способ снять напряжение, система терапевтических упражнений для самооздоровления.

Очевидно, что, чем выше запросы, тем больше усилий понадобится и тем нужнее наставления или инструкции. Если вы собираетесь заняться йогой в виде фитнеса, в большинстве случаев будет достаточно исполнять несколько видов поз (асан) по крайней мере тридцать минут в неделю. Если йога нужна для терапевтических целей, позами и контролем за дыханием придется заниматься раз в день (идеально два раза в день) от 30 до 60 минут, а также соблюдать диету и придерживаться других изменений стиля жизни, рекомендованных йоготерапевтом. Если вы хотите превратить йогу в стиль жизни, то не упускайте ничего из ее учения относительно физического и духовного здоровья. Если йога интересуется вас как духовная дисциплина, вам придется заниматься ею круглосуточно всю оставшуюся жизнь.

Лучше, если начинающий приступит к йоге (в любой ее форме) под руководством наставника, а не ограничится только книгами, видно и аудиокассетами. В том, что касается йогических поз, обычно хватает двухтрех занятий, чтобы добиться правильного подхода с самого начала. Встречаются индивидуальные особенности, которые хороший учитель заметит и учтет при составлении личной программы. Посетив одну-две группы и воспользо-

вавшись советами квалифицированного тренера, можно выполнять и изучать позы самостоятельно. В этом случае достаточно обращаться к учителю время от времени, чтобы проверить, не возникают ли ошибки при выполнении различных поз и других практик.

В том, что касается медитации, рекомендуется начинать занятия с квалифицированным наставником и продолжать их, пока вы не научитесь достигать медитативного состояния по методу, рекомендуемому учителем, без посторонней помощи. Сначала полезно заниматься в группе, поскольку во время групповых занятий возникает некое поле, облегчающее достижение медитации каждым из участников.

Прежде чем выбирать учителя или группу, уясните себе, чего именно вы собираетесь добиться: просто познакомиться с йогой, чтобы затем выполнять различные упражнения самостоятельно; пользоваться инструкциями тренера постоянно; повысить собственную мотивацию занятиями в компании других людей; послушать наставления относительно духовных аспектов йоги; получить духовное посвящение от квалифицированного учителя.

Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или вы давно не занимались физическими упражнениями, перед тем как начать выполнять позы, контролировать дыхание (или приступать к любой системе физических упражнений), посоветуйтесь с лечащим врачом. Для занятий медитацией это обязательно.

Как найти квалифицированного учителя или йоготерапевта?

Индивидуальных наставников рекомендовать трудно, поскольку людей и направлений много и один и тот же человек или направление не подходят для всех в равной степени. Самое главное, следует понимать, что между учителем йоги и гуру существует огромная разница. Последний будет ожидать от ученика гораздо большего. Что касается хатхайоги, которой, по видимому, интересуется большинство, пока еще нет никаких официальных инструкций относительно того, что следует преподавать в группе и каким образом. Следовательно, существует

множество направлений, форм и стандартов. Некоторые «учителя йоги» — особенно в клубах здоровья — всего лишь инструкторы по фитнесу, которых в течение нескольких дней знакомили с упражнениями хатхайоги. Комментарии излишни!

Союз йоги, территориально расположенный в Вест Рeaдинге, Пенсильвания, пытается ввести общие стандарты для учителей йоги в этом штате. В настоящее время он регистрирует профессионалов, прошедших минимальный 200-часовой курс, в который входят методики занятий, методы обучения, основы анатомии, физиологии, немного философии и истории. В январе 2002 г. Исследовательский и образовательный центр йоги (YREC) разработал 700-часовой курс, обучение по которому занимает два года. YREC признает также важность повышения квалификации и занимается сейчас разработкой таких курсов для своих выпускников и других инструкторов.

Найти учителя или группу можно, поговорив со своими знакомыми, покопавшись в местной библиотеке, последив за объявлениями на досках, почитав тематические журналы и посидев в Интернете. Не бойтесь спрашивать (в т. ч. есть ли у учителя сертификат), выясняйте все, что вас волнует. Если вас интересуют в основном упражнения хатхайоги, обязательно поинтересуйтесь, какой *стиль* вам предлагают. Некоторые стили, в частности так называемая силовая йога, или «аштангайога», предназначены для атлетической гимнастики и весьма популярны. Стилль Айенгар очень изнуряет, а стилль Винийога — это набор асан, подбираемый для каждого индивидуально.

Как отсутствуют стандарты для учителей йоги, точно так же нет их и для терапевтических занятий йогой. Многие так называемые йоготерапевты — просто учителя йоги, занимающиеся обучением асанам и контролем за дыханием в терапевтических целях. Настоящие квалифицированные йоготерапевты — большая редкость. Международная ассоциация йоготерапевтов (IAYT) старается исправить эту ситуацию. Она была основана доктором Ричардом Миллером и доктором Ларри Пейном в 1989 г., а десять лет спустя стала подразделением YREC. Помимо всего прочего, IAYT издает ежегодный журнал, газету, выходящую три раза в год, и поддерживает страничку в Интернете, на которой размещаются статьи и библиографии (www.iayt.org), а также имеет реферативную службу.

Что делать, если у кого-то нет возможности посещать учителя или группу?

Традиционно йога всегда была учением посвящения, в котором гуру пристально наблюдал за духовным прогрессом ученика. Но сегодня мало кто понастоящему заинтересован в истинном ученичестве или способен на него, хотя даже хатхайога, если ей заниматься более серьезно, требует квалифицированного учителя, по крайней мере вначале.

Для тех, кто живет далеко от крупных центров, ценную информацию относительно практики могут дать книги, журналы, видео и аудиокассеты. Но не стоит забывать, что информация — не то же самое, что живое руководство. Поскольку люди, как правило, нетерпеливы и стремятся сразу овладеть продвинутыми позами или собственным дыханием, возможны, да и случаются травмы. По этой причине я настоятельно рекомендую не спешить, а продвигаться последовательно, шаг за шагом. Поскольку позы йоги требуют моторных навыков, большинство людей, не имеющих возможности заниматься с учителем, выбирают видео. В продаже имеется большой выбор аудио и видеозаписей. Просмотрите обзорную статью Ричарда Розена на вебсайте Исследовательского и образовательного центра www.yrec.org/audiovideo.html. Хорошие пособия по хатхайоге для начинающих — это:

Georg Feuerstein and Larry Payne. *Yoga for Dummies* (IDG Books).

A. G. Mohan. *Yoga for Body Breath, and Mind* (Shambala publications).

Judith Lasater. *Relax and Renew* (Rodmell Press).

Marra Carrico. *Yoga Journal's Yoga Basics* (Henry Holt).

Suza Francina. *The New Yoga for People Over 50* (Health Communications).

Eleanor Criswell. *How Yoga Works: An Introduction to Somatic Yoga* (Freeperson Press).

Что касается журналов для тех, кто занимается йогой каждый день, можно рекомендовать следующие издания (в алфавитном порядке):

Spectrum: *The Journal of the British Wheel of Yoga*. Журнал, выходящий четыре раза в год в издательстве «British Wheel of Yoga» под редакцией Розмари Тюрнер. Адрес: BWY, 1 Hamilton Place, Coston Road, Sleaford, Lines. NG 34 7ES, England. Телефон: (01529) 306851.

Yoga & Health. Ежемесячный журнал общества «Yoga Today Ltd.» под редакцией Джейн Силл. Адрес: Yoga & Health, 21 Caburn Crescent, Lewes, East Sussex BN71NR.

Yoga and Total Health. Ежемесячный журнал, издаваемый Институтом йоги под редакцией Джайядева Йогендры. Адрес: The Yoga Institute, Santa Cruz East, Bombay 400 055, India. Телефон: 61221856110506.

Yoga Bulletin. Газета, публикуемая раз в квартал Ассоциацией учителей йоги Крипалу, под редакцией Лаури Мун. Адрес: Kripalu Center, P. O. Box 793, Lenox, MA 01240. Телефон: (413) 4483400.

Yoga International. Журнал, выпускаемый раз в два месяца Гималайским международным институтом, под редакцией Деборы Уиллоуби. Адрес: Yoga International, Rural Route 1, Box 407, Honesdale, PA 18431. Телефон: (717) 2536241.

Yoga Journal. Журнал, выпускаемый раз в два месяца Ассоциацией учителей йоги Калифорнии, под редакцией Кэтрин Арнольд. Адрес издательства: 2054 University Avenue, Berkeley, CA 94704. Адрес для подписки: Yoga Journal, P. O. Box 469018, Escondido, CA 920469018. Телефон: (510) 8419200.

Yoga Life. Ежемесячный журнал, полный полезных практических советов и иллюстраций, выпускаемый Йога Дживана Сат сангха (основана в прошлом док. Свами Гитананда Гири), под редакцией Миинакши Деви Бхаванани. Адрес: Yoga Life, c/o ICYER, 16A Mattu Street, Chinnamudaliarchavady, Kottakuppam (via Pondicherry), Tamil Nadu 605 104, India.

Yoga Rahasya. Ежеквартальный журнал, посвященный учению Б. К. С. Айенгара и традиционной йоге, издается «Light on Yoga Research Trust» под редакцией Раджави Мета. Адрес в США: IYNAUS c/o Laura Allard, 1420 Hawthorne Avenue, Boulder, CO 80304. Адрес для подписчиков в других частях света: Yoga Rahasya, c/o Sam N. Motiwala, Palia Mansion, 622 Lady Jehangir Road, Dadar, Mumbai 400 014, India.

Yoga: Revue Bimestrielle. Французский журнал, выходящий раз в два месяца, издается и редактируется Андре ван Лизбетом. Адрес: Yoga, rue des Goujons 6672; B170 Bruxelles, Belgium.

Yoga Studies. Официальная онлайн-газета YREC/Международной ассоциации йоготерапевтов для учителей йоги и учащихся, издается три раза в год Исследовательским и образовательным центром йоги. Распространяется только среди членов YREC/IAYT.

6. Десять основополагающих принципов йоги

Йога — сложное учение с более чем пятитысячелетней историей. Новичкам легко потеряться среди богатейшего обилия практик, философии и литературы, посвященной йоге. Однако существуют несколько основных принципов, освоение которых облегчает доступ к любым аспектам йоги, несмотря на их многочисленность. Вот эти десять основ.

1. Традиционно йогу принято называть учением об освобождении (мокшашаstra). Она стремится освободить нас от ограниченного понимания собственной сути. По привычке мы определяем себя как данное конкретное тело, мысли, имущество и связи (которые часто тоже рассматриваем как нечто, нам принадлежащее). Однако такая ментально-эмоциональная привычка на деле является, согласно йоге, глубоким и роковым заблуждением. Оно (это заблуждение) приковывает нас к обусловленной привычками рутине, заставляя снова и снова испытывать страдание (дукха). На деле же мы по сути *нечто или некто*, совершенно отличное от данного конкретного тела, мыслей, имущества и связей. С точки зрения йоги мы — бессмертное сверхсознательное Бытие. И, будучи этим единым Бытием, не знаем никаких ограничений и свободны. Любые учения йоги стремятся помочь нам осознать данную фундаментальную истину.

2. Поскольку разные люди имеют свои сильные стороны и свои слабости, мастера йоги создали различные подходы, чтобы йога могла помочь каждому. Это и есть ее различные ветви, соответствующие определенным эмоциональным и ментальным способностям или предпочтениям. В индуистской йоге в общих чертах выделяются семь таких ветвей:

- Раджайога, «царская йога», — восьмиступенчатый путь аштанга йоги Патанджали, называемый также «классической йогой», — направлена на освобождение путем медитации. Она предназначена для тех, кто способен к глубокой концентрации, сопровождаемой отречением от мира.
- Хатхайога, «йога силы», направлена на освобождение путем физической трансформации.
- Джнанайога, «йога мудрости», направлена на освобождение путем постепенного постижения высшей мудрости, которая

позволяет ясно отличать реальное от нереального; подобно раджайоге, эта йога включает отречение от мира.

- Кармайюга, «йога действия», направлена на освобождение путем возвышающего личного «я» служения. Эта йога часто рассматривается как наиболее подходящая для тех, кто не обладает нужными качествами для сосредоточения и медитации, однако на деле является необходимой для всех, кто занимается йогой.
- Бхактийога, «йога набожности», направлена на освобождение путем подчинения себя Божеству, которому посвящены молитвы тех, кто глубоко чувствует и рассматривает трансцендентальную Реальность скорее в персонифицированных, чем в обезличенных, понятиях.
- Мантрайога, «йога могучего звука», направлена на освобождение путем повторения (вслух или мысленно) насыщенных силой звуков (например, Ом, Хум, Рам, Харе Кришна и т. п.); часто рассматривается как аспект тантрайоги.
- Тантрайога, «непрерывная йога», направлена на освобождение путем ритуалов, визуализации, работы с тонкими энергиями и осознания идентичности (или непрерывности) обыденного мира и трансцендентальной Реальности.

Эти семь ветвей служат порталами к тайнам йоги и через нее к собственному сознанию.

3. Все ветви и формы йоги основаны на здоровом, моральном образе жизни. Такая жизнь руководствуется принципами дхармы, что означает «мораль», «закон», «порядок» и «достоинство». Она означает следующие моральные достоинства: непричинение вреда (ахимса), правдивость (сатья), воздержание от воровства (астейя), целомудрие (брахмачарья), сострадание (каруна) и милосердие (майтри). Без твердого следования этим моральным принципам йога не сможет привести нас к своей конечной цели, освобождению. Ведь пока мы ведем образ жизни, не вполне соответствующий этим моральным достоинствам, наши энергии остаются рассеянными и мы продолжаем пожинать негативные последствия собственных действий. Зато здоровая жизнь по законам морали прекращает создание негативных влияний и сосредоточивает энергии подобно лазерному лучу, что позволяет нам полностью открыть, или осознать, свою истинную природу.

4. Йога представляет собой неразрывное единство теории и практики. Иными словами, это не философствование в кресле и не набор методов. Чтобы заниматься йогой правильно и с успехом, необходимо уделять должное внимание идеям, которые лежат в основе практических методов, и, наоборот, упражнениям и методам, которые воплощают теорию. Такой подход называется *вдумчивым* и *осмысленным*. Например, регулярное и правильное выполнение поз йоги, вне всякого сомнения, поможет поддерживать хорошее физическое здоровье. Однако чтобы раскрыть более глубокий потенциал этих поз, необходимо осознать их как малую часть интегрированного подхода йоги к духовному освобождению. Простая медитация, безусловно, приводит в порядок нервную систему и успокаивает мысли. Однако лишь поняв природу мысли благодаря теориям йоги, можно надеяться преодолеть унаследованное ограничение умственной деятельности и открыть трансцендентальное Сознание. По этой причине большинство знатоков йоги весьма уважают изучение (свадхьяя): оно постоянно дополняет практические дисциплины.

5. Каким бы простым ни был ваш подход к йоге, следует помнить, что все подходы требуют глубокой готовности к изменению себя. Если бояться перемен и не желать оставить привычные пути, добиться успеха в йоге нельзя. Занятия йогой требуют значительных личных усилий (виайяма), что подразумевает самодисциплину (атманиграха). Стараясь заменить нежелательную привычку позитивной, мы неизбежно в той или иной степени испытываем раздражение. Однако раздражение это скорее созидательное, чем саморазрушительное. На санскрите данный процесс называется тапас, т. е. «пылание» или «жар». Этот же термин переводится как «аскетизм», который основан на самоограничении.

6. Йога включает многочисленные практики, как физические, так и ментальные. Их можно свести к двум большим категориям: абхьяса и вайрагия. Абхьяса — многократное выполнение упражнений или техник, которые должны привести мысль в нужное состояние. Вайрагия — дополнительная практика избавления от старых стереотипов поведения или привязанностей. Абхьяса постепенно открывает нам глубинные, скрытые стороны мысли, тогда как вайрагия шаг за шагом уводит за пределы кажущегося по направлению к Реальности.

7. Чем ближе мы к осознанию себя, или просветлению, тем проще мы становимся. Только те, кто стремится к освобождению, словно это трофей, впадают в заблуждение относительно процесса, инициированного йогой и самих себя. Им хочется быть экстраординарными, хотя свободные существа идеально просты. Они с одинаковым удовольствием моют посуду, тихо сидят в медитации или беседуют с учениками. По этой причине йога с самого начала славилась не только как путь отвергающего мир аскетизма (самньясин), но и как путь принимающего мир хозяина дома (грихастха), который использует события повседневной жизни как практику в йоге.

8. В любой практике йоги присутствует элемент приятного «сюрприза», или помощи. В теистических школах йоги это объясняется как милость (прасада) божества, в нонтеистических школах, таких как джайнайюга или некоторые школы буддистской йоги, помощь считается проистекающей от освобожденных существ (называемых архатами, буддами, бодхисаттвами, тиртан карами или махасиддхами). Гуру также являются каналами благих энергий, или благословений, направленных на развитие учеников. Процесс благословения гуру ученика называется «трансмиссией» (самкара). В некоторых школах его называют шактипата, т. е. «нисхождением силы». Под силой в данном случае подразумевается Энергия самого Сознания.

9. Любая йога требует инициации (посвящения). Это значит, что инициация (дикша) квалифицированным учителем необходима для достижения окончательного успеха в занятиях йогой. Вполне возможно почерпнуть пользу из различных йогических практик и без инициации. Например, большинство упражнений хатхайоги, начиная от поз контроля за дыханием до медитации, допустимо выполнять самостоятельно, и они принесут ощутимую пользу, если вы научились делать их правильно. Но на более высоких ступенях йоги исправление путем инициации совершенно необходимо. Привычный образ мыслей слишком крепко сидит в нас, чтобы позволить произойти изменениям на глубоком уровне без вмешательства мастера йоги. Все практики йоги следует рассматривать как подготовку к этому моменту.

10. Йога — постепенный процесс замещения неосознанного образа мыслей и поведения новым, более совершенным образом, служащим выражением высших сил и достоинств просветления.

Чтобы достичь таких степеней изменения себя, требуется время, и потому те, кто занимается йогой, прежде и больше всего должны воспитывать терпение. Просветление, или освобождение, не происходит за несколько дней, недель или месяцев. Необходим лишь базовый импульс к росту вне зависимости от того, достигнем мы освобождения в этой жизни или же нет. Один из основных принципов йоги заключается в том, что никакое усилие не проходит даром, даже малая попытка изменить себя сказывается впоследствии. И лишь терпеливо накапливаемые усилия рано или поздно приведут к просветлению.

7. Является ли йога религией

Некоторых жителей Запада, исповедующих христианство или иудаизм, волнует, что йога — это религия Востока. Они опасаются, что занятия йогой подорвут их религиозную веру. Обоснованы ли их страхи? Является ли йога религией? Краткий ответ на оба вопроса таков: йога не только не подрывает их личную веру, но, напротив, способна углубить ее. Далее я разъясню это подробнее.

Давайте начнем с экстремистской позиции христианского фундаментализма, рассматривающего йогу как опасный импорт с Востока, от которого нужно бежать при любых обстоятельствах. Часто йогу никак не отделяют от учений Нового Века, которые, как считается, подрывают основы христианства (1).

Совершенно верно, что исторически йога была связана с тремя великими религиознокультурными традициями: индуизмом, буддизмом и джайнизмом. Благодаря этому различные учения йоги проникнуты многими концепциями, несущими на себе отпечаток индуизма, буддизма и джайнизма. Самыми яркими примерами, о которые часто спотыкаются жители Запада, являются идеи о карме, реинкарнации, а также признание, что помимо единой Реальности существует множество богов. Тут прежде всего следует отметить, что некоторые мастера йоги отвергают двойную идею о карме и реинкарнации (2), а индуистские, буддистские и джайнистские божества (девы) вполне соответствуют ангелам христианства и иудаизма. Разумеется, подобные верования совершенно необязательны для занятий йогой. Фактически, нужно верить лишь

2 Глубинное измерение йоги

в одно: в возможность изменить себя, в то, что мы способны выйти за грани сиюминутного сознания и материального опыта и, что более важно, за грани текущего эгоцентрического способа бытия.

Стержнем всех форм йоги является положение, что люди еще не раскрыли полностью своего потенциала. Йога, в частности, стремится помочь нам соприкоснуться с собственным духовным стержнем, с нашей истинной природой, с глубинной сутью. Природа эта разными школами йоги описывается посвоему. От нас требуется не столько вера в одно из традиционных объяснений, сколько свобода, позволяющая сформировать собственное понимание на основе личного опыта и осознания.

По мере того как проходили тысячелетия, йогу стали связывать с различными философскими и теологическими системами, ни одна из которых не может служить определением самой йоги, поскольку прежде и превыше всего йога является практикой духовной дисциплины, которая включает личные эксперименты и проверку. Другими словами, любая теория или концептуальная система основана на прямом личном опыте или духовной реализации.

Благодаря этому йогой могут и фактически занимаются люди с самыми разными философскими взглядами и верованиями. Одни верят в персонифицированного Бога, создавшего Вселенную, другие предпочитают метафизику, которая рассматривает мир как иллюзию, а конечную Реальность как нечто единое и бесформенное. Третьи (в частности, последователи буддизма Тхеравады) вообще отказываются рассуждать о метафизических материях. Таким образом, одни приверженцы йоги более религиозны, чем другие. Сама же йога является прежде всего инструментом для исследования глубин человеческой природы, раскрытия тайн тела и мысли. Разумеется, в процессе погружения в практику йоги мы обнаруживаем, что одни идеи о природе мира и человека оказываются полезнее, чем другие. Так, например, могут снова всплыть понятия о карме и реинкарнации, поскольку они способны объяснить кое-что. Или же возникнет ощущение верности древнего учения о единстве всего сущего (сарвам экам).

Каким образом йога может обогатить религиозную или духовную жизнь последователей христианства или иудаизма? Ответ тот же, что и для последователей индуизма, буддизма или джайнизма. Йога помогает всем, кто исповедует какую-либо религию, вне зависимости от их убеждений тем, что путем различных упраж-

нений (от поз контроля за дыханием до медитации) приводит в порядок нервную систему и успокаивает мысль. Наследие йоги достаточно обширно для того, чтобы любой желающий нашел там нужные методики, не противоречащие его (или ее) личным убеждениям. Более того, религиозно настроенные люди отыщут в йоге множество импонирующих им идей и мнений, особенно в области моральной жизни. Например, кто назовет неверными рекомендации йоги по поводу достойной жизни, посвященной тому, чтобы не причинять вреда, а также достижению правдивости, сострадания, целомудрия, терпимости, свободы от алчности, гнева, ревности и так далее?

Миллионы христиан и иудеев по всему миру уже практикуют йогу, существует даже «христианская йога». Йоге (в основном упрощенной версии хатхайоги) обучают во многих отделениях YMCA; классы йоги есть в различных иудейских центрах.

Таким образом, последователям христианства, иудаизма (или любой другой религии) следует брать от йоги лишь то, что кажется им важным и способно углубить их личную веру и духовные убеждения. Но им следует также воспринимать духовный опыт и прозрения, возникающие благодаря занятиям йогой, с открытой мыслью. В конце концов, все теории, объяснения и верования — лишь концептуальные рамки, надстроенные над реальностью. Не стоит цепляться за них чересчур упорно, иначе будет невозможно понять истинное положение вещей.

У каждой великой религиозной традиции мира есть свои духовные исследователи. Йога — дар тем, кто хочет стать психонавтом, путешественником по внутреннему космосу сознания. Если мы действительно хотим глубже узнать себя и понять мир, в котором живем, то йога дает для этого доступное, хорошо проверенное средство.

8. Йога как искусство и наука

Б. К. С. Айенгар, наиболее влиятельный мастер хатхайоги нашего времени, писал: «Йога — это искусство, наука и философия» (1). Каким образом йога может быть одновременно и искусством, и наукой?

Определить, что такое искусство, трудно, однако, в самом простом виде, это создание эстетических ценностей с помощью определенных умений. Науку можно определить как методическую погоню за знаниями о явлениях физического мира на основе беспристрастного наблюдения и систематического экспериментирования. Грубо говоря, объектами искусства и науки являются, соответственно, красота и истина.

Йога — это искусство, поскольку она явно не обладает математической точностью естественных наук. Англоамериканский философ-математик Альфред Норт Уайтхед однажды заметил: «Искусство процветает, когда есть дух приключения, чувство, что подобного никогда еще не делалось, ощущение полной свободы эксперимента. Когда приходит осторожность, получают повторения, а повторение есть смерть искусства» (2). Это высказывание прекрасно подходит к йоге — невероятной авантуре духа, пытающегося создать совершенно новую судьбу. Каждый раз, когда занимающийся йогой применяет ее мудрость к многочисленным жизненным ситуациям, он переживает это словно впервые. Таким образом, йога — это непрерывное самовыражение путем применения, но никак не простое повторение. Санскритское слово абхияса, буквально значащее «повторение», в контексте йоги первоначально имело смысл «практика», а практика — это то, что мастера дзенбуддизма называют «мыслью начинающего».

Любая попытка «запихнуть» йогу в рамки столь восхваляемой научной методики обречена на провал, но это не значит, что йогу нельзя или невозможно изучать со строго научной точки зрения. Собственно говоря, подобные исследования с переменным успехом проводились с начала 1920х годов различными научными организациями и отдельными учеными, особенно в области медицины, и полученные выводы, безусловно, помогли в оценке эффективности йоги (3).

Однако йога не является исключительно субъективной, неточной дисциплиной. Занятия ею основаны на тщательно отобранных правилах, установленных путем долговременных личных (и вполне повторяемых) экспериментов. Итог упорного следования различным методикам йоги вполне предсказуем. Эксперты по йоге любят подчеркивать, что, если ученик выполнит А, Б и В предписанным образом, он (или она) обретет просветление в определенный период времени. В зависимости от того, к кому посвящен

ный в йогу практик (садхака) будет прислушиваться, на «быстром» пути тантрайоги он сможет ожидать просветления всего за три года, семь лет или за три жизни. Предания доносят до нас биографии адептов буддизма, духовное развитие которых привело к просветлению за относительно короткий период времени.

Но не следует забывать, что духовный рост весьма сильно зависит от личных особенностей, которые не такто легко оценить, и потому время, необходимое для достижения успеха конкретному человеку, рассчитать также непросто. Традиционные схемы не столько руководят, сколько направляют.

В книге «Искусство йоги» Б. К. С. Айенгар называет йогу «искусством дисциплины, развивающим способности тела, мысли и интеллекта, цель которого — совершенствование человека» (4). Сначала Айенгар занимался йогой ради здоровья, но постепенно создал из йогических поз форму искусства, несущую «очарование и утонченность, уравновешенность и покой, гармонию и наслаждение в выполнении» (5). Вне всякого сомнения, подобным артистическим образом он устанавливает связь и с остальным учением йоги. В то же самое время Айенгар, чей метод выполнения асан требует больше всего сил, четко показывает, что техники йоги, если их выполнять правильно, приводят к предсказуемым результатам.

Айенгар видит связь между наукой и искусством в следующем: «Искусство на своих начальных стадиях есть наука, а наука в своей высшей форме — искусство» (6). Другими словами, артист должен сначала овладеть техникой (научная часть искусства), точно так же как ученый, который стремится достичь высот в науке, должен видеть красоту в истине. Широко известной формой проявления подобного артистического чувства является восторг и восхищение математика при виде четкой, сжатой формулы. Пифагор давным-давно знал о том, где пересекаются наука (в форме математики) и искусство (в форме музыки). Но еще до него индусы открыли ту же самую связь, и это выражено в шулбасутрах.

Те, кто занимается йогой, рассматривают собственную телесную мысль как музыкальный инструмент, который можно достаточно точно изучить с помощью тщательного наблюдения за ним по освященным временем правилам, донесенным до нас йогой. Усилия в этом направлении раскрывают то, что западная эзотерическая традиция зовет «музыкой сфер», — мистический

звук Ом, вибрирующий в космосе и сопровождающийся дивным осознанием абсолютного единства (экатва) за гранью любых качеств.

9. Йога науки

Как заметил Карл Фридрих Вейцекер, цель науки не в том, чтобы переделать мир, ее движет скорее поиск истины (1). И все же, с моей точки зрения, поиск этот без перехода в царство практической жизни остается незавершенным. Наука — знание, почерпнутое из науки, — безусловно должна изменить если не мир, так самого ученого. Знание в абстракте всего лишь щекочет разум, это лишенная логики стимуляция части общей человеческой природы.

Чтобы раскрыть себя, знание должно найти выражение в теле. Более того, оно должно преобразить тело силой своей истины. И именно истина, а не знание, несет в себе силу. Сила, ассоциируемая со знанием, манипулятивна. Таковы политические связи или подавляющее влияние. Но сила, унаследованная от истины, является трансформирующей в глубочайшем смысле. Она способна преобразить личность в свете истины.

Какой истины? Или мы должны говорить об истинах? Правда, чтобы оставаться правдой, должна быть одна. Всегда. Множественность истин противоречит определению. Обычай говорить о множестве истин возник из-за утраты истины и замены ее бесконечным числом фактов. Но факты — не истина. Только мудрость (праджна) несет в себе истину (ритамабхара) и потому является освобождающей. Истина есть Реальность без концептуальных шор.

В той степени, в какой путь науки освещен идеалом истины, он способен привести ученого, шаг за шагом, к открытию истины, — не просто частной истины, но той истины, которая видит все во взаимосвязи и сохраняет эту связь. Рассмотрение в более крупном плане человеческой жизни должно содержать упоминание об эволюционном потенциале человечества, включая его возможную духовную судьбу. Таким образом, наука может служить ступенькой к «эволюционной науке» йоги, т. е. к духовной дисциплине, раскрывающей наш полный потенциал.

Овладение йогическими методами сосредоточения и медитации раскрывает трансцендентальные способности мысли, что, в свою очередь, позволяет испытать переживание истины на высочайшем уровне в качестве «окончательной Истины» (пара мартасатя).

10. Традиционные определения йоги

«Йога — это контроль над завихрениями мысли (читта)» — «Йогасутра» (1.2).

«Йога — это умение [выполнять] действия» — «Бхагавадгита» (2.50)

«Йога — это экстаз (самадхи)» — «ЙогаБхашья» (1.1)

«Йогой называют единство дыхания, мысли и чувств и отказ от всех состояний существования» — «Майтриупанишада» (6.25).

«Йога есть единение индивидуальной души (дживаатман) с трансцендентальным "Я" (прамаатман)» — «ЙогаЯджнавалкья» (1.44).

«Йогой называют унификацию ткани двойственностей (двандваджала)» — «ЙогаБиджа» (84).

«Йога известна как обрыв (вийога) связи (самйога) со страданием» — «Бхагавадгита» (6.23).

«Йога есть отделение (вийога) "Я" от почвы Мира (пракрита)» — «РаджаМартанда» (1.1).

«Йогой называют единство выдоха и вдоха, крови и семени, а также единство солнца и луны, индивидуальной души с трансцендентальным "Я"» — «ЙогаШикхаупанишада» (1.68—69).

«Так понимают йогу: постоянное владение чувствами» — «Катхаупанишада» (6.11).

«Йогу называют балансом (саматва) — «Бхагавадгита» (2.48).

11. Йога в индуизме, буддизме и джайнизме

Слово «йога» и ее концепция используются жителями Индии в трех главных культурных системах — индуизме, буддизме и джайнизме. Йога лежит в самом их центре. Таким образом, говорить

об индуистской или индусской йоге, буддистской йоге и джайна йоге не только вполне допустимо, но и принято в самих названных культурах.

Индусская йога

Индусская культурная система, которая включает много религиозных и духовнофилософских традиций, сложилась на полуострове Индостан первой. В настоящее время индийскую цивилизацию датируют седьмым тысячелетием до н. э., что превращает ее в древнейшую *непрерывную* цивилизацию на земле (1). Судя по археологическим находкам, найденным при раскопках на территории современного Пакистана, народы ведического времени (пятое — третье тысячелетие до н. э.) и более древние заложили основы будущего развития всего полуострова. Совершенно четко прослеживается неразрывная связь между находками в Мергаре (седьмое — пятое тысячелетие до н. э.), Мохенджо Даро и Хараппе (четвертое — второе тысячелетие до н. э.) и современным индуизмом.

Индуизмом называют культурную систему, основанную на ведической культуре (выраженной в «Ригведе») или связанных с нею традициях этой ранней эпохи. Некоторые ученые отождествляют эту систему с так называемой индусской или хараппской цивилизацией, недавно переименованной в индусскосарасватскую цивилизацию по предложению группы археологов, историков и индологов. Сами индусы называют свою культурную систему санатанадхарма, или «вечный закон». Этот термин также часто употребляют более специфически, по отношению к постведической культуре, сложившейся во времена войны Бхарата (около 1500 г. до н. э.), хроника которой дошла до нас в огромном эпосе «Махабхарата». Некоторые ограничивают рамки этого термина развитием с эпохи Гупта (около 300—650 гг. н. э.). Я здесь беру индуизм в самом широком смысле, т. е. в приложении к культурной системе самих «Вед» и к позднему развитию, основанному на этих древних манускриптах. Индусская йога — это духовное учение об освобождении внутри культурной системы индуизма, которая охватывает много ветвей, школ и родословных.

Учение йоги впервые появилось в четырех ведических гимнах, но в то время все еще носило название «тапас» (аскетизм, стро

гость, чистота). Термин «йога» в том техническом смысле, в каком он употребляется сегодня, возникает только в упанишадах, а именно в «Катхаупанишаде» (около 800—600 гг. до н. э.). Дальнейшая эволюция прослеживается в санхьяйоге огромного эпоса «Махабхараты» (особенно в «Бхагавадгите»). Около 100—200 гг. н. э. Патанджали под влиянием буддизма излагает путь йоги в «Йогасутрах». Последующее развитие йоги осуществлялось под сильным воздействием тантры (возникшей приблизительно в 300 или 400 г. н. э.) и привело к созданию хатхайоги (около 1000 г. н. э.), самой популярной на сегодня ветви. В основном благодаря мастерам тантры термин и концепция йоги стали использоваться в буддизме и джайнизме, хотя обе эти культурные системы изначально были пропитаны идеалами, идеями и практиками йоги.

Джайнайога

Культурная система джайнизма вышла на историческую сцену с Вандхаманой Махавирой (Великим Героем), который жил в 599—527 гг. до н. э. и был старшим современником Будды Гаутамы. Повидимому, он развил традицию, возникшую в глубинах времени. Сам канон джайны говорит о двадцати трех просветленных предшественниках Махавиры. С возможным исключением Паршвы, двадцать третьего просветленного учителя джайнизма, западные ученые склонны игнорировать ранних тиртанкар (предшественников, «духовных пионеров») как вымышленных персонажей. Однако для этого нет никаких оснований, хотя легендарные сроки жизни этих учителей невероятно длинны.

Махавира, отпрыск царского рода, практиковал наиболее суровый вид аскетизма (тапас), включая наготу, и достиг просветления спустя всего двенадцать лет непрерывного служения. К сожалению, самые первые записи его учения (четырнадцать «Пурв») были утрачены, а дошедшие до нас канонические тексты (сорок пять или, согласно другой традиции, восемьдесят четыре в целом) были собраны только в 300х гг. до н. э. и, вероятно, не записывались еще около 150 лет.

Поскольку в ранних текстах Махавире сопутствует термин *кевалин* (превосходящий, божественный), нет никаких сомнений, что он по сути практиковал некую форму йоги. В знаменитой

«ТаттваАртхаАдхигамасутре», приписываемой Умасвати (около 100 г. н. э.), термин «йога» употребляется в общем смысле «деятельности». Но здесь же мы находим и длинный список моральных качеств, приписываемых адепту джайны, которые идеально соответствуют качествам, ожидаемым от индусского йога.

В восьмом столетии Харибхадра Сури свободно ссылается на учение джайнов как на йогу, что видно из его «ЙогаБинду» и «ЙогаДриштиСамуккая». В первом тексте (37) он называет йогу «лучшим деревом исполнения желаний (калпатару)» и «фундаментом познания Реальности (таттва)». Этот великий философ и логик, который, как считают, написал не менее 1440 произведений, описывает путь джайны почти так же, как Патанджали.

Несколько веков спустя Хемакандра (1089—1172 г. н. э.), другой великий ученыйпрактик, создает «ЙогаШастру», где путь джайны тоже рассматривается как форма йоги. В этом тексте даже приведено описание нескольких поз (асан), исключительно похожих на те, каким учат мастера индусской йоги.

Буддистская йога

Из многочисленных аскетов, живших в Индии приблизительно в середине второго тысячелетия до н. э., лишь двое оставили учения, которые смогли оказать длительное влияние даже за пределами Индии. Одним был Вардхамана Махавира, другим — Будда Гаутама. Последний, согласно общему мнению, жил в 563—487 гг. до н. э. Как и Махавира, он был рожден в царской семье, однако отказался от привилегий, даваемых его социальным статусом, ради жизни, посвященной исключительно самодисциплине и самопознанию. Как и Махавира, он остался в памяти как достигший освобождения, или просветленный. Подобно Махавире Будда также ничего не записывал. Считается, что его проповеди (сутры, на пали — сутты) были записаны спустя долгое время после его смерти. Однако в отличие от Махавиры учение Будды (дхарма) получило широкое распространение теперь и в Западном полушарии в основном как побочный эффект от вторжения китайцев в Тибет.

Стержнем культурнодуховной системы буддизма является духовная дисциплина, или йога. Буддистская йога выступает в трех основных формах:

1. Хинаяна (малая колесница), путь архата (достойного) и пратиекабуддхи (одинокого достигающего); включает моральную дисциплину и медитацию.

2. Махаяна (большая колесница), путь бодхисаттвы, который стремится к просветлению ради блага всех живых существ.

3. Ваджраяна (алмазная колесница), или тантрический буддизм, который включает элементы двух предыдущих колесниц, особенно идеал бодхисаттвы, но вводит также много новых элементов, особенно стремление достичь просветления как можно скорее ради облегчения страданий всех живых существ.

Последователи хинаяны полагаются исключительно на канон пали, содержание которого они считают подлинными словами Будды. Те, кто следуют хинаяне, стараются не употреблять слово «йога» в своей практике. Сегодня хинаяна как ветвь буддизма представлена единственной школой Тхеравада. Особенно она процветает в Шри Ланке (бывший Цейлон), Бирме и, в форме медитативной практики вирассана, практикуется тысячами жителей Запада.

Последователи махаяны опираются на священные манускрипты, написанные на санскрите (в частности, на «ПраджнаПарамитасутру»), и больше признают идеи йоги, особенно с тех пор, как одна из наиболее знаменитых школ махаяны получила название Йогачара (Видение йоги).

Лучше всего тексты и концепция йоги известны последователям тибетской ваджраяны, поскольку тантрические тексты трактуют буддистскую дхарму как путь йоги. Собственно говоря, превосходный раздел тантры известен как ануттарайогатантра, т. е. «Высшая йогатантра». В текстах, относящихся к этому разделу, широко употребляется термин «йога», а человек, занимающийся тантрой, часто называется йогом. Наиболее знаменитой дисциплиной ваджраяны, вероятно, является шестиступенчатая йога Наропы, которая включает эффектную практику развития т. н. внутреннего огня (на тибетском — туммо), демонстрировавшуюся в телевизионных документальных фильмах. С помощью визуализации, чтения мантр и владения дыханием, люди, практикующие туммо, способны высушить на себе мокрое одеяло среди льда ночных Гималаев и одновременно растопить снег вокруг своих тел. Эта ветвь буддизма, которой руководит ДалайЛама, привлекает все большее число последователей в странах Запада.

Общая основа

Духовные идеи и практики, лежащие в основе индуизма, буддизма и джайнизма, полезно рассматривать как формы йоги, поскольку это позволяет нам заметить то общее, что связывает эти великие традиции. Стоит только признать, что индусская, буддистская и джайнистская йоги характеризуются рядом общих важных особенностей, сразу становится легче разобраться в их отличиях. Это позволяет укреплять дух терпимости, диалога и экуменизма.

12. Сорок типов индусской йоги

Санскритское слово «йога» происходит от корня глагола «йудж», который значит «налагать ярмо» или «объединять». Таким образом, в духовном контексте «йога» означает «тренирующую» или «объединяющую/интегрирующую дисциплину». В санскритской литературе имеется много сложносоставных слов, кончающихся на «йога». Они означают различные подходы или особенности пути. Ниже приведен список сорока таких терминов. Не все из них соответствуют вполне сложившимся ветвям, или типам, йоги, однако, по крайней мере, все они отражают различные течения. И все они имеют определенное значение, поскольку демонстрируют огромный спектр индуистской йоги.

1. Абхавайога. Единая дисциплина несущего, высшая практика йоги погружения в «Я» без объективной поддержки, например мантр; основы концепции заложены в пуранах.

2. Адхиатмайога. Единая дисциплина внутреннего «я»; иногда считается йогой, изложенной в упанишадах.

3. Агнийога. Единая дисциплина огня, приводящая к пробуждению силы змеи (кундалинишакти) через совместное действие мысли (ман) и жизненной силы (прана) *.

* Данная характеристика не отражает подлинной сути Агнийоги: вернее было бы назвать это учение практикой достижения духовной самореализации не путем традиционной йогойской психотехники, а благодаря духовнонравственному совершенствованию сознания и развитию психической энергии по методикам, оптимальным для людей современной эпохи. См. Агнийога. В 5 томах. М., «РИПОЛ классик», 2004.— *Прим.ред.*

4. Аштангайога. Единая дисциплина восьми ступеней (анга), называемая также раджайога, Патанджалайога, или классическая йога.

5. Аспаршайога. Единая дисциплина «неконтакта», т. е. нондуа листическая йога, предложенная Гаудападои в «МандукьяКарика», см. также спаршайога.

6. Бхактийога. Единая дисциплина любви/религиозного служения, как подробно изложено, например, в «Бхагавадгите», «Бхагаватапуране», «Шветашватараупанишадах» и других многочисленных текстах вишнуизма и шиваизма.

7. Буддхийога. Единая дисциплина высшей мысли, впервые упомянута в «Бхагавадгите».

8. Дхианайога. Единая дисциплина медитации.

9. Гхатастхайога. Единая дисциплина «сосуда» (гхата) в значении тела, синоним хатхайоги, упомянутой в «Гхерандасам хита».

10. Гуруйога. Единая дисциплина, связанная с одним учителем, является фундаментальной практически для всех форм йоги.

11. Хатхайога. Единая дисциплина силы (имеется в виду сила змеи, кундалинишакти), иначе — силовая единая дисциплина.

12. Хираньягарбхайога. Единая дисциплина Хираньягарбхи (золотой завязи), который считается первооснователем традиции йоги.

13. Джапайога. Единая дисциплина чтения мантр.

14. Джнанайога. Единая дисциплина умеющей различать мудрости, принципы изложены в упанишадах.

15. Кармайога. Единая дисциплина возвышающего «я» действия, впервые детально изложена в упанишадах.

16. Каулайога. Единая дисциплина школы Каула, тантрическая йога.

17. Крияйога. Единая дисциплина обряда, также комбинированная практика аскетизма (тапас), изучения (свадхияя) и почитания Бога (ишварапранидхана), упоминается в «Йога сутре» Патанджали.

18. Кундалинийога. Единая дисциплина силы змеи (кундалинишакти), является основой для тантрической традиции, включая хатхайогу.

19. Ламбикайога. Единая дисциплина «подвешенного», т. е. язычка, намеренно стимулируемого при этих занятиях, чтобы

увеличить приток «нектара» (амрита), внешним проявлением которого является слюна.

20. Лайяйога. Единая дисциплина абсорбции или растворения (лайя) тонких элементов (бхута) перед их естественным растворением в момент смерти.

21. Махайога. Великая единая дисциплина, концепция, изложенная в «ЙогаШикхаупанишадах» со ссылками на общую практику мантрайоги, лайяйоги, хатхайоги и раджа йоги.

22. Мантрайога. Единая дисциплина особых звуков, помогающих защитить мысль; является частью традиции йоги с ведического времени.

23. Надайога. Единая дисциплина внутреннего звука; практика, тесно ассоциируемая с первоначальной хатхайогой.

24. Панчадашангайога. Единая дисциплина пятнадцати ступеней (панчадашаанга): (1) моральная дисциплина (яма), (2) ограничение (нияма), (3) отречение (тиага), (4) молчание (мауна), (5) правильное место (десха), (6) правильное время (кала), (7) позы (асана), (8) замок корня (мулабандха), (9) телесное равновесие (дехасамья), (10) стабильность введения (дхрикстхити), (11) владение жизненной силой (пранасамродха), (12) подавление чувств (пратиахара), (13) сосредоточение (дхарана), (14) медитация на «Я» (атмадхиана) и (15) экстаз (самадхи).

25. Пашупатайога. Единая дисциплина секты Пашупата, подробно изложена в некоторых пуранах.

26. Патанджалайога. Единая дисциплина Патанджали, более известна как раджайога или йогадаршана.

27. Пурнайога. Единая дисциплина целостности или интеграции, иначе Интегральная йога Шри Ауробиндо.

28. Раджайога. «Царская» единая дисциплина, называемая также патанджалайога или аштангайога.

29. Самадхийога. Единая дисциплина экстаза.

30. Санкхьяйога. Единая дисциплина интуиции, так называют некоторые учения об освобождении и школы, упомянутые в «Махабхарате».

31. Самньясайога. Единая дисциплина отречения от мира, противопоставлена кармайоге в «Бхагавадгите».

32. Сампутайога. Единая дисциплина полового общения (митхуна) в тантрайоге.

33. Самрамбхайога. Единая дисциплина ненависти, как упомянуто в «Вишнупуране», иллюстрирующая глубинный принцип йоги: человек получает то, о чем постоянно размышляет (даже если с зарядом негативных эмоций).

34. Саптангайога. Единая дисциплина семи этапов (сапта анга), в «Гхерандасамхита» называется также саптасадхана. (1) шесть практик очищения (шаткарма), (2) позы (асана), (3) печать (мудра), (4) подавление чувств (пратиахара), (5) владение дыханием (пранаяма), (6) медитация (дхиана) и (7) экстаз (самадхи).

35. Шадангайога. Единая дисциплина шести этапов (шад анга), подробно изложена в «Майтрайнияупанишадах»: (1) владение дыханием (пранаяма), (2) подавление чувств (пратиахара), (3) медитация (дхиана), (4) сосредоточение (дхарана), (5) исследование (тарка) и (6) экстаз (самадхи).

36. Сиддхайога. Единая дисциплина адептов, концепция изложена в некоторых Тантрах.

37. Спаршайога. Единая дисциплина контакта; ведическая йога, упомянутая в «Шивапуране»; сочетает чтение мантр с владением дыханием, см. также аспаршайога.

38. Тантрайога. Единая дисциплина Тантр; йога, основанная на кундалини.

39. Таракайога. Единая дисциплина «дающего» (тарака); средневековая йога, основанная на явлениях света.

40. Янтрайога. Единая дисциплина фокусировки мысли на геометрических отображениях (янтра) космоса.

13. Древо индусской йоги

Введение

Йогу можно изобразить в виде главной ветви гигантского дерева, корни которого уходят глубоко в неолитические века, а верхние веточки кроны продолжают свой рост и в нашей эпохе. Основание ствола сформировалось в ведической культуре,— этот вывод можно сделать на основании четырех дошедших до нас сборников гимнов: «Ригведе», «Яджурведе»,

«Самавед» и «Атхарваведе». Тщательное изучение этих трудов свидетельствует, что составившие их пророки (риши) достигли больших высот в йоге, которую они продолжали называть тапас, что часто переводится как «аскетизм» (от корня глагола «тап», «пылать, тлеть»). Их йога была целиком солнечной: Солнце служило фокусом приложения духовных усилий. Спустя многие годы в «Бхагавадгите» (4.1) Солнце названо первым учителем йоги.

Глубокие учения ведических пророков, чьи мудрые слова последующие поколения стали считать «откровениями» (шрути), были развиты в брахманах (ритуальных текстах), араньяках (ритуальных текстах для аскетов, живущих в лесу) и упанишадах (гностических текстах). Последние из упомянутых, в течение длительного времени передаваемые, как и другие труды, лишь из уст в уста перед тем, как были записаны, выражают развитое учение веданты (т. е. «конца вед»), которое по сути своей является нондуалистическим (адвайта).

Вскоре после упанишад — средней части нашего воображаемого дерева (а именно, «Катхаупанишадь» и «Шветашватара упанишадь») — ствол делится на три. Толстая центральная часть продолжает ведическую традицию, которая со временем приводит к тому, что стало называться индуизмом. Второй сук развился в небольшую, но ветвистую традицию джайнизма, а на третьем пышно распустились все многочисленные традиции буддизма.

Центральный побег (индуизм) дал опору многим сучьям, каждый из которых имеет свои ветви и веточки. Помимо метафизической традиции веданты — сердца индуизма и, как было признано со временем, одной из шести философских систем (шаддаршана) — важнейшей ветвью является также санкхья йога, которая со временем дала разветвление на философские системы санкхья и йога (йога в целом является духовной дисциплиной, но так же называют и отдельную философскую систему, а именно систему Патанджали, составителя йогасутры). Прочие основные ветви сука индуизма представляют собой философские традиции миманса (ритуализм), вайшешика (натурфилософия) и ньяя (логика).

Остальные ветви — это религиозные традиции шивизма (сосредоточенные на Шиве), вишнавизма (сосредоточенные на

Вишну и его разных инкарнациях, а именно Раме и Кришне) и шактизма (сосредоточенные на женской Богине в ее разных формах, особенно Кали и Сундари).

Если взглянуть пристальнее на ветвь индусской йоги нашего воображаемого дерева, мы обнаружим здесь множество боковых ветвей и веточек. Семь основных ответвлений — это раджайога, хатхайога, джнанайога, бхактийога, кармайога, мантрайога и тантра или лайяйога.

Раджайога

Название раджайога, что значит «царская йога», представляет собой относительно поздний неологизм, принятый приблизительно в XVI веке н. э. Он применяется к йогической системе Патанджали, созданной во II веке нашей эры, чтобы отличить этот восьмиступенчатый путь медитативного сосредоточения на самом себе от хатхайоги. Раджайога известна также как йогадаршана (взгляд/система йоги) и классическая йога. Сам Патанджали называл свой путь кирьяйогой, йогой трансформирующего действия. Это высокий путь медитации, созерцания и самоотречения, состоящий из восьми этапов (аштаанга), или категорий практики (либмов).

1. Яма — моральная дисциплина, включающая запрещение причинять вред (ахимса), воровать (астейя), правдивость (сатья), целомудрие (брахмачарья) и нестяжательство или отсутствие алчности (апариграха).

2. Нияма — самоограничение, включающее чистоту (шаука), отречение (самтоша), аскетизм (тапас), самопознание (свадхий айя) и служение Богу (ишварапранидхана).

3. Асана — позы (особенно для медитации).

4. Пранаяма — владение дыханием.

5. Пратиахара — подавление чувств.

6. Дхарана — концентрация, сосредоточение.

7. Дхиана — медитация, или целенаправленное, углубленное сосредоточение.

8. Самадхи — экстаз, или слияние в сознании с объектом медитации.

Все эти восемь практик вместе ведут йога из лабиринта собственных предрассудков и ошибок к возвышенному состоянию

свободы, что достигается путем прогрессивного подчинения мысли (читта). За рамками высшего состояния экстаза находится свобода трансцендентального «Я», чистого Свидетеля (сакши) всех ментальных процессов. По Патанджали осознание «Я» есть каивалья, или изолирование, выявление единственности этого трансцендентального Свидетеля. Многочисленные свободные «Я» (пуруши) пересекаются в вечности и бесконечности. Просветление, или освобождение, состоит просто в пробуждении к нашей истинной природе, которая является трансцендентальным Духом, или «Я».

Хатхайога

Слово «хатха» означает «сила» или «владеющий силой». Таким образом, хатхайога — это силовая йога или йога силы, что означает йогу внутренней силы кундалини. Данная ветвь йоги, соотносимая, в частности, с Матсиндрой Натой и Горакша Натой, двумя совершенными мастерами (сиддхами), развилась в средние века из тантры. Она ведет к осознанию «Я» посредством физического тела и его энергетического (пранического/эфирного) шаблона. Сначала хатхайога предлагает усилить, или подготовить, тело, чтобы йог получил шанс для развития высших озарений. На втором этапе она переплавляет тело в «божественное тело» (дивьяде ха) или «адамантовое тело» (ваджрадеха), дающее права на любые паранормальные способности. Таким образом, дисциплина хатхайоги предназначена для манифестации высшей, ультимативной Реальности в конечном телемысле человека. Шри Ауробиндо выразил это следующим образом:

«Основные практики хатхайоги — асана и пранаяма. С помощью многочисленных асан (фиксированных поз) она сначала освобождает тело от беспокойства, которое является признаком его неспособности вместить. Движение жизненной силы, струящейся в тело из вселенского океана Жизни, дает ему исключительное здоровье, силу и гибкость и старается освободить его от привычек, которые подчиняют его обыденной физической Природе, удерживая в узких рамках естественных процессов... Затем хатха йог с помощью различных вспомогательных, но тщательно разработанных практик может удержать тело свободным от любой нечистоты, а нервную систему готовой к тем практикам дыхания,

которые являются его самыми важными инструментами» (1).

В дополнение к позам, владению дыханием, подавлению чувств, сосредоточению, медитации и экстазу «Герандасамхита», манускрипт XVII века, упоминает также следующие подготовительные практики:

— джаути (очищение), состоит в очищении зубов, языка, ушей, носовых пазух, горла, желудка, пищеварительного тракта и прямой кишки;

— васти (или басти, пузырь), состоит в сжимании и растяжении мышц сфинктера для лечения запора и т. д.;

— нети (непереводимое слово), состоит во вставлении тонкой веревочки или резиновой трубки в ноздри для удаления слизи;

— лаули или наули (катание), техника вращения мускулатурой нижней части живота для массажа внутренних органов;

— тратака (катание), или спокойное, без напряжения, рассмотрение небольшого предмета, например пламени свечи, которое успокаивает мысль и лечит некоторые глазные болезни;

— капалабхати (лит. «очищение черепа»), состоит в техниках дыхания и практике втягивания воды через ноздри и выпускания ее через рот или втягивания ее ртом и выпускания через ноздри, что очищает носовую полость.

Эти практики направлены на поддержание чистоты тонких каналов (нади), по которым циркулирует жизненная сила (прана). Когда посредством дыхания человек становится хозяином жизненной силы, он также становится и хозяином мысли, поскольку дыхание и мысль тесно связаны. Когда мысль подчинена, можно заниматься высшими практиками, которые ведут к экстатическому слиянию с объектом созерцания.

Перечисленные выше практики свидетельствуют о том, что хатхайога является самостоятельным и самодостаточным путем к освобождению, а не просто приложением к раджайоге, как традиционно утверждают некоторые авторитеты.

Ауробиндо, сам будучи мастером джнанайоги, охотно соглашается с тем, что упорные последователи хатхайоги могут добиться выдающихся результатов. Однако он спрашивает: что же мы обретаем «в конце всех этих громадных трудов»? (2) С его точки зрения, хатхайога требует от занимающегося ею огромных затрат времени и энергии, что едва ли стоит всех усилий и преодоленных трудностей. По словам Ауробиндо, «хатхайога позволяет достичь

больших результатов, но по запредельной цене и для слишком незначительных целей» (3). Правда, в своей критике он не учитывает, что хатхайога ставит своей целью не только здоровье, бодрость и долголетие, но и освобождение, в частности, освобождение в бессмертном теле. Это не совсем применимо к высшим традиционным проявлениям хатхайоги, однако вполне соответствует многим ее современным течениям.

Джнанайога

Слово «джнана» означает «знание», «прозрение», «мудрость», а в духовном контексте имеет тот особый смысл, который древние греки называли «гносис», особый род освобождающего знания или интуиции. Джнанайога — путь осознания «Я» через упражнения гностического понимания, т. е. отличие Реального (сат) от нереального (асат) или иллюзорного (майя). Те, кто занимается этой йогой, полагаются на высшую мысль (буддхи), которая должна вывести их из зарослей невежества (авидиа), распепляющего Единое на множество существ и вещей обыденного восприятия. В отличие от раджайоги, основанной на дуалистической (дваита) метафизике, проводящей различие между множеством трансцендентальных «Я» (пуруша) и Природой (пракрити), метафизика джнанайоги строго нондуалистична (адвайта). Это идеальный путь традиции веданты в том виде, в каком она впервые изложена в «Ведах», а более подробно — в упанишадах.

Путь джнанайоги, называемый «прямой, но крутой дорогой» (4), обрисован с элегантно краткостью Саданандой в его «ВедантаСаре», тексте XV столетия. Садананда перечисляет четыре основных средства (садхана) для достижения освобождения:

1. Проведение различий (вивека) между вечным и преходящим, т. е. непрерывная практика взгляда на мир таким, каков он есть — конечное и переменчивое царство, которое, даже в его самых радостных проявлениях, нельзя путать с трансцендентальным Благом.

2. Отказ (вайрага) от наслаждения плодами (фала) собственных действий; это высший идеал кармайоги, которая требует правильных действий без ожидания какойлибо личной награды.

3. «Шесть свершений», которые перечислены ниже.

4. Стремление к освобождению (мумукшутва), т. е. развитие духовного импульса, совершенствование «я». Шесть свершений. Суть:

1. Спокойствие (шама), или искусство оставаться безмятежным даже перед лицом бедствий.

2. Сдерживание чувств (дама), или ограничение чувств, которые обычно вспыхивают после стимуляции.

3. Прекращение (упарати), или отказ от действий, которые не связаны с проявлениями тела или стремлением к просветлению.

4. Стойкость (титикша), которая понимается как стоическая способность оставаться невозмутимым при игре противоположностей (двандва) в Природе, например жары и холода, удовольствия и боли, награды и наказания.

5. Собранность мысли (самадхана), или сосредоточенность: дисциплина единомыслия во всех ситуациях, но особенно в периоды формального обучения.

6. Вера (шраддха), глубоко духовное, сердечное принятие священной трансцендентальной Реальности. Веру, являющуюся основой всех форм духовности, нельзя путать с простой убежденностью, которая действует только на уровне мысли.

В некоторых трудах излагается тройной путь:

1. Слушание (шравана), или принятие священных учений.

2. Размышление (манана) над сутью учения.

3. Созерцание (нидидхиасана) истины, которая есть «Я» (атман).

Шаг за шагом йог срывает все вуали, скрывающие окончательную Истину, которая является единым Духом. Осознание ее несет мир, благо и внутреннюю свободу.

Бхактийога

Раджайога и джнанайога подходят к осознанию «Я» в основном через возвышение и трансформацию мысли, тогда как хатхайога стремится к той же самой цели через трансмутацию тела. В бхактийоге очищается и направляется к Божеству эмоциональная сила человека. Для бхакт, или ревностных последователей, трансцендентальная Реальность обычно выступает скорее в качестве высшей Личности, чем в виде обезличенного Абсолюта. Многие из тех, кто следует по этому пути, даже предпочитают рассматривать

Бога как Иного. Они говорят об общении и частичном слиянии с Богом, а не полном отождествлении с ним, как в джнанайоге.

Слово «бхакти» произошло от корня глагола «бхай» («делиться» или «участвовать»), обычно его переводят как «ревностное служение» или «любовь». Таким образом, бхактийога — это йога участия, самопожертвования в любви божественной Личности. Это путь сердца. Шандилья, автор одной или двух дошедших до нас «БхактиСутр» (1.2), определяет бхакти как «высшую привязанность к Богу». Это единственный род привязанности, которая не усиливает эгоистичность личности и ее кармическую судьбу. Привязанность означает сочетание фиксации внимания на чемлибо и приложения его с огромной эмоциональной энергией. Именно к такой насыщенной энергией, любовной привязанности (асакти) бхактийоги сознательно прибегают в своем стремлении к общению или единению с Богом.

В бхактийоге йог всегда посвященный (бхакта), любящий, а Божество — возлюбленное. Существуют различные степени служения; в «Бхагаватапуране», сложенной в IX или X веке н. э., описаны девять его стадий. Они подытожены Лживой Госвамином, великим наставником вишнавизма Гаудия, который жил в XVI веке, в его труде «ШатСандарбха» («Шесть составляющих») следующим образом:

1. Внимание (шарвана) произносимым именам божественной Личности (пурушауттама). Каждое из сотен имен подчеркивает особое качество Бога, внимание им создает божественное свойство в слушающем.

2. Пение (киртана) хвалебных гимнов в честь Бога. Обычно эти песнопения имеют простую мелодию и сопровождаются игрой на музыкальных инструментах. Пение, опятьтаки, является формой медитативного сосредоточения на Боге и может привести к экстатическому прорыву мыслей.

3. Память (смарана) о Боге, медитативное повторение с любовью свойств божественной Личности, часто в ее человеческой инкарнации, например в образе прекрасного пастуха Кришны.

4. «Служение у ног» (радасевана) Бога, является частью церемониального поклонения. Ноги традиционно считаются конечным пунктом магической и духовной силы (шакти) и милосердия. При живом учителе самоподчинение часто выражается поклоном в ноги гуру. В данном случае служение у ног Бога понимается метафорически, как внутренний охват Бога во всей его деятельности.

5. Ритуал (аркана), исполнение предписанных религиозных обрядов, особенно тех, которые включают ежедневное служение у домашнего алтаря, на котором установлен образ божества (иш тадевата).

6. Простирание (вандана) перед образом Бога.

7. «Рабское служение» (дасия) Богу, которое выражается в интенсивном стремлении служащего пребывать в присутствии или близости Бога.

8. Дружба (сакхья) с Богом как более тесная, мистическая форма связи с ним.

9 «Самопожертвование» (атманиведана), или экстатическая самотрансценденция, благодаря которой поклоняющийся входит в бессмертное тело божественной Личности.

Эти девять ступеней образуют часть лестницы постоянного подъема к более пылкому поклонению и, таким образом, к конечному слиянию с Богом.

Примечательно, что «Бхагаватапурана» (7.1.30) признает освобождающую силу других эмоций, отличных от любви, например страха, сексуального желания и даже ненависти, до тех пор, пока их объектом является Бог. Секрет достаточно прост: чтобы страшиться Бога (как Камса), ненавидеть его (как Шишупала) или приблизиться к нему со жгучим сексуальным влечением (как пастушки Видаваны к богочеловеку Кришне), человек должен сосредоточить свое внимание на Божестве. Это сосредоточение создает мост, по которому может спуститься вечное милосердие и преобразовать жизнь человека даже вплоть до просветления, если создавшее мост чувство достаточно сильно.

Финальный момент озарения, когда служащий сливается с Божеством, описан в «Бхагавадгите» как высшее любовное взаимодействие (парабхакти). До этого момента почитание требует рассматривать Бога как нечто отдельное от личного «я», дабы иметь возможность служить ему пением, религиозными обрядами или медитацией. После этого момента Бог и его служитель неразрывно сливаются в любви, хотя большинство школ бхактийоги настаивают, что подобное мистическое слияние не является полным отождествлением себя с Богом. Божество воспринимается как бесконечно более всеобъемлющее, чем служащий ему, который, скорее, становится одной из бесчисленных клеточек в неизмеримом теле Бога.

Кармайога

Существовать — значит действовать. Даже неодушевленный предмет, например камень, обладает движением: расширяется и сжимается при перепадах температуры. И кирпичики материи, атомы, на деле являются вовсе не кирпичиками, а невероятно сложным комплексом энергетических частиц, находящихся в постоянном движении. Таким образом, Вселенная — это бескрайнее вибрирующее пространство. Говоря словами философа Альфреда Норта Уайтхеда, мир — это *процесс*. Именно на этом взгляде, фактически идее всеединства, основана кармайога.

Слово «карма» (или карман) происходит от корня «кри» («делать» или «совершать») и имеет много значений. Оно может означать «действие», «работу», «продукт», «эффект» и так далее. Таким образом, кармайога буквально йога действия. Однако в данном случае карма означает особый род действия, а именно подчеркивает внутреннее отношение к действию, каковое уже само по себе является действием. В чем именно состоит это отношение, раскрыто в «Бхагавадгите» — древнейшей рукописи с учением кармайоги.

«Не воздержанием от действий испытывает человек радость от божественного действия, и не одним отречением достигает он совершенства» (3.4).

«Ибо никто не может перестать совершать действия даже на одно мгновение. Каждый невольно действует благодаря качествам (гуна), проистекающих из Природы» (35).

«Тот, кто удерживает свои органы от действия, но сидит, вспоминая мысленно объекты чувств, называется впавшим в самообман притворщиком» (36).

«Итак, о Арджуна, более велик тот, кто, подчиняя чувства мысли, следует, не прилепляясь, своими органами действия карма йоге» (3.7).

«Ты должен выполнить предназначенное, ибо действие выше бездействия, даже если происходящее в твоём теле (ятра) может совершаться в бездействии» (38).

«Этот мир подчинен действию, если только действие это не [задумывалось как] жертва. С этой целью, о сын Кунти, вовлечённость в действие избавляет от привязанности» (3.9).

«Потому всегда выполняй, не прилепляясь, должное (карья), ибо человек, который действует, не прилепляясь к действию, достигнет Высшего» (319).

Богочеловек Кришна продолжает:

«Тот, кто всегда выполняет все [предназначенные] действия и ищет прибежища во Мне, достигает благодаря Моей милости вечного, неизменного Состояния» (18.56).

«Отказываясь в мыслях от всех действий во имя Меня, сосредоточивайся на Мне; прибегая к буддхийоге, будь постоянно обращён мыслью ко Мне» (18.57).

Цель кармайоги сформулирована как «свобода (от) действий». Исходный санскритский термин «найшикармья» буквально значит «недеяние». Но это буквальное значение вводит в заблуждение, поскольку имеется в виду вовсе не бездействие. Скорее таоистическому замечанию о вуей, т. е. бездействии в действии, соответствует найшикармьякарман. Кармайога, так сказать, учит свободе в действии, иначе трансценденции эгоистической мотивации. Когда иллюзия «я» как действующего субъекта трансцендентно возвышается, действия начинают рассматриваться как совершающиеся спонтанно. Без вмешательства «я» спонтанность их выглядит как ровный поток. Таким образом, истинно просветленные существа обретают экономию и элегантность движения вокруг них, которая совершенно чужда непросветленным личностям. За действием просветленного нет автора, или, можно сказать, автором является сама Природа.

Действие, выполненное в духе самоподчинения, несет в себе невидимые благие плоды. Оно улучшает качество нашей сути и превращает нас в источники духовного подъема для других. Бог Кришна в «Бхагавадгите» говорит о кармайогическом труде на благо мира. Посанскритски это звучит как локасамграха, что буквально значит «собираение мира» или «созыв людей вместе». Смысл заключается в следующем: наша личная целостность, основанная на самоподчинении, активно преобразует социальное окружение, внося вклад в его целостность.

Махатма Ганди — данный Индией потрясающий современный пример кармайога в действии. Он неустанно работал над собой и на благо индийской нации. Стремясь к возвышенному идеалу кармайоги, Ганди отдал свою жизнь. Он сделал это без злобы, с именем Бога, «Рам», на устах. Он встретил свою судьбу, веря, что

ни одно из его духовных усилий никогда не пропадет даром, как и сказано в торжественном обещании бога Кришны в «Бхагавад гите», которую Ганди читал каждый день. Ганди верил в неизбежность кармы, но также и в свободную волю.

Мантрайога

Звук есть форма колебания, и как таковой был известен йогам Древней и средневековой Индии. Согласно основной теории науки священного звука, известной как мантравидия или мантрашастра, Вселенная пребывает в состоянии вибрации (спанда или спандана). Мантра — это произнесение священного звука, или звук, заряженный психодуховной силой. Мантра является звуком, который придает силу мысли или звуком, который усилен мыслью. Это средство медитативной трансформации человеческого теламысли, имеющее, как считается, магическую силу.

Наиболее широко употребляемый и узнаваемый мантрический звук — сочетание Ом, символизирующее абсолютную Реальность. Он употребляется в индуизме, буддизме и джайнизме. Однако традиционно мантра является мантрой только в том случае, когда она передана ученику учителем во время обряда инициации. Таким образом, священный звук Ом не является мантрой, если его произносит не получивший посвящения человек. Свою мантрическую энергию он приобретает лишь через инициацию.

Мантры, которые могут состоять из одного звука или их последовательной цепочки, применяются в самых разных целях. Исходно с их помощью отвращали нежелательные силы или события и привлекали те, которые рассматривались как желательные. Эта цель остается основной и поныне. Другими словами, мантры используются в качестве магических инструментов. В духовном контексте они применяются также как средство усиления, для помощи возвышенным поискам отождествления с трансцендентальной Реальностью.

Начало мантрайоги уходит глубоко в эру Вед, но собственно мантрайога является продуктом тех же философских и культурных течений, благодаря которым в средневековой Индии появилась тантра. Фактически, мантрайога — основной аспект

тантрического подхода и рассматривается во многих произведениях, принадлежащих к этому культурному наследию.

Согласно «Мантрайогасамхите», мантрайога состоит из 16 разделов.

1. Служение (бхакти), которое складывается из трех: (1) предписанное служение (ваидхибхакти), (2) служение, включающее привязанность (рагаатмикабхакти), т. е. запятнанное эгоистическими мотивами, (3) высшее служение (парабхакти), награда за которое — высочайшее благо.

2. Очищение (шуддхи), которое различается по следующим четырем факторам: тело, мысль, направление и место. Эта практика включает (а) очищение тела, (б) очищение мысли (через веру, учение и развитие различных достоинств), (в) поворот в правильном направлении во время чтения и (г) специально освященное место для чтения.

3. Поза (асана), под которой подразумевается неподвижность тела во время медитативного чтения. Она включает две основные формы: свастикаасана и позу лотоса (падмаасана). Обе позы описаны в главе 18.

4. «Пятиэтапная служба» (панчаангасевана): ежедневный ритуал чтения «Бхагавадгиты» («Божественной песни») и «Сахасранамы» («Тысячи имен») и произнесение хвалебных гимнов (става), гимнов защиты (кавака) и открытия сердца (хридайя). Эти пять практик считаются могущественным средством посылки внимания и энергии Божеству и благодаря этому обретения слияния с ним.

5. Поведение (акара), которое состоит из трех родов: божественное (дивия), лежащее за гранью деятельности в миру и отречения, «левой руки» (вама), включающее деятельность в миру, «правой руки» (дакшина), включающее отречение.

6. Концентрация (дхарана), т. е. сосредоточение на внешнем или внутреннем предмете.

7. «Служение божественному пространству» (дивиядеша севана), включающее шестнадцать сложных практик, которые превращают данное место в освященное место.

8. «Ритуал дыхания» (пранакрыя), считается единственным, однако сопровождается рядом практик, например различными типами размещения (ниаса) жизненной силы в разных частях тела.

9. Жест или «печать» (мудра) имеет множество форм. Эти жесты кистью рук применяются для фокусировки мысли. Один из

них, анджалимудра, выполняется сложением ладоней перед грудью.

10. «Искушение грехов» (тарпана), заключается в возлиянии воды божествам (дэвам), чтобы порадовать их этим и склонить на благорасположение к йогу.

11. Песнопение (хавана), или взывание к божеству посредством мантр.

12. Принесение (бали) состоит из принесения плодов и т.д. божеству. Лучшей жертвой считается принесение себя.

13 Жертвование (яга) бывает внешним и внутренним. Внутреннее жертвоприношение считается высшим.

14. Декламация (джапа) бывает трех родов: ментальная (мана са), тихая (упамшу) и в голос (вацика).

15. Медитация (дхиана) самая разнообразная благодаря обилию объектов сосредоточения.

16. Экстаз (самадхи), иначе «великое состояние» (махабхава), при котором мысль растворяется в самом Боге или в избранном божестве как в проявлении Бога.

Как ясно из списка, шестнадцатиступенчатый путь мантрайоги является школой четко ритуалистической ориентации, что хорошо отражает общее направление тантры. В настоящее время, когда мантры широко публикуются и свободно продаются, неплохо было бы помнить о том, что возникли они в священных местах. На протяжении веков мантрайога предоставляла легчайший из всех возможных подходов к осознанию «Я». Что может быть проще чтения мантр? Однако совершенно очевидно, что эта йога при подробном разборе выдвигает не меньше требований, чем все остальные. Бессмысленное повторение мантр, особенно неиницированным человеком, вряд ли приведет к просветлению или обретению блага. Как ни парадоксально, мы должны прилагать максимум внимания, чтобы выйти за пределы механизма внимательности и осознать первичное СущееСознательноеБлагое. Мантрайога требует такую же работу над собственным «я», что и все прочие йоги.

Лайяйога (тантрайога)

Лайяйога, являющаяся сердцем тантрайоги, сосредоточена на медитативной «абсорбции» или «растворении» (лайя) тонких элементов и других факторов души или мысли до точки экстазическо

го осознания (самадхи) и, в конце, освобождении. Слово «лайя» происходит от корня «ли», значащего «раствориться» или «исчезнуть», а также «прилепиться» и «оставаться приклеенным». Это двойное значение глагольного корня «ли» и отражено в слове «лайя». Лайя йоги стремятся медитативно *раствориться* путем *прилепления* исключительно к трансцендентальному «Я». Они пытаются возвысить все отпечатки в памяти и чувственные переживания, растворяя микрокосм, мысль, в трансцендентальном СущемСознательном Благое. Цель их состоит в прогрессивном срывании покровов с внутренней вселенной путем интенсивного созерцания, пока не останется лишь единая трансцендентальная Реальность. «Я».

Лайяйога является прямой атакой на иллюзию индивидуальности. По словам Шьяма Сундар Госвани, написавшего исключительно авторитетную книгу по данной теме:

«Лайяйога есть форма йоги, в которой йога, т. е. самадхи, достигается через лайя. Лайя — это глубокое сосредоточение, ведущее шаг за шагом к принятию космических принципов вплоть до духовного аспекта Высшей СилыСознания. Это процесс принятия космических принципов в глубоком сосредоточении, что позволяет очистить сознание от всего недуховного; в этом процессе принятия содержится божественная проливающая свет свернутая сила, называемая кундалини» (5).

Лайяйоги стремятся возвысить кармические особенности внутри их собственной мысли до точки, в которой их внутренний космос начнет растворяться. В этих усилиях они пользуются многими практиками и концепциями тантрайоги, которые можно найти и в хатхайоге, особенно в модели тонкого тела (сукшма шарира) с психоэнергетическими центрами (чакрами) и течениями (нади).

Центром лайяйоги является важное учение о кундалинишакти, силе змеи, представляющей вселенскую жизненную силу в том виде, в каком она явлена в человеческом теле. Подъем и манипуляции этой гигантской силой являются основной целью также и хатхайогов. Фактически, лайяйога может быть понята как высшая, медитативная фаза хатхайоги.

Когда пробужденная сила кундалини поднимается от психоэнергетического центра в основании позвоночника к темени головы, она собирает части жизненной энергии в конечностях и позвоночнике. В эзотерическом смысле это реабсорбция пяти

материальных элементов (бхута) их тонкими двойниками. В названных частях температура тела ощутимо падает, тогда как темя словно бы горит в огне и при прикосновении воспринимается как очень теплое. Физиология этого процесса пока еще неясна. Однако субъективно йоги испытывают прогрессирующее растворение их обыденного состояния, пока не обретают вечноприсутствующее «ЯИдентичность» (атман), которому неведомы телесные или ментальные ограничения.

Интегральная йога

Все описанные выше ветви йоги были порождениями прошлых веков Индии. С интегральной йогой Шри Ауробиндо мы вступаем в современную эпоху. Эта йога является живой демонстрацией того, что традиция йоги, будучи исходно высокоадаптивной, продолжает развиваться в соответствии с меняющимися культурными условиями. Интегральная йога — единственная, весьма впечатляющая попытка перефразировать йогу применительно к современным запросам и способностям.

Стремясь сохранить неразрывность традиции, Шри Ауробиндо постарался адаптировать йогу к уникальному контексту современного мира, сформировавшегося под влиянием Запада. Он сделал это не только на основе полученного европейского образования, но и под воздействием глубоких личных исследований и опыта духовной жизни. Шри Ауробиндо сочетает в себе редкие качества философа, мистика и пророка. Он видел во всех предшествующих формах йоги попытку трансценденции обычной воплощенной в человеке личности во внешний мир средствами отречения, аскетизма, медитации, владения дыханием и прочим набором приемов йоги. Интегральная йога (пранайога на санскрите), в противоположность этому, имеет ясную цель привнесения «божественного сознания» в человеческое теломысль и в обыденную жизнь.

Ауробиндо ни в коем случае не отрицает ценность аскетизма, однако пробует найти ему надлежащее место в контексте интегральной духовности. Он подчеркивает, что древние мыслители и мудрецы Индии очень серьезно воспринимали ведическую аксиому о том, что есть лишь единая Реальность, но не отдали должного связанной с ней аксиоме: «Все это есть Брахман». Дру

гими словами, они, как правило, игнорировали присутствие нондуалистического Бога в миру и в качестве мира, в котором мы живем. «Сверхментальная» йога Ауробиндо вращается вокруг трансформации земной жизни. Он мечтает увидеть рай на Земле — полностью преобразованное и возвышенное существование в миру.

В интегральной йоге нет предписанных методов, поскольку внутренняя трансформация совершается самой божественной Силой. Здесь нет обязательных ритуалов, мантр, поз или дыхательных упражнений. Занимающийся ею должен лишь открыться высшей Силе, которую Шри Ауробиндо ассоциирует с Матерью. Это самооткрытие и взывание к нисхождению Матери понимается как форма медитации или молитвы. Ауробиндо советует сосредоточивать свое внимание на сердце, которое с древних времен было тайными воротами к Божеству. Для духовного роста необходима вера, или внутреннее убеждение. Другими важными аспектами интегральной йоги являются чистота (брахмачарья), правдивость (сатья) и всепроникающее спокойствие (прашанти).

14. Стили хатхайоги

Хатхайога — относительно поздняя ветвь в эволюции йоги. Ее возраст едва превышает тысячу лет. В Западное полушарие хатхайога проникла в 1920х гг. и сегодня является наиболее практикуемым вариантом индусской йоги с не менее чем десятью миллионами участников, заинтересованных в основном в здоровье и фитнесе, но практически не имеющих понятия о традиционных целях самосовершенствования, самотрансформации и осознания «Я». В своем путешествии из средневековой Индии на современный Запад хатхайога подверглась целому ряду изменений. Наиболее значительные модификации произошли в последние несколько десятилетий изза адаптации к запросам обучающихся Западного полушария.

Хатхайога в том виде, в каком широко практикуется сегодня, восходит ко многим современным учителям: Свами Кувалайанан да (1883—1966) из Института Каивалайалхама в Лонавле (Южная Индия), Т. С. Кришнамахария (1887—1998) из Мисора, Свами

Шиям Сундар Госвами (1891 — 1978) из Бенгала, а позднее Швеции, Шри Йогендра (1897—1989) из Бомбея, пионеру американской йоги Теоса Бернарда (1908—1847), Сельвариджану Джесудану (1916—1998), Свами Дев Мурти (даты неизвестны), Свами Гитананда Гири (1907—1993) из Южной Индии и любителю полемики Дхирендре Брахмачари (1924—1994), наставлявшего премьерминистра Индиру Ганди.

Наиболее влиятельным из всех этих адептов был Кришнамахария, мастер йоги и пундит, учивший своего сына Т. К. В. Дезикахара (стиль винийоги), сводного брата Б. К. С. Айенгара (стиль йоги Айенгара), сводного брата Паттабхи Джойса (стиль аштанайоги), а также Индру Деви (1899—2002), «первую леди йоги» в Америке. Все они стали представителями различных стилей хатхайоги. Кришнамахария считается родоначальником истинного возрождения хатхайоги в современной эпохе, благодаря чему она так и продолжает свое величавое шествие по миру.

Вторым наиболее влиятельным представителем и учителем современной хатхайоги стал Свами Шивананда — врач, ставший аскетом, который наставил многих учеников. Первыми среди тех, чьи учения включают хатхайогу, следует назвать Свами Шатиананду (1923), основателя бихарской школы йоги, Свами Шивананда Радха (1911 — 1995), создателя Тайного языка хатхайоги, Свами Вишнудевананду (1927—1993) и Свами Сахидананду (1914—2002), одного из духовных героев эры Вудстока и создателя стиля интегральной йоги.

Из множества доступных на сегодня стилей хатхайоги, наиболее известны следующие (перечисленные примерно в порядке их популярности).

Йога Айенгара, наиболее широко распространенный подход к хатхайоге, созданный Б. К. С. Айенгаром (1918), младшим сводным братом и учеником Шри Кришнамахарии. Этот стиль характеризуется точностью исполнения и использованием вспомогательных средств, например подушек, валиков, скамеек, деревянных блоков и ремней, в связи с чем иногда его называют «предметной йогой». Айенгар обучил тысячи наставников, многие из которых живут в Соединенных Штатах. Его Институт йоги памяти Рамамани, основанный в 1974 г. и посвященный его покойной жене Рамамани, находится в Пуне, Индия, и служит целью ежегодного паломничества для многих западных студентов.

Аштангайога (или силовая), созданная К Паттабхи Джойсом (1915), который обучался вместе с Шри Кришнамахарией в течение двадцати пяти лет. Его Институт Аштангайоги находится в Мисоре, Индия. Аштангайога, хотя и основана на «Йога сутре», отличается от восьмиступенчатого пути Патанджали.

Бикрамйога, стиль, которому обучает Бикрам Кхоудхури (1944). Бикрам Кхоудхури, учившийся с Бишну Гошем (братом знаменитого Парамаханса Йогананды, автора «Автобиографий йогов»), завоевал золотую медаль в тяжелой атлетике на Олимпиаде 1964 г. Его система включает 26 поз, выполняемых в стандартном порядке в помещении, нагретом до 100—110 градусов по Фаренгейту (37,7—43,3 градусов по Цельсию), изза чего ее еще называют «горячей йогой». Этот подход энергичный, силовой и требует от ряда студентов определенного уровня физической подготовки.

Интегральная йога была разработана Свами Сатхиданан дой, учеником знаменитого Свами Сивананды из Ришикеша, Индия. Свами Сатхидананда дебютировал на Вудстокском фестивале в 1969 г., где учил слушателей петь Ом. За годы через его руки прошли тысячи студентов. В полном соответствии с именем этот стиль направлен на интеграцию различных аспектов мыслителя путем комбинирования поз, дыхательных техник, глубокой релаксации и медитации. Функции дано превосходство над формой. Интегральную йогу преподают в Международном центре интегральной йоги, главный офис которого расположен в Ашраме Сатхидананды (или Йогавилле) в Букингеме, Виргиния, и в сорока его отделениях по всему миру.

Крипалуйога, вдохновленная Свами Крипалванандой (1913—1981) и развитая его учеником Йоги Амрит Десаем (1932), является трехэтапной йогой, приспособленной под нужды западных студентов. На первом этапе основное внимание уделяется связности упражнений, состоящих из набора поз, и координации дыхания и движений. Каждая поза держится недолго. На втором этапе в практику включается медитация, позы держатся гораздо дольше. На последней стадии выполнение поз превращается в спонтанную «медитацию в движении». Крипалуйога преподается многими учителями по всему миру. Крипалуцентр в Леноксе, Массачусетс, предлагает целый набор классов, рабочих залов и комнат для отдыха как для новичков, так и для продвинутых

студентов. Ежегодно на 300акровой территории центра к «опыту Крипалу» приобщаются около 12 000 людей.

Винийога, один из подходов, разработанный Шри Криш намахарией и продолженный его сыном Т. К. В. Дезикахаром (1938), чья школа расположена в Мадрасе, Индия. Винийога работает с тем, что называется «последовательным процессом», или виниасакармой. Акцент ставится не на достижении внешней идеальной формы, а на выполнении позы в соответствии с индивидуальными запросами и способностями. Важным аспектом винийоги является регулируемое дыхание, причем дыхание тщательно координируется с движениями при выполнении поз.

Анандайога, основана на учении Парамаханса Йогананды (1893—1952, автора «Автобиографии йогов»), была развита Свами Криянандой (1926), одним из учеников самого Йогананды. Это мягкий стиль, предназначенный подготовить студента к медитации. Его отличительная черта — упражнения, связанные с позами. Стиль включает уникальные, заряжающие энергией упражнения Йогананды (крिया), впервые разработанные в 1917 г., которые состоят в сознательном направлении энергии тела (жизненной силы, праны) в различные органы и члены. Центр анандайоги расположен в поселке Братства Мира Ананды в НевадаСити, Калифорния, состоящего примерно из 300 жителей.

Кундалинийога является не только независимым подходом йоги, но и именем стиля хатхайоги, основанном сикхским мастером Йоги Бхаджаном (1920), учеником Сант Хазара Сингха, Свами Дев Мутри и Дхирендра Брахмахари. Ее цель — пробудить силу змеи (кундалини) посредством поз, контроля за дыханием, пения и медитации. Йоги Бхаджан, переселившийся в США в 1969 г., стал основателем и духовным руководителем Организации Здоровье, Счастье, Святость (сокращенно ЗНО), штабквартира которой находится в ЛосАнджелесе, а многочисленные отделения — по всему миру.

Йога Тайного языка была разработана Свами Шивананда Радхой (1911 — 1995), рожденной в Германии женщиной, учившейся у Свами Шивананды. Этот стиль предназначен для развития не только физического здоровья, но и самопознания путем исследования скрытой в позах символики. Йога Тайного языка преподается в Ясодхара ашраме в Котени Бее, Британская Колумбия, и его различных отделениях.

Соматическая йога, создание Элеанор КрисвелХанны, профессора психологии Государственного университета Сономы, Калифорния, которая преподает йогу с начала 1960х гг. Она является главным редактором журнала «Соматикс», задуманного ее покойным мужем Томасом Ханна. Соматическая йога является интегральным подходом к гармоническому развитию тела и мысли, основанном как на традиционных принципах йоги, так и на современных психологических исследованиях. Это мягкий подход, изложенный КрисвелХанной в книге «Как действует йога». Акцент ставится на визуализации, очень медленном входе и выходе из поз, владении дыханием, осмысленности и частом отдыхе между позами.

Есть и другие известные стили хатхайоги: анусарайога (разработана Джоном Фриндом), трийога (разработана Кали Реем), йога Белого лотоса (разработана Ганга Уайтом и Трейси Рич), Дживамукти (разработана Шарон Ганнон и Дэвидом Лайфом) и иштайога (разработана Мани Фингером и популяризирована в Соединенных Штатах его сыном Аланом).

15. Пересечение границ между индуизмом и буддизмом через тантрайогу

Большую часть своей жизни я изучал и практиковал индусскую садхану — главным образом версии раджайоги и кармайоги с небольшой долей бхактийоги и (в юности) хатхайоги. Огромная перемена произошла в 1993 году, когда я начал заниматься тибетским буддизмом ваджраяна (буддистская тантра). Мои друзья и ученики, узнав об этом «обращении», понятным образом, заинтересовались. Я объяснил, что всегда глубоко почитал Будду Гаутаму и его учение об освобождении, однако моя карма постоянно стремилась меня к индусской йоге. Если бы я открыл для себя буддизм раньше, прежде чем заинтересовался в четырнадцать лет Раманой Махариши и индусской йогой, то, вполне возможно, остановился бы вместо них на изучении и практике буддизма.

Позже, в начале 1970х гг., когда я познакомился с буддистской литературой (1), я уже успел утвердиться в занятиях индусской йогой. Тогда же мне показалось, что в плане развития буддистской

йоги сделано столько, что мне вряд ли удастся привнести что либо оригинальное или полезное.

Это ощущение сохранялось до недавнего времени, когда я начал подумывать, что, возможно, в ближайшем будущем мне следовало бы обратить свое внимание в качестве писателя также на буддистскую йог)' в форме тибетского буддизма. С этого момента я немного ближе познакомился с ваджраяной и махаяной. Эти исследования привели, помимо прочего, к переводу «Сутры сердца» и некоторых частей «Бодхикарьяватары» Шантидевы, а также к написанию краткого комментария к «Восьми стихам тренировки мысли».

Меня часто спрашивают, не испытываю ли я некоего познавательного диссонанса в результате продолжения работы над индусской йогой и личной практики в ваджраяне. Ответ не меняется: я совершенно не ощущаю никакого конфликта. Мой подход к духовной жизни скорее отличается интегративностью, чем сектантством. Я глубоко чту все учения об освобождении, даже если не ощущаю потребности следовать им лично.

Невозможно отрицать, что с точки зрения практики индусская и буддистская формы йоги потрясающе похожи. Сходство это особенно бросается в глаза при сравнении индусской и буддистской тантрайоги. Исторически тантра (или тантризм) являлось неким синкретическим духовным движением, что привело к затуманиванию и путанице в практических и теоретических определениях. Мирча Элиаде в своей потрясающей работе «Йога: бессмертие и свобода» назвал его «паниндинской модой» (2).

Разумеется, индусская и буддистская йоги обладают собственными уникальными чертами, но общность основы тантрических форм этих двух великих культур просто поразительна.

В сердце как индусской, так и буддистской тантрических практик лежат: (1) гуруйога (один учитель), (2) визуализация и слияние с определенным божеством, (3) чтение мантр, (4) знание и владение потоками (нади) тонкой энергии (праны) как необходимое средство, предшествующее просветлению, и (5) «магические» трансформирующие ритуалы.

Как в буддистских, так и в индуистских кругах равно чтут просветленных мастеров, подобных Матсииндре, Горакше, Джаландхаре, Гауранги и Вирупакше. Во многих случаях не отличаются

и тантрические божества (Тара, Бхаирава, Махакала, Ганеша, Вишравана), а также мантры (Ом, Хум, Лам и т. д.).

Таким образом, я не только не смущен, но даже и обрадован фактом подобного сходства между отличающимися друг от друга школами индусской и буддистской тантрайоги. Именно поэтому я с самого начала подчеркивал необходимость Образовательного и исследовательского центра йоги, основанного мною в 1996 г., облегчающего диалог между индуизмом и буддизмом как духовными традициями, а не как религиозными культурами (хотя подобный религиознотеоретический диалог тоже весьма уместен).

В настоящее время я приравниваю буддистскую Тантру к «ГухьяСамадже», а индусскую Тантру к «КулаАрнаве», отчетливо сознавая множество практических и теоретических/философских параллелей (разумеется, не сглаживая различий). Самое главное, что мои личные занятия только выиграли от чтения не одних только буддистских манускриптов, но и текстов индусской йоги.

Однако я должен признать, что «этапы пути» (потибетски ламрим) по учению ордена Гелугпы и похожих буддистских тибетских орденов показались мне невероятно изматывающими. Эти учения, восходящие к Атише (примерно 1000 г. н. э.) были детально разработаны Цзонг Ка Пой (основателем монастыря Гелугпас, примерно 1400 г. н. э.), предлагают систематическое исполнение ключевых элементов тантрического пути, практически исключая привнесение какихлибо дополнительных идей или занятий. Повидимому, учение ламрим совершенно уникально, изза чего мне и не удалось обнаружить какоголибо сходства с индусской традицией.

Учение ламрим родилось на индийской почве, однако расцвело в Тибете после того, как буддизм исчез из Индии. Для чужака это учение может показаться сухими схоластическими изысками, однако стоит лишь немного углубиться в него, чтобы понять непосредственный выход к практике. Оно охватывает все аспекты жизни, так или иначе относящиеся к духовной практике, и поэтому исключительно ценно для любого серьезного ученика, ищущего ясной дороги к внутреннему росту и свободе. Хотя в рамках индуизма нет ничего подобного ламрим, многие основные идеи этого учения можно обнаружить в различных ветвях индусской

йоги. Причина этой общности кроется в единстве человеческого организма и вселенских принципов, лежащих в основе самосовершенствования и просветления.

Эти интегративные учения тантра возвращают к тому, что все мы обречены страдать, пока не научимся оценивать себя вне рамок, обусловленных кармой. Наш общий опыт страданий и общий потенциал к просветлению должны подтолкнуть к большей терпимости и состраданию. Неважно, занимаемся мы индусской, буддистской йогой или любой другой духовной дисциплиной, — чтобы насладиться высшей точкой просветления или освобождения, нам необходимо пересечь искусственно воздвигнутые границы между одной традицией (или концептуальной Вселенной) и другой, равно как и границу между собой и другими. Именно это чувство преодоления границ и лежит в сердце тантры.

16. Буддистская ваджраяная йога

Буддизм подразделяется на три колесницы (яна), часто называемые «сферами»: хинаяна, махаяна и ваджраяна. Хинаяна высоко поднимает идеал освобождения (нирвана). Махаяна добавляет к этому идеалу бодхисатву, духовного практика, стремящегося к нирване ради блага всех наделенных сознанием существ. Ваджраяна (1), или тантрический буддизм, распространяет это видение шире: раз мир —местилище страданий, то необходимо приложить все усилия, чтобы достичь освобождения, — как можно быстрее и любыми средствами.

Сегодня ваджраяна практикуется исключительно в форме тибетского буддизма, который распространился по всему миру после вторжения Китая в Тибет в 1959 году. Под духовным руководством ДалайЛамы и Кармапы, двух самых известных и почитаемых адептов тибетского буддизма, учителя ваджраяны (потибетски лама, на санскрите — гуру) свободно передают свои знания и мудрость путем личных наставлений и публикаций. Тысячи жителей Запада нашли прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе, прошли все положенные инициации (абхишека) и с той или иной степенью интенсивности занимаются тантрической йогой Тибета.

Традиционно наследие ваджраяны возводят к самому Будде, хотя все манускрипты исторически относятся к более позднему времени. Духовной основой ваджраяны послужили тексты «ПраджнаПарамита» из Махаяны, труды Нагарджуны (около 100 г. н. э.) и его учеников, Тантры и комментарии к ним, а также другие самостоятельные произведения адептов. Центральной доктриной являются пустота (шунья) и сострадание (каруна) в форме бодхичитты, «просветленной мысли», иначе мысли, проникнутой желанием как можно скорее достичь освобождения во имя блага всех прочих существ. Практика ваджраяны вращается вокруг «Божественной йоги» (деватайога) и гуруйоги (благочестивые занятия под руководством учителя или учителей). Деватайога — это практика сложных визуализаций, во время которых йог постепенно сливается с представляемым божеством или высшим существом. В отличие от «Божественной йоги» и гуруйоги «бесформенный путь» зависит от обретения первостепенного условия просветления, представляющего собой суть махамудры (большой печати) и дзогчена (потибетски: великого совершенства). Гараб Дордж, мастер, который первым подробно истолковал дзогчен, жил, как принято считать, между III веком до н. э. и I веком н. э. (2) Он излагал суть этой выдающейся практики так:

Если явятся мысли, сохраняй присутствие в этом состоянии;

Если не явится мыслей, сохраняй присутствие в этом состоянии;

Нет разницы между присутствием в любом из этих состояний.

Ваджраяна состоит из многочисленных учений, которые восходят к следующим четырем ветвям.

1. Ньингма (Старая школа), прослеживается вплоть до самого Будды Самантабхадры и Будд Ваджрадхара и Ваджрасаттва (два воплощения Самантабхадры). Наиболее выдающимися учителями были Шантаракшита (около 800 г. н. э.), Падмасамбхава (Гуру Ринпоче, около 800 г. н. э.), Ваирикана (около 850 г. н. э.), Лонгчен Рапджампа (1308—1363). Сегодня традицию хранит Пема Норбу (Пенор) Ринпоче (1932). Приверженцы Ньингмы следуют древним тибетским переводам санскритской «Тантры».

2. Орден Сакья получил свое название по «серой земле» провинции Тсанг, где в 1073 г. н. э. был основан первый монастырь Сакья. Этот орден считает своим основателем индийского адепта Вирупу (монашеское имя Дхармапала), а монастырь был заложен

Кёнхоком Гиальпо (1034—1102). Монастырем управляло семейство Кхён, и в прошлом он был тесно связан со школой Ньингма до тех пор, пока Кёнхок Гиальпо не предпочел новые переводы «Тантры», сделанные индийским адептом Атишей во время его пребывания в Тибете. В число великих мастеров Сакья входят сын Кёнхока Гиальпо Кунга Ньингпо (1092 — 1158), Дракпа Гиалтсен (1147—1216), Сакья Пандита (1182—1251) и Хёгиал Пхакпа (1235—1280). Сегодня последователей Сакья возглавляет Сакья Тризин Нгаван Кенга (1945). Последователи Сакья основывают свою доктрину «Плоды и путь» (лам дре) на системе хеваджратантры, согласно которой путь неотделим от его результатов.

3. Орден Кагью получил свое названия от сокращения фразы, которая значит приблизительно следующее: «неразрывное наследие глубоких наставлений в четырех переданных учениях [махамудра, тумо, эзел и кармамудра]». Его история началась с индийского адепта Тилопы (988—1069), который, как считается, получил наставления от самого Будды Ваджрадхары. За ним последовали Наропа (1016—1100), Марпа Переводчик (1012—1097), Миларепа (1040—1123), Гампопа (1179—1153) и целый ряд великих мастеров вплоть до шестнадцатого Кармапа Ранджун Ригп Дордж (1924—1981), Калу Ринпоче (1905—1989) и семнадцатого Кармапа Огиен Дродул Тринли Дордж, которому сейчас чуть больше двадцати лет. (Когда Тринли Дордж бежал в Индию, читайцы назначили на его место другого человека.) Последователи Кагью предпочитают длительное отшельничество в уединении. Важной практикой считаются шесть йог Наропы, в число которых входят йога внутреннего жара (тумо), йога иллюзорного тела (гуи лу), йога сновидений (ми лам), йога чистого света (эзел), йога промежуточного состояния (бардо) и йога передачи сознания (пхова). Упор делается также на практику махамудры (большой печати), которая включает непосредственное осознание нашей собственной природы Будды и медитативную практику хёд (отрезание). Последняя состоит в мысленном принесении в жертву тела кусок за куском, чтобы преодолеть привязанность к физической форме.

4. Орден Гелуг (Целомудренный) представляет собой реформированный орден, основанный Цзонкабой (1357—1419), которого уже при жизни чтили как истинного Будду Он собрал труды,

которые и поныне считаются фундаментальными для тех, кто стремится к достижениям на пути изучения и занятий тантрой, составив таким образом восемнадцать томов. Последователи Гелугпы делают акцент на изучении доктрины и дхармадебатах. Гедун Друп (1391 — 1474), непосредственный ученик Дже Цзонкабы, стал первым ДалайЛамой, который основал монастырь Ташилхунпо в тибетской провинции Тсанг. Великим мастером Гелугпы, жившем совсем недавно, был Пхабонгкха Дечен Ньингпо (1878—1941). Сегодня, если не считать четырнадцатого Далай Ламу самым знаменитым учителем является лама Тхубтен Зопа (1946), любимый ученик ламы Тхубтен Йеше (1935—1984). Совместно со своим учителем лама Зопа основал в 1975 году. Фонд сохранения традиции махаяна (FRMT).

Из четырех ветвей тибетского буддизма самым многочисленным и влиятельным является орден Гелугпа. Тантрическая йога Цзонкабы раскрывается на четырех уровнях познания, обычно называемых «классами» Тантры (потибетски гью).

1. Криятантра (тантра действия): внешние ритуалы, направленные на очищение тела, речи и мысли.

2. Карьятантра (тантра исполнения): внешние ритуалы в сочетании с медитацией и визуализацией определенных божеств.

3. Йогатантра: медитация и визуализация себя в качестве божества (Божественная йога).

4. Ануттарайогатантра (высшая йогатантра): Божественная йога в сочетании с высшим осознанием и контролем над потоками тонкой энергии (которые называются «ветра», вайю) тела. Этот класс тантры охватывает стадию зарождения и стадию свершения, в итоге которой появляется будда. Последняя имеет шесть уровней создания «иллюзорного тела», необходимого для принятия состояния будды.

Ученика, приобретшего необходимую компетенцию, поощряют переходить к ануттарайогатантре. Чтобы этот процесс был как можно более эффективным, последователи Гелугпы придерживаются учения ламрим (стадий пути), сформулированного Атишей (982—1054) и серьезно разработанного Цзонкабой и другими. Это учение расписывает путь буквально поминутно, так что ученикам предоставлена практически любая помощь в предпринимаемых ими усилиях для роста и овладения всеми аспектами йогического тренинга.

Согласно блистательному произведению Цзонгкапы «Лам рим Ченмо» (Пространное объяснение стадий пути), путь начинается с различных подготовительных практик, особенно тех, которые находят прибежище в «трех алмазах», т. е. Будде, Дхарме и Сангхе — Просветленном, Учении и Общности практикующих.

От учеников требуются также простирания, жертвоприношения, чтение молитв и мантр,— все это для очищения мысли. Частью подготовки является также гуруйога, т. е. подчинение одному учителю, потому что основателя и другим великим мастерам. Эта практика продолжается и на последующих стадиях. Далее ученик должен заниматься ваджарасаттвмедитацией и мантрами, которые углубляют процесс очищения и закладывают основу для самадхимедитации. Важной частью традиции Гелугпы является изучение, которое не следует путать с простым обучением теории. Изучение подразумевает прояснение и усиление мотивации познать состояние будды через идеал бодхисаттвы. Бодхисаттва стремится пробудить боддхичитту, или волю к просветлению, ради блага других.

17. Введение в великое литературное наследие индусской йоги

Предисловие

Нам, жителям Запада, следующим традиции йоги Востока, совершенно необходимо с головой погрузиться в наследие йоги. Каким еще образом сможем мы убедиться, что наши занятия — это аутентичная йога? Использование той или иной техники медитации, те или иные системы физических занятий не принесут пользы без знания их глубинных целей и философского основания. Таким образом, весьма желательно включить в изучение йоги тщательное ознакомление с литературой этой вековой традиции. Очень хорошо то, что многие тексты йоги, исходно написанные на санскрите или местных языках Индии и Тибета, существуют в английских переводах. Идеально будет, если упорный студент прочтет абсолютно все йогические манускрипты, доступные на английском.

Охватывая взглядом всю литературу индусской йоги, которая и является предметом данного эссе, мы можем выделить четыре обширные исторические категории (не забывая о возможности других подразделений). Это: (1) архаическая йога — ведические и неведические учения, (2) доклассическая йога — упанишады и эпические учения, (3) классическая йога — восьмиступенчатый путь Патанджали, (4) — постклассическая йога — нондуалистические традиции, последовавшие за Патанджали.

