

Краткий анализ книги Б.К.С.Айенгара "Комментарии к Йога-сутрам Патанджали"

В.С. Бойко

Сопоставление

комментариев Б.К.С.Айенгара на Йога-сутры Патанджали

с его собственным переводом этих Сутр

Для наглядности вначале приведены фрагменты текста из книги Б.К.С.А. «Комментарии к Йога-сутрам Патанджали» (Иркутск, «Петров и сыновья», 2005, 368 с., 500 экз. На русский язык книгу «Light on Yoga. Sutras of Patanjali», India, 1968 перевела и редактировала кандидат психологических наук Михайлова А.В.), затем – текст Е.Островской и В.Рудого из их работы «Классическая йога» (ППВ, СИХ, «Наука», ГРВЛ, М.,1992, 270 с., 100000 экз.).

1.2 «Йога – это уничтожение движений в сознании» [Б.К.С.А., с. 65]

1.2. «Йога есть прекращение деятельности сознания» [КЙ, с. 87]

2.47 «Совершенство в асане достигается только когда усилие исчезает, порождая бесконечный покой» [Б.К.С.А., с. 175]

2.47 «При полном устранении усилия или сосредоточении на бесконечном асана достигается» [КЙ, с. 143]

Итак, в Сутрах Патанджали обозначена цель йоги, одновременно показывающая и метод: торможение ментальной активности или достижение молчания ума. Поскольку она заявлена **в самом начале** текста первоисточника, очевидно, что и реализоваться она должна **с первых шагов освоения практики**. На первичное успокоение ума (смягчение явных противоречий в отношениях субъекта с самими собой и социумом) нацелены уже первые ступени йоги – яма и нияма.

Каким образом среднестатистический человек Запада, пребывающий в обычном тоне бодрствующего сознания, может затормозить привычный процесс мышления, если последний является главным способом и атрибутом существования? Есть только один доступный вариант торможения умственной активности, который упрощает сознание и делает его однородным: привязка внимания к телу. При условии, что с телом не происходит ничего экстраординарного, и оно пребывает в относительном покое.

«Или» [в сутре 2.47] говорит о том, что **полное устранение** усилий и сосредоточение на бесконечном в данном случае синонимы, поскольку подразумевают один и тот же результат: **естественное и спокойное [неподвижное] пребывание** в асане. Без каких-либо стараний подогнать ее форму к какому-то образцу.

Ясно, что сосредоточение на бесконечном - метафора, означающая **отказ от произвольной концентрации внимания** и, следовательно, ума на какой-либо избранной точке, предмете, мысли либо действии, так или иначе связанном с движением. Любая волевая концентрация ума на чем угодно является ментальным [нервно-психическим] усилием, однако асана достигается при полном их устранении.

Поскольку усилия бывают двух видов – ментальные и физические, то, по определению, в асане ни этих усилий, ни привычного тонуса бодрствующего сознания (а также его произвольной и автономной работы) быть не должно. Только тогда любая, **сохраняемая в неподвижности** форма тела становится позой йоги. Или, другими словами, при **одновременном соблюдении** двух условий, обозначенных сутрами 2.47 и 1.2 то, что мы выполняем телом, есть асана. Патанджали трактует асану как удобную [комфортную, без каких-либо **ощутимых усилий**] неподвижную [статическую] позу, сопровождаемую молчанием ума (вызывающую такое молчание). Понятно, что новичков **именно такой** стиль выполнения асан должен постепенно приводить к ментальному молчанию, поскольку само по себе возникнуть в напряженном сознании человека Запада оно не может. Если же асаны выполняются как обычные физические упражнения, путем волевых и физических усилий, то и состояние сознания в них остается обычным.

Но, если садхака изначально учится избегать вмешательства ума в процесс практики йоги, и сам стиль ее нацелен на снижение обычной ментальной активности, что значит выполнять асаны правильно? В данном случае правильно – это исключительно так, как [насколько] позволяет тело, без явного старания, усилий и ощущений. В противном случае искомая ментальная тишина не возникнет - пространство сознания [внимания] будет заполнено ощущениями, порожденными фиксацией непривычной позы, а также усилием [физическим и нервным], этому сопутствующим. И без разницы, каким является материал наполнения, сами мысли либо сигналы от тела, если необходимой ментальной пустоты все равно нет при этом?

Итак, с одной стороны чтобы могло возникнуть молчание ума необходимо **полное отсутствие ощущений в теле**, а с другой такое отсутствие обеспечивается соблюдением ахимсы, требующей при выполнении поз йоги исключения даже малейшего физического дискомфорта, не говоря уже о боли.

Одновременная реализация сутр 1.2 и 2.47 в практике Хатха-йоги ведет к тому, что позы выполняются **без** выраженных усилий, **без** ощущений в теле и **без** участия Эго в этом процессе. Следовательно, начальная индивидуальная подборка асан определяется не из соображений ума, но реальными текущими возможностями человека - здоровьем, возрастом, комплекцией, природным уровнем гибкости и т.д. Форма позы **никоим образом не должна личным старанием ученика подгоняться под картинку либо исполнение инструктора**, она должна быть такой, чтобы садхака мог какое-то время пребывать в ней удобно, до появления первого признака дискомфорта или утомления. Асану не нужно **делать** в привычном смысле этого слова, в ней нужно просто **быть**. Так, как получается, и ничего от себя.

