

# МНОГООБРАЗИЕ ПУТЕЙ ЙОГИ

Йога предлагает несколько методов достижения чистоты ума, каждый из которых имеет свои особенности. В одной только *Бхагавад-гите* упомянуто восемнадцать разных форм йоги. Я буду говорить о девяти. Это *джняна-йога*, *бхакти-йога*, *мантра-йога*, *раджа-йога*, *карма-йога*, *крийя-йога*, *тантра-йога*, *кундалини-йога* и *хатха-йога*.

## ДЖНЯНА-ЙОГА

*Джняна* означает «знание». *Джняна-йога* — это поиск истинного знания. По традиции, этот поиск начинается со слушания слов учителя, объясняющего ученикам древние тексты по йоге. Затем следуют размышление, дискуссии с другими людьми и прояснение непонятных мест, что постепенно приводит к осознанию истины и слиянию с ней.

В основе *джняна-йоги* лежит представление о том, что все знание скрыто внутри нас — мы только должны найти его. «Йога-сутры» говорят, что, как только ум освобождается от пут *авидьи*, *джняна* возникает спонтанно. До этого знание скрыто внутри и поэтому недоступно для нас. Состояние истинного понимания — это не что иное, как *самадхи*. Путем к *самадхи* является *дхьяна*.

## БХАКТИ-ЙОГА

Слово «бхакти» происходит от корня *бхадж* — «служить». Однако здесь имеется в виду служение не человеку, а высшей силе. Эта идея разбиралась в связи с концепцией «ишварапранидхана».

В *бхакти-йоге* мы всеми средствами служим божественному существу, которое является высшим источником помощи и руководства. На пути *бхакти-йоги* мы посвящаем высшей силе все свои мысли и действия. Во всем, что мы видим, в каждом человеке мы узнаем Бога — истину. Все свои поступки мы совершаем с убеждением, что служим Богу. Внутри нас всегда звучит его имя. Мы медитируем на него. Мы ходим в его храмы. Мы полностью преданы ему. Такова *бхакти-йога*.

## ХАТХА-ЙОГА, КУНДАЛИНИ-ЙОГА И ТАНТРА-ЙОГА

Если мы хотим понять *хатха-йогу*, *кундалини-йогу* и *тантра-йогу*, нам нужно внимательно рассмотреть концепцию, которая является центральной для всех них: концепцию *кундалини*. Основная идея, присутствующая во всех направлениях йоги, которые имеют дело с *кундалини*, состоит в том, что в теле есть определенные каналы (*нади*), через которые *прана* может входить в тело и выходить из него. Количество *нади* очень велико, но в связи с *кундалини* нам нужно знать о трех самых главных: *иде*, *пингале* и *сушумне*. Все три проходят вдоль позвоночника. *Сушумна* идет прямо по позвоночному столбу, в то время как *ида* и *пингала* пересекают его в нескольких местах. Канал «ида» проходит через левую ноздрю, а канал «пингала» — через правую. У них есть другие названия: *ха* и *тха*. Это два слога, из которых составлено слово «хатха». *Ха* представляет канал «ида» и прохладную энергию луны (*чандры*), а *тха* представляет канал «пингала» и горячую энергию солнца (*сурьи*). В теле есть шесть точек пересечения *нади*, называемых *чакрами*. На рисунке 33 показано расположение *чакр* на центральной оси, проходящей через позвоночник. Они находятся между бровями, в горле, в области сердца, в пупке, чуть выше основания корпуса и у основания позвоночника.

В идеале, *прана* беспрепятственно протекает по всем данным каналам, но это возможно только тогда, когда каналы не заблокированы и не засорены. Обычно *прана* не может попасть в *сушумну*; она течет только через *ида-нади* (*ха*) и *пингала-нади* (*тха*), но даже там ее часто недостаточно. Когда *прана* получает возможность войти в *сушумну*, тогда *прана* потоков *ха* и *тха* сливается (достигается *йога*), поэтому процесс достижения этого состояния называется *хатха-йогой*.