Архаическая йога

Многие произведения того, что может быть названо «архаической йогой» или «ведической йогой», включают четыре Веды («Ригведу», «Яджурведу», «Самаведу» и «Атхарваведу») и ритуальные тексты — брахманы и араньяки — составленные на основе четырех упомянутых сборников гимнов. Большинство ученых полагают, что в ранней цивилизации Индии существовали группы, чье мировоззрение не основывалось на Ведах. Иногда духовные учения этой неведической культурной традиции объединяют под названием шрамана, иначе «аскетизм/нищенство». Принято считать, что к одной из таких неведических групп принадлежали Будда Гаутама и Вардхамана Махавира. Этническое разнообразие, а следовательно, и вполне возможные культурные отличия, присутствовали, повидимому, уже в древнем городе Мергар, датированном серединой седьмого тысячелетия до н. э. Однако об учениях шрамана в ведическую эру мы имеем лишь косвенные сведения благодаря упоминаниям в Ведах. Муни (мудрец, достигший экстаза) и кешин (длинноволосый отшельник) часто рассматриваются как представители неведического культурного стержня в отличие от ведического риши (пророкабарда). Этот аспект истории ранней культуры Индии пока еще мало изучен и требует дальнейших исследований.

«Ригведа», которую все большее число ученых относит теперь к третьему или четвертому тысячелетию до н. э., является воистину изумительным сборником гимнов, составленных пророками (риши), чей внутренний взор проникал за покровы видимого (материального) мира в невидимые (тонкие) царства. Тысячелетиями это великое произведение преданно передавалось из уст в уста, пока не было записано в XIV веке. Чтобы без ошибок

запоминать гимны, требовалась невероятная память,— искусство, которым древние люди, повидимому, владели в совершенстве. Поскольку «Ригведа» отражает самую священную часть всего индуистского канона, брахманы тщательно скрывали ее от взора непосвященных. Иностранцам удалось прочесть этот сборник, фактически, лишь в XIX веке. К этому времени даже сами брахманы забыли значение многих архаических слов и в массе своей совершенно не понимали глубинного смысла более чем 10 000 стихов.

Благодаря усилиям современных ученых, прежде всего великих европейцев Поля Дессена и Макса Мюллера, смысл «Ригведы» был постепенно восстановлен, хотя эта реставрационная работа еще далеко не завершена. Собственно говоря, глубинное значение «Ригведы» и других ведических сборников или коллекций (самхита) гимнов в основном пока скрыто от нас. Это четко показано Шри Ауробиндо, отцом современной интегральной йоги, который приложил к ведическому наследию собственное глубокое понимание йоги. Совершенно необходимо прочесть его книгу «О Ведах» (библиографические ссылки даны в конце этого эссе).

Доклассическая йога

Учения доклассической йоги следовали за «Ведами» (около 4500—2500 г. до н. э.), но предшествовали знаменитой «ЙогаСутре» Патанджали (около 100—200 г. н. э.), по общему признанию ставшей классическим философским выражением йоги. Тексты доклассической эры знакомят с различными версиями санкхья йоги, согласно которой первичная Реальность едина, но проявляется на последовательных уровнях существования, завершаясь знакомым нам физическим космосом.

Эта идея содержится уже в «Ригведе», однако более полно была разработана в упанишадах. В данных эзотерических манускриптах мы впервые встречаемся с ясной формулировкой нон дуалистического учения (адвайта) в сочетании с доктриной эманационизма: многоуровневая Вселенная возникает на определенных стадиях из трансцендентальной Единичности. Это должным образом ведет к классической форме санкхьи (которая занимается описанием стадий данного процесса эманации и раз

личных категорий, им порожденных). Хотя ранние упанишады, такие как «Брихадараньяка», «Чхандогья» и «Тайттирия»упанишады, еще не употребляют термин йога в его позднем техническом смысле, они, разумеется, полностью знакомы с тем видом духовной дисциплины, который в позднейшие времена стал называться йогой.

Древнейшим произведением этого рода, где слово «йога» фигурирует в техническом смысле, является «Катхаупанишада», которая относится к добуддистской эре. В ее тексте дан набросок основных практик и идей йоги. Имеется несколько относительно достоверных переводов этой упанишады, среди которых следует отметить перевод С. Радхакришнана и Р. Е. Хуме. Поскольку данный труд, как и многие другие тексты йоги и веданты, местами довольно труден для понимания, студенты могут обратиться за справками к глубокомысленной книге Кришны Према.

Последняя, хотя разбирает «Катхаупанишаду», может служить также и для изучения «Шветашватараупанишады» и «Майтраяния упанишады», которые написаны чуть позже и, таким образом, представляют следующую стадию эволюции йоги. Для начала хорошим подспорьем опятьтаки служит перевод Радхакришнана и Хуме.

Главным текстом доклассической йоги является широко читаемая «Бхагавадгита», своего рода Новый Завет индуизма. Многие знают, что традиционно этот текст считался упанишадой, т. е. тайной доктриной, не столько сочиненной человеком, сколько открытой ему. С точки зрения структуры «Гита» входит в «Махабхарату», один из двух великих национальных эпосов Индии. Хотя переводов этого прекрасного текста много, наиболее популярные из них оставляют желать лучшего. Я советую обратиться к переводам Сарвепалли Радхакришнана и Кришны Према (который писал с точки зрения практика). Драгоценной жемчужиной среди более поздних блистательных комментариев (поэтических и йогических) к «Гите» является «Джнанаешвари» Джнанадевы XIII века. Текст был сочинен на языке маратхи и доступен в достоверном и вполне читаемом английском переводе В. Г. Прадхана. Для настоящего понимания «Гиты» студентам совершенно необходимо ознакомиться с обширной исторической и культурной традицией, лежащей в ее основе. В этом вполне поможет моя книга «Введение в Бхагавадгиту».

Доклассические материалы содержатся и в других частях «Махабхараты», например в «Мокшадхарме» и «Анугите». К сожалению, найти эти разделы нелегко, хотя студенты могут поискать «Начала индийской философии» Ф. Эдгертона, где содержатся цитаты из «Мокшадхармы». Целиком «Мокшадхарма» и «Анугита» переведены вместе со всем остальным эпосом К. М. Гангули и М. Н. Дуттом. Сведения по йоге содержатся в основном в 6, 12 и 13й книгах этого гигантского труда.

Подобно «Махабхарате», эпос «Рамаьяна» также сосредоточен на учениях, вращающихся вокруг ценности дхармы, морали. Кроме того, там описаны техники йоги под названием тапас («аскетизм»).

Классическая йога

Учение классической йоги систематизировано в короткой «Йогасутре» Патанджали вместе с различными санскритскими комментариями этого текста. Классическая йога известна также как йогадаршана, или философская система йоги. Существует много переложений, но имеется всего лишь несколько хороших переводов труда Патанджали, который достаточно сложен для понимания, поскольку предполагает наличие обширных знаний о мышлении и культуре Индии. Тем не менее очень полезно тщательно разобраться в этом тексте. Я делал это со студентами на еженедельном курсе протяженностью в девять месяцев, и слушатели извлекли немалую пользу как в плане понимания системы Патанджали и теории йоги, так и с точки зрения практики в целом.

Хорошим, хотя и техническим, переводом является работа Джеймса Х. Вуда. Она включает также два главных санскритских комментария Вьясы и Вакаспати Мишры. С практической точки зрения я могу порекомендовать также «Суть йоги» Бернарда Боуанхауда, а также «Свет "Йогасутры" Патанджали» и «Свет аштангайоги» Б. К. С. Айенгара. Сам я также написал несколько книг по классической йоге, которая в течение многих лет была основной областью моих исследований. Мой перевод текста Патанджали включает санскритский текст с его подстрочным переводом. Для научных исследований, где требуется нондуалистическое прочтение «Йогасутры», я могу порекомендовать «Целостность йогадаршаны» Яна Уичера.

К «Йогасутре» написано много санскритских комментариев, хотя все они довольно технические. Однако серьезным студентам будет интересно узнать, что два самых важных из этих комментариев давно доступны на английском. Это «Йогаварттика» Виджняна Бикшу, талантливо переведенная Т. С. Рукмани, и «Йогабхашьявиварана» Шанкара Бхагаватпада в независимых переводах Тревора Леггета и Т. С. Рукмани. «Виварана», которую некоторые возводят (вероятно, ошибочно) к самому Шанкаре, величайшему защитнику адвайстической (нондуалистической) веданты,— увлекательный текст, содержащий много оригинальных идей.

Постклассическая йога

Постклассическая йога изложена в массе работ, относящихся к следующим категориям.

- Обширная тантрическая литература, преимущественно глубоко эзотерическая, включает Агамы, Тантры и Шастры, а также огромный массив литературы кашмирского шиваизма, и шивасиддханты Южной Индии и тамильские тексты сиддхов. Из существующих Тантр те, кто занимается йогой, должны познакомиться по крайней мере с «Кулаарнаватантрой» и достаточно недавней, но имеющей огромное значение «Маханирванатантрой». Важной работой, написанной не столько на санскрите, сколько на тамильском языке, является «Тирумантирам» Тирумулара. Она имеется в довольно плохом английском переводе.

- Пураны, энциклопедические хранилища традиционной мудрости, начиная от космологии и философии и кончая преданиями о королях и святых. В них содержится много легенд и учений йоги. Наиболее важны следующие тексты: «Бхангаватапурана» (или «Шримадбхагавата»), «Шивапурана», «Девибхагаватапурана» (тантрическое произведение).

- Так называемые «Йогаупанишады» (двадцать текстов), большинство из которых составлены после 1000 г. н. э. и включают три обширных труда: «Даршанаупанишаду», «Йогашикхаупанишаду», «Теджобиндуупанишаду».

- Тексты хатхайоги, например, «Горакшасамхита», «Хатхайогапрадипика», «Хатхаратнаавали», «Гхерандасамхита», «Шива

самхита», «Йогаяджнавалкья», «Йогабиджа», «Йогашастра» Дат татрейя, «Саткармасамграха» и «Шивасвародайя». Все они доступны на английском.

- Ведантические тексты, например многотомная «Йога васиштха», где изложена джанайога, и ее традиционное краткое изложение «Лагхуйогавасиштха». Обе доступны в английских переводах.

- Литература бхактимарга, или благочестивого пути, особенно распространенного среди вишнуистов (почитателей Вишну) и шиваитов (почитателей Шивы). Довольно много текстов бхакти на санскрите, тамильском языке и местных наречиях. В частности, я могу порекомендовать «Бхактисутру» Нарады, «Бхактисутру» Шандильи и обширную «Бхагаватапурану», где подробно изложена история (мифологическая) рождения, жизни и смерти богочеловека Кришны и приведено множество чудесных, вдохновляющих рассказов о йогах и аскетах. Это прекрасное произведение включает «Уддхавагиту», последние эзотерические наставления Кришны мудрецу Уддхаве. Поклонение божеству с тантрической точки зрения составляет стержень «Девибхагаватапураны», которую также следует изучить.

В дополнение к перечисленному студентам, серьезно занимающимся йогой, следовало бы внимательно прочитать великие йогические тексты, относящиеся к различным школам буддизма и джайнизма. Вхождение в мир йоги через литературу потребует преодоления многих трудностей. Тексты, даже в переводе и с примечаниями, часто трудны для понимания. Тут нужны глубокая сосредоточенность и упорство. Однако нам вряд ли придется превращаться в ученыхфилологов, зато изучение (свадхьяйя) литературы поможет понять, что значит быть настоящим йогом и какие величественные инструменты предоставляет в наше распоряжение йога. Кроме того, это изучение поможет глубже понять себя и укрепит мотивацию к занятиям. Сакья Пандита, великий ученыйадепт буддизма ваджраяны, в своей «Сокровищнице добрых советов» (1.6) писал:

«Даже тот, кто умрет завтра, сегодня должен учиться.

Пусть он не станет мудрецом в этой жизни, но знания неуклонно накапливаются для будущих жизней как гарантированный актив, который может быть использован впоследствии».

Источники

Общие

Danidou, Alain. *Yoga: The Method of ReIntegration*. London: Christopher Johnson, 1949

— *The Gods of India: Hindu Polytheism*. New York: Inner Traditions International, 1985.

Dasgupta, Surendranath. *A History of Indian Philosophy*. Cambridge, Mass.: Cambridge University Press, 1952—55.5 vols.

— *Hindu Mysticism*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1927.

Eliade, Mircea. *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton, New York: Princeton University Press, 1973.

— *Patanjali and Yoga*. New York: Schocken Books, 1975.

Feuerstein, Georg. *The Yoga Tradition*. Prescott, Ariz.: Hohm Press, rev. ed, 2000.

— *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston: Shambhala Publications, 1997.

— *Wholeness or Transcendence? Ancient Lessons for the Emerging Global Civilization*. Burdett, New York: Larson, 1992.

— *The Teachings of Yoga*. Boston: Shambhala Publications, 1997.

— Subhash Kak, and David Frawley. *In Search of the Cradle of Civilization: New Light on Ancient India*. Wheaton, 111.: Quest Books, 1995.

Rai, R. K. *Encyclopedia of Yoga*. Varanasi, India: Prachya Prakashan, 1975.

Varenne, Jean. *Yoga and the Hindu Tradition*. Chicago: University of Chicago Press, 1976.

Архаическая йога

Веды

Aurobindo. *On the Veda*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram, 1976.

Bloomfield, Maurice. *The Religion of the Veda*. New York: Putnam's Sons, 1908.

— *Trans. Hymns from the Atharva Veda*. Delhi: Motilal Banarsidass, repr. 1964.

Chand, Devi, trans. The Yajurveda. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1998.

Dange, S. A. Sexual Symbolism from the Vedic Ritual. Delhi: Ajanta Books, 1979.

Frawley David. Gods, Sages and Kings: Vedic Secrets of Ancient Civilization. Salt Lake City, Ut.: Passage Press, 1991.

— Wisdom of the Ancient Seers: Mantras of the Rig Veda. Salt Lake City, Utah: Passage Press, 1992.

Gonda, Jan. The Vision of the Vedic Poets. The Hague: Mouton, 1963.

— Vedic Literature: Samhitas and Brahmanas. A History of Indian Literature, vol. 1, fasc. 1. Wiesbaden, Germany: Otto Harrasowitz, 1975.

Griffith, R., trans. The Hymns of the Rig Veda. Delhi: Motilal Banarsidass, repr. 1976. 2 vols.

Johnson, Willard. Poetry and Speculation in the Rg Veda. Berkeley: University of California Press, 1990.

Как, Subhash. The Astronomical Code of the Rgveda. New Delhi: Aditya Prakashan, 1994.

Macdonell, A. A. Vedic Mythology. Varanasi, India: Indological Book House, repr. 1963. 2 vols.

Miller, Jeanine. The Vedas: Harmony, Meditation and Fulfillment. London: Rider, 1974.

— The Vision of Cosmic Order in the Vedas. London: Routledge & KeganPaul, 1985.

O'Flaherty, Wendy Doniger. The Rig Veda. New York: Penguin Books, 1981.

Panikkar, Raimundo. The Vedic Experience—Mantramanjan: An Anthology of the Vedas for Modern Man and Contemporary Celebration. London: Darton, Longman & Todd, 1977.

Whitney, William David, trans. Atharva Veda Samhita. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1950. 2 vols.

Брахманы

Caland, W., trans. PancavimsaBrdhmana. Calcutta: Asiatic Society of Bengal, 1931.

Eggeling, Julius, trans. The SatapathaBrahmana According to the Text of the Madhyandina School. Delhi: Motilal Banarsidass, repr. 1993. 5 vols.

Haug, Martin, trans. Aitareya Brahmanam of the Rigveda. Delhi: Bharatiya, repr. 1976. 2 vols.

Keith, A. B., trans. Rigveda Brdmanas Translated. Cambridge: Harvard University Press, 1920. Includes Aitareya and Kaushitaki Brahmana.

Араньяки

Keith, A. B., trans. The Aitareya Aranyaka. Delhi: Eastern Book Linkers, repr. 1995.

Доклассическая йога

Упанишады

Deussen, Paul. The Philosophy of the Upanishads. New York: Dover, repr. 1966.

Hume, R. E. The Thirteen Principal Upanishads. Oxford, England: Oxford University Press, 1971.

Krishna Prem. The Yoga of the Kathopanishad. London: Watkins, 1955.

Radhakrishnan, Sarvepalli. The Principal Upanishads. Atlantic Highlands, N. J.: Humanities Press, 1978.

Махабхарата и Рамаяна

Bhaktipada, Swami. Rama: The Illustrated Ramayana. Moundsville, W Va.: Palace Publishing, 1989.

Buck, W Mahabharata. Berkeley: University of California Press, 1973. Краткий пересказ.

Chinmayananda, Swami, trans. Sri Rama Gita. Los Altos, Calif.: Chinmaya Publications West, 1986.

Dange, S. A. Legends in the Mahabharata. Delhi: Motilal Banarsidass, 1969.

Dutt, M. N. A Prose English Translation of the Mahabharata. Calcutta: H. C Dass, 1895/1905. 8 vols.

Edgerton, E The Beginnings of Indian Philosophy. London: Allen & Unwin, 1965.

Ganguli, K. M. The Mahabharata. 12 vols. Четырехтомное издание в мягкой обложке было выгущено Мшширамом Манохарлалом в 1991 г.

Goldman, Robert P, et al., ed. and trans. The Ramayana of Valmiki. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1984—96. 7 vols.

Hopkins, E. W. Epic Mythology. Delhi: Motilal Banarsidass, repr. 1974.

Richman, Paula. Many Rdmayanas: The Diversity of a Narrative Tradition in South Asia. Berkeley: University of California Press, 1991.

Shastri, Hari Prasad, trans. Ramayana of Valmiki. London: Shanti Sadan, 195259. 3 vols.

Van Buitenen, J. A. B., trans. The Mahabharata. Chicago: University of Chicago Press, 1973—78. 3 vols. Проект продолжается.

Бхагавадгита

Aurobindo. Essays on the Gita. Pondicherry India: Auomere, 1979.

Feuerstein, Georg. Introduction to the BhagavadGitd. Wheaton, 111.: Quest Books, 1983. Новое издание этой книги и следующего за ней перевода готовится к публикации в «Shambhala Publications».

— BhagavadGita: A Critical Rendering. New Delhi: Arnold Heinemann, 1981.

Krishna Prem. The Yoga of the BhagavadGita. Harmondsworth, England: Penguin Books, 1973.

Pradhan, V. G. Jndneshvari. Albany, N. Y.: SUNY Press, 1986. [Комментарии к «Гите» Маратхи]

Radhakrishnan, S. The Bhagavadgitd. San Francisco: Harper & Row, n. d.

Sharma, Arbind. The Hindu Gitd: Ancient and Classical Interpretations of the BhagavadGita. La Salle, 111.: Open Court, 1986.

Zaehner, R. C The BhagavadGita. Oxford, England: Oxford University Press, 1969

Классическая йога

YogaSutra and Its Commentaries

Bouanchaud, Bernard. The Essence of Yoga: Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali. Portland, Ore.: Rudra Press, 1997.

Dasgupta, Surendranath. A Study of Patanjali. Calcutta: University of Calcutta, 1920.

— Yoga As Philosophy and Religion. London: Kegan Paul, 1924.

— Yoga Philosophy in Relation to Other Systems of Indian Thought. Calcutta: University of Calcutta, 1930.

Feuerstein, G, trans. The YogaSutra: A New Translation and Commentary. Folkstone, England: Dawson, 1981.

— The YogaSutra: An Exercise in the Methodology of Textual Analysis. New Delhi: ArnoldHeinemann, 1979.

— The Philosophy of Classical Yoga. Manchester, England: Manchester University Press, 1981.

Govindan, Marshall. Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas. Eastman, Quebec: Kriya Yoga Publications, 2000.

Iyengar, B. K S., trans. Light on the Yoga Sutras of Patanjali. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993

— Light on Astdnga Yoga. Mumbai, India: YOG, 2000.

Leggett, Trevor, trans. The Complete Comentary by Sankara on the YogaSutras. London: Kegan Paul International, 1990.

Rukmani, T. S., trans. Yogavarttika of Vijdnabhiksu. New Dehli: Munshiram Manoharlal, 1981 and 1983.4 vols.

— trans. Yogasutrabhdsyavivarana of Sankara. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 2001. 2 vols.

Whicher, Ian. The Integrity of the Yoga Darsana: A Reconsideration of Classical Yoga. Albany, N. Y: SUNY Press, 1998.

Woods, J. H., trans. Yoga System of Patanjali. New Dehli: Motilal Banarsidass, 1977. Includes translations of the YogaBhdshya and the TattvaVaishdradi commentaries.

Постклассическая йога

Поздние упангады

Aiyar, K. Narayanasvami, trans. Thirty Minor Upanishads, Including the Yoga Upanishads. El Reno, Okla.: Santarasa Publications, repr. 1980.

Ayyangar, T. R. Srinivas, and G. Srinivasa Murti, trans. The Yoga Upanisads. Adyar, India: Adyar Library, 1952.

Varenne, Jean. Yoga and the Hindu Tradition. Chicago: University of Chicago Press, 1976.

Тантры

- Avalon, Arthur [Sir John Woodroffe]. Shakti and Shakta. New York: Dover, 1978.
- Basu, Manoranjan. Fundamentals of the Philosophy of Tantras. Calcutta: Mira Basu Publishers, 1986.
- Bharati, Agehananda. The Tantric Tradition. London: Rider, 1965.
- Bhattacharya, N. N. History of the Tantric Religion. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1974.
- Brooks, Douglas Renfrew. The Secret of the Three Cities. Chicago and London: University of Chicago Press, 1990.
- Auspicious Wisdom: The Text and Traditions of Srividya Tantrism in South India. Albany, N. Y: SUNY Press, 1992.
- Danielou, Alain. While the Gods Play: Shaiva Oracles and Predictions on the Cycles of History and the Destiny of Mankind. Rochester, Vt.: Inner Traditions International, 1987.
- Shiva and Dionysus: The Religion of Nature and Eros. New York: Inner Traditions International, 1984.
- Dimock, E. C. The Place of the Hidden Moon: Erotic Mysticism in the Vaisnava Sahajiya Cult of Bengal. Chicago: University of Chicago Press, 1966.
- Frawley David. Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses. Salt Lake City, Ut.: Passage Press, 1994.
- Goswami, Syundar Shyam. Layayoga. Rochester, Vt.: Inner Traditions International, 1999.
- Goudriaan, Teun, trans. The Vmasikhatantra: A Saiva Tantra of the Left Current. Delhi: Motilal Banarsidass, 1985.
- and Sanjukta Gupta. Hindu Tantric and Sdkta Literature. Wiesbaden, Germany: Otto Harrassowitz, 1981.
- Govindan, Marshall. Thirumandiram: A Yoga Classic by Siddhar Thiaimoolar. Translated by B. Natarajan. Montreal: Babaji's Kriya Yoga and Publications, 1993.
- Krishna, Gopi. Living with Kundalini. Boston and London: Shambhala Publications, 1993.
- Magee, Michael, trans. Kaulajnananimaya of the School of Matsyendranatha. Varanasi, India: Prachya Prakashan, 1986.
- Mishra, Kamalakar. Kashmir Saivism: The Central Philosophy of Tantrism. Cambridge, Mass.: Rudra Press, 1993.
- Mookerjee, Ajit. Kundalini: The Arousal of the Inner Energy. New York: Destiny Books, 1982.

- and Madhu Khanna. The Tantric Way: Art, Science, Ritual. London: Thamas and Hudson, 1977.
- MullerOrtega, Paul Eduardo. The Triadic Heart of Siva: Kaula Tantricism of Abhinavagupta in the NonDual Saivism of Kashmir. Albany, N. Y: SUNY Press, 1989.
- Pandit, M. R., trans. The Kulamava Tantra. Madras: Ganesh, 1973.
- Rai, Ram Kumar, trans. Kulamava Tantra. Varanasi, India: Prachya Prakashan, 1983.
- Sannella, Lee. The Kundalini Experience. Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1992.
- Silburn, Lilian. Kundalini: The Energy of the Depths. Albany, N. Y: SUNY Press, 1988.
- Singh, Jaideva, trans. Siva Sutras: The Yoga of Supreme Identity. Delhi: Motilal Banarsidass, rev. 1980.
- trans. The Yoga of Delight, Wonder, and Astonishment. Albany, N. Y: SUNY Press, 1991. Перевод «VijndnaBhairava».
- Tigunait, Rajmani. Saktism: The Power in Tantra. Honesdale, Penn.: Himalayan International Institute, 1998.
- White, David Gordon. The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India. Chicago and London: University of Chicago Press, 1996.
- Zvelebil, Kamil V. The Poets of the Powers. Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1993.
- The Siddha Quest for Immortality. Oxford: Mandrake of Oxford, 1996.

Пураны

- A Board of Scholars, trans. The Linga Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 19732 vols.
- trans. The Siva Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 1969—70.4 vols.
- Banerjea, K N. Pauranic and Tantric Religion. Calcutta: University of Calcutta, 1966.
- Deshpande, N. A., trans. The Padma Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 198890. 5 vols.
- Gangadharan, N., trans. The Agni Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 198487.4 vols.
- Goswami, C. L., trans. Srimad Bhagavata Mahapurana. Gorakhpur, India: Gita Press, 1971. 2 vols.

Madhavananda, Swami, trans. Uddhava Gita. Calcutta, India: Advaita Ashrama, 1971.

Raghunathan, N. Srimad Bhagavatam. Madras, India: Vighneswara Publishing House, 1976. 2 vols.

Tagare, G. V., trans. The Bhagavata Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 1976—78. 5 vols.

— trans. The Brahmdnda Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 1983. 5 vols.

— trans. The Ndrada Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 1980—83. 5 vols.

— trans. The Vdyu Purana. Delhi: Motilal Banarsidass, 1987—88. 2 vols.

Vijnanananda, Swami, trans. The Srimad Devi Bhagavatam. New York: AMS Press, repr. 1974.

Wilson, H. H., trans. The Vishnu Purana: A System of Hindu Mythology and Tradition. Calcutta: Punthi Pustak, repr. 1961.

Йогавасишта

Atreya, B. L. The Yogavdsistha and Its Philosophy. Moradabad, India: Darshana Printers, 3d ed., 1966

Narayanawamy Aiyer, K., trans. LaghuYogaVasishta. Madras: Adyar Library and Research Center, 1975.

Kuvalayananda, Swami, and Swami Digambarji, trans. Vasishta Samhita: Yoga Kdnda. Lonavla, India: Kaivalyadhama, 1969.

Mitra, Vihari Lai, trans. The YogaVdsishtaMahdrmdyana. Varanasi, India: Bharatiya Publishing House, 1976. 4 vols.

Venkatesananda, Swami, trans. The Concise Yoga Vasishta. Albany, N. Y.: State University of New York Press, 1984.

Хамхатйога

Arya, Usharbudh. Philosophy of Hatha Yoga. Honesdale, Penn.: Himalayan International Institute, 1985.

Avalon, A. [Sir John Woodroffe]. The Serpent Power. New York: Dover, 1974.

Awashti, B. M., trans. Yoga Bija. Delhi: Swami Keshwananda Yoga Institute, n.d.

— and A. Sharma, Yoga Sdstra of Dattdtreya. Delhi: Swami Keshwananda Yoga Institute, 1985.

Banerjea, A. K. Philosophy of Goraknath with GorakshaVacana Sangraha. Gorakhpur, India: Mahant Dig Vijai Nath Trust, [1961].

Bernard, Theos. Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience. London: Rider, 1968.

Briggs, George W. Goraknath and the Kanphata Yogis. Delhi: Motilal Banarsidass, repr. 1973.

Digambarji, Swami, and M. L. Gharote, trans. Gheranda Samhita. Lonavla, India: Kaivalyadhama, 1978.

— and R. Kokaje, trans. Hathayogapradlpikd of Svdtmdrdma. Lonavla, India: Kaivalyadhama, 1970.

— and S. A. Shukla, trans. Goraksasatakam. Lonavla, India: Kaivalyadhama, 1958.

Feuerstein, Georg, trans. «Goraksha Paddhati» in The Yoga Tradition. Prescott, Ariz.: Hohm Press, rev. ed. 2001. 532—59.

— «AdvayaTarakaUpanishad» in The Yoga Tradition. 427—31.

— «AmritaNadaBinduUpanishad» in The Yoga Tradition. 416—20.

— «KshurikaUpanishad» in The Yoga Tradition. 434—37.

Harshe, R. G., trans. Satkarmasangraha. Lonavla, India: Kaivalyadhama, 1970.

Iyengar, S., trans. The Hathayogapradipika of Svattmarama. Madras, India: Adyar Library and Research Center, 1972.

Mohan, A. G., trans. Yoga Yajnavalkya. Madras: Ganesh & Co., 2000.

Rai, R. K., trans. Shiva Svarodaya. Varanasi, India: Prachya Parakashan, 1980.

Reddy, M. V., trans. Hatharatnavali. Arthamuru, India: M. Ramakrishna Reddy, 1982.

Vasu, S. C., trans. The Geranda Samhita: A Treatise on Hatha Yoga. London: Theosophical Publishing House, 1976.

— The Siva Samhita. New Delhi, India: Oriental Books Reprint Corp, 1975.

Бхактимарга

Hardy, Friedhelm. VirahaBhakti: The Early History of Krsna Devotion in South India. Delhi: Oxford University Press, 1983.

Harshananda, Swami, trans. Sandilya Bhakti Sutras. Prasaranga, India: University of Mysore, 1976.

Miller, Barbara Staler, trans. *Love Song of the Dark Lord: Jayadeva's Gitagovinda*. New York: Columbia University Press, 1977.

Prem Prakash, trans. *The Yoga of Spiritual Devotion: A Modern Translation of the Narada Bhakti Sutras*. Rochester, Vt.: Inner Traditions International, 1998.

Tripurari, Swami. *Rasa: Love Relationships in Transcendence*. Eugene, Or.: Clarion Call, 1994.

Vivekananda, Swami. *Karma Yoga and Bhakti Yoga*. New York: Ramakrishna Vivekananda Center, 1982.

18. Символика йоги

Йога наполнена символикой. Одни символы являются общими для великих традиций йоги индуизма, буддизма и джайнизма, другие — уникальны для каждой из них. Для западных студентов это представляет особую трудность, поскольку значение йогических символов редко бывает очевидным. По существу, можно выделить два вида символизма: спонтанный («естественный») и искусственный. Оба берут свое начало в высшей мысли (буддхи), основном ментальном органе адептов йоги. Низшая мысль (мана) является логической и буквальнoй, тогда как высшая — сверхлогичная и метафорическая. Буддхи представляет собой персонифицированную силу, действующую как орган мудрости и как хранилище глубоких символов, архетипов. Она имеет много общего с концепцией универсального бессознательного в психологии Юнга. В отличие от английского в немецком языке имеется полезное различие между Vernunft (разум) и Verstand (ум). Эти два понятия довольно точно отражают буддхи и мана, соответственно. Первое из них — плодородная почва, на которой расцветают творчество, поэзия и символизм.

Естественный символизм лежит в основе любой хорошей поэзии. Когда поэт называет природу «окровавленным клычком», он дает нам пример естественной символики. Примером искусственного символизма является тайный код Тантр, известный как сандхьябхасхья, или «сумеречный язык», представляющий собой конструкцию логической мысли, вдохновленной буддхи.

Наиболее раннее проявление спонтанного символизма можно увидеть в стихах «Ригведы», хотя этот архаический текст содержит также и немало примеров искусственной символики. В некоторых случаях эти две формы символизма используются совместно, в других между ними даже нельзя провести четкого различия. Понадобился великий мастер йоги, Шри Ауробиндо, чтобы обратить наше внимание на несомненный факт: Веды полны глубокой символики, причем большая часть символов ускользнула от внимания ученых или была понята ими неверно. В своей книге «О Ведах» Шри Ауробиндо писал:

«[Риг]Веда является книгой эзотерических символов, почти духовных формул, которая притворяется собранием ритуальных поэм. Внутренний смысл ее психологичен, универсален, непersonифицирован; мнимое значение и персонажи, предназначенные открыть посвященным то, что они скрывают от невежд, по всем признакам кажутся грубо конкретными, интимно личными, свободно случайными и аллюзивными. Этот небрежный внешний образ ведические поэты иногда тщательно дополняют ясной, согласованной формой, совершенно отличной от напряженного внутреннего духа, несущего смысловую нагрузку. В этих случаях их язык становится искусно сплетенной маской для скрытой истины. Но чаще поэты пренебрегают обманом, которым пользуются, и тогда, когда они таким образом поднимаются над своим инструментом, буквальнoй внешний перевод дает либо невнятную, несвязную последовательность предложений, либо форму мысли и речи незнакомой и далекой для непосвященного разума. И только когда фигуры и символы введены, чтобы намекнуть на их скрытые эквиваленты, из тьмы возникает прозрачная, четко согласованная, сжатая и тонкая последовательность духовных, философских и религиозных идей» (1).

Разъяснение Ауробиндо дает важный новый взгляд на мысль ведических пророков (риши), которые «видели» истину. Оно указывает путь от обескураживающего научного мнения, согласно которому ведические пророки были «примитивными» поэтами, занятыми описанием природных явлений, таких как гром, молния и дождь. Одномерная «натуралистическая» интерпретация, предлагаемая другими переводчиками, упускает глубину ведического учения. Так, например, Сурья — это не только видимое материальное Солнце, но и психологическидуховный принцип внутреннего

сияния. Агни не просто физический огонь, пожирающий жертву, но и духовный принцип очищающей трансформации. Праджанья означает не только дождь, но и внутреннее «орошение» милостью. Сомы не просто варево, которое жрец, приносящий жертву, льет в огонь, но и (как в поздней тантрической традиции) магическая внутренняя субстанция, преобразующая тело и мысль. Богатство, о котором молят многие гимны, не просто материальный достаток, но и духовные сокровища. Коровы, снова и снова упоминаемые в гимнах, не столько биологические животные, сколько духовный свет. Пани не просто купцы, а различные силы тьмы. Когда Индра убивает Вритру и выпускает воды, он не просто открывает сезон муссонов, но и освобождает жизненные силы (или высшие энергии) в душе жреца, ибо Индра означает также и мысль, а Вритра — психологическое ограничение или энергетическую блокаду.

Ауробиндо внес огромный вклад в полный пересмотр смысла ведических гимнов. Его работа вдохновила присоединиться к этому целый ряд ученых, в том числе Дженин Миллер и Дэвида Фроули (2).

В гимнах содержится также масса намеренного, искусственного символизма. Фактически, фигуративный язык «Ригведы», как было показано Виллардом Джонсоном (3), необыкновенно богат. В специальном жертвенном сборнике составители гимнов стремились поделить своими поэтическими творениями и вдохновить на творчество всех остальных, дать им понимание духовных аспектов жизни. Исходя из этого большинство гимнов намеренно загадочны, и часто мы можем лишь угадывать ответы на загадки и аллегории. Генрих Циммер напоминает:

«Мифы и символы Индии сопротивляются интеллектуализации и сведению к строго определенным значениям. Подобное обращение всего лишь ликвидирует их магию» (4).

Как показано Садашив Амбадас Дангом, в «Ригведе» широко используется сексуальная символика, последовательно развитая затем в «Брахманах» (ритуальных текстах) (5). Так, в «Ригведе» концепция митхуны (спаривания, совокупления) применена к символическому совокуплению Неба и Земли, воды и огня, двух ашвов, дня и ночи и т. д. Ведический сексуальный символизм явно предвещает тантрическое наследие Средневековой Индии. Знаменитый гимн Диргатамы («Длинная ночь») в «Ригведе» (1.164)

в стихе 35 содержит указание, что возлияние сомы есть семя зрелого жеребца (т. е. Небес), лоно же у Матери Земли. Она дает рождение солнечному году, или жертве, или жертвенному огню. Стих 16 того же гимна говорит, что месяцы года считаются мужского рода, но пророк знает, что они женского рода (т. е. принимающие). Без ключа к символическому языку четырех «Вед» обширная ритуальная литература о «Брахманах» и «Араньяках» остается по большей части непонятной.

В эпосе «Махабхарата» и «Пуранах» мы видим появление нового вида символики. Мифы и аллегории встречаются в этих произведениях в огромном количестве, и часто лучше всего их можно объяснить с точки зрения йоги. Там есть также загадки, ответы на которые, видимо, тоже следует искать в йогической среде интенсивного внутреннего экспериментирования. Классическим примером является двухплановый диалог двух мудрецов, Вандина и Аштавактры, приведенный в «Махабхарате» (3.134). На первом плане, который лежит на поверхности, этот диалог состоит из загадочных заявлений, содержащих от одного до тринадцати пунктов каждое. На втором, более глубоком плане, согласно комментатору семнадцатого столетия Нилакантхе, диалог этот вращается вокруг философских воззрений обоих мудрецов.

Например, Вандин заявляет, что «один огонь бросает много [искр]», на что Аштавакра отвечает, что «два друга, Индра и Агни, странствуют [вместе]». Нилакантха поясняет, что Вандин хочет сказать: многие чувства направляются одним даром, а именно высшей мыслью (буддхи). Аштавакра, стойкий адепт адвайта веданты, возражает, заявляя, что кроме высшей мысли необходим второй дар, а именно трансцендентальное Сознание. Иными словами, для буддхи необходимо «Я», первичное Сознание, чтобы явить обыденное сознание. И так далее.

Для индийской мысли всегда была важна символика чисел. Уже в «Ригведе» есть гимны, охотно оперирующие числовыми загадками. Ведические пророки (риши) были истинными мастерами по части символики и загадок. Они чувствовали, что язык способен указать на глубокие тайны, неизмеримые для логической мысли, но ясные для духовного взора. Ведическая склонность к символизму и загадкам сохранилась и в более поздние эпохи.

Так, вся «Махабхарата», повидимому, основана на символическом числе 18, как я разъяснял в своем «Введении в Бхагавадгиту» (6).

Война, послужившая предлогом драматической линии эпоса и дидактических отступлений, со всей очевидностью, имеет четкие исторические корни, однако она всегда понималась аллегорически — как моральная, психологическая битва добрых и злых сил как вне так и внутри человеческой души. Если «Махабхарата» вращается вокруг идеала дхармы, или моральных достоинств, эпическая драма «Рамаяна» делает основной упор на вековые идеалы правдивости и верности. Обожевленные фигуры царя Рамы и его возлюбленной жены Ситы служили в Индии источником вдохновения для бесчисленных поколений.

Прекрасный пример архетипичной поэтической символики дает хорошо известная легенда о Кришне в том виде, как она изложена в «Бхагаватапуране». Богочеловек Кришна играет на магической флейте и очаровывает всех пастухов и пастушек, которые влюбляются в него и совершенно забывают о себе в его обществе, — символ человеческой души, стремящейся к первичной Реальности. Любовная игра (лила) Кришны и пастушек — удачное описание игривой динамики, встречающейся на пути йоги между учеником и гуру, который воплощает трансцендентальный Принцип.

Разрушающий мир танец Шивы — другой мощный символ, который можно понять как в космологическом, так и психологическом планах. С точки зрения йога, танец разрывает все мысленные ткани, которыми мы заключаем себя в тюрьму изза непрерывной кармической деятельности или волевых актов. Шива, как Натараджа («Владыка Танца»), — разрушитель наших иллюзий и заблуждений. Он — та внутренняя сила, которая подмывает наши старательно созданные концепции мира, благодаря чему мы получаем возможность видеть реальность такой, «как она есть» (ятхабхута).

Богиня Мохини («Та, что вводит в заблуждение») мыслится как искушающая нас ложными представлениями и обманчивыми фантазиями, так что лишь серьезные духовные искатели способны найти путь к Реальности. Слоноголовый толстый бог Ганеша опятьтаки традиционно призывается, чтобы удалить все подобные препятствия. Каждое божество отражает определенную символическую функцию, чью глубину мы можем постигнуть, лишь нырнув в собственную душу посредством йоги. Художественные изображения многочисленных божеств индуизма, буддизма и джайнизма полны йогической символики. Особенно ярко эта символика выступает в глубоком учении тантры.

Чтобы ощутить этот факт, достаточно всего лишь взглянуть на эзотерический смысл слова «хатха». Словарное значение термина «хатха» — просто «сила» или «мощь», а обычно употребляемый творительный падеж «хатхат» означает «с помощью силы». Однако в эзотерическом смысле буквосочетания «ха» и «тха», совершенно бессмысленные сами по себе, символизируют Солнце и Луну соответственно. Конкретнее, они относятся к *внутренним* светилам: «солнцу» или солнечной энергии, текущей по правому энергетическому пути (т. е. пингаланади), и «луне» или лунной энергии, текущей по левому пути (т. е. иданади). Хатхайога находит применение обоим этим потокам, соответствующим симпатической и парасимпатической нервным системам, ради достижения психоэнергетического баланса и спокойствия мысли.

Когда энергетическая гармония достигнута, начинает работать центральный канал (т. е. сушумнанади). Стоит жизненной силе (пране) устремиться вверх по центральному каналу, как пробуждается сила змеи (кундалинишакти) и также посылается в центральный канал. Затем кундалини поднимается к темени, вызывая возвышенное состояние обожевляющего мысль объединенного сознания (или нирвикальпасамадхи, «бесформенный экстаз»). Символика кундалинийоги очень сложна. Тантра оперирует искусственным «сумеречным» языком, понятным лишь посвященным. Так, широко используемый термин падма (лотос) может означать вагину, а ваджра (молния) — пенис. Все зависит от контекста, и в этом кроется одна из причин, почему Тантры так сложно переводить. Другая причина состоит в том, что они часто имеют дело с переживаниями йога или сложными ритуальными практиками, неизвестными непосвященному переводчику.

Невероятно обширная и богатая символика, содержащаяся в текстах Индии, пока еще не изучалась систематически, хотя подобное исследование было бы весьма ценным, правда, исключительно трудным делом. Студенты, серьезно занимающиеся тантрой, должны почувствовать это символическое измерение, чтобы не пасть жертвой ложной буквальности, которая ведет к догматизму и ошибочному применению учения.

Часть вторая ВХОЖДЕНИЕ В ПРАКТИКУ

19. Вхождение в духовную практику

Когда люди открыли существование такой вещи, как духовность, они, вполне возможно, ощутили то же возбуждение, что и Колумб, увидевший берега Америки. Духовность предлагала им такое обширное поле для жизни, какое они себе и вообразить не могли. Люди внезапно осознали, что привычное, стиснутое условностями общество предназначено (частью намеренно, но по большей мере совершенно неосознанно) для того, чтобы помешать нам раскрыть полный потенциал человека. Привычная жизнь вращается преимущественно вокруг погони за довольно ограниченными целями: физическим комфортом, материальным благополучием, сексом, эмоциональными удовольствиями, мозговыми стимуляторами и властью.

Согласно индуизму, существуют четыре законные цели, стремлению к которым мы можем посвящать свое время и энергию: (1) артха (материальное благополучие), (2) кама (физическое, эмоциональное и ментальное удовлетворение), (3) дхарма (мораль, в частности справедливость) и (4) мокша (полная духовная самореализация).

Большая, если не основная, часть обыденной жизни подпадает под категории артха и кама. Наша цивилизация изобрела бесчисленные способы удерживать внимание на комфорте и удовольствии. Ежегодно миллиарды долларов тратятся на повышение уровня потребления материальных благ, нужно нам это или нет, и на то, чтобы мы все стремились к «комфортабельной» жизни.

К дхарме стремление гораздо меньше. Наши моральные стандарты, повидимому, были невысокими во все времена, что вполне согласуется с калингой или темной эпохой, которая должна господствовать на Земле еще много тысячелетий. * Так, убеждение

* В эзотерической традиции, в частности теософии и Агнийоге, существует иная точка зрения, согласно которой калинга завершилась в 1942 г. и сейчас происходит переход к Сатьяйоге, веку духовного расцвета.— *Прим.ред.*

современного течения «"Нью Эйдж" (Нового Века)» в неизбежном духовном взлете всего человечества по некоему магическому приказу, без каких-либо усилий с чьей-либо стороны, выглядит как пустой каприз. Нам приходится признать, что современное американское общество страдает, в частности, от широко распространенной несправедливости в системе отношений, из-за чего судебные тяжбы стали стилем жизни.

Если моральная целостность не стоит в первых строчках списка наших приоритетов, то духовный подъем и вовсе практически исключен из жизни. Мало кто понастоящему понимает, что такое духовность, и еще меньшее число активно следуют по духовному пути. В Индии дело обстоит несколько иначе. За исключением элиты, получившей образование на Западе, в системе народных верований еще есть место для традиционной ценности, стремления к духовному освобождению (мокша). По крайней мере, люди знают о том, что это — идеал древних и современных индийских адептов, отрекшихся от мирской суеты, даже если сами не готовы последовать их примеру. В стране еще сохранилось уважение к йогам и странствующим садху, которые продолжают оставаться заметным элементом индийского общества. Однако следует признать, что даже коренное население Индии — за исключением тех, кто занимается той или иной духовной практикой, — имеет весьма неадекватное представление о йогическом стиле жизни и часто путает истинных адептов с самозванцами. Верно также, что с учетом усиливающейся модернизации, традиционное почитание святых в Индии постепенно деградирует к прямому ущербу для всего общества.

Если житель Запада решает стремиться к духовности, он (или она) неизбежно должен определиться по поводу четырех основных целей: материального благополучия, психикоэмоциональноинтеллектуального удовлетворения и моральной ценности. Главным в духовной практике являются изучение и понимание себя. Нам следует быть готовыми к экспериментам над привычками: в первую очередь, проанализировать как мы ведем себя или реагируем на те или иные ситуации. Затем нужно хотеть и суметь понять, как мы относимся к самим себе. Следующим шагом будет избавление от тех привычек, которые бесполезны для дальнейшего духовного роста, и замена их позитивными привычками.

Новички в духовной жизни часто не понимают, что духовная практика требует последовательной и упорной приверженности, т. е. определенных усилий. Они склонны предполагать, что достаточно просто выглянуть за рамки обыденной жизни. Но видеть лодку — это еще не то же, что грести в ней к другому берегу. Интеллектуализация духовной жизни совершенно бесплодна.

Даже если неофиты действительно занялись прохождением курса духовной практики (садхана), рано или поздно им придется пройти испытание огнем повседневной рутины. Сложность состоит в том, чтобы заново начинать духовную практику каждый день, иначе наступает скука, разрывающая волю к изменению себя.

Неофиты, подхлестываемые своим начальным пылом, всегда надеются добиться определенной «духовной» цели: приятной медитации, красочного видения, знамения от Бога, похвалы учителя или другого последователя. Они фактически не подозревают, что «медовый месяц» дан им для проверки. Обычно наставник игнорирует их или вместо сладких комплиментов подвергает резкой критике. Товарищистуденты или родственники говорят, что они впали в полное заблуждение, а остальные весьма пренебрежительно относятся к их новому стилю жизни. Мало кто способен преодолеть эту стадию, чтобы приступить к ежедневной (не на показ) практике. Многие быстро разочаровываются, когда эмоциональные высоты становятся редкими и приходится постоянно сталкиваться с жестокой реальностью собственных заблуждений, негативного отношения или личной ограниченной способности к духовной жизни.

Следующий барьер — осознание факта наличия у каждого из нас массы глубоко укоренившихся привычек, для изменения которых требуется время, и немалое. Сначала стандартный неофит уверен, что он (или она) обладает потрясающими способностями и будет развиваться гораздо быстрее остальных. Затем начинает брезжить грустное понимание, что степень трансформации «я» эквивалентна приложенным усилиям.

Если неофиты дошли до этой стадии, они почти неизбежно сталкиваются с сомнением (самшайя), сомнением в собственных способностях, сомнением в наставнике, сомнением в эффективности учения. Пожалуй, не будет далеким отступлением от истины утверждение, что ученики, не знакомые с сомнением, неизбежно

впадают в самообман. В ином случае — если действительно нет ни сомнения, ни самообмана, — значит, они действительно уже достигли просветления.

Другое препятствие, не часто осознаваемое, состоит в том, что в результате регулярной духовной практики, повышающей степень осознания, усиливаются кармические тенденции человека (читай, подсознательные и полусознательные привычки). Это подобно яркому лучу, упавшему в глубокий колодезь мысли. В глубинах подсознания обитают все сорта неприятных, но реальных граней личности, которые взбаламучиваются благодаря упорному самоуглублению и самопознанию. Временами подсознательные субстанции, всплывающие в сознании, кажутся непреодолимыми. Тутто и становится ясно, что духовная жизнь подобна балансированию на грани. Недаром индийская традиция говорит о пути по лезвию бритвы.

Постепенно духовные неофиты учатся преодолевать присущий им материализм (т. е. привычку мыслить лишь в понятиях видимой реальности). Начинается освобождение от узла эго или «сокращения до "я"» (атмасамкока), изза которого обыкновенная личность в тревоге стремится удержать все вместе. Духовные ученики учатся относиться с юмором ко всему, в том числе и к себе. Жизнь воспринимается ими с новой точки зрения: как чужая игра, в которую мы вовлечены волей или неволей и относительно которой мы можем либо заблуждаться и страдать, либо осознать и подняться выше нее, даже если и продолжаем играть свою роль в этом представлении.

Ученики должны преодолеть духовный материализм — ложное ощущение накопления «высшего» опыта. Они могут осознать внутреннюю свободу лишь до той степени, на которой происходит отречение даже от цели освобождения. Освобождение, или просветление, нельзя приобрести или заслужить. Это жизнь в настоящем при глубочайшем понимании и без эгоистической приверженности к чемулибо.

Те, кто демонстрирует перед другими свои выдающиеся духовные достижения, скорее всего, весьма далеки от просветления. Они просто заменяют материальные ценности «духовным» товаром. Индийская традиция знает многих адептов, которые после долгих лет интенсивной практики добились высоких состояний сознания или потрясающих паранормальных способностей лишь

затем, чтобы полностью лишиться высшей милости. Чем выше поднялся адепт, тем глубже падение в горе и забвение. Именно поэтому знатоки йоги постоянно увещевают держать свои достижения внутри себя, сосредоточивать внимание на развитии моральной цельности, понимании, возвышающей самотрансформации и не в последнюю очередь на служении другим.

Выдающийся эзотерик Запада Омраам Михаэль Айванхов (1900—1986) периодически напоминал своим ученикам, что любое начинание несет заряд определенной энергии и потому нам следует затевать что-либо новое с крайней осторожностью и с максимальным доступным нам пониманием. Это особенно верно в отношении духовной жизни.

20. Двенадцать ступеней духовного выздоровления

В последние годы многое было сказано и написано по поводу тяги к алкоголю, табаку, наркотикам, еде, сексу и поддержанию социальных связей. Теперь вполне ясно, насколько распространен сам принцип тяги, т. е. приверженности. В своей книге «Священная сексуальность» (1) я подчеркиваю, что сама обыденная жизнь вполне может расцениваться как форма приверженности, поскольку мы привыкли к этому доминирующему состоянию сознания.

Данное состояние сознания вращается вокруг дихотомии между эго и миром. Мы естественным образом и в силу привычки ощущаем себя как нечто отдельное от всего и от всех. Названный разрыв между субъектом и объектом лежит в основе восприятия. Однако особенно дихотомия сказывается на том, что шведский философ Джон Гебстер назвал «рациональным сознанием», определяющим структуру сознания западной цивилизации. Как он пояснял в «Вечносущем Начале» (2), рациональное сознание разделяет, выявляет атомы и абсолютно деструктивно. Это несовершенная форма ментальной структуры сознания, возникшая около 500 г. до н. э. в эпоху, которую Карл Ясперс назвал «аксиальным веком» (3).

Рациональное сознание извратило естественную динамику содержательных восприятий между воспринимающим субъектом

и воспринимаемым объектом, породив сметающую все идеологию, которая полностью доминирует не только в науке и технике, но и во всех отраслях культуры и всех без исключения аспектах личной жизни. Это, в свою очередь, обострило противостояние между эго и миром до точки, в которой мы ощущаем себя полностью оторванными от мира, в котором живем.

Изда упомянутого отчуждения мы испытываем сердечные муки, а наш мир лежит в осколках. Весьма полезно сравнить такое состояние дел с исполненной проблемой и хлопот жизнью людей приверженных. Но, называя глубоко укоренившуюся привычку дуалистического восприятия эго и мира приверженностью, мы признаем, что это состояние, пусть широко распространенное и поддерживаемое культурой Запада, не является естественным.

Во-первых, когда мы отрицаем, что с нашим «обыденным» состоянием не все гладко, мы впадаем в коллективное самоотрицание. Люди приверженные всегда стремятся жить в состоянии отрицания. Они отказываются признать, что испытывают серьезные проблемы с пьянством или наркотиками. Они делают все, чтобы поддержать иллюзию полного благополучия. Присваивая своему обычному состоянию, консенсусу сознания, ярлык «нормального», мы проходим мимо и лишаем силы все другие состояния сознания. Об этом четко свидетельствует тот факт, что мы называем их «измененными» состояниями, т. е. «просто» модификациями обычного бодрствования, которому приписана «нормальность». Иногда такие состояния все хором уничижительно называют «иррациональными», а это, разумеется, предполагает, что идеальным стандартом для вынесения суждений является рациональное сознание.

Во-вторых, наше упорство в жестком противопоставлении эго и мира порождает изоляцию и страх. Люди приверженные постоянно страдают от этих двух негативных эмоций. Для поддержания иллюзии относительно себя они отгораживают себя от всех остальных, что неизбежно порождает страх. Сходным образом, наше собственное отчуждение сопровождается страхом: как страхом помех со стороны внешнего мира, нежелательной ответной реакции других, так и реалистическим страхом перед потерей контроля над своей жизнью.

В-третьих, в своей приверженности к рациональному сознанию и его бесчисленным подпоркам, мы верим мифу о том, что

совершенно бессильны чтолибо изменить. Люди приверженные, как правило, ощущают бессилие. Объект, к которому они привержены, кажется им больше и сильнее их собственной воли. Сходным образом, запутавшись в сетях мировоззрения, расставленных рациональным сознанием, которое стремится дискредитировать прочие формы и состояния сознания, мы не верим, что можем каклибо изменить эту ситуацию. Будучи приверженными к рациональному сознанию, мы не верим в унаследованное благо Вселенной. Мы не хотим признавать, что мир, в котором мы живем, на самом деле включает все измерения реальности, о которых говорят религии и духовные традиции. Мы лишаем себя возможности внутреннего или духовного роста, потому что наш взгляд на потенциал человека ограничен способностями рационального мышления, которое считается высшим достижением эволюции.

Вчетвертых, подобно типичному человеку приверженному, мы склонны плести любые «разъяснительные» сказки, чтобы оправдать собственное текущее состояние перед собой и другими. К этой категории относится позиция «так все думают», сформированная не на мнении нескольких исключительных мужчин и женщин, которые способны видеть дальше остальных, а на низшем общем определяющем факторе мышления и жизни: возмущительном извращении демократического идеала. Другими словами, подчиняясь магии слова, мы участвуем в акте массовых репрессий, в результате которых отрицаем для себя возможность роста; мы лишаем себя доступа к формам и состояниям сознания, принудительно отрицаемым и принижаемым рациональным сознанием. Благодаря этому спектр нашего опыта остается ограниченным, даже искаленным путем отбрасывания верхушки.

Впятых, люди приверженные склонны к отсутствию гибкости, догматизму и надменны в защите своей позиции. Мы, приверженные к рациональному сознанию, становимся жертвами того же настроения. Окопавшись на несостоятельной позиции, где безраздельно правит рациональное «я», мы встречаем любой вызов, касающийся нашего нежизнеспособного подхода, с высокомерной непримиримостью. Нам обязательно нужно оказаться правыми, поскольку на кон поставлено все мировоззрение и образ жизни.

И все же, вшестых, подобно истинно приверженным людям, те из нас, кто прикован к рациональному сознанию, глубоко страдают от чувства сепарации, эгоцентризма и фрагментации лично

сти. Как заметил Будда Гаутама, вся жизнь — это страдание. Но есть страдание и «страдание». Повидимому, когда мы воспринимаем предполагаемую независимость человеческой личности слишком серьезно, отгораживаем себя от других живых существ и смотрим на мир как на врага, которого следует одолеть, мы сами становимся для себя источником страдания. Это страдание — неизбежная плата за любую приверженность, и в итоге мы испытываем боль как неотъемлемую часть странствия человека по этой планете. Такова психологическая болезнь, избавиться от которой можно только в том случае, если перестать мучить себя уколами.

Наша приверженность к «нормальному» рациональному сознанию столь сильна, что мы не в состоянии легко избавиться от этой привычки, даже если поняли, что привычка эгоистического отгораживания себя от мира искусственна, навязана самостоятельно и основана на отрицании неотъемлемой взаимосвязи всего со всем и зависимости всего от всего. Эта универсальная взаимосвязь или, по определению чешского индолога Адольфа Янашека, «панплектический принцип» (4), непрерывно провозглашался поколениями мистиков и духовных визионеров, ощутивших неразрывное единство и целостность космоса.

С точки зрения подобной, более широкой, многоплановой панорамы мира, обыденная жизнь основана на обедненном и даже искаженном взгляде на реальность. Фрейд уловил отблеск данного факта, когда говорил о психопатологии повседневной жизни (5). К сожалению, он не заглянул достаточно глубоко, иначе бы понял, что корень болезни скрыт в самом дихотомичном рациональном сознании. Ибо именно рациональное сознание порождает нездоровый разрыв между эго и всем остальным, или между сознательным и бессознательным. Труды Фрейда были первой попыткой воссоединить в рамках современной рационалистической психологии подсознание с сознательной частью человеческой психики и культуры. Однако они все еще оставались в основном субъектом ограничений и предрассудков самого рационального сознания. Весьма показательно, что Фрейд был не способен выйти за границы собственной концепции бессознательного как свалки, ни разу не соприкоснувшись изза этого с богатой текстурой других форм и состояний сознания, а также с философиями, основанными на опыте «неординарной» реальности.

Когда Гёбсер утверждал в «Вечносущем Начале», что сегодняшний кризис есть кризис сознания, он имел в виду кризис рационального сознания. Хотя самому Фрейдю не удалось понять это, некоторые из его учеников, в частности К. Г. Юнг (6), сделали следующий шаг, благодаря которому возник первый пробный мостик между психологией и духовностью.

Духовная жизнь может рассматриваться как курс на постепенное избавление от приверженности к своеобразному типу осознания, делящего все на субъект и объект. Эта первичная приверженность является почвой, из которой поднимаются все вторичные приверженности. Последние существуют лишь из-за противопоставления эго объектам, которые оно пытается контролировать или со стороны которых испытывает контроль.

Выражаясь определеннее, вторичные привязанности являются заменителями блага, которое есть сущность ощущения ясности, прозрачности, лежащей, по определению Гёбсера, в сердцевине интегрального сознания. Это ощущение ясности открывает архаическую взаимосвязь и одновременность всего сущего без отрицания, вытеснения или искажения магических, мифологических и ментальных структур сознания.

Вторичные приверженности являются отчаянной, хотя и ошибочной, попыткой избавиться от первичной приверженности к опыту самосознания, вращающегося вокруг проведения различий между субъектом (мысль) и объектом (миром). Ошибочной потому, что вместо ликвидации первичной приверженности, они укрепляют ее, а следовательно, и усугубляют чувства изоляции и бессилия, испытываемые дрогнувшей рациональной личностью. Британский новеллист Альдоус Хаксли понимал это очень ясно. Он говорил:

«Стремление к трансцендентной сознающей себя самости, как я отмечал, есть первичная потребность души. Когда по какойлибо причине мужчины и женщины не могут возвысить себя посредством поклонения, хорошо выполненной работы и духовных упражнений, они способны прибегнуть к химическим суррогатам, выбор которых определяется религией: алкоголю и «колесам» на современном Западе, алкоголю и опиуму на Востоке, гашишу в мусульманском мире, алкоголю и марихуане в Центральной Америке, алкоголю и коке в Андах, алкоголю и барбитуратам в более развитых регионах Южной Америки» (7).

Хаксли даже не упомянул в качестве двух широко распространенных заменителей исходного блага трудоголизм и секс, однако он говорит об увлечении (фатальной приверженности) некоторых людей драгоценными камнями. Эта страсть к камням, замечает Хаксли, коренится в факте, что они «несут слабый отблеск сверкающих чудес, видимых внутренним оком визионера» (8). Но еще глубже этих ослепительных видений, если пользоваться терминологией Гёбсера, сияет трансцендентальный свет самого неразделенного Начала (9).

Осознание этого света через волевой акт трансценденции «я» есть ультимативная форма исцеления личности и планеты. В этом цель истинной духовности. Полезно представить духовную жизнь как прогрессирующее выздоровление от приверженностей обыденной жизни, которая, будучи унаследована шизоидной, лишена полноты и блага. В качестве подходящей схемы процесса духовного выздоровления может служить также двенадцатиступенчатая программа, приведенная в литературе о приверженностях. Духовное выздоровление — это обретение духовного измерения, которое мы называем трансцендентальным «Я», Богом, Божественным или Первичным, — измерения, которое обычно скрыто разделенным по собственной воле личным эго, особенно если последнее находится под влиянием рационального сознания.

Вот эти двенадцать ступеней духовного выздоровления.

1. Мы признаем факт, что обыденное состояние человека, основанное на дуалистическом восприятии жизни, является упорной привычкой, которую мы обыкновенно скрываем от себя путем отрицания.

2. Мы начинаем искать и просить руководства в попытках выработать новый взгляд, включающий духовное видение взаимосвязанности всего сущего. Средства достижения этого самые разные: от поддержания духовного окружения до чтения возвышенных книг.

3. Мы начинаем позитивно менять собственное поведение в подтверждение нового взгляда. Мало читать и обсуждать духовные принципы. Духовность неразрывно связана с практической деятельностью.

4. Мы практикуем познание себя, т. е. сознательно принимаем ответственность за осознание собственных автоматических

программ и выявление моментов, в которых они отклоняются от нового понимания жизни.

5. Мы берем обязательство подвергнуться катарсису, или очищению, необходимому, чтобы изменить старые познавательные и эмоциональные шаблоны и утвердить новый взгляд и позицию, заменившие эгоистическую привычку разделять все на непримиримые противоположности интегративным отношением.

6. Мы учимся быть гибкими и открытыми жизни, чтобы продолжать учиться и расти на основе нового взгляда.

7. Среди попыток обрести духовную зрелость мы сохраняем смирение и покорность. Только так можно избежать опасности душевной напыщенности.

8. Мы принимаем на себя ответственность сообщать все, что поняли о жизни и принципах духовного выздоровления, близким и знакомым, неся, таким образом, добро в мир.

9. Руководствуясь новым взглядом, мы работаем над интеграцией собственной многократно разделенной души.

10. Мы поддерживаем реальную самодисциплину во всех вещах, как великих, так и малых.

11. Мы все интенсивнее практикуем духовное общение, открывающее нам то измерение, где все мы соединены. Благодаря этому общению и все углубляющемуся пониманию себя собственная суть раскрывается перед нами.

12. Мы открываем себя к возможному благу, осуществлению прорыва трансцендентальной реальности в наше сознание, где сметается принцип эго, и мы полностью обретаем духовную идентичность. Благодаря этому осознанию мир делается ясным для нас, и мы обретаем цельность.

21. Счастье, благополучие и реальность

В поисках цельности, здоровья и счастья

Никто не любит страдать (1). Каждый стремится к максимуму счастья и минимуму несчастья. Благодаря этому право на счастье было записано в американской Конституции как одно из основных прав человека. Однако конституция не дает четкого объ-

яснения, что такое счастье. Не говорит она и о том, как стать счастливым.

Что же такое счастье? Прежде всего следует отметить, что счастье часто путают с удовольствием. Как писал в «De Reum Natura» («О природе вещей») римский поэт и философ Лукреций, в любом источнике удовольствия появляется нечто горькое, которое терзает нас посреди цветения. Или, как сказал другой поэт, у самой ароматной розы есть свои шипы. В частности, любое удовольствие язвит своей непродолжительностью. Изза этого мы часто гонимся за повторением удовольствия и, поступая так, рискуем впасть в приверженность. Удовольствие по самой своей сути влечет приверженность, поскольку оно не бывает полным. Как бы ни было велико удовольствие, мы всегда жаждем большего. Это может привести к экстремальным ситуациям, например к наркомании, когда наркоман забывает все, включая приличия и здравый смысл, ради того, чтобы достать вещество, доставляющее ему удовольствие.

В отличие от удовольствия счастье глубоко, полно и продолжительно. Оно несет удовлетворение в самом себе. Именно поэтому оно дает нам мир и спокойствие. Тогда как за пробуждением от наслаждения следует страдание (либо потому, что удовольствие кончилось, либо потому, что погоня за ним привела нас к болезненному дисбалансу), счастье не влечет за собой сожалений. Оно гармонизирует. Американский философ Георг Сантайяна писал в «Маленьких эссе»: «Счастье — единственное, что поддерживает жизнь; там, где его нет, существование остается безумным и достойным сожаления экспериментом» (2).

Счастье завершает любое горе, оно прекращает судорожные поиски очередной инъекции удовольствия. Счастливым человеком не ищет большего счастья. Удовольствие же постоянно заставляет нас искать большего наслаждения. Оно погоняет нас и, погоняя, порабощает. А вот счастье освобождает. Это свобода.

Когда мы счастливы, мы цельны. Искатели удовольствия ощущают недостаток и пытаются заполнить его, но обращения к внешним средствам никогда не могут привести к истинному счастью. Если бы удовольствие было равнозначно счастью, наше западное общество, обеспечивающее небывалый доступ к наслаждениям любого рода, состояло бы из самых счастливых на земле людей. Вместо этого оно полно отчаявшимися людьми, не знающими эмоционального равновесия и духовной зрелости.

Фактически, многие психиатры считают наше общество одним из самых больных на этой планете. Согласно последним статистическим исследованиям, более трети населения Америки страдает от того или иного психического заболевания, начиная депрессией и кончая шизофренией. Пугающая цифра, но не удивительная, если учесть современный стиль работы, уровень напряжения, спешки, гонки и потребления.

Пока мы фрагментированы в духовном плане, не следует ожидать психической, эмоциональной и интеллектуальной полноты. Духовная цельность и психосоматическое здоровье идут рука об руку. Миллионы людей страдают от хронических болезней, вызванных эмоциональным смятением и ложным отношением к жизни, которое выражается в нездоровых привычках.

Философия как путь к счастью

Понятно, что, когда мы говорим о цельности, благополучии и счастье, мы неизбежно касаемся вопросов, лежащих за рамками психологии, медицины или морали. Они относятся к царству философии. Определим философию, «любовь к мудрости», как систематическое размышление над Большими Вопросами, т. е. вопросами, которые требуют ответа скорее на *почему*, чем на *как*. В частности, философия изучает смысл человеческого существования.

Та философия, которую мы имеем в виду, не относится к академическим учениям, занятым упражнениями в логике без непременно приложения к жизни с целью придать ей то или иное направление. Под философией мы понимаем практическую деятельность, включающую как разум, так и сердце (интуицию), ради обретения живой мудрости, которая с успехом может быть применена в повседневной жизни. Цель подобной философии — указать нам путь к цельности, благополучию и счастью.

Именно такая философия лежит в центре мировых духовных традиций. Именно поэтому она является важным аспектом буддизма — традиции, которая постепенно находит свой путь на Запад. Буддизм можно считать путем к ультимативной цельности, благополучию и счастью. Но что мы понимаем под словом «ультимативная»? Чтобы ответить на этот вопрос, следует сначала рассмотреть природу реальности, поскольку от понимания реальности зависит наше понимание счастья. С точки зрения буддизма,

счастье является не мгновенным удовольствием, а постоянной радостью. Сходным образом, цельность есть не просто психологическая интеграция, а всеобъемлющее состояние духовной свободы. А благополучие не просто физическое или даже психическое здоровье, но не подверженное исчезновению осознание того измерения существования, или реальности, которое лежит выше любого страдания. Мы называем это духовное измерение внутренней, присущей нам природой Будды.

Реальность действительно важна

То, что мы живы, есть несомненный факт. Кроме этого мы почти ничего не можем сказать без того, чтобы тот или иной человек не пожелал возразить. Однако для общения друг с другом нам приходится прибегать к языку, какими бы ограниченными и ограничивающими ни были его возможности.

Одним из наиболее давних и продолжительных споров были рассуждения о природе реальности. Что реально, а что нереально, иллюзорно? Ответ никому не ясен. Тем не менее очень важно, как именно мы отвечаем на этот вопрос, потому что это определяет наше отношение к самим себе, к другим людям и ситуациям. Реальность, или наше понимание ее, имеет значение. Это действительно важно для всех нас.

Спросите себя: насколько реален я, будучи человеком? Вопрос достоин самого пристального внимания. Насколько реально наше восприятие? То, что казалось издавна человеком, при ближайшем рассмотрении оказывается просто стволом дерева.

Или, что более важно, вы считали когото на протяжении долгих лет главным врагом и вдруг поняли, что он спокойно помогал вам без малейшего следа неприязни. Бывает и так: вы считали какую-либо ситуацию золотой возможностью, а она обернулась глубоким разочарованием.

Насколько реальны наши чувства? Сначала вы крепко влюбляетесь в когото, а затем, сами того не поняв, теряете любовь. Или рассматриваете свое положение как крайне плохое, а потом, выслушав рассказ другого человека, понимаете, что ваши дела совсем не так уж плохи. Либо у вас сильное головокружение, вы понастоящему больны, а затем попадаете на борт корабля и понимаете, что тошнота бывает разной степени и может быть несравненно сильнее.

Насколько реален мир вокруг? Действительно ли он вокруг? Или реально мы знаем о нем лишь косвенно, благодаря нервным импульсам, идущим от кожи к мозгу, где они переводятся в чувства и мысли? Или там, снаружи, происходит нечто совсем иное?

Что же такое реальность? Насколько реальна реальность? Чтобы ответить на эти вопросы, вам совсем необязательно становиться профессиональным философом. Собственно говоря, профессиональные философы не часто дают ответы, которые можно использовать в повседневной жизни. За осмысленными ответами полезнее обратиться к духовным гениям, которые исследовали как внешнюю, так и внутреннюю реальность.

Одним из таких духовных гениев был Будда Гаутама, просветление которого у корней дерева бодхи 2500 лет тому назад бросило в мир семя религии буддизма. Только слово «религия» мало применимо к буддизму. По сути своей буддизм — это духовный путь, включающий в себя много подходов. Все эти подходы основаны на практическом понимании того, что есть реальность и как нам следует относиться к ней, чтобы это принесло пользу.

Будда (Пробудившийся) не дал нам готового определения реальности, поскольку оно всего лишь пленило бы наш разум, не затронув чувства. Вместо него он дал нам всеохватывающее понимание реальности, которое, будучи усвоено, убедительно для ума и утешительно для сердца, побуждая нас, таким образом, к правильным действиям. Однако для целей настоящего обсуждения я бы предложил следующее рабочее определение реальности: реальность — это то, что есть, когда мысль не вносит никаких искажений.

Реальность есть реальность есть реальность

Американская писательница Гертруда Стерн писала: «Роза есть роза есть роза». Разумеется, это задумывалось как определение. И, тем не менее, это сильное высказывание. Прежде всего оно заставляет затормозить наше движение по колее, подобно коану дзенбуддизма. Размышляя над реальностью, мы ощущаем то же самое. Реальность есть реальность есть реальность. Добавить к этому нечего. Что бы ни сказали, все будет измышлением, а мы уже отметили, что именно мысль виновата в искажении реальности. Даже сказанного уже слишком много.

Однако, осознав коварную природу мысли, быть может, мы в силах сделать еще несколько заключений по поводу реальности, которые не введут в заблуждение. По крайней мере, не все из великих провидцев избрали молчание. И все же для того, чтобы поведать невыразимое в словах, им пришлось прибегнуть к языку. Так, согласно сутрам махаяны, сам Будда говорил о Реальности как о Таковой (татхата), Следовательной (татхатва), Пустоте (шуньята), Всезнании (сарваджната), Рамках Существования (бхута коти), Трансцендентности (пара), Теле Реального (дхармакайя), Корне Реального (дхармадхату), Реальном (дхармата), Так Прошедшем (татхагата), Только Мысли (читтаматра), Просветлении (бодхи) и Прекращении (нирвана).

Реальность и благополучие

Почему так важно понять, что такое реальность? Чтобы заключить ее в скорлупу. Пока мы настроены на реальность, мы целы и благополучны. В моменты, когда мы идем в разлад с реальностью, мы страдаем. Никто не хочет страдать (даже мазохисты ищут в боли удовольствие), но страдание составляет большую часть человеческого опыта. Почему? Потому что, за немногими исключениями, люди неверно судят о реальности и пребывают в разладе с ней — в таком большом разладе, что многие даже не замечают этого. Если только их не постигнет несчастье или болезнь, они могут даже не знать, что страдают в более глубоком смысле. Если их спросить, они ответят, что счастливы «насколько можно пожелать» и «рады жизни». Они не подозревают о черной дыре в сердце, не позволяющей им понастоящему любить и доверять кому-нибудь. Не знают они и о своей низкой энергетической связи с жизнью, делающей их пассивными, способными лишь откликаться. Либо они настолько взбудоражены, что не способны спокойно сесть и спросить себя, зачем они так несутся по жизни, от чего они пытаются убежать.

Мысль: зеркальный зал

Почему так сложно настроиться на реальность? Изза искажающего зеркала ограниченной, смертной человеческой мысли или сознания, зависящего от фильтров нашего мозга. По этой

причине мы не способны также жить в соответствии с реальностью. Наши поступки определяются взглядом на вещи. Если взгляд ошибочен, поступки неправильны. С точки зрения духа, ложные взгляды ведут к действиям, порождающим еще более ложные взгляды и несчастье, не выпускающее нас из этого порочного круга. Именно это и называется кармой. Карма — сцепление действия и ответа, причины и следствия, корень которого в ложном взгляде или невежестве.

Невежество есть состояние непросветленной мысли: мысли, которая понимает реальность как нечто отличное от себя. Силой просветления невежество рассеивается, зеркало мысли перестает искажать. Просветленный видит реальность такой, какова она есть (ятха бхута). Просветление и реальность — по сути одно и то же. Здесь нет опыта, ибо опыт зависит от объекта, находящегося вне «я». Осознание, называемое просветлением, непосредственно. Оно не зависит от вмешательства ограниченной, конечной мысли. Просветленное существо и есть реальность, поэтому оно неопишуемо, как сама реальность.

Просветленное существо счастливо, потому что выше кармического круга. Его действия основаны на истинном знании, или просветлении, не налагают связей и ведут к счастью. Нирвана — это не тусклое состояние бессознательности. Но это и не сознание в обыденном смысле. Сам Будда избегал, насколько возможно, определять нирвану посредством ограниченных категорий языка и отказывался от пустых рассуждений о метафизике. Однако из сострадания к тем, кто еще не достиг высшего озарения, он изредка ронял изречения по поводу нирваны, которые помогают нам понять, что это нечто в высшей степени желательное. В течение столетий наставники, следовавшие по стопам Будды, поступали так же, и даже чаще, чем сам Будда, — ради блага своих учеников они позволяли себе говорить о конечном, ультимативном озарении в более конкретных терминах. Слова их, конечно, всего лишь вехи, дорожные указатели. Если мы забудем об этом, то соскользнем с духовного пути в создание идеологии, а никакая идеология по определению не может подвести ближе к реальности. Мастера дзенбуддизма так выражают это театральным языком: «Если мы встретим Будду, мы должны убить его». Даже жажда просветления неизбежно должна быть отброшена вместе с прочими предвзятыми мнениями. Освобождает лишь сама Реальность.

22. В поисках счастья

Стремление к счастью свидетельствует о душевном и физическом здоровье. Отцыоснователи Соединенных Штатов косвенно признали это, когда 4 июля 1776 г. объявили «погоню за счастьем» одним из «неотъемлемых прав». Счастье назвали американской мечтой. Но это мечта всех народов и рас, чьи жизненные силы еще не высосаны. Только обессиленные люди или группы лиц способны поставить выше радости и наслаждения несчастье, боль или страдание.

Говоря о счастье или радости, я не имею в виду просто удовольствие или развлечение. Я подразумеваю блаженство, экстаз, восторг, счастье — то, что мудрецы Индии называют ананда. Не является ли признаком нашего времени то, что так много внимания, энергии, времени и денег тратится на ожидание болезней, неудач, преступлений, войн, конфликтов, неприятностей и насилия того или иного рода? Мы читаем о подобном в газетах, видим это по телевизору, слышим по радио, болтаем на эту тему с друзьями и коллегами по работе. Мы словно бы специально бомбардируем друг друга плохими новостями. Это заставляет играть адреналин, и мы прячем собственный стресс под оживленностью.

И вдруг, внезапно, по той или иной причине, мы останавливаемся и спрашиваем себя: я счастлив? Счастлив ли я, живя так, как живу, и занимаясь тем, чем занимаюсь? Факт в том, что мы не задавали бы себе подобных вопросов, если бы не ощущали несчастья. Мы можем быть благословлены (или прокляты, как тоже случается) материальным изобилием, и все же испытывать глубокое расстройство. Почему? Как правило, у нас нет ответа, в чем причина беды. Иногда нам кажется, что, если подвернется нужная работа или встретится подходящий мужчина (женщина), у нас все будет хорошо. Или чудится, что стакан виски или хороший долгий отдых все уладят. Однако мы лишь обманываем себя. Стакан пустеет, а отпуск, как и все остальное, кончается. Раньше или позже, но на поверхность выныривает то же самое чувство неудовлетворенности или несчастья.

Множество людей способны заявить, что они совершенно счастливы. Но действительно ли они счастливы? Блаженно счастливы? Экстатически счастливы? Счастливы даже тогда, когда все вокруг них словно расплывается по швам? Определяется ли их

счастье внешними обстоятельствами или внутренним состоянием? Могут ли они остаться блаженными, если их сын только что разбил машину? Или пришел счет с требованием оплатить дополнительные налоги?

Вполне естественно, что при подобных обстоятельствах возникает чувство раздражения или гнева. Вопрос в том, способны ли мы испытывать ощущения вне этих негативных эмоций и продолжать сохранять благодать? Если мы честно отвечаем «да», то, значит, мы достигли состояния, которое традиционно считается высшим духовным достижением; быть может, еще не просветлением или осознанием «Я», но чемто очень близким к этому.

Но допустим, что нам не так повезло. Что же делать, чтобы стать счастливыми? Ответ краток: ничего! Собственно говоря, чем активнее мы гонимся за счастьем, тем менее вероятно обречем его. Причина в том, что любые формы стремления принадлежат ограниченному, эгоистическому сознанию (нашей повседневной личности), тогда как истинное, непреходящее счастье есть сама безусловная реальность, которая выше эго, т. е. «я». Итак, все, чего мы можем надеяться достичь благодаря поискам счастья, — приятные ощущения, однако мы уже знаем, что длятся они недолго.

Когда я говорю, что мы ничего не можем сделать, чтобы *стать* счастливыми, это лишь половина правды. Горько было бы, если счастье оставалось навеки ускользающим. Но, слава богу, это не так. Оно нам доступно. Просто мы должны *быть* счастливыми каждое мгновение. Я узнал этот секрет от одного из своих наставников и вряд ли додумался бы до него сам. Звучит просто, даже парадоксально, однако это действительно глубокая мудрость. Мы не можем *стать* счастливыми, зато всегда можем *быть* счастливыми.

Большинство людей в те или иные моменты своей жизни испытывали мгновения радости или наслаждения. Это значит, нам известно, на что похоже ощущение счастья... что именно мы чувствуем, когда все тело лучится радостной энергией, когда нам хочется обнять все и вся. В такие драгоценные мгновения мы соприкасаемся с чемто более реальным, чем наше обыденное «я» или мир, ощущаемый нашим обыденным «я». На время наше эго подавляется, сознание и энергия возрастают многократно. Тогда наступает просто ошеломляющее ощущение счастья, блаженства, похожего на любовь. Мы всегда можем вспомнить, буквально всем телом, эти мгновения исключительной радости. Сосредоточив

шись на себе, полностью присутствуя как цельное тело, мы соприкасаемся с большей Реальностью, в которую погружены. И эта большая Реальность не знает угнетения и проблем. Тут наша энергия начинает течь свободнее, мы испытываем чувство глубокой безопасности, интуитивно ощущая, что наша истинная личность не может быть затронута какимлибо конфликтом или болью.

Уметь присутствовать как цельное тело и помнить об этом — искусство, которым можно овладеть. *Быть* счастливыми сейчас, а не стремиться *стать* счастливыми, — выбор, открытый для каждого из нас и в каждый данный момент. Мы можем либо утратить себя в страхе, гнев, горе, жажде, зависти, гордости, самодовольстве и прочих эгоистических состояниях, или нырнуть сквозь эти чувства в глубокую заводь блаженства, лежащего вне их.

Счастье дано нам по праву рождения. Но мы должны потребовать его.

23. Духовная дисциплина

Духовная дисциплина, под которой подразумевается дисциплина мысли, является первым и совершенно необходимым инструментом для духовного роста. Некоторые думают, что духовное пробуждение, или просветление, наступает спонтанно и не требует никаких действий с нашей стороны. Коекто даже считает любое усилие препятствием к просветлению, но это не составляет всей правды. Верно, что все великие мудрецы свидетельствовали, что просветление — врожденное состояние, но они всегда подчеркивали также необходимость должной подготовки. Если некоторые йогины, например Рамана Махарши, достигли просветления без видимых усилий, мы должны допустить, что они готовились к этому благому моменту в течение многих жизней. Таково традиционное объяснение случаев мгновенного пробуждения. Без понятия о реинкарнации нам остается лишь одно объяснение, а именно, что их просветление было чистой случайностью, что им «повезло». Приняв такую точку зрения, придется допустить, что любое духовное усилие — пустая трата времени. В этом случае мы можем жить, как хотим, и надеяться на лучшее. Именно так и поступает большинство людей, и их личные судьбы

не являются для нас тайной: вместо свободы они страдают от множества несчастий.

Независимо от метафизических рассуждений о природе просветления и путях его достижения, остается неоспоримым тот факт, что мы растем духовно (в способности к осознанию, возвышению собственного «я» и счастью) благодаря приверженности духовным ценностям и идеалам. В данном случае приверженность означает применение ценностей и идей в повседневной практике. Именно в этом заключается концепция санскритской садханы, или духовной дисциплины. Слово произошло от корня глагола «садх», т. е. «достигать». Тот же корень просматривается в словах сиддхи (достижение, или совершенство) и сиддха (достигший, или адепт). Достижение приходит на различных уровнях, под конечным достижением понимается просветление. Сиддха — это, как правило, адепт, достигший просветления. Человек, практикующий духовную дисциплину, зовется садхака, если он мужчина, или садхика, если это женщина.

Духовная практика — это прежде всего и в основном тренировка мысли, а именно дисциплинирована тех сторон нашей внутренней жизни, которые мешают нам осознать врожденную просветленность. Что же это за стороны?

Самым главным препятствием является невежество (авидья) относительно того, что есть истинная Реальность, наша духовная слепота, которая не только мешает видеть реальность, но и фактически искажает ее. Искажение это выражается в иллюзии, что мы отделены от всех и всего прочего. Это действие асмиты («самости») или ахамкары («яделатель»), эгоперсональности, которая каждого из нас превращает в островок посреди предполагаемого враждебного мира, в котором мы вынуждены бороться за выживание. Все сказанное можно суммировать как «заблуждение» (моха).

Часть мохи в том, что *размышлений* о просветлении уже достаточно для его обретения. Немало западных последователей пали жертвой этой ошибки, потому что не сумели понять различия между интеллектуальным постижением и истинным пониманием. Первое остается на абстрактнотеоретическом уровне, тогда как последнее представляет прилив мудрости в мысль, который несет истинное внутреннее изменение, сопровождаемое должными практическими переменами в нашем поведении. Например, мы можем понять, что большую часть идем по жизни во

сне, однако само это понимание не пробудит нас. Следовательно, мы должны практиковать самоосознание и способность помнить о себе в каждое мгновение. Или другой пример: мы можем признать, что несчастны, и попытаться (ошибочно) добиться счастья внешними средствами, однако самого этого признания еще недостаточно, чтобы сделать нас счастливыми. Мы должны также прекратить бороться за счастье с другими людьми и вещами и предпринять необходимые шаги для раскрытия собственного внутреннего счастья.

Невежество относительно собственной истинной природы (которая извечно свободна, блага и светозарна) и ложное ощущение собственного появления из нее также вызывает в нас основное ощущение страха (бхайя). Страх этот может быть выражен в форме страха перед другими, страха перед переменами, страха перед непознанным, страха смерти и т. д. Страх подрывает врожденное счастье и свободу. Он может также помешать прорыву к духовной практике.

Другим результатом нашего фундаментального невежества и эгоцентризма является потребительское отношение к жизни: алчность (лобха). Мы нагромождаем вокруг себя вещи, чтобы скрыть собственное ощущение неполноценности и страх, чтобы подстрекнуть ложное чувство бытия в качестве независимого «я» или эгоперсональности. Жадность, подобно страху, выступает во многих формах, включая то, что можно назвать «духовным потребительством» — распространенную позицию коллекционирования учителей и учений, словно это ценные артефакты. Поскольку духовная жизнь основана на истинном возвышении «я» и заключается в самодисциплине, ее нельзя «купить». Духовное потребительство дает нам лишь обладание фальшивой духовностью, которая никогда не приведет к истинному счастью и свободе.

Духовное невежество и эгоцентризм проявляются также в гневе (кродха), наиболее негативной эмоции, несущей разрушение себе и другим. В духовном контексте гнев показывает свой лик в холерическом отрицании действительной самодисциплины, а также учений и учителей, ратующих за такую дисциплину. Эгоперсональность по своей тенденции не терпит перемен и постоянного вмешательства. Однако вся духовная практика направлена на то, чтобы сломать стены эго, дабы свет «Я» (атмана) смог

проникнуть сквозь них и воссоединить человека с остальной Вселенной.

На протяжении тысячелетий великие мастера йоги разработали многочисленные системы тренировки мысли, служащие цели просвещения или просветления (бодха). Все они предназначены для устранения невежества, эгоцентризма, самообмана, алчности, гнева и прочих сходных препятствий к просветлению. Любая из этих систем требует двух вещей: во-первых, постоянной, упорной практики (абхьяса), во-вторых, бесстрастия (ваирагья). Практика, или последовательная дисциплина, имеет целью пронзить эго иллюзии и, таким образом, обнажить реальность. Бесстрастие же есть средство, с помощью которого мы можем избавиться от нежелательного балласта, мешающего осознать истинную свободу и счастье. Практика и бесстрастие совместно подталкивают нас к просветлению. Шаг за шагом мы осознаем собственную истинную природу, отбрасывая завесы, скрывающие реальность. Но мы должны предпринять эти шаги на самом деле. Одни размышления этого не сделают. Лишь орган мудрости, буддхи, способен преобразовать нас так, чтобы воссияла истинная природа. Как уверяют мастера йоги, мы уже просветлены и всегда просветлены, только это должно стать нашей непосредственной и постоянной апперцепцией. И осознание этого раскроется пышным цветом благодаря духовной дисциплине.

24. Жизнь — это землетрясение

Разрушительное землетрясение в Турции 1999 г., сопровождаемое многими вторичными толчками, напомнило о том, что в жизни нет ни идеальной безопасности, ни уверенности. Однако можно предполагать, что многие, если не большинство людей не обратили внимания на этот важный урок в его полной глубине, а просто продолжили жить так, как прежде, когда непосредственная опасность миновала. Они перевязали раны, разобрали завалы, помогли соседям, а затем вернулись к работе и рутине, т. е., как обычно, занялись своими делами. И, возможно, лишь те, кого катастрофа коснулась особенно сильно, принялись задавать жизни более серьезные вопросы.

«Почему я?», «Почему жизнь так жестока и полна боли?», «Где же божественная справедливость?». Подобные вопросы задаются с незапамятных времен, когда люди сталкиваются с серьезными трудностями, несправедливостью, утратами и, особенно, со смертью. Похоже, что страдание стимулирует метафизические вопросы.

Если подобные вопросы не встают более серьезно в наше время, то лишь потому, что наша цивилизация глубоко секуляризирована. Мы непривычно чувствуем себя в метафизике и склонны к традиционной мудрости, которая способна обеспечить осмысленными ответами на самые насущные вопросы. Под давлением доминирующего мирского строя мысли люди в состоянии игнорировать вопросы, возникающие в них изза превратностей жизни. И слишком часто мы позволяем себе отвлекаться на бесчисленные формы проявлений окружающей среды, предлагаемые телевидением и другими средствами общественного вещания. Даже чтение о жертвах землетрясения может превратиться в мрачное развлечение, всего лишь скрывающее под собой наши собственные вопросы и страдание.

Тем не менее задавать вопросы жизни очень важно. Ибо без глубоких вопросов мы не сможем найти глубоких ответов и решений собственных проблем. Лучше всего это иллюстрируют первые годы жизни Будды Гаутамы. Он родился красивым и богатым, наследником небольшого королевства в северной Индии. Легенда говорит, что он жил, словно в раковине, и жизнь эта была посвящена удовольствиям. Но однажды нежный принц столкнулся с реальностью жизни. Во время выездов из дворца на прогулки, как повествует предание, Гаутама повстречался сначала с человеком, согбенным от возраста, затем с больным и, наконец, с погребальной процессией. Встречи эти настолько потрясли его, что в возрасте двадцати девяти лет Гаутама отрекся от наследственного трона и принял жизнь странствующего аскета в поисках мира и спокойствия. После шестилетней борьбы, отмеченной яростным аскетизмом, он обрел «срединный путь» к истинной мудрости. В результате спонтанного просветления, достигнутого в возрасте тридцати пяти лет, Будда Гаутама выразил суть своих взглядов следующим образом:

«Рождение есть страдание. Старость есть страдание. Болезнь есть страдание. Горе, плач, боль, несчастье и отчаяние есть страдание. Быть связанным с тем, что нелюбимо, или разделенным с тем,

что любимо, есть страдание. Вкратце, пять составляющих [человеческого существования] есть страдание» (1).

Так происходит потому, что жизнь конечна и полна постоянными переменами. Смерть полагает предел всему. Это поистине суровая реальность человеческого бытия. Болгарский эзотерик Омраам Михаэль Айванхов выразил это так:

«Говоря в общем, люди держатся за жизнь на земле, потому что не знают, что где-то есть иная, лучшая жизнь. Они готовы пойти на любое преступление, чтобы поддержать свое существование в этом мире. Таким образом они нагромождают бесчисленные долги и однажды бывают вынуждены платить по ним. Но ученик видит вещи совершенно иначе. Он говорит себе: "Жизнь на земле есть тяжкий труд. Все мы окружены им и ограничены, затоптаны, мучимы и обижаемы всеми способами» (2).

Закрывая глаза на эту истину, мы действуем себе во вред. Однако в то же время мы не должны поддаваться мраку, что будет лишь самоизвинением. Именно поэтому, согласно Айванхову ученик должен принять условия, в которых родился, дабы попытаться превзойти их и обрести внутреннюю свободу. Таким образом, духовные традиции стремятся укрепить в нас сознание непрочности жизни, одновременно напоминая нам о нашей истинной природе, высшем «Я», вечно сущем за гранью подверженных условностям царств. И только когда мы осознаём эту связь с «Я», или первичной Реальностью, мы понимаем смысл человеческого существования. В противном случае приходится рассматривать его как нечто ужасное, лишённое смысла и милосердия.

Великие духовные мастера во всем мире учат нас также, что подверженное условностям существование управляется законом причины и следствия, или кармой. Это позволяет нам правильно относиться к боли и страданиям в собственной жизни. Все, что с нами случается, порождено предыдущими намерениями, мыслями и действиями, приводящими в движение неутрачиваемую космическую рябь. Как выразил это Айванхов:

«Природа умеет запоминать все, и именно на памяти природы основан закон морали. Да, на памяти. Природа обладает памятью, которая никогда не забывает, и тем хуже для того, кто не принимает эту память в расчет! Все както продолжается, включая нестройные мысли и внутренний шум до тех пор, пока человек больше не выдерживает. Он терпит поражение и сдаётся. Никто

не в силах уйти от этого закона, никто даже не был в силах бежать от него...» (3).

Если мы хотим избежать будущих страданий, то должны изменить собственные текущие мотивацию, мысли и действия, дабы позвать более благоприятную судьбу. Если мы посвящаем себя исключительно воплощению высших идеалов, наподобие сострадания, щедрости и терпения, мы неизбежно пожнем плоды просветления или духовного освобождения.

Духовный путь — долгая дорога. Но это дорога, по которой все мы обречены пройти раньше или позже. Культивируя высшие идеалы, мы ощущаем, что жизнь становится гораздо проще, счастливее и осмысленнее. Именно тогда мы начинаем радоваться красоте жизни, не романтизируя ее. С этой возвышенной точки зрения даже землетрясения, хоть они и ужасны, не в силах нарушить наш внутренний мир и гармонию. Мы просто делаем то, что необходимо, не забывая при этом, что мы едины со всем и, следовательно, не можем понести никакой утраты. Наша истинная природа едина, бессмертна, неизменна, свободна и блаженна.

25. Сансара — это бег по кругам

Мудрецы Индии нашли великолепное обозначение для ситуации, в которой мы так долго пребываем без просветления, или освобождения. Они говорят о сансаре, что буквально значит «слияние» — стечение обстоятельств, формирующих наши конечные жизни. Другой, более описательный перевод этого термина означает «бег по кругам». Ибо именно это и происходит на уровне обусловленного существования, являющегося нашим текущим состоянием. Бесчисленные существа бесконечно повторяют себя, т. е. снова и снова воспроизводят свой кармический узор.

Таким образом, сансара — это застывшее поведение, привычка. Более точно, это общая сумма привычек всех существ и вещей. Даже кусок скалы может быть субъектом привычки. В отличие от людей, чье поведение варьируется и иногда бывает удивительным, поведение скалы в основном статично и в целом предсказуемо. Тем не менее это поведение, если мы только не настаиваем на

ограничении данного понятия лишь действиями одушевленных или разумных существ.

Когда мы ожидаем полной предсказуемости поведения неодушевленного предмета, например камня, мы рассматриваем статистику, или жесткость, которая считается среди людей невротической и нежелательной. Однако жесткость зависит от степени, и мы можем наблюдать среди людей целый спектр откликов. Некоторые личности жестче и предсказуемее прочих. Поведение одних подобно часовому механизму, других неконтролируемо. Жители прусского города Кенигсберга могли сверять свои часы по знаменитому горожанину Иммануилу Канту, который ежедневно выходил на вечернюю прогулку в одно и то же время. Но даже люди, не поддающиеся контролю, или «сумасшедшие», во многих случаях вполне предсказуемы, поскольку их поведение тоже является лишь кармическим самовоспроизведением.

И в этом суть: все мы обречены бесконечно повторять себя. Именно здесь корень летаргии человеческой психики. В нас глубоко заложено сопротивление любой перемене. Все мы, повидимому, боимся перемен, а в некоторых людях страх этот настолько силен, что буквально парализует их. Другие прячут свой страх, представляясь «словно бы» они свободны от него. Они бросают себе вызов даже с риском для собственной жизни. Однако сорвиголовами эти люди способны быть лишь при определенных обстоятельствах, тогда как в других областях ими управляет некая задержка развития, происходящая из страха. Например, кто-то способен проявлять крайний героизм и превосходить собственные возможности, взбираясь на самые грозные горные вершины земли, но внизу, в долине, связанный страхом консерватизм запирает его в поражающих «я» кармических чертах эмоциональной зависимости, сексуальной одержимости, моральной жесткости или невротического избегания всего, что может бросить вызов субъективной картине мира. На вершине, много выше уровня леса, этот человек ощущает свободу, ускользающую от него в долине. Но эта свобода может быть лишь иллюзорной, пока существует мысленная привычка, побуждающая альпиниста искать приключений в подъеме на гору. Истинная свобода забрезжит лишь тогда, когда будут преодолены кармические тенденции, первыми влияющие на эгоперсональность.

Подобное *духовное* преодоление себя и есть истинный героизм. Отсюда и слово, которым обозначают в Индии адептов: *вира*,

«герой». Лишь преодоление себя ликвидирует самоповторяющуюся петлю, названную индийскими мудрецами сансара. Свобода, которую осознает освобожденное существо, есть необозримый ландшафт самого Духа (атман, пуруша). Эта свобода — нирвана, тихое состояние, состояние идеального покоя, которое не может подорвать никакое обусловленное событие сансары. Таким образом, освобожденное существо, все еще погруженное в конечное царство существования, не боится более сансары. Нет больше страха перед переменами. Как нет больше и страха смерти, которая, с точки зрения обыкновенного человека, представляет собой окончательный переход. Ибо для освобожденного существа сансара есть лишь полное отсутствие событий. Фактически, освобожденное осознание даже не оперирует дуализмом, подразумевающим концептуальное различие между нирваной и сансарой. Наоборот, как настойчиво указывал мастер буддизма махаяны Нагарджуна, нирвана и есть сансара, а сансара — нирвана.

Великое духовное озарение содержит познание, что, даже боясь перемен и смерти, будучи угнетаемы превратностями сансары, все мы погружены в свободу Духа, или трансцендентальной Реальности. Ибо Дух, лишенный любого следа страдания, является нашей неотчуждаемой природой. Мы просто невежественны относительно данной глубокой истины и, следовательно, воображаем себя конечными существами, обреченными страдать и умереть. Другими словами, наше невежество (авидия) по поводу собственной истинной природы виновато в ложной идентификации с частной мыслью-телом. В действительности, согласно йоге, наша истинная индивидуальность есть Дух, являющийся сверх-сознательной Реальностью в каждом существе и вещи.

Иллюзия возникает с первым вдохом в человеческом теле и становится все сильнее по мере того, как мозг/мысль приучается функционировать человеческим образом. В конце концов мы даже можем прийти к заключению, что иной реальности, кроме тела/мысли, не существует и что сознание есть лишь функция мозга. Однако свидетельство всех великих мастеров духа гласит иначе: то, что мы по привычке зовем сознанием (читта), есть просто заимствованный свет тонкого излучения за гранью физических и ментальных уровней существования. Он, действительно, по большей части зависит от функционирования мозга, которое, в свою очередь, обусловлено телесной биохимией. Но Осознание,

или Сверхсознание (чит), не нуждается для своего существования в нервах, химических соединениях, атомах и элементарных частицах. Фактически, это есть то, в чем каждое мгновение возникают и исчезают вся материя и мысль.

Данная истина мелькает в высших состояниях экстаза (самадхи) и полностью осознается при просветлении (бодхи), представляющим собой постоянный сдвиг отождествления: вместо ощущения себя в качестве отдельных, индивидуальных сущностей мы осознаем свою истинную природу¹ как сверхсознательный субстрат всех индивидуальностей и воспринимаемых ими окружений.

Достигнув просветления, мы прекращаем бег по кругам. Наоборот, мы останавливаемся в неподвижной точке, на оси (кха) великого колеса сансары, которое продолжает и продолжает вращаться с головокружительной скоростью для всех непросветленных. Наши тела, представляющие собой кристаллизованные кармические остатки, продолжают изживать собственные судьбы (что значит неизбежную смерть), но «мы» как Дух совершенно не затрагиваемся телесными процессами и переживаниями.

Согласно некоторым школам йоги, сверхсознательное излучение просветленных существ со временем трансформирует и осуществляет само физическое тело, создавая «тело света», или сверхпроводимое тело (ативахикадеха). Это нефизическое тело бросает вызов законам Природы и наделено всеми силами экстраординарных способностей. Это действительно расширение не скованной путами мысли просветленного существа, которое пронзило вуаль иллюзий (майя) и целиком настроилось на первичную реальность. Такое сверхпроводимое тело позволяет освобожденному оставаться в обусловленных царствах и содействовать пробуждению других, не становясь субъектом разложения и смерти, непреклонного рока обычных тел.

26. Духовная дружба

Духовный путь часто сравнивают с лезвием бритвы. Один миг невнимательности — и годы упорной практики мгновенно идут прахом изза внезапного воскресения старого образа мыслей и поведения. По этой причине мастера в области традиционной

йоги издавна рекомендуют людям, серьезно занимающимся ею, поддерживать дружбу с такими же учениками, которые имеют сходный образ мышления, душевного настроения и приверженность высочайшим идеалам духовного пути.

Поскольку мы — существа общественные, многое в нашем мышлении и поступках определяется социальным окружением. Эту ситуацию прекрасно отражает популярная поговорка: «Попал в стаю — лай не лай, а хвостом вилай». Суетные друзья порождают в нас суетные мысли и намерения, тогда как друзья духовные возвышают мысли и сердце. Как отличить суетного друга от духовного? Мысли суетного друга вращаются вокруг денег, работы, секса, удовольствий, успеха и т. д. Его (или ее) речь груба, без тени вдохновения, с повторениями, несвязна, пуста, иногда — со стремлением уязвить. Такой человек замолкает редко и даже не задумывается над тем, что надо бы помолчать. Суетная личность повторяет шум, производимый социальным окружением, и, таким образом, усиливает его.

«Подобно тому, как трава куша, обернутая вкруг гниющей рыбы,
Вскоре приобретает тот же запах,
Так и человек, связанный с плохими друзьями,
Со временем становится похожим на них» (1).

Действия, которые необходимо предпринять, очевидны.

«Берегись недостойных друзей с плохими характерами,
Циничными взглядами и предрассудками, Считающих
себя самыми лучшими, хвастливых И унижающих
других» (2).

«Дхаммапада» (78) предостерегает:

«Не заводи дружбы с причиняющими зло. Не дружи с низкими.
Возьми в друзья достойных и присоединись к лучшему».

В «КхаггаВизанаСутте» (24) из «СуттаНипаты» мы читаем:

«Дружить следует с тем, кто образован, знает учение, приобрел
и продолжает приобретать знания, понял смысл вещей и преодолел
свои сомнения».

В «ХириСутте» (3) сказано:

«Не друг тот, кто постоянно тревожен, ворчлив и вечно ищет недостатка. Лишь тот, кто не может оторваться от тебя ради других, как сын от отцовского сердца, есть истинный друг».

Обыденная дружба поддерживает наши обыденные взгляды на жизнь — тусклая перспектива по сравнению с глубоким и незамутненным взглядом, вдохновляемым духовным другом. Обыденная дружба выходит из сансары и усиливает ее. Духовная дружба коренится в нирване и приближает ее.