Если же рассматривать 2.47 изолированно [не учитывая требований сутры 1.2], то подход Б.К.С.А. **кажется** оправданным: ведь **в периоде освоения** естественно выполнять асаны [как это бывает в спорте или любой незнакомой физической деятельности] с явными волевыми и физическими усилиями? Это вроде бы логично, ведь с малых лет жизнь учит: хочешь освоить что-то новое и непривычное – напрягись, постарайся! Но в том-то и дело, что такое начало не является йогой, более того, нет никаких оснований к тому, чтобы это стало ею впоследствии! Как может **обычная** деятельность тела, предлагаемая школой «йоги» Б.К.С.А. [со всем «типовым набором» повседневности –

усилиями физическими, волевыми, ментальными и потоками пота] привести к **новому** состоянию сознания?

ЧВН [читта вритти ниродхах] – это торможение [минимизация] привычного тонуса бодрствующего сознания, молчание ума, ментальная релаксация. Технология йоги, базирующаяся **на одновременном учете** Сутр 1.2 и 2.47, подробно описана в работе «Йога - искусство коммуникации» [издание третье, «Деком», Нижний Новгород, 2008, ISBN 978-5-89533-180-4].

Чтобы уяснить, **во что превращается** йога в трактовке Б.К.С.А., обратимся к его **переводу** Сутр и его же истолкованию собственного перевода.

Далее все замечания в квадратных скобках [] даны мною – **ВСБ**.

Стр.19: «Крийя» означает действие, а Крийя-йога делает ударение на **динамическом действии**, которое необходимо предпринять садхаку».

[Что такое действие в асанах? Это движение по входу в позу и выходу из нее. Сама же асана, согласно Патанджали – это фиксированная в неподвижности форма тела. Здесь же сущностью Крийя-йоги объявляется не асана, как таковая, а именно **обслуживающая ее физическая активность**. Это лишний раз напоминает о том, что школа Б.К.С.Айенгара берет начало в так называемой Аштанга-виньяса-«йоге», выдуманной его учителем Кришнамачарьей из Майсора, и не имеющей с йогой Патанджали – классической – ничего общего. Достаточно посмотреть киносъемку 1930-х годов, где юный Айенгар безостановочно «крутит» виньясы, чтобы понять: **традицией** здесь и не пахнет!].

Стр. 24: «Мы **боремся с собой** ради улучшения существующего положения...»

[Но **откуда** тогда возьмется неподвижность **и покой** в теле и уме, именуемые йогой?]

Стр. 29: «Практика предлагает определенную методологию, **включая усилия. Они должны совершаться без перерыва в течение долгого времени...**».

[**Как соотносить это с айенгаровским же переводом сутры 2.47 «Совершенство в асане достигается только когда усилие исчезает...»?** На самом деле, **только если** мы фиксируем какую-либо физическую форму без усилия в уме и теле, она имеет статус асаны, а совершенство наступает только в том случае, когда выполнение позы сопровождается молчанием ума. Переводчик с легкостью необыкновенной противоречит сам себе, становясь комментатором].

Стр. 36: «Крийя-йога – йога действия. Садхана – дисциплина, которой следуют ради достижения цели. Абхьяса – это повторяющаяся практика, **сопровождающаяся наблюдением и размышлением**».

[Каким образом стыкуется этот пассаж с айенгаровским же переводом «Йога есть уничтожение движений в сознании»? Снова комментатор опровергает переводчика, оставаясь одним и тем же человеком].

Стр. 43: «Асана [поза] имеет своим результатом баланс, спокойствие ума и способность проникать вглубь разума [!?] С помощью асаны мы учимся хорошо понимать тело и проводить **различие между движением и действием**: движение возбуждает ум, в то время как действие поглощает его».

[Что значит «поглощает его», то есть ум? Какое движение **не является** действием? И какому действию **не сопутствует** движение? В русском языке есть слово телодвижение, т.е. – действие телом, выполнение асан как раз и является таким действием. Если движение по входу в асану до какой-то степени действительно возбуждает ум или

повышает тонус сознания, то фиксация в позе вновь понижает его до определенной стадии ЧВН. Когда сознание в асане начинает проясняться, из нее пора выходить. Что хотел сказать на стр. 43 Б.К.С.А. – остается загадкой.]

Стр. 45: «Асана означает «поза», придание позы всему телу, **включая ум и душу [?!]**. Поза – это искусное владение позицией. «Отдых в позиции» подразумевает нахождение совершенства позы и поддержание его, сопровождая это **углубленным размышлением** и духовной преданностью.

[**Как** уничтожение движений в сознании соотносится с углубленным размышлением?]

Стр. 45: **Вначале** для овладения асанами требуются **усилия**. **Усилия занимают часы, дни, месяцы, годы и даже жизни работы**. Когда **усилие с усилием** в асане становится **усилием без усилий**, человек овладел асаной [Такое чудо происходит, вероятно, уже в другой, запасной жизни]. Поэтому каждая асана должна стать асаной без усилий. Во время выполнения асаны человек должен **расслаблять клетки мозга и активизировать клетки жизненных органов, а также структуры и скелета тела [?!]**. Тогда **способность различения и сознание смогут пронизать каждую клетку**. Новичку или не практикующему йогу **неумолимое стремление к совершенству** может показаться бессмысленным.

[Оно и является таковым, поскольку эталоном считается **только** исполнение асан самим Б.К.С.А.].

Для продвинутых студентов учитель показывает всю асану во взаимосвязи с тем, что происходит при единственном действии. На этом тончайшем уровне, когда мы можем наблюдать, как действуют раджас, тамас и саттва в одном пальце ноги, и **урегулировать** поток энергии в иде, пингале и сушумне, макрокосмический порядок природы воспринимается даже в мельчайших аспектах. И когда ученик затем обучается тому, как мельчайшие модификации, касающиеся пальца ноги, могут изменить всю асану, он осознает, каким образом микрокосм соотносится с целым, и охватывает ограниченную полноту универсальной структуры».