*Сушумна* (центральный канал) считается идеальным путем для *праны*. Если *прана* течет по центральному каналу, она концентрируется в теле в такой степени, что может идеально распространяться по нему. Она больше не выплескивается наружу.

Когда я говорил о цели и результатах *пранаямы*, я сказал, что состояние, в котором *прана* вытекает из тела, указывает на господство *авидьи*.

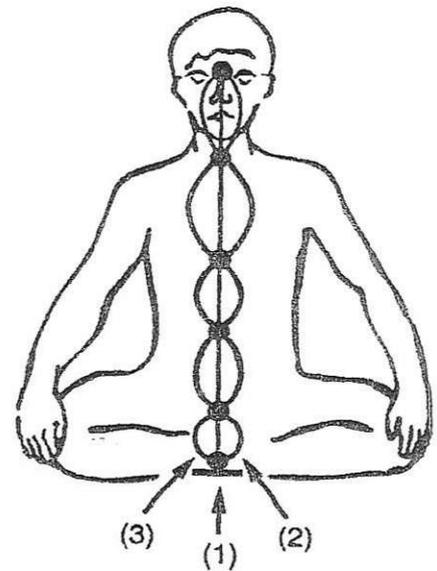


Рис. 33. Расположение *сушумна-нади* (1), *ида-нади* (2) и *пингала-нади* (3), а также шести точек их пересечения, известных как *чакры*.

Кто бы ни был царем — *пуруша* или *Ишвара*, в любом случае *раджа-йога* — это йога, в которой царь занимает свое законное место. В «Йога-сутрах» сказано, что когда в уме больше нет волнения, *пуруша* раскрывается и видит. Это *раджа-йога*.

## КАРМА-ЙОГА

*Карма* — это действие. В Бхагавад-гите *карма-йоге* отводится центральное место. Там утверждается, что все, что мы можем в жизни, — это действовать, но мы не должны зависеть от результатов своих действий. Не следует разочаровываться, если результаты наших усилий не оправдывают ожиданий, потому что сами наши действия часто несовершенны. На самом деле, наше поведение не должно основываться ни на каких ожиданиях, потому что мы никогда не можем быть уверены в результатах своих действий. Мы не должны ставить себе в заслугу свои успехи, потому что совсем не обязательно, что дела идут хорошо именно благодаря нам, точно так же как мы не всегда лично виноваты в своих неудачах. Кроме того, вполне вероятно, что завтра мы увидим те же вещи в ином свете. Мы должны полностью погружаться в деятельность, а остальное оставлять на милость Бога, ничего не ожидая. Таково определение *карма-йоги*, которое дает Бхагавад-гита. Оно переключается с определением *шиварапранидханы* во второй главе «Йога-сутр»<sup>1</sup>.

## КРИЙЯ-ЙОГА

Есть много определений *крийя-йоги*. В «Йога-сутрах» она описывается как все разнообразие практик, применяемых в йоге. Фактически, все доступные нам йогические техники являются *крийя-йогой*. «Йога-сутры» называют три аспекта, совокупность которых можно считать определением *крийя-йоги*: *тапас*, *свадхья* и *шиварапранидхана*<sup>2</sup>. *Тапас* включает в себя такие практики, как *асаны* и *пранаяма*, помогающие нам устранить блоки и напряжения (как физические, так и психические). *Свадхья* — это исследование, постановка вопросов, интроспекция. А *шиварапранидхана*, как было объяснено выше, — это действие, в основе которого не лежит стремление к получению определенного результата. Если наша практика объединяет эти три аспекта, значит, мы на пути *крийя-йоги*.

<sup>1</sup> В комментарии Вьясы к сутре 2.1 сказано: «*Ишварапранидхана* — это посвящение всех наших действий Богу и отказ от стремления к плодам своих дел».

<sup>2</sup> «Йога-сутры» 2.1.

## МАНТРА-ЙОГА

*Мантра* может состоять из одного слога (например, *рам*), из нескольких слогов или из целой строфы. Одно из наиболее часто употребляемых определений *мантры* — «нечто, защищающее того, кто это получил». Это «нечто» нельзя найти в книге или купить.