Берегитесь также друзей *дхарма*, которые привносят суетность в духовную практику. Они заводят речь о духовных предметах, чтобы хвастать, принижать других или заслужить похвалу, другими словами, чтобы обласкать себя. Слова их о пути, но мысли прочно угнездились на мирских делах. Это обманщики и лицедеи. Лучше быть с молчаливым другом, твердо стоящем на пути, чем с болтливым, следующим по дорожкам собственного «я».

Сатсанга означает «связь с достойным или реальным». Обычно под ней подразумевают общество адепта, который воплощает духовные ценности, т. е. связывает нас с истинным, реальным, достойным (сат).

В буддизме слово сангха, или община, означает то же самое: приносящая взаимную пользу связь тех, кто следует буддийскому учению (дхарма). Члены сангхи по определению являются сторонниками убежища, т. е. искренне ищут пристанища в «трех драгоценностях» (триратна): будде, дхарме и сангхе. Поиск пристанища означает не только простую веру в «три драгоценности», но и предполагает активные усилия следовать стопами Будды и других великих мастеров, достигших освобождения или, по крайней мере, высшего озарения благодаря собственной практике учения Будды.

Самым большим духовным другом является учитель — пружу (санскрит) или лама (тибетский язык). Некоторые буддистские школы считают его четвертым объектом убежища. Только гуру обладает высшим стремлением мысли, а именно конечной свободой и счастьем. Буддисты называют такого человека кальянамитра, прекрасный друг. Он «прекрасен», потому что имеет способность и намерение сделать прекрасными, облагородить других.

Нахождение убежища в будде, дхарме и сангхе считается достаточным, чтобы избавиться от страха. Нахождение убежища в чемто или комто ином не дает того же эффекта: страх может уйти на какое-то время, но не исчезнет совсем, потому что такой поступок не ведет к нашей истинной природе, которая есть природа Будды, лежащая за рамками всех возможных мирских достоинств. В «УданаВарге» (25.5) сказано:

«Люди деградируют, полагаясь на тех, кто ниже их.
Полагаясь на равных, они остаются такими же.
Полагаясь на высших, люди достигают превосходства.
Итак, полагайся на тех, кто выше тебя» (1).

Тем, кто занимается йогой, лучше не «заводить» друзей, а культивировать в себе неограниченное дружелюбие (маитри). Тогда они становятся друзьями всех существ, близко принимая к сердцу их высшее благополучие. При таком взгляде на жизнь их другом становится вся Вселенная.

27. Гуру Рассеивающий тьму

В упанишадах есть древняя молитва, заключающая в себе всю суть практики йоги:

«Веди нас от нереального к Реальности.
Веди нас от тьмы к Свету.
Веди нас от смерти к Бессмертию».

Это моление обращено к Богу, но может быть и переадресовано гуру. Согласно эзотерическому объяснению, санскритское слово гуру означает «рассеивающий тьму». Если гуру полностью раскрыл себя, достиг просветления, он (или она) действительно является носителем Света и, как таковой, традиционно считается воплощением первичной реальности.

Нам, жителям Запада, это трудно понять и еще труднее принять. Стоя перед гуру — сатгуру, или истинным мастером, — мы, как правило, видим перед собой лишь телесную оболочку. Другими

словами, мы смотрим лишь глазами и потому видим недостаточно глубоко. Мы духовно слепы. Наше физическое зрение иногда даже препятствует поиску истинного учителя. Глубокая духовная связь с ним (или с ней) может возникнуть у нас лишь тогда, когда придет полное понимание, что познавший озарение мудрец, в сознании своем, всегда и неразрывно идентичен с первичной реальностью.

Вполне понятно, что множество поддельных мастеров, проталкивающих свой товар на свободном рынке и ведущих конкурентную борьбу за учеников, не внушают нам особого доверия. За свою жизнь я встречал многих духовных учителей, но лишь немногие произвели на меня впечатление большими достижениями, чем просто медитация, духовнопсихическое целительство, умение читать лекции или демонстрировать «фокусы» с помощью паранормальных способностей. Все это способны освоить и совершенно бездуховные жулики. Люди, познавшие озарение, такие как Рамана Махарши (с которым я мечтал бы встретиться), шестнадцатый Кармапа Рангджунг Ригпе Дорджи (который умер незадолго до того, как я должен был с ним встретиться) или Гарчеен Ринпоче (от которого я получил посвящение в махамудру), встречаются редко и живут далеко друг от друга.

Вынести некоторые суждения о духовном статусе человека позволяет не только его жизнь, но и характер расставания с нашим материальным миром. Считается, что смерть истинно великих людей сопровождается благими знаменьями. Так, когда Бхагаван Рамана покинул свое тело в 8.47 вечера, небо в северозападном направлении пересек метеорит, точно нацеленный на вершину Арунахала, самый любимый горный пик Раманы. Во время обряда кремации шестнадцатого Кармапы (1924—1981), солнце на ясном, чистом небе окружила гигантская радуга. Рожденная в России мастер суфизма Ирина Твиди в своей книге «Дочь огня» рассказывает, что, когда ее гуру сбросил свою смертную оболочку, появилась необычная радуга, в которой отсутствовал цвет учителя.

Традиционно передается мудрость, гласящая, что учитель может провести учеников лишь туда, куда дошел сам. Другими словами, некоторые учителя способны разжечь наши 20ваттные лампочки до 200 или даже до 2000 ватт, а может, до 20 киловатт. Это, безусловно, подведет нас чуть ближе к «яркости» просветления, однако быть рядом не значит быть там. Некоторые учителя склонны забывать это, а многие студенты в любом случае

не испытывают достаточной мотивации пройти весь путь и поискать для этого сатгуру, учителя Истины, который сможет безопасно провести их до конца.

Довольно большое число студентов считают, что способны справиться самостоятельно. Но они обманывают себя. В моей жизни тоже был период, когда я настаивал на этом ошибочном взгляде и в результате совершил больше промахов, чем даю себе труд вспомнить. Ирония в том, что я даже не могу сослаться на неведение традиционных функций сатгуру — я прочел все тексты и многие из них глубоко изучил. Однако неоднократные разочарования в учителях, встреченных на пути, способны быстро остудить любые надежды. К счастью, спустя много лет я пришел к твердому убеждению в абсолютной необходимости духовного учителя. И если мы действительно хотим дойти до конца пути, то должны подготовить себя к встрече с истинным гуру, которая со временем обязательно состоится. Ведь давно уже сказано, что когда ученик готов, то явится и учитель. Мне кажется, это не менее верно сейчас, чем и тысячелетия тому назад. Сатгуру — врата, а сатсанга, или «истинная связь» с таким учителем, — ключ.

28. Задача гуру: Провозвестие Реальности

Преамбула

Духовные учителя бывают многих типов. Все они различаются по духовной зрелости, интеллектуальным способностям, образованности, сложности личности и стилю преподавания. Проще говоря, большинство учителей стоят всего на один шаг впереди неофита. Хотя их духовные достижения будут весьма умеренными, они все равно в силах помочь искателю при условии, что останутся скромными, честными и внимательными. «Случайным», т. е. ставшими таковыми волей обстоятельств, учителям слишком просто впасть в эгоцентричную ошибку и начать разыгрывать мастера.

Есть такие, кто взошел дальше по лестнице самосовершенствования и просветления. Разумеется, они могут оказать искателям, нуждающимся в руководстве, инициации и время от времени

в поддержке, огромную помощь. Благодаря своим внутренним достижениям подобные учителя способны также продемонстрировать любопытный психофизический эффект «духовной передачи». Явление это, повышающее сознание и достоинства личности ученика, особенно ярко выражено у просветленных мастеров. Именно поэтому такие учителя высоко ценятся во всех эзотерических традициях мира.

Некоторые адепты, подобные Рамана Махарши или Факиру Чанду, становились учителями «по умолчанию», поскольку люди искали их общества и духовной поддержки, хоть сами подвижники довольствовались бы жизнью отшельников. Другие предпочитали избрать себе нескольких учеников, которых могли наставлять в более интимной обстановке. Третьи, подобно Будде Гаутаме, создавали совершенно новый путь и сообщество.

Немногие учителя выбирают неформальные отношения со своими учениками, большинство настаивает на формальностях. Есть учителя, которые минимально вмешиваются в повседневную жизнь своих учеников, и, опятьтаки, есть учителя, строго предписывающие стиль жизни и настаивающие на соблюдении этих предписаний. Одни учителя спокойны и обыденны, тогда как другие, например Бхагаван Раджниш (он же Ошо) или Сатья Сай Баба, предпочитают более пышный стиль самопрезентации. Некоторые адепты, как Рамана Махарши, при общении с учениками часто прибегают к молчанию; другие, как Джидду Кришнамурти, всегда красноречивы, поскольку полагают, что знания тем или иным образом могут указать путь к просветлению. Часть учителей отказываются называть себя учителями, потому что чувствуют, что им нечему учить; их учение состоит просто в их присутствии. И так далее.

Психолог Гай Клакстон, бывший ученик Бхагавана Раджниша, показал, что образ гуру как учителя вводит в некоторое заблуждение. Он комментирует это так:

«Наиболее полезная метафора... лекарь или терапевт. Просветленные мастера, можно сказать, Ультимативные Терапевты, поскольку сосредоточивают свое благословенное внимание не на проблемах, а на самых корнях, порождающих эти проблемы. Они сами страдают от проблем и сами их решают. Мастер сплетает свои терапевтические хитрости лишь для одного: чтобы обнажить и растворить само заблуждение. Его искусство тонкое, поскольку иллюзии нельзя иссечь скальпелем, рассеять массажем или оста-

новить таблетками. Ему приходится работать пошагово, сбивая знакомые свойства и привычки, поддерживая храбрость и решимость искателя в моменты падения. Только так организм может исцелить себя. Его приемы напоминают работу специалиста по сносу, который раз за разом наносит стратегически рассчитанные удары, чтобы сломать застывшую суперструктуру «я» и расчистить грунт. Однако ему приходится работать с каждым случаем индивидуально, вскрывая и бросая вызов в нужной последовательности и с требуемой скоростью, используя в каждый момент тот сырой материал, который приносит пациент» (1).

Клакстон упоминает и другие маски, «метафоры», к которым гуру прибегает в общении с учеником: гид, старший сержант, картограф, капитан, рыбак, софист и маг. Множественные функции и роли истинного адепта служат двум основным целям. Впервых, пробить и постепенно растворить эгоистический панцирь ученика, «убить» феномен, называющий себя «учеником».

Ввторых, и в главных, гуру действует как проводник Реальности, повышая интуитивное познание учеником своей истинной сути. Обе эти цели являются самыми насущными для всех духовных учителей. Однако лишь полностью просветленные адепты сочетают в себе то, что тексты буддизма махаяны зовут мудростью (праджна) и состраданием (каруна), необходимыми для пробуждения других от дремы непросветленного состояния. В древней «Ригведе» (10.32.7) индусов, гуру сравнивают с человеком, который знаком с определенной местностью и готов провести по ней чужестранца. Учителя, которым еще лишь предстоит достигнуть полного просветления, способны показать другим лишь часть пути. Полный же адепт (в Индии его называют сиддха) может осветить для искателя весь путь.

Подобные полностью просветленные адепты редки. Вне зависимости от того, чувствуют они призвание учить других или нет, само их присутствие в мире традиционно считается достаточным для оказания воздействия на все окружающее. Просветленные мастера, или осознавшие, думают и чувствуют так, что просвещают многих. В них фокусируется святость. *Они возвещают Реальность*. Поскольку в сознании своем эти мастера едины с первичной реальностью, они помогают уже тем, что озаряют собственное окружение светом этой реальности. Повидимому, духовное влияние такого «поля» воздействует на все вещи и существа,

но особенно его воспринимают те, кто пребывает в тесной близости с адептом или особо чувствителен к его духовному излучению. Естественная аура просветленного существа, оказывающая трансформирующее влияние, заставляет мир погрузиться в неосознанную духовную практик)' (садхана). Современный американский адепт Ади Да (Да Фри Джон) однажды заметил по поводу этого явления, что в процессе участвуют «даже стены». Насколько буквален смысл данного утверждения, свидетельствует рассказ одного из его учеников.

«Летом 1982 г. я неожиданно очутился наедине с гуру. Я видел, как он входит в состояние, который каждый назвал бы безусловным самадхи, или экстазом. Настоящее мгновенно исчезло под действием мощного медитативного настроения. Как позже мы поведали друг другу, каждый из нас субъективно почувствовал, что комната словно бы распадается на части со всем и всеми в ней находящимися. *Мы оба отчетливо слышали треск деревянных стен и потолочных балок.* Ощущалось также странное, но несомненное давление на все тело, особенно на лицевую часть. Это происшествие надолго оставило меня в озадаченном и возбужденном состоянии. Лично я считаю, что присутствовал при проявлении тонких сил, бушующих вокруг адепта» (2).

Тот же ученик может сообщить следующее:

«Каждый раз, когда я сидел в медитации, или даршана (3), с моим гуру, тело испытывало ощущение, словно оно подставлено под высокую дозу радиации. Центр этого чувства был в правой стороне сердца. И ощущение усиливалось каждый раз, когда я начинал медитировать самостоятельно. Этот физический симптом всегда сопровождался необычной эмоциональной открытостью, будто с меня содрана кожа. Я был совершенно незащищен перед своими эмоциями. Казалось, что учитель «переместил» центр моего внимания из мозга в сердце, где он и должен находиться. Благодаря милости гуру, мое сердце пробудилось» (4).

Гай Клакстон комментирует:

«Сидя в присутствии Мастера, осознавая его присутствие без мысли или суждения, ищущий начинает впитывать и проявлять те же качества ясности и спокойствия. Тут, как учит дзен, идет прямая передача вне текстов, от сердца к сердцу. Мастер — пчелиная матка, окруженная роем ищущих (в буддизме — сангха), которые собираются, чтобы пить ее эссенцию» (5).

Духовное «присутствие» учителя воспринимается как сила, бьющаяся о тело. Как Бхагван Раджниш, так и Свами Муктананда, которые пользовались мировой известностью в 1970х и 1980х гг., любили демонстрировать свои способности манипулировать этой силой и проецировать ее как на отдельных учеников, так и на большие собрания людей. Мне кажется, что в этом и заключалась основная часть их зрелищных представлений.

Однако учителю вовсе не обязательно быть просветленным, чтобы овладеть данным видом психофизической энергии. Мне лично довелось испытать интересный опыт в отношении упомянутого феномена. Когда я еще жил в Англии, то периодически медитировал под руководством Ирины Твиди (6), учителя суфизма. После одной из сессий я почувствовал какойто особый заряд энергии во всем теле. Стучилось так, что примерно тогда же один из моих соседей узнал, что я медитатор, и захотел, чтобы я научил его медитации. Поскольку у меня не было прав учить медитации, я вежливо отказался. Но сосед продолжал совершенно серьезно просить меня об этом почти, каждый раз, когда мы с ним сталкивались.

Выслушав примерно полдюжины просьб, я в конце концов согласился показать, что надо делать, назначил день и время. К моему удивлению, сосед появился в своем лучшем воскресном костюме. Позже он объяснил мне, что приготовился, как к посещению церкви. Я попросил его поудобнее устроиться на стуле, а сам сел напротив, на софу, и начал объяснять, как следует ослабить тело для подготовки к медитации.

Едва я успел произнести несколько предложений, как почувствовал порыв психофизической энергии, которая словно бы вошла в мое тело сзади и устремилась по направлению к человеку напротив. Моя речь стала невнятной, веки отяжелели, но я не отрывал от него взгляда. Когда волна энергии ударила в соседа, он явно отпрянул назад и посмотрел на меня с испугом. Тут через меня пошла вторая волна, и он снова вздрогнул. Когда его достиг третий порыв энергии, он уже был в глубокой медитации. Я ощущал силовое поле, соединившее наши тела, и пока я медитировал, он тоже оставался в состоянии медитации.

Позднее мы обсудили происшествие, и сосед подтвердил мои ощущения. Сначала он почувствовал ужас, что я могу загипнотизировать его. Когда его пронзила вторая волна, он снова ощутил,

что его отпихивает назад, но начал подчиняться ей. На третий раз он просто не сопротивлялся, позволив энергии работать с его теломмыслью. Прежде сосед никогда не медитировал. Я был поражен таким эффектом не меньше его. Впоследствии такая же передача энергии происходила всякий раз, когда мы встречались для совместной медитации. В какойто момент мне стало ясно, что он должен произвести в своей жизни определенные перемены, прежде чем сможет получать пользу от дальнейших сессий.

К счастью, поскольку я не считал себя гуру или даже наставником по медитации, я и не интерпретировал этот опыт как нечто, возникшее по моей воле. Скорее, я отнесся к нему как к дару (прасада) и посоветовал поступить так же моему соседу. Однако, пережив подобное и будучи много раз сам приемником такой энергетической передачи, я вполне понимаю, почему некоторые учителя придают этой способности особое значение. Сказанное верно и по отношению к мистическим переживаниям. В них также слишком легко увидеть большее, чем было дано. Кроме того, вполне ясно, каким образом ученики вырабатывают привязанность к «ударам» духовной передачи от гуру и насколько им просто перепутать эту способность с просветлением, мудростью и состраданием.

Истинные гуру, ложные гуру, сумасшедшие гуру

«Есть много учителей, подобных лампадам в доме,
но трудно найти,
о Деви, учителя, который светит, подобно Солнцу.
Много учителей, похищающих у ученика его богатство,
но редок учитель,
избавляющий его от несчастий.
Тот [истинный] учитель, через одно прикосновение которого
течет высшее благо (ананда). Разумный человек должен выбирать
лишь такого в учителя и никого иного (7)».

Эти строки можно найти в «КулаАрнаваТантре», санскритском произведении индусского эзотеризма, датируемом XI веком н. э. Они сказаны богом Шивой, владыкой йогов, его божественной супруге Деви. Но слова эти были предназначены для людских

ушей и уместны сегодня так же, как тысячу лет тому назад, если не больше. Совершенно ясно, что есть истинные и ложные духовные учителя, или гуру. Весьма вероятно также, что имеются многие, попадающие между этими двумя категориями: они не ослепительно белые и не абсолютно черные, но разных оттенков серого.

Как отличить истинного мастера от мошенничающего авантюриста, чье парадоксальное поведение и святая глупость просто скрывают буйные прихоти? Вопрос насущный, но ни в коем случае не новый. Его задавали снова и снова в течение тысячелетий по двум причинам. Вопервых, потому что ответ не прост, а вовторых, потому что плелел всегда рядом с пшеницей, а тьма со светом.

Немало есть таких гуру, которые представляются сами или живописуются своими последователями как податели блага, если не единственными Учителями Мира, или, по крайней мере, мастерами, достигшими полного просветления. И тут, безусловно, поднимает голову вопрос об истинности этих притязаний. Кто станет отрицать, что среди сегодняшнего урожая духовных учителей имеются, пользуясь словами Идриса Ша, «фальшивки»? Они не только обманывают других, но и впадают в обман сами. Осмелюсь утверждать, что и в большинстве других случаев, претензии на просветленность далеки от истины, хотя, быть может, здесь и нет намеренного обмана. С просветлением часто путают временный опыт *unto mystica*, экстатического единения. Некоторые ученики также принимают за трансцендентальное озарение своеобразное состояние «свидетельства».

Существование поддельных гуру или гуру, которые не дотягивают до собственных притязаний, разумеется, заслуживает сожаления, но их мошеннические проделки или слабость не должны побуждать нас вообще отказываться от понятия духовного наставника. Психолог Джон Уилвуд, серьезно размышлявший над этими вопросами, замечает:

«Сбрасывать со счетов всех духовных мастеров изза поведения шарлатанов или заблуждающихся учителей так же неразумно, как отказываться от использования денег изза наличия в обращении фальшивых банкнот. Злоупотребление авторитетом еще не причина отказывать в полномочиях там, где они уместны, полезны и законны. Возможно, что в нынешний век культурных революций, падения морали, ослабления семьи и глобального хаоса,

великие духовные мастера в мире являются самым ценным достоянием человечества. Ступение красок в важном споре об истинных и ложных мастерах способно лишь углубить смятенность нашего века и отбросить назад рост и трансформацию, необходимые для выживания и процветания человечества» (8). Учитывая изящность фальсификаций, демонстрируемых некоторыми из наиболее успешных поддельных гуру, вопрос об аутентичности приобретает особую остроту. Отзвук этой проблемы содержится в библейской истории об Иисусе, попросившего своих учеников заявить во всеуслышание, кем они его считают, вопреки общественному мнению. Несколькими столетиями ранее, как записано в «Бхагавадгите» (11.54—72), мистиквоин Арджуна спросил своего божественного гуру Кришну о знаках, по которым можно узнать истинно просветленного. Как именно, спрашивал Арджуна, тот, кто «утвердился в гнозисе» (штхитапраджна) говорит, сидит и ходит? Кришна отвечает, называя психологические характеристики познавшего Бога, а именно свободу эго, внутренний мир и беспристрастность. Этот подход звучит в большинстве санскритской литературы. Так, «Упанишадгита» (6.8.11 — 12), одно из многих «подражаний» «Гите», продолжает эти строки:

«Мудрец (видвас), хотя обитает в теле, [реально] не обитает в теле, а скорее подобен пробудившемуся от сна. Глупец, однако, хоть и не обитает в теле, никогда не обитает в теле, подобно видящему сон.

Итак, не знающий приверженностей мудрец, когда полулежит, сидит, идет, купается, видит, касается, обоняет, ест, слышит и т. д., не связан «качествами» [природы] ни в одном [из своих действий], но, обитая в природе, он свободен как небо, Солнце и ветер».

Но как нам узнать, действительно ли учитель свободен, пребывает за пределами эгоизма и над игрой сил природы? И снова Джон Уилвуд делает весьма ценное замечание:

«Нельзя полагаться лишь на описание внешнего поведения, чтобы отличить истинных духовных учителей от сомнительных. Разработка критериев оценки истинности учителя, основанных только на изучении внешнего поведения, привела бы, с одной стороны, к утрате как межличностного, так и внутриличностного

контекста, который и придает значение поведению, а с другой стороны, выдвинула бы только одну модель духовного учителя в качестве идеальной или единственно верной, что было бы такой же ошибкой, как и применение единственного метода психотерапии ко всем приблизительно подобным случаям» (9).

Далее Уилвуд замечает, что терапевты сталкиваются с самыми разными личностями, пользуются многими стилями лечения и, как мы можем добавить, различаются по степени компетентности. Они помогают своим пациентам, но необязательно всем без исключения. Сходным образом, не каждый гуру подходит для каждого ученика. Одним ключом является связь между мастером и студентом. Другим, как указывает Уилвуд, — источник авторитета учителя. В случае пробужденного адепта, источник его (или ее) просветления лежит в настроенности на саму Реальность. Во всех остальных случаях (точнее, в подавляющем их большинстве) учитель получает права, исходя из меньших способностей.

Беда в том, что не достигший просветления учитель может выдавать себя за полностью просветленного адепта и обманывать доверчивых учеников. История духовности полна подобными сомнительными личностями, а скандалы вокруг поддельных учителей в последние годы повторялись с пугающей регулярностью.

Какой урок мы можем извлечь из всего этого? Впервые, ищущий должен понять, что духовные учителя отражают различные уровни личностных достижений и что просветление действительно редко. Вторых, ищущие должны признать, что, являясь именно ищущими, а не мастерами, они вряд ли обладают достаточной квалификацией, чтобы выносить *окончательное* суждение по поводу уровня духовных достижений учителя. Издатели широко известной книги «Духовный выбор» предлагают следующую превосходный совет:

«Тому, кто погружен в мирское сознание, невозможно оценить компетенцию любого наставника в плане трансформации и трансценденции, не достигнув равной с ним степени трансценденции. Никакие «объективные» критерии не могут устранить этой дилеммы. По этой причине, выбор наставника, пути или группы остается, в некотором смысле, субъективным. Однако субъективное подвержено многим настроениям, от вводящей в самообман эмоциональности до прозревающей, освещающей

интуиции. Быть может, первой задачей ищущего и должна быть работа по обострению этого первичного наставника, собственной субъективности» (10).

Рам Дас (Ричард Альперт), попробовавший себя с обеих сторон рва (как преданный последователь Ним Кроли Бабы и как независимый учитель), дает следующее дополнение:

«Некоторые боятся связываться с учителем. Они боятся возможной нечистоты в учителе, боятся того, что ими воспользуются, поймают в западню или будут эксплуатировать. Но, по истине, мы все навеки пойманы в западню собственных желаний и привязанностей. Если вы стремитесь лишь к освобождению, то любой учитель станет для вас полезным средством. Никто из них никак не сможет повредить вам» (11).

Последнее верно лишь в идеале. На деле проблема состоит в том, что во многих случаях студенты не знают себя достаточно, чтобы разобраться в собственных глубинных мотивациях. В итоге они ощущают приверженность именно к тем учителям, кто разделяет их собственную «нечистоту», например жажду власти, и, следовательно, имеют все основания бояться такого учителя. Повидимому, защищены лишь истинно невинные, хотя и они ни в коем случае не обладают иммунитетом от болезненных переживаний с учителями. Зато они выйдут из них целыми и здоровыми, поддержанные собственной чистотой намерений.

В случае признания факта, что наша собственная оценка учителя всегда субъективна, пока мы сами не достигнем его (или ее) уровня личного совершенства, остается лишь один важный критерий, который мы можем учитывать в поисках гуру: истинно он способствует личностному и духовному росту учеников или же явно или скрытно мешает их созреванию? Будущим ученикам стоит внимательно и взвешенно присмотреться к сообществу студентов, окружающих предполагаемого гуру. Особенно следует приглядеться к тем, кто стоит ближе всего к гуру. Являются ли они просто жалкими подобиями или клонами своего учителя, или идут в чемто против него, как зрелые мужчины и женщины? Болгарский духовный учитель Омраам Михаэль Айванхов, умерший в 1986 г., очень к месту заметил:

«У каждого свой собственный путь, своя миссия, и, даже если вы берете за образец своего Мастера, всегда следует развиваться

в соответствии с собственной природой. Следует воспеть данную вам тропу, придерживаясь нот, тональности и ритма; ваш голос ни в коем случае не будет голосом вашего Мастера, но это не важно. Важно лишь одно: идеально исполнить собственную партию (12)».

Ответить на вопрос об истинности учителя можно, лишь узнав его форму работы с учениками. Не важно, может учитель входить в мистические состояния или выходить из них по собственной воле, умеет ли он демонстрировать те или иные паранормальные особенности, может ли он возбуждать нервную систему учеников передачей жизненной силы и т. д. Не важно даже, является ли учитель наследником знаменитого рода или опирается на известную традицию, а также следует ли за ним много поклонников. Главное, вызывает ли гуру на деле чудо духовной трансформации в других. Святой Матвей напоминает:

«Узнаете их по плодам их... каждое доброе дерево приносит добрый плод, дурное же — дурной».

29. Значение гуру

Введение

Традиционная роль гуру, или духовного учителя, не нашла особенно широкого понимания на Западе даже среди тех, кто профессионально занимается йогой или другими восточными традициями, включающими ученичество. Ниже я попытаюсь пролить некоторый свет на этот вопрос, используя традиционные определения, которые содержатся в богатейшей санскритской литературе индуизма, буддизма и джайнайюги. Многие, если не большинство, моих наблюдений можно применить также к суфийскому цаддику, христианскому духовному наставнику, еврейскому рабби и мусульманскому шейху.

Рассматривая гуру, мы неизбежно обречены взирать на него (или нее) со стороны. Мы можем делать это либо глазами ученика, либо беспристрастного наблюдателя. В последнем случае необходимо задаться вопросом: насколько мы беспристрастны или, более фундаментально, насколько беспристрастными мы можем

быть? Какие культурные и личные (психологические) шоры ограничивают наш взгляд? Вспомним очевидное: любая толпа всегда имела трения с духовными учителями. Историкам известно о пренебрежении и даже гонениях на иудейских пророков и христианских мистиков. Основатель ислама Магомед немало претерпел со стороны собственного народа. Так было и с Иисусом из Назарета. Так было с Бахауллой, основателем веры бахай. Будда Гаутама едва уцелел в заговоре, составленном против него его собственными родичами. Его старшему современнику, Вадхамане Махавире, основателю джайнизма, в юности также угрожали. Сократ, древний европейский гуру, был вынужден осушить чашу с ядом, поскольку было решено, что его философская мудрость развращает молодежь и, следовательно, представляет угрозу самым основам античного общества.

Гуру как посвяtitель

Йога — посвяtitельная традиция. Это означает, что она вращается вокруг передачи эзотерических или духовных знаний посвяtitелю учителем посвяtitаемому (инициируемому) ученику. Передаваемое знание имеет не только ту или иную интеллектуальную природу, но и заключает в себе особое качество освобождающей, или просвещающей мудрости (на санскрите видиа или праджна).

Через инициацию (на санскрите дикша) ищущий превращается в ученика. Основная функция гуру — служить инструментом этого процесса. В качестве инициатора гуру собственной волей принимает на себя огромную ответственность за трансформацию учеников в духовное измерение. По этой причине санскритские тексты сравнивают гуру с матерью и отцом. Подобно родителям, посвяtitающий гуру создает глубокую духовную связь с инициируемым, которая, как предполагают, продолжается и за гранью текущей жизни.

Посвяtitение (инициация) совершается на разных уровнях и разными способами. В большинстве случаев она представляет собой установленный ритуал, во время которого гуру передает часть своей духовной силы (шакти), пробужденной с помощью мантры, которую он нашептывает ученику в левое ухо. Однако великие адепты способны инициировать простым прикоснове-

нием, взглядом или даже просто через визуализированный образ ученика. Шри Рамакришна, великий мастер XIX века, поставил свою стопу на грудь Свами Вивекананды, мгновенно погрузив юного ученика в глубокое состояние бесформенного экстаза (нирвикальпасамадхи).

Гуру как передатчик

Согласно индусской йоге, гуру — это учитель, который не просто дает инструкции или сообщает информацию, как поступает преподаватель (ачария). Скорее, гуру передает мудрость и, по своей собственной природе, открывает — в той или иной степени — духовную Реальность. Если гуру достиг полного просветления, или освобождения, любое его слово, жест и простое присутствие, как принято считать, выражает и являет Дух. В этом случае он (или она) представляет собой истинный маяк Реальности. Передача идет спонтанно и непрерывно. Подобно Солнцу, с которым часто сравнивают сатгуру или учителя Реального, он или она постоянно проводят освобождающую «энергию» трансцендентальной Сути.

В йоге, адепты которой еще не достигли полного освобождения, передача в основном, но не исключительно, основана на воле и усилиях учителя. Многие ученики признают также присутствие элемента божественной милости (прасады), входящей в структуру, для которой учитель служит лишь временным средством.

Таким образом, традиционный учитель играет основополагающую роль в жизни ученика. Согласно санскритскому значению слова гуру (что значит буквально «весомый»), он или она являются в духовных делах настоящими «тяжеловесами».

Гуру как наставник

Помимо оказания побудительного толчка и даже постоянного возбуждения духовного процесса в ученике, гуру исполняет также роль наставника, проводника на пути. Происходит это преимущественно путем устных поучений, но, кроме того, сам гуру служит живым примером духовного пути. Поскольку путь к освобождению включает много труднопреодолимых препятствий, ученик

безусловно, нуждается в наставнике. Записанные учения, представляющие собой драгоценное наследие целой линии адептов, — яркие маяки вдоль дороги. Но, как правило, требуются пояснения, или устные комментарии, чтобы вскрылся их глубинный смысл. Благодаря силе устной передачи, почерпнутой от собственного учителя или учителей и свету собственного опыта и озарения, гуру способен оживить для ученика буквы записанного учения. Это бесценный дар.

Гуру как просветитель

Традиционно слово гуру рассматривают как составное из двух слогов: «гу» и «ру». Первый представляет тьму, а второй удаляет ее. Таким образом, гуру — тот, кто рассеивает духовную тьму. Другими словами, он (или она) возвращают зрение тем, кто были слепы относительно собственной истинной природы, Духа. Если мы сравним эго с черной дырой, из которой не может выйти никакой свет, то гуру будет подобен лучистому солнцу, вечно светлому существу, которое освещает все темные закутки в мысли и характере ученика.

Функция просветителя зависит от степени собственного озарения гуру. Традиция учит, что, если просветление гуру чисто номинально, то такова же и его способность просвещать других. Таким образом, будущему ученику надлежит внимательно познакомиться с учителем, прежде чем принимать ученичество.

Чуждая условностям природа гуру

Духовные учителя по самой своей природе плывут против течения общепринятых ценностей и целей. Их не интересует приобретение и накопление материального богатства, завоевание ниши на рынке или доставление удовольствий собственному «я». Они даже не заботятся о моральности. Как правило, их послание радикально: они требуют, чтобы мы жили сознательно, исследуют наши мотивы, возвышают нас над эгоистическими страстями, преодолевают нашу духовную слепоту, велят мирно сосуществовать с другими людьми и, наконец, осознать глубочайший стержень человеческой природы, Дух. Для тех, кто тратит свое время и энергию на погоню за обыденными целями, посла

ние подобного рода чересчур революционно, разрушительно и возмутительно до глубины души.

Ученичество

Чтобы иметь возможность получать от гуру ведущую к освобождению мудрость, следует вступить с ним в тесную трансформирующую связь, именуемую ученичеством. Это включает глубокую сосредоточенность на самотрансформации, подчинение курсу дисциплины, благодаря которому мысль вырывается из обусловленных привычкой шаблонов, а также уважение и любовь к своему гуру, которого следует воспринимать не как личность, но преимущественно как космическую функцию. Функция эта предназначена уничтожить иллюзию ученика.

Таким образом, духовный процесс между гуру и учеником отличается крайне парадоксальной природой: чтобы разблокировать передачу от гуру и позволить ей произвести в нас чудо трансформации, мы должны принять роль учеников и, следовательно, рассматривать гуру как нечто внешнее по отношению к нам. Однако все, что передает гуру, проистекает от самого Духа, который не является чем-то отдельным от нас, поскольку он и есть наша первичная индивидуальность. В этот парадокс укладывается весь духовный путь. Причина, согласно йоге, в том, что мы, будучи свободны по природе, не осознаем этого в каждый данный момент. Напротив, мы воображаем, что подвержены действию всевозможных ограничивающих факторов. Это превращает нас в ищущих. Поиск завершен, когда мы можем полностью и в каждый момент жить в Духе как Дух, что и является истинной незримой целью, тогда как так называемая личность на деле представляет собой фрагментированное существо, магически поработанное иллюзией эго.

Гуру — ультимативный разрушитель эго. Даже когда гуру испытывает безмерную симпатию к ученику, который продолжает считать себя конечным островком внутри себя же (иллюзия, чреватая страданием, дукха), гуру непрерывно и терпеливо пытается «извлечь» ученика из «я» и привести его к супериндивидуальности и универсальному «Я». В этом деле гуру руководствуется мудростью (праджна) и состраданием (каруна), которые сами по себе являются супериндивидуальными способностями,

ориентированными скорее на Дух, чем на конечную человеческую личность.

Авторитет гуру

Эти две способности, которые воплощены в гуру благодаря его (или ее) духовному озарению, придают гуру необходимый авторитет в его исполненных любви трудах по передаче Реальности. Если бы гуру имел лишь сострадание, он (или она) не мог бы стать искусным проводником, чтобы увести ученика от иллюзий. Ведь ученик неизбежно воспримет сострадание гуру как любовь к нему такому, какой он есть в данный момент. Однако гуру любит ученика в его (или ее) истинной природе: как «Я» (атман, пуруша), или будду, который в данный момент скрыт всевозможными заблуждениями. Если же гуру просто мудр без сострадания, ученик, скорее всего, окажется сокрушенным требованием преобразовать себя. Пока учитель не достиг полного озарения, всегда возможен некий дисбаланс в передаче. По крайней мере часть проблем, возникающих в отношениях между современными учителями и учениками, можно объяснить отсутствием должного сочетания мудрости и сострадания со стороны учителя. Ученик по своей природе незащищен перед заблуждениями, проекциями, иллюзиями и обманами, которые мешают установить конструктивную связь с гуру или откладывают ее установление. По этой причине гуру прежде всего обязан указать ученику ясный путь возвышающей «я» дисциплины.

Обретение внутреннего гуру

В процессе осознания себя учеником неизбежно происходит то, что он или она «перерастают» внешнего гуру и открывают гуру как духовную функцию или принцип внутри себя. Спеша к просветлению, западные ученики слишком часто преждевременно отрекаются от внешнего гуру, подвергая себя риску впасть в самообман. Они с готовностью заявляют, что являются собственными гуру. Однако, за исключением близости к окончательному осознанию, единственный внутренний гуру, доступный средней личности,— это эго или «я». Поскольку йога рассматривает эго, «я», как причину отсутствия просветления, руководство «я» вряд ли способно привести к высшей реализации. Вместо того чтобы стать уничтожителем духовного невежества, эго в качестве гуру просто

погружает ученика в еще большее невежество, путаницу и, наконец, в отчаяние. Таким образом, пока ученик не приобретет достаточной зрелости, чтобы открыть и правильно откликнуться на зов принципа гуру внутри себя, он (или она), безусловно, должен практиковать гуруйогу по отношению к внешнему учителю.

30. Священное безумие

Духовная жизнь как полное изменение

С незапамятных времен духовный путь понимают как нечто совершенно противоположное условным взглядам и поведению и даже как подрыв общепринятой реальности. Духовная или святая жизнь традиционно основана на глубочайшем пересмотре условных ценностей и суждений, на том, что в тантре называется паравритти, иначе «переворот», «полное изменение». Подобный революционный подход прекрасно выражен архаическим символом Древа Жизни, описанном в «Бхагавадгите» (15.1—3). Его ветви тянутся к земле, а корни устремлены в бесконечность высоко наверху. Именно этому, разумеется, и пытаются подражать практикующие хатхайогу различными перевернутыми позами (випаритакарани), особенно стойкой на голове (ширшаасана).

Изучая великие духовные традиции мира, мы обнаруживаем, что зачастую в них сознательно культивировалась нетрадиционность. Именно это дало подъем явлению, названному «священным безумием», т. е. духовному образу жизни или учению, включающему намеренное шоковое поведение с целью поразить обычную личность и, быть может, «подтолкнуть» ее таким образом к более точному пониманию реальности. В тибетском буддизме подобное направление получило название «безумная мудрость».

Феномен священного безумия встречается в буддизме, индуизме, суфизме, христианстве, а также в племенных религиях. Он всегда связан с фигурой святого, мудреца или подвижника. Обычно эти люди учат или свидетельствуют о священной Реальности, подчеркивая альтернативные ценности, в которых может проявляться эта реальность. Такие личности всегда фокусники, клоуны, нарушители табу, мастера обмана и любители сюрпризов.

Безумцы Христа ради

В христианстве первым роль безумца (погречески морос) сыграл апостол Павел. Он знал, что враги обвиняли самого Иисуса в безумии и одержимости дьяволом, но Иисус одержал победу над всеми ними. По этой причине Павел призывал своих собратьев христиан всеми силами культивировать безумство в духовной жизни, чтобы уйти от искушения мыслью о том, что они обрели мудрость мира. Совету Павла с огромным энтузиазмом следовали отцы-пустынники третьего и четвертого веков. Они полностью полагались на милость Божью, ведя самую непритязательную жизнь, — что в глазах мирян выглядело чистым безумием. Эти добровольные «идиоты», как их стали называть, вошли в историю под именем «безумцев Христа ради». Однако на деле умерщвлявшие себя анахореты идиотами вовсе не являлись, некоторые из них прежде, в миру, носили громкое имя или славились большой ученостью. Их пример вдохновлял в лоне Церкви многие поколения духовных радикалов.

Так, в VI веке Теофил и Мария, два представителя знатной молодежи, скитались с места на место под видом комедианта и проститутки. Их представления, вероятно, приносили им не столько похвалы, сколько грубое обращение. Никто не признавал в этой паре искателей духа, пока однажды Иоанн из Эфеса не застал их погруженными в глубокую молитву. Молодые люди намеренно избрали странную жизнь, полную невзгод, чтобы приблизиться к Богу.

Сходным образом в X веке святой Андрей, наставник знаменитого Эпифания, вел жизнь безумного нищего. Он голым бродил по улицам и спал под открытым небом вместе с собаками. Тремя столетиями позже уважаемый итальянский нотариус Якопо да Тоди выставил себя на посмешище, ползая на четвереньках по ярмарочной площади обнаженным и с седлом на спине. Оскорбленные современники сочли его сумасшедшим, хотя да Тоди вовсе не сошел с ума, а просто стремился навлечь на себя общее осмеяние по примеру своих предшественников в самоуничижении, дабы через унижение возвыситься духовно.

Пожалуй, самым известным безумцем Христа ради был святой Франциск Ассизский. В молодости он отказался от своей семьи и значительного наследства ради трудной жизни духовного пилигрима. Свой религиозный путь святой также начал с того, что снял

с себя всю одежду перед большой толпой, собравшейся на площади его родного города. С тех пор он жил в великой бедности, но с сердцем, полным хвалы Господу.

Из сорока двух канонизированных святых, ведших жизнь безумцев, тридцать шесть принадлежат русской ортодоксальной церкви. В России святых безумцев называли юродивыми. Самым знаменитым из них был святой Василий, бродивший в XVI веке по улицам Москвы в одном рубище. Он свободно общался с ворами и проститутками, проливал горестные слезы перед домами грешников и кидался с кулаками на ханжей, бросавших в него камни. Хотя после XVII столетия «духовные» безумцы как явление исчезли из русской (и западноевропейской) культуры, они продолжали фигурировать в русской литературе. Наиболее ярко это отразилось в романе Достоевского «Идиот».

Мусульманские безумцы

Обращаясь к религиозному наследию ислама, мы встречаем безумцев в суфизме, мистическом направлении ислама. Забавная, похожая на ДонКихота фигура муллы Насреддина — литературный вымысел, но в ней отражены основные черты безумных суфиев. Ислам изображает святого безумца как человека, шествующего по «пути порицаний». Безумных суфиев называют меджубами, отравленными Богом мистиками, которые, как сформулировал когда-то Пир Вилаят Инайят Хан, всегда опасны и непредсказуемы. Подобно своим современникам-христианам, безумные суфии вызывали своим эксцентричным поведением порицания и насмешки ради духовного роста. Однако в отличие от безумцев Христа ради их эксцентричность не всегда находила выражение в добровольной нищете и кротости. Иногда меджубы, особенно среди мусульман Индии, демонстрировали святое безумие, якобы погрязая в грехах обжорства и гордости.

Так, в XI веке меджуб Абу Сайд не сходил с досужих языков изза своих сумасбродства и «богопротивного» поведения. Он не только часто задавал роскошные пиры, но и носил иногда характерные шерстяные одежды суфия, чтобы затем появиться в дорогих шелках. Когда местный султан затеял официальное следствие, Абу Сайд мгновенно ответил еще одним пиром. Следственная комиссия быстро пришла к выводу, что имеет дело не с сибаритствующим

мошенником, а с великим духовным учителем. Все обвинения с него были сняты.

Однако не всем меджубам так везло с властями пререждащими. В XVII веке император Ауренгзеб казнил Сармада, который отказывался носить любую одежду! Когда палач попытался завязать ему глаза, Сармад улыбнулся и сказал: «Входи в любой одежде, Я все равно узнаю тебя». Мы помним также ужасную судьбу суфийского мистика Халлая, распятого за то, что он объявлял о своем идеальном единстве с Богом. В исламе с его воинствующим монотеизмом любое подобное высказывание звучит абсолютно еретическим и карается смертью.

Тибетская сумасшедшая мудрость

Халлай вряд ли бы произвел особое впечатление на индусов и буддистов, привыкших к крайне мистическим высказываниям. Так, великий афоризм северного буддизма (махаяны) гласит, что первичная, ультимативная Реальность (в смысле «прекращения», нирваны) коэссенциальна по отношению к явленной, феноменальной реальности (называемой сансара). Это заявление практически бессмысленно с точки зрения обыденной мысли, оперирующей в царстве противоположностей, однако абсолютно неоспоримо с точки зрения просветления.

Идентичность трансцендентности и имманентности — хлеб и масло буддистских безумцев, которых в Тибете называют мьонпа. Сумасшедший адепт, опираясь на данную метафизическую истину использует ее, чтобы смутить и одолеть обыденную мысль учеников и, как иногда бывает, «невинных» зрителей.

Одним из наиболее известных сумасшедших адептов Гималаев был Друкпа Кунлей, живший в XV веке. Хотя Друкпа Кунлей — историческая личность, многое из того, что про него рассказывают, относится к легендам и вымышленному житию. Тем не менее неистовые подвиги, приписываемые ему и другим безумно мудрым адептам, вполне соответствуют духу святого сумасшествия по тибетски.

Достигнув просветления, Друкпа Кунлей скинул с себя монашеское одеяние и стал странствующим «шутком», приобретя немалую известность своими способностями выпивать огромное количество тибетского пива и соблазнять женщин. Ему нравилось

отказывать легкодоступным или тщеславным женщинам, пусть самым хорошеньким, зато он не жалел усилий, чтобы завоевать сердце тех, в ком видел большой духовный потенциал.

Согласно одной из легенд, однажды Друкпа Кунлей встретил молодую буддистскую монахиню, направлявшуюся в город. Он быстро убедил ее заняться с ним любовью, и монахиня пугливо покорилась натиску адепта. Затем оба отправились своей дорогой. Спустя положенное время монахиня родила. Когда настоятель узнал, что отцом ребенка был Друкпа Кунлей, он объявил, что в этом нет греха. Остальные молодые монахини воспылали завистью: им тоже не терпелось изведать сексуальное наслаждение. Через год монастырь был полон младенцев, и все утверждали, что отец их — неугомонный Друкпа Кунлей.

Когда Друкпа Кунлей услышал о своей плодовитости, он пришел в монастырь, собрал всех юных матерей, а затем объявил, что позаботится обо всех детях, которые действительно его собственные, остальные же будут принесены в жертву Божеству. После этого он схватил ребенка, о котором знал, что это его сын, воззвал к Божеству и с силой швырнул младенца. Раздался оглушительный удар грома, и ребенок остался невредимым. Другие монахини, с ужасом наблюдавшие все это, в страхе схватили своих незаконных отпрысков (ведь они знали, что их отцом был вовсе не адепт) и бежали.

Все бесчисленные сексуальные приключения Друкпы Кунлея представляли собой случаи посвящения. Он был истинным последователем тантры, считавшей секс средством духовной трансформации. Те, кто идет по пути тантры левой руки, используют секс как священный обряд, средство самотрансформации и духовной трансмиссии.

Как наше западное общество реагирует на радикальных учителей, подобных Друкпе Кунлею? Пытаясь ответить на этот вопрос, не будем погружаться в пустые спекуляции, поскольку у нас перед глазами пример покойного ламы Хёгиямы Трунгпы, чьи сексуальные отношения с учениками не сходили со страниц газет всего несколько лет тому назад. Некоторые из учеников все еще в ужасе от наложенного им клейма сумасшедшей мудрости. Кроме того, имеется рожденный в Америке адепт Ади Да (Да Фри Джон), который однажды объявил себя современным Друкпа Кунлеем, хотя по сравнению с легендарным оригиналом, вел себя гораздо

приличнее. Но, несмотря на это, и Ади Да неоднократно привлекал внимание средств массовой информации своим учением в стиле тантры.

С точки зрения адептов тантры, аскетизм и сексуальность ни в коем случае не являются несовместимыми. Отвергая пуританизм, они утверждают, что, если мы не найдем святого в собственных телах, мы не найдем его вообще. Лично я склонен согласиться с этими адептами, хотя их подход, безусловно, оставляет широкое место для сомнений.

Шоковая терапия мастеров дзен

В Китае и Японии буддизм махаяны принял характерную форму чан, шире известную под японским именем дзен. Традиция дзен не только прославилась своими идеалами баланса и гармонии, но и стала прибежищем для некоторых наиболее радикальных неконформистских идей средневекового мира. Шоковая школа дзен ассоциируется у нас с методами, применяемыми мастерами дзен, чтобы вырвать учеников из «транса единодушия».

Так, живший в IX веке мастер ЛинЧи (Ринзай) наставлял своих учеников убивать все, что стоит на их пути к просветлению, даже самого Будду. В его школе до сих пор актуальны физические побои, окрики и мучительнопарадоксальные ответы мастера. Японский учитель Гутей на все вопросы реагировал одинаково: он просто поднимал палец. Когда кто-то из посетителей попросил одного из учеников объяснить учение Гутея, тот тоже поднял палец. Услышав об этом случае, Гутей отрубил ученику палец. Крича от боли, молодой человек побежал прочь. Гутей окликнул его и, когда ученик обернулся, поднял палец. Легенда гласит, что в этот миг движение мысли молодого человека полностью остановилось, и он познал внезапное просветление.

Можно предположить, что в то мгновение ученик от всего сердца рассмеялся над собой. Учение дзен считает смех знаком свободы и аутентичности. Китайский безумец VII столетия Ханшан, который тоже выглядел чересчур эксцентричным для монастырей своего времени и постоянно изгонялся оттуда, прославился своим громоподобным смехом. Точно так же напускным является и гневное выражение лица Бодхидхармы: оно скрывает под собой хохот.

Индусские отреченцы

Индусская цивилизация дала тип святого безумца, гораздо более радикального, чем его христианский и мусульманский эквиваленты. Индийский вид святого безумия воплощен в фигуре аваххуты. Это санскритское слово буквально означает «тот, кто отбрасывает»; имеется в виду человек, полностью отречшийся от всех мирских забот.

Аваххута — идеальный отреченец. Как правило, он не имеет дома, семьи, работы, обязательств, целей и живет на краю человеческого общества. Всевозможные аскеты, бросившие социальную игру, жили в Индии на протяжении тысячелетий. Как правило, аваххут связывают с культом полулегендарного богочеловека Даттатрейи.

Согласно одному из преданий, аскет Даттатрейя погрузился в озеро и спустя несколько лет вынырнул оттуда в обществе прекрасной девы. Его ученики были поражены, но их вера в наставника не поколебалась. Тогда Даттатрейя начал пить с девой вино, словно готовясь вступить с ней в сексуальную связь, но даже и это серьезнейшее нарушение традиций индуизма не смогло зародить в учениках ни малейшего сомнения. Так они прошли устроенный аскетом тест на верность.

Индусский аваххута способен прибегнуть к любому средству, чтобы преподать духовный урок. Иногда это бывает довольно рискованно как для самого святого безумца, так и для его аудитории. Но чаще святые безумцы ведут себя просто странно, не подвергая никого опасности. Современный адепт Нитиананда, учитель покойного Свами Муктананды, однажды вымазался с головы до ног экскрементами. Его ученики совершенно растерялись и смутились от такого поступка и, в конце концов, убедили адепта позволить очистить себя. Нитиананда всегда вел себя необычно, но на сей раз ученики были полностью озадачены, пока несколько из них не признались, что хотели испытать, простирается ли возвышенная невозмутимость учителя до того, что он примет экскременты, предложенные ему. На следующее утро виновные потянулись просить прощения у аваххуты.

Большинство древних и современных аваххут избрали жизнь в жалкой нищете, но известны случаи, когда духовная эксцентричность увлекала их в противоположном направлении. Так, современный аваххута Нарайян Махарай, умерший в 1945 г., вел

поистине королевское существование. Ученики относились к нему как к живому образу Бога, не зная меры в уходе, украшении и почитании его тела. Быть может, подобная странная практика станет яснее, если припомнить о неразрывной связи святости и сакральной силы на протяжении всей истории.

Поклонение гуру

Святых всегда почитали как проводников священной силы, как связующее звено между обыденным миром и тайными измерениями духа, или Бога. Фактически, именно эта вера лежит в основе индуистской и буддистской традиций гуруйоги: подхода, при котором внимание ученика фокусируется исключительно на учителе, или гуру.

Идея состоит в том, что, будучи связанным с учителем, ученик все сильнее втягивается в состояние, бытие наставника. В последние годы Запад немного познакомился с этим эзотерическим процессом «заражения» в основном благодаря таким популярным духовным фигурам, как Свами Муктананда и Бхагаван Раджниш (иначе Ошо), бывших искусными «передатчиками». К сожалению, оба учителя продемонстрировали также, как священный авторитет и духовная сила могут сопровождаться сомнительными практиками, приводящими к обвинениям в моральной распушенности и подрыве моральных устоев.*

Святое безумие и умопомешательство

Экцентрики всегда навлекали на себя насмешки со стороны основной части общества, более же серьезные отклонения от социальных норм, вполне предсказуемо, вели к обвинениям в умопомешательстве. Святые безумцы Востока, включая безумствующих Христа ради, иногда предвосхищали отношение к себе и общественное осуждение, сами называя себя «безумными». С точки зрения ординарной мысли традиционный подход к священному действительно кажется не только странным или экс-

* Следует отметить, что ни С. Муктананда, ни Б. Раджниш не считались святыми в Индии, среди истинных последователей традиций йоги, относясь к чисто «западному» типу гуру—
Прим. ред.

центричным, но даже абсолютно сумасшедшим. Особенно верно это сегодня, когда святое и мирское разделено гораздо четче, чем в прошлом. Мы лепим ярлык «чудаковатости», если не хуже, на любого человека, который по собственной воле отказывается от роскошеств потребительского общества, отказывается от имущества, воздерживается от алкоголя и мяса, обнимает деревья и участвует в демонстрациях против войны или ядерных электростанций. Если же, в довершение ко всему, обнаруживается, что он (или она) имеет видения, мы уже вполне готовы звонить психиатру.

Совершенно верно, что, глядя на безумных адептов, подобных Друкпе Кунлею или Нитиананде, мы видим феноменальные подвиги самоотречения. Однако одновременно мы наблюдаем поведение, которое в глазах психиатра, безусловно, граничит временами с невротическим, если не психическим расстройством. Собственно говоря, некоторые святые безумцы сами сомневались в собственной нормальности. Например, святой Рамакришна, учитель знаменитого во всем мире Свами Вивека нанды. Некоторое время он церемонно поклонялся собственным гениталиям, в других же случаях садился на алтарь храма, где служил главным священником.

Подобное поведение явно «ненормально», как и сидение на кучах отбросов или сексуальные ласки, расточаемые женщинам и девушкам, некоторыми современными адептами индуизма. Когда авахуда объявляет себя безумным, должны ли мы верить ему на слово? Умопомешательство — сложное понятие и, несмотря на медицинские книги, психиатры так и не пришли к общему мнению, что именно оно означает. Мы знаем также, особенно после язвительных статей Томаса Сцасца, что ярлык «умопомешательства» часто использовался в качестве оружия, с помощью которого удавалось заклеить и заставить замолчать нонконформистов.

Психическими обычно называют людей с расстройствами, представляющими потенциальную опасность для окружающих. С точки зрения обычных стандартов многие святые безумцы мира идеально подпадают под это описание. Они не стараются казаться разумными. Они, по собственному признанию, опасны для средней личности, жизнь которой базируется на рациональности, порядке, предсказуемости и стабильности.

Однако святые безумцы исполнены высшей цели, опровергающей обвинение в умопомешательстве. Если рассмотреть их

эксцентричную жизнь более пристально, она оказывается вполне осмысленной. Их безумие — добровольно избранная форма сказать «нет» миру, который эти люди воспринимают как сумасшедший. Разумеется, всегда существует возможность, что тот или иной святой безумец безумен не только в метафорическом смысле, но действительно страдает невротическим или психопатическим расстройством. Религия, как и политика, всегда служила убежищем для нестабильных личностей.

Лично я считаю, что в истории святого безумия действительно встречаются люди, которые не столько являлись богоискателями, сколько действительно страдали от умопомешательства. Но мне кажется, что это несколько не уменьшает их святость, а просто несколько сдвигает ее сроки.

Вне зависимости от личных проблем и сомнительного морального статуса некоторых поступков святые безумцы представляют собой постоянное напоминание о том, что наше восприятие реальности — в основном дело выбора и что наш выбор необязательно является самым лучшим. Вызов, бросаемый подвижниками, может быть пассивным, как у безумцев Христа ради, или быть преднамеренной атакой, как у заклятого врага условностей Друкпы Кунлея.

Святые безумцы выбивают нас из колеи, в чем, собственно, и заключается их намерение. Они противоречат нам, выдвигая альтернативные ценности и оценки и давая, таким образом, иное определение реальности. С религиозными эксцентриками всегда неохотно мирились современные им культуры, каким бы терпимым ни было отношение граждан. Однако сам факт их присутствия в самых различных обществах и религиях на протяжении веков свидетельствует об их интегральной социальной функции. Быть может, эти диссонирующие голоса должны быть услышаны ради блага ортодоксального большинства. Мне кажется, что недостаток в святых безумцах сильно обедняет нашу эпоху.

31. В йоге есть место для божественной милости

Большинство людей, размышляя о йоге, прежде всего думает о личных усилиях, а не о божественной милости. Однако с самых ранних моментов йога включала в свое понимание духовного

процесса элемент милости (прасада), или божественного вмешательства. Как говорил Свами Ниранджанананда из бихарской школы йоги, «самостоятельное усилие есть первый шаг для принятия милости» (1). Фактически, божественная милость является интегральным компонентом всех многочисленных школ йоги, посвоему постигающих первичную реальность. Классический путь этого направления представлен бхакти йогой, сформулированной уже пять тысяч лет тому назад в «Риг веде» (3.59.2):

«Тот, в Твоей милости, не убит и не знает поражения; беда не придет к нему ни из близи, ни из далека».

Двумя тысячелетиями позже анонимный составитель «Шветашватараупанишады» (3.20 Б) заявил:

«Свободу от горя зрит чрез милость Творца, того, который [трансцендентальная Сущность] свободен от действия (акату), величественен, Господь (иша)».

Патанджали, составивший «Йогасутру», тоже не забыл упомянуть о роли Господа (ишвара), наставлявшего мастеров йоги древности. В афоризме 1.23 он называет ишварапанидхана одним из главных средств трансценденции «я», ведущей к освобождению. Виаса в своей «ЙогаБхашья» (1.23) толкует пранидхана ну как вид жертвоприношения (бхакти). Б. К. С. Айенгар в своем ценном комментарии к афоризму 1.23 Патанджали подчеркивает:

«Через подчинение уничтожается эго ищущего, и милость Господа изливается на него, словно проливной дождь. (2)»

Служение первичной Сущности и милость формируют ячейки духовной практики, намеченной в «Бхагаватпуране» (произведении IX века). Этот священный для вишнуитов текст служил многим поколениям мудрецов и писателей основой для собственных вдохновенных трудов.

Философия средневековых шиваитов и шакти также включала в себя божественную милость. Если бы она не находила подтверждения в действительных ощущениях, зачем бы бесчисленные поколения йогов, мудрецов и святых столь настойчиво искали ее?

Безусловно, существует несколько способов снискания милости. Например, мы можем рассматривать ее как следствие накопленной хорошей кармы. Согласно древнему учению кармы, морального закона причины и следствия, мы пожинаем то, что

посеяли. Таким образом, добрые мысли, положительные эмоции или характер, здоровые с точки зрения морали действия создают хорошую карму. Иными словами, мы сами являемся для себя источником милости.

Мне кажется, что основная часть переживаний, воспринимаемых нами как «милость», является именно проявлением хорошей кармы без воздействия каких-либо посторонних причин. Однако я верю также, что бывают случаи, когда нам во благо действует, несомненно, объективный агент из тонких или даже трансцендентальных измерений. Более того, традиции говорят о милости гуру и напоминают, что истинный учитель (сатгуру) всегда пребывает близ ультимативной Реальности. Другими словами, милость, исходящая от него, есть божественная милость.

Люди, серьезно занимающиеся йогой, особенно обратившиеся к молитвам, по всей видимости, чаще испытывают милосердное вмешательство, чем все прочие. Снова процитируем Свами Ниранджанананду: «Дабы воспринять [милость] следует пройти через собственные усилия» (3).

Именно это и лежит в основе совета Патанджали заниматься ишварапранидханой, что приблизительно переводится как «позитивное рассмотрение высшего принципа». В более узком смысле мы можем понять это как почитание Бога (ишвара), которого Патанджали считает особым видом пуруши, или трансцендентального Духа. Какие бы концепции мы ни строили относительно первичной реальности, в нашей практике всегда остается место для обретения милости.

Исходя из сказанного, жителям Запада, занимающимся йогой, вместо того чтобы полагаться исключительно на позы, владение дыханием и медитацию, стоило бы обратиться также к полезной традиционной практике произнесения молитв (партхана).

32. Тапас, или Волевое изменение «я»

Согласно индусской мифологии, Божественная Сущность, чтобы создать Вселенную, добровольно подвергла себя строгой самодисциплине. Эта космическая йога заставила Божественную сущность потеть, и из ее пор выступил Коомос со всеми его

бесчисленными созданиями. Процесс добровольного самоограничения и самоиспытания на санскрите называется тапас, что буквально значит «жар» или «пыл».

Древние мудрецы (риши) считали первым практиком тапас и, следовательно, основателем йоги Солнце. Жители Запада часто называют «Отцом Йоги» Патанджали, однако по праву этот титул принадлежит Хираньягарбхе (Золотое Семя). Быть может, в прошлые века и был учитель, носящий такое имя, тем не менее Хираньягарбхой изначально и прежде всего называют Солнце. В «Бхагавадгите» (4.1) сказано, что первым учителем древней йоги было Солнце (Вивасват). Таким образом, Солнце было и первым учителем тапас, поскольку тапас лежит в сердце всех учений йоги. Собственно говоря, до того, как слово «йога» стало употребляться в значении «духовная дисциплина», термин тапас был распространен гораздо шире, но постепенно превратился в основном в синоним аскетизма или строгости.

Тапас — это любая практика, бросающая мысль против ее собственных ограничений; причем ключевой составляющей является выносливость. Так, в древней «Ригведе» (10.136) сказано, что длинноволосый аскет, или кешин, «выносит» (т. е. терпит, сопротивляется, преодолевает) мир, огонь и яд (1). Кешин — это отшельник, отказавшийся от мира, прототип йога, «подпоясанный ветром» (нагой?) спутник дикого бога Рудры (Воющего). Сказано, что он «взошел» на ветер в состоянии опьянения Богом и полетел сквозь пространство, глядя на то, что оказалось внизу. Однако в имени «кешин» скрыто более глубокое значение, поскольку его можно применить и к Солнцу с «длинными волосами» бесчисленных лучей, испускаемых солнечным диском, проникающих глубоко в космос и поддерживающих жизнь на Земле. Это очередной раз показывает, что древняя йога «Вед» вращается вокруг Духа Солнца, бескорыстно питающего все существа своим благодатным теплом.

В древности йога называли тапасвой — тем, кто занимается тапас; добровольным самоиспытанием. Тапасва всегда живет на грани. Он специально бросает вызов своему телу и мысли, прикладывая громадные волевые усилия к делу, которое поклялся предпринять. Он может часами неподвижно стоять под горячим индийским солнцем, усиливая его жар четырьмя разожженными рядом кострами, или сидеть нагим, погруженным в строгую

медитацию, на открытой всем ветрам горной вершине при температуре ниже нуля. Он может непрестанно распевать божественное имя, отказывая себе во сне определенное количество дней. Варианты тапаса бесконечны.

Тапас начинается с временного или постоянного отказа себе в исполнении определенного желания, например, с воздержания от чашечки кофе, плитки шоколада или случайного секса. Вместо мгновенного удовлетворения выбирается временное воздержание. Затем постепенно временное воздержание может перейти в полный отказ от желания. Подобное испытание собственных привычек вызывает в нас определенное раздражение. Мы начинаем «вариться в собственном соку» и, следовательно, генерировать психическую энергию, которую можно использовать для усиления процесса самотрансформации. Со временем, приобретая все большую способность контролировать собственные импульсы, мы постигнем наслаждение, скрытое под креативным самораздражением. Мы увидим, что растем, и поймем, что самоотказ вовсе не обязательно несет негативную окраску.

«Бхагавадгита» (17.14—16) говорит о трех видах аскетизма: тела, речи и мысли. Аскетизм тела включает чистоту, честность, целомудрие, не причинение вреда и пожертвования высшим существам, мудрецам, браминам (хранителям духовного наследия Индии) и почитаемым учителям. Аскетизм речи охватывает манеру речи, правдивость, благие слова, не наносящие обиды, а также регулярное чтение вслух (свадхияя) священного учения. Аскетизм мысли заключается в ясности, безмятежности, мягкости, молчании, самоограничении и чистоте эмоций.

Согласно «Бхагавадгите» (17.17), полная духовная практика включает все три вида подобного искупления, выполняется с великой верой (шраддха) и без ожидания награды. Тапас такого рода основан преимущественно на качестве саттва, т. е. принципе ясности, прозрачности внешнего и внутреннего мира. Аскетизм, делающий упор на качество раджас, принцип динамики Природы, имеет тенденцию основываться на скрытом мотиве, например, стремлении к уважению, почестям, эгоистическому самовыражению. Изза этого он редко бывает последовательным и длится недолго. Когда аскетизм основан на качестве тамас, т. е. принципе

инерции, он приводит лишь к глупому самоистязанию или нанесению вреда другим.

Саттва, раджас и тамас — три основные составляющие Природы (пракрити). Все сотворенное, включая человеческую душу, или мысль, состоит из этих трех факторов, называемых Гунами. Поскольку тапас зависит от мысли человека, практикующего йогу, он окрашен этими тремя факторами в той степени, в какой они присущи данной личности. Каков тапас, такие и результаты. Они могут варьироваться от физической боли и душевных страданий до полного крушения духовного процесса, если только аскет не обладает достаточной саттвой.

Например, если человек занимается тапас для развития паранормальных способностей (сиддхи), которые способны произвести впечатление на других или даже подчинить их, он не столько возвышает эго, сколько консолидирует его и, следовательно, уклоняется от пути. Опять же, если человек по дремучему невежеству и изза подсознательного мазохизма путает гармоничное самоиспытание истинного тапаса с простым мучительным искуплением, он (или она) пожнет лишь боль и страдание, которые подорвут физическое здоровье и, быть может, повлекут за собой эмоциональную нестабильность, которая способна кончиться психическим заболеванием.

Две с половиной тысячи лет тому назад Гаутама, основатель буддизма, познал важную разницу между истинным (т. е. возвышающим «я») тапасом и неправильно понятым искуплением. Шесть долгих лет он испытывал себя, пока его телесные силы не истощились почти до конца, но так и не обрел духовной свободы, к которой стремился. Тогда внутренняя мудрость Гаутамы заставила его избрать срединный путь (мадхьямарга) без несущих вред экстремальных отклонений. Гаутама отказался от строгого, разрушительного тапаса и стал должным образом питать тело. Собратья-аскеты, всегда вдохновлявшиеся его примером, решили, что он вернулся к мирской жизни и стали избегать его. Позже, после духовного пробуждения Гаутамы, их пути снова пересеклись и сияние, исходящее от Будды, было столь велико, что аскетам ничего не оставалось, как склониться перед ним с глубочайшим уважением.

Истинный тапас позволяет нам воссиять, подобно Солнцу, после чего мы сами можем служить источниками тепла, утешения и силы для других.

33. Искусство очищения

Философия чистоты

Духовную жизнь, или йогу, можно рассматривать с разных точек зрения. Ее понимали как путь, путешествие, лестницу к первичной, ультимативной Реальности. Рассматривали ее также как дисциплину, делящую всю жизнь, культуру гармонии, верное управление личными энергиями, как попытки выйти за «малое я» (эгоиндивидуальность). В данном случае я предлагаю рассмотреть жизнь в йоге как всестороннюю попытку самоочищения (атмашуддхи).

Все духовные традиции считают наше обычное состояние как нечто запятнанное, нарушенное, отпавшее от несравненного совершенства или целостности Реальности. Йога в качестве процесса трансформации пытается переформировать или, говоря словами христианского мистика Мейстера Экхарта, «сверхформировать» духовного практика. Древнему Адаму пришлось умереть, прежде чем смогло появиться новое, сверхформированное существо — то существо, которое воссоединилось с Целым.

Неудивительно, что трансмутация человеческой личности часто выражается в терминах самопожертвования. Выражаясь языком гностиков, для того чтобы в жизни могла воссиять «высшая», или божественная, Реальность, «низшая» реальность должна быть подавлена. Чтобы произошло первое, духовный последователь должен каким-то образом определить и представить высшую Реальность. Он (или она) должен как-то найти «Небеса» внутри, будь то путем осязаемого общения или мистического единения с Богом или актом веры, в котором связь с Богом просто допускается по умолчанию до тех пор, пока не станет подлинным переживанием. После этого духовная дисциплина (садхана) становится постоянным «напоминанием» о Боге, трансцендентальном «Я», иначе — о природе Будды.

Подобная трансформация невозможна без катарсиса, без «сдирания» всех аспектов личности, которые мешают непосредственному восприятию Реальности. Традиции, подобные йоге и веданте, можно рассматривать как программы прогрессирующей «детоксикации» мыслителя, проясняющие внутренний взор до тех пор, пока мы не сможем увидеть то, что всегда перед нами, — вечносущую Реальность, Бога. Пока наши эмоциональная и когнитивная системы отравлены, или нечисты, внутреннее око

остаётся затуманенным, и мы видим лишь множественный мир, лишенный единства. Современный учительностик Михаэль Айванхов по этому поводу говорит так

«Прошло совсем немного лет с тех пор, как дома людей были освещены масляными лампами, стекло которых следовало протирать каждый вечер. Весь осадок, остающийся от горения, да и само масло оставляли на внутренней поверхности стекла пленку копоти, так что даже зажженная лампа не давала света, если не протереть стекло. То же самое происходит с каждым из нас, ибо жизнь — это горение. Все наши мысли, чувства и поступки, любое наше проявление есть результат горения. Отсюда ясно, что, чтобы произвести пламя, ту энергию, которая оживляет нас, нечто должно гореть и горение это неотвратно производит осадок, который следует удалять. Подобно тому, как лампа не может осветить дом, если ее стекло покрыто копотью... точно так же и человек, если не сможет очистить себя, будет глубже и глубже погружаться в холод и темноту, кончая утратой самой жизни» (1).

Можно также сравнить йогу с кислородным баллоном на дне глубокого мутного озера. С помощью этого баллона нам дано безопасно всплыть на поверхность. По мере подъема мы замечаем, как вода — символ мыслителя — становится все прозрачнее и прозрачнее. Мы погружены в Бога, но понимаем это лишь тогда, когда активно очищаем собственное зрение.

Патанджали в «Йогасутре» (3.55) предлагает такое важное определение духовного освобождения, цели пути йоги:

«[Условие] трансцендентального «одиночества» (каивалья) [достигается], когда эссенция мысли (саттва) и "Я" равны по чистоте».

Философия, лежащая в основе данной формулировки, заключается в следующем. Трансцендентальный Субъект, или Дух (пуруша), унаследований чист, совершенен. Человеческая мысль, которую Патанджали здесь называет саттва, таковой не является. Лишь благодаря ее очищению, приобретанию чистоты зеркала, мысль приближается к вечной чистоте «Я», отражая природную «ослепительность» «Я» и, таким образом, допуская появление самого сияния. Собственно говоря, просветление настает, когда мысль, или сознание, начинает отражать внутренний блеск «Я» без искажений. Это отраженное сияние проявляется даже в теле, и тогда мы говорим о «перевоплощении», как произошло с Моисеем, пророком Илией и, не в последнюю очередь, с Иисусом из Назарета.

Техники йоги для физического очищения

Самым употребительным термином, обозначающим на санскрите очищение, является шодхана, чистота же — это шуддхи или шаука. Последнее слово обычно означает физическую чистоту. Начнем с классической йоги, сформулированной в «Йога сутре» Патанджали, — произведении, которое, весьма вероятно, восходит ко II веку н. э. Из «Йогасутры» (1.43) мы узнаем, что «через аскетизм (тапас), уменьшающий нечистоту» достигается «совершенство тела и органов чувств».

Практика тапаса традиционно включает такие упражнения, как продолжительный пост, неподвижное стояние или сидение, соблюдение полного молчания или добровольное подвергание себя действию жары, холода, голода или жажды. Подобные аскетические приемы, являющиеся частью кириайоги Патанджали, имеют целью закалку воли и развитие врожденного потенциала мыслителя. Как сказано в «Йогасутре» (3.46), телесное совершенство состоит из доставляющей удовольствие физической формы, изящества и несокрушимого здоровья.

В период, последовавший за Патанджали, идеал телесного совершенства превратился в ведущую тему, особенно в школах хатхайоги, провозгласивших своей целью создание неразрушимого «божественного тела» (дивиадеха). В «Йогабидже» (51—52), средневековой санскритской рукописи, мы читаем:

«Тело [сформированное с помощью] йоги исключительно сильно. Даже божествам не дано [достигнуть столь прочного тела]. [Йог, одаренный таким телом] наслаждается различными сверхъестественными силами и свободен от оков тела. Тело [сформированное с помощью] йоги подобно небу, даже чище, чем небо».

Чтобы создать такое супертело, йог начинает с очищения физического тела. «Герандасамхита», руководство по хатхайоге XVII века, приводит длинный список методов очищения. Они предназначены для «испытания» тела «огнем йоги». Очищение прежде всего совершается путем «шести действий» (шаткарма). Эти шесть действий включают:

1. Основные приемы очищения (джаути), включающие такие действия, как уход за зубами, очищение желудка различными способами и очищение кишечника.
2. Водные клизмы и сухие клизмы (васти).
3. Очищение носа (нетти) с помощью тонкой нити.

4. Вращение вертикальной брюшной мускулатурой (наули), которое, как считается, очищает желудок и кишечник.

5. Пристальный взгляд (траака) для очищения глаз.

6. «Блеск черепа» (капалбхати) — форма дыхательного упражнения, которое, как считается, «проясняет» всю голову.

«Брихадйогийаджнавалкия», средневековый труд, содержит детальные инструкции по ритуальному омовению (снана); в других манускриптах упоминается также о дополнительных очистительных практиках. Все эти методы (некоторые из них достаточно опасны, если выполняются без руководства эксперта), как считают, способны исцелять от ряда заболеваний. То же самое говорится о различных позах (асанах) и техниках контроля над дыханием (пранаяма). Ежедневный ритуал омовения по «Брихадйогийаджнавалкия» (7.118) лучше выполнять ранним утром в реке, впадающей в океан или в самом океане. Горячая вода совершенно бесполезна. Омовение успокаивает мысли, устраняет негативные эмоции, улучшает самочувствие, усиливает бодрость и красоту.

Далее в манускрипте говорится, что люди, не имеющие возможности для ритуального купания изза слабости или недостатка времени, должны очищать себя чтением мантр. Это называется «мантрическим омовением» (мантраснана).

Двумя важными средствами йогического самоочищения являются пост (упаваса) и диета (ахара). Пост издавна известен как высокоэффективный способ входа в измененное состояние сознания. Воздержание от пищи меняет химический состав крови, что неизбежно влияет на мысль. Однако поститься следует только исходя из правильного внутреннего намерения обрести духовный плод. Ганди, который постоянно экспериментировал с постами и строгими диетами, замечал:

«Я убежден, что получил огромную пользу как в физическом, так и моральном плане. Но я знаю, что пост и сходные с ним дисциплины вовсе не обязательно окажут такое же действие на всех.

Пост может помочь ограничить животную страсть только в том случае, если предпринят с позиции самоограничения... если физический пост не сопровождается ментальным постом, он неизбежно приведет лишь к лицемерию и несчастью» (2).

Почти трехтысячелетняя «Чхандогьяупанишада» (7.26.2) указывает на тесную связь между чистотой пищи и чистотой существа:

«Когда пища чиста, существо (саттва) чисто. Когда существо чисто, память/полнота мысли (смрити) стабильна. По достижении [такой] памяти/полноты мысли все узлы [сердца] развязаны».

Свами Шивананда из Ришикеша, мастер двадцатого столетия, еще раз повторил древнюю мудрость, когда писал:

«Мысль сложена из тончайшей части пищи. Если пища нечиста, мысль также становится нечистой. Таково мнение мудрецов и психологов (3)».

Иными словами, пища представляет собой не просто конгломерат химических соединений, но и содержит квинтэссенцию органической материи, т. е. жизненную энергию (прану). Хотя все типы пищи можно рассматривать как форму праны, тем не менее не все они равно благоприятны. Некоторые виды пищи оказываются в той или иной степени токсичными для систем человека. По этой причине человек, занимающийся йогой, должен очень внимательно относиться к собственному питанию. «Бхагавадгита» (18.8) классифицирует пищу в соответствии с моделью трех типов первичных составляющих, гунас саттва, раджас и тамас. Саттва возвышает, раджас усугубляет, тамас замедляет.

«Пища, которая усиливает жизнь, ясность (саттва), силу, здоровье, счастье и удовлетворение, которая пряна, богата маслом, тверда и радует [сердце] подходит саттваприродной [личности].

Пища, которая остра, кисла, солонна, пикантна, мелко нарублена и перемешана, обжигает, желанна раджасприродной [личности]. Она причиняет боль, горе и болезнь.

А [пища] испорченная, безвкусная, гнилая, несвежая, из остатков и нечистая есть пища, подходящая для тамасприродной [личности]».

Не все знатоки йоги согласны в том, что именно является правильным питанием. Однако все они подчеркивают важность ограничений в питании (митаадхара), другими словами, умеренного питания.

С точки зрения йоги болезнь — это результат дисбаланса в циркуляции жизненной силы. Прежде чем переходить к высшим практикам йоги (контролю за дыханием, подавлению чувств, сосредоточению и медитации), следует восстановить здоровье. Ключом подобных попыток привести в гармонию тело является режим питания. Финальная стадия пути йоги, экстаз (самадхи), который есть идеальная внутренняя гармония, вряд ли может быть достигнута без здорового тела.

В хатхайоге есть одна, но очень важная методика очищения. Она состоит в особом типе контроля за дыханием, которое производится попеременно через левую и правую ноздрю. Эта практика призвана устранить все нарушения в сети тонких каналов, по которым циркулирует жизненная сила, подготавливая таким образом условия для правильного владения дыханием и глубокого сосредоточения. У обычного человека, как подчеркивают манускрипты хатхайоги, циркуляция жизненной силы затруднена. Техника переменного дыхания называется надишодхана.

Когда тонкие каналы (нади), или дуги жизненной энергии, полностью очищены, жизненная сила получает возможность свободно циркулировать по телу и в этом состоянии поддается контролю со стороны воли. Уже Патанджали в «Йогасутре» (2.52) замечал, что владение дыханием способно снимать «покрывала» (аварана), не дающие воссиять внутреннему свету.

Хатхайога стремится направить жизненную силу вдоль центральной оси тела к вершине головы. Считается, что такой поток праны по центральному каналу (сушумнанади) должен полностью пробудить психодуховный потенциал тела, более широко известный под названием «сила змеи» (кундалинишакти).

Когда кундалини просыпается из дремлющего состояния в самом нижнем центре (чакре) в основании позвоночника, она устремляется к верхнему центру (чакре темечка). Подъем этот сопровождается различными психическими и соматическими явлениями, в том числе и визионарными состояниями, а когда кундалини достигает верхней чакры, — экстатической трансценденции ей в бесформенную Реальность, которая по сути своей непостижима и блага. Пока сила кундалини активна в верхней чакре, остальное тело постепенно лишается энергии. Этот любопытный эффект объясняют прогрессирующим очищением пяти элементов (бхута), из которых сложено физическое тело: земли, воды, огня, воздуха и эфира. На санскрите такой процесс называется бхуаташуддхи.

Очищение тела не только приводит к здоровью и внутреннему балансу, но и влияет на способ восприятия мира данным человеком. Об этом ясно говорит «Йогасутра» Патанджали (2.40):

«Через чистоту [йог достигает] желания защищать свои члены и [стремления] оградить себя от осквернения со стороны других».

Ключевая фраза «сваангаджугупса» часто переводится как «отвращение к собственному телу», но это совершенно не в духе

йоги. Повидимому, более точно «джугупса» следует переводить как «желание защитить». Адепт стремится защитить свое тело от осквернения другими. Это сочетается с внутренним дистанцированием от собственного физического носителя путем выдержанного наблюдения. Подобное отношение является важным противоядием против культа нарциссизма, к которому способна подтолкнуть хатхайога (как и любые другие системы культуры тела). Изречение Патанджали напоминает нам, что настоящее дело должно совершаться на духовном уровне. Тогда воистину воссияет, как он выражается, «Пророк», трансцендентальное «Я». Однако имеет смысл стремиться к наслаждению осознанием «Я» в здоровом теле, что и является идеалом хатхайоги. Подобное желание вовсе не обязательно эгоистично,— ведь здоровое тело, а быть может, даже тело, наделенное всеми видами экстраординарных способностей (сиддхи), предоставляет гораздо больше шансов эффективно служить другим.

Техники йоги для ментального очищения

Телесная и ментальная чистота являются основой нашего физического и умственного здоровья. По этой причине восьмиэтапный путь йоги Патанджали начинается с десяти правил ямы и ниямы, которые регулируют социальную жизнь тех, кто занимается йогой, а также их взаимоотношения с собственным мыслютелом и Богом (ишвара). Мораль и физическая чистота создают необходимую основу для высших практик йоги, которые нацелены на очищение зеркала мысли.

Ментальное очищение достигается посредством подавления чувств (пратиахара), сосредоточения (дхарана), медитации (дхиана) и экстатической трансценденции «я» (самадхи). Знаменитый мастер веданты Шанкара в своей «Вивекачудамани» (стих 77) называет объекты (вишайя) «ядом» (виша), поскольку они замутняют сознание, отвлекая его от истинной задачи, а именно отражения реальности. Объекты постоянно влекут наше внимание на себя, наружу. Подобная экстернализация сознания мешает нам быть истинно собой. «Когда мысль преследует рышущие чувства,— говорит "Бхагавадгита" (2.67),— она уносит прочь мудрость (праджна), подобно тому, как ветер [уносит] корабль на волнах».

Чувственное восприятие загрязняет нашу внутреннюю среду, поддерживая мысль в состоянии брожения. Мы вечно надеемся на переживания, которые сделают нас счастливыми и целыми, но стремление к счастью никогда не может быть удовлетворено внешними ощущениями. «Все наслаждения, проистекающие из соприкосновения [с чувственным объектом], есть лишь источник несчастья»,— заявляет «Бхагавадгита» (5.23). Чтобы обрести истинные мир и счастье, нам необходимо устранить брожение мысли и пребывать в тишине. Фатальные следствия сосредоточения на объектах, а не на первичном Субъекте, «Я», очень хорошо описаны в древнем йогическом манускрипте (2.62—63):

«Когда человек созерцает объекты, возникает привязанность. Из привязанности проистекает желание [дальнейшего соприкосновения с объектами], а из желания — гнев [когда это желание сталкивается с невозможностью].

Из гнева возникает смятение, из смятения — недостаток памяти, из недостатка памяти — потеря мудрости (буддхи), изза потери мудрости — гибель [личности]».

Эмоциональное смятение (саммоха) глубоко расстраивает наши когнитивные способности: мы теряем чувство направления, цели и личности. На санскрите это состояние называется смрити бхрамша, или недостаток памяти/полноты мыслей. Когда нам не удастся «заново собрать себя», не может воссиять мудрость (буддхи). Без мудрости же мы, как представители вида Homo sapiens, обречены расплачиваться не только статусом человека, но и самой жизнью. Духовное невежество сковывает и неизбежно ведет к гибели. Освободить нас способна мудрость. В «Атмабодхе» Шанкары (стих 16) мы читаем:

«Хоть даже "Я" охватывает все, оно не сияет во всем. Сияет оно лишь в органе мудрости (буддхи) подобно отражению в чистой среде [такой, как вода или зеркало]».

«Орган мудрости», который часто называют «высшей мыслью», преимущественно состоит из саттвы, вносящего ясность фактора космоса. Здесь прослеживается фамильное сходство саттвы и «Я». Это любопытное родство позволяет блистательному присутствию «Я» являть себя людям.

Ограничение чувств абсолютно необходимо для появления мудрости, или гносиса. Без него невозможны сосредоточение и медитация. Обе эти техники направлены на освобождение

внутреннего пространства, чтобы «свет "Я"» мог проявиться полностью. Как правило, сосредоточение в текстах йоги определено как «связывание» внимания одной целью. Медитация — это процесс углубления, обнажающий основу подобного сосредоточенного внимания. Он открывает все более и более «тонкие» аспекты избранной цели, будь то визуализированное божество, иная «опора», мантра или центр внутри собственного тела.

Совершенно неизбежно, что знание, почерпнутое в медитации, ставится выше знания или опыта, извлеченного из контактов с объектами чувств. Однако следует подняться и выше него тоже. Медитация полностью достигает своей цели, когда медитативное сознание совершенно свободно, но ясно. В этот момент в нашем бодрствовании совершается важный переворот. Мы совершенно внезапно растворяемся в объекте созерцания. Это и есть столь желанное состояние экстаза (самадхи), в котором субъект смешивается с объектом и все противоположности соединяются. В таком состоянии мы наслаждаемся миром и счастьем, которые есть интегральная часть нашей истинной природы, трансцендентального «Я».

Однако даже в самадхи вмешиваются спонтанные прозрения (праджна), которые при окончательном анализе также являются «нечистотой». Таким образом, приходится совершенствоваться все дальше, пока мы полностью не обретем собственную личность в качестве «Я» в экстраординарном состоянии трансконцептуального экстаза (нирвикальпасамадхи). Увы, такое экстатическое состояние лишь временно: вскоре происходит восстановление обыденного эгоцентричного осознания «я». К счастью, нирвикальпасамадхи (в классической йоге называется также асампраджна тасамадхи) оставляет сильный «привкус», способный руководить нами в дальнейших духовных приключениях.

Последнее испытание — осознать собственную высшую, или истинную, природу в повседневной жизни. Таков идеал «спонтанного экстаза» (сахаджасамадхи), являющегося стабильным и постоянным. Подобное возвышенное состояние просветления и есть «освобождение при жизни», о котором Шанкара в своей «Вивекачудамани» (стих 438) говорит так:

«Тот, кто никогда не думал "я" в отношении тела и чувств и "это" в отношении чеголибо отличного от "То" [т. е. Реальности], должен рассматриваться как [человек] освобожденный при жизни (дживанмукта)».

34. Препятствия на Пути по Патанджали

Обзор

Йогический процесс, идущий вразрез с экстернализирующей тенденцией обыденной человеческой мысли, вовсе не всегда проходит гладко. Как отмечено уже в «Бхагавадгите» (б.б), «я» способно стать худшим врагом «Я» (1). Патанджали в своей «Йога сутре» (1.30) упоминает не менее чем о девяти препятствиях (антарая), которые могут возникнуть в ходе занятий йогой:

«Болезнь, апатия, сомнение, невнимательность, леность, рассеяние, ложное видение, отсутствие достижений на стадиях [йоги] и нестабильность [на этих стадиях], — вот то, что отвлекает сознание; это препятствия».

Все перечисленное можно понять как самостоятельно навлекенные на себя ограничения, которые замедляют или даже сводят на нет йогический процесс. Это можно рассматривать также как проявления бессознательного, расстраивающего великое дело йоги и, таким образом, сохраняющего статускво непросветленной личности, не освобожденного «я». Даже в случае наличия желания к освобождению (мумукшутва), ищущий все еще остается во власти антитетических сил Природы (пракрити), которые управляют его (или ее) психикой. Кажущиеся случайными события (например, болезнь), способные помешать йогическому процессу, при окончательном анализе оказываются следствием накопленной кармы (кармаашайя) и, следовательно, являются «самонаведенными».

Знаменательно, что Патанджали описывает девять препятствий как «отвлекающие сознание» (читтавикшепа). Это нарушения, или расстройства, как отлично выражено словом «викшепа», образованного с помощью приставки «ви» (придает отрицательное значение, а также значение лишения, разделения, отделения, рассеяния) и глагольного корня «кшип» (бросать, швырять). Викшепа рассеивают ментальную сосредоточенность йога и потому препятствуют его постоянным усилиям выработать «одномыслие» или «направленность на одно» (экаграта).

Согласно «Йогабхашье» (1.10), существует пять стадий, или уровней (бхуми), ментальной активности:

1. Беспокойный (кшипта), или возбужденный изза подавляющего преобладания раджаса, динамичного психокосмического

принципа; в «Йогабхакшьявиваране» Шанкары Бхагаватпады он сравнивается с переполненной житницей, готовой лопнуть.

2. Введенный в заблуждение (мудха), или ослепленный изза излишнего тамаса, психокосмического принципа инерции, который вытесняет важную способность распознавания, умение различать (вивека).

3. Встревоженный (викшипта), или просто нестабильный изза того, что саттва, психокосмический принцип ясности, присутствует лишь периодически.

4. Направленный на одно (экагра), или фокусированный в результате растущего присутствия саттвы, начинающей преобладать над раджасом и тамасом.

5. Ограниченный (нируддха), или контролируемый в результате превосходства саттвы; Шанкара Бхагаватпада называет это состояние свободным от мыслей.

Первые три уровня — типичное состояние мысли, испытываемое обычным человеком, и лишь два последних описывают качества сознания йога.

«Йогабхашья» (1.30) поясняет, что отвлечение внимания происходит только до тех пор, пока присутствует один из пяти видов ментальных «флуктуации» (вритти). Другими словами, мысль должна воспринимать, неверно воспринимать, воображать, вспоминать или спать. Однако, когда эта ментальная деятельность ограничена (нируддха), тогда и препятствия, перечисленные Патанджали, очевидно, теряют свою эффективность. Иначе говоря, йог может быть болен, но продолжает оставаться невозмутимым, несмотря на болезнь. Так было с известным мудрецом XX века Раманой Махарши, или Тируваннамалаем, который в конце жизни страдал от рака. Болезнь должна была причинять ему сильные муки, однако мудрец оставался безмятежным и даже иногда шутил по поводу своего сокрушенного болью тела и озабоченности врачей.

Итак, можно сказать, что препятствия остаются таковыми до тех пор, пока влияют на деятельность мысли. Шанкара Бхагаватпада в «Йогабхакшьявиваране» (1.30) объясняет слово антарая следующим образом: «Они движут по направлению или создают промежуток, провал или разрыв,— отсюда [название] препятствия». Промежуток (антара) — это разрыв естественной непрерывности апперцепции «Я» (пуруша), каковое есть просто

свидетельство (сакшин). Другими словами, это момент, в который «Я» затмевается и личность теряет себя в потоке поднявшихся мыслей, чувств и ощущений. Именно поэтому Вакаспати Мишра в «Таттваваишаради» (1.30) подчеркивает, что препятствия — это «препятствия для йоги» (йогаантарая) и «отвлечения, связанные с сознанием, подконтрольным йоге». Виаса в «Йогабхашья» (1.30) говорит об «оппонентах йоги» (йогапратипакша), «препятствиях для йоги» (йогаантарая) и «порче йоги» (йогамала). Шанкара Бхагаватпада подчеркивает в «Виваране» (1.30), что они равно вредны (тулияпратианика), поскольку порождают состояния мысли (а не способствуют трансценденции самой мысли). Согласно «Вритти» Нагоджи Бхатты, девять препятствий порождены раджасом и тамасом и приводят к «состоянию множественных флуктуации» (анекавриттитва) сознания. «Манипрабха» гласит: «Они отвлекают мысль и заставляют ее отпасть от йоги». Этому эхом вторит «Йогасудхакаракандрика», которая говорит о них как о преградах (вигхана).

Каковы же девять препятствий в деталях? Далее я пролью свет на этот вопрос с помощью суждений, найденных в различных санскритских комментариях к «Йогасутре».

Болезнь (виадхи)

Автор «Йогасутры» не определил, что такое виадхи, однако само слово имеет простое значение «заболевание», «болезнь», «тошнота» или «расстройство». Оно образовано приставками «ви» и «а» от глагольного корня «дха», что значит «стоять порознь», «быть рассеянным». Виаса комментирует слово как «дисгармонию инструментов [т. е. органов чувств], выделений или настроений». Вакаспати поясняет: «Настроения — ветер, желчь и флегма — [названы так] потому, что поддерживают тело. Выделения есть особое превращение съеденной или выпитой пищи. Инструменты — чувства. Дисгармония в них — это состояние избытка или недостатка». «Бходжавритти» приводит «лихорадку и т. д.» как пример проявления подобного дисбаланса, такие же примеры даны в «Кандрике» и «Йогасудхакара». Бхава Ганеша ставит «капха» вместо «шлешма» (то и другое значит «флегма») и толкует «карана» (инструмент) как «кожа, глаза и т. д.». Он перефразирует «ваишамья» (дисбаланс) как «потерю сущности»

(свабхавапракиава), т. е. утрату естественного баланса или здоровья тела. «Йогасудхакара» также говорит о трех дошас (т. е. настроениях, или дхатус).

Шанкара Бхагаватпада считает, что «дисгармония — это состояние неравновесия (вишамабхава)». Далее он говорит, что дисгармония (дисбаланс) возникает изза «избыточного действия той или другой субстанции и т. д.», и добавляет, что дхату может увеличиваться как сам по себе, так и под влиянием внешних факторов. Шанкара Бхагаватпада говорит о семи видах раса: плазме (также называется раса), крови (лохита), жире (медас), мясе (мамса), кости (астхи), костном мозге (мадрджжа) и семени (шукла). С его точки зрения выражение «дисбаланс инструментов [органов чувств]» относится к слепоте, глухоте и т. д. Виджняна Бхикшу опятьтаки считает, что там, где у Виасы саха ити (вместе с [ментальными флуктуациями]), это следует понимать следующим образом: нет полной одновременности, просто Виаса игнорирует очень малый промежуток времени между возникновением препятствия и его возмущающим воздействием на мысль.

Апатия (стиана)

Стиана (от глагольного корня «стиа», означающего «уплотняться») — это умственная апатия. «Йогабхашья» (1.30) определяет ее как «бездействие мысли». Вакасари говорит о «неспособности к действию». Виджняна Бхикшу толкует акарманиата, или бездействие, так: «Бездействие есть неспособность выполнять йогу. Даже если [наличествует] бездействие тела [вызванное] запорами и т. д., нет никаких преград йоге в отношении мысли. Поэтому [Виаса] говорит "для >шли"». Шанкара Бхагаватпада просто цитирует «Йогабхашью». Так же поступает Бходжа. Бхава Ганеша и Нагоджи Бхатта придерживаются комментариев Вакаспати Мишры. «Манипрабха» толкует следующим образом: «Ленивость есть неспособность к действию, даже когда имеется мысленное стремление [к нему]». «Кандрика» определяет просто: «Ленивость есть бездеятельность». «Йогасудхакара» уточняет: «Ленивость есть бездеятельность мысли». Это можно интерпретировать как откладывание со дня на день, сорт ментальной инерции, изза которого действие откладывается.

Сомнение (самшайя)

С древнейших времен сомнение считалось одним из главнейших препятствий к духовной реализации. Мы можем прийти к познанию реальности лишь в том случае, когда свободны от сомнения, говорит «Брихадараниакаупанишада» (4.4.23). «Бхагавадгита» (440) подчеркивает, что сомнение поражает человека, которому не хватает веры (шраддха). Его влияние способно опустошить и неизбежно ведет к саморазрушению. «Матсияпурана» (110.10) отмечает, что человек сомневающийся пожнет не йогу, а страдание.

«Йогабхашья» (1.30) объясняет: «Сомнение есть знание, касающееся обеих крайностей [дилеммы], например, "может быть так, а может быть и не так"». Вакаспати Мишра формулирует: «Даже если нечто присутствует благодаря тому, что сохраняет форму, сомнение и ошибка в незнании разницы между противоположностями касания и неприкосновения». Шанкара Бхагаватпада говорит: «Сомнение есть представление, касающееся двух крайностей дилеммы о том, что это, человек или столб». Речь здесь идет о классическом примере Веданты, который иллюстрирует колебания, испытываемые при мысленном состоянии сомнения: мы видим нечто на большом расстоянии и не уверены, что именно. Это может быть человек, а может быть и столб. Наша жизнь полна подобными неопределенностями восприятия, однако гораздо важнее неопределенности не восприятия, а познания. Существует вечное «Я» или нет? Представляю ли я со своим телом одно или нет? И так далее.

Невнимательность (прамада)

Путь йоги зависит от полноты мысли. Небрежность или невнимательность задерживают движение по нему. «Йогабхашья» (1.30) толкует этот недостаток как «ненаработанность средств экстаза», что можно понять как отсутствие самоприложения. Шанкара Бхагаватпада комментирует данный пункт как «отсутствие упорства, настойчивости».

Леность (аласия)

Если стиана — ментальная апатия, аласия — леность, вызванная физической тяжестью (например, от переедания). Согласно «Йогабхашье» (1.30), это недостаток усилий изза тяжести тела и мысли,

который, как поясняет Вакаспати Мишра, появляется соответственно изза преобладания флегмы и присутствия тамаса, природного принципа инерции. Однако эта интерпретация не позволяет провести адекватное различие между аласия и стиана. К несчастью, никто из комментаторов не дает какихлибо уточнений по данному вопросу)'.

Рассеяние (авирати)

Слово «вирати» происходит от корня глагола «рам», значащего «остановиться», а также «находить удовольствие (в чемлибо)». Оно означает «прекращение», «остановку», часто в смысле «отказ», «(само)отречение», но одновременно тесно связано с «рати», что значит «сексуальное наслаждение». В данном случае «авирати» противопоставлено «прекращению», и многие переводчики для передачи значения этого санскритского термина выбрали слово «рассеяние». Однако Джеймс Хоугтон Вудс переводит его как «мирская суетность», основываясь на строке «Йогабхашы» (1.30), где слово «авирати» определяется как «алчность мысли в форме приверженности к вещам». Механизм приверженности (привязанности) и алчности давно сформулирован в «Бхагавадгите» (2.62—63):

«Когда человек созерцает объекты, возникает привязанность. Из привязанности проистекает желание, а желание ведет к гневу. Из гнева возникает смятение, из смятения — недостаток памяти. Недостаток памяти разрушает мудрость. Изза потери мудрости он гибнет».

«Бхагавадгита» (2.64) предлагает и лекарство: плыть среди объектов чувств с контролируемыми мыслями и чувствами. В традиции веданты термин «упарати» (покой, неподвижность) часто употребляется, чтобы указать на тот вид отсутствия приверженности, который мудрец должен культивировать, дабы преодолеть негативные эмоции и отношения, в том числе (и не в последнюю очередь) склонность к рассеянности.

Ложное видение (бхрантидаршана)

Хотя сомнение — серьезное препятствие на пути йоги и влечет за собой определенное эмоциональное расстройство (неопределенность), потенциально оно трамплин для более глубокого

видения и уверенности. В отличие от него ложное видение влечет за собой (преждевременное) ощущение уверенности и потому не принимает участия в агонии сомнения, однако потенциально способно причинить значительно больший вред. Ведь ложное видение базируется на ошибке (випарийа). «Йогабхашья» (1.30) поясняет: если человек, занимающийся йогой, ошибочно считает, что его достижения на данной стадии адекватны или достаточны, он (она) автоматически прекращает расти духовно. Лишь ясное понимание или то, что называется «проницательность», «умение различать» (вивека), может служить надежным проводником по узкому, как лезвие бритвы, пути к освобождению.

Отсутствие достижений на стадиях (алабдхабхумикатва)

Продвижение по пути йоги у разных людей различно. Оно зависит от индивидуальных психологических особенностей и, на более глубоком уровне, от кармы данного человека. То, что мы представляем собой в данный конкретный момент, определено прошлыми волевыми актами (неважно, выражены они на физическом уровне или нет). Наша ДНК — продукт общей суммы кармического прошлого, таковы же, согласно йоге, наши жизненные обстоятельства и переживания, как испытанные нами, так и обрушившиеся на нас. Поскольку многое из того, что мы зовем «мыслью», зависит от функций мозга, а функции мозга определены ДНК, наша ментальная жизнь также в основном определена кармой. Если бы не наша истинная суть («Я», пуруша), трансцендентальная и вечно свободная, мы ничем не отличались бы от роботов. Сознательно выбирая «Я», или чистое Сознание, мы в силах преодолеть собственный кармический багаж. Выбор «Я» означает развитие полноты мысли и деактивацию негативных мыслей, эмоций и отношений.

Это постепенный процесс, который, согласно йоге, растягивается на много жизней и включает массу мгновений видимой неудачи. Жизнь — это школа, и, если не выучиться на собственных ошибках, мы будем обречены повторять тот же самый урок снова и снова. Ключ к успеху в йоге — упорство и настойчивость. Как говорит «Йогасутра» (1.13):

«...[практика] твердо основана [только] после должного развития, длившегося без перерывов долгое время».

Не достигшие необходимого запаса жизненных сил и решительности неспособны перейти к следующей, более высокой стадии, или уровню, разворачивающегося духовного процесса. Помешать продвижению вперед может также неожиданное вмешательство кармы, быть может, в форме болезни или иной помехи.

«Йогасутра» (1.30) рассматривает неспособность достичь следующей стадии внутреннего роста как одно из девяти препятствий. «Йогабхашья» (1.30) говорит, что под «стадиями» (бхуми) здесь понимаются четыре ступени, описанные позднее Виасой в его комментариях (351): (1) пратхамакалпика (начальная фаза); (2) мадху бхумика, которую «Йогабхашья» (1.30) называет также мадхумати (подслащенная, медовая); (3) праджнаджитис (мудростьсвет) и (4) атикрантабхаванийя (в процессе трансценденции).

Пратхамакалпикайог — это практикующий, для которого только только воссиял внутренний свет. Мадхубхумикайог обладает содержащей истину мудростью (ритамбхарапраджна), о которой в «Йогасутре» (1.48) говорится, что она сладка и ценна, как мед. Праджнаджитисйог полностью владеет телесными органами и элементами и полностью подготовлен к осознанию последней ступени. Атикрантабхаванийяйог возносится надо всем, его единственной целью является решение (пратисарга) мысли вернуться в трансцендентальное ядро Природы (пракрити).

Чтобы подвести итоги, заметим, что «Йогабхашья» (1.1), как указано выше, тоже применяет термин «бхуми» к уровням ментальной активности. Отсюда возникает законный вопрос: какой именно набор стадий имеется в виду? Поскольку Патанджали это не уточняет, отсутствие достижений на данной стадии или нестабильность в ней могут быть отнесены к любому уровню. Однако автор «Йога бхашьи» (1.30) явно подразумевает больше четырех уровней.