[Что значит «расслаблять клетки мозга»? Если ученик с самого начала освоения йоги не следует традиции, на что вообще тратит он свое время, деньги и здоровье? Обладая высокой природной гибкостью изобрести свою «йогу» может кто угодно, что, кстати, и произошло на Украине. И Фаек Биреа проговорился [оговорка по Фрейду], начиная свое выступление на конференции (организованной в начале двухтысячных каким-то давно канувшим в безвестность журналом) с юмористической реплики: «Если бы Патанджали сегодня был жив, он **никогда не узнал бы йогу в том, чем мы занимаемся...**» Мы видим, что пресловутые «пирамиды» возникают не только в сфере финансов, примерами мистификаций мирового масштаба являются такие религиозно-семантические монстры, как теософия, Агни-йога, дианетика. В сфере, аналогичной цирковому жанру «каучук» процветают клоны Кришнамаচারьи – Аштанга-виньяса П.Джойса и Айенгар-йога. На территории же бывшего СССР подвизаются многочисленные «авторские стили» акробатики, беззастенчиво выдаваемой за йогу].

Стр. 47: «Нормальное дыхание нерегулярно и зависит от окружающей обстановки и эмоционального состояния. Вначале этот нерегулярный поток дыхания контролируется намеренно. Этот **контроль создает непринужденность** вдоха и выдоха при дыхании. Когда эта непринужденность достигнута, дыхание **должно контролироваться с вниманием**. Это – пранаяма.

[Если йога есть прекращение деятельности сознания, а пранаяма – часть практики йоги, то откуда всплывает снова тема контроля? Дыхательный процесс и все его параметры обеспечиваются вегетативной автоматикой организма и допускают весьма ограниченное волевое вмешательство. Если при освоении новых «рисунков» (паттернов) дыхания в

пранаяме минимальное управление в первое время необходимо, то впоследствии, когда процесс освоен, оно отпадает и процесс становится автоматичным! Контроль не может создавать непринужденность, которая как раз и характеризуется полным его отсутствием!]

Стр. 65: «**Йога – это уничтожение движений в сознании.** Йога показывает способы понимания функционирования ума и помогает умерить его движения, приводя человека к безмятежному состоянию тишины, находящемуся в самой сердцевине сознания». [Не понимания, а узнавания. Человек узнает, какая репрезентативная система у него является ведущей. А умерить обычную активность ума можно только одним способом, грамотно привязывая внимание к телу, пребывающему либо в асане, либо вне ее].

Стр. 68: «**С помощью йоги практикующий должен наблюдать и думать.** ...Для подчинения колебаний [очевидно – ума] нужна сила воли – следовательно, действует уровень раджаса». [Которому из этих двух (на стр. 65 и 68) **взаимоисключающих** высказываний **следует доверять и следовать** тем, кто обучается «йоге» в рамках данной школы?]

Стр.78: «Колебания сознания... должны быть **контролируемы** с помощью повторяющейся йогической практики». [Высказывание раздражает неопределенностью. Если понимать контроль как волевую деятельность непосредственно в асанах, то это не традиционная йога. Если имеется в виду систематичность самой практики то, будучи выполняема в русле Сутр, она, безусловно, минимизирует ментальный хаос с течением времени. Но тогда неуместно употребление слова «контролируемы». Автор постоянно противоречит сам себе, явные нарушения логики его заметны невооруженным глазом, что порождает неминуемые сомнения в компетентности].

Стр. 79: «Чтобы быть адептом йоги, нужно аккуратно соблюдать яму и нияму с помощью йогической садханы» [То есть, в асанах следует не угнетать и не повреждать тело собственными стараниями! Но это лишь благое пожелание, поскольку именно в Айенгар-йоге, равно как и в Аштанга-виньясе, особенно выражена полная беспощадность в обращении с телом].

Стр. 80: «Практика [йоги] – это **непрекращающиеся усилия**, прилагаемые к успокоению этих колебаний» [ума]. [Каким образом усилие сознания может это самое сознание успокоить? Лао-Цзы говорил: «Оставь мутную воду в покое, и она отстоится». Данное высказывание Б.К.С.А. абсолютно не совместимо с сутрами 1.2 и 2.47].

Стр. 81: «Когда **усилия продолжаются в соответствии с йогическими принципами** [Как раз в соответствии с ними эти усилия должны быть полностью устранены!] в течение долгого времени, ревностно, внимательно, старательно и преданно, **закладывается прочный йогический фундамент**». [Если данное высказывание отнести **только** к требованию систематичности занятий йогой, то оно не противоречит Патанджали. Если же его применить в узком смысле, к усилиям в самих асанах, тогда от Сутр в очередной раз ничего не остается].

Стр. 87: «По мере того, как становятся более отточенными наши асаны, мы постигаем стадии, при котором **сознание уровня кожи движется к центру бытия, а центр распространяется к периферии** [Абсурдность данного высказывания в комментариях не нуждается].

Движение в одно и то же время является центростремительным и центробежным. Это взаимодействие приносит блаженство – ананду. В конце, когда сознательный механизм, с помощью которого мы рассматриваем и выполняем асану [в которой, по определению Сутр, любое управление должно отсутствовать], прекращает действовать, процесс достигает точки покоя. Тогда асана покоится лишь на внутренней самости, которая уравновешена, единственной поддержкой является асмита [индивидуальность, Эго]».

Стр. 124: «...Следуя принципам крийя-йоги, все ищущие могут научиться жить в непоколебимом спокойствии, не зависящем от обстоятельств».

[Но спокойствие это может возникнуть только в результате **одновременного соблюдения** Сутр 1.2 и 2.47, а не занятий Айенгар-йогой].

Стр. 139: «Патанджали говорит, что йога - это превентивное лечебное искусство, наука и философия, с помощью которой мы создаем крепкое здоровье в теле и уме и конструируем оборонительную силу для защиты или отражения страданий, которые пока не ощущаются».