По традиции, *мантру* дает учитель, причем именно тогда, когда точно знает, что ученику она необходима. Этого можно ждать годы.

При другом способе передачи *мантры* можно поначалу получить некоторые результаты, но они будут недолговечны. *Мантра* получает свое особое значение и силу благодаря методу, по которому она составлена, и способу передачи. *Мантра* часто связана с особым образом, реальным или воображаемым, который визуализируется при ее повторении. Если мы осознаём смысл *мантры* и регулярно повторяем ее так, как нас научили, то *мантра-йога* может привести к такому же результату, как *джняна-йога* и *бхакти-йога*.

## РАДЖА-ЙОГА

Слово *раджа* переводится как «царь». В контексте *раджа-йоги* оно означает царя, всегда пребывающего в состоянии просветления. Царь символизирует нечто внутри нас, находящееся за пределами нашего обычного представления о себе. «Раджа» может также указывать на божественное существо или силу, упомянутую в связи с *бхакти-йогой*.

*Раджа-йога* часто описывается как путь к признанию существования *Ишвары*. В этом контексте царь, к которому относится слово «раджа», — это Бог, *Ишвара*. В Ведах слово «раджа» применительно к *Ишваре* употребляется многократно.

Для тех, кто не хочет связывать это слово с *Ишварой*, существуют другие определения *раджа-йоги*. Можно сказать, что царь есть в каждом из нас. В данном случае речь идет о *пуруше*. Этот внутренний царь обычно скрыт от нас нашей повседневной деятельностью<sup>1</sup>. Его скрывает работа ума, который мечется из стороны в сторону, увлекаемый чувствами, воспоминаниями и фантазиями. Разумеется, то, что скрывает *пурушу*, — это *авидья*, из-за которой многие из нас даже не знают о его существовании. Когда процесс обращается вспять и ум становится хозяином чувств, приходят ясность и покой, и *пуруша* может занять место, которое предназначено ему по праву.

## ЛАЙЯ-ЙОГА

**Л**айя — это такое состояние ума, в котором человек забывает обо всех объектах чувств и погружается в объект медитации. *Лайя* дает возможность в совершенстве контролировать пять *таттв*, ум и *индрии*. Колебания ума прекратятся. Ум, тело и *прана* будут полностью подчинены.

Эффективным методом лайя-йоги является *шамбхави-мудра*, в которой йог интенсивно сосредоточивается на одной из шести *чакр*. Упражнение *тратака* играет важную роль в *лайе*. Благодаря правильной практике йог утверждается в *самадхи*. Он становится *дживанмуктой*.

Яркие представители данных направлений:

Джняна Йога — Рамана Махарши,

Раджа и хатха йога — Айенгар,

Свами Шивананда — Свами Вишну Девананда;

Крийя Йога — Бабаджи,

Свами йога Нанда;

Карма йога — Махатма Ганди;

Бхакти йога — Свами Прабхупада;

Лайя йога — Свами гуру Вишну Дев.

## Виды йоги и их отличия

### Классификация

Существует множество вариантов деления практик на отдельные виды, но в связи с большой популярностью появляются все новые и новые школы и течения. Указать точно, какие виды йоги существуют на данный момент, очень сложно, поэтому сначала надо перечислить те, которые уже известны давно.

### Классические виды:

- Бхакти
- Карма
- Джняна
- Раджа
- Хатха

Каждый вид йоги, считающийся классическим, имеет очень древнюю историю и прошёл большой путь развития и совершенствования. Чтобы выбрать нужный вам вариант, нужно тщательно изучить, чем именно занимается конкретная йога.

Бхакти-йога — это служение божеству с любовью и преданностью. В индуизме считается одним из самых эффективных и доступных способов практиковать йогу. Не требует значительных физических усилий, поэтому выбрать для себя этот вид йоги могут и люди с физическими ограничениями, а также просто не желающие изнурять свое тело.