Нестабильность (анавастанхитатва)

Если трудно достичь той или иной стадии йоги, то еще труднее для большинства занимающихся стабильно оставаться на ней. Чем выше стадия (бхуми), тем больше энергии (убеждения, приверженности, сосредоточенности на одном и т. д.) требуется,

чтобы подняться на нее и удержаться на ней. Фольклор йоги (особенно «Пураны») полон рассказами о подвижниках, которые, достигнув огромных духовных высот, неожиданно срывались с них изза привязанности или гордости. Пока не достигнуто освобождение, ни одна из стадий не дает гарантий от внезапного падения. Анавастанхитатва — обратная сторона авастхитатвы (стабильности), образованной из приставки «ава», глагольного корня «стха» (стоять, обитать) и суффикса «тва» (примерное значение «ость», «о»). Все в йоге можно рассматривать как попытку достичь стабильности среди бесконечных флуктуации (вритти) и превращений (паринама) Природы. Конечная стабильность присуща только трансцендентальному «Я», которое обладает апаринаматвой, т. е. неподвижностью, постоянством.

Патанджали не довольствуется простым перечислением девяти препятствий. В «Йогасутре» (1.31) он дополняет:

«Боль, депрессия, дрожание членов, [неправильное] вдыхание и выдыхание, вот сопутствующие [симптомы] рассеянности».

Когда изза невнимания или последствий кармы происходит встреча с одним или более из девяти препятствий, они часто порождают неприятную отдачу. Патанджали называет четыре вида такой отдачи: боль, депрессия, дрожание членов и неправильное дыхание. *

Боль (дукха)

Йога предназначена помочь занимающемуся ею преодолеть страдание (дукха). Однако когда такой человек становится жертвой любого из препятствий, испытываемые им страдания, или боль, не только не ослабевают, но и усиливаются. Слово «дукха» составлено из «дук» (плохо) и «ха» (центр колеса, отверстие для оси) и буквально значит «плохая ось», т. е. несбалансированное колесо. Противоположностью дукхе является сукха, образованное из «су» (хорошо) и «ха», «кха» (ось). Современный перевод равнозначен «хорошему пространству». В словарях «сукха» переводится как радость, досуг, удовольствие. Все девять препятствий способны привести к боли или страданию. Собственно говоря, они связаны с мыслью, которая испытывает ограничение и потому страдает. В случае болезни дукха может проявиться на физическом уровне, но гораздо вероятнее будет существовать

и на ментальном. Или же человек, занимающийся йогой, может испытывать сомнения, которое несет с собой собственный вид страдания. Апатия также часто приводит к болезненным последствиям, как и невниманье, лень и рассеянность. Вполне понятно также, как связаны с болью отсутствие достижений на какойлибо стадии или срыв с нее.

«Йогабхашья» (1.31) описывает боль или страдание (дукха), выражающиеся тремя видами: (1) адхиатмика, причиненное самим себе; (2) адхибхаутика, причиненное другими людьми; (3) адхидаивика, причиненное божеством или силами природы (действиями Бога).

Депрессия (даурманасия)

Когда занимающийся йогой встречается с препятствием, ему бывает трудно выработать положительное отношение к данной ситуации. Часто йог испытывает обескураженность, ведущую к эмоциональному коллапсу. Его испытал Арджуна на поле боя в присутствии своего гуру, бога Кришны (см. описание в «Бхагавадгите»), Арджуну охватило сострадание (крипа) к своим родичам и горе по поводу их неминуемой гибели. Кришна убедил принца отбросить свое горе (шока) и не поддаваться привязанности (рага), слабости сердца (хридайядаурбалья), или «состоянию евнуха» (клаибья). При окончательном анализе стало ясно, что подавленное настроение (вишада), или то, что Патанджали называет депрессией (даурманасия), есть форма самоиндульгенции и показатель неудачи в практике трансценденции «я».

Дрожание членов (ангамэджайтва)

«Бхагавадгита» (1.29) говорит о дрожании лица Арджуны, когда он столкнулся со своей дилеммой. Мы также дрожим от гнева или в том случае, когда нервная система перевозбуждена. Подобное дрожание членов является внешним проявлением ментально возбуждения (кшобха).

Неправильный вдох и выдох (швасапрашваса)

Повидимому, традиционные комментарии понимают под словосочетанием «швасапрашваса» просто произвольное дыхание,

которое происходит, когда мы не практикуем целенаправленно контроль за дыханием (пранаяму). Однако похоже, что Патанджали имел в виду нечто большее: вид нерегулярного дыхания, наступающего при ментальном возбуждении. Именно его мы можем определить как «неправильное». Этого слова нет в «Йогасутре», но из контекста ясно, что оно подразумевается в сочетании швасапрашваса. Девять препятствий могут быть напрямую привязаны к уровню мысли. Однако, вне всякого сомнения, вмешательства на уровне тела, например правильный режим питания и упражнения, вполне способны помочь. Тем не менее, чтобы признать подобные физические лекарства и воспользоваться ими, следует приобрести в той или иной степени правильный взгляд на это (самиаг даршана). Все многочисленные практики йоги образуют интегрированное целое, однако откудато надо начать. К счастью, традиция йоги предлагает много возможностей сделать первый шаг и затем последовательно и упорно работать над духовной практикой.

35. Похвала учению

Знание — сила. Но так ли? Лично я думаю, что эта популярная максима — грубое заблуждение. Вместе с тем знание, которое ведет к познанию самого себя, бесценно, поскольку именно познание себя дает нам силы вести жизнь, свободную от диктата механизма подсознания. Именно этому прежде всего и учат йога и прочие духовные традиции.

Таким образом, *учеба, учение*, согласно йоге, рассматривается в качестве важного средства познания себя. На санскрите учение звучит как свадхийя. Буквально это значит «личное (сва) вникает (адхийя)». Слово применяется для обозначения серьезного, систематического изучения традиции йоги и себя. Знания о традиции и о себе идут рука об руку. В традиционных манускриптах собран дистиллят мудрости подвижников, поднявшихся на вершину самопознания, и потому эти тексты способны внести вклад в процесс уже нашего самопознания. Учение в йогическом смысле — всегда путешествие к открытию себя, познанию себя и преобразованию «я». С древнейших времен оно представляло собой

необходимый и постоянный компонент пути йога. Патанджали в «Йогасутре» (2.32) говорит об изучении как об одной из составляющих практики самоограничения (нийяма), второму звену своего восьмиступенчатого пути.

Учение — интегральная часть прагматической ориентации йоги. Йога не требует слепой веры, хотя и подчеркивает величайшую важность настоящей, глубокой веры (шраддха). Простая уверенность не способна помочь нам осознать то, что обитает за пределами связанной условиями, или эгоистической, личности. Йога же, напротив, всегда была основана на интенсивных экспериментах и переживаниях, а изучение — один из аспектов этого здорового подхода. В «Вишнупуране» (6.6.2), древнем энциклопедическом труде на санскрите, мы читаем:

«От изучения следует переходить к практике (йоге), а от практики — к изучению. Высшее "Я" раскрывается через совершенство в изучении и практике».

Многие жители Запада, занимающиеся практикой йоги, особенно те, у кого доминирует правое полушарие мозга, шарахаются от теоретической основы учения. Они лучше осваивают новую дыхательную технику или отточат выполнение той или иной позы. Однако сдается, что они часто совершают промахи, поскольку не знают истинного контекста, в котором следует развивать эти техники. Иногда они пробуют компенсировать собственное невежество, пытаясь заново изобрести колесо, и предлагают собственные версии занятий йогой. Новшества похвальны — на них основано развитие всей цивилизации. Но в том, что касается йоги, следует соблюдать скромность и умеренность: в конце концов, традиция йоги насчитывает по крайней мере 5000 лет интенсивного экспериментирования.

Как правосторонний (руководствующийся действием) подход к йоге имеет свои ловушки, так и подход со стороны левого полушария (руководствующийся мыслью) в равной степени ненадежен, если не полностью тщетен. Йога «в кресле» не может заменить реального опыта. Если наша практика всего лишь номинальна, то такими же будут и достижения. В йоге теория и практика образуют такой же континуум, как пространство и время. Йога требует от нас полной занятости, или, как говорят буддисты, участия тела, речи и мысли. Йога, как напоминает «Бхагавадгита» (2.48), — это баланс (саматва). Следовательно, вступая на путь

йоги, мы должны задействовать оба полушария мозга. Вспомним, что одно из значений слова «йога» — интеграция.

Древний манускрипт «Шатапатабрахмана» (11.5.71) говорит, что серьезным студентам учение в радость. Оно сосредотачивает мысль учащегося и дает ему возможность мирно спать. Оно же дает прозрение и способность вести жизнь мастера. Можно ли требовать большего?

36. Молчание — золото: практика мауны

Большинству из нас известна старая поговорка: «Слово — серебро, молчание — золото». Но что она значит? Мы мало размышляем над древней мудростью и из-за этого упускаем из виду много полезных вещей, которые люди когда-то узнавали от своих родителей. С одной стороны, поговорка просто означает, что молчание лучше слов. Однако, как будет видно из дальнейшего, в ней имеется другой, более глубокий смысл. Тем не менее начнем с очевидного. Почему молчать лучше, чем говорить? В конце концов, когда мы говорим, то общаемся с другими людьми, с которыми, так сказать, вступаем в отношения. Молчание же может вызвать неловкость и недопонимание. По крайней мере, именно так можно оценить ситуацию.

Но как часто мы говорим неправду? Или насколько часто нам не удается говорить адекватно? То есть насколько часто мы понимаем друг друга неправильно из-за произнесенных слов? Ответ: в большей части случаев. Это легко проверить, сыграв с гостями в игру «сплетни». Прошепчите что-нибудь на ухо первому человеку. Он тем же манером передаст сообщение следующему и так далее. Когда ваши слова вернутся к вам, вы удивитесь, обнаружив, как мало осталось от первоначального сообщения. Слова часто искажают информацию, потому что говорящий редко уделяет внимание тому, что и как произносит, а слушатель, как правило, внимает одним ухом.

Полную противоположность случайным речам представляют священные слова. Когда произносятся священные слова, говорящий и слушающий в равной степени уделяют внимание тому, что сообщается. По этой причине в духовных традициях человечества, обычно изустных, святые слова удивительно хорошо передавались

от поколения к поколению. Запоминание было священным искусством и обязанностью. Изобретение книг подорвало это искусство.

Припомним первоначальное значение греческого слова «ми фос». Оно обозначало священное повествование, или историю, рассказанную старейшиной племени, прошедшим посвящение в тайны жизни. Слово происходит от глагола «мифеомаи», т. е. «беседовать, говорить». Однако знаменательно, что его корень, «ми», породил другое слово: «миеин», что значит «замыкать». Таким образом, миф выполняет две функции: замыкание, или охрану, уст, чтобы почерпнуть внутреннее, визионарное откровение, и открытие уст, чтобы поведать об этом. Важные откровения на эту тему содержатся в эпохальном труде шведского философа культуры Джона Гибстера «Вечносущее Начало» (1).

Молчание, разумеется, тоже вид общения, поэтому и его можно понять как правильно, так и неправильно. Люди молчат по многим причинам: чтобы утаить информацию, почувствовать свое превосходство, подавить собственные чувства, уйти от неудобной ситуации, подчеркнуть только что сказанное, выразить чувства глазами или другими частями тела, обострить ощущения, выразить неодобрение и т. д.

Однако есть другой род молчания, который в Индии называют мауна. Обычно это санскритское слово переводят как «молчание», но тем, для кого санскрит является родным языком, оно говорит больше. Слово происходит от того же корня, что и «манас» («мысль»), — корня «ман», что значит «углубляться», а также «медитировать». Мауна — не просто «размышление». Наоборот, это отсутствие мысли во время интенсивного пребывания человека в собственном внутреннем окружении. Мауна — это священное молчание. Это медитация.

Человек, практикующий мауну называется муни. Муни нигде не описывается как человек, который просто молчит, а скорее как тот, кто пребывает в экстазе. Возникает вопрос: что общего между священным молчанием и экстазом? В священном молчании мы возвышаемся над человеческим состоянием. Мы стоим (стазис) вне (экс) нашей обыденной эгоцентричной личности. Такая само трансценденция находит свое воплощение в состоянии экстаза, при котором психическая условность временно растворяется в абсолютном блаженстве.

Таким образом, духовная дисциплина молчания (а это именно дисциплина волевого самоочищения) — не просто отсутствие речи или произнесения. То, что внешне проявляется как негативное состояние, есть внутреннее переживание необъятной полноты и богатства. Ведь дисциплина молчания практикуется не только в отношении органа речи, но и в отношении самой мысли. Она включает умение заставить умолкнуть ту мысленную болтовню, которая характерна для обычного человека. Это глубокое внутреннее молчание ощущается как мир и, в конечном итоге, как изобилие блага. Как заметил британский эссеист Томас Карлейль в своем труде «Sartor Resartus» (1834): «Молчание — это стихия, в которой великие вещи примериваются друг к другу».

Таким образом, священное молчание есть деятельность, которая реально противоречит деятельности, поскольку порождает тишину. Тишина же эта открывает измерение духовного существования, которое освещает мир, ждущий, что мы обнаружим его сразу, как только переведем внимание с внешних вещей на собственные блистательные глубины. В «Ишаупанишаде» (стих 17), эзотерическом тексте, составленном за столетия до Христа, анонимный автор молит:

Лик Истины покрыт золотой маской. Сними ее,
о Питающий, для того, кто твердо верен Истине.

Священное молчание ведет к блистательной «золотой сфере» в ядре нашего собственного существа и уводит за его пределы. С помощью молчания мы пересекаем яркие внутренние измерения, пока не проникаем к слепящему Свету самой первичной Реальности и не сливаемся с ним. «Хам» («Я есть Он»), — восторженно восклицают древние мудрецы упанишад.

Во многих духовных традициях эту трансцендентальную Реальность символизирует Солнце. Причина лежит на поверхности: трансцендентальная Реальность, подобно Солнцу, ощущалась мистиками всех веков как блистательная и дающая жизнь. Это сама Жизнь. Как давнымдавно заметил некий мудрец в упанишадах, именно силой этой Реальности выполняют свой труд Солнце и мириады других звезд.

Молчание не просто дисциплина, а, скорее, важнейшее состояние человека. В молчании, посредством молчания и как молчание

открываем мы нашу истинную суть, «Я» (атман, пурушу). Таким образом, молчание — часть золотой природы первичной Реальности. Речь же можно сравнить с серебристой Луной, которая не имеет собственного света, но освещена излучением Солнца.

Через молчание мы можем настроить себя на высшую тишину единого Существа, которое есть полное молчание, ни разу не нарушенное звуком. Джон Клейн, представитель адвайта веданты двадцатого столетия, комментирует:

«"Я" есть молчаливое бодрствование и не может быть определено в терминах молчания как противоположности шуму. Как нам отвечать на молчание или его противоположность? Если вы желаете избавиться от возбуждения, чтобы обрести состояние молчания, вы отвергаете, боретесь и терпите поражение от себя. Но если же вы, наоборот, примете возбуждение, которое есть часть молчания, то оно исчезнет в нем. Тогда вы достигнете тишины "Я", которая выше молчания и возбуждения» (2).

Когда открыта великая поддерживающая Реальность, все наши действия, мысли и речения превращаются в спонтанные знаки той бесконечной тишины, которая и есть чистое блаженство. Слова просветленных адептов способны преобразовать, поскольку адресованы той нашей части, которая инстинктивно знает о непревзойденной тишине.

Подобно тому, как речь и молчание тесно переплетены в обыденной жизни, точно так же дополняют они друг друга и в духовной жизни. В частности, это отмечает таоизм. На языке айчин речь — ян (мужской полюс тишины), молчание — инь (женский полюс). Вместе они отвечают за креативность взаимодействия людей. В духовной жизни мы практикуем священное молчание, чтобы восстановить внутреннюю суть и получить возможность вернуться к повседневным делам и речам с новой точки зрения.

Великий британский историк Арнольд Тойнби в своем монументальном труде «Изучение истории» писал о креативном уходе духовных героев прошлого — основателей и вдохновителей религий. Они удалялись в пустыню, чтобы найти источник истины внутри себя. Затем они возвращались, укрепленные и готовые поднять человечество, поделившись с другими своим экстраординарным открытием. «Молчание — сила», — сказал Овидий. Нам нет необходимости сравниваться по духу с Моисеем,

Иисусом, Махавирой или Буддой Гаутамой, чтобы заняться практикой священного молчания и почерпнуть даруемое ею благо.

37. Умирай, пока живешь, и йога последнего часа

В «Бхагавадгите» (8.6) есть один часто цитируемый стих, который обычно понимают как утверждение, что последняя мысль человека на смертном одре определяет его судьбу после смерти. В популярном переводе Хуана Маскаро этот станс звучит так:

«Ибо о ком подумает он в последнее мгновение жизни,
к тому он и пойдет поистине благодаря склонности к его природе».

Получается так, что смерть словно обеспечивает нас волшебной палочкой, с помощью которой мы можем превратиться абсолютно во что угодно из того, что пленило наше воображение, когда мы испускали последний вздох, даже в божество. Собственно говоря, именно так индийская традиция в популярном изложении и пародирует изречение Кришны. Далее я покажу, что учение Кришны вовсе не столь смехотворно, но гораздо более тонко и предъявляет практические требования.

Начнем с того, что, будь эта поверхностная интерпретация правильной, нам пришлось бы отвергнуть один из фундаментальных принципов метафизики Кришны, а именно идею о том, что космос — это процесс, управляемый неизменным моральным законом. Было бы вполне возможно изобразить, к примеру, вот такой крайний случай: убийцаманьяк до последнего мгновения предавался своему отвратительному занятию, а в момент смерти, будучи хитер, направил мысли на Абсолют. Согласно вульгаризированному толкованию слов Кришны, убийца должен мгновенно слиться сущностью с ультимативной Реальностью. Цепь его кошмарных преступлений должна быть прощена и забыта в одно мгновение, а он сам вознагражден непревзойденным блаженством. Подобная возможность вполне правомерно оскорбляет наше чувство справедливости.

Представим другую крайность: святой, который до последнего мгновения своей жизни ни разу не преступил морального закона вселенной, погибает в автомобильной катастрофе, и его последняя мысль — сострадание к несчастному шоферу, убийцманьяку из нашего предыдущего примера, который тоже погиб. По условиям вульгарной интерпретации судьба святого предрешена. Он неумолимо срывается с высот духовных достижений, к которым восходил в течение всей своей жизни.

Кажется невероятным, чтобы Кришна наставлял в подобной возмутительной доктрине, которая превращает в полную чепуху все его этическое учение, путь йоги и упорядоченность творения. Итак, что же именно сказал Кришна много веков тому назад? Более строгий, чем популярный пересказ Хуана Маскаро, перевод дает важный ключ:

«Какое состояние существования вспомнит тот, кто наконец сбрасывает тело, именно то [состояние существования] он обретет, о сын Кунти, всегда вынужденный получить это состояние существования».

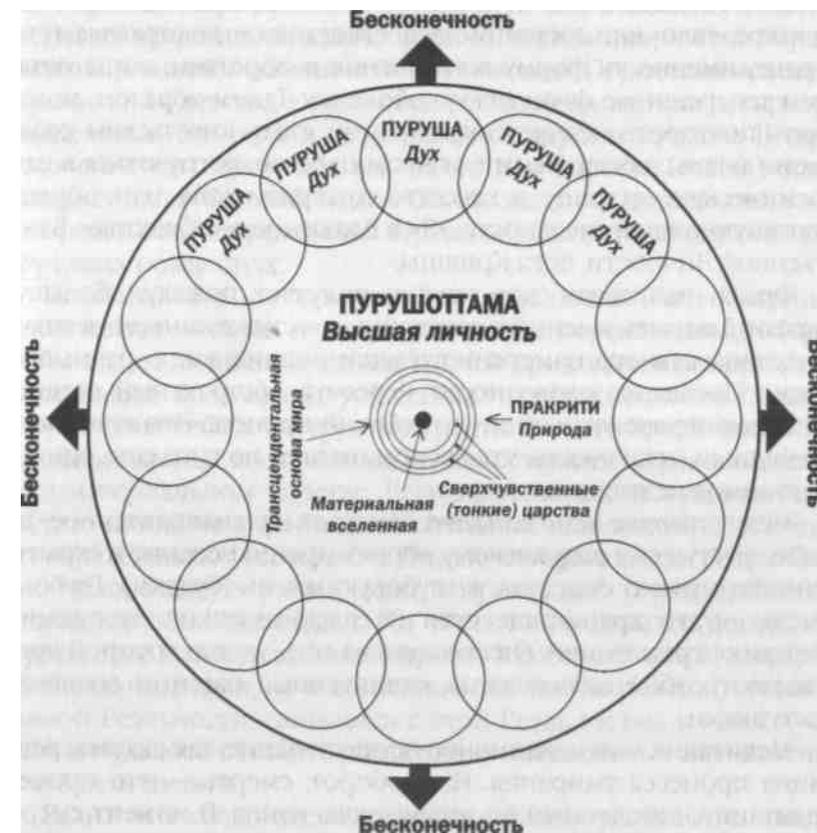
Прежде всего мы видим, что просветленный адепт Кришна говорит не о «комто» (как перевел процитированный ранее автор), на ком следует сосредоточить мысль, а о «состоянии существования» (бхава). Далее, между «мыслями» о чемто и «вспоминанием», о котором говорит Кришна, огромная разница.

«Состояние существования» не означает что угодно. Скорее это слово подразумевает целую категорию возможностей существования в неизмеримом Телѣ Бога. В самом радикальном смысле имеются лишь два главных бхава, или уровня бытия: подверженное переменам (кшара), или неизменное царство (акша ра). С точки зрения человека, первый уровень, конечно,— это пространственновременная вселенная, знакомая арена нашего обыденного существования. Но мир, который мы знаем,— всего лишь внешняя оболочка неизмеримо более величественной структуры иерархически соединенных уровней существования. На вершине же всего, наполняя собой и поддерживая все творение, пребывает Неизменное, или Бог.

«Бхагавадгита» выделяет три соподчиненных уровня. Ближе всего к Богу, который есть истинная природа Кришны, находятся бесчисленные трансцендентальные «Я», называемые атман («Я»), или акшарапуруша (неизменная Личность). Это множество веч

ных «Я» как бы образуют клетки Божественного Тѣла. О них же говорят и как о Божественных Личностях «высшей природы» (па рапракрити). Когда эти вечно свободные «Я» ассоциируют себя с частной мыслью, они становятся кшарапурушас, или «смертными личностями», душами, которые имеют конец. Это множество личностей, пребывающих в оковах материальной вселенной. Это мы.

Согласно метафизической философии йоги, космос состоит из трех кардинальных уровней существования. Над материальным царством (и выше его) существует огромный сверхчувственный мир — уровень мысли или тонкого тѣла. Он простирается



Ультимативная Реальность и ее проявления согласно «Бхагавадгите»

до самой матрицы, связующего раствора (пракритипрадхана) объективной вселенной, области трансцендентальных «Я». В виде диаграммы эта прогрессивно стягивающаяся структура выглядит следующим образом:

1. Целое, бог Кришна, Высшая Личность (пурушоттама).
2. Бесчисленные трансцендентальные «Я» (пуруша).
3. Трансцендентальная основа мира (брахман = пракрити прадхана).
4. Различные сверхчувственные царства (сукшмалока).
5. Материальная вселенная, или грубое царство (стхулалока).

В принципе, каждый из этих различных уровней дает возможности для «телесного» существования. В зависимости от того, на какое «тело» или состояние существования мы направляем свое сердце, именно ту форму воплощения и обретаем, когда оставляем теперешнюю физическую оболочку. Таким образом, можно опять повторить человеческую форму, стать ангельским созданием (дэвом), обитающим в тонком царстве, погрузиться в самую космическую матрицу в качестве пракритилайя или обрести истинную индивидуальность, «Я» в блаженном «обществе» Божественной Личности, бога Кришны.

Фраза «направить свое сердце» получает, пожалуй, большую выразительность именно в сочетании с «вспоминанием» в значении сознательного, намеренного вспоминания, а не с «размышлением». Последнее слово носит чересчур абстрактный оттенок, тогда как первое указывает на глубокий процесс. Это становится очевидным, если учесть, что «вспоминание» по сути есть один из синонимов медитации.

Медитативное вспоминание означает целенаправленное, подобно растущему стержневому корню, проникновение в скрытые тайники нашего существа, в глубокую мысль (буддхи). Глубокая мысль — это хранилище сути (т. е. кармических отложений) мирских переживаний. Она похожа на сеть, узелки которой представляют собой впечатления, оставленные нашими волевыми поступками.

Медитация — это частичное осуществление, так сказать, репетиция процесса умирания. И, наоборот, смерть — это процесс медитации, доведенный до логического конца. В момент смерти мысль высвобождает себя из физического тела, центр личности перемещается в тонкую оболочку, так называемое астральное

тело, или «тонкую повозку» (сукшмашарира). Фактором, который определяет посмертную судьбу умершего в соответствии с непреложным моральным возмездием (кармой), является квинтэссенция содержания мысли в форме подсознательных впечатлений (самскара), накопленных в глубокой мысли.

Это событие представляет собой сорт «вспоминания», поскольку силой глубинной мысли, скрытой памяти, осуществляется суд равно над праведником и над грешником, причем каждый судим по своим поступкам или, точнее, волевым актам. Люди, побывавшие на пороге смерти или реанимированные после клинической смерти, часто рассказывают, как перед их внутренним оком промелькнул весь жизненный путь. Все отложено в мысли.

Легко представить, какие именно воспоминания на пороге смерти приходят к обыкновенному человеку. Перед ним мелькнут переживания детства, юношества, влюбленности, браки, карьера, развлечения, его роль в качестве отца, друга и коллеги. В одно мгновение он переживет все радости и горести своей жизни и поймет их глубинный смысл. Он осознает тот довлеющий узор, который и есть непреложный каркас, определяющий образ жизни в будущих рождениях.

Возвысившие «я» духовные последователи, без сомнения, испытывают многие, из перечисленных переживаний, общих с обычными людьми. Но, пожалуй, им приходится оглядываться на меньшее количество упущенных возможностей в области исправления себя и внутреннего роста. В их глубокой мысли накоплены сильные впечатления, несовместимые с перевоплощением в материальном царстве. Если практикующие продвинулись достаточно далеко, эти подсознательные катализаторы (самскара) перевешивают все прочие. Людей, которые всегда вели обычную человеческую жизнь, ждет возрождение (пунарджанман) в качестве обычных людей. Но те из занимавшихся йогой, кто строил свое существование не просто в соответствии с человеческими стандартами, но и согласно воле окончательной, ультимативной Реальности, сливаются с этой Реальностью в том случае, если им удалось оставить достаточно интенсивные впечатления в глубокой памяти.

Если эти последователи достаточно далеко ушли по духовному пути, они способны управлять процессом смерти и благодаря этому надежно очищать глубокую память от всех следов, которые

заставили бы их принять очередное физическое тело. Собственно говоря, сознательный уход из мира как раз и является верным признаком, по которому можно распознать истинного йога. Познавший себя адепт относится к телу как к сосуду, поглощенному космосом как вне, так и внутри него, — пространством, которое и есть присутствующая повсюду Реальность.

Смерть ни в малейшей степени не смущает адепта. Учениками, присутствовавшими при уходе их гуру из мира, рассказывается много ходячих историй про «единственный вздох» и улыбку. Агония или ступор умирающего йога — несовместимые понятия. Афоризм гласит: «Покажи мне, как ты умираешь, и я скажу тебе, кто ты есть».

Однако читатель может спросить: а что, если адепт йоги неожиданно утонет или погибнет от шальной пули? Разве неожиданность не окажется сильнее его? Традиционный ответ — ни в коем случае! Для просветленного человека не существует неожиданностей — отсюда и улыбка. В противном случае пришлось бы допустить, что вселенной правит случай, каковое допущение целиком и полностью отвергают все мастера йоги.

Каким бы образом ни уходили адепты йоги из этого мира (а по словам поэта, у смерти десять тысяч дверей), они заранее знали о своей смерти. Огромное количество надежных примеров достоверно доказывает, что это не приукрашение и не выпечка в духе культа святых. Каким образом обретается подобное знание, остается тайной, которую нет нужды обсуждать здесь.

Тем не менее, процесс ухода сознания из тела никакого секрета не представляет, по крайней мере в принципе. Древняя «Чхандогьяупанишада» (8.6.5—6) говорит следующее:

«Ныне, когда он покинул сказанным образом свое тело, он возносится вверх с лучами [Солнца]. Произнося [священный звук] Ом, он умирает. Сразу, как мысль выбрасывается, он уходит к Солнцу. Оно же воистину есть "дверь мира", вход для знающих, [но] преграда для невежественных».

На ту же тему имеется следующий стих:

«Есть сто и один канал сердца. Один из них ведет к голове [венцу головы]. При восхождении по нему обретается бессмертие.

Другие для ухода к различным [низшим уровням бытия], [они] для ухода на другие [низшие уровни]».

При сознательном умирании внимание сосредоточено на осевом канале тела, который называется сушумнанади. Это единственный путь жизненной энергии (праны), поднимающейся из низшего психосоматического центра (в основании позвоночника) к темечку головы, где расположен тысячелепестковый лотос, трон мистического Солнца. Подобное пристальное сосредоточение мысли и жизненной силы в центральном канале и особенно в верхней части головы совпадает с состоянием экстаза (самадхи). После чего, как пишет автор «Хатхайогапрадипики» (4.17), время останавливается. То же самое знание вложено в слова богочеловека Кришны, который в «Бхагавадгите» (8.5, 9 f) поучает будущего посвященного:

«Тот, кто восходит отсюда в "конце времени", оставляя тело и помня Меня одного, тот достигает Моего состояния бытия.

Тот, кто помнит Древнего Барда, Правителя [всего мира], меньше малого, Поддерживающего все, чья форма непостижима, Солнцецветного [и обитающего] за пределами тьмы, тот [йог] в момент перехода, с неподвижной мыслью, подхлестываемый любовью и силой йоги, направляющий жизненную силу (прану) в среднюю точку над бровями, приходит к высшему, божественному Бытию».

В первом стихе этого отрывка имеется термин, заслуживающий более подробного рассмотрения. Это санскритское слово «антакала», которое я буквально перевел как «конец времени». Более традиционный перевод гласит «смертный час», однако «конец времени» делает контекст более доходчивым. Ведь слово «антакала» используется и при описании окончательного растворения сотворенного при наступлении космической «ночи», когда Творец спит и когда все проявления исчезают в латентном состоянии. В более широком смысле термин «антакала» можно применить к отрезкам потока событий, тем чарам креативных приостановок мирового процесса, которые порождают пульсацию жизни. Время, как мы знаем, непрерывно. Этот современный взгляд давно предвосхищался древними мастерами йоги,

которые говорили о долях времени (кшана), которые одни лишь и наполнены реальностью, тогда как само время является лишь мысленной конструкцией.

Какое отношение имеет все сказанное к нашей основной теме? Если время — лишь серия бесконечно малых «мгновений», воспринимаемых только йогом, приходится заключить, что мы умираем и возрождаемся в быстрой последовательности. С этой точки зрения жизнь и смерть связаны тесно и неразрывно. Приложив к полученному умозаключению этическое требование Кришны (о том, что мы должны помнить его в «конце времени»), приходим к важному выводу: о Божественной Личности следует помнить не только тогда, когда Жнец стучится в нашу дверь, но и в каждый момент жизни.

Знатокам «Бхагавадгиты» известно, что именно этого ожидает бог Кришна от тех, кто служит ему. Те, кто занимается йогой, призваны отдавать ей все свое время. Лишь таким образом йог может надеяться победить кала — санскритское слово, означающее «смерть» и «время».

«Смерть маячит в момент рождения, и колыбель наша стоит в могиле».

Джозеф Холл. «Письма»

38. Жизнь в Темную эпоху (Калиюга)

Идея о том, что мы стоим либо накануне Армагеддона, либо на заре новой золотой эры, при приближении к концу второго тысячелетия нашей эры ошутимо выдвинулась на первый план. Некоторые скептики едко замечают, что люди во все века считали свое время самым критическим и переломным. В подобном высказывании есть доля правды, поскольку человеческая история действительно постоянно требует принятия решений, ибо на пути человечества сквозь время каждый шаг является определяющим для будущего нашего вида. Однако лишь циник способен осмеять представление о том, что одни шаги, или исторические периоды, важнее других, причем не только для образования той или иной расы или нации, но и для человечества в целом. Повидимому,

к числу подобных переломных исторических моментов относился тот, который немецкий философ и психиатр Карл Ясперс определил как «осевую эпоху»: период между 800 и 500 гг. до н. э., когда «мысль обратилась против мысли», эпоха Конфуция, Лао Цзы, Будды, Зороастра, Гераклита, Платона и Сократа (1).

На Западе это развитие постепенно привело к ситуации, которую можно описать лишь как среду и автократию холодного разума и вытекающего отсюда подавления нерациональных форм сознания. Как показали многие современные мыслители, именно это раздувание рассудка и лежит в корне современного морального и духовного краха, разрушительные последствия которого мы наблюдаем повсюду вокруг нас (и если не поленимся взглянуть, то и внутри нас). Наиболее обескураживает распространение такого однобокого подхода к жизни на страны «третьего мира», что лишь увеличивает существующую угрозу экологии планеты и выживанию бесчисленных форм жизни, не в последнюю очередь и человека как вида. Придя в ужас от глупости человеческого рода, мы стали понимать, что огромные глобальные проблемы в конечном счете порождены гипертрофированным (эгоцентрическим) разумом. Можно также проникнуться традиционным индусским объяснением особого духа нашей эпохи. Ведь, согласно расчетам индусских пандитов, мы давно живем на «зарю» калиюги, или «темной эпохи».

Подобно многим мифологиям прошлых веков, индуизм рассматривает эволюцию человечества как циклический процесс моральной деградации от исходного состояния чистоты и духовной целостности. Санскритские источники различают четыре действия этой драмы: (1) критаяуга, она же сатьяюга, золотой век гармонии и истины (сатья); (2) третаюга, буквально «эпоха трижды(счастливых)»; (3) двапараюга, буквально «эпоха дважды(счастливых)»; (4) калиюга, буквально «несчастливая эпоха».

Это любопытное учение было разработано в последние столетия до Христа — быть может, в то самое время, когда отцы основатели западной цивилизации (философы Греции, Ионии и Италии) начали проявлять новую форму сознания. Странные определения четырех эпох (юга) объясняются тем, что они почерпнуты из ранней ведической традиции, где они обозначали определенные расклады (игральных) костей. Крита — самый лучший, «счастливейший» расклад, а кали — неудачный бросок.

Не ясно, каким образом термины игры приобрели свое новое значение, но почему именно это произошло — можно вывести из продолжительности, определенной для каждой эпохи мира. Нагляднее всего представить их в форме таблицы.

| | БОЖЕСТВЕННЫЕ | ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ |
|--|--------------|--------------|
| | ГОДЫ | ГОДЫ |
| Критаюгасамдхиа (фаза утренних сумерек) | | |
| Критаюга | | |
| Критаюгасамдхиаамша (фаза вечерних сумерек) | 400 | 144 000 |
| Третаюгасамдхиа (фаза утренних сумерек) | 4000 | 1 440 000 |
| Третаюга | | |
| Третаюгасамдхиаамша (фаза вечерних сумерек) | 400 | 144 000 |
| Двапараюгасамдхиа (фаза утренних сумерек) | 300 | 108 000 |
| Двапараюга | | |
| Двапараюгасамдхиаамша (фаза вечерних сумерек) | 3000 | 1 080 000 |
| Двапараюга | | |
| Двапараюгасамдхиаамша (фаза вечерних сумерек) | 300 | 108 000 |
| Калиюгасамдхиа (фаза утренних сумерек) | 200 | 72 000 |
| Калиюга | | |
| Калиюгасамдхиаамша (фаза вечерних сумерек) | 2000 | 720 000 |
| Калиюга | | |
| Калиюгасамдхиаамша (фаза вечерних сумерек) | 200 | 72 000 |
| | 100 | 36 000 |
| | 1000 | 360 000 |

Из приведенной таблицы видно, что критаяюга основана на четверке, третаюга на тройке, а двапараюга на двойке. Таким образом, продолжительность эпох мира прогрессивно снижается. Далее расчеты показывают, что мы имеем дело с «божественными годами», которые, если их перевести в человеческое измерение, образуют огромную протяженность времени.

Однако индусская хронология на этом не останавливается. Четыре эпохи мира вместе образуют махаягу или «великую эпоху». Считается, что две тысячи таких суперциклов образуют один день

100 36 000

12 000 = 4 320 000

и одну ночь (кальпа) в жизни Творца (бога Брами). Жизнь бога длится «столетие», что составляет 311 040 000 000 000 человеческих лет. При кончине Творца растворяется вся явленная вселенная. После неизмеримого периода процесс обращается вспять, и весь цикл пространствременного существования начинается заново. Поистине внушительное видение! Оно не оставляет места для сомнений по поводу абсолютной незначительности человеческой расы, не говоря уже об отдельных людях.

Только освобожденные существа (дживанмукта) имеют повод улыбаться, поскольку лишь им полностью ясен этот космический перпетууммобиле (вечный двигатель). Их растворение не просто временная отсрочка от вращающегося колеса существования, оно восходит до перманентного пребывания в трансцендентных условиях Блаженства Присутствия Сознания. Подобное непревзойденное достижение называется абсолютным растворением (атиан тикапралайя) и отличается как от пралайи, так и от махапралайи.

Так где же на данный момент наше место в этой огромной игре времени? Как я уже упоминал, мы находимся в начальной фазе последней из четырех эпох мира. Согласно индусским мифохронологам, текущая Калиюга (фаза утренних сумерек) началась 18 февраля 3012 г до н. э. Этот день считается датой памятной битвы на курукшетра великой войны, ход которой записан в эпосе «Махабхарата». Однако некоторые древние эксперты относят начало эпохи к чуть более позднему сроку, а именно к годовщине восхождения инкарнации бога Кришны тридцать шесть лет спустя после войны Бхаратов. Существуют и некоторые другие взгляды, однако все они сходятся на том же самом столетии. Впрочем, все эти различия носят исключительно маргинальный характер.

Интерес представляет характеристика юг в целом и калиюги в частности. Мы обнаруживаем, что описания в различных манускриптах, касающихся эпох мира, весьма сходны — например, в «Смритисах» (ритуальных текстах), эпосе «Махабхарата», Пуранах (популярных энциклопедиях), а также в трудах по астрономии. Ниже приведена цитата из «Махабхараты» с описанием текущей и непосредственно предшествовавшей ей эпох, обнажающим прогрессивное ухудшение моральной горячки человечества.

«Опять же, в двапараюгу моральный порядок (дхарма) существует [только] наполовину. [Бог] Вишну становится желтым,

и Веда теперь четырехкратно [т. е. Исходная мудрость распадается на четыре ведических сборника гимнов].

Отсюда одни [привержены] четырем Ведам, другие трем Ведам, или двум Ведам, или одной Веде, тогда как у прочих нет гимнов [вообще].

Таким образом, изза нарушенных традиций обряды становятся множественными, а создания, приверженные аскетизму и подаче милостыни, начинают руководствоваться раджасом (2).

По причине незнания единой Веды Вед становится много, а изза крушения истины мало кто приближается к истинности.

Много болезней возникает у тех, кто отпал от правды, и вот приходят желания и бедствия, причиненные роком. Страдающие от них [некоторые] люди являют очень строгий аскетизм; другие же, исполненные [мирских] стремлений или желая небес, приносят жертвы.

Таким образом, с наступлением двапары создания гибнут изза своего беззакония. В калиюгу, о Каунтейя, моральный закон (дхарма) существует только на одну четверть.

С наступлением эпохи, движимой тамасом (3), Кешава [т. е. Бог Вишну] становится черным (Кришна). Ведический образ жизни кончается, как и моральный закон, жертвы и обряды.

Преобладают чума, болезни, леность, пороки (такие, как гнев), а также бедствия, недомогания и страдания.

С течением юг нарастает падение морального закона. С падением морального закона ухудшаются и люди (лока)».

Это описание калиюги не так пугающе, как в некоторых других манускриптах, однако смысл достаточно ясен: мы живем в пагубную эпоху. И какой думающий человек не согласится с этим? Разве мы к настоящему моменту не можем заполнить целую библиотеку историями о человеческой глупости, бессмысленных вмешательствах в живой мир и почти невероятном отсутствии внимания к нашим собратьям, как людям, так и животным?

Так, значит, для рода человеческого нет надежды? Значит, совершенно справедливо мрачное пророчество историка Освальда Шпенглера об упадке Запада (а вместе с ним и Востока) (4)? Или же здесь сейчас работают силы, препятствующие духу времени, духу эпохи? Скорее, верно последнее. Иначе и быть не может. Иначе наш вид погиб бы давнымдавно, сразу с наступлением калиюги.

Получается, что калиюга не означает общей духовной темноты или неотвратимого рока. Повидимому, можно сказать, припомнив популярную поговорку, что теней без света не бывает. Здесь не обошлось без благого вмешательства противодействующих сил.

Согласно индусскому преданию, незадолго перед зарей калиюги, в первое утро одной из самых яростных войн древности, Бог переломным образом вмешался в дела людей. Он явил себя в образе богочеловека Кришны, ставшего на сторону войска принца Арджуны в качестве колесничего. Перед началом первой битвы между двумя могучими армиями, представлявшими добро и зло соответственно, бог Кришна наставил добродетельного принца в вопросах духа. Слова Кришны особенно интересны не в последнюю очередь потому, что его учение было оформлено в качестве ответа на неминуемый «холокост», т. е. ужасные человеческие деяния, типичные для калиюги. Не требуется особой силы воображения, чтобы провести параллель между роковой ситуацией, с которой столкнулся принц Арджуна, и современным кризисом. Тогда, как и сегодня, злые махинации нескольких рвущихся к власти людей, которым нет дела до общего блага, создали непереносимую ситуацию, требующую исправления. Как часто бывает, обстоятельства и человеческая воля сошлись на том, что восстановление закона и порядка возможно лишь через всеобщее военное столкновение.

Принц Арджуна, хотя и рожденный в касте воинов, всем сердцем любил мир. Когда две огромные армии выстроились напротив друг друга, его охватили серьезные сомнения по поводу долга. Сердце принца дрогнуло не от страха личной гибели, а от острых моральных мук. Есть ли у когонибудь право, спрашивал он себя, применять силу ради общего блага? Эта проблема весьма усугублялась еще и тем, что среди противников, с которыми предстояло сразиться — покалечить, а возможно, убить, — стояли родичи и уважаемые наставники.

Долг Арджуны как воина был абсолютно ясен: он должен сражаться. Но в миг, когда принц обдумывал более широкое значение своих действий, он ужаснулся и поколебался в своем решении вернуть с боем утраченное царство. Позиция Арджуны типична для человеческой жизни в целом. Мы постоянно вынуждены решаться либо на действие, либо на бездействие. Чем сознательнее мы живем, тем больше понимаем, что жизнь — действительно лишь поток вероятных решений.

Арджуна, как известно, вступил в бой и вышел победителем. Однако сначала он должен был усвоить важный духовный урок. Бог Кришна, бывший его колесничим, убедил принца, что все его смущение проистекает из ложной точки зрения. Богочеловек показал ему, что проблема, вызвавшая такую тревогу, наведена чарами эго. Она не существует вне эго. Божественный учитель заставил Арджуну понять, что нам никогда не превзойти обстоятельств, просто закрывая на них глаза, избегая действия, опустив руки. Даже отказ — это действие, которое неизбежно породит последствия, поскольку и отказ уходит корнями в эго.

Взамен бог Кришна порекомендовал сдвиг в познании, новый взгляд на весь вопрос, уводящий от ограничивающего, тревожного эго навстречу не знающему оков «Я». Он объяснил, что любое действие должно быть жертвой. Нельзя цепляться ни за одну условную схему, придуманную эго. Только бросив иллюзию, что мы, как личности, как эго, являемся самостоятельными инициаторами действий, мы сможем понять, что воистину хорошо и верно. Другими словами, только обнаружив «свидетеля», трансцендентальное «Я», мы понимаем, что жизнь течет спонтанно и таинственно и что эго — всего лишь одна из бесчисленных форм, мелькающих в жизненной ряби.

Согласно знатокам индуизма, общее разрушение духовности и ослабление психологического здоровья человечества ни в коей мере не препятствует духовному подъему и успеху. Нигде не отрицается, что современное человечество, пусть и более хилое по сравнению с предками, может плыть против течения. Напротив, все духовные учения утверждают, что мы обязаны изо всех сил хранить и поддерживать духовные ценности среди окружающей великой тьмы.

Фактически, традиция тантризма (тантры), возникшая в первые века после Христа, задумана как духовная дисциплина специально для темной эпохи. Она совершенно определенно основана на вере в то, что мы можем и должны исправить свою духовную судьбу. Вне зависимости от эпохи мы наследуем способность возвышаться над частными обстоятельствами своего времени. Как бы ни сгушалась калиюга, люди всегда в силах вызвать внутри себя отличительные черты золотой эпохи, сатьяюги, отмеченной свободой, радостью и любовью.

Это происходит потому, что, какая бы степень моральной коррупции ни постигла нас, по сути своей мы не связаны ни со

временем, ни с пространством. Благодаря этому, усилием воли мы всегда можем отойти от ценностей и отношений конкретной эпохи или цивилизации и культивировать ценности и отношения, отражающие чистые свойства двапара, трета и даже сатьяюги. Однако, повидимому, очень мало людей сегодня являют свою неограниченную свободу выбирать высшие ценности и формы жизни, поднимающиеся над темной эпохой. Как видно из приведенной выше цитаты из «Махабхараты», функция нашего времени — летаргия, которой правит тамас, или принцип инерции.

Многие западные энтузиасты астрологии не разделяют общего пессимизма индусских мифохронологов. Они празднуют проход равноденствия через созвездие Водолея в марте 1948 г. как вступление в новую эпоху, в которой человечество выполнит свое земное предназначение. Символом новой эпохи является Водолей, который орошает из большого кувшина и, таким образом, питает Природу водой бессмертия. Новая эпоха толкуется как совпадающая с реализацией на земле истинной человечности: объединения человечества благодаря науке и технологиям, с одной стороны, и биологодуховному идеалу дружбы — с другой. Круги новой эпохи полны высокими надеждами и ожиданиями.

Этот оптимизм дал толчок новой мифологии, близкой к барокко, и целому ряду довольно эксцентричных культов. Однако есть и более серьезные проявления мысли нового века, и они медленно приобретают влияние в широких кругах общественности. Эти проявления существуют бок о бок с деструктивными силами нашей эпохи, которая простирается от безудержного потребления, научного материализма и технократической идеологии к религиозному фундаментализму, расизму и милитаризму.

Одна из наиболее трезвых попыток выразить дух времени содержится в монументальном исследовании шведского философа культуры Джона Гибстера (1905—1973) (5). В своем труде «Вечно сущее Начало» он приводит массу свидетельств того, что нечто новое действительно пытается выкристаллизоваться среди нас. В процессе глубокого анализа истории человеческого сознания Гибстер приходит к неожиданному выводу, что современный планетный кризис есть всего лишь внешняя перефразировка резкой «мутации» сознания, переход от дуалистически-рационального способа восприятия мира к тому, что он называет интегральной структурой сознания. После тщательного рассмотрения наук,

музыки, архитектуры, живописи и — на ряде примеров — самого языка Гибстер обнаружил множество важных вех, указывающих на то, что это появляющееся сознание может прижиться, если только мы будем его питать. Что бы ни случилось вслед за этим, прежде всего мы получим помощь в актуализации эготрансценденции. Гибстер чувствует, что без понимания последнего человечество вряд ли имеет надежду справиться с проблемами, которые лежат впереди.

Несколько успокаивает, что общие идеи Гибстера, впервые сформулированные в 1932 г., независимо озвучили по крайней мере два интеллектуальных гиганта: индусский философ-мудрец Шри Ауробиндо и французский священник и палеонтолог Пьер Тейяр де Шарден (6). Если Шри Ауробиндо говорил о нисхождении «Сверхмысли», Тейяр де Шарден предложил концепцию «точки Омега», духовной эволюционной судьбы человечества. За последние два десятилетия многие другие мыслители также выдвинули свои концепции происходящего сегодня. Анализ того общего, что содержится в их теориях, сделан мной в книге «Структуры сознания» (7). Вопреки опасностям нашей эпохи многие ощущают, что мы являемся свидетелями роста внимания к созданию более благоприятного будущего для нашего вида. Это обнадеживающий знак. Еще более обнадеживает факт, что эти голоса — часть пока малочисленного, но все громче заявляющего о себе меньшинства. Станет ли духовная пустошь снова пашней? Или эти несущие надежду явления — только блуждающие огоньки? Представляет ли собой эра Водолея всего лишь субцикл внутри более крупного цикла кали юги или же индусские воззрения просто ошибочны?

Оставив на время в стороне оккультные реинтерпретации юг (урезанных по живому ради подгонки к астрологическим целям), отметим, что в ряде пуран содержится загадочное, но безусловно весомое замечание. Согласно данным санскритским рукописям, вся смелая структура теории юг относится только к Бхаратаварше, т. е. Индии! По общему признанию это смахивает на критические примечания составителей или писцов, соприкоснувшихся с неиндийскими хронологиями и закономерно ощутившими потребность оценить собственную коренную традицию. Тем не менее их взгляд не лишен прелести.

В чем бы ни заключалась истина по поводу индусской модели мировых эпох, при определении личного отношения к жизни нам

не следует полагаться ни на теорию юг, ни на любое из современных объяснений духа времени, исходящих из наступления новой эпохи. Скорее, следует понять, что мы как личности, а в некотором отношении и как общность сами определяем собственное будущее. Мы можем воплотить либо темную явь нашей эпохи, либо ее блистательный потенциал. Можно помогать мраку и року, а можно усиливать свет в мире. Выбор всегда за нами.

39. Йога и терроризм

«Современные проблемы перенаселенности, загрязнения, разрушения озонового слоя, истощения природных ресурсов, угрозы ядерной войны, терроризм и так далее являются глобальными проблемами и требуют совместных действий по их решению. Многие из нас, как отдельные люди, так и нации, все еще пытаются сопротивляться процессу глобализации, но он неизбежен, если мы хотим обеспечить свое выживание как вида. Ни одна из стран или вер не может решить эти проблемы индивидуально. То, что происходит на другом конце мира, может коренным образом сказаться там, где мы живем. Становится все более очевидно, что единственный выход из современного мирового кризиса — построение глобальной цивилизации, которая потребует ясно сформулированного взгляда на человечество как единое целое» (1).

Вышеприведенное высказывание было опубликовано в моей книге, вышедшей в 1995 г. Два года спустя в книге «Ясное пробуждение» я писал о присутствии в нашем «рациональном» человеческом обществе иррациональности и, в частности, ссылаясь на террористическое нападение, которому подверглись невинные японцы со стороны японской секты «Аум Синрикё». С тех пор мои мысли то и дело обращались к проблеме терроризма. Ужасная террористическая атака 11 сентября 2001 г., унесшая в Америке тысячи жизней, привлекла внимание всего мира к масштабности проблемы. Помоему, многие люди все еще слишком шокированы, чтобы мыслить ясно, а другие предпочитают отрицать все из самодовольного невежества или страха. Однако мне кажется, что «час зеро» был лишь началом целого спектра ужасных событий, которые в грядущем потребуют еще больше человеческих жертв

и серьезной проверки экономических, военных, политических и моральных ресурсов многих стран мира.

Хотя терроризм — уникальное явление, не имеющее параллелей в мировом прошлом, война и следующее за ней моральное и материальное опустошение для человечества не являются чем то новым. Те 1,1 миллиона погибших в американских войнах с момента революции 1775—1783 гг. меркнут, если вспомнить, что только в XX веке в различных политических акциях (война, гонения и т. д.) были убиты 185 миллионов человек (2).

Если я прав — а я надеюсь, что жестоко ошибаюсь, — нам бесконечно долго придется жить в зоне боев, не зная, когда, где и как случится следующая атака. Сегодня, благодаря безответственности, махинациям и близорукости правительств, в руках террористов находится целый набор оружия массового уничтожения, причем некоторые эксперты считают, что в него входят биологические, химические и ядерные средства. Правительства собираются найти собственные ответы на эту ужасную угрозу. Но как нам, отдельным людям, жить в тени подобной тенденции?

Вне зависимости от того, какие политические и прочие шаги будут выбраны нами для защиты себя, своих интересов и интересов стран, в которых мы живем, нам в любом случае придется столкнуться с задействованными вопросами морали. Я убежден, что никакое всестороннее рассмотрение морали невозможно без включения вопроса о духовной судьбе человеческого рода. И именно тут непосредственно вступает в дело мудрость Востока, а именно йога.

Исходя из допущения, что терроризм — форма ведения войны, очевидно, следует обратиться прежде всего к философии «Бхагавадгиты» («Божественной песни»), 2500-летней санскритской рукописи, которую Махатма Ганди называл своей «матерью». «Гита», является для индуизма тем же, что Новый Завет для христианства, и содержит наставления, данные богочеловеком Кришной утром перед одной из самых яростных битв, когда-либо разыгрывавшихся в Индии. Эти наставления образуют духовный каркас того, как следует относиться к войне и насилию, и не менее актуальны сегодня, чем тогда.

Суть наставлений Кришны в том, что, пока мы живем, мы вынуждены действовать. Его откровение было сделано тогда, когда масса духовных искателей бросали свои дома и уходили в леса

и скрытые в горах пещеры, чтобы вести там созерцательный образ жизни. Кришна признает, что подобный сложный поиск внутреннего мира в некоторой степени оправдан, но ставит под сомнение философские обоснования и мотивацию многих из тех, кто вступил именно на этот путь. С его точки зрения, действие всегда предпочтительнее бездействия. Однако проблема действия в том, что оно влечет за собой кармические последствия, которые могут быть как позитивными (благоприятными), так и негативными (неблагоприятными). Разумеется, бездействие тоже имеет последствия в царстве кармы (или закона моральных причин). Дело в том, что действие и бездействие одинаково требуют участия человеческой мысли, из которой и произрастает вся карма.

Каждая мысль или намерение в зависимости от их моральных качеств и эмоционального заряда оставляют след в глубине мысли. Этот отпечаток не пассивен, но, скорее, является (о чем свидетельствует санскритское слово «самскара») мощным «катализатором», который постоянно стремится выразить или проявить себя. Другими словами, мы фактически формируем свою судьбу мыслями и намерениями. Именно поэтому мудрецы Индии прилагали все усилия, чтобы обуздать мысль средствами йоги и избежать тем самым ужасных кармических последствий. Фактически, они всегда стремились преодолеть не только негативную кармическую деятельность, но и любую кармическую деятельность.

Вот как формулирует Кришна позицию йогов:

«Не воздержанием от действий насладится человек превосходством над действием (наишкармья), не одним отказом (самнь яса) достигнет он совершенства (сиддхи).

Ибо ни одного мгновения не может никто оставаться, не выполняя действия. Каждому [человеку] невольно приходится действовать изза составляющих частей целого (гуна:, рожденных Природой (праkritи)).

Тот, кто сдерживает свои способные к волевому движению органы (кармаиндрия), но сидит, вспоминая мысленно объекты (артха) чувств, называется лицемером, обманывающим себя.

Гораздо превосходнее, о Арджуна, тот, кто, владея своими [когнитивными] чувствами (индрия) с помощью мысли, когнитивными своими органами прилепляется без приверженности к кармайоге.

Ты должен исполнять предназначенное (нийата) действие, ибо действие выше бездействия; даже процессы твоего тела (ятра) не могут совершаться бездействием.

Мир этот связан действиями, за исключением того лишь, когда действие [есть намеренная] жертва (яджна). С этой целью [в мысли], о сын Кунти, займись действием, лишенным привязанности».

«Бхагавадгита» (34—9)

Действие, бездействие, неправильное действие и действие возвышающее — вот четыре концепции, предложенные в «Гите», которые мы должны ясно понять. Первые три оставляют кармический осадок, и лишь последнее представляет собой выход из лабиринта кармы. Кришна настоятельно побуждает нас не только действовать, но и заниматься должным (нийата) действием, т. е. действием, которое согласуется с нашим местом в жизни и внутренними способностями. В современном изложении, должное действие означает поступок, который встает перед нами, когда мы находимся «в потоке событий». Возвышающее действие есть поступок, совершенный без эгоцентрической мотивации или привязанности, совершенный в качестве «жертвы». Это служение высшего порядка.

Учение кармайоги (пути возвышающего «я» действия) было дано принцу Арджуне, возглавлявшему армию пандавов. Он со своими четырьмя братьями был обманом изгнан из своего царства и теперь требовал его обратно. Увы, когда Арджуна увидел своих родственников, друзей и уважаемых наставников в рядах вражеской армии, он поколебался. Кришне пришлось напомнить принцу, что он бьется не ради эгоистичной цели, но дабы восстановить дхарму.

Данная моральная концепция может быть переведена как «моральность», «добродетель», «порядок», «норма», «долг», «закон» и т. д. Санскритское слово «дхарма» происходит от глагольного корня «дхри», что значит «нести» или «везти». Таким образом, дхарма — то, что поддерживает человеческую жизнь, а именно, моральный закон, который отражен в нас в форме усиливающих ценность жизни достоинств, или добродетелей. Принцы Каурава, племянники Пандавов, были несправедливы, нечестно правили страной и ввергли ее в моральную и духовную тьму. Кришна, дей-

ствовавший без всякой личной заинтересованности, спонтанно, от полноты просветления, воплотился на Земле, чтобы восстановить моральный закон, а Пандавы были всего лишь инструментами для выполнения его плана. Индусы взирали на Кришну как на божество (аватара), но мы можем видеть в нем всего лишь пророка, ясновидящего мудреца или духовного учителя, стремившегося усилить духовное и моральное благополучие людей его времени.

Моральные направляющие не всегда столь строго очерчены, как рисуются в предании о Пандавах и Кауравах. Современный мир гораздо сложнее, его нации запутались в долгой совместной истории политических интриг, экономической конкуренции, идеологического разделения и, не в последнюю очередь, военных действий. С индуистской точки зрения все нации Земли страдают от перегрузки тяжелой кармы. Здесь нет черных и белых сторон, а только масса областей различной степени серости. Таким образом, нападение 11 сентября на США не вызрело на пустом месте. Терроризм, хоть и не имеет оправданий, вызван определенными причинами, которые необходимо понять, чтобы победить его. Однако это выходит за рамки текущей дискуссии.

Здесь следует признать факт, что наше общество, человечество в целом, пребывает именно в том состоянии морального и духовного упадка, о котором говорил Кришна. Вопреки философии «Нью Эйдж», принципиально ограниченной средними классами США и развитых государств Европы, мы не достигли вершины высокого духовного подъема. Достижения «Эры Водолея», восхваляемые как предвестники лучшего мира, в лучшем случае всего лишь холмики в долине неблагоприятного развития. Давайте припомним, что в мире ежегодно умирают от голода миллионы человек, приблизительно столько же гибнут в войнах, революциях и гонениях. Это, безусловно, никак не признаки наступления или близости золотого века. В 1964 г. К. Г. Юнг весьма точно отметил:

«Современный человек не понимает, насколько его «рационализм» (уничтоживший его способность откликаться на многочисленные символы и идеи) поставил его в зависимость от милости психического "низшего мира". Он освободился (или верит, что освободился) от предрассудков, но в процессе этого он в поистине опасной степени утратил свои духовные ценности.

Его моральные и духовные традиции дезинтегрированы, и ныне он платит за свой прорыв мировой дезориентацией и размежеванием» (3).

Только признав, что мы живем не в лучшем из возможных миров, мы, быть может, сумеем понять, что сами ответственны за сегодняшнюю ситуацию. Как пишет Юнг, если мы действительно хотим видеть ясно или, как говорят буддисты, «видеть вещи такими, какие они есть в реальности», сначала надо увидеть тень в собственной душе. Невозможно достичь цельности без работы со своей тенью, с болотистой местностью, состоящей из всех сторон нашей личности, которые мы предпочитаем отрицать и невольно проецировать на других: эгоизма, фантазий, жадности, трусости, лени, иррациональности, фанатизма и т. п.

Скажем жестче: чтобы стать цельными, необходимо обнаружить террористический потенциал в сложных кругах собственной души. Терроризм — это выражение духовной глухоты, моральной слепоты и иррационального гнева. Только признав присутствие этих темных сил внутри себя, мы сможем взять ответственность за них. Это снова возвращает меня к ментальной дисциплине кармайоги, благодаря которой действие преобразуется таким образом, что не пятнает карму, поскольку корни его не уходят в тень.

Здоровое морально и духовно действие должно сопровождаться самонаблюдением, пониманием себя, согласием с собой, преобразованием и трансценденцией «я». Без этих дисциплин мы, скорее всего, падем жертвой проекции и ложного поступка (ви кармы). Последние, в свою очередь, не ведут к внешнему и внутреннему миру. Совсем напротив: если наше поведение не основано на здоровых духовных ценностях и обычаях, оно неизбежно привнесет в мир беспорядок, дисгармонию, телесный и душевный вред и даже хаос.

Кришна учит, что бывают обстоятельства, при которых не только приемлемо, но и совершенно необходимо оказать злу жестокое сопротивление. Он не романтический пацифист, позволяющий злу одержать победу над добром во имя некоего абстрактного принципа (даже самого благородного). Когда на карте стоит моральный или духовный порядок, мы обязаны активно противостоять силам, которые пытаются подорвать его. Ради подобной

цели Кришна допускает даже войну, правда войну, не запятнанную ненавистью и не развязанную по эгоистическим причинам.

Тут сразу возникает вопрос: какой или чей моральный или духовный порядок оправдывает войну и насилие? С точки зрения мусульманских террористов, западная капиталистическая система, которую они хотят уничтожить, является злом по самой своей сути, а вот их система верований подлинно истинна, законна и, безусловно, заслуживает всеобщей поддержки, защиты и, при необходимости, насильственного внедрения. Говоря о джихаде, они имеют в виду «священную войну» против нации или группы населения, которая в их глазах отстает от мусульманской морали. Однако подобное применение концепции ложно. Арабское слово «джихад» в буквальном смысле означает «борьбу» — напряженные усилия вести справедливую и достойную жизнь, как индивидуально, так и всем обществом.

Несмотря на то, что многие мусульмане неправомерно считают покорение и обращение в свою веру немусульманских народов своим религиозным долгом, сам Коран разрешает только войну против агрессора, угрожающего моральному порядку. Стихи, рассматривающие джихад в знакомом плане священной войны, можно понять, принимая во внимание социальное окружение раннего мусульманского сообщества, которому противились широкие арабские массы тех дней. Весьма прискорбно, что эта сутра в наши дни породила фундаментализм и абсурдную враждебность, однако она остается фактом жизни, который следует внимательно изучить в плане своего поведения как мусульманам, так и немусульманам, чтобы построить для себя мирное и процветающее будущее.

Совершенно верно, что исходная, умеренная концепция джихада соотносится с индуистской позицией, обрисованной Кришной, который также побуждал своего ученика, принца Арджуну вступить в бой по моральным причинам. Изучая мусульманские понятия о здоровой с точки зрения морали и достойной жизни, мы быстро обнаруживаем, что они не противоречат основным понятиям христианства, индуизма, буддизма и любым другим великим духовнорелигиозным традициям мира. Во всех этих традициях, включая ислам, нет места ненависти. В них говорится о любви, доброте, милосердии, терпимости, щедрости и умении прощать. Разумеется, в истории каждой из данных традиций бывали

случаи отступления, отхода жизни от декларируемых великих идеалов — в одних больше, в других меньше. Но самые суровые отклонения отмечены для ислама и, увы, христианства.

Рассматривая традиционную концепцию «морального порядка», мы видим универсальную мораль, а не обусловленные той или иной культурой правила или требования. Моральность, о которой говорили Кришна, Будда, Иисус из Назарета и Магомет, представляет собой моральные ценности и критерии, спонтанно возникающие в любом чистом сердце вне зависимости от того, какой религии или культуры оно придерживается. Эти ценности и критерии воистину повышают ценность жизни, увеличивают внутренний мир и свободу.

Когда Кришна советовал Арджуне вступить в бой, он учитывал свадхарму, или «внутренний закон», принца. Арджуга был аристократом, чей долг — защищать государство и его подданных от бед и эксплуатации. Как член касты воинов (кшатриев), он по долгу рождения обязан был поддерживать моральный порядок (дхарму). Его учили вести солдат на битву.

Кришна не посылал в бой человека, принадлежащего к касте священников или купцов. Хотя в современном мире границы между социальными классами иные и, пожалуй, более подвижные, чем в дни Кришны, понятие свадхармы, тем не менее, все же не утратило своего значения. Оно тесно связано с понятием свабхавы, или «внутренней сути», т. е. неотъемлемых качеств личности: стилем мышления, характером, индивидуальностью. С традиционной точки зрения, человек, который по стилю мышления, характеру или индивидуальности, не столько боец, сколько художник, считается по своим данным непригодным для агрессивных действий, требуемых на войне. Весьма сомнительно в плане морали (да и бесполезно) ожидать, что такой человек возьмет оружие и пойдет сражаться в первых рядах. Сходным образом совершенно неправильно было бы требовать присоединения к агрессивным действиям от члена жреческой касты (брахмана). Его долг — молиться и выполнять религиозные ритуалы, дабы снискать успех в сражении.

Мы должны познать собственную свабхаву и связанную с нею свадхарму и тогда уже действовать в соответствии с собственной моральной и психологической конституцией и сопутствующими им моральными обязательствами. Сам я, как писатель с сильными

пацифистскими устремлениями, был бы плохим солдатом. Собственно говоря, у меня никогда не было никакой военной подготовки, за что я очень благодарен судьбе. Однако, как у писателя, у меня есть возможности и обязанность поддерживать высокие моральные и духовные ценности, чтобы помочь в создании и сохранении условий, благоприятных для процветания человеческого рода. В моих руках перо, а не меч, точно так же, как в руках пахаря — плуг.

Махатма Ганди, адвокат по профессии, в 1947 г. положил конец владычеству Британии в Индии и помог стране добиться независимости с помощью оружия пассивного сопротивления. Он находил насилие отвратительным и высоко ставил идеал ахимсы, т. е. заповеди «не навреди». Однако даже Ганди признавал:

«В абстрактном плане любое насилие — зло и должно быть порицаемо, но тому, кто верит в ахимсу, позволительно и даже необходимо проводить различие между агрессором и защитником. Разобравшись в этом, он встанет на сторону защитника ненасильственным путем, т. е. отдаст свою жизнь, чтобы спасти его» (4).

Ганди прекрасно понимал, что мы живем в несовершенном мире, и потому допускал существование армии и полиции, хотя и сожалел об их необходимости. Эта дилемма иллюстрирует, что, придерживаясь и вдохновляясь высшими моральными и духовными ценностями, мы не можем отвернуться от обстоятельств «реального мира». В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, в которых прослеживается потенциальный или действительный конфликт между устремлениями и реалиями. Наши поступки зависят от того, кто мы. Ганди был выдающимся человеком, которого считали святым как на родине, так и за ее пределами. Сам он, надо сказать, придерживался о себе гораздо более скромного мнения. Мало кто из нас черпает храбрость из собственных убеждений. Ганди погиб за свою веру 30 января 1948 г., когда шел на вечернюю молитву. В полном соответствии с действующим законодательством правительство было неумолимо и быстро казнило убийцу Натураму Годзе, брамина, который фанатично отвергал промусульманскую позицию Ганди.

Мы должны найти собственный ответ на все ситуации насилия. Будучи людьми, которые занимаются йогой, нам, безусловно,

никак нельзя забывать о первоочередном моральном требовании непричинения вреда. Однако мы можем действовать всегда только в соответствии с собственной свабхавой и свадхармой, иначе оживет фальшивое ощущение «я». По этому поводу в «Гите» содержится одно очень важное указание: лучше косвенно выполнить свой долг (свадхарму), чем прямо — долг другого. В своих действиях мы обязаны помнить, кто мы, и поступать соответственно, т. е. в соответствии с истиной. Если наша внутренняя истина, или совесть, велит нам отказаться от определяющего идеала «не навреди», значит мы должны действовать в соответствии с ее требованиями и храбро встретить последствия своих поступков. Если же внутренний голос настаивает на безусловном соблюдении идеала «не навреди», следует выбрать тишину и отважно принять последствия пацифизма даже ценой жизни.

Буддизм, как и индуизм, также ставит выше прочего идеал «не навреди», рекомендуя придерживаться его как священникам, так и мирянам. Прекрасным примером этого служит отказ ДалайЛа мы от насилия, когда в его страну вторгся Китай. Однако, как свидетельствует «Уорлд Тибет Нетворк Ньюс» (30 марта 2000 г.), изгнанный тибетский лидер и лауреат Нобелевской премии мира в 1989 г. тоже соглашался:

«...теоретически насилие допустимо в зависимости от мотива и ради великой цели. Однако на практике это очень сложно. Природа насилия весьма непредсказуема. В современном мире уничтожение соседа означает уничтожение себя» (5).

Здесь перед нами то же самое противоречие между теоретическим, абстрактным принципом непричинения вреда и повседневной реальностью, уже отмеченное Ганди. Если ДалайЛама сознательно сохраняет позицию ненасилия, несмотря на все жестокости, совершенные на его родине, интересно, что он все же допускает насилие (по крайней мере, теоретически) «ради великой цели». Будучи буддийским монахом, сам он полностью привержен ненасилию. Как лидер изгнанной нации, он придерживается того же курса, но не без раздумий и, возможно, определенного беспокойства по поводу того, что его пацифизм породил раскол между тибетцами и был бессилен остановить или хотя бы замедлить разграбление страны.

Те из нас, кто не ушел в монастырь и живет в миру вместе с семьями, о которых нужно заботиться, должны найти собственный ответ на современный, да и на любой кризис, связанный с насилием. В древности Кришна пытался указать средний путь, охватывающий не только умелые поступки в миру, но и умелое внутреннее действие,— через дисциплину мысли. Когда мы свободны от гнева и чувства мести, мы можем предпринять необходимые действия (при сосредоточенной и спокойной мысли) для защиты того, что кажется хорошим и жизнеутверждающим любому человеку здорового и чистого ума.

Если в грядущие годы нам предстоит столкнуться с терроризмом, нельзя позволить ему отравить наши сердца. Наоборот, надо укрепить собственную решимость, нести мир и счастье всему человечеству. Необходимо сохранять эту высшую ориентацию, даже если в каких-то конкретных ситуациях возникнет необходимость защитить себя и других.

Довольно много говорится о новом мировом порядке. Часто данная концепция пропихивается не знающими жалости промышленниками и политиками, руководствующимися жадностью и стремлением к власти, а отнюдь не улучшением материального и духовного благополучия населения Земли. В их руках это действительно опасная концепция. Однако коммерция несколько сблизила разрозненные нации, и постепенно каждому становится ясно, что человечество едино и что все мы зависим друг от друга. Происходит глобализация, и перед нами встает задача выбора правильного направления. Мы можем внести свой вклад в это дело, поддерживая среди собственных родных те возвышенные ценности, которые выдвинуты абсолютно всеми духовнорелигиозными мировыми традициями. Мир в мире начинается с внутреннего мира и ясности мысли, или мудрости. Не закликаясь на каком-либо вопросе, сохраняя безмятежность, мы обретаем терпимость, сострадание и любовь. Это великие универсальные добродетели, необходимые для пути йоги. И кто станет отрицать их?

Часть третья

МОРАЛЬНАЯ БАЗА

40. Йога начинается и заканчивается добродетелью

Для большинства жителей Запада добродетель — старомодное слово, в равной степени антикварное и непрактичное понятие. Однако в духовных традициях добродетель ставится во главу любых поступков. Хотя в йоге первичная, ультимативная реальность мыслится пребывающей за пределами добра и зла, все же признается необходимость добродетельных поступков, слов и мыслей. Добродетель традиционно связана с представлением о достоинстве. Таким образом, мысли и поступки считаются достойными или заслуживающими порицания в зависимости от того, проистекают они из добродетели или обмана. Достоинство (пуния) фактически является плодом хорошей кармы, т. е. позитивным моментом, генерируемым в мысли в результате позитивных физических, словесных или мысленных действий. Позитивные действия связаны с добротой, состраданием, любовью, не причинением вреда, щедростью, терпением, удовлетворенностью, правильным пониманием и т. д. Они оставляют положительные отпечатки в глубине мысли. Негативные действия связаны с самообманом, гневом, жадностью, нанесением вреда, скупостью, опрометчивостью, нетерпением и т. п. Они тоже оставляют кармические отпечатки на глубоких уровнях мысли. Эти следы или отпечатки представляют собой семена, которые прорастут в будущем, навлекая хорошие или плохие последствия. Как пишет Цзонкаба, основатель школы Гелугпа, в своем грандиозном труде «Лам рим Ченмо» (глава 30):

«Все происходит как бы непринужденно, как у обычных, так и у благородных. Все, включая даже малейшее наслаждение, например, прохладным ветерком,— ибо он рожден в аду и поднимается из накопленной ранее благой кармы. Невозможно счастью возникнуть из недоброй кармы.

Любые страдания в смысле болезненных ощущений, включая даже легчайшее страдание, мелькающее в потоке мыслей архата, возникает из накопленной ранее недоброй кармы. Невозможно страданию возникнуть из благой кармы» (1).

Вопрос заключается в том, каким образом добродетельное поведение способно привести к конечным категориям, высшим добру и злу, как учит любая традиция йоги? Не следует ли ожидать, что добродетель всего лишь приведет к большей доброте? Не обесценивает ли любые этические поступки вера в ультимативную Реальность, которая стоит над моралью? Мастера йоги так не думают. С их точки зрения недобродетельное поведение карается будущими страданиями, тогда как добродетель вознаграждается приятными переживаниями. Пользуясь теологической терминологией, одно венчается Адом, а другое — Раем.

Важно то, что адепты йоги мало интересуются как адом, так и раем. Они стремятся выйти за рамки всех ограниченных условиями состояний существования и достичь освобождения, или нирваны. Единственная причина, по которой они старательно следуют добродетели, есть то, что таким образом уменьшаются мысленные факторы, причиняющие страдание (дукха). Но даже радостные переживания они по природе своей ограничивают, поскольку предполагают влияние личного эго, которое испытывает радости и, весьма вероятно, прилепится к ним, поддерживая вечное вращение порочного круга обусловленных состояний существования (сансары).

Только освобождение приносит полную свободу от страдания, а именно от закона причины и следствия. Лишь освобождение, или просветление, гарантирует разрыв бесконечной цепи кармических следствий, ведущих к воплощению (за исполненной страданий жизнью) в высших сферах.

После тщательного рассмотрения вопроса связи между этикой и освобождением, Цзонкаба предлагает следующий ответ, внушенный ему самим бодхисаттвой Манджушри:

«Предположим, вам не удалось посвятить какуюто часть практики размышлениям над различными проблемами жизненного цикла и отличным от них благам свободы. Не следует сидеть и медитировать, сосредоточивая мысль на попытке прозреть

безобразность жизни или фокусируя ее на чудесах свободы. Так не удастся достигнуть точки, после которой не остается мыслей о текущей жизни. Так никогда не овладеть искусством самоотречения.

И, скажем, вы тут выходите и пытаетесь приобрести навык в некоем великом достойном занятии: совершенстве умения давать, совершенстве морали, воздержания, усилия или пребывания в состоянии концентрации. Не важно, в каком. Ни одно из них не приведет к состоянию свободы. Тот, кто действительно стремится к свободе, должен прежде всего забыть о подобных якобы глубоких советах. Ему следует прибегнуть к медитации «мысленного пересмотра», чтобы развить самоотречение.

Люди, пытающиеся идти по большому пути, должны регулярно выделять время на размышление над тем, как вредно сосредоточиваться на собственном благополучии и какое добро может произойти при сосредоточении на благополучии других. Постепенно такие мысли могут стать привычными; без них никакие поступки ни приведут на путь, который хоть куда то ведет» (2).

Таким образом, для успешной духовной жизни есть три неотъемлемые составляющих, называемых «три основных пути»: развитие правильного взгляда, самоотречение и желание обрести просветление ради блага других. Правильный взгляд заключается в том, что ни в нас, ни в комлибо еще нет независимого «я». На языке махаяны все есть «пустота» (шунья). Однако все возникло во взаимозависимости силой кармы. Самоотречение — это просто отказ от приверженности, особенно от приверженности к взгляду на себя как независимую сущность, или «я». Фраза «сосредоточение на благополучии других» включает в себе практику бодхичитты, намерения или твердого решения достичь просветления ради блага всех существ. В этом суть бодхисаттвы, буддистского идеала махаяны. Следуя «трем путям», человек накапливает достоинство (пунью) и мудрость (праджну).

Чтобы добродетель была уместна не только в моральнорелигиозном, но и духовном плане, она должна осуществляться в контексте «трех путей» или их эквивалентах. Добродетель — интегральная часть аутентичной духовной практики. В классической йоге здоровое с точки зрения морали поведение является первым этапом восьмиступенчатого пути, ведущего к освобождению.

То же самое справедливо и для всех остальных форм йоги. Нельзя мошенничать и надеяться при этом на духовный рост. В качестве практиков йоги мы должны стремиться к гармонизации межличностных связей через проверенные временем добродетели («не вреди», «не воруй», «не лги», «не будь жаден», «будь чист»). Эти и прочие качества считаются универсальными достоинствами во всех религиозных и духовных традициях мира и должны в изобилии присутствовать у того, кто близок к просветлению или заявляет о том, что достиг его. Даже если наставник прибегает к роли «святого безумца» или «сумасшедшего адепта», мы должны ясно видеть, что он обуздал свои «низшие» импульсы и постоянно являет высокие достоинства (3). Путь к свободе ведет не в обход морали, а через нее. Речь здесь не о буржуазной морали подверженных тревоге личностей, но об идущей от сердца морали тех, кто искренне заботится о благополучии и свободе остальных.

41. Устарела ли ахимса, непричинение вреда?

Homo homini lupus est. Человек человеку волк. Зигмунт Фрейд, процитировавший эту латинскую поговорку, мрачно замечает: «Кто осмелится спорить с этим перед лицом всех доказательств?» То же самое повторяет множество психологов и социологов, доказывая, что агрессия присуща всем людям, что мы запрограммированы на нападение, нанесение увечий и убийство.

Однако, если агрессия — врожденный порыв, то не менее врожденными являются мягкость и способность подниматься над инстинктом убийства. Только законченный пессимист способен отрицать возможность жить в мире и гармонии с другими людьми и с Природой в целом. Нам нет необходимости губить 100 миллионов людей в войне и муках, что мы сделали в одном только XX веке. Мы вольны избрать другой курс действий. В качестве достойного стиля жизни мы вполне способны культивировать ненасилие, или непричинение вреда (ахимсу).

Это не просто утопия. В прошлые эпохи и даже в наше время мужчинам и женщинам удавалось жить вместе в тесном сотрудничестве, без войны и ссор. Некоторые монашеские общины поднимались до этого великого идеала по крайней мере на протяжении

части истории своего существования. В небольшом числе затерянных в труднодоступных местах, слишком далеких для любопытных туристов деревень так живут и сейчас. Происходит это не по высоким метафизическим причинам, а просто потому, что выживание каждого зависит от духа кооперации: важный момент, который, похоже, утрачен в обществах, приобретших более сложную структуру.

Как бы то ни было, на определенном уровне духовного развития личности ненасилие становится чемто большим, чем экономической или социальной необходимостью. Оно превращается в выражение внутреннего ощущения единства со всем окружающим.

Неагрессивность, или непричинение вреда, приветствуется как главная добродетель всеми крупными духовнорелигиозными традициями мира. Целые века она составляет стержень йоги. В «Йогасутре» Патанджали непричинение вреда рассматривается в качестве одной из пяти практик, составляющих «великий обет» моральной дисциплины (яма).

Какое значение имеет добродетель, заключающаяся в непричинении вреда, для современного жителя Запада, практикующего йогу? Превратилась ли ахимса просто в романтический идеал? Или же, как настаивает Патанджали, это универсальная, безусловная ценность? Уместна ли она еще в нашем, ставшем гораздо более сложном, мире? В двадцатом столетии древний идеал ахимсы взял на вооружение не кто иной, как Махатма Ганди, мастер карма йоги (пути возвышающего «я» действия). Он также продемонстрировал его политическую эффективность своей практикой пассивного сопротивления. Ганди стал вдохновителем современной философии и практики ненасильственных социальных действий путем демонстраций, сидячих забастовок, пикетов, подачи петиций, голодовок и т. д. Ненасильственные кампании за социальные реформы оказались на диво успешны, став доказательствами трансформирующей роли ненасилия.

Ответ на поставленный выше вопрос должен звучать так: ахимса не менее уместна сегодня, как была во времена Патанджали и Будды Гаутамы, другого неслышимого защитника ненасилия. Нам следует разобраться лишь в том, каким образом перевести идеал непричинения вреда в повседневную практику для нас, нашего окружения и всего человечества.

Старший современник Будды, Махавира, основатель джайнизма, сформулировал объемные правила, касающиеся ненасилия. Джайнизм более чем все прочие духовнорелигиозные культуры мира не приемлет насилия в любых его многочисленных формах. Даже сегодня члены некоторых джайнистских сект в Индии еще носят на лице маски, фильтрующие воздух, чтобы не вдохнуть невольно и тем самым не отнять жизнь у мелких насекомых. Мало кто из нас готов присоединиться к такому религиозному обычаю. Тем не менее при ближайшем рассмотрении подобная экстремальная практика преподносит нам полезный урок наша жизнь строится на жертвенной смерти других существ. Мы невольно убиваем создания с каждым вдохом. Бойню эту не в силах остановить даже маска, поскольку мы постоянно поглощаем миллиарды невидимых микробов для того, чтобы продолжать жить. И сами мы лишь звено в великой пищевой цепи жизни, предназначенные умереть и стать пищей для микробов.

Это не значит, что мы должны прекратить дышать, есть или постоянно «подставлять другую щеку», однако следует признать, что мы обязаны своей жизнью другим созданиям и что они жертвуют своими жизнями ради нашей. Когда мы понастоящему осознаем эту неохватную взаимосвязь, станет совсем просто относиться к жизни с почтением, а это и есть позиция непричинения вреда и возвышающей эго любви.

Необходимо развивать умение воспринимать факт, что мы не одиноки во Вселенной, а представляем собой взаимозависимые клетки космического тела. Духовная жизнь в большой степени состоит в принятии на себя ответственности за понятое нами относительно себя и мира, в котором мы живем. А это предполагает ответственность за разрушительную агрессию, которая являет себя во все более изощренных формах.

Как указывает Патанджали, непричинение вреда следует практиковать при любых условиях в мыслях, словах и делах. Проверку себя можно начать с активной жизни. Например, задайтесь вопросом: не вредит ли ваш стиль жизни окружающим способом, который не может быть оправдан с точки зрения морали. Как писатель я постепенно осознал, что разделяю ответственность за уничтожение лесов, служащих домом для бесчисленных видов живых существ и, не в последнюю очередь, для племен людей. Я начал участвовать в работах по их

восстановлению, хотя с беспокойством осознаю, что должен был бы сделать больше.

Другая важная область самопроверки касается наших социальных связей: семейной жизни, друзей, делового партнерства. Каким образом проявляется в них деструктивная агрессия? Как начать более серьезную практику ахимсы? Каким образом мы обычно выражаем недоброжелательность, отсутствие сострадания или эмпатии? Можно, например, попросить родных и друзей высказать все, что они думают по этому поводу, поделиться своими, вне всякого сомнения, болезненными реакциями. Весьма вероятно, мы узнаем, что ведем себя крайне агрессивно, холодно, сурово. Быть может, нам скажут, что мы подавляем других, не даем им проявить себя или что мы не умеем слушать. Существует много способов проявления недоброжелательности, равно как и множество путей выражения любви и сострадания.

Причинять вред легко не только физическими действиями, но и речью. Слова, сказанные необдуманно или в гневе, способны ранить не меньше, чем пощечина. Конкуренция, когда она становится бессердечной, грубой, также причиняет душевный вред. Стараясь обогнать друг друга, мы лишаем себя и всех прочих достоинств.

Весьма важно и то, как именно мы поддерживаем свою телесную энергию и здоровье. Если мы не являемся строгими вегетарианцами, то поглощаем мясо, рыбу, яйца, молочные продукты. Совершенно отдельно от религиозных воззрений следует задуматься над фактом, что наши привычки питания включены в огромную индустрию, отнюдь не отличающуюся моральной принципиальностью. Пища, которую мы употребляем, может быть приготовлена из выращенных на фабриках фермах животных, где с ними обращаются с невероятной жестокостью («ведь животные не чувствуют боли, как мы»). Коров искусственно осеменяют, чтобы постоянно доить, тогда как их телята лишены материнской заботы и вынуждены питаться однообразными заменителями молока, чтобы их мясо было белым, как требует рынок. Цыплят выводят в инкубаторах и запирают в невыносимо тесные клетки. Поросят кастрируют и держат в крошечных загонах в темноте, где они едят просто от скуки и ничего не делают, ожидая забоя, который часто осуществляется весьма болезненным способом. Самой отвратительной практикой животноводства стало кормление коров превращенным в порошок мясом животных их собственного ви

да (каннибализм), что стало причиной возникновения коровьего бешенства. Жвачные животные — вегетарианцы по своей природе, кормление их мясом насилует их биологию. Это привело к забою сотен тысяч коров по всей Европе.

Таким образом, наши привычки в еде поддерживают индустрию, в которой оборачивается около 50 миллиардов долларов в год и которая грубым образом попирает идеал не причинения вреда. Она также вносит огромный вклад в повсеместную деградацию окружающей среды. Не менее трагический эффект производят наши требования к лекарствам, поскольку этим самым поддерживается жестокая эксплуатация животных в лабораториях. Стремление к развлечениям также ведет к ущербу для животных. Наше неумное потребление прямо или косвенно причиняет вред другим нациям, обрекая миллионы наших братьевлюдей на голод и болезни.

Любые поступки влекут за собой моральные последствия. Так, выполнение долга законопослушного гражданина включает в себя ежегодную уплату налогов. Однако наши налоги помогают поддерживать огромную военную индустрию, которая основана на одном насилии и приводит к бесчисленным смертям и несказанным страданиям во всем мире. Отказываться платить налоги глупо, однако можно ратовать за давно назревшую налоговую реформу и, что важнее, протестовать против того, как именно тратятся собранные деньги.

Наконец, идеал непричинения вреда не ограничивается делами или речами. Силой наделены сами мысли. Они определяют само наше отношение к жизни и особенно то, как мы взаимодействуем с другими. Если мы в депрессии, то низводим на свой уровень все, что нас окружает. Если мы бодры и жизнерадостны, то одеваем своим счастьем тех, кто стоит рядом. Если мы холодны и безразличны, то это причиняет вред, даже если мы и не намерены как-то ущемить данного человека. Каждый раз, когда в нас нет любви, мы неизбежно обедняем собственную жизнь и жизнь других. Таким образом, мы несем ответственность за то, каким образом существуем в мире, даже если затрагиваем только себя. Ведь поле нашей деятельности пересекается с полями всех и каждого.

Ахимса — это проявление возвышающей «я» любви, кирпичик духовной практики. Без нее истинная йога невозможна. И эта ценность ни в коем случае не устарела.

42. «Не навреди» согласно джайнайоге

Три великие культурные традиции Индии — индуизм, буддизм и джайнизм — проповедуют в качестве главной моральной ценности заповедь «не навреди», или ахимсу. В «Йогасутре» (2.30) Патанджали, основном труде индуистской йоги, непричинение вреда перечислено среди пяти ритуалов, или дисциплин (яма), для универсального применения. Позиция Патанджали имеет точные параллели в буддизме и джайнизме. Из этих трех великих традиций джайнизм предлагает наиболее всеобъемлющее применение заповеди.

Исторически джайнизм был основан в VI веке до н. э. Вардхаманой Махавирой, старшим современником Будды Гаутамы, однако традиционно насчитывается еще двадцать три более ранних учителя, называемых «строителями переправы» (тирхханкара). Священная каноническая литература джайнизма, охватывающая около шестидесяти манускриптов, разделяется на три основных направления: четырнадцать Пурв (все утрачены), двенадцать Анг (речений Махавиры), тридцать четыре Ангабахий, состоящих из упанг и сутр (составленных различными предшественниками). Все они написаны на архаическом языке магадхан.

Джайнизм, подобно индуизму и буддизму, предлагает духовный путь, ведущий к освобождению. Исходно он представлял собой строго монашескую общину, в которую позже стали приниматься и миряне. Для джайнизма характерен строгий аскетизм (тапас). Он дал миру целый ряд великих адептов. Степень аскетизма можно оценить по древнему диспуту относительно того, дозволяется ли монахам джайны носить одежду или они должны ходить обнаженными. Около 300 г. до н. э. община раскололась на носящих одежду (шветамбара) и «одетых воздухом» (дигамбара). Уклад жизни монахов и монахинь джайны оказывал сильное влияние на мирян, так что даже обычные домовладельцы ревностно придерживались идеала непричинения вреда.

Древнейший и во многом главнейший из сохранившихся манускриптов — это «Акарангасутра», произнесенная Махавирой. Текст обрисовывает должное поведение для монахов и монашек и включает пространное рассмотрение заповеди «не навреди», поскольку для джайнистов «непричинение вреда есть первейшая добродетель» (ахимса парамо дхарма).

Согласно «Йогашастре» Хемачандры (2.31), духовная практика обесценивается, если она не основана на отказе от любых поступков, приносящих вред. «Дашаваикаликасутра» (1.1—4) ветви шветамбара, составленная примерно в V веке до н. э., открывается следующими стихами:

«Дхарма есть величайшее благо: не причинение вреда, ограничение и аскетизм. Даже боги чтят мысль, постоянно основанную на дхарме.

Как пчела довольна тем, что пьет нектар цветков дерева, не вредя им, так же поступают на Земле освобожденные аскеты, которые, ища пищу среди имеющихся цветов, черпают наслаждение в посвященных богу жертвах.

Подобно пчелам из цветков, мы кормимся тем, что приготовлено, не затрудняя никого».

Таким образом, даже в столь насущном для жизни вопросе, как питание, монахи джайны шли по этой планете легко, не желая вредить или даже причинять беспокойство другим. Непричинение вреда — великий обет (махаврата). По словам «Дашаваикалика сутры» (1.11):

«Господин, первый великий обет есть отказ от причинения вреда живущим. Господин, я воздерживаюсь от причинения вреда любым живым существам, будь они малыми или большими, подвижными или неподвижными. Я сам не причиню вреда ни одному живому существу. Я не причиню вреда ни одному живому существу через других. Я не оправдаю причинение вреда любому живому существу: Ибо, пока я живу, я не причиню, не спровоцирую и не оправдаю [причинение вреда другим] троекратным посредством тела, речи и мысли».

Кодекс морали джайна запрещает монахам рыться в земле куском дерева или пальцами, разминать куски глины или намеренно осушать озера и даже лужи. Все должно быть оставлено по возможности ненарушенным, поскольку жизнь повсюду. Им даже не позволено разводить или гасить огонь, поскольку у огня тоже есть формы жизни, в которые нельзя вмешиваться или разрушать их.

При ходьбе монахи джайны должны смотреть на землю, чтобы не наступать на живых существ, включая растения. Они должны бережно отгонять любое насекомое, севшее на их тело, стараясь не переместить его туда, где оно причинит неудобство другим формам жизни. Некоторые монахи (станакавазины) носят на своих ртах кусок ткани, называемый мухпатти, чтобы случайно не вдохнуть насекомое, и т. д. По той же самой причине монахи джайны не обмахиваются веером и не плавают и даже не входят в воду.

Любые несущие вред действия порождают карму, которая привязывает человека к конечному миру (сансаре), свойство которого — страдание. Согласно «Таттваартасутре» (7.13) Умасвамина, причинение вреда (химса) лишает чужие жизни беззаботности. Причинение вреда может быть намеренным (самкалпаджа) или случайным (арамбхаджа) при выполнении предназначенной работы.

Излишне говорить, что джайнизм не приемлет охоту, вивисекцию, смертную казнь, жертвоприношение животных, личную месть и войну. Правила для мирян гораздо менее строги, чем для монахов, поскольку мирянам позволено разумно защищать собственную жизнь.

Ключ к заповеди «не навреди» — постоянная бдительность, или внимание (апрамада). Как объясняет вышеупомянутый манускрипт (7.4), это достигается выполнением следующих пяти практик:

1. Ваггупти, слежение за речью.
 2. Маногупти, слежение за мыслями.
 3. Ириясамити, забота при ходьбе.
 4. Адананикшепанасамити, забота при поднимании и опускании предметов.
 5. Алочитапанабходжана, тщательное рассмотрение питья и пищи.
- «Таттваартасутра» (7.11) рекомендует также следующие четыре практики:
1. Майтри, благожелательность ко всем существам.
 2. Прамода, черпание радости во всех существах.
 3. Карунья, сострадание всем существам.
 4. Мадхиаста, снисходительность ко всем, кто ведет себя неверно.

Изда негативных ментальных состояний, а именно гордости, страсти, гнева, жадности и заблуждения, мы становимся невнимательными и небрежными. Эти состояния могут стать причиной беззаботности, которая способна привести к нанесению вреда и даже убийству других существ.

Совершенно ясно, что моральный кодекс джайны требует крайней внимательности. Это впечатляет еще больше, если учесть, что обет непричинения вреда относится лишь ко второй из одиннадцати стадий духовного развития в жизни мирянина и четырнадцати стадий в жизни монаха.

Гармоничная моральная жизнь освобождает внимание для медитации и развития тех высоких достоинств, которые ведут к освобождению. Те люди, которые занимаются йогой, отличной от джайны, могут немало почерпнуть из ненасильственного уклада жизни приверженцев джайнизма.

43. Йога и вегетарианство

Тот факт, что большинство тибетских практиков буддизма ваджраяны (тантрическая йога) едят мясо, говорит о том, что йога совсем необязательно предписывает вегетарианскую диету. Однако большинство форм йоги рекомендует или даже настаивает на вегетарианстве. Тибетцы — особый случай, поскольку их скудные горы не дают выращивать урожай, достаточный для поддержания соответствующей диеты в холодном гималайском климате. Без мяса они, скорее всего, страдали бы от последствий недостаточного питания. Тем не менее подобное извинение менее приемлемо для тибетских колоний, живущих в Индии или странах Запада. Это просто привычка, против которой боролись по крайней мере некоторые из тибетских лидеров. Так, Далай Лама по данному поводу давал следующие недвусмысленные комментарии:

«Я не вижу ни одной причины, по которой животные должны убиваться для питания человека, когда так много заменителей. В конце концов, можно жить без мяса. Есть лишь немного плотоядных животных, которые кормятся только мясом. Убийство

животных ради спорта, для забавы, приключений, ради шкур и меха — это явление одновременно отвратительное и при-
скорбное. Нет справедливости в оправдании актов подобной жестокости.

В наших воззрениях на жизнь, прагматических или иных, конечная истина, которая предстает перед нами прямо и непре-
рекаемо, заключается в стремлении к миру, безопасности и сча-
стью. Разные формы жизни в разных аспектах существования
создают для нас избыточные условия существования на этой
земле. И неважно, относятся ли они к высшей группе, как люди,
или к низшей, как животные, но все существа ищут мира, ком-
форта и безопасности. Жизнь для немого создания дорога не
меньше, чем для человека. Подобно тому, как кто-то хочет счастья
и боится боли, как кто-то хочет жить, а не умирать, так же по-
ступают и другие существа» (1).

Практик буддизма, учившийся с ДалайЛамой, добавляет к это-
му заявлению следующее интересное высказывание:

«Я имел честь познавать буддизм в присутствии Его Святости,
и он заявил, что по распоряжению врачей ест мясо через день. Он
не ест его много, поскольку это против предписаний, но стре-
мится быть вегетарианцем» (20).

Совсем недавно, в интервью «Уорлд Тибет Нетворк» 26 декабря
2000 г. ДалайЛама заявил:

«Я не вегетарианец. С 1965 по 1967 г., почти два года я пытал-
ся стать строгим вегетарианцем. Однако из-за некоторых проблем
с печенью, гепатита, мне пришлось включить в режим питания
мясную диету. Однако в дни отрочества в Тибете я пытался
сделать многие правительственные праздники вегетарианскими.
Итак, хотя сам я не вегетарианец, я всегда ратовал за вегетариан-
ство» (3).

ДалайЛама явно движется по направлению к исходной буд-
дистской практике вегетарианства и, быть может, уже и сейчас
был бы вегетарианцем, имей он доступ к самым современным све-
дениям по медицине и режиму питания.

Иногда выдвигается аргумент, что Будда Гаутама не был стро-
гим вегетарианцем и ел мясо. В «Махапариниббанасутте», кано-
ническом тексте пали, есть весьма спорное свидетельство, кото-
рое в основном и выдвигается как доказательство нарушения
Буддой вегетарианства. Согласно этой сутте (4.20), включенной
в «Дигханикайю», Будда по крайней мере однажды отведал сука
рамаддва в хижине из зарослей манго кузнеца Чунды. Это слово
на пали означает нечто вроде «пороссячей радости». Ранние
буддистские авторы понимали под ним мясо поросенка, другие
интерпретировали термин как «растение любезное свиньям» (т. е.
трюфели), а третьи — как сорт грибов. Что бы ни значило сука
рамаддва, оно послужило физической причиной смерти Будды.
Любопытно, что перед подачей блюда Будда, как записано, по-
просил Чунду накормить этой пищей его одного, а остальных
угостить другой едой. После еды Будда велел Чунде закопать остат-
ки сукарамаддва, чтобы никто, кроме татхагаты (т. е. самого
Будды), не вкусил от него. Таким образом, Будда с самого начала
рассматривал эту пищу как проблематичную. Действительно, он
быстро почувствовал себя плохо, испытывал резкую боль и извер-
гал кровь, что позволяет подозревать дизентерию. Однако благо-
даря исключительному мысленному контролю над телом Будда
смог перейти в Кушинагару, где дал еще несколько наставлений,
включая полное оправдание Чунды, и покинул свое тело на сле-
дующее утро.

Непричинение вреда другим чувствующим существам, включая
их убийство, является высшим моральным предписанием учения
Будды. В то же время он наставлял монахов принимать любую пищу,
положенную в их чаши из милости, чтобы не могла возникнуть
приверженность. Правда Будда запрещал своей общине есть мясо,
если животное было убито специально в пищу монахам и монахи-
ням. Повидимому, он намеренно не стал давать четкого предписа-
ния, которое полностью исключало бы употребление мяса.

Вегетарианство, таким образом, представляет собой правило
индусской йоги и, вне всякого сомнения, строго обязательно
в джайнайоге. В основе подобного режима питания лежит мо-
ральная уверенность в том, что для достижения просветления мы
должны избегать причинения вреда другим. Употребление в пищу
мяса, безусловно, включает причинение вреда, особенно сегодня,
при наличии сложившихся методов так называемой мясной

промышленности. Сам термин «мясная промышленность» уже указывает на то, что животные рассматриваются в качестве предметов, которые можно подвергать обработке для последующего потребления, не обращая внимания на их внутреннюю жизнь (т. е. чувства боли и страха). Тем не менее еще сохранились группы индусов, ощущающие потребность убивать животных для ритуальных целей,— а это практика, против которой решительно протестовал Будда.

Для человека, занимающегося йогой, животные — прежде всего чувствующие существа и, следовательно, заслуживающие весьма внимательного к ним отношения. Мало людей из тех, кто ест мясо, задумываются над тем, каким образом живое создание превращается в изящно упакованную порцию в супермаркете. Они не знают, или не желают знать, что ради услаждения их вкуса миллиарды животных ежегодно подвергаются самому безжалостному обращению. Такая же жестокость, примененная к человеку, рассматривается как глубокая психопатия.

Помимо моральных убеждений люди, практикующие йогу, воздерживаются от мяса также и по соображениям здоровья. Научные исследования снова и снова подтверждают огромные отрицательные последствия употребления в пищу мяса и неоспоримое положительное влияние вегетарианства.

Более того: люди, занимающиеся йогой, традиционно придерживаются вегетарианства ради чистоты. Мясо считается нечистым, поскольку состоит преимущественно из тамаса и раджа са, принципов инерции и динамики, тогда как йоги стараются повысить саттву, принцип ясности в Природе. Тамас и раджас, как известно, вызывают соответственно вялость и агрессивность, которые, двигаясь по пути йоги, следует полностью подчинить. Достичь этого можно лишь развитием саттвы — стержня любых истинных форм йоги.

44. Практика экойоги

Все живое взаимосвязано и взаимозависимо. Этим и занимается экология. Говоря просто, экология — наука о жизненно важных связях между растениями, животными (или людьми) и средой их

обитания. Часто слово «экология» употребляют для обозначения собственно связей между человеком и окружающей средой, однако, более точно, экология — наука об этих связях.

Наша планета похожа на гигантский космический корабль, ресурсы на борту которого ограничены. Хотя и не подлежит сомнению, что ресурсы Земли ни в коей мере не являются неисчерпаемыми, гораздо важнее тот факт, что родная планета гораздо сложнее любого — бывшего, существующего и будущего — творения техники. Это, как напомнил нашему поколению биолог Джеймс Гордон Лавлок, живой организм, названный им «Гея» (1). Будучи живым организмом, Земля обладает строго уравновешенным балансом сил.

За последние несколько десятилетий это равновесие было серьезно поколеблено из-за не учитывающего экологию образа жизни многих «цивилизованных» стран мира, что привело к так называемому экологическому кризису. Этот очень серьезный кризис порожден многими факторами, а именно перенаселением, неблагоприятным распределением населения (т. е. огромными мегаполисами), избыточным потреблением, отходами этого потребления, неправильным использованием технологий и, не в последнюю очередь, эгоцентричным, недалеким способом мышления.

Какое отношение все это имеет к йоге? Самое прямое. Йога по сути своей экологична. Любую йогу можно назвать экройгой (2). Как указывает «Бхагавадгита» (11.48), йога — это равновесие (саматва), которое не следует понимать только как чисто психологический термин. Когда мы внутренне уравновешены, то можем привести в равновесие и собственные отношения с окружающей средой. Это происходит из строгого, всеобъемлющего этического кодекса йоги, который охватывает весь спектр связей йога со средой обитания и другими живыми существами.