[Неясно где именно Патанджали говорит это, но практика **традиционной** йоги превентивна во всех смыслах, поскольку приводит психосоматику к оптимальному и устойчивому режиму функционирования].

Стр. 162: «Практикуя асану садхака должен внимательно и **в мельчайших подробностях соблюдать и регулировать** [А что остается при этом от **уничтожения движений в сознании?!**] положение мускулов, мускульных волокон и клеток [!?!], соразмеряя легкость и тяжесть, пакшу и пратипакшу, как требуется для выполнения здоровой и сбалансированной асаны

Во время пранаямы мы также учимся **фокусировать внимание** на различных вибрациях нервов во время **контролируемого** вдоха и выдоха...»

[Как данный пассаж увязать с сутрой 1.2? Никак, поскольку он ей противоречит. Автор комментария строит свою, совершенно отличную от Патанджали линию, нередко опровергая сам себя в пределах одной страницы].

Стр. 164: «Когда ненасилие устанавливается в речах, мыслях и действиях, агрессивная природа человека исчезает и остальные в его присутствии избавляются от враждебности».

[Замечательная фраза, однако, как можно назвать ненасилием «внимательную и в мельчайших подробностях соблюдение и регулировку»?]

Стр. 164: «Неправильные или искаженные действия и мысли в результате оканчиваются бесконечной болью»

[Это исчерпывающее описание участи инструкторов Айенгар-йоги, особенно после пребывания их на интенсивах для подтверждение сертификата].

Стр. 173 - 174: «2.46. Стхира сукхам асанам. Асана – это совершенная твердость тела, устойчивость интеллекта и доброжелательность духа» - перевод Б.К.С.А., вот его комментарий: «Какая бы асана не выполнялась, она должна выполняться с ощущением твердости, устойчивости и выносливости в теле; **доброй воли способности к различению в голове и осознанности и удовольствия различающей способности в сердце** [Здесь либо переводчик вообще не понял, о чем идет речь, либо автор не способен адекватно выразить свою мысль].

Некоторые воспринимают эту сутру в том смысле, что каждая удобная позиция приемлема. Если бы это было так, то это были бы асаны удовольствия (бхогасаны), а не йгасаны. Эта сутра дает определение совершенной асане. **С самой первой сутры Патанджали требует высочайшего качества внимания для совершенства.**

[Начнем с того, что **этого** Патанджали не требует, это новшество самого Б.К.С.А. Из Сутр следует, что любая удобная поза есть асана - если она порождает ментальный покой и сопровождается им. Однако, через какое-то время фиксации даже самая простая поза неминуемо начинает терять удобство, **переставая быть** асаной. Именно тогда пребывание в ней завершается. Промежуток времени – от входа в позу до начала утраты покоя и удобства пребывания в ней – и есть полезное время экспозиции. Все, что выполняется на основе самопринуждения и непрерывного контроля к йоге не имеет отношения!].

Эта дисциплина и внимание должны быть приложены к практике каждой асаны, чтобы они проникли в самую ее глубину в самой отдаленной части тела. Даже в медитативной асане должны участвовать **волокна, клетки** [!?!], суставы, мускулы в совокупности с умом. Если асаны не выполняются таким образом, они становятся выдохшимися, а выполняющий их – болезненным (роги), а не йоги.

[Б.К.С.А. заявляет: **если асаны выполняются без усилия, то это не йога!** Но зачем тогда нужно было комментировать Сутры, если собственный подход диаметрально противоположен? Скорее всего, дело в том, что в индийской традиции ссылка на авторитетных предшественников считается обязательной. Даже Патанджали назвал свою работу «ануш», то есть – «следующей за». Поскольку ортодоксальные йогические круги Индии считают Айенгара чуждым традиции, его явное желание, прокомментировав Сутры встать в ряд признанных учителей оказалась настолько сильным, что он пренебрег полным отсутствием перспектив такой попытке].

Асаны не относятся исключительно к сидячим позам, используемым в медитации. Некоторые божественные асаны предназначены для поддержания [здоровья?] тела, а некоторые – для использования в медитации. Но в любой асане тело должно находиться в тонусе, а ум – в настрое, так, чтобы человек дольше мог сохранить твердость тела и умиротворенность ума. Асаны должны выполняться без вызывания агрессивности в мускульных волокнах или клетках тела. Между мускулами и кожей должно создаваться пространство [!?!], так, чтобы кожа улавливала действия мускулов, волокон и связок. Тогда кожа отправляет послания в мозг, ум и интеллект, которые оценивают приемлемость этих действий. Таким образом, принципы ямы и ниямы включены в действие, и его результат гармонизируется.

[Невольно вспоминается перл А.В.Сидерского на yogin.ru/phpBB2/viewtopic.php?t=3297&start=0

«Мне удалось для себя – для собственного понимания, то есть, – «состыковать» многомерную «геометрическую» модель семиуровневого строения Мира и квантово-вероятностную картину бытия»].

Обычно ум ближе к телу и органам восприятия и действия, чем к душе. Как только асаны очищены, они автоматически становятся медитативными, поскольку интеллект создан для проникновения к источнику бытия.

Каждая асана должна выполнять пять функций. Волевою, познавательную, ментальную, интеллектуальную и духовную. Волевое действие – это напряжение органов действия. Познавательное действие – это восприятие результатов действия. Когда они оба сливаются вместе, различающая способность ума направляет органы действия и восприятия для более правильного исполнения асан; ритмичный поток энергии и осознания ощущается равномерно и непрерывно, как центробежно, так и центростремительно в каналах [!?!] тела. Чистое состояние удовольствия ощущается в клетках [!?!] и уме. Тело, ум и душа – едины. Это проявление дхараны и дхьяны в практике асаны.

Описание Патанджали дхараны и дхьяны в сутрах 3.1 – 2 прекрасно описывает правильное выполнение асаны. Он говорит: «Фокусирование внимания на избранном участке или области внутри тела, так же, как и снаружи, является концентрацией (дхарана). Поддержание интенсивности осознания [А где же Сутра 1.2?] ведет от

однаправленности восприятия к неспецифической внимательности. Когда внимательная осознанность между сознанием практикующего и практикой непрерывна, это дхьяна» [Островская и Рудой переводят сутру 3.1 так: «Концентрация есть фиксация внимания на определенном месте». Фиксация и фокусирование – разные вещи, фиксировать внимание можно и отстраненно, в то время, как фокусирование – это снова волевой процесс, усилие воли, без которого Айенгар-йога обойтись не может. Правда, сутра 3.2 у Островской и Рудого звучит так: «Созерцание (дхьяна) есть сфокусированность однородных состояний сознания на этом месте». Однако Вьяса по этому поводу говорит, что «Фиксация или направленность (bandha), есть связь (sambanha, соединение)». То есть на объект направлен непрерывный и однородный «поток» внимания, но нет разглядывания и обдумывания, внимание просто связывает созерцателя и созерцаемое, без какого-либо специального усилия].

Стр. 175: «Совершенство в асане достигается только когда усилие исчезает, порождая бесконечный покой и позволяя конечному вспомогательному средству – телу – слиться с видящим.

Садхака считается твердым в его позах, когда не требуются дальнейшие усилия. В этой стабильности он **постигает физиологию каждой асаны и распространяет ее внутрь, достигая мельчайших частиц тела [!?!]**. Затем он овладевает искусством релаксации, сохраняя твердость и растяжение тела и сознания [!?!]. Таким образом, он развивает чувствительный ум. Обладая этой чувствительностью, он обучает свою мыслительную способность читать, изучать и проникать в бесконечное. Он погружен в несвязанное состояние единства, которое неделимо и универсально.

Некоторые говорят, что можно овладеть асаной, просто предавшись Богу. Как это может быть? В йоге мы на острие бритвы, и в асане совершенство должно обретаться с помощью упорства, бдительности и инсайта. Без этого мы остаемся тупыми и не прогрессируем. Только предание себя Богу не сделает нас совершенными, хотя это и помогает нам забыть о неудачах жизни и наших усилий и ведет нас к целомудрию, даже если совершенство в асане достигнуто.

Патанджали настойчиво советует садхаку заниматься пранаямой только после того, как достигнуто совершенство в асане. Обычно поток дыхания является неограниченным и нерегулярным. Наблюдение за его вариациями и **побуждение ума контролировать** вдох, выдох и задержку в регулярном, ритмичном порядке, является пранаямой.

Пранаяма состоит из тех моментов: продолжительный чистый вдох, выдох и задержка; они точно регулируются в соответствии с продолжительностью и местом».

[Любая регулировка с одной стороны порождает усилие в сознании, с другой – никак не может сделать это сознание пустым. Данная сентенция Б.К.С.А. в очередной раз противоречит традиции Сутр].

Стр. 176: Комментарий Б.К.С.А. к сутре 2.48: «Когда ум, тело и душа соединяются в совершенном положении, садхака находится в состоянии красоты. Больше нет ни удовольствия, ни страдания, ни чести, ни бесчестия, ни боли, ни удовольствия» [То есть – по Б.К.С.А. – йога выводит человека за пределы добра и зла. Но за этими пределами человека просто НЕТ, он исчезает как таковой. А что же яма и нияма?].

Стр. 180. «В области грудной клетки присутствует магнитное поле. Практика пранаямы заставляет тонкие волокна работать, как турбины, передавая набранную энергию в определенные клетки легких, генерируя энергию. Энергия аккумулируется в чакрах, расположенных в позвоночнике и действующих, как трансформаторы. Эта энергия, производимая в области грудной клетки, **похожа на электричество**. Ее уровень поднимается или опускается чакрами, и она распространяется по телу с помощью линий

передачи кровеносной и нервной систем [!?!]. Во время пранаямы слизистая оболочка ноздрей фильтрует и очищает дыхание во время вдоха».

[В свое время Е.Рерих «открыла» неизвестный науке элемент – империл, здесь же мы читаем о новом виде энергии, «похожей» на электричество...]

Стр. 181: «Первые три компонента пранаямы - это **регулируемый** вдох, выдох и задержка. Фокусирование на регулировании дыхания... называется сабиджа (с семенем) пранаяма, поскольку внимание удерживается на самом дыхании»

[Любая регулировка подразумевает концентрацию сознания на регулируемом процессе, усилие воли и соответствующее напряжение нервной системы. Так что «уничтожением движений в сознании» здесь не пахнет].

Стр. 187: «Пратяхара обеспечивает абсолютный контроль над органами чувств»

[Везде и всюду йога Патанджали трактуется Б.К.С.А. как тотальный контроль, который является, на самом деле, основой его личной «йоги»].

Стр. 195: «В асане наше интуитивное свершение или увлеченность, возвышаются с **помощью концентрации** до уровня полного растворения»

[Концентрация – усилие, потребное для того, чтобы собрать сознание (внимание) в точку и удерживать. При этом сутры 1.2 и 2.47 реализовать невозможно].

Стр. 196: «В асане присутствует центростремительное движение сознания к границам тела, вертикальное, горизонтальное или круговое, и обратное движение, где все тело приводится к единому пункту фокусирования [!?!]. Если внимание устойчиво поддерживается, таким образом, происходит медитация»

[Если садхака попытается поддерживать внимание именно описанным выше образом, то единственное, чего он, скорее всего, добьется – помрачение рассудка].