Кодекс этот выражен в пяти моральных дисциплинах (ямах): не причинение вреда, правдивость, запрет на воровство, воздержанность, отсутствие жадности. Не причинение вреда (ахимса) состоит в почтительном отношении ко всем формам жизни. Это включает, например, выбор такого образа жизни, который не лишает другие создания их экологических ниш. Таким образом, при серьезном отношении к данному правилу нам следует перейти на вегетарианскую диету, а если это не удастся, то, по крайней мере проследить, чтобы потребляемые нами продукты животного

происхождения (мясо, яйца, молочные продукты) ни в коем случае не были получены в результате жестокой практики разведения животных на промышленных фермах, дабы не поддерживать ее косвенным образом.

Правило йоги относительно запрета на воровство (астейя) подразумевает, например, что нам не следует брать больше необходимого для поддержания собственной мыслителя. Мало кто из нас согласится вести спартанский образ жизни, привычный для йогов, однако есть многое, что мы можем сделать в плане соблюдения данного морального предписания. Так, следует избегать «показушного потребления», включая бессмысленную трату пищи. Вместо этого излишки (часто предназначенные только для того, чтобы стать мусором) можно употребить на улучшение условий жизни менее удачливых людей.

Сходным образом правило отсутствия жадности (апариграха) следует понимать как всестороннее требование вести уравновешенную, нестяжательскую жизнь и уважать права других на их долю в ресурсах нашей планеты. Сознательный образ жизни заключается в равновесии между взятым и отданным. Так, например, срубая дерево на своем участке мы должны посадить по крайней мере одно новое дерево. Экологическое мышление требует личного вклада в восполнение планетарных ресурсов.

Призыв йоги к чистоте, воздержанию (шаука), являющийся частью общего требования самоограничения (нияма), также можно понять в более широком, экологическом смысле. Следует сделать все возможное, чтобы лично не загрязнять окружающую среду и, таким образом, внести свой вклад в очистку природы в целом.

Экойога — способ описания необходимой сегодня конвергенции традиционной духовности йоги и социальной деятельности, направленной на экологические нужды. В начале третьего тысячелетия мы столкнулись с углубляющимся кризисом окружающей среды, который глубоко влияет на нашу жизнь. Мы больше не можем преследовать лишь личные духовные цели. Мы должны принять ответственность за среду, в которой живем, а это значит — ощутить святость планеты и активно способствовать ее экологическому познанию и возрождению.

Говоря метафизически, нам необходимо научиться уважать трансцендентность и имманентность. Более конкретно: нельзя надеяться обрести себя, не говоря уже о Боге, взирая на горы

отходов или вдыхая воздух, отравленный загрязнителями. Нужно научиться сотрудничать с Природой, с единственной основой любых духовных усилий, которые нам хотелось бы предпринять. Необходимо лояльно относиться не только к избранному духовному пути, но и к тому, что нас окружает.

Йогическая традиция тантры славит тело как самый ценный инструмент познания Бога, или Реальности. Точно также нам следует относиться и к огромной ценности собственной планеты. Земля — наше тело, другого у нас нет. Разрушив его, мы совершим самоубийство. Вот несколько рекомендаций относительно включения в практику экойоги.

Постарайтесь глубоко разобраться в современной эпохе и сформировавших ее исторических силах. Поскольку мы живем в сложной, плюралистической цивилизации, то неизбежно подвергаемся различным социокультурным течениям, в которых необходимо разобраться, чтобы обрести собственную личность. Советую почитать следующие книги (в алфавитном порядке): Моррис Берман «Возвращение в мир волшебства» (1981); Мерилин Фергюсон «Заговор воды» (1980); Джон Гебсер «Вечнотечущее Начало» (1985); Карл Густав Юнг «Современный человек в поиске души» (1963); Гордон Раттрей Тейлор «Повторное размышление» (1972); Теодор Рожак «Человек/Планета» (1978); Элвин Тоффлер «Стресс будущего» (1970) и «Третья волна» (1980); Кен Уилбер «Вверх от Эдема» (1981) и «Секс, сознание, духовность» (1995).

Полностью осознайте проблему и владейте по ней полной информацией. Рекомендуемое чтение: Томас Берри «Сон Земли» (1988); Лестер Браун «Государство Мир», готовится к изданию; Поль и Энн Эрлих «Популяционная бомба» (1968) и «Взрыв популяции» (1990); Дуан Элгин «Добровольная простота» (1981); Франческа Лиман и др. «Ловушка оранжереи» (1990); Михайло Месарович и Эдуард Пестель «Человечество на повороте» (1974); Джон Г. Митчел и Констанс Л. Сталлингс, «Экотактика» (1970); Джонатан Поррит «Вижу зелень» (1984); Барбара Вард «Дом человека» (1976). Эти и другие хорошие книги содержат море ценной информации для непосредственного применения, однако есть и настоящие руководства: «Руководство по глобальной экологии: Что ты можешь сделать в обстоятельствах кризиса окружающей среды» (1990), под ред. Уолтера Х. Корсона; «50 простых дел для тебя, чтобы спасти Землю» (1989); «50 простых дел для детей,

чтобы спасти Землю» (1990), «Руководство по повторному использованию» (1990), издание «Эрз Уоркс Групп», Берклей, Калифорния; «Просто посади дерево» (1990), издание «Трипипл» с участием Энди и Кэти Липкие, под ред. Дж. П. Тархера. Совершенно необязательно становиться специалистами, но нужно знать, что творится вокруг и как это влияет на нас, наших детей и внуков.

Живите простой, разумной в экологическом отношении жизнью. Следует пересмотреть собственные потребительские привычки и подумать, как именно можно снизить затраты энергии и степень загрязнения в своем непосредственном окружении. Например, задайтесь вопросом: нужно ли мне столько лампочек? Так ли уж необходим кондиционер или обогреватель или можно просто лучше изолировать дом, снизив энергетические затраты? Так ли уж часто мне нужна машина или можно лучше спланировать свои выезды, нельзя ли их совместить? Нужно ли ежедневно принимать пятнадцатиминутный душ? Почему бы не использовать банки и бутылки повторно? Неужели действительно слишком дорого покупать здоровую, полученную без применения химии пищу? Не мешает ли мне сделать компостную кучу в саду из органических отходов обычная лень? И так далее. Большие перемены начинаются с «малых» дел — прямо сейчас.

Присоединитесь к местной экологической группе, проявите политическую активность. Йога — не только внутренняя жизнь. Она вполне совместима с политической деятельностью. Слишком часто те, кто занимается йогой, заняты лишь собственным очищением, игнорируя среду, в которой живут. Однако, в конечном счете, это не только эгоистично и противоречит духу йоги, но и совершенно непродуктивно. Ведь окружающая среда действует на всех нас. Как, к примеру, можно надеяться добиться контроля над дыханием среди грязи? Как поддержать здоровье мыслителя, если почва, на которой растет то, что мы употребляем в пищу, отравлена химикалиями? Как достичь необходимой внутренней тишины для медитации и молитвы, преобразующей душу, если барабанные перепонки вибрируют от постоянной какофонии на улице и в небе? По крайней мере, нам следует поддерживать группы активистов наподобие «Гринписа», «Друзей Земли», «Клуба Сьерра», федерации «Националь Уайльдлайф» или института Эльмвуд.

Развивайте самопознание, вскрывая мотивы, лежащие в основе духовной одиссеи; будьте готовы узнавать и справляться с не-

вротическими тенденциями, которые маскируются под духовные идеалы. Для этого необязательно полагаться на собственное представление о себе. Достаточно благожелательно беседовать с другими людьми, которые способны дать более точное представление о нашем характере. Неадекватное познание себя часто ведет к неверным поступкам.

Изучайте духовные традиции мира, чтобы углубить понимание выбранного вами пути. Это поможет осознать взаимодополняемость земных религий и духовных традиций, снизит склонность к узости кругозора, культизму, духовному элитизму и другим формам исключительности. Подобное знакомство поможет развить восхитительные и абсолютно необходимые ценности сострадания и терпимости, которые способствуют кооперации и экологичному стилю жизни.

Соприкасайтесь с природным окружением. Жизнь в городах оставляет людям лишь абстрактную связь с Землей. Очень важно прикасаться к почве, ухаживать за цветами или деревьями, пробовать чистую родниковую воду, наблюдать богатство дикого природного мира и так далее. Погружение в себя без этой основы зачастую ведет лишь к невротическому эскапизму. Для цельности преобразующее соприкосновение с Землей не менее важно, чем благословление «внутренних небес».

Ежедневно напоминайте себе, что жизнь — драгоценный дар, который нельзя расточать впустую, пренебрегать или злоупотреблять им. Если сердце открыто, то хвала и благодарность легко срываются с уст. Западное воспитание в целом не слишком располагает выражать благодарность (или другие эмоции), оно учит не столько хвале, сколько критическому отношению. Разумеется, ни в коем случае не надо отказываться от здорового критицизма там, где он необходим, но часто любые замечания воспринимаются с гораздо большей готовностью, если они смягчены похвалой и состраданием (а это и можно рассматривать как действенную форму, проявление сострадания).

Жизнь в современном, постмодернистском мире так или иначе ранит всех нас, и тем выше нужда в исцелении. Хвала и выражение благодарности — превосходные средства для смягчения боли (духи) и возрождения надежды. Если принять жизнь как духовную возможность, за которую мы благодарны, то мир перестает быть

врагом. Да, мы продолжим пожинать плоды коллективной кармы и горевать по поводу эксплуатации Земли, но зато начнем ощущать близость ко всем и ко всему, что целительно уже само по себе. Мы станем истинными гражданами экосистемы, сознательно голосуя за будущее тем образом жизни, который ведем каждую минуту.

45. Преодоление жадности

Индусская йога указывает на три мотивационных фактора в обыденной жизни, которые часто называют «тремя ядами» или «тремя пороками»: невежество (моха), гнев/враждебность (кродха), жадность (лобха). Ту же триаду можно встретить и в буддистской литературе. Однако некоторые буддистские тексты говорят о таких трех ядах для мысли: приверженность (рага), враждебность (кродха) и невежество (моха). Приверженность здесь занимает место жадности в индусской версии. В широко известном изображении Колеса жизни внутренний из четырех концентрических кругов включает изображения голубя (или петуха), змеи и свиньи, каждое из которых впивается в хвост идущего спереди. Голубь (или петух) обозначает похоть, змея — враждебность (два ша), а свинья — невежество.

Джайнайюга также рассматривает жадность как основное препятствие. Так, «Таттваартхасутра» (8.10) упоминает четыре страсти (кашайя): гнев (кродха), гордость (мана), лживость (майя) и жадность (лобха). Последователи джайны признают, что жадность сохраняется в душе последователя на долгое время и говорят о «вспышках жадности» даже на десятой из четырнадцати стадий внутреннего развития.

Все названные факторы проистекают из духовного невежества (авидии), главного корня всех наших бед. По невежеству мы мыслим себя независимыми личностями, определенными ограниченными мыслетелами и порождаемыми ими многочисленными ограниченными переживаниями. В качестве кажущихся ограниченных субъектов мы рассматриваем себя отделенными от всего остального и, таким образом, ощущаем необходимость распространить себя в кажущийся объективный мир. Мы тянемся, чтобы присвоить себе все больше и больше из мира, от которого искусственно отделили

себя. Именно это действие, или попытки ухватить, традиция йоги и определяет как «жадность», «приверженность». Оно заключается в том, чтобы следовать руководству чувств. «Бхагавадгита» (2.62—63) прекрасно описывает данную ситуацию:

«Когда человек думает о вещах, с ними возникает соприкосновение. Соприкосновение рождает желание, из желания появляется гнев. Гнев ведет к путанице, замешательству (саммоха), замешательство [порождает] неразбериху в мыслях, неразбериха в мыслях [ведет к] уничтожению мудрости (буддхи). Когда уничтожается мудрость, человек гибнет».

Человеческое сознание характеризуется сильной экстравертной тенденцией, направленной на достижение объектов через чувства, поэтому мастера йоги призывают к контролю как за мыслями, так и за чувствами (читтаниграха и индрийяниграха).

Буддистская йога говорит о трех типах «жажды» (тришна), или желании ухватить: (1) жажда вещей мира, (2) жажда возрождения и (3) жажда освобождения. Даже если жажда освобождения превалирует над остальными двумя, она все же представляет собой ограничение, поэтому ее тоже следует преодолеть. Нирвана (недуновение) изначально была определена как отсутствие ветра или желания относительно всего, включая порыв к освобождению. Нирвана достигается лишь тогда, когда человек поднимается над всеми формами желания обрести.

Согласно древней буддистской модели человеческая жизнь разворачивается как игра двенадцати факторов, чье происхождение зависит друг от друга (пратитьясамутпада).

1. Невежество (авидия), которое вызывает:
2. Волевое действие (самскару), проявляющееся телесно, в речи или просто в мысли и представляющее достойную награды или осуждения карму. Последняя ведет к:
3. Сознанию (виджняна), которое вызывает:
4. «Имя и форму» (намарупа), что сегодня называют мыслью телом как целое, которое порождает:
5. «Шесть основ» (шадайятана), состоящих из пяти чувств и части мысли, отвечающей за чувственное восприятие, что ведет к
6. Контакт (спарше) с воспринимаемыми чувствами объектами, а это порождает:

7. Ощущение (самведу), охватывающее приятные, неприятные или нейтральные чувства. Это пробуждает:

8. Тягу (тришна) или желание стать единым с приятными или отделиться от неприятных переживаний, что ведет к:

9. Желанию ухватить (упадана), состоящему в приверженности человека к определенным переживаниям, взглядам, поведению или ощущению себя как такового. Это вызывает:

10. Становление (бхава), или частное состояние существования, соответствующее внутренней структуре личности, которое ведет к:

11. Рождению (джати), или актуальной инкарнации определенной личности, что влечет за собой:

12. Старение и смерть (джарамарана).

Перечисленные обусловленные связи стараются объяснить цикличность существования (сансара) в понятиях индивидуального пути от рождения до смерти к возрождению, и так в бесконечность. Модель демонстрирует, что цикличность существования обязана не действию постороннего фактора, а самой человеческой мысли. Иными словами, мы сами каждым миготворим собственную судьбу. Далее йога говорит нам, что сансара не неизбежна, мы можем остановить порочный круг, изменив собственные волевые действия и поведение. Эта благая весть лежит в основе всех форм йоги.

Жадность — явление нерегенерированной души, пребывающей под чарами условных связей и не взявшей контроль над собственной судьбой. Свобода от жадности происходит из нестяжания (апаригхары), основанном на понимании того, что мы по природе своей цельны и не нуждаемся ни в чем для собственного совершенства.

46. Аутентичность, целостность, единство

Аутентичность, целостность и единство могут служить основополагающими идеалами для всех организаций и школ йоги, а также быть с пользой принятыми всеми людьми, не имеющими отношения к йоге.

«Аутентичность» должна напоминать нам, что только подлинная, истинная практика йоги способна принести позитивные

плоды. Другими словами, наша практика должна иметь в виду высшие стандарты традиции йоги. Это означает признание того факта, что йога — духовный образ жизни, а не просто система физических или умственных упражнений для улучшения телесного здоровья или психического самочувствия. С самого начала йога стремилась помочь порыву мужчин и женщин выйти за пределы «я» или эгоистической личности и войти в контакт или осознать ультимативную, первичную и конечную Реальность, как бы ее ни называли: Духом, трансцендентальным «Я», Божественным, Богом или Богиней. Этот порыв признан необходимой предпосылкой всеми школами йоги и назван ими стремлением к освобождению (мумукшутва).

В отсутствие глубокой связи с ультимативной Реальностью мы обычно живем неаутентичными жизнями, вращаясь вокруг эгоцентричных ожиданий, высокомерия и проекций. Йога пытается систематически подорвать эту фальшь и восстановить нашу истинную идентичность в качестве Духа (пуруша, атман, брахман и т. д.)

«Целостность» предназначена напомнить нам, что следует подходить к йоге и к жизни в целом в качестве цельных существ, со всем сердцем. Нельзя надеяться преуспеть в йоге, если разделять практику йоги и свою жизнь. Например, быть искусным медитатором, но игнорировать моральные правила йоги, означает насилие над целостностью учения йоги и собственной целостностью. Или, если увлечься позами йоги, но игнорировать духовный контекст, который они отражают, легко отойти от идеалов йоги. Определение «целостности» в йоге гласит «арджава», что буквально значит «прямота», «высокая нравственность».

«Единство» напоминает о том, что мы не одиноки и, следовательно, не можем преуспеть в изоляции. Жители Запада, включая тех, кто практикует йогу, склонны к индивидуальности, что совсем не плохо. Однако следует постоянно помнить, что любые личные усилия могут быть обогащены с помощью других и что мы, в свою очередь, можем обогатить жизнь и занятия других. Особенно верно это в том случае, когда мы пытаемся вести разумный образ жизни в современном обществе, весьма слабо поощряющем личный рост и духовный поиск. Но и в ранние века мастера йоги подчеркивали преимущества поиска «добротного общества» (сатсанги).

Совершенно необходимо сотрудничать друг с другом, насколько это возможно, как на личном, так и на организационном уровнях. Ссорам между учителем и учеником или между учениками нет места в йоге. В конце концов, одно из значений санскритского слова «йога» — объединение.

Если мы позволим трем идеалам: аутентичности, целостности и единству — воодушевлять занятия йогой и жизнь в целом, мы улучшим не только личное развитие, но и развитие остальных последователей и движения йоги в целом. В нашем смятенном мире движение йоги способно стать мощным катализатором общественных перемен, после чего оно сможет послужить на благо большему числу людей, чем в настоящее время.

47. Сила истины

Если допустить, что каждый из нас постоянно лжет по поводу чего-либо, сможем ли мы выжить как личности и общество? Ответ — громкое «нет». Ибо даже если мы переводим в уме любую ложь в ее противоположность, мы все же не сможем добраться до истины в каждом без исключения случае. Большая часть времени станет уходить на угадывание правды, что до бесконечности осложнит нашу жизнь. Более того: подумайте об огромном числе случаев, когда ложь влечет за собой фатальные следствия для другого человека, а быть может, и для нас самих.

В отличие от лжи правдивость увеличивает ценность жизни. Она не только упрощает отношения с другими, но и облагораживает. Делясь правдой с другими, мы подчеркиваем неотъемлемую ценность этих других. И, выше всего, через правдивость мы практикуемся в самой Истине. Ниже я поясню, что это значит.

Ежедневно мы имеем возможность убеждаться в хаосе, порождаемом отсутствием правды, особенно на примере наших лидеров. Политики практически стали синонимом лжи и обмана. Другой целесообразной областью применения лжи считается большой бизнес, поскольку правда требует более здоровых экологических и других стандартов, которые ведут к уменьшению прибыли.

Однако ложь способна проникать глубже. Две с половиной тысячи лет назад греческий философ Платон задавался в своей

«Республике» вопросом, насколько хороша «благородная ложь» для общества в целом? Собственно говоря, подобная глубинная ложь, хотя вовсе не обязательно благородная, нашла широкое применение в нашем западном обществе. Эта ложь заключается в вере, распространенной научным материализмом, что жизнь одномерна и что любые разговоры о высшей Реальности являются пустой фантазией или выдачей желаемого за действительное.

Из этой главной лжи проистекает весь взгляд на жизнь, лишаящий нас возможности участия в высших измерениях и формах существования, полных духовного потенциала и человеческого достоинства. Ибо, пока мы верим и внушаем другим, что мы всего лишь плоть, обреченная исчезнуть в забвении в час смерти, мы живем в унижающей нас лжи.

Неудивительно, что правдивость традиционно славилась как высшее моральное достоинство и основа прочих добродетелей. Так, в «Маханирванатантре» (4.75—77), составленной несколько столетий тому назад, мы находим следующее:

«Нет добродетели выше правды, нет греха больше лжи. Таким образом, любой смертный должен находить убежище целиком в правде.

Поклонение без правды тщетно. Повторение (джапа) без правды бесполезно. Аскетизм (тапас) без правды бесплоден, как посев на тощей земле.

Природа правды есть высший Абсолют. Истина есть высочайший аскетизм. Любые действия должны проистекать из истины. Ничто не выше правды».

Вышеприведенный отрывок выражает мысль некогда глобальную, но ныне сведенную к уровню красивых слов. Однако духовные традиции мира, особенно йоги, содержат много пронзительных замечаний о природе истины и правдивости, которые отнюдь не утратили своего значения.

Будучи правдивыми, мы сохраняем истину по отношению к собственной высшей, духовной природе. Санскритское слово для правдивости гласит «сатья», что этимологически и семантически связано с «сат», указывающим на реальное или истинное существование. Мы перевоплощаем часть космоса (наши непосредственные обстоятельства и жизнь) в частичку небес. Основная цель

духовной работы заключается именно в этом: преобразовывать природу, как собственную, так и природу в целом, и приводить ее в соответствие с ультимативно реальным. Правдивость — моральный фундамент, на котором человек, занимающийся йогой, способен воздвигнуть собственный храм духовной дисциплины и сознательной жизни. Это справедливо сегодня столько же, сколько и тысячи лет тому назад.

Правдивость имеет много аспектов. Прежде всего это честность, без которой никак не обойтись на духовном пути. Как напоминают великие индуистские манускрипты, пока мы подвержены обману, самообману, непорядочности, претензиям, притворству и позированию, наши семена упадут на тощую почву. Ложь, подобно зыбучим пескам, тянет даже наши лучшие усилия во тьму.

Подобные мысли для современного ума, столь привыкшего к разнообразным обманам, выглядят почти «заграничными». Мы окружены претензиями и ложью, начиная от рекламы и политиков и кончая друзьями и родственниками. Ведь для многих правда — всего лишь уловка, выгодная в тот или иной момент. У каждого есть немного «белой» лжи и огромные серые области, в которых ни правда, ни обман не царят безраздельно. Конечно, не так уж плохо, что мы избавились от фанатичного чернобелого взгляда ранних эпох, поскольку жизнь — это многоцветная ткань, однако свою вновь обретенную мудрость мы склонны применять неразборчиво, обычно для того, чтобы добиться личной выгоды.

Бывают случаи, когда говорить правду жестоко, например сказать малышу, искренне надеющемуся на появление СантаКлауса, что никакого СантаКлауса не существует. Гораздо лучше было бы, пожалуй, не вбивать детям в голову этот миф VI века, на котором сегодня делаются большие деньги. Однако существует много моментов, когда истина может ранить сейчас, зато потом восстанавливает целостность. Так бывает, когда осознаешь в какомлибо проступке. Правдивость придает храбрость и веру: два качества, которые некогда называли героическим настроем.

Люди, занимающиеся йогой серьезно, должны постоянно нести в уме (и сердцах) мысль об ультимативной Истине. Однако их высокое вдохновение поддерживается бесчисленными малыми правдами, которые требуют уважительного отношения к себе ежедневно. Йога требует от нас героизма: не сумасбродства, но того

героизма, который без утраты своей цельности проходит сквозь ежедневную рутину, зная, что правдивость — великая сила, неотъемлемая от актуализации и трансценденции «я».

48. Сострадание

Одним из наиболее возвышенных идеалов йоги является бодхисаттва, т. е. человек, стремящийся к просветлению ради блага всех людей, — великий вклад мастеров буддизма махаяны. Движимый глубоким состраданием (каруной), бодхисаттва погружается в духовную борьбу, ведущую к совершенству, не просто ради себя, но и ради всех разумных существ. Мастера буддизма ваджраяны (тантрического буддизма) добавляют к этому ощущение настоятельности и безотлагательности. Поскольку все люди, не достигшие просветления, неизбежно страдают, бодхисаттва не имеет права впустую тратить время на своем духовном пути, чтобы страдания других кончились как можно скорее. Разумеется, адепты махаяны и ваджраяны прекрасно осознают тот факт, что, поскольку в мире перемен (сансаре) пребывает бесконечное число существ, освободить их практически невозможно. Однако это не должно препятствовать бодхисатве совершать любые усилия, чтобы достичь просветления, или освобождения, ради блага всех и каждого.

Мастера махаяны и ваджраяны всегда знали и продолжают знать о следующем противоречии в их учении. Они полагают, что глубинная суть каждого существа или вещи имеет природу Будды (дхармакайя) и что мы просто пребываем в невежестве относительно этого непоколебимого факта. Следовательно, с точки зрения высокой перспективы каждый уже освобожден, избавлен от страдания и никому не нужно предпринимать какихлибо усилий, чтобы достичь освобождения для себя или когонибудь еще. Буддистские философы формулируют ту же самую мысль и другим образом: поскольку в сердце всего — пустота (шуньята), то любые возможные мысли, чувства или действия также пусты. Счастье, что они не запнулись на этом видимом противоречии доктрины, а всегда пытались объединить идеал сострадания с идеалом мудрости (праджна), понимая, что «форма есть пустота, а пустота есть форма».

Иногда идеал бодхисаттвы считают радикальным новшеством, указывая, что ничего подобного нет в раннем буддизме или учениях йоги. Это не так. Разумеется, мастера махаяны развили идеал бодхисаттвы до полноценной доктрины, однако забота о благополучии других, особенно их духовном благополучии, присутствует как в буддизме хинаяны, так и в ветвях индуистской и джайнайюги.

При сравнении духовных путей и моральных ценностей хинаяны, махаяны и ваджраяны быстро обнаруживается, что все три «колесницы» (яна) восхваляют и рекомендуют сострадание в его разных формах. Идеал бодхисаттвы можно рассматривать как разработку более ранних учений о дружелюбии (маитри) и сострадании (каруна) ко всем существам. Натан Катц в книге «Буддистский образ человеческого совершенства» ясно показывает (в противовес многим популярным схоластическим мнениям) эквивалентность цели и пути всех трех «колесниц» буддизма (1).

Обращаясь к индуистской йоге, мы находим сходные акценты. Сострадательное внимание к другим считается неотъемлемой частью моральной практики. Так, Патанджали в «Йогасутре» (1.33) называет те же четыре дисциплины, которые в буддизме образуют брахмавихарас, т. е. «брахмические постоянные»: дружелюбие (маитри), сострадание (каруна), радость (мудита) и невозмутимость (упекша). Над ними следует размышлять, их следует развивать и проявлять по отношению ко всем существам. Санскритское слово брахмавихарас позволяет предположить, что изначально это было индуистское учение, настолько важное и распространенное, что его с готовностью принял Будда (см. «Маджджхима никайя» 1.38).

Упоминание об этих же четырех дисциплинах мы находим и в «Йогабинду» Харибхадры Сури (402), джайнистском манускрипте VIII века. В целом, джайнизм уделяет огромное внимание уважительному отношению ко всем существам и добродетели милосердия (дайя).

Можно привести много других примеров, демонстрирующих распространенность таких моральных достоинств, как сострадание или милосердие, в индуистской, буддистской и джайнайюге. Да и как может быть иначе? Путь к свободе лежит через очищение личной мысли,— процесс, который на языке индуизма можно назвать прогрессирующей «саттвификацией» человека. Согласно индуистской йоге, саттва является высшим аспектом скованной

условностями Вселенной. В качестве одной из трех фундаментальных сил Природы (пракрити) он присутствует в той или иной степени во всем, но больше всего в состояниях мысли, которые мы считаем благородными и весьма желательными. Развивая такие добродетели, как сострадание, йог автоматически повышает содержание саттва в своей мысли, что подводит его ближе к внутренней свободе. И наконец, саттва возвышается до состояния, лежащего за пределами всех качеств и форм. Если отвлечься от духовной ценности, совершенно ясно, что сострадание обладает высоким достоинством и с более обыденной точки зрения. Как указывает ДалайЛама:

«Сострадание, проникнутая любовью доброжелательность, альтруизм, братские и сестринские чувства — вот ключи к развитию человека не только в будущем, но и в настоящем... Так, мы видим, что доброжелательность и доброе сердце лежат в основе наших успехов в этой жизни, продвижения по духовному пути, нашей реализации и высшего вдохновения, достижения полного просветления. Следовательно, доброжелательность и доброе сердце важны не только в начале, но и в середине, и в конце. Их необходимость и ценность не ограничена определенным временем, местом, обществом или культурой» (2).

49. Этическое руководство для наставников йоги

Йога — интегрированный образ жизни, включающий в себя моральные стандарты, которые традиционно называются добродетелями, принципиально приемлемыми для любого разумного человека. Некоторые из этих стандартов перечислены в первом члене (анга) восьмизападного пути Патанджали (аштангайога) под именем яма (дисциплины, или ограничения). Согласно «Йога сутре» Патанджали данная практическая категория состоит из следующих пяти добродетелей: непричинения вреда (ахимса), правдивости (сатья), воздержания от воровства (астейя), целомудрия (брахмачарья) и отсутствия жадности (апариграха). К этому списку имеются комментарии как древних, так и современных интерпретаторов. В других ключевых манускриптах йоги упомянуты прочие моральные принципы, в том числе доброжелательность,

сострадание, щедрость, терпение, готовность помочь, умение прощать, чистота и так далее. Все эти добродетели, которые мы связываем с понятием «хорошего» человека, были в высшей степени продемонстрированы жизнью великих мастеров йоги.

В свете сказанного современным наставникам йоги, повидимому, следует прилагать усилия, чтобы строить свою жизнь в согласии с выдвигаемыми йогой моральными принципами. В качестве наставников они несут огромную ответственность перед учащимися; от них ожидают четкого проявления качеств, ассоциируемых с хорошим учителем. Будучи последователями и представителями йоги, они должны вести себя так, чтобы демонстрировать высокие моральные стандарты, поддерживаемые этим учением. В то же время необходимо учитывать современные социальнокультурные условия, несколько отличающиеся от условий, существовавших в Древней Индии.

Приведенное ниже руководство было составлено для Исследовательского и образовательного центра йоги в русле сохранения традиционного наследия йоги и улучшения практики преподавания и занятий йогой в современном мире.

- Наставники йоги понимают и признают, что учение йоги представляет собой благородные и облагораживающие усилия; это объединяет их с долгой чередой самых почитаемых учителей.

- Наставники йоги обязаны практиковать йогу как образ жизни.

- Наставники йоги обязаны поддерживать безупречные стандарты профессиональной компетенции и честности.

- Наставники йоги посвящают свою жизнь тщательному и постоянному изучению и применению йоги, в частности теоретических и практических аспектов той ветви или того типа йоги, которой они учат других.

- Наставники йоги обязаны избегать употребления вредных веществ и, если по какойлибо причине они впадают в химическую зависимость, прекращать преподавание, пока не освободятся от злоупотребления наркотиками или алкоголем. В этом случае они должны делать все, что в их силах, чтобы оставаться свободными, включая полный отчет перед группой поддержки.

- Наставники йоги дают точные сведения о своем образовании, тренинге и опыте, имеющих отношение к преподаванию йоги.

- Наставники йоги обязаны заботиться об улучшении физического, умственного и духовного благополучия своих учеников.

- Наставники йоги, особенно те, кто обучает хатхайоге, воздерживаются от медицинских рекомендаций или рекомендаций, которые могут быть интерпретированы как таковые, если не имеют должной врачебной квалификации.

- Наставники йоги в общении с учениками и другими людьми уделяют особое внимание идеалу правдивости.

- Наставники йоги проявляют готовность заниматься со всеми учениками вне зависимости от расы, национальности, пола, сексуальной ориентации, социального или финансового статуса.

- Наставники йоги проявляют готовность принять учеников с физическими недостатками, если умеют обучать таких студентов должным образом.

- Наставники йоги относятся к своим ученикам с уважением.

- Наставники йоги никогда не навязывают насильно своих мнений ученикам, учитывая тот факт, что любой человек имеет право на собственные отношение к миру, идеи и верования. Но в то же самое время наставники йоги должны объяснять ученикам, что йога стремится добиться глубокой трансформации человеческой личности, включая взгляды и идеи. Если ученик не открыт для перемен или если убеждения студента серьезно препятствуют процессу усвоения им (или ей) учения йоги, то наставник йоги волен отказаться работать с данным человеком и, если удастся, найти дружелюбный способ прекратить наставнические отношения.

- Наставники йоги избегают любой формы сексуальных вольностей с учащимися.

- Если наставник йоги желает вступить в сексуальные отношения с настоящим или бывшим учеником по взаимной договоренности, он должен посоветоваться с другими наставниками, прежде чем предпринимать любые действия.

- Наставники йоги прилагают все усилия, чтобы избежать эксплуатации веры и потенциальной зависимости учеников и вдохновить их на обретение большей внутренней свободы.

- Наставники йоги признают важность соответствующей обстановки для обучения и стараются избегать обучения как бы между прочим, что включает поддержание соответствующего оформления внутри и вне класса.

- Наставники йоги стараются практиковать терпимость по отношению к другим наставникам, школам и традициям. Если необходим критический разбор, он должен быть проведен честно и с полным уважением к фактам.

Предлагаемое руководство не является исчерпывающим. Факт, что какойлибо определенный поступок не охватывается данным списком, не дает никаких оснований делать заключения об этической или неэтической природе данного поступка. Наставники йоги всегда стремятся уважать и, в силу своих способностей, соблюдать традиционный для йоги кодекс поведения, а также законы, действующие в их государстве или штате.

Часть четвертая

СПЕКТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ЙОГИ

50. Асаны для тела и мысли

Краткая история Асаны

В древнейших индийских манускриптах, Ведах, санскритское слово «асана» ни разу не встречается, хотя там употребляется глагольный корень «ас», что значит «сидеть», тесно связанный с корнем «ас», имеющим значение «быть». Оба глагольных корня предполагают смысл «пребывать». Родственный термин «асанди» встречается уже в «Атхарваведе» (15.32), окончательная версия которой сложилась, повидимому, около 2500 г. до н. э. Он означает «сиденье» или «стул». Так, сказано, что вратья (аскет ведических времен) сидел на асанди, размышляя над тайнами жизни. Это же слово употребляется в «Брахманах» и «Араньяках», но синоним асана получает популярность только в «Брихадараньякаупанишаде» (6.2.4), возможно, древнейшем тексте из всех упанишад (около 15001000 гг. до н.э.).

Исходно, подобно родственному слову «асанди», асана просто означала сиденье, на которое садился мудрец для медитации или жертвенного ритуала. Именно в этом смысле слово «асана» употребляется в «Брихадараньякаупанишаде» и архаической «Гайттрияупанишаде» (1.11.3). Однако в древней «Каушитаки упанишаде» (1.3 и 1.5) вместо «асана» все еще стоит «асанди». Быть может, дело в местном диалекте или же рукопись была создана раньше, чем обычно предполагается. Даже в «Бхагавадгите» (6.11 — 12; 11.42), которую можно датировать приблизительно 500 г. до н. э., асана все еще подразумевает плоскость для сидения. «Май трайанияупанишада», датируемая приблизительно 300 г. до н. э., излагает шестиэтапный путь йоги (шадангайога), где яма (моральная дисциплина), нияма (самоограничение) и асана (поза) представляют собой отдельные категории. Патанджали рассматривает асану как третью ступень своего восьмиступенного пути (аштаангайога) и говорит в «Йогасутре» (2.46), что поза должна быть

спокойной (сукха) и стабильной (стира). Виаса в комментариях «Йогабхашья» к труду Патанджали (эти комментарии относятся к пятому веку) приводит названия одиннадцати поз, которые, по видимому, использовались для медитации. Это: (1) падмаасана (поза лотоса), (2) вираасана (поза героя), (3) бхадраасана (благоприятная поза), (4) свастика (приветственная [поза]), (5) дандаасана (поза посоха), (6) сопашрайя ([поза] с поддержкой), (7) парианка (кровать), (8) краунканишпадана (гнездо кроншнепа), (9) хастинишадана (посадка слона), (10) уштра нишадана (посадка верблюда) и (11) самасамстана (ровное положение).

Когда асана приобрела смысл «поза», это слово сначала совершенно четко применяли только к позам медитации, таким, как любимая во все времена поза лотоса (падмаасана) и поза адепта, или совершенная поза (сиддхаасана). С появлением тантры, которая рассматривает тело человека прежде всего как храм Бога, открылся путь к развитию позы в качестве инструмента интенсификации жизненной энергии (праны), поддержания или восстановления здоровья и продления жизни. Особенно этот аспект асаны разрабатывался в школах хатхайоги, ветви тантры, возникшей около 1000 г. н. э. Традиционно хатхайога рассматривается как изобретение Горакша Наты, которого и поныне помнят в качестве одного из бессмертных адептов тантры. Одна из поз даже названа его именем.

Согласно «Горакшападдхати» (1.9), в древности Шива учил 8 400 000 видам асан, из которых лишь 84 наиболее полезны для тех, кто занимается йогой. В «Хатхайогапрадипике», широко используемом традиционном руководстве, восходящим к середине XIV века, описаны шестнадцать поз. В «Герандасамхите», руководстве XVII века, детально разобраны тридцать две позы. Некоторые современные руководства по хатхайоге содержат 200 и более поз, а в одном труде, опубликованном в Бразилии, приведены иллюстрации более 2000 поз, включая различные варианты.

Относительно философии асаны

Многие современные последователи йоги, особенно живущие в западных странах, рассматривают асаны в качестве инструмента достижения спортивной физической формы и гибкости. Действи

тельно, позы йоги миллионы раз демонстрировали свое благоприятное влияние на физиологию. Они улучшают подвижность и гибкость скелета и мышц, повышают силу, выносливость, благоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, а также эндокринную и пищеварительную системы, повышают иммунитет, улучшают сон, координацию движений глаз и рук, равновесие. Экспериментально доказано также их благоприятное влияние на психику, в том числе на улучшение соматической восприимчивости, внимания, памяти, способности к обучению и настроения. Кроме того, регулярное выполнение поз снижает тревожность, снимает депрессию и агрессивность (1).

Все эти эффекты, безусловно, положительны и весьма желательны. Однако традиционная цель асан гораздо более радикальна. Асаны предназначены помочь человеку, занимающемуся хатхайогой, создать «адамантовое тело» (ваджрадеха), или «божественное тело» (дивьядеха). Это транссубстанциальное бессмертное тело, полностью подчиняющееся воле адепта (которая сливается с Божественной волей). Это энергетическое тело, которое, в зависимости от воли адепта, может быть видимым или невидимым для человеческого глаза. В таком теле освобожденный мастер способен заниматься благой деятельностью, не испытывая ни малейших препятствий.

Асана как инструмент недуалистического опыта (2)

Транссубстанциальное тело истинно совершенного мастера хатхайоги, говоря реалистически, недостижимо для большинства из нас и не потому, что мы в принципе не способны реализовать его, а потому, что очень немногие обладают достаточной решимостью и храбростью, чтобы просто начать стремиться к данному идеалу йоги. Значит ли это, что нам поневоле приходится ограничиваться более прозаическими преимуществами, которые дает выполнение поз? Я думаю, что имеется другой аспект асан, который, хотя и не раскрывает полные возможности человеческого потенциала, все же достаточно важен и необходим для каких-либо достижений на пути йоги. Он заключается в освоении и выполнении асан как инструмента прикосновения к недуалистичности (адвайте). Практически все авторитеты в области йоги

придерживаются недуалистичной метафизики, согласно которой Реальность едина, а множественный мир либо полностью обманчив (митхья), либо просто является низшим проявлением ультимативного Единства.

Как правило, практикующие йогу предполагают, что переживание недуалистичности связано с состоянием экстаза (самадхи), что в это состояние трудно войти и, скорее всего, его не удастся достигнуть в течение всей жизни. Однако это убеждение покоится на ложном основании. Фактически, оно контрпродуктивно и должно рассматриваться как препятствие (вигхна) на пути к просветлению. Если мы не можем обрести опыт экстаза, мы все же можем прикоснуться к недуалистичности. Экстатическое состояние — просто особый вариант недуалистического опыта. Как показал Карл Байер, немецкий профессор психологии и практик йоги Айенгара, выполнение поз может быть действенным средством получения недуалистического опыта, благодаря которому мы преодолеваем наиболее очевидный и болезненный дуализм тела и мысли. Он говорит следующее:

«Между телом и мыслью не существует дуализма, пока мы лично живем в теле; проблема отношений тела и мысли возникает лишь тогда, когда мы рассматриваем тело как внешнюю, материальную вещь,— точка зрения, не находящаяся в соответствии со своей сутью. Однако если взглянуть пристальнее на происходящее, выясняется, что тело никогда не объектифицирует мысль без тела; это живое тело каждый раз объектифицирует часть себя» (2).

Фактически, посредством внимания, или присутствующего внимания, мы можем объединить тело и мысль в каждый данный момент. Именно этот процесс и лежит в основе медитации. Он также лежит в основе выполнения поз йоги. Именно поэтому Б. К. С. Айенгар смог написать, что при выполнении асан пять «оболочек (коша) сходятся вместе в любой и каждой из триллионов наших клеток» (4). Пять «оболочек», или «оправ», это: (1) оболочка, состоящая из пищи (аннамайякоша), или физическое тело; (2) оболочка, состоящая из жизненной энергии (пранамайя коша), (3) оболочка, состоящая из низшей мысли (маномайяко ша), (4) оболочка, состоящая из осознания (виджнянамайякоша) и (5) оболочка, состоящая из блаженства (анандамайякоша).

Когда эти пять уровней нашего существа интегрируются посредством внимания, или приложения мысли, асана превращается в то, что Айенгар называет «созерцательной позой». Такая асана при правильном выполнении и есть медитация.

Айенгар также отмечает, что обычное тело тупо, или определено доминированием тамас (принципа инерции) (5). Асаны приносят в систему раджас (принцип динамизма) и заставляют тело становиться более энергичным. Следующий этап — увеличение в теле саттвы (принципа ясности), чтобы оно могло все сильнее и сильнее отражать свет трансцендентального «Я» (атмана).

51. Шаваасана, или поза трупа

Все позы йоги представляют собой попытку унифицировать или упростить наше соматическое, т. е. телесное, существование. Они являются тем же, чем была бы «сосредоточенность на одном» (экаграта) (1) на уровне тела. Обычно мы рассеяны на физическом уровне так же, как и на ментальном. Поведение тела — прямое проявление нашего ментального состояния. Лучше всего это заметно, когда мы пребываем в ожидании чего-то или кого-то. Мы ерзаем, раскачиваемся, барабаним пальцами, жуем резинку, свистим, напеваем под нос или разговариваем сами с собой. Мы просто не в состоянии сидеть неподвижно или вести себя спокойно. Собственно говоря, некоторые люди боятся тишины и бездействия. Иными словами, наше тело и мысли находятся в рассеянности.

Йог ведет себя прямо противоположным образом. Он часами сидит неподвижно и даже едва мигает. Ему нравятся тишина и одиночество, он доволен ими и не нуждается в стимуляции чувств. Йог способен на это в результате глубокого внутреннего самоотречения (самньясы), которое делает его безучастным к множеству вещей, занимающих обычного человека. Есть йоги, показывающие свою безучастность к миру тем, что ходят наги, «одетыми» лишь кремационным пеплом. Именно так в индусском искусстве принято изображать бога Шиву, архетип йога. Пепел означает, что йог сжег все желания и, следовательно, семена будущей кармы.

Покрытые пеплом аскеты внутренне мертвы для мира. С мирской точки зрения они ходят мертвыми, хотя, в чем можно не сомневаться, полны жизни внутри себя. Подобное сочетание внешней смерти и внутренней жизни прекрасно иллюстрируется изображением Шивы и богини Кали, свирепо стоящей на откинувшемся назад божественном супруге. На Шиве лишь пепел, но его сексуальный орган прям, крепок и полон жизненной силы, показывая, что бог вовсе не мертв.

Поза йоги шаваасана (произносится шавасана), что значит «поза трупа», внешне неподвижна, но внутренне кипит жизнью. Она сочетает внутреннюю тишину с высокой энергией, идеально символизируя тем самым суть йоги. Поза предназначена для демонстрации того, что релаксация (а это и есть цель шаваасаны) не есть просто инерция. Релаксация содержит в себе преобладание саттвы, принципа ясности и покоя, что отличает ее от сна, суть которого определяется как преобладание тамаса, принципа инерции.

Эта поза, которую называют также мритаасана (мертвая поза) или претаасана (поза призрака), специально предназначена для выполнения релаксации и заключается в неподвижном, подобно трупу, лежании. Она упоминается уже в «Хатхайогапрадипике» (1.32), манускрипте XIV века, где сказано, что данная поза прогоняет усталость и останавливает мысль. Обычно шаваасана выполняется в положении лежа на спине со слегка разведенными (примерно под углом 30 градусов) ногами и немного раскинутыми руками, чтобы было удобно повернуть их ладонями вверх. Некоторые учителя йоги рекомендуют расслаблять руки с постановкой ладоней на ребро так, чтобы большие пальцы были обращены вверх.

Другой вариант позы упомянут в «Хатхасанкетгадрикке», где советуется складывать руки на груди («сердце»). Ранние авторы никак не комментируют подобное отклонение. Предположительно, подобная форма позиции рук создает психознергетическую циркуляцию, оживляющую чакру сердца. Во время выполнения шаваасаны глаза должны быть закрыты, а рот расслаблен. Дыхание производится через нос, мысль следит за дыхательными движениями или, применяя современную терминологию, визуализирует себя плывущей в теплых водах тропической лагуны. Согласно «Йогашастре» (строка 46), следует собрать мысль в большом пальце левой или правой ноги. Полезна даже шаваасана, выпол-

няемая в течение пяти минут, хотя лучше сохранять эту позу не менее двадцати минут. Как ни странно, несмотря на простоту технического исполнения, овладеть этой позой нелегко.

Положительное влияние шаваасаны исследовали многие ученые. К. Н. Удупа (Университет индуизма Бенареса) в 1978 г. опубликовал статью «Расстройства, вызываемые стрессом, и контроль за ними с помощью йоги», где заявляет, что шаваасана значительно снижала содержание в плазме катехоламинов и успокаивала нервную систему людей, участвовавших в опыте (2). Плазматические катехоламины — это химические вещества гормональной природы. В конце 1960х гг. К. К. Датеи с коллегами в Мемориальном госпитале короля Эдуарда в Бомбее продемонстрировали, что шаваасана является весьма эффективным средством снятия гипертонического криза (3). Пациентов учили дышать медленно, ритмично, с помощью диафрагмы. Их также просили следить за процессом дыхания, особенно за ощущением, возникающим в ноздрях. Чтобы правильно овладеть шаваасаной пациентам требовалось около трех недель. Те из них, кто принимал лекарства, смогли уменьшить дозу, а у людей, не проходивших медикаментозного лечения, значительно понизилось кровяное давление. В начале — середине 1970х гг. о сходных результатах влияния шаваасаны на гипертонию писал Г. Х. Патель, проводивший ряд исследований в Англии (4).

В комментариях к «Хатхайогапрадипике» Свами Муктабодхананда Сарасвати (под руководством Свами Сатиананда Сарасвати из Бихарской школы йоги) с большим воодушевлением (и совершенно справедливо) писал о позе трупа следующее:

«Она очень полезна для облегчения с помощью йоги высокого кровяного давления, язв желудка и кишечника, тревоги, истерии, рака и любых психосоматических заболеваний и неврозов. Фактически, шавасана полезна при любом состоянии, даже при безупречном здоровье, поскольку вызывает всплывание латентных впечатлений, похороненных в подсознании. Мысль, действующая при бодрствующем сознании, перестает быть напряженной и поддается подчинению. Следовательно, необходимо практиковать шавасану для развития дхараны (сосредоточения) и дхианы (медитации). Эта поза, хотя и является статической, заново наполняет жизнью всю систему» (5).

52. Дыхание жизни

Меж границ видимого материального царства и трансцендентальной Реальности клином втиснута прана (жизнь) или прана шакти (жизненная энергия). Эта всепроникающая сила поддерживает любую материальную вещь. В своем космическом или вселенском аспекте она известна как мукхьяпрана, в микрокосме или личностном аспекте — просто прана, дыхание же есть ее материальное соответствие. Слово составлено из приставки «пра» и глагольного корня «ан», т. е. дышать. Этот термин широко употреблялся уже в древней «Ригведе». Во времена «Атхарваведы» (глава 15), приблизительно 4500 лет тому назад, мы встречаем знакомое деление жизненной энергии/дыхания на пять аспектов, а именно:

1. Прана (вдох) — жизненная энергия пребывает в груди, что связывается с вдохом.

2. Апана (выдох) — жизненная энергия пребывает в нижней части живота, что связывается с выдохом.

3. Удана (верхнее дыхание) — жизненная энергия пребывает в области горла и головы, что связывается с речью и, в частности, с йогическим процессом медитации и сознательного умирания.

4. Самана (среднее дыхание) — жизненная энергия пребывает в верхней части живота и области пупка, что, помимо всего прочего, отвечает за процесс пищеварения.

5. Виана (проникающее дыхание), — жизненная энергия циркулирует по телу.

В дополнение к вышеперечисленным типам жизненной силы некоторые рукописи приводят пять вторичных типов (упапрана), а именно: нага («змея», лит.), курма (черепаха), крикара (делающий кри), девадатта (богоданный) и дханамджаия (завоевание богатства), которые, соответственно, связываются с рвотой (или отрыжкой), морганием, голодом (или чиханием), сном (или зеванием) и разложением трупа.

Все эти «дыхания» оживляют инертное без них тело. Наиболее важную роль в йоге играют прана и апана. Как отмечено в «Горак шападдхати» (1.38—40), манускрипте хатхайоги XII—XIII веков:

«Подобно тому, как мяч, ударенный согнутой ногой, взлетает вверх, так и душа (джива), подталкиваемая праной и апаной, не остается в покое.

При ударах праны и апаны душа бросается вверх и вниз по левым и правым ходам и изза этих перемен не может быть воспринята.

Как сокол, привязанный к веревке, может быть притянут обратно, когда он улетает, так и душа, привязанная к качествам (гуна) [космоса, или пракрити] притягивается праной и апаной».

Вышеприведенные станцы иллюстрируют одно из великих открытий йоги, а именно, что мысль и дыхание (или жизненная энергия) тесно связаны. Воздействие на одно означает воздействие на другое. Когда мы возбуждены, расстроены, то дышим чаще. Когда спокойны — дыхание замедляется. Йоги поняли это рано и разработали целую серию методов контроля за дыханием, чтобы контролировать мысль. Эти методы называются пранаяма, что принято переводить как «контроль за дыханием» или «владение дыханием». Буквальное значение данного санскритского слова — «продление жизненной энергии». Это достигается ритмичным, медленным дыханием и особой йогической практикой длительной задержки дыхания либо перед вдохом, либо после него. *

В восьмиступенном пути Патанджали владение дыханием образует четвертую ступень. Он не описывает и не предписывает никакой особой техники — ее разработка была оставлена адептам хатхайоги, жившим много веков спустя. Последние, как большинство других адептов тантры, особое внимание уделяли исследованиям пранамаякоши, или «эфирного тела», и его тонкого энергетического окружения. В отличие от них большинство современных школ хатхайоги игнорируют прану и пранаяму так же, как игнорируют ментальные дисциплины и духовные цели, выдвигая на первый план избыток физических поз (асан). Подобный акцент спорен, поскольку ведет к неблагоприятному принижению и искажению традиционного наследия йоги.

Однако весьма обещающе выглядит постепенное возвращение пранаямы в современную хатхайогу, поскольку раньше или позже эта практика приводит к воспринимаемому в ощущениях прикосновению к пране, которая отлична от обычного кислорода.

С точки зрения йоги, наш срок жизни определен в 120 лет. Поскольку ежедневно мы совершаем 21 600 вдохов, общее их число

на протяжении всей жизни составляет 946 080 000. Кажется, что это много, но мы знаем также, что жизнь проходит очень быстро. Следовательно, есть смысл вести счет каждому вдоху, и йога позволяет это.

53. Воспитание мудрости

Мудрость возникает, когда внутри мысли крепнет качество саттва. Саттва буквально значит «существование» и входит в число трех первичных качеств (гуна) творения. Остальные два — раджас (динамический принцип) и тамас (принцип инерции). Эти первичные качества лежат в основе абсолютно всего, что отлично от надсознательного Духа, который есть чистое Сознание. Согласно йоге и санкхье, есть определенные образы протекания процессов в пракрити, которую часто переводят как «Природа», но на самом деле это слово означает Вселенную во всех ее измерениях. Вместе, в различных смещениях, они образуют все формы на всех уровнях существования, как материальных, так и ментальных. Только на трансцендентальном уровне пракрити, который называют пракритипрадхана, или «творящая основа», названные три качества пребывают в идеальном балансе. Когда этот баланс нарушается, начинается процесс творения, сначала с самых тонких, ментальных проявлений и завершаясь в конце царством материи.

Саттва представляет принцип ясности или прозрачности, проявляясь в мудрости и через мудрость. Подобно тому, как Луна, не имеющая атмосферы, океанов или растительности, отражает свет Солнца, так и саттва отражает надсознательный Дух более верно, чем два другие качества творения. В сравнении с ней раджас и тамас являются препятствующими факторами, которые искажают наше видение надсознательного Духа.

Подобно всему, пребывающему внутри творения, человеческая мысль не является чистой саттвой, а представляет собой смесь трех основных качеств. И, что важно, состав этот меняется от человека к человеку. Таким образом, существует столько же оттенков ментальной ясности, сколько и людей (или живых созданий в целом). Даже за одни сутки наша личная мысль совершает круг через серию изменений, соответствующих относительному превалиро-

ванию одного из качеств над другим. Так, состояние бодрствования включает неизмеримо больше саттвы, чем состояние сна, при котором доминирует раджас, тогда как глубокий сон являет преобладание принципа инерции. Или, если привести другой пример, когда мы холодны и спокойны, наша мысль управляется преимущественно саттвой; когда возбуждены — раджасом; когда чувствуем скуку и вялость — доминирует тамас.

В санскрите есть много слов для мудрости: джнана, видиа, праджна, медха, буддхи и так далее. В данный момент мне хочется выделить термин буддхи, поскольку он важен для традиций йоги и санкхьи. Он означает одновременно мудрость и орган мудрости, т. е. высшую мысль. Низшая мысль (манас) связана с физическими чувствами, поставляющими ей непрерывный поток информации, которая впоследствии перерабатывается, чтобы произвести знание. Таким образом, для низшей мысли характерно превалирование раджасом, принципа динамики. Высшая мысль, в которой преобладает саттва, не зависит в той же степени от чувств и мозга. Традиционно ее сравнивают с отполированным зеркалом, в котором свет Сознания (чит) отражается более верно, чем в низшей мысли. Когда свет Сознания (трансцендентального) падает в высшую мысль, возникает мудрость.

Это особый вид знания, зависящий не столько от конечного мира, т. е. физических и психологических реалий, сколько от Духа. На уровне интеллекта мудрость может быть названа прибавлением в нас Сознания. На уровне чувств мудрость производит такие возвышенные состояния, как универсальная любовь, сострадание, доброжелательность, терпение, терпимость и другие подобные им достоинства. На уровне ценностей мудрость отвечает за уделение нами внимания идеалу добра, красоты и гармонии. Присутствие мудрости не в последнюю очередь вызывает в нас стремление к познанию себя, самоограничению, возвышению «я» и, наконец, осознанию «Я». Иными словами, порыв к освобождению и просветлению проявляется в нас, когда мудрость уравнивает смятенную без нее мысль. Более того, мудрость — это средство, благодаря которому становится возможным освобождение, или просветление.

Какому бы пути йоги мы ни следовали, все пути разворачиваются через мудрость. Даже бхактийога, духовная дисциплина подчинения себя Божеству, полагается на освобождающую силу

мудрости, поскольку, прежде чем практиковать самоподчинение, мы сначала должны определить (с помощью мудрости) надлежащий объект поклонения. В противном случае мы кончим почитанием «ложных богов» или принятием за трансцендентальную Личность, или «Я», собственного «я» (эго). На наши эмоции заведомо нельзя полагаться, если они предоставлены собственным схемам. Им необходим свет разума в форме мудрости.

Другой пример. Как можно практиковать кармайогу — путь йоги, заключающийся в возвышении «я» через ежедневное действие, — без мудрости, которая скажет нам, какой образ действий годится в каждом данном случае? Богочеловек Кришна в «Бхагавадгите» указал на этот жизненно важный пункт, чтобы остановить мысленное смятение принца Арджуны.

Совершенно ясно, что воспитание мудрости является первоочередным на духовном пути. Поскольку мудрость — функция присутствия саттвы, мы можем пригласить мудрость проявиться в нас через любое и каждое действие, увеличивающее саттву в нашем теле и мысли. Ешьте чистую, здоровую пищу; поддерживайте здоровье тела путем необходимых упражнений и других привычек; питайте чистые, здоровые мысли; предпринимайте достойные действия; сохраняйте внимание в любых ситуациях; произносите благожелательные, несущие помощь слова, а в остальных случаях практикуйте молчание (мауна); развивайте самонаблюдение, самопонимание и самодисциплину, сосредоточиваясь преимущественно на них, вместо того чтобы разбрасывать энергию и внимание; разрабатывайте сосредоточение и медитацию; культивируйте радостное настроение; побеждайте сомнения в себе и в процессе самотрансформации, идеале освобождения, в великих учениях и учителях верой (шраддха).

Чем больше мы укрепляем в себе качество саттвы, тем больше мудрости доступно нам для правильного выбора во всех областях жизни. Там, где саморазделенная мысль, которой не хватает мудрости, ориентируется на типичные проблемы, мудрая мысль всегда предлагает «естественные», надежные решения. Мудрость дает нам знание течения вещей. В отличие от нее немудрая мысль видит себя погруженной во враждебное окружение, с которым надо сражаться и победить. Мудрость показывает нам, что побеждать нечего. Вселенная не является нашим врагом. Эту иллюзию дает лишь ложное чувство осознания себя как подверженной огра-

ничениям эголичности, заключенной в конечное тело. А иллюзия эта является источником всех наших горестей и страданий (дукха).

Мудрость — не просто очередная информация, которую надо рассмотреть, а затем принять или отвергнуть. Она, скорее, дает нам взгляд на ситуацию в целом и, таким образом, показывает способ выхода из конфликта, или дилеммы. Характеристики мудрости — цельность и счастье.

Таким образом, давайте развивать саттву во всем, что мы делаем, говорим и думаем, чтобы мудрость получила возможность осветить путь перед нами.

54. Буддхийога

Впервые мы услышали о буддхийоге в «Катхаупанишаде», которую можно отнести к первой половине второго тысячелетия до н. э., и в «Бхагавадгите» («Божественной песне»), которая в существующем виде была составлена несколькими столетиями спустя. В обоих этих произведениях слово «буддхи» используется в контексте учений, типичных для традиции санкхья или, скорее, санкхьяйоги. Санскритский термин «буддхи» имеет широкий спектр значений: мысль, идея, намерение, раздумье, разум, понимание, довод, мнение, убеждение, вера и т. д. Он происходит от корня глагола «бодх» (бодрствовать/осознавать) и тесно связан с «буддха» (пробужденный) и «боддха» (осознание или просветление). Вполне понятно, что слово «буддхи» часто встречается в йогической литературе, причем нередко в смысле «мудрость» или «орган мудрости».

Изучая древнюю «Катхаупанишаду» (1.3.3—4), мы обнаруживаем, что термин «буддхи» не встречается до третьего раздела первой главы, где он употребляется в связи с известной метафорой колесницы:

«Познай «Я» (атман) как владыку колесницы, а тело как колесницу. Познай буддхи как возничего, а мысль (манас) как поводыря.

Чувства, сказано, есть лошади; объекты чувств (артха) — их пастбища. Мудрые называют наслаждающегося [т. е. «Я»] связанным с собой (атман) [т. е. телом], чувствами и мыслью» (1).

В этом отрывке дано четкое отличие между буддхи и манас — отличие, фундаментальное для метафизической философии индусской йоги и санкхьи. Последующие стихи поясняют, что функция буддхи есть понимание (виджняна). Личности, которой не хватает понимания, чья мысль не контролируется, а чувства безудержны, непременно предназначено долго пребывать в мире перемен (сансаре). И напротив: личность, понимающая своего возничего, достигнет состояния Вишну, т. е. освобождения.

Приведенные выше станцы представляют собой сорт онтологической иерархии, характерной для философии практически всей санкхьи и индусских школ йоги. Различаются следующие семь основных категорий:

1. Я (пуруша).
2. Неявленное (авьякта).
3. Великое я (махан атман).
4. Орган мудрости (буддхи).
5. Мысль (манас).
6. Объекты чувств (артха).
7. Чувства (индрия).

Пуруша, уравненная в станце 12 с атманом, есть наша истинная Идентичность и высшая цель человеческого существования. Она может быть «увидена» или познана только посредством фокусированного (агра) и тонкого (сукшма) разума (буддхи). Как этого достигнуть, объясняется в следующем стихе, который говорит, что следует сдерживать речь в мысли, мысль — в знании себя (джна наатман), знание себя — в великом я (махан атман), а его в «уравновешенном "Я"» (шантаатман). Согласно этой последовательности, речь представляет все чувственные функции, которые должны собираться в низшей мысли (манас). Этот процесс представляет собой суть йогической практики подавления чувств (пратиохара), составляющей пятую ступень восьмиступенного пути Патанджали. Под «знанием себя», несомненно, подразумевается буддхи, отвечающая «ножнам, сделанным из знания» (виджнянамайякоша), о которых упоминается в «Гайттрияупанишаде». Когда чувства взяты под контроль, тогда самой низшей мысли приходится сосредоточиться в высшей мысли, что, согласно Патанджали (около 159 г. н. э.), достигается через интегрированный процесс сосредоточения (дхарана), медитации (дхиана) и экстаза (самадхи). «Уравновешенное "Я"» не может быть не чем иным, как высшим «Я» (пуруша).

Таким образом, мы обнаруживаем, что вышеупомянутые семь категорий, процесс медитативного возведения в степень, включают только пять категорий. Оставшиеся две, а именно объекты чувств и Неявленное (т. е. суть Природы), относятся к объективному аспекту реальности. Неявленное есть «лишенное указателей» (алинга) объективное, противопоставленное «лишенному указателей» трансцендентальному Субъекту, или «Я». Особый интерес вызывает термин «великое Я», который Р. Э. Хум неверно определял как буддхи. Скорее, это матрица космического существования, аналогичная концепции творца (Ишвара) позднейших школ, отвечающая также махатам классической йоги. Мы можем говорить об этом как о коллективном всех буддхи или, пользуясь терминологией Юнга, коллективном бессознательном, а также, ближе к точке зрения йоги, о космическом сознании. Хотя буддхи присущи разум и понимание, оно фактически является продуктом неразумной Природы и как таковое не имеет собственного сознания. Эта типичная доктрина санкхьи йоги повторена в «Катхаупанишаде» (2.3.7—8) следующим образом:

«Мысль больше чувств. Саттва превосходит мысль. Выше саттвы — "великое я". Над "великим [я]" — Непроявленное. Но выше Неявленного — всеохватывающий и не имеющий примет пуруша, познав который, личность освобождается и достигает бессмертия».

Здесь саттва представлена как синоним буддхи, что достаточно характерно для Р. Э. Хума, который в переводе данного отрывка повторяет собственную ошибку идентификации «великого Я» с буддхи. В станце 10 той же главы сказано, что актуализация высочайшего состояния происходит, когда пять «знаний» (джнана), т. е. когнитивные чувства вместе с мыслью пребывают в неподвижности и когда не действует даже буддхи. Мысль рассматривается стоящей ближе к чувствам, чем к буддхи, которое само по себе близко к надличностному «великому Я».

Буддхи и манас напоминают немецкую полярную концепцию рассудка и разума соответственно. Рассудок представляет собой рецептивную, интуитивную сторону мышления, разум — дар рассуждения, логики и постулирования.

Буддхи, рассматриваемая с точки зрения триады сил, гуна, взаимодействие которых «развертывает» психофизическую Вселенную, являет собой доминирование фактора ясности,— отсюда и определение ее в качестве саттвы. Это выражение весьма сходным образом употребляется в «Йогасутре» (см. 2.41, 335, 49, 55). Говоря метафорически, буддхи или саттва — тот уровень человеческой личности, который очищен до степени, в которой появляется способность воспринимать «свет» самостоятельно изливающего его пуруши. И наоборот, мысль, манас, являет преобладание сил раджасом и тамасом, которые делают ее относительно невосприимчивой к блеску пуруши.

Хотя буддхи естественным образом ближе к нашей истинной природе, чем связанная чувствами мысль, ее все же нужно готовить, чтобы она смогла превратиться в качественное зеркало. Так, анонимный автор «Катхаупанишады» говорит о необходимости делать буддхи «сосредоточенной», или сфокусированной, и «тонкой», то есть устремленной скорее внутрь или вверх, чем наружу и вниз. Однако, что следует из стиха 2.3.11, суть йоги заключается в контроле над чувствами (индриядхарана), которые по природе своей нестабильны. Владение мыслью зависит от владения чувствами.

Сходное учение мы находим и в «Бхагавадгите», которая, подобно «Катхаупанишаде», является производением традиции санкхьяйоги, предшествовавшей классической йоге Патанджали. Перед началом великой битвы богочеловек Кришна прежде всего наставляет своего ученика, принца Арджуну в мудрости санкхья, состоящей в догматах, подобных следующим:

- наша истинная природа вечна и неизменна (а следовательно, неразрушима);
- мы переходим из тела в тело до тех пор, пока не познаем свою истинную природу;
- поскольку наше телесное существование не имеет ультимативного значения, нам также не следует уделять ему слишком большое внимание, а сосредоточиваться вместо этого на осознании собственного бессмертного «Я», или Духа. Отсюда следует, что незачем беспокоиться по поводу необходимости вступить в бой, когда на кону стоит высшее благо.

Кришна поясняет, что эти главные догматы и составляют мудрость санкхья (2.39). К ним с пользой можно добавить мудрость

йоги, а именно кармайоги, которая учит нас, как действовать в миру, не навлекая на себя греха (или кармы). Таким образом, йога основана на великом идеале возвышающего действия (наишка мьякарман), которое, в свою очередь, основано на невозмутимости (саматва). Когда внутренне мы уравновешены и не знаем приверженностей, наши действия, даже военные, не могут осквернить нас. Как сказано в «Бхагавадгите» (2.47—50):

«Наш справедливый интерес (анхикара) лишь в действии, но не в его плодах. Не руководствуйся плодом действия и не позволяй себе прилепиться к отказу от действия.

Соблюдая йогу, делай [предназначенное], о Дханамджайя [т. е. Арджуна], отвергнув привязанности и оставаясь тем же в успехе или неудаче. Йога есть невозмутимость.

Ибо поистине гораздо ниже, о Дханамджайя, [просто] действие для буддхийоги. Ищи прибежища в буддхи. Ищущие плода [своих действий] жалки.

Наложивший ярмо на буддхи отвергает как благие (сукрита), так и дурные дела (душкриты). Потому обратись к йоге. Йога есть искусство действовать».

Кришна показывает своему ученику, что, пока человек страдает от отсутствия дисциплины (аюкта), он не имеет мудрости (буддхи) и не способен к созерцанию (бхавана), миру (шанти) и радости (сукха). В третьей главе «Бхагавадгиты» (3.3) Кришна объясняет, что йога есть, фактически, кармайога и что ранее указанный традицией санкхья путь относится к джнанайоге. Он открывает также, что учил этим двум подходам с незапамятных времен.

Буддхи — трон или орган мудрости. Это интегральная составляющая человеческой природы, но может быть настолько связана, что не в силах явить в нас мудрость, вследствие чего мы продолжаем пребывать уловленными в дела мира и их последствия. Ведь сказано, что действия совершаются автоматически по причине бесконечного творчества Природы (пракрити). Мы лишь внушаем себе, что являемся катализаторами этих действий на телесном ли или ментальноэмоциональном плане. Думая «Я делаю то или это» или «Я ощущаю то или это», мы всегонавсего проецируем предполагаемый субъект на автоматическую деятельность.

Буддхийога состоит в пребывании в качестве чистого бодрствования, или свидетельствующего сознания. Собственно говоря, это и есть суть всей практики йоги. Как говорит Кришна в «Гите» (5.89):

«Знает Реальность (таптвавид) тот, кто обуздал (юкта) мысль "Я ничего не делаю", ибо видя, слыша, касаясь, обоняя, пробуя, идя, спя, дыша, говоря, извергая, хватая, открывая и закрывая [глаза], он утверждает, что лишь чувства (индрия) заняты чувственными объектами».

Идентификация себя с собственной истинной природой позволяет постигнуть то, что происходит на самом деле: Природа производит себя, тогда как трансцендентальное «Я», или Дух, пребывает в полном покое. Благодаря этому познавший «Я» мудрец способен сохранять идеальный покой среди самой лихорадочной деятельности.

55. Джнанайога: путь мудрости

«То, что субъект и объект противопоставлены друг другу, как свет и тьма, является установленным фактом. Отсюда тенденция присвоения атрибутов объекта субъекту есть грубая ошибка. Не менее ошибочно присваивать атрибуты субъекта объекту. Однако именно благодаря подобному смешению субъекта и объекта возникают такие распространенные заявления, как "Я являюсь тем или этим" или "Это мое". При окончательном разборе ясно, что субъект есть не что иное, как трансцендентальное "Я" (атман), который может быть "познан" лишь через непосредственное восприятие. Объект же определен как "не я" (анатман). Определение это относится к телу, чувствам, мысли и бесчисленным формам мира. Присвоение — то же, что и невежество (авидия). И наоборот, выявление реальности такой, какова она есть без присвоенных ей атрибутов, называется гносисом (джнана)».

Приведенный отрывок представляет собой парафраз начала знаменитых комментариев Шанкары к «Брахмасутре» («Афоризмы об Абсолюте»), одного из главных литературных источников

ведической метафизики. Шанкара, наиболее известный мудрец средневековой Индии, написал свои комментарии двенадцать веков тому назад. Его объяснения процесса, благодаря которому мы познаем Реальность, лежат в основе джнанайоги, пути мудрости. Этот подход состоит в тщательном проведении различия между реальным (сат) и «нереальным» (асат). Реальное есть трансцендентальный Субъект, или единственное «Я», а нереальное — все, что воспринимается как «другое»: люди, животные, деревья, установления, верования, абстрактные идеалы. Все эти производные Шанкара называет объектом (вишайя), противоположным субъекту (вишай).

Вопреки популярному мнению Шанкара не говорит, что объекты многослойного мира не существуют. Он утверждает лишь, что они не являются окончательной реальностью. Они отличаются от того, чем кажутся, настолько же, насколько, при просветлении, оказываются все одной и той же Реальностью. Шанкара утверждает, что есть вещи, которые необходимо испытать в непросветленном состоянии, и утверждает также, что все мыслимое нами в качестве объективных вещей на деле есть единый брахман, или Абсолют. Мы воспринимаем мир состоящим из множества независимых объектов и потому совершаем главную ошибку. Следует всмотреться пристальнее. На расстоянии пугало кажется человеком. Приблизившись, мы понимаем, что были одурачены. Шанкара в качестве подобного примера приводит веревку, ошибочно принятую за змею.

Обычные знания и опыт основаны на хроническом разделении субъекта и объекта и осознании определенной путаницы между ними. В «Веданте» эта путаница названа переносом (адхиа са или адхиаропа), благодаря которому замутняется истинная природа субъекта, «Я». Мы ошибочно приравниваем «Я» к «эго», эмпирическому «я», представляющему собой просто функцию мыслителя. Изза этой главной ошибки мы постоянно делаем заявления типа «Я счастлив», «Мне грустно», «Я худой», «Мне больно», «Я знаю», «Я расту», «Я умираю», а также «Это мои дети», «Это принадлежит мне», «Мое тело» и так далее. Изза той же ошибки мы воспринимаем объекты как нечто отличное от того, чем они являются, а именно ультимативной Реальности. Мы мыслим объекты как нечто внешнее по отношению к нам. Мы считаем, что должны как-то влиять на них или контролировать их, чтобы реализовать

собственную глубинную потребность в счастье. Таким образом, процесс познания оказывается неразрывно связанным с нашими эмоциональной жизнью и духовными качествами. Джнанайога представляет собой всестороннюю попытку преодолеть упомянутое деление на субъект-объект с помощью осознания субъекта в его истинной форме в качестве трансцендентального «Я»: перманентного, неделимого и по природе своей блаженного. Цель и средство джнанайоги — джнана, или гносис.

Запад знает собственную форму, основанную на знании йоги, которая была замечательно сформулирована Декартом в 1637 г. в знаменитом эссе «Рассуждение о методе». Декарт полагал, что «суждения наши гораздо более основаны на привычке и примере, чем на точном знании» (1), однако был склонен добиваться твердых, непоколебимых интеллектуальных знаний. Его йога состоит в исключении предубеждения и столь изматывающего тщательном анализе предмета, что не остается места ни для каких сомнений. Эта строго рациональная процедура сегодня является основой всех дерзаний западной науки (по крайней мере, в теории).

В интеллектуальном отношении Шанкара и Декарт похожи, однако их подходы в корне различны. Декарт, будучи представителем западного пути науки, стремился к абсолютной точности, несомненности знания, чтобы иметь возможность вести здоровую с моральной точки зрения жизнь. Спасение человечества он видел в приобретении все более и более точных и обширных знаний, пока реальность не предстанет во всей своей наготе. Подобные знания, согласно Декарту, могут быть получены лишь через дисциплину разума. Он мало верил свидетельствам чувств или способностям воображения, полностью полагаясь лишь на разум. Именно поэтому Декарт сформулировал знаменитую доктрину «*cogito ergo sum*» («я мыслю, следовательно, я существую»). Ведь, по мнению Декарта, мысль — единственное средство достижения определенности, из которой можно даже вывести логическим путем собственное существование и существование всего остального. Шанкара, как представитель Востока, был бы поставлен в тупик логикой Декарта и определенно достаточной для него уверенностью, полученной с помощью лишь одного разума. Согласно Шанкаре, бытие, существование (*sat*) — самоочевидный факт, ясный, как солнечный свет, который не требует вмешательства разума. Мысль же — производная Бытия, даже искажение, фальсификация его.

Более того: Шанкара полагал, что традиционное знание неизбежно движется по кругу или, как говорят философы, таутологично. Знание, основанное на разделении субъекта и объекта, относится к мысли и мысленным категориям, а не к Реальности. В отличие от Декарта Шанкара не считал, что разум обеспечивает нас абсолютной уверенностью. Напротив, в основном именно мысль является преградой для истины. Снова повторяя мысль древних мудрецов Индии, Шанкара описывает мысль как орган сомнения (самшайя). Но сомнение для него было не только желательным состоянием, но и прямым свидетельством того, что Бытие, или Истина, еще не постигнута.

Позиция Шанкары заново повторена в нашем веке Шри Ауробиндо, познавшим «Я» йогом, а также одним из величайших современных философов и поэтов Индии. Он пишет:

«Интеллект, как считается, является высочайшим инструментом человека. Человек должен думать и поступать в соответствии с его (разума) идеями. Но это неверно: интеллекту жизненно необходим внутренний свет, который ведет, проверяет и контролирует его. Есть нечто над разумом, и это нечто требуется обнаружить. Разум же должен выполнять лишь роль посредника для действий этого источника истинного Знания» (2).

Таким образом, Ауробиндо не отвергает разум полностью и совершенно. Он просто пытается ограничить его власть. Сходным образом и Шанкара соглашается, что знание (как мудрость) в лучшем случае способно указать за собственные пределы. В этом смысле разум в качестве инструмента познания не полностью иллюзорен или бесполезен. Шанкара ни в коей мере не являлся иррационалистом, но он очень четко понимал ограничения разума. То же можно сказать и о Поле Брайтоне, современном джнанайоге, который писал:

«Ошибка мистиков заключается в преждевременном отрицании рассуждения. Только когда рассуждение окончательно достигло своей цели и психологически оправдано, а с точки зрения философии полезно остановить его в мистическом молчании» (3).

Брайтон видит джнанайогу как путь «философского прозрения» — понимания, которое трансформирует и охватывает все

наше существо в целом путем расширения горизонтов за кругозор эго. Философское прозрение, джнана, раскрывает проблеск Реальности, который мгновенно или прогрессивно расшатывает наши предвзятые мнения и соединяет нас с нашей истинной индивидуальностью, «Я». Именно это соединение, или связь, дает нам уверенность, выходящую за каноны логики, догмы и просто убеждения. Абсолютная уверенность, к которой стремился и, повидимому, достиг в молодом возрасте Шанкара, посещает нас только тогда, когда все традиционное знание возвышается вместе со знающим и знаемым. Подобная реализация, являющаяся синонимом духовного просветления, и есть квинтэссенция джнанайоги. Она же есть суть ведической метафизики, с точки зрения которой джнанайога — путь духовной реализации.

Джнанайога представляет собой путь прозрения или мудрости. Однако подобное прозрение не является знанием в обычном понимании, но высшим, метафизическим типом озаряющего знания, которое некоторые ученые называют гносис. В ведических манускриптах проводится различие между высшим знанием (джнана) и низшим знанием (виджнана). Первое имеет отношение к органу мудрости (буддхи) (4). Второе — в основном продукт зависящей от мозга мысли, перерабатывающей сведения, которые поступают от чувств. Эта низшая мысль на санскрите носит имя манас, инструмента размышления (5). Буддхи представляет собой тот аспект нашего существа, который по природе своей подобен прозрачному озеру и способен отражать свет «Я», эзотерического «Солнца». Свойство Атмана — испускать свет, тогда как все конечные объекты, включая буддхи, зависят от степени отражения ими трансцендентального «Света».

Если прибегнуть к современной метафоре, то излучение Атмана сравнимо с ярким светом прожектора на маяке. Этот свет отражается в линзах, окружающих источник света (они соответствуют буддхи). За пределами маяка становится все темнее и темнее, что отлично отражает тот сумрак, в который погружены материальное тело и весь физический мир в целом. Говоря более литературным языком, космос — ткань, созданная из света и тьмы. Некоторые космические структуры (черные дыры) даже ловят свет, искривляя сам пространственновременной континуум. И все же, как полагают некоторые астрофизики, с другой стороны черных дыр находятся белые дыры, испускающие ярчайшее сияние.

Труд йога заключается в том, чтобы найти маяк и подходить к нему все ближе и ближе, пока не станет ясно, что источник света за линзами буддхи есть наша истинная суть. В миг реализации мы становимся источником света лишь затем, чтобы понять: мы же и есть мир за пределами маяка. Мы источник света, линзы, маяк, утес, на котором он стоит, безбрежный океан, окружающий его, и даже все видимые и невидимые царства невообразимо огромной Вселенной. Таков блеск духовного просветления. Он неизмеримо превосходит так называемое озарение рационалистов, подобных Декарту.

Руководствуясь разумом, в который он верил, Декарт создал концепцию Бога и мира, которую сегодня мало кто принимает всерьез. Согласно этой концепции, Бог является великим механиком, сотворившим Вселенную наподобие часов. Он завел ее, а теперь, довольный своим творением, следит за развитием мира через века. Подобный деизм не порождает в нас никакого мистического импульса. Философия Декарта лишена духовной поэзии, благодаря которой мы можем подняться до понимания Божественного как собственного дома. Бог навсегда отделен от своих созданий.

Ключевое послание Веданты, напротив, заключается в том, что между Богом и миром нет пропасти. Допускать подобное разделение значит исказить истину, а это и есть корень переживания личностью и коллективом страдания (дукха). Философы и мудрецы Веданты заявляют, что счастье состоит именно в открытии факта, что между Божеством, или ультимативной Реальностью, и нами нет непроходимой пропасти. Бог — наша истинная личность за пределами многочисленных индивидуальностей, разыгрываемых нами в повседневной жизни.

Джнанайога представляет собой путь ведических школ. Это означает, что в отличие от дуалистической йоги Патанджали джнанайога основана на метафизике нондуализма. Согласно большинству школ этой индусской традиции, наше восприятие Вселенной как изобилия различных форм и существ является искажением истины. В реальности все эти многочисленные формы и существа есть проявления или формы одного и того же Сущего, называемого брахманом или Атманом. Термин джнана йога впервые упомянут в «Бхагавадгите» (33), — произведении, написанном до христианства. В нем богочеловек Кришна говорит,

что он с незапамятных времен учит двум путям жизни: джнанайоге для санкхив и кармайоге (йоге действия) для йогов. В данном контексте под санкхией понимается не столько последователь классической школы Санкхья, сколько человек, придерживающийся мудрости, путник на дороге озарения, джнан.

Кришна приравнивает джнанайогу к буддхийоге. Как мы уже видели, буддхи — это способность к мудрости, высшая мысль, в которой доминирует первичное качество саттва. Саттва буквально означает «существование» или «реальность». Это принцип ясности, в той или иной степени присутствующий во всех вещах и существах. Доминирует же он в буддхи, являющейся одновременно уровнем существования и возвышенной ментальной функцией. Любое постижимое явление, как на физическом уровне, так и в других измерениях космического существования, представляет собой продукт взаимной игры трех первичных сил Природы (праkriti): саттвы, раджаса и тамаса. Буддхи считается самым первым и самым чистым продуктом процесса эволюции, благодаря которому были явлены формы и существа на различных уровнях существования.

Все это древняя мудрость. В определенном смысле «Бхагавад гита» просто выражает вслух то учение, которое передавалось в эзотерических кругах из уст в уста. В сущности, джнанайога представлена уже в архаической «Брихадараньякаупанишаде». В этом манускрипте мы читаем изречения великих мудрецов, подобных Яджнавалкье и царю Джанаке, обладавших тайной мудростью Абсолюта (брахман). Они вызвали на диспут самых искусных теологов и якобы мистиков своего времени, поражение в котором стоило проигравшему головы (по крайней мере, фигурально). В этом же манускрипте мы впервые встречаем учение о двух типах брахмана, высшем и низшем. Низший брахман есть мир форм, а высший — бесформенная Реальность, которая одна бессмертна и блаженна.

Более того, в «Брихадараньякаупанишаде» мы находим учение «нетинети» (ни то ни это), основной принцип джнанайоги. Фактически, джнанайогу можно определить как путь отрицания, поскольку она не создает новые знания, а лишь удаляет препятствия для неизменной Истины. Процедура нетинети впервые изложена мудрецом Яджнавалкьей, который наставлял брамина Шакалю так:

«"Я" — ни то, ни это. Оно неосвязаемо, поскольку его нельзя схватить. Оно не подвержено порче, поскольку его нельзя испортить. Оно не знает привязанностей, поскольку не привязывает себя [ни к чему]. Оно освобождено. Оно не знает волнений. Оно неуязвимо. (6)»

Далее Яджнавалкья описывает природу трансцендентального «Я» в беседе со своей стремящейся к духовности женой Майтреей. Он замечает, что после смерти нет сознания (самджна), смутившего Майтреею, причем дает следующее, ставшее классическим объяснение:

«[Нет сознания после смерти], поскольку [только] где есть кажущийся дуализм (дваита), один видит другого, один чувствует другого, один слышит другого, один говорит с другим, один думает о другом, один понимает другого. [Но] поистине, где все становится только "Я", тогда посредством чего и кого чуют? Посредством чего и кого видеть? Посредством чего и кого слышать? Посредством чего и с кем говорить? Посредством чего и о ком думать? Посредством чего и кого знать? Посредством чего узнать того, кому ведомо все это? Действительно, как узнать Знающего (виджнати)?» (7).

«Я» не имеет сознания в привычном смысле этого слова. Однако оно и не бессознательно. Оно, скорее, чистое Бодрствование или Надсознание (чит). Все прочие атрибуты просто нечто привнесенное, проекции мысли. Ибо для того, чтобы «Я» явило себя в своем природном блеске, все эти проекции должны быть сняты, что достигается посредством отрицания или метода нетинети. Подобный подход успешно проиллюстрирован в «Нирванашат ке» («Шесть [стансов] гашения»), одной из многих дидактических поэм, приписываемых Шанкаре. Полный текст звучит так:

«Я не мысль и не способность к мудрости (буддхи), ощущение "я" или мысль; я не слух и не язык; я не нос и не глаза; я не эфир, земля, огонь или воздух. Я Шива в форме Бодрствования (чит) и Блаженства (Ананда). Я Шива.

Я не то, что зовется жизненной силой (прана), и не пять воздухов [циркулирующих в теле]; я не семь [телесных] составляющих;

не пять [телесных] оболочек Я также не рот, руки, ноги, гениталии и анус. Я Шива в форме Бодрствования и Блаженства. Я Шива. Я Шива.

У меня нет ни ненависти, ни страсти, ни жадности, ни обмана; нет у меня ни веселости, ни зависти. Я без достоинства или процветания, без жажды или освобождения. Я Шива в форме Бодрствования и Блаженства. Я Шива.

[Нет во мне] ни добра, ни зла, ни счастья, ни страдания, ни мантры, ни паломничества, ни вед, ни жертвоприношений. Я не пища, не едок и не поедание. Я Шива в форме Бодрствования и Блаженства. Я Шива.

Я не [подвержен] смерти, страху или категории рождения. У меня нет ни отца, ни матери; [фактически у меня] нет рождения. У меня нет ни родственников, ни друзей, ни учителя, ни учеников. Я Шива в форме Бодрствования и Блаженства. Я Шива.

Я не разделен, я форма без формы. Я присутствую во всем и вездесущ для блага всех чувств. Меня нет ни в узах. Ни в освобождении. Я неизмерим. Я Шива в форме Бодрствования и Блаженства. Я Шива».

Здесь Шива — не определенное божество индуистского пантеона, а символ самого Абсолюта. Божества (девы) все являются частью относительного измерения существования, принадлежат к «низшему» брахману, который называется также шабдабрахман, или «Абсолют озвученный», т. е. Реальность в том виде, в каком она может быть выражена через мысль и речь. Греки называли его логосом. Этот термин соответствует санскритскому шабда, что также значит «слово». В конечном счете реален лишь высший брахман. Это и есть реальный брахман, которого пытается определить мудрый. Чтобы сделать это, он должен научиться отделять реальность от нереального. Подобный интуитивный акт отделения, или различения, называют вивека.

Однако в джнанайоге есть еще один важный момент, который содержится в истории Яджнавалкьи. Наставления, данные Майтрейе, совпали с поворотным моментом жизни, поскольку он объявил Майтрейе и Катийайани, своей второй жене, что решил бросить дом ради полного отречения (саньясы). Яджнавалкья был готов принять образ жизни парамахамса, или «превосходного лебедя», — птицы, символизировавшей самодостаточность. Одно

крыло — способность различать, другое — отречение, и оба они нужны для полета «превосходного лебедя» к Абсолюту.

В XV веке путь джнанайоги был систематизирован Саданандой в «Ведантасаре» (15—25). Из описания Саданандой этапов его йоги мудрости видно, что в основе лежат способность различать и отречение:

- 1) вивека, или различение;
- 2) вайрагья, или бесстрашие;
- 3) шатсампатти (шесть достижений), а именно:
 - а) шама, или спокойствие,
 - б) дама, или ограничение чувств,
 - в) упарати, или воздержание от действий, не имеющих отношения к поддержанию телесного существования или стремлению к просветлению,
 - г) титикша, или выносливость, терпение,
 - д) самадхана, или собранность мысли,
 - е) шраддха, или вера; которая не есть просто уверенность;
- 4) мумукшутва, или порыв к освобождению.

В комментариях к «Брахмасутре» (1.1—4) Шанкара упоминает вышеперечисленные этапы, за исключением собранности мысли. Он добавляет шравану («выслушивание» священного учения), манану (углубленные размышления) и нидидхиасану (медитацию). Они же приведены и в «Ведантасаре» (182; 191 — 192), где далее (200—208) дается определение восьми «членов» классической йоги, быть может, как альтернатива изложенному выше пути. Однако в сущности они те же.

Не менее важен, чем способность различать и самоотречение, порыв к освобождению (мумукшутва), без которого невозможно осознание «Я». Хотя Садананда и другие авторы Веданты определяют мумукшутву как «желание (иккха) освобождения», на деле это не столько желание, сколько переориентация всего существа на конечную Реальность. Это стремление получить откровение гносиса (джнаны), в котором нет узкого эго смысла, а мир и мыслительло пылают как всеобъемлющая единая Реальность.

56. «Это Ты»: суть недуалистической йоги

«Гарги Вакакнави приблизилась к почтенному мудрецу Ядж навалкье, прося наставить ее.

— Спрашивай, Гарги,— промолвил он.

— На какой основе соткано то, что выше неба и ниже земли? — спросила она.

— На основе пространства,— ответил Яджнавалкья.

— А на какой основе тогда соткано пространство? — спросила Гарги.

— На той, которую посвященные зовут Непреходящей. Она ни груба, ни тонка, ни длинна, ни коротка. Поистине, она не имеет меры. Она не отбрасывает тени, и нет в ней тьмы. Она за пределами пространства и энергии. Она без запаха, вкуса и голоса, она не знает страха, не старится, не умирает. Она бессмертна. Это Непреходящее есть невидимый Видящий, неслышимый Слышащий, несмысленный Думающий, непонятый Понимающий. Вне Этого нет ничего, что видит, слышит, думает или понимает,— ответил Яджнавалкья».

Данный замечательный отрывок (изложенный здесь в некотором сокращении) взят из древней «Брихадараньякаупанишады» (3.6), которая считается самой первой среди упанишад. Упанишады — санскритские манускрипты, содержащие эзотерические учения о тайне трансцендентального «Я». Учения эти передавались из уст в уста на протяжении бесчисленных поколений, пока, наконец, не были записаны в новое время. Мудрец Яджнавалкья — просветленный адепт, учивший высшей мудрости нондуализма (адвайта). Мы почти ничего не знаем об этом прославленном персонаже, однако имеющиеся скудные сведения позволяют предположить, что Яджнавалкья был одним из наиболее знаменитых духовных учителей древней Индии.

Эзотерическое учение нондуализма (ведическую йогу, или джнанайогу) можно вкратце изложить следующим образом. Многоуровневая Вселенная на самом деле есть единая Реальность. Существует лишь одно Великое Сущее, которое мудрые называют брахман. В нем содержатся все бесчисленные формы существования. Это Великое Сущее есть абсолютное Сознание, которое является самой сутью, или «Я» (атман), всех существ. «Тат твам Аси»

(«это Ты») — вот великое изречение упанишад. Оно выражает квинтэссенцию содержащейся в них эзотерики. Неслучайно, что в этом санскритском выражении слово «тат» (это) предшествует «твам» (ты). Стилистическое изящество здесь ни в коем случае не может служить единственным объяснением. Поль Брайтон намекает, что тут скрыто более глубокое значение (1). И значение это в том, что тат предшествует твам онтологически. Иными словами, индивидуальная жизнь возникает на фоне универсальной Реальности и, фактически, полностью зависит от нее. Поскольку Единое Сущее — наш стержень, наша неотъемлемая суть, мы можем представить его и оно познаваемо посредством соответствующего различения (вивека) и самоотречения (вайрагия). С помощью первого мы можем отделить то, что реально, от того, что нереально, или иллюзорно (сюда относится все, что воспринимается не столько Единым, сколько разнородным). С помощью второго мы остаемся внутренне верными тому, что Едино (эка) и, таким образом, открываем собственную идентичность с ним.

Вот в кратце позиция адвайта веданты, которая на протяжении тысячелетий представляла собой самую влиятельную из всех школ индуизма. На Западе ее элегантная философия и мистическая убедительность привлекли многих выдающихся мыслителей: Артура Шопенгауэра, который называл изучение упанишад утешением в своей жизни, Ральфа Уальдо Эмерсона, Уолта Уитмена, Геральда Херда, Альдуса Гексли и Джулиуса Роберта Оппенгеймера. Адвайта веданта означает «недуалистическая веданта». Буквальный смысл слова «веданта» — конец вед. Это можно понять двояко. Во-первых, с исторической точки зрения веданта представляет собой последние из древних откровений, которые воплощены в гимнах четырех Вед. Во-вторых, это итог всех ведических открытий.

Веды для индуизма значат то же, что Старый Завет для христианства. Санскритское слово «веда» означает «знание», а точнее, священное знание, относящееся к архаическим жертвенным обрядам и связанным с ними сложной символике и мифологии. С упанишадами, как и с Новым Заветом на Ближнем Востоке, в Индии произошло явление нового духа. Знания, сообщаемые мудрецами упанишад, имеют гностическую, или мистическую, природу. Они гласят, что реальное жертвоприношение совершается на уровне человеческой души, или сердца, и, следовательно, говорят

о способах, позволяющих трансформировать и возвысить обыденное сознание таким образом, чтобы мы могли пробудиться к собственной истинной природе — «Я» или атману. Упанишады, подобно Ведам, а позднее Брахманам и Араньякам, рассматривались как откровения (шрути). Их бережно хранили как слова вдохновенных и просветленных адептов. В упанишадах выражена философия нондуализма, «Гималаи души». На сегодня существует более двух сотен таких текстов, и составление их индусскими мистиками продолжается.

Многие из ранних упанишад написаны в диалоговой форме, которая позволяет почувствовать себя участником раскрытия содержащихся в них тайн. Мы встречаемся с такими харизматическими учителями, как Яджнавалкья, царь Аджаташатру и Уддалака, доступ к которым некогда был открыт лишь для самых серьезных искателей мудрости. Поистине поразительно, что сегодня мы можем купить дешевые книжки в бумажной обложке, которые излагают некогда самые тайные эзотерические учения, цена которых, безусловно, не укладывается в несколько долларов: ведь они призывают к послушанию, подчинению наставнику и зачастую к долгим, тяжким годам, прежде чем ученику откроется хоть что то. Быть может, именно потому, что мудрость достается нам так легко и дешево, мы редко ценим ее понастоящему. Например, сколько из нас действительно серьезно меняют свою жизнь после знакомства с этими эзотерическими рукописями?

Передача учения упанишад — не просто сообщение теории. Скорее, она включает передачу духовной силы в присутствии учителя, который если не открыл полностью, то по крайней мере, мельком видел «Я». Таким образом, принятый ученик должен быть подобен пустому сосуду, в который может излиться милость и мудрость гуру. Мудрецы упанишад мало заботились о философских обоснованиях своих учений, поскольку их истинность могла быть продемонстрирована посвящаемому прямой трансмиссией. И только когда с адвайта ведантой стали соперничать другие метафизические традиции, как индусские, так и не индусские, учителя веданты превратились в более искусных философов и защитников своего пути. С этого момента веданта становится одной из шести систем, или даршан (буквально, «точек зрения»), индуизма. Вот эти шесть ортодоксальных индусских «точек зрения»: санкхья, йога, вайшешика, ньяя, миманса и веданта.

Санкхья (что значит «число») часто рассматривается в качестве древнейшей традиции индуизма. Она состоит в основном в попытках описать основные модели существования. Учителя санкхьи разработали эволюционную теорию и провели различие между принципом Сознания, или Духа (пуруша), и принципом неразумной Природы (пракрити). Если первый неизменен, то второй постоянно меняется. Йога, долго принимавшая взгляд на мир с точки зрения санкхьи, была прежде всего практическим методом открытия, или повторного обнаружения трансцендентального Сознания посредством моральной, телесной и ментальной дисциплин. Веданта, как мы уже видели, учит Единству всего сущего. Эти три взгляда — санкхья, йога и веданта — изначально были тесно связаны и превратились в отдельные традиции всего несколько столетий назад. Философская школа вайшешики относилась к натуралистической философии, которая, подобно санкхье, пыталась объяснить мир явлений. Ньяя — преимущественно система логики, тесно связанная с ваншешикой. И наконец, школа миманса представляла собой форму ритуалистической философии, пытавшейся оправдать жертвенный культ вед. Она известна также как «ранняя веданта», или пурваведанта, тогда как учения мудрецов упанишад называются «поздней^йедантой», или уттараведанта. Перечисленные шесть систем, имевших собственные школы и направления в этих школах, составляют ортодоксальный слой индусской философии. Существуют также неортодоксальные школы индуизма (например, материализм), названные так потому, что они полностью отвергают ведические откровения.

«Облицовывают» эти различные направления индуизма такие «ветвящиеся» традиции, как буддизм и джайнизм. Похоже, что Гаутама, основатель буддизма, проходил учение у наставников санкхьи и йоги. Он отверг идеалистическую метафизику ведант, провозгласив взамен духовно обоснованный прагматический реализм. Однако позднейшие учителя буддизма, особенно Асанга и Васубандху, разработали идеалистические философские школы, близко напоминающие адвайта веданту. Во всяком случае, все эти учения прекрасно дополняли друг друга. Так, учителя учителей Гаудапады — Шанкары часто назывались тайными (махаяна) буддистами, как и сам Шанкара.

Наиболее древней из сохранившихся (но не самой древней из известных) систематических изложений ведант является «Веданта

сутра» Бадарайяна, известная также как «Брахмасутра». Эта компиляция, восходящая к 200 г. н. э., представляет собой попытку примирения различных традиций ведант. Ее учение прежде всего основано на первых упанишадах и «Бхагавадгите», которая (как известно немногим) рассматривается как упанишады. Упанишады, «Гита» и «Ведантасутра» — духовная основа всех позднейших школ веданты. Каждый учитель, желающий основать собственную школу, по идее, должен написать комментарии ко всем им. Именно это и сделал Шанкара (788—820 гг. н. э. или столетием раньше), величайший проповедник адвайты веданты. Его школа известна как кевала адвайта, или абсолютный нондуализм, изза своего экстремального отношения к иллюзорной природе воспринимаемого чувствами мира. Сегодня, когда в западных кругах заходит речь о веданте, подразумевается в основном именно школа Шанкары. Это не совсем справедливо, поскольку другие школы (в частности, вишишта адвайта Рамануджи, или качественный нондуализм) имеют намного больше последователей. Однако философские постулаты Шанкары гораздо привлекательнее, поскольку воспринимаются как значительно более самосогласованные.

Хотя Шанкара был явно неординарным человеком, его способности, скорее, относились не к философии, а к теологии и практической духовности. Многие из приписываемого ему уже было установлено его учителями, хотя он и привнес удивительную глубину и широту в их учения. Однако, если верить преданию, Шанкара был законченным йогом и познавшим «Я», снискавшим уважение современных ему монахов, мирян и интеллигенции. Хотя его комментарии на санскрите к упанишадам, «Брахмасутре» и «Бхагавадгите» сухи, как большинство христианских трактатов, более популярные произведения отражают огромную мудрость и практический опыт медитатора и экстастика. Весьма полезно прочесть его «Упадешасахасри» («Тысяча наставлений») и «Виве качудамани» («Средоточный алмаз различения») (2).

В нашем веке абсолютный нондуализм Шанкары нашел своего наиболее харизматичного выразителя в мудреце Южной Индии Рамане Махарishi (1879—1950). Западные искатели познакомились с ним благодаря трудам Поля Брайтона и Артура Осборна (3). Шри Рамана спонтанно «пробудился» в возрасте шестнадцати лет и всю оставшуюся жизнь пребывал в состоянии сахаджясамадхи, или самопроизвольного экстаза.

В последние годы мудрец Маратхи Нисаргадатта Махарадж (1897—1981) продемонстрировал нам, что адвайта веданта не просто слух или древняя философия, а живая традиция познания Бога (4). В отличие от Раманы Махарishi, который оставался аскетом на протяжении всей жизни, Шри Нисаргадатта вел жизнь домохозяина (т. е. мирянина.—Ред.), спокойно занимался повседневными делами, чем снискал еще большее число поклонников. Как и Шри Рамана, Нисаргадатта требовал от своих учеников глубоко погрузиться в вопрос «Кто я?». Подобно Сократу он подводил их к моменту, где (если ученики открыты) они могли интуитивно уловить (пусть кратко и неполно) великую Тайну,— есть только «я», но нет «меня» или «других». Разумеется, это «я» не является ощущением эго, но именно трансцендентальной «самостью», единством с «Я», «Я ЕСТЬ». Это состояние Рамана Махарishi тоже называл «самость», или ахамта. Сходство их учений неслучайно. Ибо, если действительно есть лишь Одна Реальность, которую мы в нашем невежестве привыкли делить на субъект и объект, тогда мы можем разумно говорить о ней лишь ограниченным числом способов. Однако, быть может, рассуждая о ней (как мы любим), мы всего лишь уклоняемся от непосредственного занятия — непосредственной реализации Единства каждый момент и с каждым вдохом. По этой причине оба учителя приходят к общему заключению, что лучше всего молчание. Молчание обязывает нас просто присутствовать, как ТО.

57. Умение распознавать и трансценденция «я»

Мы все стремимся к максимуму счастья и минимуму боли и страданий. В основе этого фундаментального стремления лежит страстная потребность обнаружения нашей истинной сути. Мало кто осознает этот процесс или причину того, почему мы в основном так поступаем и так относимся к жизни. Йога привносит понимание в этот продолжающийся процесс по большей мере бессознательно-самовыражения и поиска идентичности. Кен Уилбер назвал данную первичную потребность Поиском Атмана (1), под которым понимается Атман или трансцендентальное «Я», взирающее на себя в зеркало подверженного условностям существования (сансара).

Большая часть человеческой жизни состоит в ошибочном принятии «Я» своих многочисленных отражений за собственную истинную природу, которая в действительности превосходит все подверженное условностям и конечное. Йога — чистейший Поиск Атмана: сознательный процесс открытия нашей конечной идентичности за пределами любых предполагаемых ролей и вторичных идентичностей.

Самооткрытие, открытие собственной истинной сути как атмана, зависит от применения различения ко всему, что является нашему бодрствующему «я», и понимания, что любой объект сознания ни в коем случае не есть «Я», которое являет собой конечный, трансцендентальный Субъект. Классический процесс этого отрицания выражен в формуле «Я не это» («идам на ахам»), «Я не то» («тан на ахам») (2). Более кратко говорят нетинети (ни то, ни это) (3). Именно этому учили первые упанишады, эзотерические, или гностические, манускрипты, включавшие произведения ведических откровений. К данному классическому процессу современный мудрец Индии Рамана Махарши добавил исполненный созерцания вопрос: «Кто я?». Если предыдущий процесс был сфокусирован на объекте сознания и его нереальных (необязательно иллюзорных) качествах, последний подход предполагает в качестве прямой цели трансцендентальный Субъект. Ведь когда мы спрашиваем «Кто я?», мы неизбежно приходим к серии предположений относительно себя, которые признаем ограниченными, а, следовательно, не указывающими на нашу истинную идентичность.