Стр. 205: «Между каждым вдохом и выдохом мы ощущаем прекращение дыхания на долю секунды. Без этого промежутка мы не можем вдохнуть или выдохнуть. Этот интервал между каждым дыханием имеет другую цель: он позволяет сердцу и легким отдохнуть. Я называю этот период «шавасаной» сердца и легких. Йогины, открывшие пранаяму, назвали это естественное пространство «кумбхака», и посоветовали нам удлинить его продолжительность.

Вдох фактически порождает мысленные волны, в то время, как выдох помогает ограничить их

[Как тогда назвать спонтанную паузу между ударами сердца? Шавасаной чего?].

Стр. 208: «Благодаря искусным **повторным усилиям** сознание трансформируется, развивается, очищается и полируется»

[Позиция божественного нейрохирурга, сознание которого под собственным контролем само себя мнет, режет, перелицовывает, разбивает вдребезги и собирает заново...]

Стр. 259: «Характеристика совершенного йогина в Гите (2.55 – 59, 61, 64 – 72) «Он, кто не привязан ни с какой стороны и остается безразличным к добру и злу, твердо укреплен в своем различении».

[На самом деле буквальный перевод упомянутых шлок выглядит так:

Ц, 55: «Когда он покидает все вожеления, Партха, вошедшие в сердце, радуясь Атману-в-себе, тогда он называется стойким в разумении»;

Ц, 56: «В бедствиях с непоколебимым сердцем, в радости с исчезнувшим желаньем, отрешенный от страсти, страха и гнева, стойкий духом именуется «муни»;

П, 57: «Кто ни к чему не (испытывая) влечения, воспринимая приятное-или-неприятное, не вожделеет и не ненавидит, сознание того устойчиво»;

П, 58: «И если он, как черепаха члены, отвлекает все свои чувства от предметов чувств, (то) его сознание устойчиво»;

П, 59: «Предметы исчезают для отрешившегося воплощенного, не вкус (к ним), но и вкус исчезает для узревшего Высшее»;

П, 61: «Обуздав их все, пусть сядет он, собранный, (поставив) Меня, как высшую цель; ибо у кого в подчинении чувства, сознание того устойчиво»

П, 64: «Кто проходит область чувств, с чувствам, отрешенными от влечения, и отвращения, (подчиненными) его воле, покорный Атману, тот достигает ясности (духа)»;

П, 65: «При ясности духа происходит исчезновение всех его страданий, ибо когда прояснено сознание (четас), то и разум (буддхи) скоро укрепляется»;

П, 66: «Нет разума для несобранного, и нет для несобранного творческой-мысли; для не имеющего творческой-мысли нет мира, а для не имеющего мира – откуда быть счастьем?»

П, 67: «Ибо у того, кто направляет сердце (согласно) блуждающим чувствам, оно уносит сознание, как ветер корабль по водам»;

П, 68: «Поэтому у того, о, мощнорукий, чьи все чувства отвлечены от предметов чувств, сознание установлено»;

П, 69: «То, что ночь для всех существ есть бодрствование для сдерживающего свои мысли; что бодрствование для существ есть ночь для зрящего мунд»;

П, 70: «Как в переполненный, неподвижно-пребывающий океан вступают воды, так все желанья вступают в него, он достигает мира, а не тот, кто стремится к желанью»;

П, 71: «Человек, который, покинув все вожделья, странствует, свободный от самости, приходит к покою»;

П, 72: «Таково, о, Партха, состояние Брахмо, тот, кто достиг его, не заблуждается. Достигший его хотя бы в час кончины, достигает нирваны Брахмо».

[Как видно, в цитировании «Бхагавадгиты» мы имеем даже не перевод ее текста Б.К.С.Й., а некую выжимку смысла, более чем приблизительную.]

Стр. 291: «В «Бхагавад гите» (2.59) Кришна говорит, что врожденное желание присутствует, как трещина, даже в самом аскетичном отрешившемся» [Пока человек жив, он желает жить, и что в этом удивительного?].

Стр. 299: «В начале практики присутствует **великая борьба и усилия**, человек должен попотеть своим телом и умом, чтобы схватить ее [йогическую дисциплину]. Это – шудра дхарма»

[Борьба должна быть уместной и приносить полезный конечный результат, ее необходимость вытекает из соответствующей ситуации. В случае же с Айенгар-йогой мы видим, что ее автором Сутры были вначале не читаны, а потом не поняты. А когда нет понимания, остается только бесконечная битва с собой, выиграть которую невозможно].

Стр. 301: «Практика йоги служит всем целям жизни»

[Данное высказывание возражений не вызывает, поскольку так и есть. Однако, не уточнено: **практика какой йоги служит этим целям?**]

Мое резюме [ВСБ].

На мой взгляд, автор данного комментария допустил ряд ошибок:

- нельзя объяснять другим то, чему изначально не следовал сам, поскольку старт личной садханы Б.К.С.А. и его занятия йогой в русле Кришнамачарьи находились вне смыслового поля Сутр. Игрок, посвятивший всю свою жизнь без остатка игре в домино не способен постичь суть маджонга на основе единственной, прочитанной о нем книги. Для этого

необходимо быть долговременным участником описываемого именно в этой самой книге [Сутрах Патанджали].

- напрасно опубликовал этот текст, поскольку претензия войти в обойму великих комментаторов Сутр Патанджали оказалась неизмеримо больше наличных возможностей;

- перевод наглядно показывает россиянам, имеющим нормальное образование и критическое мышление, всю наивность, противоречивость и беспомощность аргументации автора. Многие его высказывания способны принять за чистую монету только безграмотные и ограниченные люди.