Так, вопрос «Кто я?» может привести к мнению, что мы — наши тела. Однако при более пристальном рассмотрении понятно, что это не так, что сознание вовсе не обязательно связано с нашим физическим существованием. Можно также решить, что мы — мысль, но и тут при ближайшем рассмотрении становится понятно, что мысль есть лишь наложение на трансцендентальное «Я», которое представляет собой чистое БытиеСознание, совершенно свободное от мыслей или эмоций. Глубокое испытание себя в форме, предложенной Рамана Махарши, постепенно открывает нам различные уровни привычных ошибочных идентификаций: «Я определенного пола, расы, возраста, национальности, с такимито и такими социальными и образовательными особенностями», и т. д. Если продолжить радикальное самоисследование («Кто

я?»), мудрец Южной Индии заверяет, что мы обнаружим истинную идентичность.

В процессе медитативной самопроверки (на санскрите атма викара) мы автоматически, пусть и постепенно, возвышаем себя. Сам факт возможности трансценденции «я» свидетельствует, что Сознательное превосходит наши биологические и ментально психологические условия, выходит за их рамки. Однако, если трансценденция «я» настолько присуща нашей природе, почему она оказывается настолько сложной? Простой ответ состоит в том, что наша предрасположенность отождествлять себя не с истинным «Я», а с целым рядом «замещающих» идентичностей, исключительно сильна. Для преодоления ее требуются последовательные, напряженные усилия с нашей стороны. По мере постижения ошибочных отождествлений нам приходится избавляться от них, причем не сразу и одновременно, а снова и снова, пока твердо не установится эта новая привычка различать (вивека). И только затем мы, вне зависимости от обстоятельств, сможем пребывать в состоянии безучастного свидетельства, не теряя себя в привычных моделях.

Открытие «Я» как наблюдателя (сакшин) всего содержания мыслей на любом уровне или состоянии сознания представляет собой наиболее важное событие в жизни духовного последователя. Это свидетельство — не просто интеллектуальная деятельность, поскольку в процессе свидетельства происходит трансценденция интеллекта. Это, скорее, попытка или, когда процесс доходит до полного завершения, актуальное и перманентное открытие нашей «Я»идентичности. Йога свидетельства — буддхийога — путь мудрости, с помощью которой мы познаем наши привычки и, следовательно, связывающие (кармические) шаблоны мыслей и поведения. Термин «буддхи» происходит от того же глагольного корня («будх»), что и «бодха» (просветление/пробуждение), а также «буддха» (пробужденный). Таким образом, когда в нас начинает брезжить мудрость, ощущение идентичности смещается от тела, мысли и внешнего мира к свидетельствованию «Я». Мы свободны ровно до той степени, на какую произошел этот внутренний сдвиг. Внутренняя свобода от кармических обстоятельств совпадает с осознанием незамутненного счастья или блаженства (Ананда), которое, подобно Бытию и Сознанию, является качеством трансцендентального «Я».

С осознанием «Я» приходит конец всем страданиям (дукха). Это высшая цель человека. Мы рождены не для того, чтобы страдать. Страдание — просто результат нашего духовного невежества (авидии), которое заграждает глубинную суть, атман.

Когда мы осознаем атман, тело, мысль и мир в целом перестают быть объектами для нас. Мы воспринимаем их как собственное истинное «Я» и наше видение «Я» (атмадаршана) охватывает все. Мы понимаем себя как первичную суть и основу всех существ и вещей, но более не останавливаемся на отдельных существах и вещах (т. е. на отдельном теле, мысли или мире) как на демаркационных знаках.

Мы видим всеми глазами, слышим всеми ушами, дышим каждым вздохом во Вселенной, освещаем каждую отдельную мысль, сияем в каждой звезде и бесконечно распространяемся в промежутках между галактиками и даже бесконечными вселенными, которые образуют клетки нашего сверхпространственного, сверхвременного БытияСознания (сатчит).

Тат твам аси! (4) Это ты!

58. Кармайога: путь возвышающего «я» действия

В целом ряде философских или духовных вопросов, которые мы можем себе задать, выделяются два главных, на которые рано или поздно придется найти ответ. Первый вопрос: «Почему я здесь?». Он встречается также в форме «Кто я?» или «Что все это значит?». Второй, тесно связанный с первым, вопрос: «Что я должен делать?» или «Как жить?» Он и служит предметом данного эссе.

Светская культура Запада дает массу ответов на эти вопросы, что, в частности, является одной из причин наблюдаемой сегодня моральной неразберихи. Вторая причина заключена в неадекватности предлагаемых ответов, изображающих жизнь человека преимущественно как ряд биологических и социальных событий, за которыми ничего нет. Смерть клеточной машины человеческого мыслителя означает конец истории. Подобные воззрения позволяют считать не слишком важным то, что мы творим с собственной жизнью и нашей планетой.

Священные традиции мира предлагают совершенно иную картину, не только более полную, но и гораздо более вдохновляющую. Так, согласно йоге, мы по сути являемся СознаниемЭнергией (читшакти), тогда как физическое тело — просто внешняя оболочка, ограниченное проявление СознанияЭнергии. Помимо знакомых материальных процессов происходит гораздо большее. Предлагаемая картина дает нам возможность переживаний, выходящих далеко за рамки обыденного круговорота из еды, питья, секса, работы, игры и общественных дел. Йог открывает такие измерения существования, о которых мы едва подозреваем. Но прежде всего человек, занимающийся йогой, начинает совсем по-другому относиться к привычной, повседневной деятельности, которую, фактически, трансформирует. Йог превращает повседневные занятия в нечто экстраординарное.

Не каждый способен глубоко, последовательно и регулярно медитировать, но каждый может практиковать то, что в Индии называют кармайогой (буквально, «йогой действия»). Эта йога заключается в священной работе по преобразованию повседневных занятий человека. Первым ее наставником был богочеловек Кришна, просветленный учитель принца Арджуны. Он наставлял его накануне одной из величайших битв древней Индии. Учение Кришны сохранено в «Бхагавадгите» («Божественной песне»), наиболее знаменитой йогической рукописи. В третьей главе этой песни Кришна наставляет Арджуну (и нас) в том, что называется «умелым действием».

Кришна доказывает, что деятельность неотделима от конечного существования. Ничто из существующего в царстве Природы при окончательном анализе не является бездеятельным. Космос (пракрити), состоящий из трех типов первичных качеств (гун), представляет собой вечный двигатель. Если он остановится хоть на мгновение, произойдет коллапс. Этот взгляд совпадает с открытиями современной физики, показавшей нам, что Вселенная постоянно вибрирует. Таким образом, заключает Кришна, нет особого смысла в желании воздержаться от действия. Простое бездействие не дает ответа на проблемы существования. Прекрасно отречься от мира и посвятить жизнь созерцанию Божества при условии, если человек действительно способен сделать это. Однако немногие обладают достаточной силой духа и мужеством, чтобы вынести суровость такого отшельничества. Кроме того,

убеждает Кришна, есть лучший путь осознания «Я» (или Бога), чем отречение. И заключается он в том, чтобы продолжать действовать, но действовать свободным от эгоистических привязанностей. Этот путь обеспечивает продолжение человеческой жизни и одновременно эта жизнь трансформируется возвышающим «я» отношением.

Таким образом, проповедь действия Кришны не рекомендует нам вести себя, как обычно. Да, конечно, кармайога продолжает вставать по утрам, пользоваться ванной, завтракать, ходить на работу, общаться с людьми в течение дня, возвращаться домой, ужинать, проводить время с семьей, читать, слушать музыку, заниматься сексом и спать. Однако он прилагает усилия, шаг за шагом, делать все это с малозаметной, но существенной разницей: все его занятия проникнуты духом самоподчинения. Иными словами, все они предоставляют возможность выйти за пределы обычных эгоистических предпочтений и привязанностей и развить вместо них спокойную созерцательность и общение с Богом.

Важный аспект практики кармайоги — отсутствие заинтересованности в том, что Кришна называет «плодом» (фала) действия. Обычно наши действия управляются так называемыми скрытыми мотивами: теми, как правило, тайными ожиданиями награды за наши поступки. Например, задерживаясь на час на работе, мы тайно или в открытую надеемся произвести впечатление на начальника. Беря детей на субботний матч, мы надеемся, что они разделят наши эмоции, а посылая их в медицинский колледж, стараемся воплотить собственные мечты через их жизнь. Переводя старого или слепого человека через улицу, мы ожидаем, почти подсознательно, благодарности и, следовательно, эмоциональной награды. Или, более тонко, мы можем действовать из чувства долга, но без участия сердца. В этом случае наши действия остаются такими же эгоистическими, как и прежде. Суровая решимость не заменит самосовершенствования духа.

Разумеется, кармайога требует изрядной дозы самопознания, поскольку для того, чтобы основывать действия на самосовершенствовании, а не на эгоистическом интересе или самооправдании, необходимо сперва понять, каким образом проявляется в нашем случае эго. Мы должны знать черты собственной эгоистической личности. К счастью, нам не нужно откладывать занятия карма йогой до момента полного самопознания. Можно начать, прямо

сию секунду, с разбора скрытых мотивов собственных действий. Понимание себя будет углубляться шаг за шагом, как и способность возвышенного преобразования эгоистических мотивов.

Ко всему сказанному Кришна добавляет еще одно важное замечание. Он доказывает, что следует не только действовать без эгоистических привязанностей, но и выбирать правильные поступки. Для Кришны, жившего более двух тысяч лет тому назад, это означало в основном действовать в соответствии с общественной и духовной мудростью тех дней. Довольно глупо пытаться переносить эту мудрость для применения в современной, гораздо более сложной обстановке, хотя никто не мешает учиться на ее примере. Мы сами должны понять, что правильно, а что ошибочно в каждом конкретном случае. Например, если для человека, практикующего кармайогу, вполне допустимо зарабатывать себе на жизнь, ему не годится работать на оружейной фабрике, бойне или в нервной обстановке. В этом вопросе следует прибегнуть к различению.

В любом случае, работа для кармайога не просто средство экономического выживания или душевного удовольствия, а, прежде всего, служение (сева). И это определенным образом справедливо для всех его (или ее) поступков, как на рабочем месте, так и дома. Кармайога служит физическому, ментальному и духовному благополучию других, в том числе не только людей. «Бхагавадгита» говорит о таком служении как идеале локасамграха, что буквально значит «собрание мира», а именно защиту и воспитание всех существ на этой планете и где угодно. Махатма Ганди воплотил этот идеал в совершенстве. Неудивительно, что в его автобиографии мы читаем: уже в ранней юности он проникся духом «Гиты», которую пытался заучить наизусть. Вот собственные слова Ганди:

«...для меня "Гита" стала безупречным справочником поведения. Она стала ежедневным словарем. Подобно тому, как я обращался к английскому словарю за толкованием английских слов, которых я не понимал, я обращался к этому словарю поведения за готовым ответом на все сомнения и задачи. Меня захватили слова, подобные апариграха (нестяжательство) и самабхава (уравновешенность)... Учение "Гиты" о нестяжательстве я понял в том смысле, что желающий искупления должен вести себя как доверенный управитель, который, обладая властью над огромным имуществом, не считал своим ни малейшей его части» (1).

При ближайшем рассмотрении становится ясно, что умелое действие, т. е. правильный поступок, совершенный без эгоистических привязанностей, неразрывно связано с любовью. Развенчав это, которое думает о себе как о «владельце» предметов, существ, идей и переживаний, мы перестаем распространять на них свою волю. Взамен мы, как правило, начинаем обращаться с другими, в том числе и с кажущимися неодушевленными вещами, с уважением и добротой. Мы видим во всем проявления великой Жизни. Подобное «видение самости» (самадаршана) лежит в основе исключительно важной позиции не причинения вреда (ахимсы), которую являл в личной и политической жизни Ганди. Он писал:

«Чтобы узреть универсальный, всепроникающий Дух или Истину, нужно уметь любить самое малое из созданий как самого себя. И человек, стремящийся к этому, уже не сможет отойти ни от одной стороны жизни. Именно поэтому моя преданность истине привела меня на поле политической деятельности. Я могу сказать со всей скромностью и без малейшего колебания: те, кто утверждает, что религия не имеет никакого отношения к политике, не знают, что такое религия» (2).

Ганди продолжает:

«Отождествление себя со всем живущим невозможно без самоочищения. Без очищения себя соблюдение закона Ахимсы обречено оставаться пустой мечтой. Не может познать Бога тот, кто нечист сердцем» (3).

Таким образом, возвышающее «я» действие предполагает любовь (бхакти) и различие (джнана) между реальным и нереальным. Это неизбежно превращает кармайогу в путь, требующий духовной ориентации и осознания «Я». Однако он, повидимому, вполне отвечает активной западной позиции и потому наиболее пригоден из всех прочих йог в качестве исходной точки для всех, кто серьезно готов применять древнюю мудрость йоги в современной жизни.

Соблюдая принципы кармайоги, мы вполне можем обнаружить, как отмечает Шри Ауробиндо, что внешне наши действия не меняются. Истинный труд, предстоящий нам, касается внутрен

ней жизни (4). Однако наше новое отношение будет неизбежно просматриваться сквозь любые поступки. Пусть мы продолжим, к примеру, мыть тарелки, однако движения и осанка станут спокойными и гармоничными.

Собственно говоря, следует ожидать небольшой, но значимой перемены в любом человеке, который действительно пережил внутреннее возрождение. Эта перемена относится к блеску, в той или иной степени, Духа, или «Я» в наших мыслях и поступках. Когда это происходит, жизнь становится простой и исполненной спокойной силы. Мы становимся понятны себе, понимаем других, а наше внутреннее сияние спонтанно зажигает духовное пламя в остальных людях.

59. Бхактийога: «Поклоняйся мне с любовью»

«Вам нужна только любовь...» «Битлз» и «дети цветов» 1960х гг, знали: любовь — это окружающий мир. Не мир конкуренции, апартеида, социальных проблем, шпионажа, саботажа, экономического прогресса и войн, а суть мира. Чтобы принять этот факт, нужно скинуть обыденную кожу, как сделали, до определенной степени, «отказавшиеся» двадцатьтридцать лет тому назад.

Разумеется, они были неисправимыми романтиками, протестовавшими против «застегнутого на все пуговицы» менталитета старшего поколения. Но жаль, что их время и песни миновали, потому что нашей эпохе необходимы послания любви. Я не имею в виду пылкую увлеченность первокурсников, внезапный взрыв чувств, приторное добрососедство и даже идеалистическую любовь между так называемыми духовными супругами «Нью Эйдж». Скорее, нам нужна любовь как выражение великой Реальности, принадлежащей нам всем без различия по праву рождения.

Освобождаясь от привычного представления о себе как об эго в оболочке плоти, прорубаясь через примитивный страх (бхайя), мы соприкасаемся с силой любви. Йога говорит, что неотъемлемая суть нашей природы — блаженство (Ананда) или счастье, синоним любви. Однако любовь предполагает более активное участие, чем блаженство или счастье. Быть может, справедливо сказать, что любовь — практика счастья.

В индусской традиции бхактийоги подобная любовь называется либо бхакти, либо преман. Она исходит не из уст и не из головы. Она берется из сердца, средоточия всего тела. Любовь струится из анахатачакры, центра сердца, в котором йог слышит «взлетающий» (анахата) звук, гул вечности, бессмертный резонанс Ом (1).

Любовь, или блаженство,— лучистая сила, которая бурлит и в присущей ей неизбывной полноте выплескивается из нас. Когда мы кого-то любим, наша любовь брызжет на все и на всех, а не ограничивается только любимым человеком. Мы обнимаем все, и эти любовные объятия заразительны. Любовь экстатична и порождает любовь. В этом заключен великий урок, однако мы редко усваиваем его, поскольку, разлюбив любимого, перестаем любить все и вся, даже себя. Жизнь снова выглядит тусклой или, по крайней мере, не столь необычной, когда любовь или бьющее через край счастье наполняла ее живым трепетом, сообщавшим ей такую привлекательность.

Мало кому в нашем обществе введена такая любовь. Она требует огромной глубины чувств, а чувства в современном стремительном, патриархальном мире часто поставлены вне закона. Чувства отличаются от эмоциональности. Чувство — практически расширенная форма ощущения прикосновения. Эмоции же суть местные нарушения в физическом теле,— это гнев, печаль, страх, горе, возбуждение, зависть, ревность, страсть и даже кажущиеся позитивными эмоции, как удовольствие, довольство собой, теплое отношение. Чувство превосходит их все подобно тому, как превосходит наш эгоцентризм и телесный образ. В чувстве мы выходим за пределы воображаемых стен мыслителя.

Чувство (свободное чувство) — колесница для силы любви. Таким образом, бхактийога представляет собой дисциплину возвышающего «я» чувства, сопричастности к миру в целом. Неслучайно санскритское слово «бхакти» происходит от глагольного корня «бхай», означающего участвовать. Через любовь и с любовью мы участвуем в великой Жизни, которую учителя бхактийоги называли Божественной Личностью. Эта трансцендентальная Личность, пурушауттама, есть универсальная душа, порождающая все живое.

Быть может, «дети цветов» интуитивно улавливали кое-что из этого. Однако их «йога» была бессознательной. Ей недоставало

самопознания, дисциплины и отречение от того, что чистый взгляд определяет как нереальное, или ложное, в себе. Без познания себя, самодисциплины и отречения не может быть йоги. Так, бхактийога содержит элементы джнанайоги (пути проводящей различия мудрости), кармайоги (пути возвышающего «я» действия) и саньясайоги (пути отречения).

В начале «Бхактисутры» («Афоризмов Любви») легендарный мудрец Нарада замечает, что бхакти — не форма вождения, поскольку заповедует дух отречения (ниродха) (2). Отречение он толкует как посвящение всех поступков человека, как мирских, так и религиозных, Божественной Личности. Через этот акт жертвенного отречения достигается состояние единения с Божеством.

Подобная полная мысленная сосредоточенность на посвящении себя лучше всего иллюстрируется духовной страстью пастушек к богочеловеку Кришне. Согласно легенде, пастушки (гопи), некоторые из которых были замужем, исполняли великого желания, когда Кришна играл на своей флейте (3). Подобно Пестрому Флейтисту, он завлекал их, отрывая от повседневных обязанностей, и притягивал к себе. И когда пастушки окончательно влюбились в него, их сердца пребывали с богочеловеком даже в его отсутствие. История о Радхе, самой любимой пастушке Кришны, повествует, как она прилепилась к нему, словно девушка в любовном недуге, а он подогревал ее страсть долгими отсутствиями. История эта представляет собой прекрасную аллегорию игры души и высшей Реальности, которая опять и опять являет себя во всем своем блеске, заставляя нас томиться все большим желанием божественного слияния. Любовные мистики средневекового христианства, а именно святой Бернар из Клерво, святая Тереза Авильская, святой Иоанн, оставили нам захватывающие описания этой дивной работы, совершаемой в глубинах человеческой души.

Таким образом, любовь — не просто временный взлет, ощущение подъема. Ее необходимо культивировать в качестве постоянного духовного настроения. Мы должны любить, даже когда чувствуем себя ущемленными, уязвленными, сердитыми, скучающими или угнетенными,— особенно в эти моменты. Бхактийога есть постоянное приложение нашей способности чувствовать ко всем жизненным ситуациям. Даже в худшие мгновения мы обязаны проявлять любовь, или глубокое уважение, ко всем прочим.

Пусть жизнь состоит из взлетов и падений, горных пиков и глубоких ущелий — мы должны постоянно стремиться к тому, что открывается на краткий миг с вершины.

От нас не требуется постоянно и повсюду ходить «радостными», по крайней мере, не в тот период, когда мы еще не достигли просветления. Собственно говоря, даже просветленные могут испытывать печаль, хотя им под этим чувством всегда доступен мощный поток блаженства. Точнее, он постоянно с ними вне зависимости от мгновенных состояний, в число которых, как следует из классических и современных описаний, могут входить раздражение, гнев, горе.

Традиционно бхактийога укрепляет энергию чувств человека таким образом, что все его (или ее) порывы восходят прямо к Богу. Для многих из нас, воспитанных в крикливой светской культуре, это трудно понять, а тем более выполнить. Нам гораздо легче любить конкретные создания, чем некоего абстрактного Бога. Кроме того, в прошлом очень часто одни люди пренебрегали или плохо обходились с другими людьми во имя ложного поклонения Богу. Нельзя достичь Бога, ступая по покалеченным телам, гонимым мыслям или разбитым сердцам своих собратьев. Стремление к просветлению, к познанию Бога, не должно также быть эгоистичным, предпринимаемым только ради себя действием. Практика любви обязана быть универсальной. Мы непременно должны любить, причем не слепо, а со всей доступной глубиной.

Однако в обращении любви на других ограниченных условностях существ заключена некоторая опасность: мы можем спутать любовь и духовность с «деланием добра» или проявлением обычной социальной моральности. Если наша любовь к другим истинна, мы должны видеть в них и откликаться на то, что реально и вечно, светло и блаженно. Как наставлял своих учеников мудрец Яджнавалкья более трех тысяч лет тому назад, мы любим других не за богатство, личные качества или красоту, а ради трансцендентального «Я» (атмана), которое одинаково во всех нас.

Что входит в практику бхакти? Прежде всего она ни в коем случае не подразумевает абстрактной любви к другим людям. Любовь — не просто дивное чувство, которое мы испытываем по отношению к другим. Это не просто доброта или благожелательные мысли. Мы имеем полное право не доверять человеку, который постоянно заверяет нас в своей любви, однако, как правило, ничем

не проявляет ее по отношению к нам или к другим. Однако недоверие не означает, что этого человека нужно отвергнуть или иным образом проявить нашу нелюбовь.

Любовь демонстрируется действием. Однако она не столько демонстрация действием, сколько само действие. Можно всю жизнь сидеть в комнате и с любовью размышлять о других людях, но нам никогда не проявить любовь к ним. Если мы не делились активно любовью, мы не любили. Дух бхактийоги ярко светил в матери Терезе из Калькутты. Каждый день своей жизни она активно делилась любовью с мужчинами, женщинами и детьми, отвергнутыми широким обществом. Разумеется, нам необязательно ехать в Калькутту или ухаживать за прокаженными, однако, если мы хотим стать бхактами, практикующими любовь, совершенно необходимо впитать нечто от того духа, которому мать Тереза посвятила жизнь.

Дело в том, что мы не столько неспособны, сколько боимся любить. Больше всего мы боимся, что нас не полюбят в ответ* или совершенно отвергнут. Конечно, никто не гарантирует, что самоотдача в любви вызовет ответное чувство в других, хотя любовь заразительна.

Чтобы любовь не угасла под натиском окружающего нас отсутствия любви, она должна быть очень сильной и присутствовать постоянно. Кто станет отрицать отсутствие любви в том, что нас окружает? Это проявляется в необдуманных замечаниях, молчании невпопад, безвкусных шутках, агрессивных движениях, безразличии к чужой боли, неумении слушать понастоящему, погоне за оргазмом в ущерб ласкам, — в любых способах, которыми мы бессознательно раним друг друга изза невежества, невнимания или острого нежелания вести себя породственному

Необходимо попытаться понять те бездушные способы, какими мы преграждаем путь любви. Нужно ощутить собственную привычную бесчувственность, чтобы любовь смогла занять свое место в нашей жизни в качестве притягательной силы. Если вам кажется, что вы уже любите, исследуйте свою жизнь более тщательно. Просто невероятно, насколько мало, оказывается, мы действительно любим, если проанализировать все наши действия и отношения. Однако без осознания недостаточности любви нельзя выйти за рамки этого состояния.

Мы должны любить конкретно, так сказать, отдавать свою любовь определенным людям. И начать вполне можно с дома,

с собственного супруга, детей и, не в последнюю очередь, родителей. Оказывается, что иногда их любить очень просто, а иногда практически невозможно. Настоящая любовь — великая дисциплина, поскольку мы должны любить стабильно, постоянно, невзирая на то, отвечают нам любовью или нет. Другими словами, мы должны любить вопреки собственным пристрастиям, т. е. вопреки эго. Мы должны просто позволить любви занять свое место в нашей жизни в качестве преобразующей силы. Ключевое слово здесь «позволить». В этом состоит дисциплина бхактийоги.

Если мы действительно любим, то обнаруживаем, что наша любовь конкретна, но не ограничена определенными людьми. Нельзя путать духовную любовь с чувством влечения, дружбы, сексуальностью или милым поведением. Настоящая любовь не знает довольства и границ. Пожалуй, справедливо сказать, что мы способны любить либо всех, либо никого. Бхакти охватывает все. Она сияет сквозь нас и без всякого различия изливается на других. Ее реальный «объект» — сам Бог, который является и ее источником. Таким образом, любовь безусловна. Это интимное объятие всего и вся во всей полноте. Как комментировал психолог Джон Уилвуд:

«Когда наше сердце открывается к другому человеку, мы испытываем мгновение безусловной любви. Обычно люди воображают, что безусловная любовь — высокий или далекий идеал, который невозможно или, во всяком случае, сложно осуществить. Однако, хотя этот идеал сложно применить к повседневной практике, его природа проста и ординарна: открытие другому человеку и ответ его чувствам без всяких оговорок» (4).

Любовь не является чемто, что можно «делать». Выражение «заниматься любовью» бессмысленно, поскольку взаимоисключаяще. Мы лишь «занимаемся» стискиванием тел и доведением нервной системы до пылающего состояния. Однако любовь в этом может участвовать, а может и нет. Это состояние, которое в нас либо истинно, либо не истинно. Если оно истинно, мы можем лишь любить всех и каждого, вне зависимости от того, отвечают ли нам благодарностью, дружбой или сексуальным поведением. Истинная любовь ничего не просит в ответ, хотя всегда

стремится повториться в других. Таким образом, величайшая награда для человека, практикующего дисциплину любви, — это другой человек, загоревшийся той же любовью и понесший этот дар дальше, остальным.

Любовь, как я уже говорил, имеет мало общего с тем, чтобы быть приятным и милым. Скорее, любовь является как сияющая сила, выходящая за рамки меньшего «я» и достигающая туда, где кончаются меньшие «я» других. Когда это сияние в нас истинно, мы можем испытать побуждение к действиям, которые, согласно обыденным стандартам, никак не могут считаться приятными. Как писал французский эссеист Мишель Монтен «Тот любит мало, кто любит по правилам». Ему вторит святой Августин, сказавший: «Люби и делай, что хочешь».

Пребывать в любви не означает, например, невозможность расстроиться изза когото, хотя даже в гневе нам не захочется забыть другого, отомстить или иным образом выразить себя. Христиане вспомнят предание из Нового Завета, когда Иисус сурово обошелся с менялами в иерусалимском храме. Буддисты тут же приведут в пример предание об известном тибетском учителе Марпе, который был скор на гнев, хотя и достиг просветления. Эти два факта кажутся несовместимыми, если не знать, что гнев Марпы был направлен на благо учеников, ради их просветления. Он так сурово обращался с Миларепой и другими учениками лишь потому, что любил их и хотел наставить на путь открытия ультимативной Реальности. Так, Миларепа сегодня знаменит как величайший йог Тибета.

Любовь учителя к ученику является особой формой любви, которую просветленный адепт испытывает ко всем людям. Долг учителя выполнен, когда ученик пробуждается к той же интенсивности любви. Однако вне зависимости от того, направляется наша духовная практика живым гуру или нет, мы всегда сталкиваемся с одним и тем же «невыполнимым» требованием: пребывать в любви при любых обстоятельствах. Очень долго мы будем лишь сознавать собственную невозможность отвечать этому требованию. Но это не должно лишать нас мужества, потому что каждое мгновение открывает новые возможности проявлять любовь. Нужно превратиться в глупцов, пробуящих снова и снова обнять Бога в форме отдельных людей и вещей.

60. Степени Любви

В бхактийоге имеет значение только любовь (бхакти, преман) к Божеству. К другим людям, как к творениям Бога, следует относиться с любовью, но никогда не Превращать их в исключительный объект любви. Бог, Божественное, должно стать тем, что протестантский теолог Поль Тиллих называл «основной заботой».

Существуют различные степени любви и поклонения. Написанная в IX веке «Бхагаватапурана» выделяет девять стадий, которые были сформулированы Дживой Госвамином, великим последователем вишнуизма Гаудии XVI века, в «Шатсандарбхе» («Шести составляющих») следующим образом:

1. Выслушивание (шравана) имен божественной Личности. Каждое из сотен имен освещает отдельное качество Бога. Выслушивание их создает благоговейный настрой во внимательном слушателе.

2. Пение (киртана) хвалебных гимнов в честь Бога. Подобные песнопения, как правило, имеют простую мелодию и сопровождаются игрой на музыкальных инструментах. Пение опятьтаки представляет собой форму медитативного напоминания о Боге и может привести к экстатическому прорыву.

3. Постоянная память о Боге (смарана), любовное медитативное перебирание качеств божественной Личности, зачастую в человеческом воплощении (например, в виде прекрасного пастуха Кришны).

4. «Служение у ног» Бога (падасевана) как часть ритуального поклонения. Ноги традиционно рассматриваются как средоточие магической и духовной силы (шакти) и милости. Если есть живой учитель, самоподчинение часто выражается поклоном в ноги гуру. Служение у ног Бога понимается метафорически, как внутреннее объятие Бога во всех его проявлениях.

5. Ритуальное исполнение (аркана) предписанных религиозных обрядов, особенно тех, которые включают ежедневную церемонию перед домашним алтарем, на котором установлено изображение (мурти) избранного божества (иштадевата).

6. Простирание (вандана) перед образом Бога.

7. «Рабское служение» (дасия) Богу, которое выражается в интенсивном стремлении поклоняющегося пребывать в обществе Господина.

8. Ощущение дружбы (сакхия) с Богом, представляющее собой более тесную, мистическую форму единения с Богом.

9. Самопожертвование (атманиведана), или экстатическая самотрансценденция, через которую поклоняющийся входит в бессмертное тело божественной Личности.

Эти девять стадий ясно и четко раскрыты в «Бхактираса амритасутре» («Океане бессмертной сути поклонения») Рупа Госвамина. Они образуют часть лестницы, по которой сознание поднимается к все более пылкому почитанию и, через это, к единению с Богом. Вступивший на путь любви (бхактимарга) всегда поклоняющийся (бхакта), любящий Божество как любимого. Это подразумевает непреодолимую пропасть между неизмеримой безмерностью Бога и человеческой душой (джива), которая есть лишь частичка (ану) Божества,— гипотеза, вполне отвечающая христианской мистической доктрине «душевной искры».

Временами, идя по дороге любви, вдохновенный йог может ощущать оторванность от Божества. В такие моменты глубокое желание сообщает энергию, все большему углублению любви, которая преодолевает преходящее ощущение оторванности (вирах). Однако когда любовь превращается в высшую любовь (пара бхакти), душачастичка перестает ощущать себя изолированной от Бога или чего-нибудь еще; скорее, она все воспринимает как Бога. Подобная зрелая любовь полностью избавляет от чувства фрагментированности «я», присущее обычному эго. Хотя бхакта воспринимает Божество как «иное», эта отделенность не похожа на ту, которую мы ощущаем в подверженной условностям реальности. Связь между Богом и посвятившим себя ему аналогична связи волн с океаном.

В бхактийоге поклоняющийся ощущает растущую страсть (рати) к Господу, которая помогает рушить один за другим искусственные барьеры, стоящие между человеком и Божественной Личностью. Некоторые школы средневековой бхактийоги, подобно христианским любовным мистикам, сравнивали эту страсть с эротической любовью. Так, например, в «Гитаговинде» Джайядевы Кришна и пастушки (гопи) изображены в виде игривых любовников, которые флиртуют, ласкают друг друга, целуются и доводят свою любовь до завершения.

Усиливающаяся любовь поклоняющегося находит свою кульминацию в видении космоса, проникнутого, насыщенного

и наполненного Божеством. Подобное видение захватило и привело в трепет принца Арджуну, как описано в знаменитой одиннадцатой главе «Бхагавадгиты». Свидетельствуя божественную славу Господа Кришны, Арджуна в экстазе восклицает:

«О Бог, в твоём Тёле я узрел божества и все виды существ, Господа Брахму, сидящего на троне из лотоса, и всех пророков и божественных змей! (11.15).

Повсюду я видел тебя, [кто есть] бесконечная Форма с множеством рук, животов, ртов и глаз. Я не мог увидеть в тебе ни конца, ни середины, ни начала, о Всеобщий Господь, о Всеформенный! (11.16).

Я узрел тебя в венце, с палицей и нимбом — множеством алмазов, пламенеющих по краям. Ты грозен с виду, ибо ты безмерен, весь из бриллиантового свечения солнечного огня (11.17).

При созерцании великой Формы твоей со многими устами и глазами, многими руками, бедрами, ступнями, животами и страшными клыками, о сильномогучий [Кришна], миры подчиняются, как и я (11.23).

Извергающими пламя устами ты слизываешь и поглощаешь целые миры. Наполняя всю Вселенную своим блеском, сверкают твои внушающие трепет лучи, о Вишну (11.30).

Скажи мне, кто ты, внушающая трепет Форма. Приветствую тебя! О первейший Бог, смилуйся! Я хочу знать тебя, как прежде [в человеческой форме], ибо не постигаю твоего [безграничного] творчества (правритти)» (11.31).

Арджуна был еще не готов оторваться от крепости эго и смешаться с Возлюбленным. Не был готов к смешению, которое навеки подняло бы его над мирскими заботами и исполнило глубочайшие желания его сердца. Его неочищенные мысль и сердце были неспособны выдержать свободу жизни столь близко к Источнику, где бхакты ликуют в полном подчинении себя божественной воле.

Судьбой Арджуны было послужить инструментом Бога в решительный момент человеческой истории, одновременно искупая свою карму. Его учитель, богочеловек Кришна, излил на Арджуну драгоценные духовные учения, чтобы помочь встретить свое предназначение и одновременно послужить божественной цели.

Говоря от имени познания Бога, Кришна дал Арджуне и всем потенциальным почитателям следующее торжественное обещание:

«Думайте обо Мне, предавайтесь Мне, жертвуйте Мне, поклоняйтесь Мне,— это приведет вас ко Мне. Истинно обещаю вам это, потому что вы дороги Мне»

(«Бхагавадгита», 18.65)

61. Крияйога Патанджали

Йога представляет собой род технологии или, если предпочитаете, контртехнологии. Это технология сознательной трансформации, что, безусловно, справедливо для всех форм истинной йоги. Однако не каждая школа или ветвь обширной традиции йоги отличается столь разработанной теоретической подоплекой, как классическая йога Патанджали.

По этой причине особое значение для всех, кто изучает йогу, имеет «Йогасутра» Патанджали. В этом санскритском произведении, древнем, как христианские Евангелия, определены важные йогические концепции. Разумеется, руководствуясь этим коротким трактатом (он состоит всего лишь из 195 афоризмов, сутр), нельзя ожидать полного изложения системы всех доктрин классической йоги. Такой цели Патанджали перед собой не ставил. С помощью своих афоризмов он хотел всего лишь напомнить о началах классической йоги. Многие им даже не упомянуто, что видно при чтении ранних комментариев к «Йогасутре», заполняющих некоторые пропуски. Получается, что современным студентам, обращающимся к «Йогасутре», следует проявлять большое терпение и прилежание.

В целом, о школе Патанджали принято говорить как о «системе йоги» (йогадаршана). Она также широко известна как «восьмичленная йога» (аштаангайога). Однако, как я пытался показать в разных книгах, деление пути йоги на восемь «членов» (анга) в «Йогасутре», весьма вероятно представляет собой цитату из более ранней композиции сутр. Собственное учение Патанджали правильнее называть крияйогой. Это выражение содержится в афоризме 2.1, который гласит: «Аскетизм, изучение

и посвящение себя Господу [составляют] йогу [ритуального] действия» (тапа свадхияйишварапраанидханани кривайога). Тремя основными средствами йоги Патанджали являются аскетизм (тапас), изучение (свадхияя) и посвящение себя Богу '(ишва рапраанидхана).

Это священные действия (крива), попадающие под категорию «практики» (абхияса) с дополнительной категорией «бесстрашие» (вайрагия). Согласно Патанджали, вместе практика и бесстрашие обеспечивают динамику духовной жизни. Восемь «членов» (этапов) представляют собой моральные ограничения (яма), самоограничение (нияма), позу (асана), владение дыханием (праанаяма), подавление чувств (пратиахара), концентрацию (дхиана) и экстаз (самадхи). Их можно рассматривать как субкатегории аскетизма, хотя изучение и посвящение себя Богу также, повидимому, подпадают под самоограничение. Во всяком случае, Патанджали придавал им особое значение.

Целью кривайоги, как видно из афоризма 2.2, является культивация экстаза (самадхи) и уменьшение «случаев страдания» (кляша). Дальнейший мотив этой психотехнологии заключается, согласно афоризму 2.16, в предотвращении дальнейшего страдания (дукха). Для Патанджали, как и для Будды Гаутамы, источник всех страданий кроется в духовном невежестве (авидии). Это первичный кляша. Из него проистекает ощущение самости (асмита), привязанность (рага), отвращение (двеша) и желание жить (абхинивеша). Патанджали поясняет перечисленные пять кляша следующим образом (2.5—9):

«Невежество в видении в том, что есть вечное, чистое, радостное, "Я", эфемерного, нечистого, горестного и "нея" (анатман).

Самость (асмита) есть определение существования сил видения [т. е. мысли] и видящего [т. е. "Я"].

Привязанность есть то, что покоится на удовольствии [ощущениях].

Отвращение есть то, что покоится на горестях [ощущениях].

Так желание жить, вылетающее по собственной движущей силе, укореняется даже в мудрых».

Эти пять причин страдания составляют динамику обыденной жизни. Они представляют собой мотивационную матрицу непро

светленной души. Кривайога стремится подорвать данный врожденный шаблон, чтобы человек мог открыть свою истинную суть, которая есть «Я». Осознание «Я» — единственный способ разорвать круг повторяющихся рождений и смертей, которому подвержено непросветленное существо.

Пять кляша заставляют личность чувствовать, думать, желать и действовать. Эти функции оставляют либо позитивные, либо негативные следы в глубинах человеческой души, побуждающие к новым действиям и переживаниям, которые, в свою очередь, оставляют очередные следы. Данная психологическая модель занимает центральное место в кривайоге. Патанджали задолго до современной психологии ввел важную концепцию «глубинной мысли», смрити, что буквально значит «память». Именно в глубинной мысли накапливаются психические остатки, следы от личной деятельности и переживаний.

Подобно большинству других концепций йоги, положение о глубинной мысли — не просто спекулятивная конструкция. Йоги не склонны заниматься философствованием ради философии, их теоретические построения всегда имеют определенную, конкретную цель. Так, идея о глубокой мысли призвана объяснить и сделать более легким очень важный аспект йогического процесса. Глубинную мысль можно понять как общую конфигурацию личной психики, сложившуюся в результате прошлых волевых актов. Любое действие, как намеренное, так и невольное, создает соответствующее расположение в глубочайших тайниках мысли. Эти расположения комбинируются, предположительно на основе ассоциаций по сходству, формируя сложные цепочки и связи, подобные пересечению следов на песке или снеге. Разумеется, эта трехмерная картина не вполне соответствует происходящему, поскольку здесь мы имеем дело не столько с веществами, обладающими пространственным измерением, а скорее с нематериальными реальностями.

Упомянутые конфигурации не несли бы никаких практических последствий, если бы не являлись движущими факторами, которые лежат в основе всех будущих волевых актов. Таким образом, глубинная мысль — не просто бездонная яма, в которую падает содержимое нашего самовыражения. Это активная сила, питательная среда, порождающая новые импульсы самовыражения.

Данный динамический аспект глубинной мысли выражен санскритским словом «самскара», которое буквально означает «катализатор». Каждая единица опыта, или самовыражения, создает в глубинной мысли самскар. Патанджали не раскрывает подробно, каким именно образом подсознательные катализаторы определяют нашу мысленную деятельность. Он просто отмечает, что они это делают. Однако его утверждение проверить достаточно просто. Нужно просто попробовать сесть совершенно неподвижно и постараться остановить мысли и внутренние образы. Сколько секунд нам удастся выполнять это упражнение, прежде чем мысли и образы снова не ворвутся в сознание? Даже если получится обуздать мысль секунд на десять, мы, попрактиковавшись, обнаружим, что под кажущимся покоем продолжается постоянное бурление чувств и ощущений. Глубинная мысль работает без остановки.

Даже не успев осознать, мы станем свидетелями того, как на поверхность мысли всплывают пузыри обрывков речей, образов, дум и внезапных эмоций: серьезные и смешные идеи, туманные картины и живые панорамные вспышки, чувства вины, стыда, гнева или страха. Мы обнаружим, как трудно просто наблюдать и не вмешиваться в драму, которая разыгрывается на подмостках нашего внутреннего театра. По мере наблюдения за игрой мы постепенно и незаметно все больше включаемся в нее, пока полностью не утрачиваем исходное состояние отвлеченного наблюдения. И вот внезапно мы отождествляем себя с этой драмой.

Мысль — волнующееся море с бесчисленными водоворотами, в которых мы непрерывно теряем собственную истинную суть, «Я» (пуруша). Изза силы привычки мы не можем оставаться наблюдателям скольконибудь долго. Привычка же — просто другое название цепей самскар, которые формируют решетку глубинной мысли. Эти подсознательные конфигурации, составленные из серии сходных самскар, Патанджали обозначает термином *васа на* (характерная черта, особенность). В целом о них он говорит как о «кармическом остатке» (*кармашайя*).

Модель Патанджали напоминает некоторые современные теории обучения, поведения и формирования привычек. Однако между современными теориями и формулировками Патанджали имеется существенная разница. Согласно Патанджали, лишь малая часть общей сети подсознательных черт является продуктом

ментальной деятельности текущей жизни. Основная часть глубинной мысли существовала до нашего теперешнего рождения и фактически явилась инструментом, определившим новое тело. Глубинная мысль — выкристаллизованная суть бесчисленных прошлых существований личности и посредник, определяющий весь процесс нового воплощения. Доктрина повторных рождений, *пунарджанман*, представляет собой фундаментальную аксиому йогической философии.

Практическое значение этой веры огромно. С одной стороны, она объясняет факт, что люди наделены разными ментальными способностями и что их жизни развиваются по идиосинкразическим линиям, которые не находят удовлетворительного объяснения в плане окружения или других внешних факторов. С другой стороны, нисколько не избавляя личность от ответственности, учение о реинкарнации ставит задачу активного определения ее будущего жребия. Совершенно неверно и даже разрушительно рассматривать доктрину реинкарнации как стандартное оправдание фатализма. Скорее она побуждает нас принять личную «исходную точку», какой бы разочаровывающей она ни выглядела, и прожить жизнь как можно лучше в рамках заданных параметров.

Хотя «поле притяжения» подсознательных отложений чрезвычайно сильно (старые привычки крепки), адепты йоги уверяют, что его можно преодолеть сознательной работой над собой. Фактически, Патанджали настаивает на том, что мы способны окончательно возвыситься над силами судьбы. Этот оптимистический взгляд лежит в основе всех форм йоги. Можно обмануть карму, принимая позицию свидетельствования «Я», отказавшись от отождествления себя с мысльютелом, которое является кармическим плодом предыдущих жизней и текущих волевых актов.

Как продукт космоса (*пракрити*), мысльютело, которое включает индивидуализированное сознание (*читта*), не обладает собственным наблюдающим сознанием. Оно больше напоминает часы, которые тикают, пока не кончится завод пружины. Подобное механистическое сравнение здесь вполне уместно, поскольку дуалистическая метафизика классической йоги соответствует материалистическому взгляду, предложенному в XVIII веке Декартом. Последний рассматривал тело как машину. Пока мы отождествляем себя с мысльютелом, мы подчиняемся его законам. Но в миг отождествления себя с «Я», трансцендентальным принципом

Наблюдающего Сознания (чит, читта), мы порываем с судьбой мыслителя.

Хотя Патанджали в «Йогасутре» не затрагивает философский вопрос свободы воли, его йогическая техника подразумевает, что мы можем определять собственное будущее. Перед нами выбор: жить в качестве мыслителя или как «Я». В зависимости от выбора различаются судьбы. Уже в дохристианской «Бхагавадгите» (16.6) богочеловек Кришна говорит о «божественной» (дайва) и «демонической» (асура) судьбе, которые зависят от того, обратим мы свое внимание на духовные материи или на мирские заботы. В афоризме 4.7 Патанджали проводит различие между «черной», «белой» и «смешанной» кармой простых смертных, сравнивая их с кармой йогов, которая ни черная, ни белая, ни смешанная, поскольку стремится к осознанию «Я» и, следовательно, к концу всех будущих страданий повторяющихся рождений и смертей.

Однако проявление свободы воли через стремление к осознанию «Я», или просветлению, не должно остаться лишь добрым намерением: оно должно быть выражено определенным образом действий. Эти действия (крия) должны противоречить продуктам подсознательных катализаторов (самскара) и ограничивать сферу их влияния. Патанджали говорит о разных стадиях данного процесса овладения, получения контроля над непрекращающейся активностью глубинной мысли. Согласно афоризму 2.4, причины страдания могут быть полностью активными (удара), дремлющими (прасуптра), прерванными (викхинна) или ослабленными, истощенными (тану). Цель йога — ослабление и, наконец, полное прекращение их действия.

Именно ради этого человек, занимающийся йогой, применяет различные «члены», этапы йоги, особенно практику экстаза. Использование техники экстатической трансценденции «я» значительно отличает йогу от психоанализа, который также работает с глубинной мыслью. Психоаналитик предполагает, что на глубинную мысль (так называемое подсознание) можно позитивно влиять и умеренно контролировать средствами интеллектуального выявления причин произвольных автоматических реакций (неврозов, психозов и т. д.). Однако мастера йоги давно поняли, что подобное выявление необходимо, но недостаточно для трансценденции над силами «бессознательного».

Даже прозрение порождает подсознательные катализаторы, служащие топливом для глубинной мысли. Йогу недостаточно порождать лучшие самсары. Он стремится не производить их вовсе и, более того, избавиться от оставшихся. Согласно Патанджали, это возможно лишь с помощью огня экстатической трансценденции в асампраджнатасамадхи. Подобный «сверхсознательный» экстаз не увлекает могучую эгопривычку и, таким образом, создает контрсамсару основанную на просветлении, которая медленно растворяет все прочие самсары. Иными словами, превращая в привычку отождествление себя с «Я» регулярным восхождением в сверхсознательный экстаз, мы ослабляем привычку отождествления себя с «я», или сознание эго, когда возвращаемся к обыденному состоянию мысли. В конце концов обыденное сознание становится экстраординарным, поскольку продвинутой последователь все меньше и меньше отождествляет себя с мыслителем, пока не погружается окончательно в «Я».

Восемь «членов» йоги способствуют этому прогрессивному сдвигу прочь от эгоотождествления. Однако при окончательном анализе, причины страдания (кляша) преодолеваются не какимто определенным упражнением, а актом отказа от отождествления себя с мыслителем. Как говорит Патанджали в афоризме 2.17:

«Связь между "видящим" [т. е. "Я"] и "видимым" [т. е. мыслителем] есть причина того, что должно быть преодолено [т. е. будущие страдания]».

Считается, что «связь» (самйюга) между теломмыслью и трансцендентальным «Я» (пурушей), которое есть чистое Сознание, не имеет начала. Однако она может быть преодолена. Фактически, йога — это постепенный процесс разрыва данной связи посредством гносиса (видиа), посредством пробуждения «Я» от духовного невежества и страдания. Подобное осознание «Я» есть освобождение, свобода, или, по словам Патанджали, «одинокость» (каивалья). «Я» «одинокое» (кевала) не потому, что представляет собой монаду без окон, а потому что превосходит механизмы космоса, как видимые, так и невидимые. Оно не подвластно карме, закону действия и ответа на действие. Оно просто является свидетелем событий, разворачивающихся на разных уровнях космического существования.

Как справедливо заметил царь Бхойя, написавший комментарии к «Йогасутре» в X веке, йога не столько «единение» (сам йога), сколько «разделение» (виюга). Она влечет за собой процесс отхода «нея» от «Я», нереального от Реального. Реально трансцендентальное «Я» (пуруша), которое начинает блистать в одинокой славе, когда мы успешно преодолеваем собственные иллюзии относительно реальности. Однако не следует мыслить единое «Я» как одинокое в обыденном смысле. Эмоции относятся к мыслителю, а не к «Я». Тем не менее в афоризме 2.5 Патанджали описывает «Я» как ликующее (сукха). Это отвечает описанию «Я» как чистого блаженства (ананды) в традиции ведант. Радость «Я» — не эмоциональное условие; скорее, подобно вечной природе «Я» или присущему ему Наблюдающему Сознанию, эта радость представляет собой неотъемлемое качество Реальности.

62. Вера и подчинение: новый взгляд на восьмиэтапный путь

Справедливо или ошибочно, но восемь этапов («членов», анга) считаются йогой, которой учит Патанджали в «Йогасутре». В основном они рассматриваются как серия ступеней, по которым поднимается, как по лестнице, духовный последователь к идеалу освобождения или осознания «Я». Подобная популярная «вертикальная» интерпретация восьми «членов» не вполне убедительна, поскольку очевидно, что некоторые из них необходимо выполнять совместно. Однако фундаментальное представление об этих этапах как о некоем органическом целом неоспоримо.

Гораздо реже уделяют внимание вопросу, что именно связывает данные «члены», создавая впечатление подобного единства. Слишком очевидно было бы сказать, что все они — необходимая часть йогических упражнений. Что объединяет эти этапы на более глубоком уровне, заставляя нас рассматривать их в качестве интегральных компонентов йоги? Я предположил бы, что подобная «отсутствующая связь» заключается в практике подчинения и веры, которая не имеет ничего общего с квазирелигиозной эмоциональностью, а представляет собой глубинное отношение, без которого духовный рост невозможен. Прежде чем проиллюст

рировать эту точку зрения по отношению к каждой отдельно взятой практике, входящей в состав восьмиступенчатого пути, мне хотелось бы более подробно остановиться на том, что я подразумеваю под упомянутыми двумя терминами.

Лингвистически слово «подчиняться», поанглийски «submit», состоит из приставки sub и глагола tendere, что значит «отдавать, уступать, передавать». Это слово употребляется в самых разных случаях: отказаться от службы или титула, сделать скидки при продаже, сдаться врагу, подчиниться авторитету, поддаться отчаянию. В каждом случае действие подразумевает передачу или вручение чего-либо.

В йоге, как и в прочих духовных системах, подчинение заключается не столько во внешней передаче, сколько во внутренней позиции или отношении. Эта позиция состоит в «отходе на второй план», намеренной релаксации границ эго. Содержание ее лучше всего демонстрирует акт эмоционального и психического подчинения в любовных отношениях, — еще одно важное употребление слова. Собственно говоря, когда я беседовал об этом предмете с группой энтузиастов, заинтересовавшихся йогой, именно это значение и пришло им прежде всего в голову. Не сказать, чтобы групповая ассоциация подчинения с актом подчинения между любовниками была целиком позитивна. Оставалось ощущение, что подобное сексуально-эмоциональное подчинение, как правило, односторонне. Его ожидают от женщины и оно не подходит мужественному «агрессивному» образу, создаваемому любовником-мужчиной. Несомненно, женщины широко эксплуатировались и продолжают эксплуатироваться в сексуальном плане, а идеология подчинения замечательно вписывается в счет, предъявляемый мужскому шовинизму. Однако данный разбор темы не затрагивает подобные социальные шаблоны.

Здесь нас интересует динамика истинных любовных отношений между сексуальными партнерами. Они «равны» по определению, поскольку их подчинение обоюдное. Разумеется, такое обоюдное подчинение предполагает глубокую личную зрелость. Влюбившиеся подростки с горящими глазами не способны на подобное, хотя для посторонних наблюдателей и самих подростков может казаться, что они полностью поглощены друг другом. На деле же их «любовь» — подсознательное проецирование себя на своего партнера. Говоря прямо, они любят в другом себя.

Отсюда, когда происходит «столкновение» с реальностью, их любовь немедленно гаснет. То, что «влюбляться и разлюбить» способны не только подростки, но и так называемые взрослые, всего лишь свидетельствует об уровне их зрелости.

Я останавливаюсь на этом так подробно потому, что в духовном подчинении также присутствует элемент зрелой любви. Когда любящий вручает «тело и душу» возлюбленному, он или она реально передает привычное самоотжествление с телом и с телесными, эмоциональными и даже ментальными процессами. Происходит «таяние» принятых взглядов на собственность, стыд и вину. Любовники черпают радость в излинии своих сердец друг другу, в доверительной передаче давно хранимых секретов и давно питаемых надежд, в «дерзании» продемонстрировать друг другу любовь, преодолевая запреты и табу.

Они забывают себя, или так это выглядит. По крайней мере, они стоят на пути к тому, чтобы забыть себя. То, что им это никогда не удастся вполне, очевидно. Их подчинение неизбежно неполно, поскольку любовь несовершенна, что присуще природе обычной человеческой любви, какой бы экстраординарной она ни выглядела по общепринятым меркам.

Идеальная любовь возможна лишь по отношению к идеальному «объекту», или, более точно, когда любовь не направлена на определенный объект, а охватывает все возможные объекты, всю Вселенную. Это опятьтаки означает, что идеальная любовь возможна лишь в том случае, когда нет эго, чтобы создавать привычные преграды (пусть самые тонкие) между переживающим субъектом и переживаемым объектом. Истинная любовная связь, особенно на высоте своего сексуального выражения, аппроксимирует это условие субъектнообъектной трансценденции. Но она лишь аппроксимирует его. Ибо, чтобы превратить состояние почти истинной любви в истинную любовь, необходимо пожертвовать любовными образами друг друга (и себя). Другими словами, только когда любящие начинают любить всего человека в целом, они любят идеально. Под «всем человеком» здесь понимается личность во всей ее полноте, состоящая как из видимых аспектов, так и невидимых измерений, как проявление Целого (или Бога) и как само это непроявленное Целое.

Прибегая к терминологии индуизма, идеальная любовь — это любовь между Шивой и Шакти, между спокойным, неизменным

аспектом Целого (понимаемым как мужской принцип) и его динамической противоположностью (понимаемой как женский принцип). Бог Шива и богиня Шакти (в этих мифологических образах заключена масса наставлений) вечны в своих блаженных объятиях или подчинении друг другу. Это, так сказать, Абсолют или Божественная Реальность в собственном самопожертвовании, сразу Бытие и Становление, Состояние и Процесс.

Именно в данном трансцендентальном состоянии мы обретаем ключ к тому подчинению, которое культивируют духовные искатели. Они принимают путь (и следуют по нему), который предполагает попытку пересмотра таких нормальных человеческих ценностей и отношений, как жадность, ненависть, зависть, ревность или пугливое уклонение. Через этот йогический пересмотр (паравритти) они творят для себя жизнь, аналогичную трансцендентальному состоянию бытия. Вся их жизнь смоделирована в соответствии с неординарной, нечеловеческой Реальностью. Она становится имитацией (в лучшем смысле этого слова) среды Реальности. Именно это подразумевает знаменитое наставление Иисуса: «Будьте совершенны, как совершенен ваш Отец небесный» (Матв., 5:48). В том же духе выражался святой Павел: «Я был распят с Христом, и теперь жив не я, но Христос во мне» (Галат., 2:20).

Таким образом, практикующие йогу подчиняют свою «обычность». Чем более полным и неоспоримым становится подчинение, тем ближе они подходят или, скорее, в большей степени участвуют в измерении абсолютной Реальности. И в пределе они надеются достичь полного и перманентного осознания собственной истинной Сути, которая есть «Я» (атман).

Далее я хочу коротко разобрать вторую главную тему этого эссе — веру. Слово faith произошло от латинского fides, что означает «вера», «доверие», «уверенность». Прежде всего надо заметить, что вера, упование (faith) и вера (belief), хотя часто оказываются «в одном горшке», обозначают разные по своей сути внутренние процессы. Фраза «Я верю в Бога (или в противного Морозко)» означает нечто совершенно иное, чем «Я верю в (уповаю на) Бога (не в снежного человека)». Вера, в смысле уверенность (belief), представляет собой интеллектуальную уверенность в томто и томто. Она может варьироваться от гипотетического мнения до глубокого убеждения.

Вера как упование (faith) гораздо выше. Это полная открытость тому (или кому), что имеет для нас глубочайшее личное значение. Великий протестантский теолог нашего времени Поль Тиллих описывал веру как «состояние полной захваченности основной заботой» (1). В этом смысле вера представляет собой часть повседневной жизни. Нет человека без веры. Правда, предмет личной веры (основная забота) может оказаться совершенно негодным, например, когда слепо любящая жена «молится» на супруга, который постоянно плохо с ней обращается.

Вера имеет дело с самыми глубинами нашего существа. В ней основной источник воли к жизни, наше главное вдохновение. По этой причине, испытывая муки кризиса веры, мы переживаем глубокую растерянность и даже страх уничтожения. Как следует из вышесказанного, вера, подобно любви, не просто эмоция. Скорее это род внутренней основной ориентации, личная траектория, которая приобретает ассоциации с различными эмоциями. Любовь же — движение всего существа человека к преодолению разделенности между людьми (2).

Таким образом, духовный смысл веры и подчинения заключается в том, что оба эти чувства — глубокие отклики на то (или того), что выше личной жизни. Они зарождаются в нас и подталкивают нас к чему-то или кому-то.

Далее я покажу, каким образом вера и подчинения присутствуют в практике всех стадий йоги. Основой любого истинного йогического подхода является моральная дисциплина, или яма (ограничение или контроль). Это означает регуляцию социального поведения духовного последователя. Моральная цельность — необходимость для йога, не желающего пасть жертвой каких-либо отношений и привычек, которые противоречат духовному вдохновению. Посредством универсального применения правил ямы йог гарантирует, что никогда не злоупотребит своей силой (как психической, так и социальной).

Существует пять таких правил. Корнем всех их считается непричинение вреда (ахимса). Это санскритское слово часто переводится также как ненасилие. Ахимса заключается в безусловном беззлобном отношении ко всем существам во все времена и в любых ситуациях. Ахимсу должно практиковать не только в делах, но в речах и в мыслях. Таким образом, в нее входит воздержание от сплетен и даже от дурных мыслей о человеке, группе людей

(т. е. от ксенофобии, расизма и т. д.) и об одушевленных существах в целом (т. е. от неприятия вида). Это предполагает значительную степень отстраненности или бесстрастия (вайрагии), которая, как известно читателям «Йогасутры», является одним из полюсов йоги. Другой полюс — постоянное применение (абхиаса) к практическим дисциплинам.

Каким образом ахимса может выражать подчинение и веру? Компонент веры содержится в осознании, что наша истинная суть, «Я», недоступна вреду (ахимса), злу (анамая), горю (адукха), боли (аклеша). Мы можем подчиниться ей, признавая, что наша собственная истинная суть есть также истинная суть, или «Я», всех прочих созданий и в силу этого обращаться с ними не как с потенциальными или действительными врагами, а как с универсальным благом «Я». Таким образом, добродетель непричинения вреда основана на понимании, что нет причины страшиться кого-либо или чего-либо, поскольку все и вся есть та же Реальность, или Единичность. Поборов этот фундаментальный страх, вызванный восприятием эго себя как острова, отдельного от других, мы сможем практиковать ненасилие с непревзойденным искусством.

Вторая составляющая категории яма — правдивость (сатья). Здесь традиционные манускрипты опятьтаки требуют от нас соблюдения и развития этой добродетели в действиях, речах и мыслях. Благодаря этому йоги, практикующие правдивость, вряд ли смогут пасть жертвой лжи, лицемерия или обмана. Легко увидеть, каким образом эта добродетель коренится в моральном принципе непричинения вреда. Наша вера в правдивость есть вера в Истину, сатья. А Истина — другое обозначение трансцендентальной Реальности, «Я». В «Я» нет ни малейшего следа фальши, это Реальность. Мудрые говорят о нем также как о таттве (свойстве «это») и татхате (свойстве «то»).

Подчиняясь этой Истине, мы получаем возможность сбросить весь бесполезный балласт больших и малых обманов, который склонны нести с собой через всю жизнь. Опятьтаки, в этой приверженности Истине (и конкретным истинам) содержится элемент бесстрастия. Даже всего лишь начав культивировать названную добродетель, мы быстро приходим к пониманию, до какой степени вся наша цивилизация оперирует противоположным принципом неправды: от рекламы и политических кампаний (как практически установленных, общепринятых форм

лжи) до манипуляций с законом и «фактами» со стороны адвокатов, а также мириадами способов, с помощью которых люди «сохраняют лицо» или «остаются на плаву».

Третий компонент ямы — принцип «не укради» (астейя). Это снова следует понимать в самом широком смысле. Здесь воздержание (как форма бесстрастия) в делах, речах и мыслях от захвата чужого имущества. Даже домогательство соседской клубники, не говоря уже о его жене или супруге (которая, разумеется, не является имуществом), нарушает это моральное требование.

Данная добродетель связана, с одной стороны, с нестяжательством (апариграха), а с другой — с умением довольствоваться (самтоша), о котором будет сказано далее. Какую роль играет вера в этом случае? Человек, практикующий йогу, верит в «Я» и неистощимую Полноту (пурнатва), которая, будучи достигнута, не оставляет места для желаний. Наша внешняя погоня (присвоение) за вещами и связями — выражение стратегии эго по преодолению собственного фундаментального страха, созданного самоизоляцией (или отделением от «Я»). Но в жажде расширить свой радиус эго с необходимостью нарушает жизненное пространство других и, таким образом, ломает первый закон непричинения вреда. Через подчинение «Я» как абсолютно самодостаточной Реальности, вредоносная активность эго существенно нейтрализуется.

Йоги, живущие в соответствии с этим идеалом, перестают воевать с миром и с собой.

Следующий элемент ямы — воздержанность, целомудрие (брахмачарья). Буквальное значение этого древнего санскритского слова — «брахмическое поведение», т. е. «поведение брахмана», «стиль Абсолюта». Здесь принцип полного изменения (выше говорилось, что в нем заключается самая суть йогического процесса) выражен особенно ясно. Вести себя подобно Абсолюту означает строить жизнь в соответствии с идеальным состоянием бесполого Абсолюта. Такова фундаментальная идея целомудрия. Наш обыденный мирской опыт оформлен исключительно в понятиях мужского и женского (иногда среднего). Целомудрие прежде всего попытка прорваться сквозь это бинарное сравнение жизни. Истинное воздержание начинается в мысли.

Духовные последователи, овладевшие этой добродетелью, рассматривают всех людей одинаковыми (сама), вне зависимости от их пола. На физическом уровне целомудрие включает воздержан

ние от сексуальной активности. Некоторые школы превращают это в неперемнное условие, другие придерживаются более снисходительного взгляда. Последние применяют к этому аспекту личной жизни принцип умеренности, однако четко определяют, что именно можно рассматривать как законный секс. Отношения сексуальной эксплуатации между мужчинами и женщинами, к которым зачастую сводится современная сексуальная революция, с точки зрения йоги не только бесполезная трата драгоценной жизненной энергии (оджас), но и вид насилия, воровства и обмана. Совершенно точно, что вечное «Я» не только превосходит любые телесные отличия, но и по природе своей блаженно (ананда). Йоги способны подчинить свои желания преходящего удовольствия, проявляющиеся через сексуальную активность (3).

Пятый и последний член ямы — нестяжательство или отсутствие алчности (апариграха). В некотором роде это совершенная форма принципа «не укради». Если все осознается как чуждое истинной природе (т. е. Духу), то любое проявление самоутверждения, пусть самое малое, превращается в воровство. Грубо говоря, люди делятся на два психологических типа. Есть обладающие тем, что называется «определением через принадлежашее», и есть обладающие «определением через сознаваемое» (3). Первым совершенная незаинтересованность йогов в мирских вещах (в том числе титулах, положении и т. д.) кажется абсолютно ненормальной или пугающей. Вторые же с большей готовностью видят смысл в йогическом стиле жизни. Сами последователи йоги относятся ко второй категории. Шествующие по пути йоги верят в «Я», ультимативную единицу Наблюдающего Сознания, не имеющего свойств и качеств, однако являющегося основой всех вещей. Если они смогут подчиниться ему, любая жадность автоматически спадет с них.

Теперь мы подошли ко второй ступени (анга), пятичленной категории самоограничения (нияма). Если правила ямы направлены прежде всего на гармонизацию социальных отношений последователя йоги, дисциплина ниямы углубляет его (или ее) направленность на ультимативную Реальность.

Первая составляющая ниямы — чистота (шаука). Часто интерпретируемая как простая чистота тела, эта практика в действительности включает гораздо больше. С определенной точки зрения весь путь йоги является экстенсивным процессом очищения

или катарсисом (шодхана). Перефразируя один из афоризмов Патанджали (см. «Йогасутра», 355), когда глубочайший уровень мысли (т. е. принцип саттвы) прозрачен, как «Я», это становится эквивалентно состоянию освобождения. Согласно философии йоги, обычный человек живет в состоянии коррупции или нечистоты, вызванной иллюзией, что он (или она) отличается от «Я», что он (или она) есть частная мысль-тело, отделенная от вселенской сверхсознательной Причины всех вещей, которая проста и не имеет изъянов. Шаука — постепенный возврат этой исходной, неотъемлемой чистоты в самом сердце нашего существа и мира в целом.

Шаука включает в себя физические приемы очищения, наиболее разработанные в хатхайоге, а также внутренние практики, предназначенные для снятия паутины с мысли. Через шауку как говорит Патанджали (см. 2.40), мы достигаем чувства отстраненности от тела. Подобная позиция бесстрастия относится к нашему самому непосредственному окружению, мыслителю. Изучающий йогу верит в «Я» как вечный чистый принцип, недостижимый для каких-либо дефектов и пятен. Подчиняясь Тому, он (или она) обретают внутреннюю силу, чтобы прекратить загрязнять среду, микрокосм, духовно запятнанными и потому нечистыми делами, словами и мыслями.

Вторая составляющая ниямы — удовлетворенность, довольство (самтоша). Виаса в комментариях к «Йогасутре» (11—32) поясняет, что это «отсутствие страстного желания большего, чем есть под рукой, приобретаемое посредством духовной практики». Отношение, лежащее в основе, идентично с посланием, содержащимся в словах, приписываемых Иисусу: «Воззрите на птиц небесных, они не сеют, не жнут и не собирают в житницы, но Отец небесный кормит их» (Матв., 6:26). Иными словами, практикующие йогу «ищут прежде всего царствия небесного» и верят в изобилие всюду сущей Реальности. Они подчиняют свой страх лишиться жизни, если не хватать и накапливать вещи. Некоторые из величайших мастеров демонстрировали жизненность принципа довольства, ведя невообразимо простой образ жизни, блаженно передавая другим богатства и имущество, даримые их учениками.

Аскетизм (тапас), следующая составляющая ниямы, состоит из особых практик, предназначенных для проверки и укрепления

нашей воли. Типичные упражнения — пост, длительное сидение и наблюдающее молчание. Слово «тапас» буквально значит «жар» или «горение». Все тапас символизируют повторное соучастие в аскетизме, имевшем место при образовании Вселенной. Ибо, согласно индусской мифологии (и многим другим мифологиям) Творец разогрел себя, и из пота его явился мир. Однако в йоге тапас практикуется с противоположной целью, а именно для того, чтобы растворить личную вселенную, наш микрокосм, снова в единой Реальности. Таким образом, тапас представляет собой подчинение или жертвование нашей условной, изливающейся тенденции, и основан на вере в Абсолют как высшую Силу, ультимативный Свет.

Четвертый элемент ниямы — самоизучение (свадхияя) в двойном смысле «изучение себя» и «изучение через себя». Виаса излагает это следующим образом: «Свадхияя есть изучение науки освобождения и [также] декламация пранавы [т. е. священного звука Ом]». Из этого объяснения следует, что изучение не означает просто приобретение любых знаний. Оно предполагает, особенно для последователей йоги, углубленное размышление над духовным наследием той или иной традиции. Пожалуй, более либерально было бы включить все традиции и, собственно говоря, все формы знания, поскольку истинно посвятивший себя йоге последователь способен извлечь важные уроки из любого рода знаний, как мирских, так и священных. Медитативная декламация звука Ом или других слов силы (мантр) также ведет к важному с духовной точки зрения опыту и пониманию структуры мысли тела. В конечном счете любая форма медитации является средством подобного изучения себя.

Где место в этой практике для веры и подчинения? Духовные последователи жертвуют естественной склонностью мысли к незначительным с точки зрения духовности темам и думам, пустым учением ради ученья. Они дисциплинируют себя, обращаясь к тщательно подобранной диете полезной интеллектуальной «пищи». Их вера обращена к «Я» как к всезнающей Реальности, которая является основой любых сведений и одновременно превосходит любые сведения.

Последняя составляющая ниямы — ревностное служение Господу (ишварапранидхана). Если предыдущие упражнения обращены к нашим умственным способностям, то служение Господу

затрагивает сердце, чувства. Совершенно необязательно интерпретировать это требование в узком теистическом смысле. В классической йоге концепция Бога (ишвара) всегда несколько своеобразна и проблематична. Возможно, проще всего понять эту практику можно, рассматривая ее как крайнее открытие себя тому, что воспринимается (ощущается) больше, чем личное «я». Нет необходимости представлять это Нечто (или Некто) в образе Бога Творца. Таким образом, даже самостийные атеисты при условии их согласия с фактом собственной относительной незначительности и зависимости от космоса в целом, могут успешно практиковать подобное самораскрытие. Во всяком случае, оно в любом случае происходит при трансценденции эго и перевоплощении личности. Аспекты веры и подчинения в этой практике, или духовной позиции, самоочевидны.

Теперь переходим к третьей ступени восьмиступенного пути — к той, с которой западные студенты наиболее знакомы, а именно к позе (асана). Элемент подчинения в этой практике ясен из наставления Патанджали (см. 2.47): поза, помимо стабильности и легкости, должна сопровождаться «снятием напряжения» (прайтнашаитиля) и «(мысленным) соответствием бесконечности» (анантасамапатти). Таким образом, поза — это оставление, ослабление естественно сжатого состояния мыслителя. При правильном выполнении любая асана превращается в телесный или мысленный акт расширения. При выполнении асаны практикующий подчиняет свой эгоистический образ и опыт тела как чего-то плотного, с определенными границами. Благодаря этому он преодолевает собственное ошибочное мнение, что мыслитель (в сжатом состоянии) является его истинной природой. Вера здесь выражается в уповании на бестелесное «Я», которое, тем не менее, присутствует повсюду.

Посредством контроля над дыханием (пранаямы), четвертой ступени, люди, изучающие йогу, еще сильнее ощущают тело как нечто неплотное, как энергетическое поле. Прана — жизненная энергия, физически проявляющаяся в дыхании. Айама буквально означает расширение, поэтому пранаяма — это увеличение жизненной энергии через контроль и регуляцию ее потока в теле. В афоризме 2.52 Патанджали определяет, что с помощью этого упражнения удаляются покровы (аварана), скрывающие внутренний Свет. Занимаясь этой практикой, йоги уповают на уни

версальный принцип жизни, «Я». Подчиняют же они связанное эго, дисгармоничное «энергетическое поле», которое является их сжатым телом.

Пятая ступень восьмиступенного пути — подавление чувств (пратиахара). Это отвращение чувств от внешнего мира, важная стадия культивирования внутренней направленности, которая ведет к правильному сосредоточению и медитации, поскольку в данном упражнении приостанавливается привычная центробежная тенденция сознания. Отвлекающие аттракционы картин и звуков нейтрализуются для развития внутреннего зрения и слуха. Классические тексты говорят об улыбке черепахи, втягивающей свои конечности в панцирь. Пратиахара на чувственном уровне является тем же, что нестяжание на уровне этическом. В пратиахаре духовный ученик жертвует стремлением к множественности, чтобы прийти к осознанию Единого, лежащего в основе всего. Его вера направлена на бессмертное «Я», которое есть «Я» всех существ и которое, пользуясь словами «Шветашватараупанишады» (3.19), «видит без глаз, слышит без ушей».

В концентрации (дхарана) последователи йоги переходят из сферы так называемых внешних «членов» (бахиранга) в сферу внутренних «членов» (антаранга) восьмиступенного пути. Концентрация — это асана в приложении к мысли. Это твердое, постоянное сосредоточение внимания на определенном внутреннем объекте (центре) тела. Это обратная сторона подавления чувств. По-другому концентрация называется «сосредоточением на одной точке» (экаграта). При ней духовные последователи подчиняют привычное отождествление себя с лихорадочной активностью мысли. Она выражает веру в «Я» как таковое, пребывающее за пределами ограды мыслей и одновременно источник всех мыслей.

Седьмая ступень классического пути йоги — медитация (дхьяна). Это углубленное состояние концентрации, при котором один и тот же объект удерживается в центре ничем непоколебимого внимания в течение долгого периода. Это более полная форма подчинения мысли, уже не мысленное усилие, но состояние погружения в несжатое состояние мыслителя. Такое состояние прекрасно описано в древней «Чхандогьяупанишаде» (7.6.1), где читаем: «Медитация определена больше, чем мысль (читта). Земля медитирует, воздух медитирует...» То есть медитация присутствует в естественном состоянии, без осложнения мыслью. Практикующие йогу

подчиняют тенденцию мысли схватывать различные объекты, как внешние, так и внутренние. Взамен они верят в «Я» как Переживающее все, нерушимую Продолжительность за непрерывным изменением конечного мира.

Последний «член» восьмиступенчатого пути Патанджали — самадхи, что обычно переводится как экстаз. Пользуясь мировой известностью историк религии Мирча Элиаде предлагает альтернативный перевод: инстаз. Это новое слово учитывает, что самадхи представляет собой не столько состояние переполнения, как предполагает слово «экстаз», сколько состояние огромной тишины и сосредоточенности, в котором мы «пребываем в, внутри» (инстаз) нашей истинной природы. Однако новый термин Элиаде не получил широкого распространения, поэтому, используя его в нескольких публикациях, я вернулся к более употребительному слову «экстаз».

Описанные ранее техники концентрации и медитации вызывают замедление движения внутри ментального мира. В состоянии самадхи наша внутренняя архитектура, так сказать, подвергается полному коллапсу, поскольку ученик подчиняет определяющую черту человеческого сознания — его биполярность, напряженность между субъектом и объектом. На высшем уровне этого парадоксального состояния воспринимающий субъект пробуждается как трансцендентальное «Я», обнаруживая, что он (или она) никогда не был ничем иным, кроме «Я». Согласно дуалистической системе Патанджали, между «Я» (пурушей) и космосом (пракрити) существует радикальное отличие, поэтому высшая форма самадхи неизбежно включает радикальную тенденцию над космосом на всех уровнях. Элемент веры данного экстатического процесса есть полное упование ученика йоги на ультимативный Субъект как чистое БытиеСознание.

Важно понять, что аннулирование обыденного сознания не означает бессознательного состояния, или ступор. Наоборот, Реальность, открываемая при высшей степени самадхи, есть чистое Наблюдающее Сознание (чит). На языке неддуалистической йоги, Реальность есть БытиеСознаниеБлаженство (сатчитананда). Открытие ультимативной Реальности, или осознание «Я», является исполнением сознательно культивируемого практикующим отношения веры и подчинения. С другой стороны, обретенная память о «Я» есть полное забвение «я», превосходящее все категории мысли, включая веру и подчинение. Вера и подчинение требуют объекта, но для личности,

пробудившейся в качестве «Я», нет ничего внешнего, никакого объекта, а также ничего внутреннего и никакого «я». Именно поэтому Джанака, которому было даровано видение Абсолюта по милости просветленного адепта Аштавакры, восклицает в экстазе

«О, даже среди множества людей не вижу я дуальности. [Все едино], как лесная чащоба. На что же направить мне свое желание? Диво! Во мне, безбрежном океане, [бесчисленные] волны бытия (джива) сталкиваются, играют и смешиваются согласно их природе» (5).

Мудрец Аштавакара, свидетельствуя о собственном осознании, говорит:

«Я бескраен, как пространство; созданная Вселенная подобна сосуду [наполненному и окруженному пространством]. Следовательно, нет нужды отказываться, принимать или растворять [этот мир]. Такова мудрость (джнана). Где свет или тьма, где прекращение? Воистину, где вообще что-либо для мудрого, кто вечно неизменен и невозмутим?

Нет ни небес, ни ада, ни даже освобождения при жизни (джи ванмукти). Коротко говоря, ничего нет [такого, что могло бы быть схвачено мыслью, присутствующей как таковой] в йогическом видении» (6).

То, что остается, когда мысль очищена от всех ошибочных представлений относительно реальности, неопишимо. Это не просто пустота. «Это» ни с чем не сравнимое блаженство, которого удостоились Аштавакара и прочие мудрецы.

63. Мантрайога: произнесение из внутренней глубины

Вибрирующая Вселенная

Согласно кашмирскому шиваизму, модернизированной ветви тантры, ультимативная Реальность является одновременно Сознанием/Бодрствованием и Энергией — Шивой и Шакти. Эта полярная

природа заключена в идее, что сама Реальность есть паринис пандана, или, пользуясь терминологией Дэвида Бома, «движение в целом». Творение происходит, когда это трансцендентальное движение становится специфичным, являя сначала пространство и время, а затем все бессчетные формы космоса. Данная вибрация (спанда) есть суть космического существования. Иными словами, Вселенная представляет собой океан энергии. Именно об этом говорит и современная физика.

В индивидуальном человеческом теле эта бесконечная энергия содержится в форме силы змеи (кундалинишакти). Как сказано в «Шарадатилакатантре» (1.108), кундалини есть звучащий Абсолют (шабдабрахман). Звучащий же Абсолют — более низкая версия беззвучного Абсолюта (ашабдабрахман). Кундалини — сила Сознания (читшакти) и как таковая сверхразумная сила, поддерживающая тело и мысль посредством жизненной силы (праны), которая напрямую связана и доступна через дыхание.

Наука о мантрах

Согласно эзотерическому объяснению, санскритское слово мантра означает «то, что защищает (трана) мысль (манас)». Более определенно, мантра представляет собой звук (букву, слог, слово или фразу), заряженный трансформирующей силой, как буква «о» («а») в слове «Ом», слове «хамса» или фразе «Ом мани падме хум». Таким образом, мантру можно определить как заряженный потенциальной энергией звук, способный вызвать определенные явления в сознании. Наиболее возвышенные последователи избегают применять мантры для чеголибо, кроме величайшей человеческой цели (пурушаарта, пишется пурушарта), а именно, освобождения. В тантрических ритуалах мантры используются для очищения алтаря, сиденья, сосудов и жертвенных ложек или самих жертвенных приношений (цветов, воды, пищи), а также для призыва богов, защитников и так далее. Однако наука о священном звуке (мантрашастра) с древних времен находила и прикладное, мирское применение. В последнем случае мантры рассматриваются скорее как магические заклинания, чем как священные вибрации, служащие целям трансформации и трансценденции «я».

Энергия змеи, скрытая в теле, ассоциируется с санскритским алфавитом, который состоит из пятидесяти основных букв,

или звуковых вибраций, употребляемых при составлении мантр. Однако, в отличие от обычных слов, мантры часто не имеют определенного значения. Сила их заключается в частом повторении: мысленном, шепотом или громко.

Не всегда понимают, что звук, чтобы стать мантрой, должен быть передан (формально или неформально) при инициации (дикша). Только после этого мантра приобретает истинно трансформативную силу. Ведь, чтобы стать «активной» («пробужденной»), мантра должна быть прочитана по крайней мере 100 000 раз. Мантра, которой недостает «сознания», ничем не отличается от любого другого звука. Как утверждает «Кулаарнаватантра» (15.6164):

«Мантры без сознания — просто буквы. Они не приносят результата даже после триллиона повторений.

То состояние, которое проявляется мгновенно, когда читается мантра [с "сознанием"], не может быть достигнуто в результате ста, тысячи, ста тысяч или десяти миллионов повторений.

О, Кулешвари, узлы на сердце и в глотке пронзены, все члены укреплены, внезапно являются слезы радости, мурашки, телесный экстаз и трепетная речь...

...когда мантра одарена сознанием, она произносится даже один раз. Где видны подобные признаки, там [мантра] говорится согласно традиции».

Мантры, заряженные концентрированной потенцией, называются «слогисемя» (биджа). Ом представляет собой исходный слогсемя, источник всех других. «Мантрайогасамхита» (71) говорит о нем как о «лучшей из всех мантр», добавляя, что остальные мантры черпают свою силу в нем. Таким образом, Ом часто ставится как приставка, а иногда и как суффикс, в другие многочисленные мантры, например, «Ом нама шивайя» («Ом, приветствие Шиве») или «Ом намо бхагавате» («Ом, приветствие Богу [Кришне или Вишну]).

За многие столетия мастера вед и тантры изобрели или, точнее, провидели, много других звуков первичной силы помимо Ом. Эти слогисемена (биджа), как их называли, могли использоваться самостоятельно или, чаще, в сочетании с другими звуками силы для образования мантрической фразы. Согласно «Мантрайога

самхите» (71), имеется восемь первичных биджамантр, которые полезны при любых обстоятельствах, но раскрывают свою глубокую тайну лишь йогу.

1. Айм, гурубиджа (слогсемя учителя), называемый также ва ниджайа (жена Агни).

2. Хрим, шакибиджа (слогсемя Шаки), называемый также майабиджа.

3. Клим, камабиджа (слогсемя желания).

4. Крим, йогабиджа (слогсемя единения), называемый также калибиджа.

5. Шрим, рамабиджа (слогсемя удовольствия); Рама — другое имя Лакшми, богини Счастья, поэтому этот слогсемя известен также как лакшмибиджа.

6. Трим, теджабиджа (слогсемя огня).

7. Стрим, шантибиджа (слогсемя мира, покоя).

8. Хлим, ракшабиджа (слогсемя защиты).

Все сказанное означает, что только адепт, в котором произошло пробуждение кундалини, может придать силу звуку — любому звуку — так, чтобы он перевоплотился в мантру. Мантры — дар мастеров йоги, великих мудрецов (муни) и пророков (риши), поэтому к ним следует относиться с уважением и понимать, что это действительно мощный инструмент трансформации «я».

64. Гайатримантра

Если спросить человека, практикующего индуизм, какая из односложных мантр самая священная, он, вне сомнения, ответит: Ом. Если же спросить, какая из составных мантр считается самой ценной, или священной, он назовет гайатримантру. Каждый день на рассвете миллионы индусов повторяют ее, совершая утреннее омовение. Особенно следует соблюдать самадхью (место соединения), т. е. время непосредственно перед восходом, пока солнечный диск еще не поднялся целиком над горизонтом. Манускрипты рекомендуют повторять в этот краткий отрезок времени гайатри столько раз, сколько успеется, чтобы стяжать долгую счастливую жизнь и духовное понимание. Как правило, брамин, наполнив правую ладонь водой, дышит на нее сначала правой,

а потом левой ноздрей и трижды повторяет гайатри, а потом выливает воду.

Эта мантра получила свое наименование по поэтическому размеру, состоящему из трех стоп (пада) по восемь слогов в каждой. Первые четыре слога произвольны, а последние четыре имеют строго определенные ударения. Слово «гайатри» произошло от глагольного корня «га/гай» («петь») путем добавления суффикса «три». Тот же самый корень имеется в слове «гита» («спетое», т. е. «песнь»), представляющем собой причастие прошедшего времени от «гайя» («петь»). Эзотерическая интерпретация дана в «Брихадараньяка упанишаде» (5.14.4), которая гласит «гайатри» названа так, потому что защищает («тра») достояние человека («гайя»), повидимому, как материальное, так и духовное. В «Чхандогиаупанишаде» (3.12.1) сказано:

«"Гайатри" есть речь, ибо речь воспевает (гайяти) и защищает (трайти) весь мир».

Считается, что истинная сила гайатри заключена в четвертой стопе, выходящей за рамки грамматики и представляющей собой само пылающее Солнце (см. «Брихадараньякаупанишаду», 5.14.3). «Четыре» (катурта, или турийя) является важной метафизической концепцией упанишад, — оно означает ту нашу часть, которая выше бодрствования, дремы и сна. Это вечно бодрствующее трансцендентальное «Я» (атман), чей символ — Солнце. По этой причине в «Брихадараньякаупанишаде» (5.14.7) содержится следующий стих:

«Приветствие твоей четвертой стопе (пада), видимой за пределами неба».

«Гайатри», или «сарасватимантра», ежедневно читается с ведических времен. Впервые она была записана в «Ригведе» (3.62.10), хранилище наиболее древней мудрости Индии, которая постепенно привела к индуизму. Согласно этому ведическому сборнику гимнов, гайатримантра звучит так:

«Гат савитур вареньям
бхарго девасья дхиманди
дхийо йо на пракодайат».

Этому стиху обычно предшествует звук Ом и то, что называют тремя изречениями (виаритис): бху бхувас, сва, что значит «земля», «среднее небо» и «небеса» соответственно. В «Брихадараньяка упанишаде» (5.5.3—4) они сравниваются с головой, руками и стопами человека. Любопытно, что голова соответствует не небесам, как можно было бы предполагать, а земле, тогда как стопы ассоциируются именно с небесами. Это содержит намек на архаическое учение, согласно которому человек ведет свое происхождение с небес (инволюция), а не из чрева земли (эволюция). Задача йоги в том, чтобы отыскать наши стопы, или корни, на небесах.

Имеется также цепочка мантр, которую часто читают перед тремя виаритис, известными также под названием ширас (голова). Эта цепочка состоит из «Ом апо юоти разо'мритам брахма» (Ом, вода, свет, суть, бессмертие, Абсолют). Таким образом, полный текст гайятри звучит так:

«Ом апо юотри разо'мритам
Брахма
ом бхур бхува сва [или сува] тат
савитур вареньям бхарго девасья
дхиманди дхийо йо на
пракодайат».

Это значит:

«Ом. Вода. Свет. Суть. Бессмертие. Абсолют.
Ом. Земля. Среднее небо. Небеса.
Дай нам созерцать высшую славу Бога
Савитри, чтобы Он мог вдохновить наше созерцание».

«Амритубиндупанишада», раннесредневековый йогический манускрипт, определяет контроль за дыханием (пранаяму) как состоящий из трехкратного повторения гайятри вместе с тремя виаритис и ширас на одном дыхании.

Гайатримантра призывает Дух Солнца, чье тело и есть наше Солнце. Самой древней йогой была именно йога Солнца, и эта традиция и поныне составляет стержень большинства направлений индульской йоги. Без Солнца на Земле не было бы жизни. Таким образом, индусы славят и почитают Дух Солнца как дарителя жизни и как принцип, озаряющий мысль.

Гайятри часто комментируется в санскритской литературе. Так, например, «Трипуратапаниупанишада», довольно позднее произведение, относящееся к традиции шакты, связывает эту мантру с почитанием богини Трипуры. Она славилась как великая Сила (Шакти), выходящая за рамки любых проявлений.

Из этой рукописи мы узнаем, что санскритское слово «тат» (это) относится к вечному, не знающему условностей Абсолюту (брахман), трансцендентальной Реальности, из которой развился мир на всех уровнях его проявления.

Далее упанишада сообщает, что Савитур (или Савитри) означает первичную силу богини Трипуры, хотя санскритское слово Савитри — мужского рода и значит «Импеллер», т. е. Солнце, или Дух Солнца. Савитри не следует путать с божеством Савитри, который правит всем обучением, а также могучей одноименной рекой, которая некогда стекала с Гималаев к Индийскому океану. Имя Савитри произведено от корня глагола «су» (побуждать, подстрекать, принуждать), тесно связанного со вторым значением этого корня, а именно «выжимать, экстрагировать». Савитри извлекает из себя две практически неразрывные вещи: свет, дарующий жизнь, и тепло.

Вареньям означает «превосходнейший» или «прекраснейший», т. е. не имеющий равных. Это слово определяет термин «бхаргас».

Бхарго (от «бхаргас», или слава) считается трансцендентальным аспектом Савитри, поражающим нас почтительным трепетом. Славу эту нельзя узреть человеческими очами. Она открывается лишь внутреннему взору великого адепта йоги.

Девасья (от «дева») означает «от Бога», т. е. «от Савитри».

Дхиманди означает «дай нам созерцать» и включает идущее от сердца желание сосредоточить мысль на ультимативной Реальности посредством созерцания (дхи). В «Ригведе» архаическое слово «дхи» означает позднейший термин дхиана (медитация/созерцание).

Дхийо (от «дхийас») есть множественное от «дхи». Древние мудрецы часто фокусировали свои мысли на Едином, и современные йоги следуют этой древней практике. По мере углубления созерцания Савитри она все в большей степени озаряет мысль.

Йо (от «йа») — просто слово «кто», которое в данном случае означает Бога Савитри.

На — это «мы/нам», относится к созерцанию мудрых.

Пракодайат произведено от глагола «пракодайя» (причина воодушевления).

Мастера йоги ощущали, что без Савитри их созерцанию недостает воодушевления. Только Савитри способна воодушевить, или озарить, их внутренний мир, подобно тому как она озаряет Землю своим лучистым физическим телом (видимым диском Солнца).

65. Священный звук Ом

Смысл Ом

Нет никакого сомнения, что Ом — древнейшая мантра, или звук силы, известная мудрецам Индии. Однако ее происхождение в определенной степени скрыто. Сто лет тому назад немецкий ученый Макс Мюллер, издатель и переводчик «Ригведы», выдвинул гипотезу, что Ом может быть сокращением слова «авам», «доисторического номинального корня, указующего на отдаленные объекты, тогда как «айям» указывает на ближние объекты» (1). Далее Мюллер продолжает: «Авам мог превратиться в утвердительную частицу Ом точно так же, как французское *oui* произошло от *hoc illud*» (2). Этот невнятный комментарий опирается на тот факт, что Ом, подобно французскому *oui*, помимо своего священного значения обычно используется в смысле «Да, я согласен». Однако интересная филологическая гипотеза Мюллера осталась неподтвержденной.

В свое время Свами Санкарананда предложил другой подход, а именно, что Ом происходит от ведического слова «сома» (3). Под влиянием персов, не произносивших букву «с», слово «сома» перешло в «хома» и постепенно сократилось до «Ом». Подобно построениям Мюллера, эта концепция также чрезвычайно спорна, но, тем не менее, интересна, поскольку учитывает традиционную принятую связь между «Ом» и «сома».

Сома — это священная субстанция, использовавшаяся в исходных ведических жертвоприношениях. Она не была токсичной. Поэтому многие ученые (на мой взгляд, совершенно неверно)

идентифицировали ее с концентратом, приготовленным из мухомора. В ведической литературе сома всегда описывается как ползучее растение, что неприменимо в отношении грибов. Как бы то ни было, настоящая сома не являлась растением или растительным экстрактом, а была духовным эликсиром, или просветляющим переживанием, как явствует из некоторых гимнов «Ригведы» (например, 10.85.3). В этом смысле мы встречаем ее и в позднейшей «Тантре», где сома означает внутренний процесс, или эзотерический феномен: нектар бессмертия, сочащийся из «Луны» через «центр неба» (талучакра) в голове и проникающий в «Солнце», расположенное в набхичакра (пупочный центр). На физическом уровне это соответствует слюне, которая, как известно, обладает антисептическими, целебными свойствами.

Свами Санкарананда полагал, что, подобно соме, священный слог Ом представляет Солнце. Это, повидимому, находит подтверждение в «Аитарейябрахмане» (5.32): Ом ити асау ю'сау [сурья] тапати (то, что пылает [т. е. Солнце], есть Ом). Солнце, действительно, стояло в центре ведической духовности, причем ведические мудрецы рассматривали Солнце не просто как звезду, которая снабжает нашу планету необходимым светом и теплом, а как сущность со множеством измерений, для которой видимое звездное тело — лишь самая внешняя материальная оболочка.

Предположение почтенного Свами заслуживает серьезного внимания. Однако большинство духовных авторитетов рассматривают Ом как вокализацию актуального «звука», или вибрации, наполняющей всю Вселенную и доступной слуху йогов в мгновения высших состояний сознания. Западная герметическая традиция знает эту вибрацию как «музыку сфер». Индийские мудрецы также говорят о ней как о шабдабрахмане, или «звучащем Абсолюте», который, согласно «Чхандогьяупанишаде» (2.233), есть «все это» (идам сарвам). Все это означает, что Ом представляет собой Вселенную как целое, а не в качестве конгломерата отдельных частей, как мы воспринимаем ее в обыденном состоянии сознания. Таким образом, Ом является изначальным звуком, открывающим себя внутреннему уху адепта, который контролирует свои мысли и чувства.

В предисловии к своему переводу «Йогавасишты» Вихари Лала Митра приравнивает к Ом греческое слово «он» (бытие) (4). Если лингвистически это и неверно, с философской точки зрения

такая связь вполне обоснованна, поскольку Ом — символ Того, Кто Есть, или брахмана. На тех же основаниях Митра проводит корреляцию между ом и амен (аминь) (5).

Ранняя история священного слова

Знаменательно, что слово Ом не упоминается в древней «Ригведе», которую недавно стали относить к третьему тысячелетию до н. э. или даже к более раннему времени (6). Однако скрытое упоминание о нем, возможно, присутствует в одном из гимнов (1.164.39), который говорит о слоге (акшара), существующем в высшем пространстве, где обитают все боги. «И как может петь тот, кто не знает этого?» — спрашивает составитель гимна, после чего добавляет: «Лишь те, кто знают это, сидят здесь». Подразумевается, что только посвященные собираются вместе, чтобы черпать наслаждение в тайне священного слова и обществе богов.

Слово «акшара» буквально значит «неизменный» или «не подверженный гибели». Такое определение особенно уместно, поскольку грамматически слоги представляют собой устойчивые звуко сочетания, образующие слова. Если рассматривать мантрическое «Ом», это односложное слово превратилось в выражение ультимативного Единого, вечно неизменного (акшара, акала). Во многих манускриптах, включая «Бхагавадгиту» (10.25), где Кришна говорит: «В произнесенном я единый слог», — слово «акшара» употребляется в качестве синонима «Ом».

С учетом того выдающегося значения, которое имеет Ом в качестве самого первого слогасемени, вряд ли имеет смысл предполагать, что мудрые составители ведических гимнов не знали об этом священном звуке. Ведь они были великими мастерами мантрайоги, чью поразительную компетенцию в мантрах доказывают удивительные сборники ведических гимнов. Вероятно, Ом считался столь священным, что его нельзя было произносить нигде, кроме как в процессе ведических жертвоприношений. В этом случае слово должно было передаваться от учителя к ученику только устно в условиях строжайшей секретности, и, следовательно, не возникало необходимости упоминать его в священных гимнах, поскольку все посвященные знали как само слово, так и его высший смысл. Как бы там ни было, на протяжении бесчисленных поколений любое чтение ведических гимнов всегда начиналось

с произнесения Ом. «Атхарваведа» (10.8.10) намекает на данное обстоятельство следующей загадкой:

«Что добавляется в начало и в конец, соединяет все вокруг и повсюду, при нем также совершается жертва? Этой хвалы (рик) прошу я от тебя».

Слово «Ом» часто добавляется к более длинным мантрическим фразам, открывая и завершая их, причем практика эта действительно очень древняя. С течением времени запрет на произнесение священного слова и даже запись его гделибо помимо святых ритуалов ослабел. Так, впервые священный слог назван прямо в открытом гимне «Шуклаяджурведы» (1.1), «белой» редакции сборника ведических гимнов, имевших отношение к церемонии жертвоприношения (яджус). Однако это могло быть позднейшим дополнением, поскольку добавленная к «Яджурведе» «Тайттирийсамхита» (5.2.8) все еще таинственно говорит о «божественном знаке» (девалакшана), который пишется троично (три аликхита). Некоторые ученые видят в этом указание на три составляющие слога Ом (на санскрите пишется а+у+м). Три составляющие Ом упоминаются, например, в «Прашнаупанишаде» (v. 5). Ниже мы увидим, что символическая разработка данного пункта содержится в «Мандукияупанишаде».

О том, что священный слог был записан рано, свидетельствует факт, что его искали на песке или воде при определенных античных ритуалах. Это также существенно подтверждает гипотезу о записи слова по крайней мере в конце ведической эры, что обычно отрицается историками. Однако сегодня мы признаем, что история древней Индии должна быть полностью переписана. Длительное время господствовавшая теория, согласно которой люди ведической культуры, вторглись в Индию между 1200 и 1500 гг. до н. э., оказалась несостоятельной. Фактически все свидетельства указывают на идентичность народа ведической культуры и строителей больших кругов на берегах Индусской Реки. Поскольку в индусских городах найдены артефакты с надписями, вопрос о том, существовала ли в ведической культуре письменность, должен быть решен положительно.

Тем не менее верно то, что сборники ведических гимнов скорее всего никогда не записывались до относительно недавнего

времени. Брахманы изобрели остроумную систему запоминания, гарантировавшую, что «Веды» сохранялись достаточно точно. Весьма вероятно, что удалось это благодаря удивительной памяти знатоков вед. Другие культуры, не меньше уважавшие свои священные традиции, также стремились к их сохранению больше путем запоминания, чем записью на гленистых материалах, которые, помимо всего прочего, могли попасть в чужие руки. Однако нигде искусство запоминания не обрело такой степени разработанности, как в Индии.

На протяжении жизни многих поколений слог Ом никогда не произносился нигде, кроме как при религиозных церемониях. Это был священный звук, передаваемый изустно от учителя к ученику, т. е. исходно от отца к сыну. Даже ранние упанишады (которые недавно стали датировать вторым тысячелетием до н. э.) часто упоминают о нем лишь косвенно как об удгите (верхнем звуке) и пранаве (произнесении). Первое слово указывает, что Ом произносился в нос, вызывая вибрацию в психоэнергетическом центре, расположенном выше и сзади линии бровей (аджначакре). Термин пранавы составлен из приставки «пра» (этимологически связанной с латинским «рго») и корня «нава» (взятым от глагольного корня «ну», что означает «вызывать» и «ликовать», «торжествовать»). Он употребляется, например, в «Йогасутре» (1.27), где назван символом (вакака) Бога (ишвара). Далее Патанджали указывает (1.28), что для познания тайны Бога следует произносить звук Ом и размышлять над ним.

Другое, более позднее обозначение Ом — тара, производное от глагольного корня «три» (пересекать). Это ссылка на освобождающую функцию звука ом, который безопасно переносит йога через океан существования (бхавасара) к «другому берегу». Путем осмысленного повторения звука Ом йог возвышается над самой мыслью и таким образом освобождается от иллюзии существования в качестве островка, отделенного от всего остального. Звук Ом поистине освобождает, поскольку расширяет повторяющего его за физические границы кожи и метафорические границы предрассудков, восстанавливая осознание универсального «Я» в качестве настоящей сути.

В самых ранних упанишадах, таких как «Брихадараньяка», «Чхандогья» и «Гайттрия», священный слог Ом неоднократно упоминается открыто в виде собственно Ом (или аум) и Омкара

(составление Ом, т. е. запись Ом). Однако более обычно употребление слова «удгита». Впервые ясное соответствие между словами «удгита» и «пранавы» (термин, не встречающийся в «Брихадараньяке») раскрыто в «Чхандогье». Быть может, эти два слова вошли в моду, поскольку к тому времени Ом по невыясненным причинам перестало употребляться только в священной среде и приобрело значение «Да, я согласен». Первая запись подобного употребления содержится в самой «Брихадараньякаупанишаде» (391), где Ом семь раз повторен именно в этом смысле. В «Чхандогьяупанишаде» (1.1.8) говорится абсолютно ясно: «Это слово есть слово согласия, ибо, соглашаясь на чтолибо, мы говорим аум [= Ом]». Макс Мюллер комментирует это следующим образом:

«Если, таким образом, Ом изначально значило "то" и "да", становится ясно, что подобно "аминь" оно приобрело более общее значение, несколько сходное с "tat sat", и могло использоваться в качестве отражения всего, что может выразить человеческий язык (7)».

В «Чхандогьяупанишаде» (1.1.9) содержится также другое высказывание на эту тему:

«Этим троючастием совершается познание. В честь этого слога повторяется Аум, восклицается Аум, поется Аум со всем его величием и сутью».

Интересно, что Шанкара в своих комментариях к данной упанишаде соотносит вышеупомянутое высказывание с жертвоприношением сомы, что опятьтаки подтверждает связь между Ом и сомой, о которой говорилось ранее. Он утверждает, что обряд сомы выполнялся в честь, или для прославления, священного звука, представляющего собой символ Бога. Эта жертва, пишет Шанкара далее, поддерживала Солнце, дарующее всю жизнь и всю пищу посредством тепла и дождя.

«Чхандогьяупанишада» (1.9.4) цитирует также слова Атидана Шануаки, учителя Удара Шандильи: «Пока твои потомки будут знать это удгита, их жизнь в этом мире будет высшей и лучшей». Данная фраза выражает представление о том, что святое слово является благословением для тех, кто его произносит.

По этой причине оно достойно высочайшего уважения, как подчеркнута в «Чхандогьяупанишаде» и других манускриптах.

Согласно заключительным стихам «Брихатсаньясыупанишады», средневековому тексту, двенадцать тысяч раз повторенное Ом снимает все грехи, а повторение Ом двенадцать тысяч раз ежедневно в течение года приводит к пониманию Абсолюта (брахмана). Какое благо может быть выше этого?

От Ом к Аум

Спустя по меньшей мере две тысячи лет с той поры, когда ведическими провидцами (риши) был открыт священный звук Ом, анонимный мудрец, составивший короткую «Мандукияупанишаду», использовал эту древнейшую мантру для истолкования метафизики адвайта веданты. Так, он объясняет, что три составные части (мантры) данного слова, а именно а + у + м, символизируют прошлое, настоящее и будущее, а также бодрствование, дрему и глубокий сон. Он говорит также о четвертой части, которая превосходит остальные три, и заключает свои эзотерические наблюдения утверждением, что Ом есть «Я» (атман): «Тот, кто знает это, вступает в «Я» своим «я», — тот, кто действительно знает это!»

Значение «Мандукьяупанишады» можно оценить по тому факту, что почтенный мудрец Гаудапада написал на нее свои знаменитые комментарии «Мандукьякарика», которые в свою очередь были пространно прокомментированы Шанкарой, великим представителем школы нондуализма (адвайта). Гаудапада был учителем Говиндапада, гуру Шанкары.

Другим манускриптом, написанным исключительно с целью объяснения священного слова Ом, является «Атхарвашикхаупанишада». Она начинается вопросом «На что следует медитировать?». Ответ гласит: на слово Ом, которое символизирует высший Абсолют (брахман). Текст говорит о четырех составляющих этой мантры, каждая из которых имеет свое символическое значение, а именно:

1. Звук «а»: земля — рик (хвалебный гимн) — Ригведа — Брахман — Васус (класс восьми богов) — размер гаятри — огонь гарпатия — красный — посвященный Брахману.

2. Звук у воздух — яджус (жертвенная формула) — Яджурве да — Вишну — Рудра (божества, правящие областью меж землей

и небесами) — размер триштубх — огонь дакшина — яркий — посвященный Рудрам.

3. Звук м: небеса — саман (тайные пения) — Самавед — Вишну — Адитья (божества, связанные с богиней Адити, символизирующей первичную бесконечность) — размер джагати — огонь ахавания — посвященный Вишну.

4. «Получасть» (ардхаматра): песни Атхарвана — Атхарва веда — огонь вселенского разрушения — Маруты (божества среднего региона, преимущественно ассоциируемые с ветром) — Вират — многоцветный, подобный молнии — посвященный Пуруше.

Самой важной составляющей является носовая «получасть» м, несущая собственное просветление и заставляющая жизненную силу в теле (прану) подниматься вверх, в голову. Далее в этой упанишаде говорится, что звук Ом называется Омкара, поскольку посылает потоки жизненной силы вверх (урдхам удкрамайяти), а также пранава, поскольку заставляет все жизненные потоки склоняться (пранамайяти) перед ним. В конце текста говорится, что звук Ом есть Шива.

Интересно, что в тантрайоге сила змеи (кундалинишакти), покоящаяся в психоэнергетическом центре (чакре) у основания позвоночника, считается свернувшейся в три с половиной раза. Весьма возможно, что в этом заключена та же идея, что и в замечании о трех с половиной составляющих звука Ом. Тантра предположительно модифицирует заключительное требование упанишады, заменяя Шиву на Шакти, которая в форме кундалини поднимается вверх и в процессе подъема ассимилирует жизненные потоки. Фактически подъем силы змеи сопровождается проявлением все более тонкого звука.

Согласно «Амритабиндуупанишаде» (4), только немая часть звука «м» ведет к беззвучному, невидимому Жилищу, ультимативной Реальности. Эта рукопись рассматривает владение дыханием (пранаяму) в качестве очень важного аспекта йогической дисциплины, как и повторение гаятримантры: тат савитур вареньям бхарго девасия дхимахи дхийо йо на пракодайат. Эту мантру следует читать вместе с пранава и виахрис (формулами восклицаний, а именно, словами «бху», «бхува», «сва»), которые означают землю, среднюю область и небеса соответственно). Священную мантру нужно повторять трижды на одном дыхании.

«Амританадаупанишада» (2) советует «взойти на колесницу Ом», взяв в возничие Вишну, и неуклонно править к ультимативной Реальности. Приблизившись к высшему «Я», следует сойти с колесницы и войти в славу «Я» посредством немой буквы «м», т. е. беззвучной, высшей составляющей Ом.

Эта упанишада предписывает владение дыханием, особенно задержку дыхания, для контроля чувств и сосредоточения мысли на внутреннем мире. Она дает определение йоге как состоянию задержки дыхания в течение двенадцати единиц, или мер (матра), т. е. двенадцати повторений Ом. Это приведет к тому, что через три месяца упорной непрерывной практики забрезжит мудрость, через четыре внутреннему взору откроются божества, а через шесть наступит окончательное освобождение. Разумеется, чтобы добиться успеха необходимо в течение всего этого времени сохранять состояние непоколебимой сосредоточенности. Для большинства людей это невозможно, поскольку, как сетует некий ведический бардпровидец (риши), «мысль моя порхает там и тут, подобно птице».

Согласно «Дхианабиндуупанишаде» (15), пранава — это лук, «я» — стрела, а цель — Абсолют. Данная метафора впервые встречается в «Мундакаупанишаде» (2.2.3—4), где пранава зовется нетленной, а ее «прекрасный конец» невыразимым. Другая распространенная метафора, также повторенная в «Дхианабиндуупанишаде» (22), гласит, что «я» есть нижний жернов (арани), а звук ом — верхний жернов. Повторение его позволяет задерживать дыхание и растворять тонкий звук (нада).

Благодаря постоянному развитию тонкого внутреннего звука, как сказано в «Надабиндуупанишаде» (49), стираются кармические отпечатки (васана), оставленные прошлой волевой деятельностью. Это ведет к слиянию мысли и жизненной силы. Когда мысль и жизненная сила неподвижны, личность живет в качестве тонкого звука (брахматараантаранада, что можно перевести как «самый внутренний звук, который есть брахмический освободитель, тара»).

Захватывающее описание священного слова дано в «Нарада паривраджакаупанишаде» (8.1), средневековой рукописи. В ней сказано, что Ом состоит из трех частей: разрушающий Ом, созидующий Ом и внутренний/внешний Ом, который охватывает два предыдущих типа. Другая триада: брахмический Ом, внутренний

Ом и практический Ом. Затем в тексте упоминаются еще два набора: внешний Ом, Ом провидцев (риши) и вират Ом (состоящий из первых двух), а также разрушительный Ом, Ом Брахмы и Ом полумеры (ардхаматра).

Упомянутая упанишада объясняет эти различные формы Ом следующим образом: внутренний Ом есть единственный слог Ом, который имеет восемь частей — а, у, м, ардхаматра, нада, бинду кала и шакти. Фонема «а» состоит из десяти тысяч частей, фонема «у» — из одной тысячи частей, фонема «м» — из ста частей, а ардхаматра из бесконечного числа частей. Созидающий Ом описан как имеющий качества, тогда как Ом разрушительный не имеет ни одного. Вират Ом состоит из шестидесяти единиц (морэ). В дополнение к вышеупомянутым восьми частям (которые объяснены ниже), священное слово имеет также калаатита, шанти, шанти атита (пишется шантьятита), унмани, манаунмани (пишется ма номани), пури, мадхьяма, пашьянти и пара. В тексте упоминается также от 64 до 128 частей священного слова, но подчеркивается, что его конечная цель — Абсолют — единственен.

Священный слог Ом в Тантрах

Упомянутые выше идеи упанишад вызвали массу спекуляций относительно Ом в тантрической литературе, где содержится множество концепций наподобие нада, бинду, шакти и т. д. «Шара датилакатантра» (1.108) описывает этот космогонический процесс в терминах издавания звука следующим образом. От высшего Шакти — чистого Сознания в сочетании с фактором ясности (саттва) — исходит самый тонкий звук (дхвани), отмеченный преобладанием факторов ясности и динамизма (раджас). Из дхвани развивается тонкий звук (нада), характеризующийся смесью факторов ясности, динамизма и инерции (тамас). Этот тонкий звук, в свою очередь, вызывает энергию ограничения (нирод хика), которая имеет избыток фактора инерции. Из этого принципа проистекает «полумесяц» (ардхаинду, пишется ардхенду), который на данном нижнем уровне снова являет преобладание фактора ясности. Из него происходит вибрирующий родник (бинду), непосредственный источник всех букв и слов. Последние формируют мантры, которые, таким образом, являются манифестациями, или колесницами, Шакти.

Далее (1.8) в манускрипте поясняется, что бинду само состоит из трех частей, а именно нада, бинду и биджа (семья). В первой части доминирует Сознательное (т. е. Шива), во второй — Энергия (т. е. Шакти), а в третьей явлено равное присутствие Сознательного и Энергии. Подобные эзотерические объяснения эволюции звука вне рамок тантрической практики остаются достаточно долго невразумительными, но постепенно обретают смысл по мере того, как ученик делает успехи на пути мантравидии, «науки о мантрах».

Первичный звук не имеет причины. На языке тантризма Кашмира это чистая вибрация (спанда). Согласно «Киранатантре» (копия 924 г. н. э.), Ом обитает в горле Шивы и есть сам Бог. В этом манускрипте Ом описывается также как корень всех мантр и подчеркивается, что при артикуляции он становится вак (речью), что соответствует греческой концепции логоса.

Восходя по лестнице онтического развертывания (т. е. творения), мы встречаемся со все более тонкими энергиями. Так, матрикас (матрицы, или «малые матери») представляют собой тонкие алфавитные двойники соответствующих им слышимых звуков. Бинду тоньше матрикас, а нада еще тоньше. Как гласит «Йогашик хаупанишада» (2.21), «нет мантры превыше нада». В древнем графическом изображении Омкары символ нада нарисован в виде перевернутого полумесяца над бинду. Это означает, что нада выше бинду. Позднее полумесяц помещался под бинду, чем подчеркивалось, что нада содержит бинду. Тем не менее оба графических изображения означают одно.

Сам нада имеет различные уровни тонкого проявления. Согласно «Хамсаупанишаде» (16) он проявляется десятью различными способами. Сначала идет звук чини, затем чиничини. Третий звук подобен колокольчику, четвертый — реву раковины, пятый же обладает качеством звука арфы. Звуки с шестого по девятый напоминают соответственно цимбалы, флейту, барабан и малый барабанчик. Культивировать нужно лишь десятый звук, подобный удару грома. Считается, что этим звукам сопутствуют различные физиологические симптомы. Так, когда слышится (правым ухом) четвертый звук, голова начинает дрожать. Пятый звук заставляет тонкий центр в корне нёба сочиться лунной амброзией и так далее. Только последний звук сопровождается отождествлением с высшим Абсолютом (парабрахман).

В некоторых Тантрах проводится различие между маханада (именуемое также надаанта) и ниродхини, которое переходит в бинду. Последнее называют также трибинду поскольку оно подразделяется на нада, бинду и биджа. В этом случае нада сравнивается с шива, бинду с шакти, а биджа сразу с Шивой и Шакти. Саму ультимативную Реальность можно рассматривать как исходную точку. Как о таковой, о ней иногда говорят парабинду (трансцендентальная терминальная точка).

Ом является ультимативной биджамантрой. Идея Ом, будучи корнем всех прочих мантр, возможно, вызвала появление всего представления о биджамантрах, представляющих собой основополагающие звуки, которые ассоциируются с определенными божествами. Это особые звуки или вибрации с высокой энергией, открывающие прямой доступ к духовным реалиям, которые они обозначают. Так, ом предваряет или заканчивает многочисленные мантры:

Ом нама шивайя. (Ом. Слава Шиве.)

Ом намо бхагавате. (Ом. Слава Господу [т. е. Кришне или Вишну].) Ом намо ганешайя. (Ом. Слава [слоноголовому] Ганеше.) Ом намо нарайянайя. (Ом. Слава Нарайяне [Вишну].) Ом шанте прашанте сарвакродхаупашаманти сваха. (Ом. Мир! Умиротворение! Весь гнев да исчезнет! Слава!) Обратите внимание на произношение: сарвакродхопашамани. Ом саккидэкам брахма. (Ом. Единое БытиеСознание, Абсолют.)

Последняя брахмамантра названа в «Маханирванатантре» (3.13) превосходнейшей из всех мантр, которая быстро приводит не только к освобождению, но и к достоинству, богатству и удовольствию. Считается, что упомянутая выше парабинду обладает одновременно мужской и женской сторонами, которые соответственно называются хам и са, давая таким образом звук или слово хамса. Хамса означает «лебедь», но символизирует звук дыхания и само дыхание, когда оно входит и покидает тело. Это естественное движение дыхания, которое, как подсчитано, происходит 21 000 раз ежедневно, называется спонтанным повторением (сахаджаджапа) или неповторяемым повторением (аджападжапа).

Хамса также означает душу (джива), которая живет через дыхание. Эта спонтанная мантра понимается как со'хам, или «Я есть он», то есть «Я Шива, ультимативная Реальность». Однако невежество

мешает нам осознать это, отсюда необходимость духовной практики. Относительно поздний текст «Хатхайоги», «Йогабиджа» (156) гласит, что, когда прана входит в центральный канал, естественная мантра превращается из «хамса» в «со'хам». Однако эмпирически это не отличается от первичного ом, основополагающей мантры, которая постоянно вибрирует во всем космосе. В «Мант райогесамхите» (73) есть следующий стих:

«Когда люди слышат пранава, они внимают самому Абсолюту. Когда они произносят пранава, они начинают жить в Абсолюте. Понявший пранаву зрит состояние Абсолюта. Тот, кто всегда держит в мысли пранава, имеет форму Абсолюта».

Заключение

Данный краткий экскурс в историю и природу священного слога Ом предназначен дать читателю лучшее понимание метафизических сложностей, окружающих эту древнюю мантру, и ряда связанных с ней глубоких духовных практик. На предложенную тему можно было бы написать несколько томов, точно так же, как возможно сделать обзор духовных традиций Индии, основанный исключительно на теории и практике звука Ом. Здесь представлены лишь минутные выдержки из учений об Ом, которые развились на протяжении пяти тысячелетий.

Традиция йоги исключительно богата и неизмеримо сложна, однако ее различные школы и пути в основе весьма схожи и в своей простоте имеют много общего. Самое главное, что все они ведут к общей цели, трансценденции эго, какими бы словами это ни выражалось. Как сказано более тысячи лет тому назад в «Ригведе» (1.164.46), «есть лишь одна истина, но мудрые зовут ее разными именами».

66. Мудры: жесты целостности

Мудры в йоге являются прежде всего особыми жестами кистей, предназначенными для того, чтобы направлять определенным образом тонкую энергию тела, или жизненную силу (прану) (1).

Их применяют при медитации, визуализации, контроле за дыханием, ритуалах поклонения, а также (в тантрической медицине) для терапевтических целей. Наиболее распространена мудра анджали. В Индии с ее помощью приветствуют друг друга, складывая ладони вместе перед сердцем так, чтобы указательные пальцы смотрели вверх.

Санскритское слово мудра, которое буквально значит «печать», используется также в других йогических практиках, направленных на сохранение, направление или накопление жизненной силы. Таким образом, данный технический термин употребляется для обозначения определенных жестов, включая язык (кечаримудра), глаза (шамбхавимудра), отверстия головы (шанмукуимудра), гениталии (ваджролимудра и йонимудра), анус (ашвинимудра) и тело в целом (випаритакаранимудра, известная также как стойка на плечах и стойка на голове). С эзотерической точки зрения слово мудра произошло от глагольного корня «муд», означающего «радовать, веселить». Следовательно, мудра — это практика, доставляющая удовольствие (муда) божествам, с помощью которых совершается растворение (драва), или трансценденция, мысли.

Большое число мудр кистями, руками, ногами, головой и туловищем входит в индийский танец, поскольку, повидимому, танец и йога (особенно тантрайога) многое черпали друг у друга на протяжении столетий. Однако своим происхождением мудры, безусловно, обязаны религиозным обрядам. В Брахманах содержится описание правильного положения рук при литье жидкого масла, меда или сомы в огонь в качестве жертвоприношения богам. Весьма возможно, подобная «магия тела» берет свое начало в доисторическом шаманизме. Еще более вероятно, что мудры были открыты спонтанно в состояниях психоэнергетического пробуждения, таких, как медитация (см., например, комментарии Кшемараджи «Вимаршини» к «Шивасутре» 326). Даже сегодня люди, глубоко погруженные в тантрические практики, испытывают спонтанное явление мудр, некоторые из которых точно повторяют традиционные «печати», тогда как другие абсолютно уникальны, присущи только этому человеку. Каждая мудра сопровождается (и предположительно выражает его) определенным видом психической энергии.

Мудры приобрели важную роль в тантре, которая получила заметное влияние в первые века нашей эры и оформилась

в классической форме около 1000 г. н. э. Они применяются в тантрических школах индуизма, буддизма и джайнизма. В «Мудра авадхи», джайнистском манускрипте, названы 114 «печатей», а буддистская «Манджушримулакальпа» (глава 35) упоминает 108 жестов, 55 из которых считаются общеупотребительными. Индусская «Джайякхиясамхита» (глава 8) говорит о 58 мудрах. Свами Гитананда уверяет, что всего существует 729 мудр, выполнять которые он и учил (2).

По словам Свами Гитананды, «мозг представляет собой гигантский суперкомпьютер, 99,9 процента клеток которого остаются "незагруженными" какой-либо программой. С помощью мудр вы ставите программное обеспечение на мозг, после чего он начинает работать значительно эффективнее, а вы чувствуете себя проснувшимися» (3).

В индусской тантре мудра входит в «пять М» (панчамакара), означая поджаренное зерно. Его следует глотать во время выполнения ритуала левой руки. Это средство считается афродизиак^{*}. В хатхайоге, ответвлении тантры, мудра означает также определенные позы тела, такие, как випаритакаранимудра, или перевернутая поза. В буддистской тантрайоге (а именно, ваджраяне) мудра имеет важное дополнительное значение тантрического партнера. Таким образом, мудра является важной концепцией, хотя и малоизвестной большинству жителей Запада, занявшихся йогой.

67. Таракайога: видение света

Огромная сокровищница эзотерических знаний Индии до сих пор едва изучена. Что значат как-нибудь двести лет отрывочных занятий по сравнению с тремя тысячелетиями развития и экспериментирования? Ведь в своем современном виде йога сложилась именно за такой срок. Учитывая преобладающее пренебрежительное отношение западных ученых к эзотерическому учению Индии, которые обращаются с ним, как с падчерницей,

^{*} Средство, стимулирующее сексуальное влечение. — Прим. ред.

неудивительно, что в наших знаниях о йоге и понимании ее зияют бесчисленные провалы. Многие из менее очевидных аспектов ускользнули от взгляда тех, кто занимается историей религий. В один из таких провалов попала таинственная таракайога.

Санскритское слово тарака означает «то, что освобождает». В данной конкретной школе йоги и обозначен строго определенный набор переживаний йога, которые должны провести его через порог конечного мира в царство Безусловного, Реальности. Об истории школы таракайоги неизвестно ничего, кроме того, что основана она была в эпоху расцвета тантры, в первые века второго тысячелетия нашей эры. Вполне возможно, что некогда таракайога привлекала к себе сотни из тысяч духовных искателей средневековой Индии.

До наших дней дошли два санскритских текста с изложением данной традиции, а именно «Адвайятаракаупанишада» и «Манда лабрахманаупанишада». Первый представляет собой девятнадцать стихов, второй — более разработанный вариант, включающий 91 раздел. Оба манускрипта относятся к средневековью, хотя точно неизвестно, в каком именно веке они составлены.

Таракайога базируется на нондуалистической философии адвайта веданты. Адвайта веданта, довольно запутанная система мысли, сформулированная в классической форме знаменитым Шанкара Ачарией, жившим в VII или VIII веке нашей эры, может быть названа основным руслом современной индийской философии. Несмотря на значительную сложность данной школы, основную ее аксиому уловить легко. В «Вивекачудамани» («Средоточном алмазе Различения»), популярном духовном наставлении, доктрина, о которой идет речь, изложена следующим образом:

«Вся эта Вселенная, которую наша духовная слепота являет состоящей из множества форм, на деле не что иное, как брахман, полностью свободный от любого несовершенства (227).

Горшок, хоть он и из глины, ничем не отличается от нее. Ибо по сути своей горшок то же, что и глина. Зачем тогда звать его горшком? Это просто вымышленное, придуманное имя (228).

Так и весь мир, будучи явлением настоящего брахмана, есть не что иное, как этот брахман. Тот, кто называет его чем-то иным, а не брахманом, подобен бормочущему во сне (230).

Следовательно, все, что проявлено как этот мир, есть только высший брахман, [который] реален, недвоичен, чист, есть суть Сознания. Не имеет пятен, ясен, без начала и конца, не совершает действий, природа его — бесконечное блаженство (237).

Этот высший брахман, которого нельзя выразить речью, доступен глазу чистого просветления. Это чистое Сознание, безначальная Реальность. Ты этот брахман! Созерцай его сам (265)».

Мистическое ощущение единого Сущего, называемого брахманом или атманом, столь всеобъемлюще, что адепты абсолютно убеждены: они столкнулись с чемто бесконечно более реальным, чем со свидетельствами чувств. Они не отрицают мириады форм во Вселенной. Их довод скорее в том, что чувства не дают нам истинной картины того, что есть. Они твердо убеждены, что мысль непросветленного человека намеренно искажает реальность, разбивая ее на множество ячеек. Эти ячейки представляют собой множественные сущности, локализованные в пространственно-временном мире, каким он нам предстает. Единый Сущий же есть непрерывный континуум, где время стоит, а концепция «пространства» не имеет смысла.

Поскольку мир множественности является результатом несовершенного знания или духовной слепоты (авидии), препятствующей знанию единого Сущего, следует логически заключить, что эта ультимативная Реальность должна быть также и нашей истинной природой. Глубинная цель любой формы йоги как раз и заключается в устранении всех ложных отождествлений, которые человек делает в течение своей жизни, и приведении духовного последователя к истинной индивидуальности, являющейся не чем иным, как трансцендентальной Основой, или «Я». Рассматриваемая как первичное основание многослойной Вселенной, эта единая Реальность называется брахманом, который с психологической точки зрения является наиболее внутренней сутью личности и как таковой носит имя атман. Брахман и атман обозначают присутствующее повсюду одно и то же Сущее.

Открытие нашей истинной природы совершается в процессе просветления (бодхи) через посредство йоги. Процесс, приводящий к высшему озарению, всегда одинаков: мысль отвращается от всех внешних вещей и обращается внутрь с помощью или без

помощи «опоры», например звука силы (мантры), ментального образа силы (янтры) и т. д.

В таракайогe «переключателем», посредством которого обыденное сознание переводится в непрерывное Свидетельствующее Сознание (чит) единой Сущности, является серия упражнений, где решающую роль играет феномен света. Этот внутренний свет вызывается методом, который в тантра и хатхайогe называется шамбхавимудра. Йоги, удобно сидя в сиддхаасане или любой другой позе, фиксируют взгляд на «впадине, что посередине между бровями» (т. е., в центре лба). Глаза могут быть открыты или закрыты, а брови слегка приподняты.

Каким бы способом ни выполнялась эта техника, она всегда включает новый род видения, благодаря которому фокусом становится точка на лбу, которая слегка «подпитывается энергией». Пользуясь терминологией хатхайогe, это активизирует шестой центр, или аджначакру.

Явление света, испытываемое в таракайогe, не происходит из какоголибо внешнего источника, например Солнца или других светящихся объектов. Эти искорки имеют весьма специфическую природу и относятся к абсолютно личным переживаниям. Трудно определить, что именно это такое. Нейропсихология и психология измененных состояний сознания пока еще пребывают во младенчестве и не могут предложить скольконибудь здорового объяснения. В любом случае, было бы совершенно ошибочно рассматривать данные переживания исключительно как возбуждение зрительных нервов. Они количественно отличаются от искр, вызванных, скажем, мануальным воздействием на зрительный нерв.

Не следует также путать эти вспышки с гипноподобными образами, возникающими перед сном. Огоньки тарака исключительно живые и обладают ошеломляющим качеством аутентичности и реальности. Как бы их ни называть с физиологической точки зрения, для людей, практикующих йогу, они являются знаками продвижения по внутреннему пути. Когда последователю удастся очистить мысль от сигналов чувств, а также от образов и обрывков слов, всплывающих из подсознания, восприятие им блистающего света становится все более интенсивным и реальным.

Согласно «Адвайятаракаупанишаде», на пути йога имеют три четко различимые стадии. О них говорится как о «трех знаках»

(трилакшья). Первый — «внутренний знак» (антарлакшья), второй — «внешний знак» (бахирлакшья), третий — «промежуточный знак» (мадхьялакшья). Они, так сказать, составляют различные фазы шамбхавимудры, «жеста» или «печати» Шамбху, бога Шивы.

В согласии с системой тантрических образов и детальной «географией» человеческого тела, «Адвайятаракаупанишада» дает краткое описание центров тонкой энергии (чакр) и каналов (нади). В соответствии с этим текстом, ось, проходящая от промежности к темечку головы, является излучающим свет каналом, вместилищем таинственной силы, кундалинишакти.

Эта «сила змеи» описана сверкающей, подобной мириадам искр. Даже покоясь в дремлющем состоянии у основания центрального канала, сушумнанади, кундалини освещает его весь. Данное неопишное свечение йоги могут видеть, сосредоточив свой внутренний взор на «ментальном окне», которое находится на лбу и получило техническое наименование лалатамандала («круг лба»).

Заткнув уши указательными пальцами, йог слышит внутренний звук «пу», а его сознание начинает наполняться фосфоресцирующим голубоватым светом. Одновременно все его существо пронизывает ощущение великого блаженства. Это первая стадия шамбхавимудры, известная как «восприятие внутреннего света» (антарлакшьялакшана). В «Герандасамхите» она названа также тедждохиана, «огненная медитация». Ощущение мимолетно и требует неоднократных повторений, чтобы превратиться в стабильное и как таковое стать ступенькой к дальнейшему продвижению по духовному пути.

Вторая фаза шамбхавимудры — «восприятие внешнего знака» (бахирлакшьялакшана). Она описана как визуальное ощущение внешнего многокрасочного поля, которое появляется на расстоянии от двух до шести дюймов от лица. Это очень динамичное поле с волнами синего, красного, оранжевого и подобных цветов и золотыми лучами по краям. Оно воспринимается с открытыми глазами, причем, повидимому, как бы накладывается на образы, доступные при обычном зрении. Таким образом, во второй фазе происходит постепенная экстернализация внутреннего видения. Считается, что техника освоена идеально, когда сверкающий эфир, или поле, постоянно воспринимается примерно в шести дюймах над головой.

На третьей стадии эксперимента, «восприятии промежуточного знака» (мадхьялакшьялакшана), все происходит гораздо интенсивнее и сознание настолько поглощается переживанием, что о нем уже нельзя говорить как о видении или восприятии. Это самадхи, смешение субъекта и объекта. Практикующий йогу становится един со своими переживаниями. «Неизменное поле», которое он (или она) воспринимает или, точнее, переживает, является одновременно внутренним и внешним и допускает любую из нижеследующих пяти форм: (1) гунарахитаакаша, эфирное пространство, лишённое качеств; (2) парамаакаша, высшее эфирное пространство; (3) махаакаша, великое эфирное пространство; (4) таттваакаша, эфирное пространство истины; (5) сурьяакаша, солнечное эфирное пространство.

Представленные различные переживания связаны с особыми цветами и интенсивностью. В идеале наблюдается прогрессия от первой формы к пятой. Последнее сверкающее поле сравнивается с совместным излучением ста тысяч солнц. На этом уровне достигается полное отождествление йога с «освобождающим знаком», тарака.

Остается сделать только один шаг: осознать трансцендентальную (аманаска) Реальность, также называемую тарака. Таким образом, слово тарака используется в двойном смысле. С одной стороны, это «знаки» или визионарные переживания, индуцируемые шамбхавимудрой, а с другой — это сама единая Сущность. Подобное двойное употребление может сбить с толку обычного человека, но для посвященного, который пришел к пониманию нондуалистичной основы всего сущего, оно имеет огромный смысл. Многочисленные знаки единого Существа не являются истинно внешними для высшего тарака, а представляют собой просто множество его проявлений, вызванных непросветленной мыслью, которая неспособна воспринять высшую истину непосредственно.

Трансментальный тарака — синоним нирвикальпасамадхи. В этом состоянии духовный практик является единой Сущностью, понимающей себя через саму себя. Здесь конец внутренней одиссеи йога. Не только его сознание преображается в чистое Созерцающее Сознание, но происходят также заметные изменения химии тела. Считается, что йог практически перестает нуждаться в пище, перестает спать, однако сохраняет телесную силу и ясность мысли.

Световой путь таракайоги использует феномен, известный нам, вне всяких сомнений, с древнейших времен. Так, мы знаем, что световые явления играют важную роль в шаманизме, древность корней которого превосходит йогу. Более того, сама ультимативная Реальность в самых ранних рукописях веданты часто названа «светом» (джиотис).

Как ни удивительно, мы не находим этого термина в пространственных трудах таракайоги. Тем не менее они говорят об абсолютной Реальности как светящейся. Зато она названа трансментальной, т. е. превосходящей категории мысли. Таким образом, она, предположительно, превосходит все, что мысль может воспринять или представить как «свет». Следовательно, освобождение включает прыжок за искры света, за любые переживания, возникающие на пути йога. Это трансментальное состояние (унмани) открывает вечное блаженство (ананда) Абсолюта, причем данное блаженство является не переживанием, а самой сутью освобожденной личности. Как сказано в «Мандалабрахманаупанишаде» (11.5.3—4):

Йоги становятся океаном блаженства.

Сравнительно с этим [абсолютным блаженством], Индра и другие [боги] лишь умеренно блаженны. Итак, достигший [окончательного] блаженства есть высший йог.

68. Янтрайога: божественная геометрия

В стремлении интенсифицировать сознание и преодолеть его обыденные границы йоги пользуются целой гаммой человеческого потенциала и переживаний. Так, например, они применяют готовность к действиям в кармайоге, врожденную способность поклоняться в бхактийоге, умение производить сложные звуки в мантрайоге, способность сосредотачиваться в раджайоге, а умение различать в джнянайоге. Вполне естественно, что йоги пользуются также и самым сильным из наших чувств, зрительным восприятием, в сочетании со способностью к визуализации.

Йогическая дисциплина заключается преимущественно во внутренней сосредоточенности, фокусировке, или полноте мысли.

В некоторых школах такое сосредоточение включает действительную визуализацию, или зрительное представление, при котором определенный объект мысленно удерживается в воображении продолжительный период времени, чтобы произвести сдвиг в сознании. Так, тантра, например, привлекает геометрические узоры, янтры, которые считаются весьма эффективным средством для концентрации блуждающей мысли.

Согласно тантрической философии, множество форм во Вселенной имеют не только различный абрис, воспринимаемый физическим глазом, но и индивидуальную «космографию». Другими словами, все, как одушевленное, так и неодушевленное, несет внутри себя точную «архивную запись» своего происхождения. Более того, там записана вся история космоса. Это возможно потому, что даже мельчайшая космическая пылинка отражает общую структуру вселенной. В этом смысле любая воспринимаемая форма может быть названа янтрой.

Такой взгляд на существование типичен для всех традиционных обществ, которые рассматривают мир как священное событие. Религия, как правило, выражает признание факта наличия связи между Землей и Небесами. Чтобы подчеркнуть эту связь, воздвигались храмы и пирамиды древнего мира. Лишь в последние столетия данный всемирный взгляд был существенно подорван идеологией сайентизма, которая пытается «демифологизировать» наше бытие, забывая, что невозможно жить одним разумом.

Пытаясь упростить понимание и восстановить связь со священным, метафизики тантры пришли к выводу, что любую форму в космосе можно свести к определенному числу первичных геометрических фигур, таких, как точка, линия, треугольник, квадрат и круг. Всем им придавался фиксированный символический смысл. В сочетании они должны были выражать частные качества такими, какими они воплощены в определенных аспектах творения.

В узком техническом смысле янтра представляет собой сложный геометрический узор, специфически применяемый в тантре в качестве «инструмента» (это буквальное значение слова «янтра») интернационализации сознания и трансценденции ординарной мысли. «Тантрататтва» (фолио 519), поздняя тантрическая рукопись, указывает, что янтра названа так, поскольку контролирует (нийянтра) страсти, а следовательно, и страдание.

Янтра считается сосудом или треном определенных божеств, представляющих главные креативные силы во Вселенной, таких как Лакшми (дарующая удачу), Вишну (вездесущий) или слон воголовый Ганapati, он же Ганеша (устранитель препятствий).

Во время обычной тантрической церемонии к этим божествам вызывают посредством повторения звуков силы (мантр), священных жестов кистями (мудр), контролем за дыханием (пранаямой) и множеством других ритуальных техник. Главный метод — создание соответствующей янтры почитаемого божества. Это достигается выполнением геометрического узора на бумаге, дереве или песке, гравировкой его на металле, а иногда созданием модели в трех измерениях.

Однако внешнего рисования или создания модели янтры недостаточно. Постепенно практик тантры должен утвердить янtru внутри себя посредством интенсивной концентрации и визуализации. Ему следует построить живую трехмерную модель янтры внутри собственной мысли. Или, скорее, он должен прийти к осознанию, что на деле тело его идентично по форме с данной янтрой.

Это очень сложный и длительный процесс. Для современного человека он может даже казаться невыполнимой задачей, поскольку мы утратили превосходную память, которой владели предки. Традиционные общества предпочитали передавать знания не столько в письменной, сколько в устной форме. Например, ведические гимны, стихи и прозаические отрывки упанишад исходно запоминались наизусть, причем с поразительной точностью. Однако с распространением книг дивная способность запоминать в большой степени была утрачена, хотя именно способность запоминать совершенно необходима для визуализации, применяемой в йоге, особенно в тантрайоге.

Ментально сконструированная янтра должна стать живой, как бы одушевленной. Когда последователь достигает успеха в своей внутренней работе, янтра превращается в вибрирующее силовое поле, которое полностью поглощает его внимание. Через определенное время человек уже не может сказать, янтра находится внутри него или он — в янтре. Сознание постепенно все больше поглощается, пока йог не становится полностью равнодушным к окружающему. Чувства больше не воспринимают внешние раздражители. Йог живет полностью во внутреннем мире. Наконец,

он зрит божество (т. е. персонализированную креативную силу) самой янтры.

Медитативное поглощение (дхиана) характеризуется постепенным уничтожением барьера между субъектом и объектом, который является фундаментальным для обычного бодрствующего сознания. В конце процесса лежит полная унификация субъекта и объекта, смешение знающего, известного и акта познания. Здесь происходит трансценденция над всей дуалистичностью. Такое состояние называется самадхи, или экстаз.

Существуют два фундаментальных типа самадхи, высший и низший. В основе последнего «форма» (рупа), или фокальная точка, с которой смешивается ощущающий субъект. В основе первого полное отсутствие содержания в сознании. Сознание, или, скорее, бодрствование (чит), обитает в себе. Эмпирическое сознание временно уничтожается, освобождая место для трансцендентального «свидетельствования» (сакшин). Это состояние называют осознанием «Я», или освобождением.

Медитативное восприятие божества той или иной янтры относится к низшему типу самадхи. Оно рассматривается как бесценная подготовка к окончательному осознанию универсального «Я».

Как ни парадоксально, в начале освоения техники янтры должна быть более сложной. Сильно упростить ее можно лишь после того, как будет достигнут (благодаря регулярным упражнениям) определенный успех в концентрации и визуализации. Создавать янtru внутри или внешне можно двумя способами. Можно представлять, как она развивается из самого средоточья (бинду) вовне в соответствии с процессом космической эволюции. Или же можно представлять, как она от самого внешнего края направляется к центру в согласии с процессом медитативного поглощения (инволюции). Символика элементов, составляющих янtru, относительно проста, но внутреннее ее значение, воплощенное в божестве, полностью можно уловить только при внутреннем переживании этой янтры.

Основной элемент любой янтры — точка, или бинду (капля), хотя его не всегда называют вслух. Она представляет ту точку в пространстве и времени, в которой любой объект начинает проявлять себя. Бинду находится между явленным и неявленным, между действительным и возможным. Это креативная матрица,

первичная структура, дающая исток целому космосу со всеми его многочисленными формами. Сказанное справедливо как для физического мира, так и для психологической вселенной, для макрокосма и микрокосма.

Проявление может состояться только через движение. Геометрически это выражается линией или сочетанием линий. Восходящее движение изображается треугольником вершиной вверх, который символизирует мужской принцип во Вселенной, иву. По аналогии он связан с элементом огня и ментальной деятельностью в целом. В нумерологии это число 3. Треугольник вершиной вниз означает женский креативный принцип, шкти, воплощающий активность Шивы. Он связан с элементом воды. В нумерологии это число 2.

Двенадцатиугольник, один из наиболее часто встречающихся элементов янтра, составлен из треугольника, направленного вверх, и треугольника, направленного вниз. Он символизирует состояние гармонии явленного мира. Космос существует только благодаря идеальному равновесию противоположных сил.

Состояние хаоса или пустоты изображается в форме двух расположенных по вертикали треугольников, которые соприкасаются вершинами, образуя «барабан Шивы». Бог Шива представляет здесь принцип разрушения и, следовательно, обновления.

Квадрат символизирует элемент земли (бху). В нумерологии это число 4. Данный символ является практически универсальным.

Круг представляет периодичность и ритм. Он может также означать латентную «свернувшуюся» энергию, присущую материи. Фигура связана с пятым элементом, эфиром (акаша). В нумерологии это, соответственно, число 1 или 10.

Шестиугольник, символ элемента воздуха (вайю), отображает дисперсное движение.

Лотосы в различных янтрах означают определенные сущности или персонифицированные энергии, различить которые можно по числу лепестков. Так, восьмилепестковый лотос указывает на бога Вишнуохранителя.

В тантрических рукописях упоминается и описывается множество янтр. Большая часть из них предназначена для духовного использования, некоторые же употребляются специально для лечения болезней или стяжания материального благополучия.

Наиболее известна, безусловно, шриянтра, называемая также шричаakra (колесо со спицами). Это символический архетип космоса и, по аналогии, человеческое тело. Она же великий символ Богини (дэви), или Шакти, как в трансцендентальной, так и имманентной ее форме. Девы знаменует женский вселенский принцип, силу или энергию, которая отвечает за все творение.

Согласно тантрической философии, Бог и Богиня в действительности одно. Оба вместе составляют первичную Единицу, единственную Реальность, лежащую за гранью всех явлений. Их разделение, воспринимаемое на эмпирическом уровне, есть причина всех человеческих страданий. Осознание «Я» состоит в открытии того, что на конечном, ультимативном уровне существования, Бог и Богиня пребывают в неразрывных объятиях, а Осознавший «Я» адепт разделяет наслаждение их вечным союзом.

Шриянтра, входящая в тантрическую литургию, служит напоминанием йогам об ультимативной неразделимости, или союзе, между субъектом и объектом. Эта янтра составлена из девяти треугольников, расположенных так, что вместе они образуют сорок три маленьких треугольника. Четыре из девяти первичных треугольников указывают вверх, представляя мужскую космическую энергию, а пять — вниз, символизируя женскую космическую силу.

Эти треугольники окружены восьмилепестковым лотосом, который означает Вишну, вездесущую восходящую тенденцию макро и микрокосма. Следующий лотос с шестнадцатью лепестками символизирует приверженность к объекту желаний, в частности, силу, которая давит над мыслью и органами чувств. Этот лотос окружают четыре концентрические линии, символически соединенные с обоими лотосами и треугольниками. Тройная окружающая линия называется «градом земным» (бхупура). Она означает три сферы мира, а с точки зрения микрокосма, человеческое тело.

В Южной Индии шриянтра считается объектом поклонения. В некоторых средневековых и более поздних индуистских храмах имеются святилища с небольшим алтарем внутри. Традиция гласит, что алтари эти сооружены над выгравированными шри янтрами. Для здоровья и, увы, для черной магии шриянтры наносятся на тонкую золотую, серебряную или медную фольгу сворачиваются в цилиндры и помещаются в металлические коробочки для ношения в виде амулета.

Гораздо более сложную по рисунку янтру представляет собой мандала, используемая в тибетском буддизме (ваджраяна). Вместо точки, определяемой в воображении или рисуемой в действительности, мандала имеет своим центром ступу Будды (АдиБуддха), от которой Космос распространяется во всех четырех направлениях («Четыре Рая»), над которыми бдят различные Будды, или просветленные сущности. Снаружи внутренних «стен» этих райских полей обычно стоят Четыре Будды Человека и Четыре Стража.

Янтрайога является формой «внутреннего поклонения» (антарпуджа), как правило, Богине. После призвания Богини с помощью мантры, или звука силы, ее следует пригласить в янтру (которая есть ее тело) и должным образом утвердить там. Поскольку внутренне визуализированная янтра не что иное, как мыслительная йога, утверждение Богини означает, что он теперь един с божеством.

Теперь наступает очередь еще более трудной задачи: постепенное растворение янтры по направлению от самых наружных элементов к центру. Поскольку янтра воспринимается как собственная мыслительная, это растворение включает снятие покровов с внутреннего мира. Когда сознание сжимается до абсолютного нуля бинду, происходит коренное переключение. Йог становится тождественен с ультимативной Реальностью — надсознательной, всемогущей и вечной. Таким образом, янтра служит лишь средством постепенного уменьшения сложности мысли, пока не обнажится простота трансцендентального «Я», или Реальности. Осознание этого и есть просветление.

69. Что такое тантра

В последние годы все большую популярность приобретает тантра. К сожалению, эта тенденция не привела к более глубокому пониманию древнего духовного учения. Что еще хуже, популярность тантры на Западе (и сопровождающая ее «популяризация») только усилила сумятицу и недоразумения. Возьмите любой журнал «Нью Эйдж», и вы увидите рекламу тантрических семинаров, обещающих духовные знания и приятное времяпровождение.

Впрочем, то, что предлагается под видом тантры, в лучшем случае представляет собой тренировку сексуальной чувствительности, а в худшем — секс с налетом азиатской мистики. Неудивительно, что большинство людей, изучающих йогу, считают тантру сексуальной практикой и «развлечением». Ничто не может быть дальше от истины, чем такое отношение.

Суть истинной тантры заключена в учении об освобождении (мокшашастра), единственная цель которого — привести ищущих к просветлению. Ритуальный секс (майтхуна), на котором сосредоточился западный «неотантризм», практикуется только в школах тантры левой руки. Основное течение (самая) тантры всегда неодобрительно относилось к экстремальным методам, предпочитая подход, позволяющий йогам, ведущим хозяйство, гармонично сочетать сексуальную активность и сексуальное воздержание ради аскетизма.

Знаменательно, что даже школы, в репертуар которых входит ритуальный секс, подчеркивают первоочередную роль именно ритуала, а не секса. Хотя, конечно, есть тантрики, которым не удавалось жить в соответствии с великими идеалами этой экстраординарной традиции. Собственно говоря, именно случаи оргий в некоторых тантрических школах ответственны в основном за «подмоченную» репутацию тантры в Индии. Другая причина, из-за которой отвергают тантру, заключается в том, что это учение часто ассоциируют с черной магией. Однако падение отдельных учеников не должно уменьшать великие откровения и достижения тантры в целом.

Весьма вероятно, что современный всплеск интереса к ритуальному «тантрическому» сексу является просто результатом неопределенности общественной морали и озабоченностью сексуальностью (так называемое непротивление сексуальной революции). Как бы там ни было, те, кто изучает йогу, должны знать, что тантра — вполне законное направление. Она представляет собой обширный культурно-философский синтез, выдвинувшийся в первых веках нашей эры с расцветом около 1200 г. Исходно тантрические учения передавались из уст в уста. Даже древнейшие из сохранившихся рукописей, тантры, являют собой более зрелую стадию развития. Однако эти тексты, написанные преимущественно на санскрите (но сохранные, поскольку это касается буддистской тантры, главным образом в Тибете), дают

неплохое представление о природе тантрического учения начиная примерно с 500 г. н. э.

С самого начала тантра воспринимала себя как учение «Нью Эйдж», предназначенное для калиюги, темной эпохи морального и духовного упадка, которая и сегодня в самом разгаре. Адепты тантры чувствовали, что Веды (в случае индуистов) и сут ты пали (в случае буддистов) утратили свою эффективность, что нужен новый подход. В частности, тантра предлагала новые ритуалы, но также выдвигала и новые философские идеи или, скорее, придавала старым идеям новый вид и восприятие. Этот процесс шел рука об руку с развитием нового технического языка и символики, которые превращают чтение тантр в непростую задачу.

Тантра включает в себя как путь прямого осознания (при котором человек осознает свою истинную природу при содействии прошлой хорошей кармы и/или милости либо гуру, либо самой ультимативной Реальности) и постепенный путь (который задействует много дисциплин и методов, особенно различного рода ритуалы, позволяющие человеку все больше очищать себя, пока не воссияет истинное знание).

С точки зрения духовного пути тантра понимает тело и мир в целом не как препятствия к просветлению, а как истинный фундамент йогической дисциплины. Мир и тело не иллюзорны, как учат некоторые школы веданты (или джнанайога), а являются проявлениями ультимативной Реальности. Следовательно, их никогда нельзя игнорировать, обвинять, ими нельзя пренебрегать. Вместо этого следует рассматривать их в истинном контексте и должным образом почитать. Тело, согласно тантре, содержит все тайны Вселенной. Это миниатюрная реплика макрокосма. Адепты тантры рассматривали тело также как храм Божества. Данная идея присутствовала уже в древних упанишадах, хотя и не разрабатывалась.

Подобные установки привели около 1000 г. н. э. к созданию хатхайоги, которая фактически является формой тантрической йоги. Цель традиционной хатхайоги состоит в пробуждении дремлющего духовного потенциала тела, «силы змеи», или кундалинишакти. На том же зиждется и тантра. Сила змеи представляет собой не что иное, как силу трансцендентальной Реальности, явленной в конечном счете в человеческом теле.

Конечная духовная цель просветления, или освобождения, достигается, когда эта пробужденная сила змеи полностью трансформирует обычное материальное тело в тело света, или то, что буддистские тантристы называют «радужным телом». Такое тело бессмертно, бесконечно пластично (т. е. способно принять любую форму) и обладает всеми видами исключительных способностей (сиддху). В «Йогашикхаупанишаде» (1.25—26) сказано:

«Воплощенные существа бывают двух видов: зрелые и незрелые.

Незрелым воплощенным существам недостает йоги, зрелые же с йогой. Через огонь йоги все тело снискивает разум и освобождается от горя.

Неспелое же тело следует понимать как неразумное, земное и подверженное страданиям».

Для адептов тантры освобождение является не вопросом перехода в некое иное измерение, отдельное от чувственного мира, а вопросом трансмутации мыслителя в «свет» Первопричины. И эта благородная цель, безусловно, заслуживает внимания.

70. Секс, аскетизм и мифология

Немецкий философ Фридрих Ницше, провозгласивший смерть Бога, замечал, что человек — это веревка, протянутая между животным и божеством. С не меньшей легкостью он мог сравнить людей с напряжением между гормонами секса и высшими мозговыми импульсами. Это сравнение, подобно большинству метафор, верно лишь отчасти, поскольку мы являемся гениталиями настолько же, насколько и мозгом и всеми другими частями и аспектами человека. Разумеется, что мы также есть нечто большее, чем тело с его отдельными частями, что открывали для себя в течение веков люди, серьезно занимавшиеся различными духовными дисциплинами.

Тем не менее динамика между биологическими потребностями, особенно генитальными, и высшими эволюционными или трансперсональными вдохновениями всегда стояла в центре

любых моральных, религиозных и духовных традиций мира. Обычно мы воспринимаем эти два набора потребностей как постоянно воюющие между собой. Пусть мозг не знает, что делают гениталии. Стыдитесь того, что у вас есть гениталии.

Это направление, отрицающее тело и секс, нашло свое выражение в религиозной доктрине, согласно которой «плоть» — враг «Духа». Ради любви к «чистоте» тело должно быть избавлено от второстепенного полового влечения. В лучшем случае секс признавался в качестве необходимого зла. Как указывал британский философ-математик Бертран Рассел, подобный взгляд причинил людям миллионы величайших несчастий (1). Ведь им приходилось подавлять сексуальные инстинкты в надежде на лучшую будущую жизнь на небесах, где в качестве лишенных секса (скорее всего, даже тел) ангелов можно испытывать райское наслаждение, никак не связанное с гениталиями и всякими прочими сложностями.

Дуалистическая идея, делящая человека на генитальную, или чувственную, и духовную, или аскетическую составляющие, прижилась в иудейскохристианской традиции, исламе, а также некоторых школах индуизма и буддизма. Например, в древней «Ригведе» (1.179), Старом Завете индуизма, описывается домашняя ссора между мудрецом Агастьей и его женой Лопамудрой. Причиной ссоры стал, конечно, секс. Агастья, будучи знаменитым аскетом и образцом целомудрия (брахмачарья), честно говоря, пренебрегал своей женой. Другими словами, он предпочитал медитировать в одиночестве, чем заниматься с ней любовью. Вполне понятно, что жена начала испытывать раздражение, а затем жаловаться и требовать. Сначала мудрец отважно защищал свою позицию. Жена, безусловно, ничего другого и не ожидала. Но Лопамудра, хорошо знавшая своего мужа, была искушена в искусстве соблазна и малопомалу Агастья покорился ее женскому желанию. Однако нарушил он свою клятву сексуального воздержания не без великих угрызений совести. Чтобы снова «очистить» себя, Агастья совершил все возможные жертвоприношения богам. Весьма вероятно, что удовлетворенная Лопамудра помогала ему в ритуалах.

Можно предположить, что интимный спор уважаемой пары попал в наиболее почитаемую часть священной литературы Индии, потому что описывал типичную ситуацию древних времен: аскетический глава дома посередине строгого духовного

пути борется с собственными потребностями и сексуальностью жены. Борьба эта, поставившая на колени многих предполагаемых аскетов, разыгрывалась между мужчинами и женщинами с тех самых пор, как религии стали проповедовать идею о том, что ради достижения цели духовной жизни следует полностью подавить плотские страсти. Целые традиции возникли на основе ошибочного представления, что воссоединение с Богом, или освобождение, зависит от подавления, ограничения или некоего «очищения» потребности в сексе.

Безусловно то, что великим идеалом, к которому стремились бесчисленные аскеты древней Индии, был полный отказ от секса. Память о многих из них осталась в светской и священной литературе. Однако значительно большее число аскетов запомнилось тем, что они не смогли придерживаться этого высшего идеала. Например, в эпосе «Махабхарата» и в пуранах есть много притч о павших аскетах. Любимый мотив — особенно сильно кающийся отшельник подвергается жестокому искушению неземной девой, посланной одним из божеств проверить его решимость и терпение.

В эпосе «Рамаяна» (1.62) мы читаем о прославленном мудреце Вишвамित्रе, чья страсть вспыхнула, когда он увидел прекрасную Мешку купающуюся нагой в ручье недалеко от его отшельнической хижины. Любовная связь с ней длилась целых десять лет, после чего Вишвамित्रа «пришел в чувство» и с удвоенной решимостью предался аскетическому образу жизни. Сходной проверке подвергся и Шарадванта, могучий йог и искусный лучник. Заметив полуодетую девушку, он временно утратил контроль над своей мыслью, застыл, раскрыв рот, непроизвольно уронил лук, стрелы и изверг семя. Такие же неприятности случались с Виасой, Кашьяпой, Бхарадваджей, Манканакой и Дахикой.

С точки зрения аскета, плотская страсть — союзница смерти. Причина в том, что потеря семени (бинду) знаменует для него потерю силы, энергии и заслуженной великими трудами кармической награды. Аскету требуется много заслуг, чтобы избежать железного закона кармы, и телесная энергия для завершения величественного труда по трансформации «я», что и является целью любого отшельничества. Аскет копит психосоматическую энергию. Он следит за всеми отверстиями тела, особенно за гениталиями. Семя для него — не просто семя, но субстанция силы, которую следует собирать, а не тратить впустую. Типичный аскет всегда

боится непроизвольного семяизвержения или сексуального возбуждения до потери контроля над мыслями. Это целомудрие (брахмачарья) не следует путать с самооскоплением, которое также фигурирует во многих притчах.

Когда йог оказывается отвлеченным от сосредоточивающей мысль дисциплины, он превращается в самого мужественного и неутомимого любовника. В Индии отлично знают, что йоги обретают огромную сексуальную привлекательность. Это и есть одна из опасностей, таящихся на духовном пути, а также одна из причин, по которой немало западных леди буквально падают перед любимыми свами, часто даже не понимая, что секрет их сексуальной привлекательности кроется в продолжительном воздержании. Неудивительно, что с незапамятных времен йогам рекомендуют избегать женского пола. Однако это традиционное предостережение всего лишь усиливает негативное отношение к телу многих аскетов и поощряет не столько просветляющее настроение любви и сострадания, сколько «духовный нарциссизм».

То, что аскеты — не евнухи, лучше всего иллюстрирует личность Шивы, богаразрушителя индуcской триады. Он одновременно и аскет, и несравненный любитель секса. Двойственная природа Шивы прекрасно выражена в пуранах, традиционном индийском сборнике произведений на санскрите, почти энциклопедии, где содержится множество мифов, легенд, а также философских и теологических взглядов. Приведенная ниже история из «Скандапураны» (1.1.34) рисует бога Шиву демонстрирующим целый ряд очень человеческих черт.

Шива играл в кости со своей божественной супругой Парвати, которая обманным образом выиграла. Рассерженный поражением, Шива затеял шумную ссору. Чтобы остыть (иначе гнев его угрожал перевернуть целый мир), бог удалился в лес. Как истинный аскет он снял с себя все одежды и наслаждался одиночеством. Парвати же почувствовала уколы вины за свой обман, да и соскучилась по супругу. Она решила последовать дружескому совету и просить прощения. Приняв форму прекраснейшей девушки, богиня магическим путем перенеслась в лес и явилась перед Шивой.

Великий господин йогов отвлекся от медитации. Он увидел перед собой прекрасную девушку, моментально возгорелся желанием, потянулся к ней, но она мгновенно растаяла в воздухе. Мучимый страстью к таинственной красавице, Шива отправился

в странствия и однажды встретил ее снова. На этот раз он поостерегся приближаться к ней так резко. Девушка поведала, что ищет себе в мужья такого человека, который все знает и умеет владеть своими чувствами. Шива немедленно предложил себя, не моргнув даже глазом. Однако красавица сказала, что он вряд ли годится ей в мужья, поскольку бросил свою жену, Парвати, любовь которой завоевал строжайшим отшельничеством. Шива отверг это обвинение.

Затем, изменив тактику, девушка воздала ему хвалу как господину аскетов и владыке Камы, божеству страсти. В ответ Шива попытался взять девушку силой. Та потребовала немедленно отпустить ее и твердо велела получить сначала разрешение у ее отца. Шива согласился. Отец девушки не мог понять, каким образом владыка Вселенной может попасть в плен и поддаться чарам хоть одной женщины, как бы красива она ни была. Это побудило мудреца Нараду осмеять Шиву, поскольку общение с женщинами всегда превращает мужчин в посмешище.

Внезапно Шива разгадал затею жены, громко расхохотался, но потом сел, чтобы погрузиться в яростный аскетизм, который заставил бы затрепетать все живое. Парвати немедленно приняла свой истинный облик и простерлась перед могучим богом, прося прощения. Шива был тронут ее жестом и вернулся с супругой в небесный дом, — вне всякого сомнения, чтобы закончить вечную игру и прерывающие ее домашние ссоры с Парвати.

Это предание, подобно многим другим, рисует Шиву как фигуру, полную противоречий. Он высший бог, но одновременно виновен в слишком уж человеческой глупости, возжелав девушку, красота которой, судя по всему, столь же эфемерна, сколь и любое человеческое существо. Он способен на самый яростный аскетический пыл и одновременно падает жертвой того самого желания, которое некогда поборол в форме Камы, божества любовной страсти. Он весьма серьезно относится к себе и тут же раздражается космическим хохотом по поводу своего кажущегося падения с божественной высоты. Он принимает роль простачка, которого можно провести при игре в кости, но одновременно является всемогущим, всеильным господином творения, способным единым намерением обратить Вселенную в ничто.

С точки зрения моральных стандартов Шива неадекватен. Но, с другой стороны, Шива не подчиняется морали, или придуманным

людьми стандартам. Он есть все возможности жизни одновременно. Он сама жизнь. И в этом качестве Шива представляет собой путеводный символ для духовного последователя, который чувствует, что человек может принять дисциплину самосовершенствования, не поворачиваясь спиной к жизни.

Эротизм Шивы — пощечина тем аскетам, которые связывают личное очищение от грехов с сексуальной сублимацией или, хуже, с жестким контролированием естественного аппетита. Жизнеутверждающий характер Шивы воплощает мудрость, выходящую за пределы обусловленного религией взгляда на вещи. Этот род мудрости лег в основу школ индийской и тибетской тантры, а позднее породил «сексуальную алхимию» мастеров тао в Китае.

Как мастера тантры, так и адепты тао знали, что сексуальность сама по себе не является препятствием для духовного совершенствования. Напротив, они вышвыгали идею, что евнухипотент (клаибья) имеет мало шансов на реализацию высшего потенциала духовной эволюции — просветления, или освобождения. Вместо беспокойства по поводу подавления либидо, дабы оно не препятствовало священной задаче духовной трансформации, они предпочитали секспозитивную философию и даже разработали особые практики для использования данного мощного импульса в процессе психодуховной трансмутации. Разумеется, адепты не оправдывали тот род «сексплуатации», который стал чуть ли не обязанностью обычного человека, особенно в наш период после сексуальной революции. Скорее они интересовались правильным применением сексуальной энергии.

В таоизме акцент делается на гармоничной здоровой жизни с надежно отрегулированным привлечением секса, благодаря которому у человека может открыться чувствительность к духовному измерению. В тантре сексуальные дисциплины служат в основном цели трансценденции «я» до момента высшего блаженства. В первой традиции «искусство секса» тесно связано с медицинской, во второй выступает как часть технологии освобождения, лучше известной под именем йоги. Если в таоизме секс без мужского оргазма используется для манипуляций гормональной системой тела ради улучшения здоровья, в тантре делается упор прежде всего на энергетическом обмене между партнерами. В тантрической школе мужской уклон очевиднее, чем в школах таоизма, хотя последний подразумевает необходимость беречь семя любой ценой.

В индусской тантре, где сношение связано с жертвоприношением (яджна), ритуальные правила касательно семяизвержения не так строги, как в буддистской тантре. Но в обеих традициях цель сексуального ритуализма одинакова: восстановить идеальную гармонию мыслителя, которая совпадает с абсолютным блаженством просветления. Основная идея этих двух школ заключается в следующем: от рождения мы пребываем в состоянии дисгармонии изза разделения физических тел на мужские и женские. Это разделение, известное в западной философии под именем диморфизма, создает в нас напряжение, которое мы пытаемся снять через старания смешаться с противоположным полом сексуально, эмоционально или обоими способами сразу.

Оргазм является самой близкой симуляцией абсолютного блаженства (ананды), к которому мы все бессознательно стремимся. Однако удовольствие от оргазма — всего лишь струйка в сравнении с этим блаженством и, разумеется, обескураживающе эфемерно. Нервная разрядка, сопровождающая оргазм, создает мгновенное состояние гармонии, однако эта гармония наступает при слишком низком уровне энергии.

Практикующим тантру известна эта ошибка популярного подхода, когда целостности «я» пытаются добиться внешними средствами, а именно сексуальным союзом. Ученики больше интересуются повышением уровня психосоматической энергии и возрастанием степени ее осознания, пока не произойдет прорыв в трансцендентальное измерение блаженства. Они используют по этой причине сексуальное сношение скорее как духовную дисциплину, чем ради наслаждения. Это основано на представлении, что каждая личность с психологической точки зрения является одновременно мужчиной и женщиной, стремление к объединенному или гармоничному состоянию возникает не извне, а изнутри, в сознании. Таким образом, для практика тантры направленный вовне сексуальный акт по сути есть символический ритуал реальной работы, выполняемой в сознании. Школы тантры правой руки не осуждают даже групповой секс.

Тем не менее подход левой руки, который включает сексуальное сношение (маитхуна) с подходящим партнером, имеет преимущество, поскольку повышает уровень психосоматической энергии и, таким образом, включает физическое измерение в процесс психодуховной трансформации. Фактическое сексуальное

сношение в тантрическом ритуале сопровождается энергетическим обменом между партнерами, который усиливает процесс унификации, начатый на уровне сознания.

С точки зрения просветления тантристы признают трансцендентальный союз Мужского и Женского, Шивы и Шакти. Это состояние известно как «великое наслаждение» (махасукха), поскольку не может быть уменьшено ничем, даже актом семяизвержения, который обычно завершает испытываемое партнером мужчиной сексуальное удовольствие при стандартных обстоятельствах.

Тантра — это методика радости на многих уровнях: от сексуального наслаждения до трансцендентального блаженства, однако все рассматривается с точки зрения духовного роста. Это йогический способ исследовать тайные измерения единства тела и мысли, которые современная наука едва начинает признавать. Не следует забывать, что чувство вины по поводу секса — лишь дополнительное осложнение, которое мы прибавляем к ложному отношению к сексуальным удовольствиям. Вместо того чтобы рассматривать секс как средство к высшему росту, мы склонны использовать его в качестве мимолетного утешения или как способ приобрести власть над другим человеком. Быть может, мы стыдимся не столько своих «низших» функций, сколько неумения обрести блаженство трансцендентального сознания.

Тантра заставляет совершенно иначе взглянуть на себя и на сексуальность, отнестись к сексу как к законному, хоть и ограниченному выражению свойственного нам блаженства и одновременно как к средству соприкоснуться с тем несравненным наслаждением, которое есть самая суть Реальности. Согласно тантре, тело — храм божества или трансцендентальной Реальности. Однако, чтобы это стало верно не только теоретически, но и в действительности, нужно обнаружить великое наслаждение и жить в соответствии с ним. Тогда все, включая и секс, будет преобразовано, а жизнь станет созидательной игрой (лила).

Часть пятая

ВЫСШИЕ ЭТАПЫ ПРАКТИКИ

71. Пути к релаксации и медитации

Релаксация как настрой

Две тысячи лет назад великий мастер йоги Патанджали отмечал в «Йогасутре» (2.47), что каждую йогическую позу следует завершать, снимая все стрессовое напряжение. Данное предписание включает в себе саму суть йоги и приложимо к любым ее практикам.

Стрессовое напряжение (перенапряжение) всегда сигнализирует о помехах со стороны нашего эго, о том, что мы не плывем по течению, а пытаемся вызвать какое-то событие, весьма возможно, исключительно насильно. Но такой настрой неизбежно создает в нас напряжения, которые рано или поздно негативно скажутся на эмоциях и теле. Перенапряжение в конечном итоге — стратегия самопоражения. Получается, что мы вообще не должны делать усилий? Краткий ответ: это невозможно. Даже просветленному человеку, обретшему идеальную гармонию с течением жизни, приходится совершать определенные усилия, чтобы есть, пить, ходить, говорить. С внутренней точки зрения эта деятельность кажется происходящей спонтанно, однако, пока мы пребываем в теле, поневоле приходится совершать поступки. Любые же поступки несут в себе элемент усилия, т. е. приложения энергии. Разница между усилием просветленного и обычного человека состоит в том, что первый не испытывает субъективно стресса от усилия.

Что, если просветленному человеку предстоит подняться на Эверест или на вершину небоскреба? Разумеется, он ощутит те же физические трудности, как любой другой альпинист. Возьмем более пассивный пример. Что будет, если просветленный человек окажется вынужден в течение многих часов слушать рев музыки диско? Его тело, разумеется, почувствует атаку звуковых волн, но это ни на йоту не нарушит внутреннего блаженства. А если

просветленному человеку придется часами терпеть прочистку корневых каналов зуба без новокаина? Скорее всего, ему будет больно, однако боль эта будет восприниматься сквозь защитные слои безразличия, словно она происходит на расстоянии. Некоторые йоги приобретают такую способность задолго до просветления. И разумеется, просветленный человек не усилит действительную боль дополнительным страхом перед ней и принятием боли.

Просветление уничтожает иллюзию эго, иллюзию существа, заключенного в своем «я» отдельно от других. Нет эго — нет стресса. Нет стресса — нет страдания. Возможно, именно поэтому у стольких продвинутых адептов лбы без морщин и мягкие, словно бы детские тела. Кроме того, если взглянуть в их изображения, обнаруживается, что зрачки подвижников как бы расширены. Обычно это считается признаком страха или удивления. Поскольку все адепты заявляют, что преодолели страх, приходится заключить, что они пребывают в состоянии постоянного удивления. Собственно говоря, одна из школ йоги (кашмирский шиваизм) действительно называет экстаз состоянием изумления (каматкара).

Релаксация является, в первую очередь и в основном, освобождением от иллюзии эго. Пока мы отождествляем себя с именем, телом, имуществом, связями и репутацией, дверь для страданий (дукха) остается открытой. В течение жизни нам, скорее всего, придется испытать физический дискомфорт, потерю родственника или близкого друга. У нас могут украсть кошелек, угнать машину, мы можем стать жертвой зависти или злых сплетен. При всех подобных случаях, если существует отождествление себя с эгоичностью, неизбежно приходят разочарование, раздражение, гнев, печаль, горе, зависть, ревность и многие другие негативные эмоции, столь обычные в повседневной жизни. Однако по мере ослабления хватки эго, эмоции эти оказывают на нас все меньшее и меньшее влияние, пока, наконец, у истинного йога виртуально не исчезают.

Весь моральный кодекс йоги может быть понят как средство уклонения от «кулака» эго. Именно поэтому пять ям, или дисциплин (непричинение вреда, правдивость, воздержание от воровства, целомудрие и нестяжательство), демонстрируют всеохватывающее направление релаксации. Точно так же включают элемент

релаксации и пять ниям, или ограничений (чистота, умение довольствоваться, аскетизм, изучение и посвящение себя высшему принципу). Так, через практику чистоты мы ослабляем любую заботу о низшей, материальной природе. Через умение довольствоваться — перестаем цепляться за вещи. Через аскетизм — уменьшаем привычку пользоваться удобствами и доставлять удовольствие собственному «я». Через изучение — бросаем привычку перескакивать от одного к другому, заменяя ее ментальной дисциплиной. Через посвящение себя высшему принципу, обычно понимаемое как поклонение Богу (Ишвара), мы снимаем стрессовое усилие по крепкому удержанию собственной эго личности.

Подругому данное направление мысли называется «невозмутимость» или родственным термином «уравновешенность» (саматва). Этот род гармонизированного настроения лежит в основе и всех прочих составляющих йоги. Так, практики поз, владения дыханием, подавления чувств, сосредоточения, медитации и экстатического слияния не могут привести к успеху без отучения себя от привычки к напряженным усилиям. В случае выполнения асан перенапряжение может привести к болезненному разрыву сухожилий и связок. Чересчур интенсивные занятия контролируемым дыханием способны причинить еще больший вред, включая повреждение сердечной мышцы.

Если насильно добиваться прогресса в практике подавления чувств, можно испытать шок от столкновения с собственным внутренним миром, пребывая в состоянии смятения. В этом состоит одна из проблем использования искусственных средств (например, психоделических) с целью заставить себя достигнуть глубинных областей сознания. Сосредоточение без релаксации просто вызовет головную боль. Сходным образом, вынужденная медитация лишь усилит нервозность, а экстаз (самадхи), который является тотальным переключением сознания, вообще не наступит (разумеется, естественным путем) без релаксации. Если преждевременно заставить себя испытать экстатические переживания с помощью наркотиков или других искусственных средств, итогом станут, скорее всего, смятение, самообман, а может даже и психический срыв. Само же переживание, будучи всего лишь симуляцией, а не истинным опытом, вряд ли приведет к каким-либо положительным духовным результатам.

Реакция релаксации

Путь йоги от начала до самого конца можно понять как прогрессирующую релаксацию тела и мысли. Настрой на релаксацию можно воспитать посредством особых упражнений по соматической релаксации. Хатхайога дает целый набор подобных упражнений, прекрасное введение в которые и их разбор приведены в книге Джудит Ласатер «Релаксация и обновление» (1).

На Западе необходимость сознательной релаксации впервые была рассмотрена американским психологом Эдмундом Джекобсоном (1885—1976), который придумал прогрессивную мышечную релаксацию. С помощью этого упражнения он лечил гипертонию, бессонницу, несварение, колиты и «нервность». Его книга «Вы должны отдыхать» вышла в 1934 г. В тот год в «Пыльном котле» разыгралась буря, сдувшая, согласно оценкам, 650 миллионов тонн почвы; Мао Цзедун и примерно 100 000 коммунистов начали стомильный марш, чтобы свергнуть китайское правительство под руководством Чан Кайши; в Германии произошло судьбоносное объявление Адольфа Гитлера фюрером.

Монография Джекобсона положила начало дальнейшим исследованиям релаксации, а в 1970х гг. Герберт Бенсон, профессор медицины Гарвардского университета, предложил релаксацию вниманию миллионов американцев сначала в статьях в журналах «Ведение хозяйства» и «Семейный круг», а затем в книгах «Реакция релаксации» (1975) и «За гранью реакции релаксации» (1984). Что именно представляет собой реакция релаксации, Бенсон объясняет так:

«При появлении реакции "дерись или беги" задействуется симпатическая нервная система, которая представляет собой часть автоматической, или не поддающейся влиянию воли, нервной системы. Симпатическая нервная система заставляет выделяться особые гормоны: адреналин (эпинефрин) и норадреналин (норэпинефрин). Упомянутые гормоны, эпинефрин и его производные, вызывают такие физиологические изменения, как повышение кровяного давления, частоты пульса и метаболизма тела... Поскольку импульс "дерись или беги" связан с гиперактивностью симпатической нервной системы, то есть и другой импульс, который успокаивает эту систему. Доказано, что гипертоники могут понизить свое кровяное давление, регулярно

вызывая в себе этот другой импульс. Это и есть реакция релаксации» (2).

Бенсон называл гипертонию «скрытой эпидемией» и напрямую связывал ее со стрессом, который приводит к синдрому «дерись или беги». Вопреки расхожему мнению жизнь, полная стрессов, не представляет собой ничего нового. Как указывал Brenton, еще 4600 лет назад китайский летописец оплакивал свою эпоху, отмеченную бедствиями, неподчинением, бунтами, горем и внутренней горечью. Сходные жалобы мы встречаем и на шумерских табличках, заполненных около 5000 лет назад. История говорит, что подобная ситуация превалировала в течение долгих веков во многих культурах, хотя надо признать, что современная скорость жизни подвергает огромным, неизвестным ранее стрессам небывалое количество людей по всему миру.

Доказано, что сознательная релаксация является эффективным средством против стресса и связанных с ним вредных физиологических последствий. Бенсон разработал собственную методику вызова реакции релаксации, однако она хорошо известна по традиционным техникам йоги. В конце 1960х гг. в Лаборатории памяти Гарварда Тондайка (городской госпиталь Бостона) Бенсон даже проводил исследования по трансцендентальной медитации — популярному методу, пропагандируемому Махариши Махеш Йоги. Этот метод представляет собой простую мантра йогу, в которой посвящаемым дается мантра для повторения. Однако мантраджапа — лишь один из многих путей, рекомендуемых мастерами йоги для успокоения тела и мысли. Так, в хатха йоге релаксация осуществляется прямо на уровне тела.

Йогическая релаксация

Позу релаксации на санскрите чаще всего называют шавасана. Слово это составлено из «шава» (труп, мертвое тело) и «асана» (поза). Большинство западных писателей переводят его как «поза трупа», хотя более точно такой перевод соответствует санскритскому синониму мритаасана. Это довольно забавное определение. Как замечал Свами Гитананда из Южной Индии, мастера йоги обычно очень точны и глубокомысленны в наименовании поз, однако в данном случае определенно, говоря современным

языком, вытянули не тот номер (3). Ведь йог, отдыхающий в шва-асане, далек от смерти. Тем не менее почтенный Свами допускает, что это образное выражение намеренно подчеркивает неподвижность, в которой отсутствует любое напряжение, словно у трупа. Поскольку слово «труп» в подобном контексте режет уши чувствительных людей как на Западе, так и на Востоке, даже индийские учителя йоги переименовывают данное упражнение в шантаасана (уравновешенная поза), прашантаасана (спокойная поза), нишкалаасана (неподвижная поза), акалакрия (практика неподвижности). Свами Гитананда предлагал называть ее прашритаасана (лежащая поза) (4). А почему бы не назвать это упражнение шайтилияасана (поза релаксации), поскольку положение лежа чаще всего используется для снятия напряжения с тела? Кстати, термин шайтилия встречается уже в «Йогасутре» (2.47) в контексте снятия напряжения (прайятна) при выполнении йогических поз. Шваасана направлена именно на релаксацию. Вот краткое описание этой техники:

1. Лягте на спину, слегка разведя ноги и положив руки ладонями вверх примерно в футе от тела.
2. Закройте глаза и рот, дышите спокойно через нос.
3. Проверьте свое тело и снимите любое напряжение, уделяя особое внимание плечам, мышцам лица, груди и живота.
4. Сохраняйте ощущение всего тела, продолжая дышать спокойно и естественно.

72. Что такое медитация

При рассмотрении достаточно обширной литературы по медитации выясняется, что описать эту технику можно самыми разными способами. Вот несколько определений, которые встретились мне при написании данного эссе.

«Медитация — это метод, с помощью которого человек все глубже и глубже сосредоточивается на все меньшем и меньшем. Цель заключается в полном опустошении мысли, которая остается при этом, как ни парадоксально, бодрствующей» (1).

«Концепция медитации относится к набору техник, которые являются продуктом психологии другого типа, нацеленной скорее

на личностные, а не интеллектуальные знания. Как таковые, эти упражнения направлены на изменение в сознании, переключение его с активного, ориентированного вовне, линейного режима на рецептивный, статический режим и, как правило, переход сосредоточения внимания с внешнего фокуса на внутренний» (2).

«Медитация — это процедура, позволяющая исследовать процесс собственного сознания и восприятия и открыть более фундаментальные, основные качества существования в качестве внутренней реальности» (3).

«Медитация... это намеренное "выключение" внешних стимулов, которые подготавливают нервную систему для боя или для бегства, и прислушивание к подсознательным стимулам, которые до этого были сведены к минимуму процессом индивидуального селективного сознания» (4).

«По сути медитация может быть описана как любая дисциплина, направленная на усиление сознательного наблюдения посредством сознательного направления внимания» (5).

Из приведенных выше определений очевидно, что медитация — сложный феномен, который можно рассматривать под различными углами. Каждое определение раскрывает какого-то моменты и затемняет другие. В конечном счете, медитация предстает в качестве трудного для понимания, даже таинственного процесса.

Если возможно осмысленно рассуждать о медитации подобно тому, как мы рассуждаем о любви или самой жизни, то все же приходится медитировать, жить и любить, чтобы понастоящему понять, что же это такое. В данном случае я буду говорить о медитации, основываясь, во-первых, на священной литературе индуизма, а во-вторых, на собственном опыте. В частности, я обращусь к «Ригведе», некоторым упанишадам, «Бхагавадгите», «Йогасутре» и некоторым рукописям хатхайоги.

Начнем с приемов медитации, описанных в древних Ведах более трех тысяч лет назад. Как показала британская исследовательница вед Дженин Миллер, барды (риши), которые составили ведические гимны, были не просто вдохновенными поэтами, но и пророками. Они утверждали, что видели гимны (6), а затем лишь воспели то, что открылось им в видениях. Таким образом, ведические гимны были преимущественно хвалебными песнями, звучавшими при различных ритуалах.

Видения пророковбардов назывались дхи. Это слово имеет тот же корень, что и дхиана — самый употребительный санскритский термин, обозначающий медитацию.

Риши условно называли свою медитативную деятельность словом брахман, произведенным от корня глагола брих (расти, расширяться). В древнем ведическом смысле брахман — магический акт «вытягивания, вызывания» священной силы души. Это, как пояснила Миллер, повторение самого космического процесса. Пророческий брахман психологически дублирует генезис Вселенной, возникающей из трансцендентальной Реальности, которая есть ни бытие, ни небытие.

В медитативном состоянии происходят красочные видения (дхи). Посредством брахмана, всегда «богоданного» (девадатта), происходит проявление «Солнца». Иными словами, медитация являет блистательный свет трансцендентальной Реальности, излучающей свет Сверхсознания, которое позже назвали чит. Ведические пророки знали, что сияние звезд и сверкание, которое следует найти в сердце, — две стороны одного принципа. Миллер различает три типа брахманамедитации: 1) мантрическая медитация, или погружение сознания в звук и через звук (мантра), 2) визуальная медитация, или генерирование озаренной мысли (дхи), во время чего происходит призыв определенного божества, 3) погружение в мысль и сердце, или углубление медитации через все более пристальное исследование озаренного прозрения (дхи или маниша).

Сами ведические пророки знали также о «четвертом брахмане», который Миллер определяет как экстатическое состояние, выходящее за пределы медитации. Именно в четвертом брахмане пророки ощущали великую радость, свободу от страха и бессмертие (амрита).

Ведическое понятие медитации связано с рядом других ключевых концепций, а именно хирд (сердце), тапас (сила огня), крату (творящая воля), рита (истина, или космический порядок). Сердце означает направленность вовнутрь, внутреннюю жизнь, сконцентрированную в способности к высшим чувствам, что в древности ассоциировали с физическим сердцем. Представление о сердце как о «пещере», в которой можно отыскать спрятанные сокровища, является практически универсальной идеей религиозных традиций мира.

Тапас, опятьтаки, принято переводить как «аскетизм», однако данное слово имеет гораздо более глубокое значение. Впервые и в главных, это внутренний жар и сила, достигаемые через крайнюю степень самодисциплины, что соответствует самоограничению, явленному первичным Бытием в процессе творения многоуровневой Вселенной. Иными словами, аскетическое тапас — точная эмуляция исходного акта самопожертвования Творца, в результате которого возник Космос.

Самодисциплина заключается не столько в отрицании, сколько в креативном направлении первичных энергий. Это представление выражено в слове крату, которое часто переводится как «воля». Крату — это психологическая сила, стоящая за невероятным трудом тапас. Это воля проявить изначально невидимое в видимом царстве, чтобы оно, изначально невидимое, могло быть понято. Видения ведических риши представляют собой плод их внутренней решимости творить.

Подобное творение всегда совершается в соответствии со вселенскими законами, а пришедшие в результате видения отражают космический порядок (рита). Отвечая невидимому порядку Вселенной, они делают божественную истину осязаемой. Таким образом, риши являются претворителями истины, идеальной гармонии, лежащей в основе всей видимости. Из одного этого ясна огромная полнота духовного понимания жизни ведическими провидцами.

Немалое богатство их религиозных и мистических идей было пополнено последующими веками. Начиная со второго тысячелетия до н. э. индусские мудрецы составляли упанишады, представлявшие собой не только эзотерическое объяснение и изложение ведического учения, но во многом и новое направление. Как отражение произошедшей перемены, медитацию с того же момента стали называть дхиана. В упанишадах мы встречаем также древнейшее упоминание о традиции йоги, которая постепенно сложилась в шестиступный (шаданга), а затем восьмиступный (аштаанга) путь.

Более того, ведическое слово брахман приобретает теперь новый смысл. С этого момента и далее оно перестало обозначать состояние медитации, а начало относиться к Богу или самой ультимативной Реальности, отражая понятие великого, исполненного силы протяжения священного. Та же самая Реальность

в качестве стержня души или мысли стала обозначаться «Я» (атман).

В одной из древнейших упанишад, «Чхандогьяупанишаде» (7.6.1), содержится очень интересный отрывок, дающий важный ключ к медитации. Он гласит:

«Медитация (дхиана), конечно, больше, чем мысль. Земля медитирует, как была (ива). Воздух медитирует, как был. Небеса медитируют, как были. Воды медитируют, как были. Горы медитируют, как были. Боги и люди медитируют, как были. Отсюда те среди людей, кто стяжал величие, есть, как были, часть состояния медитации. Те же, кто низок, спорщики, клеветники, злословники. Те, кто превосходны, есть, как были, часть состояния медитации. [Потому] прими медитацию».

Что это значит? Прежде всего нам говорится, что медитация больше, чем мысль. Санскритский текст употребляет слово читта, которое, как сообщает предыдущий отрывок, больше, чем намерение (самкальпа), а последнее, в свою очередь, больше, чем рассуждение (манас). Следовательно, читта, скорее всего, обозначает обыденное сознание. Таким образом, медитация больше, чем среднее, типичное сознание. Фактически это высшая форма сознания.

Но почему же анонимный автор заявляет, что «земля медитирует, как была»? Что «горы медитируют, как были»? Выражение «как были» (ива) поясняет ту мысль автора, что горы не занимают намеренным упражнением, но все же вовлечены в нечто, напоминающее медитацию. Если предпринять неспешную пешую прогулку где-нибудь за городом, не загружая мысль никакими заботами, а просто воспринимая холмы, деревья и ручьи, нас, вне всяких сомнений, поразит их покой, их высшая простота. Они просто пребывают, без всяких забот или проблем. Именно это и есть состояние медитации. Медитация — просто присутствие в настоящем в том же роде, в каком присутствуют холмы, деревья и ручьи.

Медитация — пребывание, abiding. Старое слово abide (пребывать, обитать) происходит от англосаксонского *bidan* (ждать). Медитация действительно представляет собой сорт ожидания, но не того полубессознательного, нервного ожидания, которое

обычно наступает на автобусной остановке или в приемной стоматолога. Медитативное ожидание — отдых в настоящем без обычного полета мысли. Это, согласно дзенбуддистам, «просто сидение». Таким образом, медитация есть форма концентрации, включающая отрыв от мельницы мысли и отдых в сердце.

Мудрецы упанишад сохранили много ведических духовных мотивов. Так, «Я» они помещали в сердце. Одно из санскритских обозначений сердца — хридайя. В «Чхандогьяупанишаде» (8.33) это понятие, т. е. «Я», причудливо раскрыто выражением «то, что в сердце» (хриди айям).

Практикуя «возжжение» через медитацию, можно узреть «блистающее божество» (дэва), скрытое в сердце, — гласит «Шветашва тараупанишада» (1.14). В этой практике тело представляет собой нижнюю палочку для трения, а звук Ом — верхнюю палочку. Через совместное трение двух палочек возжигается духовный огонь. Данное воззрение возвращает нас к ведическому тапаса, также включающему элемент напряжения, или трения. Посредством «жара», или тапас, аскеты заряжают свое тело трансформативной энергией, которая в итоге дает желаемое медитативное видение Божества.

Примерно в V или IV веке до н. э. была составлена «Бхагавад гита». Этот дивный манускрипт считается самой почитаемой упанишадой. В нем много раз встречаются слова дхиана и йога. Собственно говоря, вся шестая глава озаглавлена как дхианайога, а стихи с 10 по 15 излагают медитативный подход, преподанный богочеловеком Кришной.

В стихе 12.12. снова повторяется, что дхиана лучше, чем мудрость (джнана), поскольку дает отречение от плода действия и мир.

В «Гите» богочеловек Кришна требует от своего ученика Арджуны наложить ярмо на высшую мысль (буддхи) путем устремления последней к нему, Кришне. Благодаря этому становится сосредоточенным вся мыслительность. Кришна говорит о тех, кто отреклись в нем от любых действий и сосредоточились лишь на нем одном, почитая его поклонением через практику йоги. Это раннее изложение практики гуруйоги, при которой фокусом медитативной и посвященной жизни учеников является адептуру. В основе лежит идея, что осознавший «Я» мастер открывает ворота к Божеству.

В «Майтрайяниупанишаде» (6.18), датируемой II или III веком до н. э., мы впервые встречаем формулировку пути йога как процесса, который состоит из четко разграниченных стадий, названных «членами» (анга). В этом манускрипте они перечислены в следующей последовательности: владение дыханием (пранаяма), подавление чувств (пратиахара), медитация (дхиана), сосредоточение (дхарана), оценка (тарка) и экстаз (самадхи). Таким образом, медитация выступает в качестве третьего из шести «членов». Неясно, почему сосредоточение следует за медитацией, а не предшествует ей, хотя, быть может, здесь содержится намек на то, что медитация и сосредоточение представляют собой тесно связанные внутренние процессы.

Практика тарка, переведенная здесь как «оценка», в «Майтрайяниупанишаде» не поясняется. Однако, скорее всего, она относится к упражнению по тщательному исследованию качества и влияния личной медитации. Без самокритики видения и настроения, порожденные медитацией, могут превратиться в препятствия на пути духовного процесса. Люди, занимающиеся йогой, вообще должны применять способность анализировать жизнь в целом, но особенно — проявления собственной психики. Как говорил современный мудрец-философ Поль Брайтон:

«Медитация должна сопровождаться постоянным усилием в направлении честной самопроверки. Должны быть преодолены все мысли и чувства, действующие как барьер между личностью и ее Конечной Целью. Это требует острого самонаблюдения и внутреннего очищения. ...Следует остерегаться фальсификаций, рационализации и заблуждений, бессознательно практикуемых эго человека, когда упражнения по самоанализу становятся неудобными, унижительными или мучительными. Нельзя позволить себе пасть в яму жалости к себе» (7).

Определения, подобные собранным в «Майтрайяниупанишаде», подготовили появление классического восьмиступенчатого пути Патанджали, жившего, вероятно, во II веке н. э. В школе Патанджали медитация фигурирует в качестве седьмого «члена». Непосредственно перед ней стоит практика сосредоточения, а за ней — экстаз. Сам факт наличия этих этапов напоминает нам, что

медитация еще не конец. Это просто средство осознания «Я» через медитативную практику экстатической трансценденции «я».

Очень важно понимать, что медитация является интегральной частью духовного пути. Это означает невозможность успешных занятий ею без других «членов». Более того: дхиана не есть самодостаточное состояние, она подталкивает нас к трансценденции ее, т. е. к экстазу, или самадхи. Вне контекста просветления, или духовного освобождения, дхиана не имеет смысла.

Как же объяснял дхиану Патанджали? В афоризме 3.2 он говорит, что «медитация представляет собой однонаправленный поток (экатаната) идей в отношении [объекта медитации]». Понять это довольнотаки техническое определение вне связи с прочими афоризмами невозможно. Оно отсылает обратно к сосредоточению. Собственно говоря, полностью понять медитативный процесс по Патанджали никак нельзя без возврата еще далее, а именно к практике позы (асана). Понастоящему медитация начинается именно здесь, поскольку поза включает высокую степень релаксации и, как выразился Патанджали в афоризме 2.47, «совпадение [человека] с бесконечным [пространством сознания]».

Эта практика охватывает определенную нечувствительность к внешним стимулам и, таким образом, естественным образом приводит к практике подавления чувств (пратиахара), сопровождаемой сосредоточением и медитацией.

В афоризме 2.11, который часто повторяется читателями «Йогасутры», Патанджали сообщает о медитации другую очень важную вещь, а именно: «Посредством медитации должны быть преодолены флуктуации [причины страдания, или клеша]». Иными словами, скорее не экстаз, а медитация является средством трансценденции вечных флуктуаций мысли (вритти). Флуктуации эти опятьтаки просто одно из проявлений причин страдания (клеша), т. е. духовного невежества, чувства индивидуальности, страстной приверженности к существам и предметам, антипатии, жажды жизни. Другой, более тонкий аспект причины страдания состоит в особых мысленных актах (праджна), связанных с низшими стадиями экстаза, которые отличаются от обычных мыслей. В любом случае, экстатическое состояние не может наступить, пока вритти не будут взяты под контроль посредством медитации.

Особая задача различных форм сознательного экстаза (сам праджнатасамадхи), которые составляют низший уровень экстаза,

заключается в овладении присутствующими идеями (пратиайя). Это спонтанные мыслеформы и высшие типы озарения (прадж на), появляющиеся в экстатическом состоянии. Необходимо возвыситься над ними, чтобы наступило состояние сверхсознательного экстаза (асампраджнатасамадхи), порога к освобождению.

Можно отметить, что для Патанджали один очаг или пункт сосредоточения (деша) ничем не хуже другого в плане фокусировки мысли и достижения состояния медитации. Такой широкий подход открыл путь для последующего развития медитативных техник. Например, много позже была разработана типичная медитационная практика хатхайоги, представляющая собой сложную технику визуализации. Насколько сложна эта техника иллюстрирует отрывок из «Герандасамхиты» (6.2—8), относящейся к XVII веку:

«[Пусть йог] представит, что в его сердце огромное море нектара; что посреди этого моря есть остров драгоценных камней, песок которого [состоит] из алмазной пыли; что по всем берегам этого острова растут деревья нипа, усыпанные прекрасными цветами; что позади этих деревьев высятся, как вал, цветущие деревья мала ти, маллика, джати, кесара, кампака, париджата и падма и что аромат их цветков плывет повсюду и во всех направлениях. В середине этого сада пусть йог представит прекрасное дерево кальпа с четырьмя ветвями, символизирующими четыре Веды, которое усыпано цветами и плодами. Здесь жужжат пчелы и поют кукушки. Под деревом пусть йог представит огромную платформу из драгоценных камней. Пусть представит он далее, что в центре ее стоит прекрасный трон, усыпанный драгоценностями. На троне же пусть представит то божество (девата), в соответствующей форме, украшениях и повозке, о котором поведал учитель. Знай, что постоянное представление подобной формы есть грубая медитация (стхуладхиана)».

Медитация (особенно часто ее визуализирующие варианты) входила также в западные религиозные и эзотерические традиции. Часто эта практика принимала вид сочетания молитвы и визуализации, как в «сердечной молитве» Восточной Церкви. Христианские монахи тоже применяли в своей практике (exercitium)

мантры, например «Славься, Мария». Эти усилия, правда, не привели к созданию столь сложной медитативной системы, которую мы встречаем в индуизме и буддизме. Однако люди, которые практикуют восточные техники медитации, могут почерпнуть немало полезного, изучая христианский подход. Равным образом и духовные искатели, принявшие христианские формы молитвы и медитации, вполне могут обогатить свою практику пристальным изучением восточных методов.

Сегодня Западом начаты научные исследования медитации. Интерес к этому вопросу возник преимущественно благодаря практикам трансцендентальной медитации (ТМ) — системы, которую принес на Запад Махариши Махеш Йоги (8). Повидимому, следует кратко прокомментировать этот подход. Вопреки окружающей ее тайне ТМ на деле представляет собой форму мантра йоги, т. е., в принципе, самого легкого типа йоги. Посвящаемым дается (обычно за существенную сумму и с требованием соблюдения строжайшего секрета) личная мантра, как правило, взятая из набора «слов силы», ограниченного ом, рам или бам. Далее от посвященного требуется сосредоточивать свое внимание на священном звуке, используя его при каждой медитации.

По поводу ТМ сделано много заявлений с описаниями как простых психологических эффектов, так и экстраординарных парапсихологических явлений. Наиболее интересные, хотя и противоречивые, высказывания касаются «полевого эффекта» медитации. Говорят, что ТМ — действенное средство улучшения психической среды мира, способное предотвратить войну и подобные бедствия. Как способен подтвердить любой медитатор, медитативное состояние не только оказывает благоприятное влияние на внутреннюю среду человека, но и может влиять на других людей, которые оказались в зоне непосредственного окружения спокойно сидящего медитатора. Насколько далеко распространяется подобное влияние и каков механизм его действия, еще только предстоит выяснить.

Психологам удалось составить достаточно четкую картину того, что происходит во время медитации на физиологическом и психологическом уровнях. Они показали, что медитация является хотя и необычным, но по большому счету благоприятным состоянием. Кроме того, психологи снабдили нас всевозможными операционными фактами, касающимися корреляции между

определенными уровнями медитативных переживаний и мозговыми волнами. Фактически это открытие привело к появлению настоящей волны новых технологий с целью способствовать выработке мозговых волн, характерных для релаксации и медитации.

Как бы ни были полезны эти технологии, следует осознать, что они никогда не смогут заменить духовное созревание. Можно обмануть нервную систему, заставив ее функционировать определенным образом путем подключения к сложным приборам, но это не сократит путь к просветлению. То же самое относится к приему «изменяющих мышление» наркотических средств или лекарств. В конечном счете, медитация, чтобы действительно стать орудием поиска личностной целостности, должна выступать совместно со здоровой духовной ориентацией, подкрепленной всесторонней дисциплиной. Истинная медитативная практика всегда разворачивается в контексте встречи со священным измерением, что неизбежно включает трансценденцию эго или, говоря постарому, самоподчинение.

73. Молитва в йоге

Люди, практикующие традиционную йогу, издавна относились к молитве (партана) как к полезному средству. Собственно говоря, молитва представляет собой распространенную и важную технику йоги. Превращает ли это йогу в религиозную деятельность? Все зависит от того, как определять религию. Совершенно необходимо проводить различие между религией и духовностью. Первая делает упор на внешнем авторитете (патриархальном божестве и священстве) и необходимости иметь посредника между личностью и ультимативной Реальностью, а также на подчинении предписанному набору правил морального поведения под страхом впадения в смертный грех. Вторая полагается в основном на внутренний авторитет («Я» или «Внутреннего Правителя») и принятую по доброй воле самодисциплину, основанную на познании себя. Если в духовной традиции привлекается внешний авторитет (гуру), подразумевается, что этот человек является просто проявлением того же «Я» или Реальности, представляющей собой истинную природу человека.

Таким образом, молитва может быть либо религиозной, либо духовной (или даже чисто нервной) — в зависимости от нашего подхода. Некоторые формы йоги более проникнуты религией, чем другие, однако вся йога основана именно на духовности, поскольку ее основная цель — заставить последователей подняться над всеми внешними авторитетами и ментальными проекциями и привести их к состоянию трансконцептуальной реализации, называемому мокша, мукти, каивалья, бодхи или нирвана. Все эти слова обозначают освобождение, свободу или просветление. Даже те школы йоги, которые рассматривают ультимативную Реальность как Божественную личность (уттамапуруша), бесконечно превосходящую человека, учат, что при просветлении происходит трансценденция тела и мысли.

Если молитва привлекается в качестве глубокой трансформативной, трансцендентной для «я» практики, она становится духовной дисциплиной. Кому же мы тогда молимся? Это зависит от личной ориентации и традиций, которых мы придерживаемся (если придерживаемся). Так, для практикующих индуистскую йогу молитвенное внимание может быть сосредоточено на Шиве, Деви (в ее многочисленных формах), Кришне, Ганеше, Ханумат, личном гуру или другом великом мастере (который служит «знаком трансценденции»). В буддистской йоге объектом молитвы может являться Будда, Авалочитешвара, Тара или любое из множества местных святилищ.

Посредством молитвы мы устанавливаем связь с высшей Реальностью вне зависимости от формы, в которой концептуализируем или визуализируем ее. Йогическая традиция, как правило, считает эту связь не просто символической, или интрапсихической, а объективно реальной. Впрочем, вне зависимости от наших мыслей, она действует! Медицинские эксперименты показали на нескольких независимых друг от друга исследованиях эффективность молитвы в плане влияния на здоровье и выздоровление. Американский психолог Ларри Доссей в популярной книге «Целительные слова» пишет:

«Эксперименты... свидетельствуют, что молитва позитивно влияет на высокое кровяное давление, раны, сердечные приступы, головную боль и тревожность... С течением времени я пришел к выводу, что не применять молитву в сеансах с пациентами то же самое,

что отказывать им в действенном лекарстве или хирургическом вмешательстве» (1).

Современная медицина лишь открывает заново то, что было известно йогам давным-давно. Так откройте снова силу молитвы для себя и для других.

74. Экстатическое состояние

Последним «членом» (анга) восьмиступенчатого пути Патанджали согласно «Йогасутре» является экстаз, самадхи. При этом знаменательно, что вопреки распространенному мнению даже в Индии он не считается конечной целью йоги. Ультимативная цель йогического пути — не измененное состояние сознания, а чистое Сознание или Осознание себя, идентичное с освобождением или просветлением.

Подобно тому, как «сосредоточенность на одном» (экааграта) есть сущность концентрации, а «однопотоковость» (экатаната) — сущность медитации, так и «совпадение» (буквально, «падение вместе», самапатти) есть сущность экстаза. Обычное состояние сознания базируется на четком разделении субъекта и объекта. В процессе концентрации (сосредоточения) и медитации эта разница постепенно размывается, а при экстазе происходит полная ее трансценденция. Самадхи, которое может означать как метод, так и состояние экстаза, может быть понято в качестве временного отождествления созерцающего субъекта с созерцаемым объектом. По мере углубления медитации, ее объект занимает все большую часть сознания медитатора. При самадхи же остается один объект, или почти один, поскольку при низших формах экстаза иногда наблюдается когнитивная деятельность.

Уже мудрецы упанишад более трех тысяч лет назад наставляли в эзотерической истине: мы становимся тем, что созерцаем. Вне всякого сомнения, озарение это они почерпнули из экстатического опыта. Благодаря сосредоточению йог выбирает некий объект и концентрирует на нем внимание, а затем посредством медитации все глубже проникает в этот объект с помощью «сосредоточенности на одном». Наконец, в экстатическом состоянии, он

становится созерцаемым в сознании объектом. Латинская традиция знает это под именем *coincidentia oppositum*, совпадение противоположностей, точно описывающем состояние самадхи. Обычно субъект и объект противопоставлены друг другу. Последний мыслится как существующий снаружи и отдельный от созерцающего субъекта. В экстатическом состоянии данный барьер снимается.

Некоторые рассуждают о названном состоянии так, будто оно представляет собой нечто единое, хотя это определено не так. Йога, подобно многим другим духовным традициям, признает существование целой лестницы экстатического единения, состоящей из ряда ступеней. В индуизме экстатическое состояние наиболее детально проанализировано, пожалуй, в модели Патанджали. Он проводит различие между двумя фундаментальными типами экстаза: (1) сампраджната самадхи, или экстаз, связанный с высшим прозрением (праджна), (2) асампраджната самадхи, или экстаз, не связанный с высшим прозрением.

В веданте эти два типа известны соответственно как савикальпа самадхи и нирвикальпа самадхи. Здесь слово викальпа (идея, концепция, форма) занимает место праджны (мудрость, знание, озарение). В некоторых школах употребляются синонимы сабид жасамадхи (экстаз с семенем) и нирбиджасамадхи (экстаз без семени). Термин «семя» означает ментальную активность, порождающую подсознательные катализаторы (самскара), или кармический осадок, который усиливает ментальную активность в будущем. Согласно Патанджали, нирбиджасамадхи представляет собой заключительную фазу асампраджнаты самадхи, когда исчезают все подсознательные кармические факторы и йог переходит в состояние освобождения.

Только при асампраджната/нирвикальпа/нирбиджа типе самадхи, который считается выше всех прочих, трансцендентальное Сознание (конечный или истинный Субъект) сияет без вмешательства ментальной активности. Другими словами, в нем нет ментального содержания. Тело и мысль воистину подверглись трансценденции, по крайней мере на время. Все остальные формы экстаза остаются в сфере эмпирической реальности, мира перемен (сансара). Сам же асампраджната самадхи не имеет разделов, поскольку в нем нет объектов для отождествления с ними йога. Сампраджнаты самадхи включает

различные степени, которые Патанджали характеризует следующим образом.

- Савитаркасамадхи (или просто витаркасамадхи). Экстатическое отождествление с внешним, или «грубым» (стхула) аспектом созерцаемого объекта, связанное с состоянием сознания (пратиая) того типа, который известен как праджна (высшее озарение). Поскольку это высшее озарение связано с грубым уровнем объекта, его называют витарка (обдумывание, отражение, рассмотрение, взвешивание и т. д.).

- Нирвитаркасамадхи. Экстатическое отождествление с внешним, или грубым, аспектом созерцаемого объекта, но без появления высших озарений; предмет сознания есть сам созерцаемый объект.

- Савикарасамадхи (или просто викарасамадхи). Экстатическое отождествление с внутренним, или «тонким» (сукшма) аспектом созерцаемого объекта, связанное с содержанием сознания того типа, который известен как праджна; поскольку это высшее озарение связано с тонким уровнем объекта, его называют викара (обдумывание, отражение, исследование, проверка и т. д.).

- Нирвикарасамадхи. Экстатическое отождествление с внутренним, или тонким, аспектом объекта, но без появления высших озарений; содержание сознания есть сам созерцаемый объект.

Ментальную активность (пратиая) при этих четырех низших формах экстаза не следует путать с обычным меандрирующим мыслительным процессом (вритти). Как пояснено в «Йогасутре» (2.11) последний должен быть четко взят под контроль посредством сосредоточения и медитации, прежде чем станет возможным переход от эмпирического к экстатическому сознанию. Возвращение интеллектуальных актов в экстазе сампраджната обладает четко осязаемой непосредственностью, которая отличает их от обычных смутных блужданий мысли, сталкивающейся с объектом. Они представляют собой чистую мысль, мгновенное узнавание, определенность понимания.¹ Это сверхсознательное знание, форма мышления, ничего общего не имеющая с основной на чувствах, полусознательной, автоматической активностью ординарной мысли. Это спонтанные и ясные вспышки свидетельствующего сознания и понимания, рожденные непосредственным переживанием объекта созерцания.

Говоря в терминах йоги, подобное экстатическое сверхзнание является прямым, непосредственным постижением (сакшаткара), которое не ограничено наличествующей в данный момент структурой объекта созерцания. Как поясняет Виджняна Бхикшу в «Йогасарасамграхе» (глава 1), экстатическое знание простирается также на прошлые и будущие формы созерцаемого объекта, а при викарасамадхи — и на его тонкую энергетическую суть. Значение этого можно понять лишь в рамках онтологии йоги и самхии. Космическая реальность, называемая пракрита, — только знакомый видимый мир. Она включает также внутреннее или тонкое измерение, слои которого расположены в строгой иерархии.

Невидимое царство космического существования меняется от чистой трансцендентальной матрицы потенциальности (прадхана) к уровню логоса, или высшей мысли (буддхи), и еще далее к «Яделателю» (ахамкара или, по Патанджали, асмита), привязанной к чувствам низшей мысли (манас), чувствам (индрия) и энергетическим шаблонам (танматра), лежащим в основе грубых элементов (бхута), которые составляют видимую вселенную. Эта древняя модель, исходно бывшая продуктом многих медитативных и экстатических интроспекции, пытается объяснить эволюцию от Одного к Многому.

Кульминация сампраджнатасамадхи, нуждающегося в поддержке объекта, достигается, когда стержень личности (саттва = буддхи) воссияет со степенью прозрачности, сравнимой с блеском трансцендентального «Я» (пуруша). Здесь порог, который ведет к безобъектному, сверхсознательному экстазу, который состоит в чистом Сознании, или самом «Я»/Духе.

Путь к обретению врожденной свободы трансцендентального «Я», вечного Свидетеля, лежит через уничтожение всех кармических следов, который наш опыт жизнь за жизнью впечатывал в глубину мысли. Это достигается в асампраджнатасамадхи, состоянии сверхсознательного экстаза. Данное труднодостижимое состояние выжигает все подсознательные остатки, ответственные за формирование эмпирического сознания и, следовательно, ощущения дуалистичности и отчуждения от трансцендентального «Я». Таким образом, при этом состоянии происходит полная переплавка человека, благодаря которой мы вспоминаем собственную истинную природу в качестве трансцендентального БытияСознания.

Когда все кармические семена сгорают в бессемянном экстазе (нирбиджасамадхи), наступает просветление, или освобождение, которое Патанджали называет каивалья, «пребывание в одиночестве», поскольку трансцендентальная Реальность («Я») предстает в собственной славе без всяких ментальных помрачений.