При знакомстве с текстом комментария мы видим, что переводя основополагающие сутры, Б.К.С.А. **на словах** придерживается смысла, более или менее аутентичного таковому во множестве других известных переводах. Однако, **его декларируемые принципы** йогической работы с телом **входят в полное противоречие** с духом и буквой того, что говорят Сутры. Сколько не кричи «Халва!», во рту слаще не станет. Реальные принципы, на которых основано преподавание в многочисленных школах Айенгар-йоги по всему миру, не имеют ничего общего с постулатами Патанджали. Поскольку учителем Б.К.С.А. был Книшнамачарья, создавший собственную «йогу», то неизвестно в каком возрасте и через какое время после начала своей практики Айенгар обратился к первоисточнику. Недаром он говорит: «Сначала я знал технику, **не зная основ** [То есть - Сутр]. Техника и интеллект это две разные вещи, интеллект позволяет понять принципы практики поз. Принципы, которые определяют технику, понять сложнее, чем непосредственно ее саму. Сегодня я обучаю фундаментальным принципам **тех, кто может ощутить их**» (К. Бойер, Дж. Хекман, А.-К. Леттер – цитируется по журналу французской ассоциации Айенгар-йоги «Йогасара». Записано в Пуне, август, 1994).

[Тех, кто может ощутить - то есть – избранных, кто может согнуться так, как он сам. Следовательно есть и такие, кто не могут ощутить и йога им не дана?]

«Нужно уметь ждать. Я сам встретил множество препятствий, но никогда не прекращал своей практики, в то время, как другие отступались, хотя мои физические данные изначально были слабыми, и среда, в которой я жил, неблагоприятной. Если я смог продолжать (заниматься йогой – ВСБ), вы сможете тоже. Именно **в этом смысле** надо понимать усилие. Не нужно воображать, как делают некоторые, что для максимального результата нужно минимальное усилие. Это верно для меня, но не для вас. В отличие от вас, я могу выполнить Уттанасану (иллюстрация №48 русского издания «Прояснения йоги») или Саламба Сиршасану (там же, №184) без какого-либо напряжения. Я не только достигаю максимального результата, но мои усилия по **сравнению с вашими - минимальны. Но когда я начинал, мне действительно требовалось** побеждать себя, чтобы направить все усилия на практику. **Усилия стали естественными**, и в этом состоянии природного существования развивается спокойная сила, которая представляет собой мир полного расслабления. Не забывайте, что расслабление не имеет ничего общего с обрушиванием...» (из того же интервью).

[Поскольку индивиды весьма различаются исходными психосоматическими данными, то далеко не факт, что подавляющему большинству людей, не обладающих гипермобильностью, изначально присущей Б.К.С.А, усилия, которые требуют от учеников преподаватели этой школы, станут естественными, прежде чем закончится здоровье этих учеников. Тем более, что присущий любому человеку от природы его естественный и личный уровень гибкости тела (столь же индивидуальный, что и папиллярные узоры на пальцах рук) никакими усилиями изменить невозможно. К нему практикой традиционной йоги можно только прийти.

Высокопоставленные представители Айенгар-йоги упорно солидаризируются (на словах) с традицией, непрерывно маневрируя, они всячески пытаются замаскировать тот факт, что центральный момент учения Б.К.С.А. (непрестанные физические усилия и тотальный контроль в процессе выполнении асан), **полностью противоречит** подходу Патанджали].

«...Давайте определимся в том, что мы понимаем под расслаблением... Если лежание на полу и дрему или сон, то, конечно, школа Айенгара не предусматривает релаксацию такого типа. Мы понимаем релаксацию, как способ позволить своему разуму хоть несколько мгновений побыть наедине с самим собой, в состоянии простоты и ясности... И

этого состояния невозможно достичь, если вы недостаточно тренированы в выполнении асан и пранаям» (из интервью Ф.Бириа журналу «Здесь и сейчас», 1999, вып. 3-4, с.70). Что такое «достаточная тренированность» и как она достигается в рамках Айенгар-йоги – хорошо известно тем, кто прошел это на своей шкуре, в том числе и автору этих строк. Журнал «Йога» №1 (2005 стр. 11) - интервью Виктора Ван Кутена, преподавателя йоги: «...Многое изменилось, когда Айенгар, пытаясь раскрыть верхний отдел спины, сломал мне позвоночник, что привело к параличу тремя днями позже... После этого я больше не мог следовать учению Айенгара...»

Конференция сайта Realyoga, Джонс (21.04.2007): **«Я подобрал отрывки из биографии Айенгара, начиная с юности и заканчивая 2001 годом, судите сами»:**

«...Кришнамачарья научил Айенгара всем сложным прогибам в течение трех дней, он был тогда еще молод и достаточно крепок, чтобы силой заставлял юношу делать прогибы на своих поднятых ногах, которые служили опорой...

...Юноша (Айенгар) понимал, что, если он сделает что-то не так, пострадает репутация его Учителя. Во время демонстрации он старался изо всех сил и даже еще больше, от боли на глаза наворачивались слезы... (далее) Это событие навсегда связало жизнь Айенгара с йогой, однако, цена, которую он заплатил за это, была немалой — боли во всем теле мучили его еще долгие месяцы...

...Возможно, Айенгар был единственным, кто был в состоянии вынести столь суровое обращение, но чрезмерные физические нагрузки не прошли бесследно: в конце учебного года он не сдал экзамены в школе и таким образом потерял стипендию, которую получал как сирота. На этом образование Айенгара закончилось, и теперь ему не оставалось ничего кроме как заниматься йогой...