Об этой конечной фазе сверхсознательного экстаза Патанджали говорит также как о дхармамегахасамадхи, или «экстазе облака дхармы». В каком именно смысле употреблено здесь слово «дхарма», неясно. Классические толкования интерпретируют его как «достоинство, добродетель», и это объяснение, по видимому, удовлетворяет большинство ученых. Однако с учетом того факта, что освобожденный человек становится выше добра и зла, подобная интерпретация звучит не совсем верно. В монографии «Философия классической йоги» я предлагаю, исходя из вышеизложенного, считать, что в данном случае дхарма относится к первосоставляющим (гуна) основы мира, поддавшимся, наконец, трансценденции. «Облако» первичных составляющих и есть последняя вуаль процесса растворения: сами гуны исчезают, теряются в трансцендентальной основе космоса.

Таким образом, процесс йогической инволюции совершается по строго определенным стадиям, постигнуть которые можно в терминах уровня достижения, или свершения. Вакаспати Мишра в «Таттваваишаради» (1.17), относящейся к X веку, сравнивает йога, практикующего экстаз, с лучником, который стреляет по все уменьшающейся и отодвигающейся все дальше мишени. Впрочем, подобные масштабы экстатической инволюции предназначены скорее дать общую картину, чем рекомендации для прямого практического применения. Полностью состоявшиеся адепты (сиддхи), подобные духовному виртуозу Рамакришне, который жил в XIX веке, способны по собственной воле входить в любое состояние экстаза.

Самое главное, что ни одно из вышеупомянутых состояний самадхи не доходит до конечного освобождения, или просветления. Хотя асамепрадхната или нирвикальпасамадхи действительно раскрывают трансцендентальное «Я», это еще не полное осознание, поскольку зависит от радикальной интроверсии сознания, является временным и исключительно телесным бодрствованием. Полное же просветление не зависит от экстраверсии или интроверсии внимания и постоянно. Некоторые школы йоги называют

это окончательное осознание сахаджасамадхи, или спонтанным экстазом. Термин сахаджа буквально значит «рожденный вместе» и предполагает, что при таком осознании обычно применяемое различие между эмпирической и трансцендентальной реальностью утрачивает смысл.

Именно это не имеющее себе равных осознание и является целью любой истинной йоги.

75. Сила змеи и духовная жизнь

Концепция кундалини, относящаяся к наследию тантрайоги, представляет собой одно из самых неясных понятий индийской духовной традиции. Одновременно это также одно из самых важных и интригующих понятий. Слово кундалини значит «свернувшаяся» и относится к божественному потенциалу, который заключен в человеческом теле. Кундалини, которую часто называют «сила змеи», есть Энергия Сознания (читшакти), или Божественная Сила (девишакти).

Согласно тантрической метафизике, ультимативная, или божественная, Реальность обладает всеми постижимыми (и непостижимыми) силами. С одной стороны, это чистое Сознание, с другой — чистая Энергия. Тантрическая ветвь кашмирского шиваизма говорит об ультимативной Реальности как о сверхвибрации (спандана). Все остальное представляет собой лишь все более низкие версии этой неохватной безбрежности Энергии, по сравнению с которой энергии явленного физического космоса — абсолютный пустяк. Это жизненная энергия (прана), оживляющая и наполняющая человеческое тело, но это же и кундалини, которая, будучи пробужденной из своего дремлющего состояния, трансформирует тело от наделенного сознанием биологического организма в световое поле, преодолевающее законы природы и полностью подчиняющееся просветленной воле адепта йоги. Целью всех школ тантрайоги, как и любых других форм йоги, является просветление, или освобождение, однако многие тантрические школы стремятся к такому виду просветления, который включает тело и мир. По этой причине адепты тантры говорят о ваджрадеа (адамантовом теле) или дивиадеа (божественном теле).

Кундалини представляет собой инструмент сотворения этого экстраординарного сосуда для просветленного адепта. Согласно тантре, он лежит в основе любой духовной эволюции. Впрочем, не все ветви или школы йоги пользуются данной концепцией, которая, собственно говоря, не пользовалась популярностью до появления тантры, что произошло примерно в 500 г. н. э. Так, о ней ничего не говорится ни в ведах, ни в ранних упанишадах, ни в «Бхагавадгите», ни в «Йогасутре» (около 200 г. н. э.). Даже более поздние тексты, например, «Бхактисутры», приписываемые Нараде и Шандалье, об этой концепции не упоминают. Не вполне ясно также, действительно ли справедливо тантрическое утверждение об универсальности кундалини и возможно ли просветление без участия кундалини.

Поскольку были адепты, притязавшие на достижение просветления, но не испытывавшие никаких типичных симптомов пробуждения кундалини, можно предположить, что просветление возможно без проявления типичных симптомов наподобие ощущения яркого взрыва, внутренних шумов, жара, головокружения, вялости, невозможности заснуть и так далее. Американский психиатр Ли Саннелла в книге «Ощущение кундалини» проводит полезное различие между истинной кундалини и тем, что он называет психокундалини, т. е. психосоматическими проявлениями пробуждения (1).

Мудрец XX века Рамана Махарши, который, как всем известно, достиг истинного просветления, указывал, что кундалини поднимается из того лакшья (точки сосредоточения), которое выбрал адепт. В том же разговоре с посетителем, пришедшим к месту уединения адепта, мудрец сравнил кундалини с жизненной энергией (пранашакти) (2). Рамана Махарши везде отождествляет кундалини с самой ультимативной Реальностью. Из нескольких комментариев, сделанных им относительно божественной силы и связанных с нею концепций, явствует, что мудрец считал их столь же реальными, как и все прочее в орбите конечного существования. Однако, с позиции его просветления, все они равно иллюзорны. Поскольку мы имеем дело лишь с эмпирическим, или конечным, измерением, мы можем счесть заявления мудреца подтверждением существования кундалини, тонких каналов (нади), тонких центров (чакр) и так далее. О тех же адептах, которые в процессе просветления не испытывали характерных проявле-

ний пробуждения кундалини, можно сказать, что они каким-то образом миновали их.

Разумно предположить вместе с Ли Саннеллой, что эти проявления являются результатом блокад в тонком (эфирном) теле, состоящем из сети энергетических (прана) волокон. Эти преграды препятствуют свободному течению кундалинишакти в центральном канале, сушумнади, берущем начало в «корневом центре» (муладхарачакра) и устремляющемся к «тысячекратно названному центру» (сахасрарачакре). Первый расположен в тонком теле в месте, соответствующем промежности, а последний — в месте, соответствующем темечку. Считается, что кундалини существует в дремлющем состоянии в нижнем центре. Ее следует пробудить там и пригласить подняться по центральному каналу к макушке головы, где эта энергия воссоединяется вновь с чистым Сознанием. Данное воссоединение описано как общность Шивы и Шакти, Бога и Богини, Сознания и Энергии.

При полном подъеме кундалини индивидуализированное сознание адепта, по крайней мере временно, растворяется в состоянии нирвикальпасамадхи, или трансконцептуального экстаза. Поскольку это состояние раскрывает нашу истинную природу в качестве трансцендентального БытияСознанияБлаженства (сатчидананда), оно исключает телесное сознание и потому может рассматриваться как неполное просветление. Пока бессознательное содержит кармические семена, ожидающие плодоношения, это возвышенное состояние сознания рано или поздно снова заменится ординарным состоянием сознания. Через повторные пробуждения кундалини и нирванасамадхи кармические семена могут постепенно истощиться.

В конечном счете тантрический йог стремится «оросить» тело нектаром бессмертия, который сочится из пробужденного тысячлепесткового центра. Этот эзотерический процесс преображает и трансформирует обыденное физическое тело в сверхфизическое энергетическое тело, обладающее экстраординарными способностями (сиддхи) и бессмертием. Чтобы это произошло, адепт должен подняться выше даже нирвикальпасамадхи и достичь полного просветления в бодрствующем состоянии. Последнее экстатическое состояние не относится, если говорить прямо, к состоянию сознания. Это то, что Реально. В традиции тантры его иногда называют сахаджасамадхи, или спонтанный

экстаз, который характеризуется постоянностью и сознательностью. Осознание этого сформулировано в буддистском тантризме как «сансара = нирвана» или имманенция равна трансценденции.

76. Чем или кем является «я» в осознании «Я»

Мудрец Южной Индии Рамана Махарши (1879—1950) регулярно напоминал тем, кто приходил к нему, задавать себе вопросы «Кто я?», «Так кто мы?», «Мы тело?», «А какая часть тела — мы?», «Или мы — все тело в целом?», «Если так, где кончается наше тело?», «Кожей?», «Тогда, как же электромагнитное поле, которое является частью тела и простирается за его пределы?».

Прежде всего, какое мы тело? То тело, которому сейчас двадцать, тридцать или шестьдесят лет? Или тело нашего детства? Нам говорят, что на протяжении семи лет все клетки человеческого организма полностью меняются. Это значит, что в течение одной жизни каждый из нас в буквальном смысле слова обитает последовательно в нескольких телах.

Если мы не тело, то мы мысль? В случае положительного ответа спросите себя, какая мы мысль? Едва существующая мысль младенца, которым мы когда-то были? Или путанная, бунтующая мысль юноши? Или та мысль, которая продолжает меняться по мере старения тела? Более того, где кончается наша собственная мысль и начинается «мысль» данной конкретной культуры? Кто же мы на деле? В чем или где заключена наша индивидуальность?

Примерно 2500 лет назад Будда Гаутама задал себе те же глубокомысленные вопросы и нашел следующие ответы. Поскольку мыслитель постоянно меняется, оно вряд ли может иметь постоянную индивидуальность. Как выразил это Гаутама, «здесь нет я». Все есть анатман, т. е. лишено стабильной идентичности. Природа — процесс непрерывной трансмутации. Эгоичность, или обычный человек, является механизмом, созданным благодаря духовному невежеству (авидии). Из этого коренного невежества растут все наши искаженные взгляды на Реальность.

Индусские мудрецы, которые составили упанишады и «Бхагавадгиту», пришли к подобному же выводу. Они тоже чувствовали,

что мыслитель вряд ли может быть индивидуальностью человека, но в отличие от Будды они не молчали по поводу того, что находится за пределами или предшествует телу мысли и Вселенной. Эти мудрые храбро утверждали, что личностью человека и вообще любого существа является не имеющее качеств Бытие Сознание Блаженство (сатчитананда). Их учения были осованы на собственном духовном осознании (адхиатмасакшаткара), собственной трансценденции мыслителя в состоянии трансцендентального экстаза (нирвикальпасамадхи).

Философские идеи этих мудрецов носят коллективное название Веданты («Конца вед») или джнанайоги, пути освобождающей мудрости. Они называли эту единую трансиндивидуальную Личность атман (что буквально значит «я/самость»), поскольку данная Личность есть не только Ядро человеческого сознания, но и вечная Основа мира в целом.

Атман Веданты совершенно явно отличен от я или «я», которым мы привыкли себя считать. Как отмечал Алан Уотс, «я» или эго (ахамкара) — условная выдумка, с помощью которой мы вносим единство или порядок в собственные переживания (1). Эта выдумка может быть весьма деструктивной, если строить свою жизнь вокруг «Номера Один». В этом случае мы сталкиваемся с эгоизмом, эгоцентризмом, тщеславием.

Духовная жизнь, напротив, вращается вокруг радикальной трансценденции «я», т. е. выхода за пределы выдуманного эго. Это не то же, что альтруизм, который даже в чистейшем виде остается проявлением конечного, непросветленного «я», или эго. Практика радикальной трансценденции «я» может быть описана как сознание, растущее по направлению к трансцендентальной или трансперсональной Личности «Я», атману. Некоторые называют его Божественным Сознанием.

«Я» веданты или джнанайоги по определению находится за пределами пространства времени и всего комплекса мыслителя. Оно не является принадлежностью индивидуальной личности, следовательно, «Я» никогда не может быть «моим Я», как и осознание «Я» не может быть «моим» осознанием «Я». Когда наступает осознание «Я», «я» исчезает! Пока мы верим в то, что являемся конкретным мужчиной или женщиной с конкретным характером и различными склонностями, привычками, предпочтениями, мы живем, исходя из выдуманного эго. Со временем мы неизбежно

теряем то, что считаем «собственным»: различное материальное и интеллектуальное имущество, а также социальные связи. И больше всего мы боимся смерти личности, которой себя считаем.

Однако при наличии истинного понимания, или мудрости (праджны), мы начинаем видеть гораздо большую истину. Мы даже можем поймать отблеск БытияСознанияБлаженства (сатчит ананда), той лежащей в основе Личности не только «меня», но и всех существ, которые с непросветленной точки зрения кажутся отдельными единицами. Описывать данный Абсолют как Бытие (сат), Сознание (чит) и Блаженство (ананда), значит говорить слишком много. По этой причине некоторые мудрецы, особенно в буддизме, предпочитали называть его «Пустотой» (шуньята). Самые же мудрые из них хранили молчание.

Это, разумеется, очень глубокая тема, по поводу которой можно написать целые тома (которые, кстати, и были написаны). В данном кратком эссе я намеревался лишь напомнить о ее существовании и о тайне нашего бытия в мире — великом вопросе, который полезно сделать объектом многих медитаций.

77. Пустота

Ультимативная Реальность по определению превосходит мысль, которая силится постичь ее. По этой причине мудрецы Индии с древних времен говорили о ней как о «бесформенной» (арупа), «не имеющей качеств» (ниргуна») и «трансконцептуальной» (нирвикальпа), но одновременно многие из них сочувствовали эмоциональной и интеллектуальной потребности учеников иметь менее абстрактное описание. Так в йогической литературе появилось много метафизических утверждений, рисующих картины ультимативной Реальности путем приписывания ей качеств, которые кажутся позитивными, хорошими и желательными ординарной мысли: свет, бесконечность, вечность, всемогущество, милость, любовь, мудрость, готовность прощать, защиту и так далее.

Кроме того, вместо использования для ультимативного Единства среднего рода, адепты стали называть его по мужским и женским божествам. Отказавшись от широко употреблявшегося

в упанишадах брахмана (средний род), они заговорили об ультимативной Реальности как о Бrame, Вишну, Шиве, Кришне, Парвати, Сарасвати, Кали, Радхе и так далее. Они взывали к Единству как к Творцу, Отцу, Матери, Другу или Возлюбленному.

Когда Будду Гаутаму спросили, что есть «это», он отказался строить какиелибо предположения. Однако даже он, повидимому, временами смягчал свою строго неметафизическую позицию, потому что до нас дошли несколько отрывков, где Будда описывает нирвану в позитивных терминах. Это расчистило путь для последующего метафизического развития буддизма махаяны с его трансцендентальными буддами, бодхисаттвами и их личными райскими кущами. Однако учителя махаяны уравнивали подобные разработки, сделав сильный упор на пустоте (шуньяте) — концепции, которую можно встретить также в некоторых школах индуэской йоги, в частности, в йогавасиште X века.

Со времен «Праджнапарамитасутр» («Свитков совершенной мудрости») последователи махаяны и тантраяны последовательно развивали мысль, что все явления пусты (шунья). Все, на что мы можем указать, о чем можем говорить или даже просто думать, есть лишь концептуальное построение. Следовательно, согласно мастерам махаяны и тантраяны, ничто из смешанного (составного) не имеет сути (свабха), все не имеет «я», оно «без я» (наиратмия). В самой развитой своей форме, а именно, в школе Мадхьямика, основанной Нагарджуной, это учение пришло к выводу, что нет ничего независимо реального.

В «Мадхьяматакарике» (24.18) Нагарджуна отмечает, что «пустотой» (шуньята) мы называем учение Будды о «зависимом происхождении» (пратитиясамутпада). Все появляется в зависимости от причин и условий, или того, что современная экология зовет «тканью жизни», «взаимосвязанностью». Например, размышляя о звезде, мы должны согласиться, что это не стабильная вещь, а очень сложный процесс ограниченной продолжительности. То же самое справедливо относительно нашего тела, мысли и любой другой воспринимаемой чувствами вещи. Однако чтобы ориентироваться в мире явлений, мы искусственно создали космос, населенный стабильными вещами, словно они унаследовали существование. Проблема в том, что мы начинаем воспринимать их слишком серьезно, включая собственное мыслительное, и принимаем действовать, призывая или отвергая их. В случае тела мы

даже заходим настолько далеко, что отождествляем себя с ним и в результате страдаем от всех возможных негативных последствий, особенно от страха смерти.

Лекарство, согласно махаяне и тантраяне, заключается в культивировании видения пустоты, разумеется, осознавая при этом, что «пустота» — тоже ментальная конструкция и потому не имеет унаследованного существования. Последователи, забывшие эту истину, способны принять саму шуньяту в качестве определенного взгляда (дришти), а не как противоядие от абстракций, в чем, собственно, и заключается цель. Подобный образ мышления приводил к нигилистическим обвинениям: ни на одном уровне нет ничего реального, и потому нирвана — абсолютно бессмысленная, нежелательная цель. На самом деле, ошибочны как нигилизм, так и реализм. Уже Будда отказывался рассуждать относительно природы нирваны, он просто хотел указать путь к ее осуществлению. Школа мадхьямика просто разработала его фундаментальное учение согласно четким логическим линиям, направленным на искусное опровержение любых возможных метафизических взглядов.

Однако язык пустоты не создавался как простая логическая игра. Его действительная функция заключается в расшатывании концептуальной мысли и направлении ее к истинной сути явлений, поскольку пустота должна не только быть понята интеллектуально, но и пережита посредством культивирования мудрости и сострадания при помощи десяти этапов пути бодхисаттв. Не противясь унаследованному эгоизму или пустоте существ, бодхисаттвы альтруистически посвящают себя их освобождению. Такое полное посвящение духовному благополучию других называется бодхичитта, или просветленная мысль, которая ведет к накоплению заслуг (пунья), т. е. типа энергии, которую затем можно будет употребить для практического служения другим. Накопление заслуг идет параллельно с накоплением мудрости (праджна), что гарантирует эффективность помощи бодхисаттвы.

Бодхичитта активизируется через изучение и практику шести совершенств (парамита) в течение многих жизней. Вот эти совершенства:

1. Щедрость (дана), состоящая в оказании материальной помощи, наставлении в дхарме Будды и даровании защиты от всех видов страхов.

2. Моральность (шила), заключающаяся в строгом соблюдении всех пяти законов или 250 монашеских клятв.

3. Терпение (кшанти), состоящее в способности выносить лишения и, главное, оставаться безразличным к вреду, чинимому другими.

4. Бодрость (вирия), которая помимо физической выносливости включает такие йогические добродетели, как внимательность (апрамада) и стойкость (дхрити).

5. Медитация (дхиана), представляющая собой ментальную дисциплину, которая позволяет овладеть целым рядом высших состояний мысли.

6. Мудрость (праджна), состоящая в высшей ментальной способности отличать Реальное от нереального.

Иногда называют еще четыре совершенства: высокое умение (упайякаушалья), обет (пранидхана), сила (бала) и знание (джнана).

Через развитие шести или десяти совершенств постепенно раскрываются десять стадий (бхуми) пути бодхисаттв:

1. Радостная стадия (прамудитабхуми), связанная с первым пониманием пустоты. Последователь сосредоточивается на совершенстве щедрости.

2. Чистая стадия (вималабхуми), совпадающая с преодолением любых тенденций к негативным мыслям и действиям, даже во сне.

3. Озаряющая стадия (прабхакарибхуми), отмеченная отсутствием дуализма в медитации и совершенством терпения.

4. Ярко горящая стадия (аркишматрибхуми), на которой последователь овладевает тридцатью семью «гармониями просветления», поднимаясь до экстенсивного контроля над мыслью, особенно при медитации.

5. Очень трудная для одоления стадия (судурджайабхуми), которая ведет к совершенству невозмутимости и способности пребывать в медитации сколь угодно долго.

6. Стадия лицом к лицу (абхи и гукхибхуми), названная так, потому что последователь напрямую понимает зависимость возникновения всех явлений, что позволяет ему войти в нирвану, если бы не мешал обет бодхисаттвы освободить все разумные существа.

7. Далеко идущая стадия (дурангамабхуми), в которой состояние совершенства спонтанно и ведет к совершенству в высоком

умении, позволяющем последователю адаптировать свое учение к различным способностям и потребностям учеников.

8. Неподвижная стадия (акалабхуми), делающая духовную реализацию последователя безвозвратной, она же дает ему способность привлекать различные формы, чтобы учить других.

9. Стадия божественных мыслей (садхуматибхуми), связанная с совершенством силы (бала) и способностью понимать все языки.

10. Стадия облака дхармы (дхармамегахбхуми), названная так, потому что на этом уровне последователь распространяет учение Будды как туча, изливающая дождь и орошающая Землю; он обретает совершенное тело и мысль.

После завершения высокоуровневого созерцания стадии облака дхармы практикующий йогу полностью переходит в состояние будды. Иногда об этом говорится как об одиннадцатой стадии: уровне полного всеведения и всемогущества.

78. Освобождение

Все формы, ветви или школы йоги стремятся к одной цели — освобождению, просветлению, свободе, трансценденции над человеческим состоянием или реализации нашего высшего потенциала. Санскрит знает много терминов для обозначения этого достижения: апаварга, атмаджнана, атмасаткарана, бодхи, каивалья, мокша, мукти, нирвана, сидхи, вимукти и так далее (здесь дано перечисление в алфавитном порядке).

Однако понимание освобождения, или просветления, меняется от системы к системе. Все школы йоги безоговорочно согласны, что освобождение, или свобода, является лучшей целью из всех, каким можно посвятить себя. Любой другой объект стремлений всего лишь вторичен, преходящ и не достижим в конечном смысле. Иными словами, освобождение венчает собой пирамиду ценностей, которая в индусской йоге охватывает следующие четыре человеческие «цели» или «стремления» (пурушаартха): материальное благополучие (артха), удовольствие (кама), моральность (дхарма) и духовную свободу (мокша).

Более того, почти все школы йоги согласны, что просветление, или свобода, является нашей исходной или истинной природой.

Иными словами, освобождение не есть нечто новое, что мы должны создать или достичь. Скорее, оно наступает, когда мы прекращаем жить в собственных концептуальных призмах, будь то фактуальные построения, великие философии, системы верований или всего лишь убеждения. В освобожденном состоянии мы просто реальны. В состоянии же, которое мы считаем реальным сейчас, мы неаутентичны и всего лишь ошибаемся.

Освобождение становится самоочевидным, когда удастся снять чары невежества (авидии), ответственные за ложное отождествление себя с конкретным мысльютелом. Мы рождены в невежестве. Это положение йоги соответствует иудейскохристианской вере, что мы рождены в грехе. Наш грех в забвении собственной духовной природы, в зачарованности мысльютелом и его физическим и интеллектуальным окружением. Согласно некоторым интерпретациям в иудейскохристианской традиции, сначала согрешили Адам и Ева, в результате чего произошла внутренняя порча людей, передающаяся от поколения к поколению. Йога склонна утверждать, что наше духовное невежество не «изначально», но состоит в действиях, которые мы совершаем каждое мгновение. Кроме того, в йогическом понимании «грех» духовной слепоты не несет обиды Богу. Некоторые ветви и школы йоги вообще не принимают концепции персонифицированного Бога. Это просто серьезная недостача, с помощью которой мы прячем от себя собственную истинную природу. Такой подход напоминает греческое понимание греха. Погречески грех звучит как хамартия, т. е. выстрел мимо цели.

По причине духовного невежества мы постоянно совершаем поступки, нарушающие вселенский принцип морали, и, таким образом, пожинаем кармические плоды неверно направленных действий (и намерений), которые, в свою очередь, не дают нам познать собственную истинную природу. Хотя, в сущности, мы свободны. Это учение соответствует фундаментальному иудейскохристианскому положению, согласно которому под коркой грехов мы внутренне добры, поскольку Бог, который добр по определению, создал людей по своему подобию. Согласно убеждениям иудея или христианина, Бог прощает первородный грех и все последующие грехи, если человек чувствует истинное раскаяние и отвращается от своего греховного поведения. По христианскому преданию, Иисус пожертвовал собой ради всех грешников, что

в некоторых христианских кругах породило урезанную доктрину о достаточности простой веры в Иисуса для получения божественного прощения.

Йога также призывает отречься от обычных (грешных) путей. Некоторые ее формы включают в свою теологию элемент милости (прасада), однако везде подчеркивается необходимость самостоятельных усилий в форме упорного следования по пути йоги. Гаудапада в «Мандукьякарике» (3.41) приводит следующее потрясающее сравнение:

«Контролирование мысли подобно неослабному усилию, необходимому, чтобы вычерпать океан капля за каплей с помощью стебелька травы куша».

Благодаря либо одним усилиям, либо сочетанию усилий и милости, мы можем преодолеть собственное духовное невежество и активно творить свою будущую судьбу. Некоторые школы йоги привлекают веру, которая играет лишь подготовительную роль. Даже в самых усложненных подходах бхактийоги, пути посвящения, упор обычно делается на мудрость (джнану).

В основе всех йогических усилий лежит порыв к достижению свободы или, в бхактиориентированных школах, к единению с Божеством. Только так человек, занимающийся йогой, может надеяться не споткнуться на пути. Порыв этот известен как мумукшутва, желание освобождения, целостности, совершенства или непрерывающегося счастья. За исключением этого единственного желания, или порыва, все остальные устремления (кама) связаны либо с физическим миром, либо с неким высшим объектом или состоянием, включая небеса. Поскольку любые проявления (виакта), как грубые (сстхула), так и тонкие (сукшма), конечны, ни одно из этих устремлений не может привести к полному раскрытию. Другими словами, это часть мира перемен (сансары). Порыв же к освобождению направлен к неявленному (авиакта), к бесконечной Реальности.

Возжегши в себе порыв к окончательной свободе и вступив на соответствующий духовный путь, человек постепенно стряхивает невежество (или грех) и просто пробуждается как вечносущая Реальность. Но даже это переживание пробуждения — просто метафора. С перспективы ультимативной Реальности (в которой вооб-

ще нет перспектив), ничто никогда не происходит. Мы никогда не были невежественны, разделены внутри себя или несчастливы, а следовательно, не пробуждались. Стоит заговорить о полностью освобожденном или просветленном существе, как мы неизбежно запутываемся в парадоксах или доктринах. И все же десятки из тысяч адептов шли на риск, пытаясь поведать нечто о Непостижимом и Невыразимом другим (всего лишь по видимости другим) людям.

Рассматривая индусскую концепцию освобождения, или просветления, мы обнаруживаем, что она выступает в двух основных формах: бестелесное освобождение (видеамукти) и освобождение при жизни (дживанмукти). Первый тип включает совершенную трансценденцию не только человеческого состояния, но и воплощения как такового. Это состояние бытия полностью бесформенное и совершенно отделенное от Вселенной со всем ее множеством уровней. Сей великий духовный идеал выдвигался в философских традициях Мимансы, Ньяи, Вайшешики, Ишвара, Санкхья школы Кришны, некоторыми учителями Веданты (Бхас карой, Ядавовой и Нимбаркой) и, повидимому, школой йоги Патанджали.

Второй тип освобождения (дживанмукти) приняли в качестве идеала большинство учителей индусской, буддистской и джайна йоги. Можно сказать, что он стал важнейшим вкладом Индии в мировую духовность. Освобождение при жизни, или освобождение без оставления тела, означает возможность абсолютной внутренней свободы при сохранении видимости пребывания как телесной личности. С этим тесно связана концепция так называемого свидетельствующего Сознания (сакшин), представляющего собой неотъемлемое «качество» ультимативной Реальности, которое может быть названо «Я», «Дух», «Истина» или «Божество». Разумеется, для мудрецов Индии обе эти концепции являлись не просто абстрактными идеями, но актуальными реалиями, полностью доступными для проверки любому, кто согласен подвергнуть себя всем суровостям духовного пути.

Обе формы освобождения кладут конец нашему страданию (дукха) вместе с чувством индивидуальности (ахамкара или асмита). Но, если видеамукти совпадает со смертью мыслителя, в дживанмукти существование во плоти продолжается, хотя уже никоим образом не ограничивает внутреннюю свободу. По сути

своей бестелесное освобождение и освобождение во плоти одно и то же. Знатоки, отстаивающие возможность освобождения при жизни, рассматривают его как предшественника бестелесного освобождения. Они уверяют, что на освобожденного человека совершенно не влияет присутствие или отсутствие конечной мыслителя вместе с личностью и конкретной историей жизни.

Видиаранья, йогученый, живший в XIV веке, первый детально рассмотрел идеал дживанмукти в своем труде «Дживанмуктиви века». Этот великий писатель на санскрите, мастер ясности, сделал следующие весьма уместные замечания (глава 1):

«Так что же такое дживанмукти? Какие имеются доказательства его? Как оно наступает? Зачем оно нужно? Можно ответить таким образом. Для живого человека узы (бандха) состоят в тех качествах мысли, которые характеризуются чувствами удовольствия и боли, действия и наслаждения, и так далее. Узы проистекают из различных форм причин несчастья (клеша): освобождение при жизни (дживанмукти) проистекает от их удаления. Теперь, сняты ли узы со Свидетеля (сакшин) или мысли? Определенно не с первого, поскольку снятие [уз] происходит посредством знания Истины (таттваджнана). Но они не могут быть сняты и с последней [т. е. мысли], поскольку это невозможно. Как жидкость воды [можно осилить, примешивая к ней землю], как жар огня [можно взять под контроль другими средствами], так можно распространить власть и на [чувство] мыслительной деятельности, и так далее. Повсюду это общее, свойственное условие. Но это необязательно. Хотя полное устранение невозможно, возможна нейтрализация (абхибхав). Подобно тому, как жидкость воды может быть нейтрализована смешением ее с землей, или жар огня посредством мани, мантра и так далее, так и все флуктуации (вритти) мысли можно нейтрализовать посредством практики йоги».

При описании состояния дживанмукти, освобожденного существа во плоти, Видиаранья обильно цитирует «Йогавасиштху». Это обширный кашмирский труд, написанный в форме диалога между мудрецом Васиштхой и царевичем Рамой. В частности, там говорится следующее (5.90—98):

«Тот дживанмукта, для кого, даже занятого повседневной жизнью, все это перестает существовать и остается [только] пространство [ультимативного Сознания].

Тот истинный дживанмукта, чье лицо не краснеет и не бледнеет от наслаждения или боли, кто довольствуется тем, что попадется ему на пути.

Тот истинный дживанмукта, кто бодрствует, когда спит, кто знает, не просыпаясь, чье знание полностью свободно от васана.

Тот истинный дживанмукта, кто, хотя откликается на чувства, такие, как привязанность, ненависть, страх, внутренне остается истинно чист, как пространство.

Тот истинный дживанмукта, на чью реальную природу не влияет эгоизм, чья мысль не является субъектом привязанности, действует ли он или бездействует.

Тот истинный дживанмукта, кто не страшит мира и не боится мира, кто свободен от радости, зависти и страха.

Тот истинный дживанмукта, кто спокоен на путях мира, кто, будучи полон знаниями и умениями, не имеет никаких, кто, обладая мыслью, не имеет ее.

Тот истинный дживанмукта, кто, будучи глубоко погруженным во все, сохраняет голову холодной как лобой, кто занимается чужими делами, и чье "Я" целое.

Покидая состояние освобождения при жизни, он переходит в освобождение после смерти, спокойно оставляя владение телом так, как затихает ветер».

В зависимости от действующей кармы, так называемой пра рабхакарман, мудрецы выглядели и вели себя поразному. Одни, подобно знаменитому царю Джанаки, были очень активны, другие предпочитали тишину и уединение лесов или гор. Одни предоставляли телу упасть по собственной воле, другие подвергали себя суровой дисциплине, чтобы трансформировать тело в свет в соответствии с целью некоторых тантрических учений. Все эти внешние различия ничего не говорят нам о духовной реализации таких мудрецов. Но все они, повидимому, источали осязаемый мир, который, говоря словами святого Павла, «превосходит всякое понимание».

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава 1. Что такое йога?

1. Слово «йог», часто встречающееся в литературе, заменяет собой именительный падеж санскритского слова «йогин». Для облегчения восприятия в книге дана не санскритская, а ставшая привычной форма «йог». В санскритском языке многие слова в именительном падеже имеют непривычные окончания, способные запутать тех, кто не знаком с правилами. Например, именительный падеж слова *asana* (поза) — *asanam*, *yoga* (единство) — *yogah*, *go* (корова) — *gauh*, и т. д.
2. См. Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition* (Prescott, Ariz.: Hohm Press, rev. ed, 2001).
3. Обзор индусскосарасватской цивилизации дан в книге Georg Feuerstein, S. Как, D. Frawley *In Search of the Cradle of Civilisation* (Wheaton, 111.: Quest Books, 1995).
4. Существует несколько полных переводов «Ригведы» на различные западные языки. В частности, на английском можно рекомендовать двухтомный труд Р Гриффита. Однако большинство переводов не передают в полной мере духовную глубину древней рукописи. По этому вопросу см. Sri Aurobindo, *On the Veda* (Pondicherry India: Sri Aurobindo Ashram, 10th ed, 1977) и Jeanine Miller, *The Vedas* (London: Rider, 1974).
5. Относительно обсуждения и перевода учений, содержащихся в упанишадах, см. S. Radhakrishnan, ed. and trans., *The Principal Upanisads* (London: George Allen & Unwin, 1974).
6. Классическая йога (Патанджалайога или йогадаршана) разбирается в главах 61, 62 и 74 данной книги. См. также Georg Feuerstein, *The Philosophy of Classical Yoga* (Rochester, Vt: Inner Traditions, 1996) и *The YogaSutra: A New Translation and Commentary* (Rochester, Vt.: Inner Traditions, 1989).
7. Многие индийские ученые относят Патанджали к более раннему времени, в основном приблизительно к 200 г. до н. э.; однако местная традиция соотносить адепта йоги с одноименным философом весьма сомнительна.
8. Paul Brunton, *The Notebooks of Paul Brunton. Vol. 1: Perspectives: The Timeless Way of Wisdom* (Burdett, N. Y: Larson Publications, 1984), стр. 21.

Глава 4. Йога: для кого?

1. Для тех, кто читал мою книгу «Structures of Consciousness» (Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1987), в которой обсуждаются стадии эволюции по Джейн Гебстер, я хотел бы добавить следующее замечание. Достаточно хорошо доказан переход от преимущественно мифического (или мифологического/аналогичного) стиля мышления к более рациональному/логическому или, как называет его Гебстер, «ментальному» стилю. Это произошло приблизительно в 500 в. до н. э. Это наблюдалось как в Греции, так и в Индии. Однако рациональный тип познания, повидимому, не смог значительно изменить нашу эмоциональную основу — стремление к безопасности и любви, способность испытывать гнев, жадность, зависть и т. п.
2. См. Abraham H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (Harmondsworth: Penguin Books, 1973).
3. Shri Yogendra, *Yoga Essays* (Santa Cruz, India: The Yoga Institute, 1978), стр. 113.

Глава 7. Является ли йога религией

1. По поводу «христианской йоги» см. J. M. Dechanet, *Christian Yoga* (London: Search Press, 1973); *Yoga and God: An Invitation to Christian Yoga* (St. Meinrad, Ind.: Abbey Press, 1975); Justin O'Brien, *Christianity and Yoga: A Meeting of Mystic Paths* (London: Arkana, 1989).
2. См., например, тамильского адепта Киваваккиара, изречение которого цитирует Камил В. Цвелебил (Kamil V. Zvelebil, *The Poets of the Powers*, Lower Lake, Calif: Integral, 1993) на стр. 85.

Глава 8. Йога как искусство и наука

1. B. K. S. Iyengar. *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* (London: Thorsons, 1993), xix.
2. Lucien Price, ed. *Dialogues of Alfred North Whitehead* (New York: Mentor Books, 1956), стр. 143.
3. См., например, James Funderburk. *Science Studies Yoga* (Honesdale, Pa.: Himalayan International Institute, 1977).
4. B. K. S. Iyengar. *The Art of Yoga* (New Delhi: HarperCollins), xiii.
5. Там же, стр. 5.
6. Там же, стр. 15.

Глава 9 Йога науки

1. Carl Friedrich von Weizsaecker. Unity of Nature (New York: Farrar, Strauss, Giroux, 1980), стр. 13.

Глава 11. Йога в индуизме, буддизме и джайнизме

1. См., например, JeanFrancois Jarrige and R. H. Meadow. The Antecedents of Civilization in the Indus Valley. Scientific American, 243: 122133 (1980) и James G Shaffer. The Indus Valley, Baluchistan, and Helmand Traditions: Neolithic Through Bronze Age, in Robert Ehrich, ed., Chronologies in Old World Archaeology (Chicago: University of Chicago Press, 3d ed., 1992). См. также Colin Renfrew. Archaeology & Language: The Puzzle of IndoEuropean Origins (Cambridge: Cambridge University Press, 1987); Navaratna S. Rajaram and David Frawley Vedic Aryans and the Origins of Civilization: A Literary and Scientific Perspective (New Delhi: Voice of India, 2d ed., 1995); A. Kalyanaraman. Aryatarangini: The Sage of the IndoAryans (Bombay: Asia Publishing House, 1969), vol. 1.

Глава 13. Древо индульской йоги

1. Sri Aurobindo. The Synthesis of Yoga (Pondicherry India: Sri Aurobindo Ashram, 1976), стр. 29.
2. Там же, стр. 29.
3. Там же, стр. 30.
4. Swami Satprakashananda. Methods of Knowledge (London: Kegan Paul, Trench, Trubner, 1932), стр. 137.
5. Shyam Sundar Goswami. Laya Yoga (Rochester, Vt: Inner Traditions International, 1996), стр. 68.

Глава 15. Пересечение границ между индуизмом и буддизмом через тантрайогу

1. Как дань моему раннему интересу к буддизму я перевел «Буддизм» Вольфганга Шуманна на английский и «Три алмаза» Сангхаракшиты на немецкий языки.
2. Mircea Eliade. Yoga: Immortality and Freedom (Princeton: Princeton University Press, 1973), стр. 200.

Глава 16. Буддистская ваджраянайога

1. Санскритское слово «ваджра» может значить «молния», «алмаз» и «очень твердый, несокрушимый». В эпоху вед этим термином оп

ределялось оружие бога Индры, молния. В тантре он символизирует первичную реальность, а также сострадание. Это также одна из двух обязательных принадлежностей буддистских тантриков (скипетр). Другой предмет — колокольчик (гханта), символизирующий мудрость.

2. См. Chogyal Namkhai Norbu. The Crystal and the Way of Light: Sutra, Tantra and Dzogchen. Ed. by John Shane (Ithaca, N. Y: Snow Lion, 2000), стр. 40.
3. Цитата дана в Chogyal Namkhai Norbu. The Crystal and the Way of Light, стр. 45.

Глава 17. Введение в великое литературное наследие индульской йоги

1. Более обширную библиографию можно найти в моей книге «The Yoga Tradition» (Prescott, Ariz.: Hohm Press, 2d ed., 1991).

Глава 18. Символика йоги

1. Sri Aurobindo. On the Veda (Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram, 1956), стр. 377.
2. См. David Frawley. Wisdom of the Ancient Seers: Mantras of the Rig Veda (Salt Lake City, Utah: Passage Press, 1992); Jeanine Miller, The Vedas: Harmony, Meditation, Fulfilment (London: Rider, 1974); The Vision of Cosmic Order in the Vedas (London: Routledge & Kegan Paul, 1985).
3. См. Willard Johnson. Poetry and Speculation in theRg Veda (Berkeley: University of California Press, 1980).
4. Heinrich Zimmer. Myths and Symbols in Indian Art and Civilization. Edited by J. Campbell (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1972), стр. 41.
5. См. Sripad Amrit Dange. Sexual Symbolism from the Vedic Ritual (Delhi: Ajanta Publications, 1979).
6. См. Georg Feuerstein. Introduction to the BhagavadGita (Wheaton, 111.: Quest Books, 1983), стр. 6467.

Ч Глава

20. Двенадцать ступеней духовного выздоровления
 1. См. Georg Feuerstein. Sacred Sexuality: Living the Vision of the Erotic Spirit (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1992).
 2. См. Jean Gebser. The EverPresent Origin (Athens, Ohio: Ohio University Press, 1985).

3. См. Karl Jaspers, *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte* (Frankfurt: Fischer Bilcherei, 1956).
4. См. Adolf Janacek. *The Message of Patanjali's YogaSutras*, in Shri Yogendra, *Yoga in Modern Life* (Santa Cruz, India: The Yoga Institute, 1966), 118 ff.
5. См. S. Freud. *The Psychopathology of Everyday Life* (The Hague: A. A. Brill, 1914).
6. См. *Collected Works of C G. Jung. Volume 9 (Part 1): Archetypes and the Collective Unconscious*. Edited and translated by Gerhard Adler and R. F. C Hull (Princeton: Princeton University Press, 1968).
7. Aldous Huxley. *The Doors of Perception/Heaven and Hell* (Harmondsworth, England: Penguin Books, 1959).
8. Там же, стр. 86.
9. См. Jean Gebser. *Der Unsichtbare Ursprung (The Invisible Origin)* (Olten and Freiburg: Walter Verlag, 1970).

Глава 21. Счастье, благополучие и реальность

1. Мазохист испытывает удовольствие от физических или эмоциональных страданий в специфических ситуациях, но в остальных случаях, как и прочие, стремится избежать боли и страданий или уменьшить их.
2. *Little Essays Drawn from the Writings of George Santayana*, by Logan Pearsall Smith with the collaboration of the author (Freeport, N. Y.: Books for Libraries Press, 1967), стр. 251.

Глава 24. Жизнь — это землетрясение

1. Mahavagga 1.6.19. Пять «агрегатов» (скандха) есть форма (рула), т. е. тело, чувствительность (ведана), восприятие (самджна), мысленное составление (самскара), т. е. волевой акт, и сознание (виджняна).
2. Omraam Mikhael Aivanhov. *Know Thyself, Part 1* (Frejus, France: Prosveta, 1992), стр. 221.
3. Omraam Mikhael Aivanhov, *Cosmic Moral Laws* (Frejus, France: Prosveta, 1984), стр. 19.

Глава 26. Духовная дружба

1. Цитировано по Jamgon Kongtrul LodroTaye. *Buddhist Ethics*. Trans, and ed. by The International Translation Committee (Ithaca, N. Y.: Snow Lion, 1998), стр. 61.

2. Там же, стр. 61,
3. Цитировано по Tsongkhapa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Trans, by the Lamrim Chenmo Translation Committee (Ithaca, N. Y.: Snow Lion, 2000), т. 1, стр. 72.

Глава 28. Задача гуру: Провозвестие Реальности

1. Guy Claxton, *Wholly Human: Western and Eastern Visions of the Self and Its Perfection* (London: Routledge & Kegan Paul, 1981), стр. 98.
2. Письма к Ади Да от анонимного студента, 1986.
3. Санскритское слово даршана буквально означает «видение» или «видение»; здесь относится к акту медитативного созерцания учителя, чтобы получить его или ее благословение.
4. То же.
5. Guy Claxton, *op cit*, стр. 98.
6. См. Irina Tweedie. *The Chasm of Fire: A Woman's Experience of Liberation Through the Teaching of a Sufi Master* (Tisbury England: Element Books, 1979). См. также полную версию дневников, которые она вела в период ученичества у суфийского наставника, под названием: *Daughter of Fire: A Diary of a Spiritual Training with a Sufi Master* (Nevada City, Calif: Blue Dolphin, 1986).
7. KulaArnavatantra (13, 104, 108, ПО). В переводе Георга Фойерштейна
8. John Welwood. *On Spiritual Authority: Genuine and Counterfeit*, in Dick Anthony, Bruce Ecker, and Ken Wilber, *Spiritual Choices: The Problem of Recognizing Authentic Paths to Inner Transformation* (New York: Paragon House, 1987), стр. 299300.
9. Там же, стр. 292.
10. Dick Anthony, Bruce Ecker, and Ken Wilber. *Op cit*, стр. 6.
11. Ram Dass. *Journey of Awakening: A Meditator's Guidebook* (New York: Bantam Books, 1978), стр. 126.
12. Omraam Mikhael Aivanhov. *What Is a Spiritual Master?* (Frejus, France: Prosveta, 1984), стр. 70.

Глава 31. В йоге есть место для божественной милости

1. Swami Niranjanananda. *Yoga Sadhana Panorama* (Munger, Bihar: Bihar School of Yoga, 1997), т. 2, стр. 222.
2. B. K S. Iyengar. *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* (London: Thorsons, 1996), стр. 73.
3. Swami Niranjanananda. *Op cit.*, стр. 222.

Глава 32. Тапас, или Волевое изменение «я»

1. Обычно ведическое санскритское слово бибхарти переводится как «носящие», но Дженин Миллер правильно выбирает «терпящие», чтобы передать терпеливую духовную работу тапов. См. Georg Feuerstein and Jeanine Miller. *The Essence of Yoga* (Rochester, Vt: Inner Traditions International, 1998), стр. 97.

Глава 33. Искусство очищения

1. Mikhael Aivanhov, *Light Is a Living Spirit* (Frejus, France: Prosveta, 1987), pp. 9192.
2. M. K. Gandhi. *An Autobiography: The Story of My Experiments with Truth* (Boston: Beacon Press, 1957), стр. 332.
3. Swami Sivananda, *Practice of Yoga* (Sivanandanagar, India: Divine Life Society, 1970), стр. 214.

Глава 34. Препятствия на Пути по Патанджали

- 1 На санскрите слово атман может относиться либо к личному «я» (ахамкара) или трансцендентальному «Я», или Духу. Таким образом, утверждение «Гиты» можно интерпретировать и в более традиционном смысле: «Мы можем быть собственным худшим врагом или лучшим другом».

Глава 36. Молчание — золото: Практика мауны

1. См. Jean Gebser. *The EverPresent Origin* (Athens: Ohio University Press, 1986).
2. Jean Klein. *Neither This Nor That I Am* (London: Watkins, 1981), стр. 90.

Глава 38. Жизнь в Темную эпоху (Калиюга)

1. См. Karl Jaspers. *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte* (Munich: Fischer Bucherei, 1956).
2. Санскритский термин раджас означает динамическое качество в Природе, которое традиционно относят как к внешним, так и к психологическим проявлениям.
3. Санскритское слово тамас подчеркивает «инерцию», одну из трех первоосновных сил Природы. Две другие — раджас (принцип динамизма) и саттва (принцип ясности, прозрачности). В золотой век принцип саттва превалировал. В последующие эпохи мира он был постепенно подточен двумя другими принципами.

4. См. Oswald Spengler. *Der Untergang des Abendlandes* (Munich: Beck, 1963).
5. См. Jean Gebser. *The EverPresent Origin* (Athens: Ohio University Press, 1985).
6. См., например, Sri Aurobindo. *The Life Divine* (Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram, 1977), 2 vols. См. также R Teilhard de Chardin, *The Future of Man* (London: Collins, 1964).
7. См. Georg Feuerstein. *Structures of Consciousness: The Genius of Jean Gebser — An Introduction and Critique* (Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1987).

Глава 39. Йога и терроризм

1. Georg Feuerstein, Subhash Kak, and David Frawley, *In Search of the Cradle of Civilization* (Wheaton, 111.: Quest Books, 1995), стр. 271272.
2. См. Matthew White. *Deaths by Mass Unpleasantness: Estimated Totals for the Entire 20th Century*, <http://users.erols.com/mwhite28/warstat8.htm>.
3. C. G. Jung. *Approaching the Unconscious*, in *Man and His Symbols*, ed. by Carl G. Jung (New York: Dell, 1968), стр. 84.
4. Harijan, October 21, 1939, стр. 325.
5. См. www.tibet.ca/wtnarchive/2000/3/30_2.html.

Глава 40. Йога начинается и заканчивается добродетелью

1. Tsongkhapa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Transl. by The Lamrim Chenmo Translation Committee (Ithaca, N. Y: Snow Lion, 2000), стр. 210.
2. Tsongkhapa. *The Principal Teachings of Buddhism, With a Commentary by Pabongka Rinpoche* (Howell, N. Y: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1998), стр. 3435;
3. Относительно нестандартного поведения, предшествующего просветлению или вследствие него, см. главу 30 («Святое безумие»).

Глава 43 Йога и вегетарианство

1. Взято с вебстраницы Международного вегетарианского союза (LVU).
2. Там же (письмо, полученное Международным вегетарианским союзом 20 апреля 2001 г.). Цитата взята с вебстраницы Департамента по информации и общественным связям Тибетского правительства, Дхарамсала.

3. ДалайЛама. Интервью. Тибетское международное вещание, 26 декабря 2000 г.

Глава 44. Практика экойоги

1. См. James G. Lovelock. Gaia: A New Look at Life on Earth (New York: Oxford University Press, 1979).
2. Термин экойога введен Хенриком Сколимовски (Henryk Skolimowski, Dancing Shiva in the Ecological Age. New Delhi: Clarion Books, 1991).

Глава 48. Сострадание

1. См. Nathan Katz. Buddhist Images of Human Perfection (Delhi: Motilal Banarsidass, 1989).
2. Tenzin Gyatso [the Dalai Lama], The World of Tibetan Buddhism (Boston: Wisdom, 1995), стр. 64—65.

Глава 50. Асаны для тела и мысли

1. См. Trisha Lamb Feuerstein. The Health Benefits of Yoga, Yoga World, no. 16 (2001), стр. 67.
2. При изложении философских взглядов данного раздела я воспользовался помощью Карла Байера. В своей статье «On the Philosophical Dimensions of Asana» (которую можно найти по адресу www.yogec.org/asana.html) Байер убедительно аргументирует, что позы сами по себе уже содержат философские качества.
3. Там же.
4. В. К. S. Iyengar. The Tree of Yoga (Boston: Shambhala, 1989), стр. 48.
5. См. В. К. S. Iyengar. Yoga and Peace, в Astadala Yogamala (Collected Works), vol. 1: Articles, Lectures, Messages (New Delhi: Allied Publishers Ltd., 2000), стр. 147.

Глава 51. Шаваасана, или Поза трупа

1. Слово ekagrata, или «сосредоточенность на одном», составлено из ека (один), агга (точка), и суффикса та. Оно обозначает необходимый процесс в технике дхараны, или сосредоточения, концентрации. 12. См. К. N. Udupa. Stress and Its Management by Yoga (Delhi: Motilal Banarsidass), 1985. 3. См. К. K. Datey, et al. Shavasana: A Yogic Exercise in the Management of Hypertension, Angiology, vol. 20 (1969), стр. 325333.

4. См. Chandra Patel. Yoga and Biofeedback in the Management of Hypertension, Lancet (Nov. 1973), стр. 1053—1055; Yoga and Biofeedback in the Management of Hypertension [letter], Lancet (Nov. 1973), стр. 1212; Yoga and Biofeedback in Hypertension [letter], Lancet (Dec. 1973), стр. 1327; Yoga and Biofeedback in Hypertension [letter], Lancet (Dec. 1973), стр. 1440—1441; 12Month Followup of Yoga and Biofeedback in the Management of Hypertension, Lancet (Jan. 1975), стр. 7898; Yoga and Biofeedback in the Management of Hypertension, Journal of Psychosomatic Research, vol. 19, nos. 5—6 (1975), стр. 355—360; Yoga and Biofeedback in the Management of Stress in Hypertensive Patients, Clinical Science and Molecular Medicine (June 1975), vol. 48, Suppl. 2, стр. 17181748; Transcendental Meditation and Hypertension, Lancet (March 1976), стр. 539; «Biofeedbackaided Relaxation and Meditation in the Management of Hypertension, Biofeedback Self Regulation, vol. 2, № 1 (1977), стр. 141.
5. Swami Muktabodhananda Saraswati. Hatha Yoga Pradipika: The Light on Hatha Yoga (Munger, India: Bihar School of Yoga, 1985), стр. 112.

Глава 54. Буддхийога

1. Здесь слово атман относится не к трансцендентальному «Я», а к телу как форме личности обычного человека.

Глава 55. Джнанайога: путь мудрости

1. Rene Descartes. Discourse on Method, trans. John Veitch (La Salle, 111.: Open Court, 1946), стр. 17.
2. A Practical Guide to Integral Yoga: Extracts Compiled from the Writings of Sri Aurobindo and The Mother (Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram, 1955), стр. 241242.
3. Paul Brunton. The Notebooks of Paul Brunton, vol. 1: Perspectives: The Timeless Way of Wisdom (Burdett, N. Y.: Larson, 1984), стр. 263.
4. Санскритское слово буддхи происходит от глагольного корня «будх», что значит «бодрствовать».
5. Слово маны образовано от глагольного корня «ман», что значит «думать». Этот санскритский термин связан с латинским словом mens.
6. BrihadAranyakaUpanishad (3.9.26).
7. BrihadAranyakaUpanishad (2.4.14).

Глава 56. «Это Ты»: суть недуалистической йоги

1. См. Paul Brunton. The Notebooks of Paul Brunton. Vol. 10: The Orient: Its Legacy to the West (Burdett, N. Y.: Larson, 1987).
2. См. Anthony J. Alston, trans. The Thousand Teachings of Samkara [UpadeshaSahasri] (London: Shanti Sadan, 1990); Swami Chinmayananda, Talks on Ankara's Vivekachoodamani [Viveka Cudamani] (Bombay: Central Chinmaya Mission Trust, 1976).
3. См. Paul Brunton. A Search in Secret India (York Beach, Maine: Samuel Weiser, 1985). См. также Arthur Osborne, The Teachings of Ramana Maharshi (York Beach, Maine: Samuel Weiser, 1995).
4. См. Robert Powell. The Wisdom of Sri Nisargadatta Maharaj (New York: Globe Press Books, 1992).

Глава 57. Умение распознавать и трансценденция «я»

1. См. Ken Wilber. The Atman Project (Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1980).
2. Эти два выражения в переводе на санскрит соответственно звучат как идам нахам и тан нахам.
4. Слово «нети» составлено из двух слов: на ити (не так). Это классическая максима упанишад, утверждающая нашу идентичность со всеобъемлющим «Я».

Глава 58. Кармайога:

путь возвышающего «я» действия

1. М. К. Gandhi. An Autobiography: The Story of My Experiments with Truth (Boston: Beacon Press, 1957), стр. 265.
2. Там же, стр. 504.
3. Там же, стр. 504.
4. См. Robert A. McDermot, ed. The Essential Aurobindo (New York Schocken Books, 1973), стр. 116.

Глава 59 Бхактийога:

«Поклоняйся мне с любовью»

1. Анхатачакра, называемая также хритпадма (лотос сердца), входит в число семи главных психоэнергетических центров тела.
2. См. перевод Swami Tyagisananda. Narada Bhakti Sutras (Mylapore, India: Ramakrishna Math, 5th ed. 1972). Для дальнейшего изучения см. следующие книги: Bhaktivedanta Swami. The Nectar of Devotion (New York: Bhaktivedanta Book Trust, 1979); Swami

Sivananda, Essence of Bhakti Yoga (Sivanandanagar, India: Sivananda Literature Research insitute, 1960); Swami Vivekananda. BhaktiYoga (Calcutta: Advaita Ashram, 1970), and Prem Prakash, The Yoga of Spiritual Devotion: A Modern Translation of the Narada Bhakti Sutras (Rochester, Vt.: Inner Traditions International, 1998).

3. Об играх между Кришной и пастушками см. David R. Kinsley. The Divine Player: A Study of Krsna Lila (Delhi: Banarsidass, 1979).
4. John Welwood. Journey of the Heart: Intimate Relationship and the Path of Love (New York: HarperCollins, 1990), стр. 39.

Глава 62. Вера и подчинение: новый взгляд на восьмиступенчатый путь

1. См. Paul Tillich's The Courage to Be (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1952).
2. Данным взглядом я обязан профессору Паулю Тиллиху.
3. Рассуждения по поводу привлечения сексуальных энергий некоторыми школами тантры см. главу 69.
4. Это определение дано Адамом Кюри в его книге «Mystics and Militants»: A Study of Awareness, Identity, and Social Action (London: Tavistock Publications, 1972).
5. AshtavakraSamhitd 2.21 и 25.
6. AshtavakraSamhita 18.78 и 18.80.

Глава 65. Священный звук Ом

1. Max Miiller. Three Lectures on the Vedanta Philosophy (London: Longmans, Green, and Co., 1894), стр. 116.
2. Там же.
3. См. Swami Sankarananda. The Rigvedic Culture of the PreHistoric Indus (Calcutta: Ramakrishna Vedanta Math, 1942), стр. 75.
4. См. VihariLala Mitra. The YogaVasishthaMaharamayana (Calcutta: Bonnerjee and Co., 1891), vol. 1., стр. 39. Повидимому, Митра почерпнул эту идею у Рам Мохан Роя, основателя Брахма Самаджи.
5. Там же, стр. 46. В проведении связи между «ом» и «аминь» Митра пользуется намеком великого санскритского ученого Раджендра Лала Митры.
6. См. Georg Feuerstein, Subhash Как and David Frawley. In Search of the Cradle of Civilization: New Light on Ancient India (Wheaton, 111.: Quest Books, 1996).
7. Max Miiller. Op cit, стр. 116.

Глава 66. Мудры: жесты целостности

1. Более подробные рассуждения о мудрах см. в Georg Feuerstein. *Tantra: The Path of Ecstasy* (Boston: Shambhala Publications, 1998), стр. 207217.
2. См. Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri, *Frankly Speaking* (Chinnamudaliarchavady, India: Satya Press, 1997), стр. 136.
3. Там же, стр. 137.

Глава 70. Секс, аскетизм и мифология

1. См. Bertrand Russell. *Unpopular Essays* (New York: Simon and Schuster, 1967), стр. 150.

Глава 71. Пути к релаксации и медитации

1. См. Judith Lasater. *Relax and Renew* (Berkeley, Calif: Rodmell Press, 1995).
2. Herbert Benson. *The Relaxation Response* (New York: Avon Books, 1996), стр. 7273.
3. Yoga Maharishi Dr. Swami Gitananda Giri. Shava Asana—The Corpse Posture, *Yoga Life*, vol. 27, №. 5 (May 1996), стр. 3—12. «Yoga Life» — это ежемесячный журнал, издаваемый в ашраме покойного Свами Гитананды. В нем всегда много ценной информации относительно занятий йогой, которую трудно отыскать где-либо еще.
4. Хотя Свами Гитананда не объясняет происхождения слова прашрита (неверное произношение прашритха), считается, что оно образовано приставкой пра и корнем глагола шри (шрайя). Однако, поскольку «прашрита» обычно обозначает различные наклоны вперед, можно заменить ее уттанашайей, что означает «отдых лицом вверх».

Глава 72. Что такое медитация

1. John H. Clark. *A Map of Mental States* (London: Routledge & Kegan Paul, 1983), стр. 29.
2. Robert E. Ornstein. *The Psychology of Consciousness* (San Francisco: W H. Freeman, 1972), стр. 107.
3. John Welwood, ed. *The Meeting of the Ways: Explorations in East West Psychology* (New York: Schocken Books, 1979), стр. 117.
4. C. Maxwell Cade and Nona Coxhead. *The Awakened Mind: Biofeedback and the Development of Higher States of Awareness* (Longmead, England Element Books, 1987), стр. 95.

5. Daniel Goleman. *Meditation: Doorway to the Transpersonal*, in Robert N. Walsh and Frances Vaughan, eds., *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1980), стр. 136.
6. См. Jeanine Miller. *The Vedas: Harmony, Meditation and Fulfillment* (London: Rider, 1974).
7. Paul Brunton. *The Notebooks of Paul Brunton*, vol. 4, часть 1: *Meditation* (Burdett, N. Y: Larson, 1986), стр. 172173.
8. См. David W OrmeJohnson and John T Farrow, eds. *Scientific Research on the Transcendental Meditation and TMSidhi program: Collected Papers*, vol. 1 (Rheinweiler, Germany: Maharishi European Research University Press, 1977).

Глава 73. Молитва в йоге

1. Larry Dossey *Healing "Words"* (New York: HarperCollins, 1993), pp. xvii xviii.

Глава 75. Сила змеи и духовная жизнь

1. См. Lee Sannella. *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence?* (Lower Lake, Calif: Integral Publishing, 1992).
2. См. *Talks with Sri Ramana Maharshi*, ed. by Sadhu Amnachala (Major A. W Chadwick) (Tiruvannamalai, India: Sri Ramanasramam, gth ed., 1994), стр. 240.

Глава 76. Чем или кем является «Я» в осознании «Я»

1. См. Alan Watts. *Psychotherapy East and West* (New York: Mentor Books, 1961).

ГЛОССАРИЙ

Ключевые санскритские термины индуистской йоги

- АБХИАСА** — практика. См. также вайрагия.
- АВАДУТА** (тот, кто отверг [все]) — человек, достигший крайней степени отречения (самньяса), который часто демонстрирует отличное от общепринятого поведение.
- АВИДИА** (невежество) — основная причина страдания (дукха), иначе аджняна. См. также видиа.
- АДВАЙТА** (отсутствие двойственности) — истина и учение о том, что существует лишь одна Реальность (атман, брахман), главным образом, как сказано в упанишадах. См. также веданта.
- АКАРЬЯ** (иногда акхарья, ачарья) — наставник, инструктор. См. также гуру.
- АКАША** (эфир/пространство) — первый из пяти материальных элементов, из которых построена физическая Вселенная; также используется для обозначения «внутреннего» пространства, пространства сознания (называемого чидакаша).
- АМРИТА** (бессмертный/бессмертие) — одно из определений бессмертного Духа (атман, пуруша); также нектар бессмертия, который сочится из психоэнергетического центра на темечке (сахасрарачакра, см. чакра), когда он активизирован, и превращает тело в «божественное тело» (дивиадеа).
- АНАНДА** (блаженство) — состояние совершенной радости, являющееся неотъемлемым качеством первичной Реальности (таттва).
- АНГА** (лимба) — фундаментальная категория пути йоги, такого как асана, дхарана, дхиана, нияма, пранаяма, пратиахара, самадхи, яма; также тело (деха, шарира).
- АРАНЬЯКА** (то, что принадлежит лесу) — ранний тип ритуальных текстов, произносимых живущими в лесу подвижниками. См. также брахмана, упанишады, веда.
- АРДЖУНА** (Белый) — один из пяти владетельных братьев пандавов, сражавшийся в великой войне, которая описана в «Махабхарате», ученик богочеловека Кришны, учение которого можно найти в «Бхагавадгите».

- АСАНА** (сиденье) — физическая поза (см. также анга, мудра); третий лимба (анга) восьмиступенчатого пути Патанджали (ашта ангайога); исходно означала всего лишь позу медитации, но постепенно, в хатхайоге, этот аспект пути йоги получил серьезное развитие.
- АСМИТА** (самость, осознание себя) — одна из концепций восьми ступенчатой йоги Патанджали, приблизительный синоним ахам кары.
- АТМАН** (сам) — трансцендентное «Я», или Дух, вечный и сверх-сознательный; наша истинная природа или личность; иногда различают атман как индивидуальное «Я» и парамаатман как трансцендентное «Я». См. также пуруша. См. также брахман.
- АХАМКАРА** (сотворяющий «Я») — индивидуализирующий принцип, эго, который должен быть трансцендентным. См. также асмита. См. также буддхи, манас.
- АХИМСА** (безвредность) — основное, самое важное моральное требование (яма).
- АШРАМА** (то, где сделано усилие) — хижина отшельника; также стадия жизни, подобная брамакарье, владеющий домом, житель леса и человек, достигший полного отречения (самньяса).
- АШТААНГАЙОГА, АШТААНГАЙОГА** (союз восьми лимбов) — восьмиступенчатая йога Патанджали, которая состоит из моральной дисциплины (яма), самоограничения (нийяма), позы (асана), владения дыханием (пранаяма), подавления чувств (пратиахара), концентрации (дхарана), медитации (дхиана) и экстаза (самадхи), ведущего к освобождению (каивалья).
- АЮРВЕДА, АЮРВЕДА** (наука жизни) — одна из традиционных медицинских систем Индии; другая — это медицина сиддха Южной Индии.
- БАНДХА** (связь/зависимость) — констатация того факта, что люди обычно связаны невежеством (авидиа), из-за чего поневоле ведут жизнь, управляемую скорее кармической привычкой, чем внутренней свободой, которую порождает мудрость (видиа, джняна).
- БИНДУ** (семя/точка) — созидательная сила того места, на котором сосредоточены все энергии: пятно краски (также тилака) на лбу, которым отмечают третий глаз.

БОДХИ (просветление) — состояние пробудившегося мастера, будды.

БОДХИСАТТВА (просветленное существо) — согласно буддистской йоге махаяна человек, который, подвиженный состраданием (каруна), стал просветленным ради блага всех прочих живых существ.

БРАХМА (тот, кто растет вширь) — Творец Вселенной, первичный принцип (таттва), появившийся из абсолютной реальности (брахман).

БРАХМАЧАРЬЯ (от брахма и акарья. «поведение брахмы») — дисциплина целомудрия, дающая оджас.

БРАХМАН (то, что расширилось) — первичная Реальность (см. также атман, пуруша).

БРАХМАНА — брамин, брахман, член высшего класса (касты) традиционного индийского общества; также ранний тип ритуального текста, излагающего обряды и мифологию четырех вед. См. также араньяка, упанишады, веда.

БУДДА (пробудившийся) — определение человека, достигшего просветления (бодхи) и, как следствие, внутренней свободы; почетный титул Гаутамы, основателя буддизма, который жил в б в. до н. э.

БУДДХИ (та, что осознает, бодрствует) — высшая мысль, которая является тронем мудрости (видиа, джнана). См. также манас.

БХАГАВАТАПУРАНА (древняя [традиция] бхагават) — пространная рукопись X века, считающаяся священной, поскольку посвящена Божеству в форме Вишну, особенно его инкарнации в виде Кришны; другое название ШримадБхагавата.

БХАГАВАДГИТА (царская песнь) — древнейшая полностью сложившаяся книга йоги, встроенная в Махабхарату, в которой содержится учение кармайоги (путь самосовершенствования), самкхияйоги (путь верного распознавания принципов существования) и бхактийоги (путь посвящения) так, как они были даны богочеловеком Кришной владыке Арджуне на поле битвы более 3500 лет назад.

БХАКТА (приверженец) — последователь бхактийоги.

БХАКТИ (преданность/любовь) — любовь бхакты, направленная на Божество или гуру как проявление Божества; также любовь Божества, направленная на приверженца.

БХАКТИЙОГА (йога посвящения) — основная ветвь йоги, в которой используется ощущение способности установить связь с первичной реальностью, постигаемой как высшая Личность (уттамапуруша).

БХАКТИСУТРА (Афоризмы или Посвящение) — афористическое произведение йоги посвящения, написанное мудрецом Нарадой; другой текст с тем же названием приписывают мудрецу Шандилье.

ВАЙРАГИЯ (бесстрастие) — позиция внутреннего отречения, противоположность абхиясе. См. также самньяса.

ВАСАНА (особенность, характерная черта) — сосредоточение на подсознательном активаторе (самскаре), который пребывает в глубине мысли, где устанавливает связи.

ВЕДА (знание) — суть священной мудрости, которая содержится в четырех ведических сводах гимнов, послуживших источником индуизма: Ригведе, Яджурведе, Самавед и Атхарваведе; также общее название этих сводов. См. также веданта.

ВЕДАНТА (итог вед) — учение, формирующее догматические выводы из открытой литературы (шрути) индуизма. См. также упанишады. См. также араньяка, брахмана, веда.

ВИВЕКА (умение различать, проницательность) — наиболее важный аспект пути йоги.

ВИДЕХАМУКТИ (освобождение без плоти) — состояние освобождения без физического или тонкого тела. См. также джи ванмукти.

ВИДЖНАНА БХИКШУ — йог XVIго столетия, написавший несколько трудов по йоге, в том числе Йогаварттика (сравнительный комментарий Йогасутры) и Йогасарасамграха (свод Раджайоги в учении Патанджали).

ВИДИА (знание/мудрость) — синоним праяны.

ВИШНУ (Работник) — божество, которому поклоняются вишнависты, имевшее девять инкарнаций, включая Раму и Кришну; десятая инкарнация (аватара) — Калки — наступит в конце калиюги.

БРАТЬЯ (от врата, клятвы) — член священного братства во времена вед, в котором разрабатывались ранние практики йоги.

ВРИТТИ (вихрь) — в йогедаршане Патанджали пять определенных типов ментальной деятельности: действительное познание

(прамана), неправильное представление (випарьяйя), воображение (викальпа), сон (нидра) и память (смрити). ВЬЯСА (тот, кто приводит в порядок) — титул нескольких великих мудрецов, однако в основном относится к Веде Вьясе, который упорядочил ведические гимны, придав им форму, существующую и по сей день, и которому приписывается составление пуран, Махабхараты и других произведений, включая комментарии к Йогабхашья Йогисутры.

ГАЯТРИМАНТРА — знаменитая ведическая мантра, которую, в частности, повторяют при восходе солнца: тат савитур вареньям бхарго девасья дхимахи дхийо йо на пракодайат («да будем созерцать великолепнейшее сияние бога Савитри, дабы он вдохновил наши видения»).

ГЕРАНДАСАМХИТА — (наставление [мудреца] Геранды) — одно из трех главных руководств по классической хатхайоге, составленное в XVII веке. См. также хатхайогапрадипика, шивасамхита.

ГОРАКША (защитник коров) — традиционно считается адептом основателем хатхайоги, учеником Матсииндры.

ГРАНТХИ (узел) — любая из трех обычных блокад на центральном канале (сушумнади), препятствующих полному подъему свернутой змеей энергии (кундалинишакти); эти три узла называются брахмагрантхи (самый нижний психоэнергетический центр тонкого тела), вишнугрантхи (в сердце) и рудрагрантхи (в центре лба).

ГУНА (качество) — термин имеет много значений, в том числе «достоинство»; часто употребляется в связи с тремя основными «качествами» или составляющими Природы (пракрита): тамас (принцип инерции), раджас (динамический принцип) и сат тва (принцип ясности).

ГУРУ (тот, кто весом) — духовный учитель. См. также акарья.

ГУРУБХАКТИ (почитание учителя) — полная и добровольная преданность ученика гуру, подчинение ему. См. также бхакти.

ГУРУГИТА (песнь гуру) — хвалебный текст в честь гуру, часто поется в ашрамах.

ГУРУЙОГА (йога [связанная с] учителем) — практика йоги, при которой все стремления ученика направлены на гуру; все

традиционные формы йоги включают гуруйогу в качестве важной составляющей.

ДАРШАНА (видение) — видение в буквальном и переносном смысле; система философии, например, йогадаршана Патанджали. См. также дришти.

ДЕВА (тот, кто сияет) — мужское божество, например, Шива, Вишну или Кришна в плане первичной Реальности или как высшее существо ангельской природы.

ДЕВИ (та, что сияет) — женское божество, например, Парвати, Лакшми или Радха либо в плане первичной Реальности (на ее женском полюсе), либо как высшее существо ангельской природы.

ДЖАЙНА (иногда джайн) — имеющий отношение к джинам (победителям), освобожденным адептам джайнизма; последователь джайнизма, духовного учения, основанного Вардхаманой Махавирой, современником Будды Гаутамы.

ДЖАПА (бормотание) — чтение мантр.

ДЖИВААТМАН, ДЖИВАТМАН (личное «я») — индивидуальное сознание, противоположность абсолютному «Я» (парамаатман).

ДЖИВАНМУКТА (тот, кто освободился при жизни) — адепт, который достиг освобождения (мокша), будучи еще в теле.

ДЖИВАНМУКТИ (освобождение при жизни) — состояние освобождения будучи в теле; см. также видехамукти.

ДЖНАНА (знание/мудрость) — как мирское знание, так и переступающая пределы мира мудрость, в зависимости от контекста. См. также праджна. См. также авидиа.

ДЖНАНАЙОГА (йога мудрости) — путь к освобождению, основанный на мудрости или прямом интуитивном познании трансцендентального «Я» (атмана) методом постоянного приложения умения различать между Реальностью и нереальным и самоотречения от того, что распознано как нереальное (или несущественное) ради достижения освобождения.

ДИКША (инициация) — акт и условие посвящения в тайные аспекты йоги или определенную родословную учителей; посвящение практикуют все традиционные йоги.

ДРИШТИ (взгляд/зрение) — сосредоточение взгляда йогом, например, на кончике носа или на точке между бровями; см. также даршана.

ДУКХА (пространство плохой оси) — страдание, фундаментальный факт жизни, вызванное невежеством (авидией), неведением нашей истинной природы (т. е. «Я», атмана).

ДХАРАНА (владение) — концентрация, шестой лимб (анга) восьмизначной Патанджалийогои.

ДХАРМА (носитель) — многозначный термин, часто употребляется в смысле «закон», «законность», «достоинство», «правота», «норма».

ДХИАНА (представление) — медитация, седьмой лимб (анга) восьмизначной йоги Патанджали.

ИДАНАДИ (бледный канал) — прана течет или делает дугу, поднимаясь по левой стороне центрального канала (сушумнади), связанного с парасимпатической нервной системой, и, когда задействована, оказывает на мысль охлаждающее, успокаивающее влияние. См. также пингаланади.

ИШВАРА (правитель) — Бог; говорится либо о Творце (см. Брахма), либо, в йогадаршане Патанджали, об особом трансцендентальном «Я» (пуруша).

ИШВАРАПРАНИДХАНА (посвящение Богу) — в восьмизначной йоге Патанджали одна из практик самоограничения (нийяма). См. также бхактийога.

ЙОГ — мужчина, занимающийся йогой.

ЙОГА (единство/дисциплина) — общая дисциплина, направленная на обретение внутренней свободы; духовная практика индуизма, буддизма и джайнизма; особая духовная традиция Индии; особая школа Патанджали (см. аштангайога).

ЙОГАДАРШАНА (взгляд на йогу/ система йоги) — раджайога Патанджали.

ЙОГАСУТРА (Афоризмы йоги) — афоризмы, составленные Патанджали, образующие руководство по раджайоге, называемой также «классической йогой».

ЙОГИНИ — женщина, занимающаяся йогой.

ЙОНИ (лоно) — промежность, женские половые органы, но и источник Вселенной. См. также линга.

КАИВАЛЬЯ (изоляция) — согласно ашанаангайоге состояние абсолютной свободы от ограниченного условиями существования; в нондуалистических (адвайта) преданиях Индии это состояние обычно называется мокша или мукти (что означает освобождение от оков невежества, авидии).

КАЛИ — богиня, воплощающая свирепый (уничтожающий) аспект Божества.

КАЛИЮГА — темная эпоха духовного и морального упадка; считается, что идет сейчас; кали относится не к Богине Кали, а к утрате толчка, даваемого смертью.

КАМА (желание) — стремление к чувственным удовольствиям, закрывающее путь к истинному наслаждению (ананде); единственное желание, ведущее к свободе, — порыв к освобождению — называется мумукшутва.

КАПИЛА (тот, кто красный) — великий мудрец, полумифический основатель традиции самхьи, составивший, как считается, самхьясутру (которая, повидимому, все же относится к гораздо более позднему времени).

КАРМАЙОГА (йога действия) — путь освобождения методом самосовершенствования.

КАРМАН, КАРМА (действие) — деятельность любого рода, включая ритуальные акты; как считается, связывает лишь до тех пор, пока имеет эгоистическое направление; «кармическое» последствие действий человека; судьба.

КАРУНА (сострадание) — универсальная симпатия; согласно буддистской йоге дополнение мудрости (праджна).

КОША (оболочка) — любая из пяти «оболочек», окружающих трансцендентальное Я (атмана) и, таким образом, закрывающих его свет, а именно аннамайякоша (оболочка, состоящая из пищи, физическое тело), пранамайякоша (оболочка, состоящая из жизненной силы), маномайякоша (оболочка из мысли), виджнянамайякоша (оболочка из сознания) и анан дамайякоша (оболочка из блаженства); в некоторых более древних традициях последняя оболочка идентифицируется с «Я» (атманом).

КРИШНА (тот, кто тащит) — инкарнация бога Вишну, богочеловек, учение которого можно найти в Бхагаватгите и Бхагава тапурана.

КУМБАКА (горшкообразный) — задержка дыхания. См. также пурака, рекака.

КУНДАЛИНИЙОГА — путь йоги, сосредоточенный на возбуждении кундалини как средстве освобождения.

КУНДАЛИНИШАКТИ (свернутая энергия) — согласно тантрической и хатхайоге, энергия в виде змеи (энергия змеи) или духовная энергия, содержащаяся в потенциальной форме в самом нижнем психоэнергетическом центре тела (т. е. муладхарачакре); ее следует пробудить и направить в центр на темечке (т. е. в сахасрарачакру), чтобы произошло полное просветление.

ЛАЙЯЙОГА (йога растворения) — продвинутая форма или практика тантрической йоги, при которой энергии, связанные с различными психоэнергетическими центрами (чакрами) тонкого тела постепенно растворяются при подъеме энергии змеи (кундалинишакти).

ЛИНГА (метка) — фаллос как принцип творения; символ бога Шивы. См. также йони.

МАЙ ТУНА (сдваивание) — тантрический сексуальный ритуал, участники которого рассматривают себя как Шиву и Шакти соответственно.

МАЙЯ (та, что определяет) — вводящая в заблуждение, создающая иллюзии сила мира; иллюзия, изза которой мир кажется отделенным от единой первичной Реальности (атмана).

МАНАС (мысль) — низшая мысль, связанная с чувствами и черпающая не столько мудрость (джнана, видиа), сколько информацию (виджнана). См. также буддхи.

МАНДАЛА (круг) — узор в форме круга, символизирующий космос и особый для каждого божества.

МАНТРА (от устного корня «ман», думать) — священный звук или фраза, например, Ом, Хум, Ом нама шивайя, оказывающие трансформирующее влияние на мысль того, кто их произносит.

Для того, чтобы мантры обязательно действовали, их следует произносить в посвятельном контексте (дикша).

МАНТРАЙОГА — путь йоги, использующей мантры как основное средство освобождения.

МАРМАН (летальная [точка]) — согласно аюрведе и йоге жизненно важная точка на физическом теле, где задерживается или концентрируется энергия. См. также грантхи.

МАТСИИНДРА (Господин рыб) — ранний мастер тантры, основавший школу йогиникаула; известен как учитель Горакши.

МАХАБХАРАТА (Великая Бхарата) — один из двух больших древнеиндийских эпосов, повествующий о великой войне между пандавами и кауравами; послужил хранилищем для многих духовных и моральных учений.

МАХАТМА (от махаатман, великое «я») — почетный титул (приблизительно равнозначный слову «великодушный») для особо достойных людей, например Ганди.

МОКША (освобождение) — состояние свободы от невежества (авидии) и оков кармы; называется также мукти, каивалья.

МУДРА (печать) — жест кистью руки (например, чинмудра) или всем телом (например, випаритакаранимудра); также название партнераженщины в тантрическом сексуальном ритуале.

МУНИ (тот, кто молчит) — мудрец.

НАДА (звук) — внутренний звук, который можно услышать, практикуя надайогу или кундалинийогу.

НАДАЙОГА (йога [внутреннего] звука) — йога или процесс издания и интенсивного прислушивания к внутреннему звуку как средство сосредоточения и экстатического самосовершенствования.

НАДИ (канал) — один из 72 000 более или менее тонких каналов вдоль которых или по которым циркулирует жизненная сила (прана); самые важные из них иданади, пингалади и сушумнади.

НАДИШОДХАНА (очищение каналов) — практика очищения каналов, особенно посредством владения дыханием (пранаяма).

НАРАДА — великий мудрец, ассоциируемый с музыкой; учил бхактийоге, считается автором одной из двух бхактисутр.

НАТХА (господин) — обращение ко многим мастерам йоги северной Индии, в частности к адептам школы канпхата (разделенного уха), чье основание приписывают Горакше.

НЕТИНЕТИ (не так, не так) — выражение в упанишадах, означающее, что первичная реальность не то и не это, она то, что нельзя описать.

НИАСА (приложение) — тантрическая практика наполнения различных частей тела жизненной силой (праной) прикосновением или путем размышлений о соответствующей физической области.

НИЙЯМА ([само]ограничение) — второй лимб восьмиступенчатого пути Патанджали, который состоит из чистоты (шаука), удовлетворенности (самтоша), строгости (тапас), изучения (свадхияя) и самоотверженной преданности Богу (ишварапранидхана).

НИРОДХА (ограничение/контроль) — в восьмиступенчатой йоге Патанджали необходимая основа процессов концентрации, медитации и экстаза; в первую очередь, ограничение «вихря мысли» (читтавритти).

ОДЖАС (бодрость, живость) — тонкая энергия, дающаяся практикой, особенно дисциплиной целомудрия (брахмачарья).

ОМ — первичная мантра, символизирующая первичную реальность; предшествует произнесению многих мантр.

ПАРАМААТМАН или **ПАРАМАТМАН** (превосходное «я») — трансцендентальное «Я», являющееся единственным, в противоположность индивидуальному «я» (дживаатман), существующему в бесчисленном количестве в форме живых существ.

ПАРАМАХАМСА, **ПАРАМАХАНСА** (превосходный лебедь) почетный титул великих адептов, например, Рамакришны и Йогананды.

ПАТАНДЖАЛИ — составитель йогисутры, живший приблизительно в 150—200 г. н.э.

ПИНГАЛИАНАДИ (красноватый канал) — прана течет или делает дугу, поднимаясь по правой стороне центрального канала (сушумнади), связанного с симпатической нервной системой, и, когда

задействована, оказывает на мысль возбуждающее влияние. См. также иданади.

ПРАКРИТИ (сотворенное) — природа, являющаяся многоуровневой и, согласно йогадаршане Патанджали, состоящая из вечного измерения (оно называется прадхана, «основание»), уровней тонкого существования (сукшмапарван) и физического, грубого царства (стулапарван); вся природа представляется бессознательной (ачит) и потому рассматривается как противоположность трансцендентальному «Я» или Духу (пуруша).

ПРАКРИТИЛАЙЯ (слияние с природой) — стадия существования высокого уровня, близкая к собственно освобождению (каиваля); существо, достигшее этой стадии.

ПРАДЖНА (мудрость) — противоположность духовному невежеству (аджана, авидья); одно из двух средств освобождения согласно буддистской йоге, вторым является умение (упайя), т. е. сострадание (каруна).

ПРАНА (жизнь/дыхание) — жизнь в целом; жизненная сила, поддерживающая тело; дыхание как внешнее проявление тонкой жизненной силы.

ПРАНАЯМА (из прана и яма, «измерение жизнь/дыхание») — владение дыханием, четвертый лимб (анга) восьмиступенчатого пути Патанджали, который состоит из сознательного вдыхания (пурака), задержки (кумбхака) и выдыхания (речака); на продвинутой стадии задержка дыхания происходит спонтанно, на более долгие периоды времени.

ПРАСАДА (изящество/ясность) — божественная грация; чистота и ясность мысли.

ПРАТИАХАРА (удаление) — подавление чувств, пятый лимб восьмиступенчатого пути Патанджали.

ПУЙЯ (поклонение) — ритуальное поклонение, являющееся важным аспектом многих форм йоги, особенно бхактийоги и тантры.

ПУРАКА (наполнение) — вдох как аспект владения дыханием (пранаяма).

ПУТАНА (древняя [история]) — род популярной энциклопедии по царской генеалогии, космологии, философии и обрядам; известно 18 крупных и множество более кратких произведений этого типа.

ПУРУША (мужской) — трансцендентное «Я» (атман) или Дух; это обозначение в основном используется в самхии и йогадаршане Патанджали.

РАДЖАЙОГА (царская йога) — позднесредневековое название восьмиступенчатой йогадаршаны Патанджали, известной также как классическая йога.

РАДХА — супруга богочеловека Кришны; имя божественной Матери.

РАМА — инкарнация бога Вишну, предшествовавшая Кришне; главный герой Рамаяны.

РАМАЯНА (жизнь Рамы) — один из двух великих национальных эпосов Индии, рассказывающий историю Рамы; см. также Махабхарата.

РЕКАКА (испускание) — выдох как аспект владения дыханием (пранаямы).

РИГВЕДА — см. веда.

РИШИ (пророк) — категория ведических мудрецов; почетный титул особо уважаемых мастеров, например мудреца Раманы из южной Индии, которого называли махарши (от маха, «великий» и риши). См. также муни.

САДХАНА (свершение) — духовная дисциплина, ведущая к сиддхи (совершенство или полное достижение); особенно часто этот термин употребляется в тантре.

САМАДХИ (соединение) — экстаз или состояние слияния, при котором медитирующий становится единым с объектом медитации, восьмой и последний лимб (анга) восьмиступенчатого пути Патанджали; существует много типов самадхи, важнее всего проводить различие между экстазом сампраджната (сознания) и асампраджната (сверхсознания): только последний ведет к разрешению кармических факторов, скрытых глубоко внутри мысли; после обоих типов экстаза наступает просветление, которое иногда называют также сахаясамадхи, или состояние «естественного» («спонтанного») экстаза, при котором возникает идеальная непрерывность сверхсознания как наяву, так и во сне, со сновидениями или без оных.

САМАТВА или САМАТА (ровность) — мысленное состояние гармонии, равновесия.

САНЬЯСА (отбрасывание) — состояние отречения, которое является четвертой и финальной стадией жизни (см. ашрама); состоит преимущественно из внутреннего отречения от всего, что осознано как конечное и вторичное в несущественной конечности всего преходящего; см. также вайрагия.

САНЬЯС (тот, кто отбрасывает) — отрекающийся.

САМПРАДЖНАТАСАМАДХИ см. самадхи.

САНСАРА (слияние) — конечный мир перемен, в противоположность первичной реальности (брахман или нирвана).

САМСКАРА (активатор) — подсознательное впечатление, оставляемое каждым волевым актом, которое, в свою очередь, ведет к возобновлению психоментальной активности; бесчисленные самскары, скрытые в глубине мысли, неизбежно ограничены лишь в асампраджнатасамадхи (см. самадхи).

САМХЬЯ (число/нумерация) — одна из главных традиций индуизма, занимающаяся классификацией принципов (таттва) существования и их правильным распознаванием в порядке проведения различия между Духом (пурушей) и различными аспектами Природы (пракрита); эта важная система выросла из древней (добуддистской) традиции самхьяйоги и была закодирована в Санкхьякарика Ишварой Кришной (около 350 г. н. э.)

САМЬЯМА (напряжение) — комбинированная практика концентрации (дхарана), медитации (дхиана) и экстаза (самадхи) в отношении одного и того же объекта.

САТ (существование/реальность/истина) — первичная реальность (атман или брахман).

САТСАНГА (истинное общество/ общество Истины) — практика частого посещения полезной компании святых, мудрецов, осознающих «Я» адептов и их учеников, в чьем обществе первичная реальность может быть ощущена более интенсивно.

САТЬЯ (истина/правдивость) — истина, обозначение первичной реальности; также практика правдивости, являющаяся аспектом моральной дисциплины (яма).

САХАЙЯ (рожденные вместе) — средневековый термин, подчеркивающий тот факт, что трансцендентальная Реальность и эмпирическая реальность не являются поистине разделенными,

- но сосуществуют, иными словами, вторая является аспектом или ошибочным восприятием первой; часто переводится как «спонтанность» или «спонтанный»; сахая является естественным состоянием, т. е. озарением или осознанием.
- СВАДХЬЯВА** (тот, кто вступает) — учение, важный аспект пути йоги, читаемое тем, кто практикует самоограничение (нийяму) в восьмиступенчатой Патанджалийоге; чтение мантр (см. также джапа).
- СИДДХА** (достигший) — адепт, часто в тантре; в случае полного осознания «Я», зачастую именуется махасиддха, «великий адепт».
- СИДДХАЙОГА** (йога адептов) — особое название йоги кашмирского шаивизма, основанной Свами Муктанадой (XII век).
- СИДДХИ** (достижение/совершенство) — духовное совершенство, обретение безупречной идентичности с первичной реальностью (атманом или брахманом); какая-либо паранормальная способность (в традиции йоги известны многие).
- СПАНДА** (вибрация) — ключевая концепция кашмирского шаивизма, согласно которой сама первичная реальность «дрожит», т. е. является скорее не статичной (как считается в адвайта веданта), а унаследованно творящей.
- СУТРА** (нить) — афоризм; произведение, состоящее из афоризмов, например Йогасутра Патанджали или Шивасутра Васугупты.
- СУШУМНАНАДИ** (очень изящный канал) — центральный поток праны или дуга в котором или вдоль которого энергия змеи (кундалинишакти) должна подняться к психоэнергетическому центру (чакре) на темечке, чтобы достичь освобождения (мокши).
- ТАНТРА** (непрерывность) — род произведения на санскрите, содержащего тантрическое учение; традиция тантризма, сфокусированного на шактистороне духовной жизни; тантризм зародился на заре нашей эры и приобрел классические черты около 1000 г. н. э. В тантризме есть правая ветвь (дактин), консервативная, и левая ветвь (вама), отрицающая условности/парадоксальная, в которой наряду со всем прочим стали использоваться сексуальные ритуалы.
- ТАПАС** (пылание/жар) — аскетизм, кара, является составляющей любых йог, поскольку все они предполагают самосовершенствование.

- ТАТТВА** (тамость, определенность) — факт реальности, частная категория существования, например, ахамкара, буддхи, манас; первичная реальность (см. также атман, брахман).
- ТУРИЯ** (четвертая) — называется также чатурта. Трансцендентальная Реальность, которая существует в трех условных состояниях сознания, а именно — яви, сне и сновидениях.

- УПАНИШАДЫ** (сидение рядом) — священная книга, представляющая собой заключительную часть открытой литературы индуизма; по этой причине учения, следующие из священных произведений, называются веданта; см. также араньяка, брахмана, веда.
- УПАЯ** (средства) — в буддистской йоге практика сочувствия (каруна). См. также праджна.

- ХАМСА** (лебедь/гусь) — кроме буквального значения этот термин применяется также для обозначения дыхания (праны), когда оно движется внутри тела; индивидуальное сознание (лжива), поддерживаемое дыханием. См. дживаатман. См. также парамахамса.
- ХАТХАЙОГА** (силовая йога) — основная ветвь йоги, разработанная Горакшей и другими адептами около 1000 г. н. э.; делает особый упор на физических аспектах пути трансформации, в основном на позах (асана) и техниках очищения (шодхана), а также на владении дыханием (пранаяма).
- ХАТХАЙОГАПРАДИПИКА** (свет хатхайоги) — одно из трех классических руководств по хатхайоге, составленное Сватмарой в 15 столетии.
- ХЕГАРИМУДРА** (космическая печать) — тантрическая практика заворачивания языка и прижимания его к верхнему небу, чтобы запечатать жизненную энергию (прану). См. также мудра.
- ХИРАНЬЯГАРБХА** (Золотой Зародыш) — мифический основатель йоги; первый космологический принцип (таттва), появившийся из бесконечной Реальности; также Брахма.

ЧАКРА (колесо) — буквально колесо телеги; метафорически один из психоэнергетических центров тонкого тела (сукшмашарира); буддистская йога знает пять таких центров, в индуистской йоге часто упоминается о семи или более подобных центрах: мулаадхарачакра (муладхарачакра) в основании позвоночника, свадхиштаначакра в гениталиях, манипурачакра в зоне пупка, анахатачакра в области сердца, вишуддха или вишуддхичакра на горле, аджначакра в центре лба и сахасрара чакра на темечке.

ЧИНМУДРА (печать сознания) — обычный жест руки (мудра) при медитации (дхиана), образованный совмещением кончиков большого и указательного пальцев, тогда как остальные пальцы остаются прямыми.

ЧИТ (сознание) — сверхсознательная первичная Реальность (см. атман, брахман).

ЧИТТА (то, что сознат) — обычное сознание, мысль, в отличие от чит.

ШАКТИ (сила) — первичная Реальность в ее женском аспекте, или полюс силы Божества. См. также кундалинишакти.

ШАКТИПАТА (нисхождение силы) — процесс инициации, или духовное крещение, путем милостивой передачи от продвинутого или даже просветленного адепта (сиддха), который пробуждает в ученике шакти, иницируя (позволяя начаться) таким образом процесс освобождения.

ШАНКАРА (тот, кто великодушен) — адепт восьмого века, величайший защитник нондуализма (адвайта веданта); весьма вероятно, что созданная им философская школа привела к упадку буддизма в Индии.

ШИВА (тот, кто милостив) — Божество, Бог, который в течение веков служит архетипичной моделью йогам.

ШИВАСАМХИТА (наставление Шивы) — одно из трех главных руководств по хатхайоге, составленное, очевидно, в восемнадцатом столетии.

ШИВАСУТРА (Афоризмы Шивы) — подобно Йогасутре Патанджали классическое произведение йоги, практикуемой шаивитами Кашмира; составлена Васугуптой (IX в. н. э.).

ШИШЬЯ (изучающий/ученик) — прошедший инициацию ученик гуру. **ШОДХАНА** (очищение) — фундаментальный аспект всех йогиче

ских учений; категория очищения практикуется в хатхайоге. **ШРАДДХА** (верность) — существенное положение йоги, следует отличать от простой веры. **ШУДДХИ** (очищение/чистота) — состояние чистоты, синоним шодханы.

ЮГА (эра/эпоха) — отрезок времени. См. калиюга.

ЯДЖНА (жертва) — ритуальная жертва является в индуизме фундаментальной; йога тоже знает внутреннюю жертву (как достижение посредством медитации и самоподчинения).

ЯДЖНАВАЛКЬЯ — самый знаменитый мудрец начала эпохи упаднишад.

ЯМА (дисциплина) — первый лимб (анга) восьмиступенчатого пути Патанджали, включающий моральные предписания, которые имеют универсальную ценность (например, запрещение вредить, правдивость); также имя индусского бога смерти.

ЯНТРА (узор) — геометрический узор, представляющий тело одного из медитативных божеств, используемый для внешнего и внутреннего поклонения.

Об авторе

Георг Фойерштейн, доктор философии, начал интересоваться йогой в возрасте четырнадцати лет, а в девятнадцать написал свою первую книгу о традиции йоги. Он завоевал международное признание как независимый ученый в области индусской эзотерики и исследований сознания. Его серьезный вклад в исследования духовности и особенно в диалог между Востоком и Западом отмечается ведущими учеными, в число которых входят Мирси Элиад, Якоб Нидлеман, Сешагири Рао, Ниниан Сمارт и Хастон Смит. Он получал награды от фонда Леверхалм Траст, Нью Американ Плейс и Британской академии, а в течение нескольких лет его труды спонсировались Лауренсом С. Рокфеллером.

Будучи основателем и президентом Исследовательского и образовательного центра йоги (YREC) в Калифорнии, доктор Фойерштейн является также главным редактором ежегодного журнала «Международный журнал йоготерапии», ведет 800-часовой заочный курс YREC по философии, истории и литературе йоги и обширный сайт йоги www.yrec.com.

Доктором Фойерштейном опубликовано более тридцати книг; он является редактором более двадцати работ и автором около двухсот статей. Наибольшую популярность снискали его «Святое безумие» (1991), «Целостность или трансценденция? Древние уроки возникающей мировой цивилизации» (1992), «В поисках колыбели цивилизации» (1995), «Философия классической йоги» (1996), «Ясное пробуждение: Забота и духовный потенциал человечества» (1997), «Энциклопедия йоги Шамбаль» (1997), «Тантра: Путь экстаза» (1998), «Традиция йоги» (1998).

Георг Фойерштейн часто читает лекции и проводит семинары по различным аспектам традиции йоги. Он страстно надеется сделать традиционную йогическую мудрость доступной современным духовным искателям и укрепить диалог между различными традициями. С Георгом Фойерштейном можно связаться по электронной почте, адрес mail@yrec.org.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Посвящение | |
| 5 | |
| Благодарности |6 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ |7 |
| Часть первая. ВВЕДЕНИЕ | 11 |
| 1. Что такое йога? | 11 |
| 2. Топография йоги | 18 |
| 3. Йога: зачем? | 21 |
| 4. Йога: для кого? | 22 |
| 5. Как выбрать учителя йоги, йоготерапевта или группу | 24 |
| 6. Десять основополагающих принципов йоги | 29 |
| 7. Является ли йога религией | 33 |
| 8. Йога как искусство и наука | 35 |
| 9. Йога науки | 38 |
| 10. Традиционные определения йоги | 39 |
| 11. Йога в индуизме, буддизме и джайнизме | 39 |
| 12. Сорок типов индусской йоги | 44 |
| 13. Дерево индусской йоги | 47 |
| 14. Стили хатхайоги | 63 |
| 15. Пересечение границ между индуизмом и буддизмом через тантрайогу | 67 |
| 16. Буддистская ваджраянога | 70 |
| 17. Введение в великое литературное наследие индусской йоги | 74 |
| 18. Символика йоги | 90 |
| Часть вторая. ВХОЖДЕНИЕ В ПРАКТИКУ | 96 |
| 19. Вхождение в духовную практику | 96 |
| 20. Двенадцать ступеней духовного выздоровления | 100 |
| 21. Счастье, благополучие и реальность | 106 |
| 22. В поисках счастья | из |
| 23. Духовная дисциплина | 115 |
| 24. Жизнь — это землетрясение | 118 |
| 25. Сансара — это бег по кругам | 121 |

| | |
|--|-----|
| 26. Духовная дружба | 124 |
| 27. Гуру: Рассеивающий тьму | 127 |
| 28. Задача гуру: Провозвестие Реальности | 129 |
| 29. Значение гуру | 139 |
| 30. Священное безумие | 145 |
| 31. В йоге есть место для божественной милости | 154 |
| 32. Тапас, или Волевое изменение «я» | 156 |
| 33. Искусство очищения | 160 |
| 34. Препятствия на Пути по Патанджали | 169 |
| 35. Похвала учению | 179 |
| 36. Молчание — золото: практика мауны | 181 |
| 37. Умирай, пока живешь, и йога последнего часа | 185 |
| 38. Жизнь в Темную эпоху (Калиюга) | 192 |
| 39. Йога и терроризм | 201 |
| Часть третья. МОРАЛЬНАЯ БАЗА | 212 |
| 40. Йога начинается и заканчивается добродетелью | 212 |
| 41. Устарела ли ахимса, непричинение вреда? | 215 |
| 42. «Не навреди» согласно джайнайоге | 220 |
| 43. Йога и вегетарианство | 223 |
| 44. Практика экойоги | 226 |
| 45. Преодоление жадности | 232 |
| 46. Аутентичность, целостность, единство | 234 |
| 47. Сила истины | 236 |
| 48. Сострадание | 239 |
| 49. Этическое руководство для наставников йоги | 241 |
| Часть четвертая. СПЕКТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ЙОГИ | 245 |
| 50. Асаны для тела и мысли | 245 |
| 51. Шаваасана, или поза трупа | 249 |
| 52. Дыхание жизни | 252 |
| 53. Воспитание мудрости | 254 |
| 54. Буддхийога | 257 |
| 55. Джнанайога: путь мудрости | 262 |
| 56. «Это Ты»: суть недуалистической йоги | 272 |
| 57. Умение распознавать и трансценденция «я» | 277 |
| 58. Кармайога: путь возвышающего «я» действия | 280 |
| 59. Бхактийога: «Поклоняйся мне с любовью» | 285 |
| 60. Степени Любви | 292 |

| | |
|---|-----|
| 61. Крияйога Патанджали | 295 |
| 62. Вера и подчинение: новый взгляд на восьмизэтапный путь | 302 |
| 63. Мантрайога: произнесение из внутренней глубины | 315 |
| 64. Гайатримантра | 318 |
| 65. Священный звук Ом | 322 |
| 66. Мудры: жесты целостности | 334 |
| 67. Таракайога: видение света | 336 |
| 68. Янтрайога: божественная геометрия | 342 |
| 69. Что такое тантра | 348 |
| 70. Секс, аскетизм и мифология | 351 |

| | |
|--|-----|
| Часть пятая. ВЫСШИЕ ЭТАПЫ ПРАКТИКИ | 359 |
| 71. Пути к релаксации и медитации | 359 |
| 72. Что такое медитация | 364 |
| 73. Молитва в йоге | 374 |
| 74. Экстатическое состояние | 376 |
| 75. Сила змеи и духовная жизнь | 381 |
| 76. Чем или кем является «Я» в осознании «Я» | 384 |
| 77. Пустота | 386 |
| 78. Освобождение | 390 |

| | |
|------------------|-----|
| ПРИМЕЧАНИЯ | 396 |
|------------------|-----|

ГЛОССАРИЙ

| | |
|--|-----|
| Ключевые санскритские термины индуистской йоги | 410 |
|--|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| Об авторе | 428 |
|-----------------|-----|

*Научнопопулярное издание
Серия «В поисках истины»*

Георг Фойерштейн
ГЛУБИННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЙОГИ

Перевод с английского

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Н. Е. Самохина*
Компьютерная верстка: *И. А. Забелина*
Художественное оформление: *Е. А. Калугина*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректоры *Т. Е. Антонова, Н. С. Курлова*

Подписано в печать с готового оригиналмакета 25.04.2006 г.
Формат издания 60х90/16. Гарнитура «GaramondC». Печать
офсетная. Бумага газетная. Печ. л. 27,0. Тираж 3000 экз.
Заказ № 4607046

Отпечатано на ФГУИПП "Нижполиграф".
603006, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, ул. Краснопрудная, д. 22 а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Узнать больше о йоге, ее истории, теории, практике; проникнуть в глубинную суть эзотерических учений Востока; понять теоретические и практические аспекты йоги во всех тонкостях вам поможет новая работа широко известного на Западе исследователя и учителя йоги Георга Фойерштейна. Это исследование раскрывает широчайший круг вопросов, связанных с историей, теорией и практикой йоги:

- различные стили, течения и школы йоги;
- индуистская, джайнистская, буддийская йогические традиции;
- выдающиеся адепты различных стилей йоги и суть их учений;
- «священное безумие» как путь к достижению просветления;
- тантрическая йога овладения сексуальной энергией как способ духовной самореализации;
- хатха-йога и ее роль в духовном самосовершенствовании;
- способы контроля эмоционально-психического состояния при помощи йоги;
- дыхательные практики и их использование в духовном и физическом самосовершенствовании;
- духовные причины самых актуальных проблем современного мира и способы их решения согласно мировоззрению йоги и многие другие вопросы освещены в этом интереснейшем исследовании.

Книга предназначена самому широкому кругу читателей.

ISBN 5-7905-4315-4



РИПОЛ
КЛАССИК