...Кришнамачарья объяснил, что нужно вытянуть одну ногу вперед, а другую назад и сесть прямо (Хануманасана фактически является продольным шпагатом). Чтобы избежать выполнения столь трудной позы, юноша сослался на слишком узкие чадди (нижнее белье). Чадди действительно очень плотно прилегали к телу, между кожей и тканью нельзя было просунуть даже палец, белье врезалось в тело, оставляя на нем следы словно корсет. Однако даже это обстоятельство не спасло молодого человека. Кришнамачарья немедленно попросил одного из своих учеников принести ножницы и разрезать чадди. Таким образом, Айенгар был вынужден сделать асану. В результате ее выполнения он повредил подколенные сухожилия, которые зажили только через несколько лет. Такая ситуация не была ничем исключительным, по словам Айенгара, большинство трудных поз, включая стойку на руках, он осваивал не в процессе регулярных и длительных занятий, а во время демонстраций, когда асану необходимо было выполнить безукоризненно с первого раза, а все объяснения сводились к двум-трем лаконичным указаниям...

...Против него было все: пережитые в детстве болезни, плохо развитая грудная клетка, слабый позвоночник - следствие чересчур интенсивной и жесткой практики прогибов в юности...

...Он кардинальным образом изменил свою практику асан, перестав избегать поз, которые были особенно болезненными, и придавая особое значение наклонам вперед...

...Вплоть до 1958 одна проблема непрерывно сменяла другую: когда асаны заметно улучшились, и наметился определенный прогресс в пранаяме, Айенгар начал терять сознание в позах. Многие советовали ему не воспринимать йогу столь серьезно и не уделять ей так много внимания - ведь он уже был семейным человеком зрелого возраста. Но Айенгар продолжал заниматься, и его упорство в очередной раз было вознаграждено. Последующие двадцать лет стали поистине золотым веком его практики. Затем в 1978, вскоре после празднования шестидесятилетия. Кришнамачарья посоветовал Айенгару уменьшить физическую нагрузку и посвящать больше времени медитации. Спустя всего три месяца тело Гуруджи утратило эластичность. Он снова начал практиковать по четыре-пять часов в день, но так и не смог вернуть былую форму. Ему помешала авария, в

которую он попал в январе 1979, повредив левое плечо, позвоночник и колени. Гуруджи не мог делать наклоны вперед, балансы и скручивания, он практически вернулся к тому, с чего начинал сорок лет назад. А всего через три месяца с ним случился еще один несчастный случай, в результате которого он повредил правое плечо и правое колено. Следующие десять лет ушли на то, чтобы научиться выполнять 75% асан, которые Гуруджи был в состоянии сделать в 1977. Незадолго до своего восьмидесятилетия он еще раз повредил ногу, а в конце 2001 - плечо...»

Отрывок из ЙИК-3: «Вот фрагмент интервью Айенгара (журнал «Йогасара», 1994). Вопрос: «Как можно распознать боль от неправильной практики и благоприятную боль?»

Ответ: «Если боль остается после практики, это значит, что вы делаете что-то неправильно. Если вы чувствуете ее во время, но она исчезает после сеанса занятий, это здоровая боль. С другой стороны, иногда бывает что, когда вы вытягиваетесь, то чувствуете успокаивающую боль, которая может в то же время показаться ужасной. Вы должны научиться различать успокаивающую боль, которая является здоровой, и боль разрушительную, которая не предвещает ничего хорошего, усиленно твердит, что что-то не в порядке, что вы не можете этого выдержать».

[Здесь и сам вопрос поставлен некорректно, и ответ смутен, поскольку у каждого человека переносимость боли индивидуальна, равно как и ее повреждающее воздействие. Боль, которая одному сойдет за «здоровую», у другого - сигнал стопроцентной травмы].

«Термин «интенсивность» часто неправильно понимают. Это в гораздо большей степени ментальное, а не физическое действие, многие понимают это, как «заставлять потеть». (Из того же интервью, журнал «Йогасара», август, 1994).

[Интересно, как прокомментируют это те, кто истекает потом во время практики Аштанга-виньясы?]

А вот мнение Б.К.С.А. о самом себе (1994):

«Йогасара»: - Развился ли ваш метод преподавания после публикации «Прояснения йоги» в 1966 году?

Когда я писал «Прояснение йоги» двадцать [очевидно оговорка, на самом деле – двадцать восемь] лет назад, я достиг вершины в своем понимании того времени. Я должен сказать, что в то время я был очень горд, что я первым написал подобную книгу. Но вы видите, что мое исполнение поз стало лучше в фильме 1975 года, а с тех пор оно еще улучшилось».

[Когда в 1989 году Фаек Биреа проводил свой второй семинар в России, кто-то из нашей группы спросил его: - Можно ли самостоятельно осваивать йогу по книге «Light on Yoga»? Ответ последовал незамедлительно: - Никогда! Если **обычный человек** попытается следовать тому, что там написано, это убьет его в короткий срок. Тут же, естественно, прозвучал следующий вопрос: - Но для кого тогда написана эта книга? – Для таких же, как сам Гуруджи. – Но тогда зачем вообще она нужна? – Эта великая книга и то, что в ней показывает мой гуру – горизонт, к которому должен стремиться каждый...

Невольно вспоминается знакомый до боли лозунг, который мозолил глаза многим поколениям людей в нашей стране: «Вперед – к победе коммунизма!»]

Как мы видим, и к своим восьмидесяти годам Б.К.С.А. говорил только об асанах, прочие аспекты йоги не вспоминая. И до сих пор горд, что написал книгу, следуя указаниям которой неизвестно, сколько людей подвергли свое здоровье совершенно опасным и совершенно ненужным испытаниям.

Резюме: **школа Айенгар-йоги не имеет ничего общего с подлинной индийской традицией, а ее распространенность объясняется отнюдь не пользой, приносимой людям и не заботой об их благополучии, но умелой рекламой. А также полной безграмотностью подавляющего большинства людей Запада в отношении йоги и их легковерием.**