Карма-йога уходит корнями в «Бхагавад-Гиту», Священное Писание индуистов. В этом виде йоги действие — дхарма направлено на обретение освобождения-мокши или божественной любви-бхакти. Практика кармы-йоги в выполнении своих обязанностей без получения личной выгоды, исключительно для блага веры и божества.

Джняна-йога — путь самосознания, в котором индивид (атман) определяет иллюзорность существования и окружающего мира и соединяется с абсолютной истиной (Брахманом). В широком понимании джняна-йога — это путь знания.

Раджа-йога, или царская — занимается контролированием ума путём медитации. Целью раджа-йоги является установление отличия реальности от иллюзий, а результатом — достижение освобождения, или мокши. Этот классический вид носит ещё название аштанга-йога, или йога восьми ступеней.

### Уровни (ступени) аштанги

- Яма — самоограничение.
- Нияма — абсолютное погружение в духовные практики.

- Асана — союз ума и тела путём физических упражнений.
- Пранаяма — контроль дыхания, также направленный на объединение тела и ума.
- Пратьяхара — абстрагирование чувств от объекта их приложения.
- Дхарана — глубокая направленность ума.
- Дхьяна — медитация.
- Самадхи — погружение в глубины собственного сознания и понимание себя как части всего сущего.

Хатха — вид йоги, который позиционируется как путь к раджа-йоге. Он представляет собой физическую подготовку тела к медитациям. Это синтез физических и психических воздействий на организм, которые призваны закалить и тело, и дух.

Физическое воздействие состоит из:

1. Правильного питания, или диеты.
2. Дыхания.
3. Асан.
4. Бандхи (замков).
5. Мудр (особых жестов).

Психические воздействия это:

1. Медитация.
2. Пранаямы (управление праной при помощи дыхательных упражнений).

Другие виды

Перечисляя виды йоги, нельзя не упомянуть и следующие:

- Крия.
- Кундалини.
- Сахаджа.
- Айенгар.
- Аштанга-виньяса.
- Дживамукти.
- Бикрам.

- Сурат-шабд.
- Интегральная.
- Бихарская школа.
- Фитнес-йога.

Так как учение не статично, а постоянно находится в движении и развитии, этот список нельзя считать ни полным, ни окончательным.

Крийя-йога базируется на техниках пранайам и открытия чакр. Практика крийя-йоги составляется из тала — очищающих упражнений, свадхьяна — глубокого изучения и ишвара-пранидхана — глубочайшего и верного почитания верховного существа, проникающего и составляющего все сущее вокруг.

Кундалини-йога, она же лайя-йога — направление в современных течениях йоги, направленная на подъём энергии кундалини из нижней чакры вверх по позвоночнику при помощи медитации, асан, пранайам и исполнения определённых мантр. Постепенно поднимающаяся энергия кундалини последовательно проходит все чакры до самой верхней, где сознание практикующего йогина растворяется и сливается с верховной сущностью.

Сахаджа-йога представляет собой современное учение, базирующееся на древних йогических знаниях и практиках. Этот вариант также направлен на поднятие кундалини, как следствие этого к самореализации и определения собственного места в жизни. Сахаджа-йога прежде всего это духовность в высшем смысле понимания этого слова.

Айенгар-йога, или йога Айенгара, названа так по имени своего создателя и представляет собой разновидность или подвид хатха-йоги. В центре внимания айенгар-йоги находится идеальное человеческое тело. В этом виде йоги практикуются статичные асаны для формирования гармоничного и выносливого тела. Обучающий айенгаре обязательно объясняет практикующему асаны каждое движение, его назначение и правильность выполнения.

Аштанга-виньяса-йога, в отличие от йоги айенгара, представляет собой динамичную разновидность практики, при которой асаны выполняются особыми своеобразными блоками — виньясами. Выполнения виньяс сопровождается пранаямами (дыхательными упражнениями), бандхами (мышечными замками) и дришти (фиксацией взгляда на выбранной части тела).

Дживамукти-йога — современное течение, созданное не индийцами, а адаптированное западными поклонниками древнего учения. В нём сочетается использование виньяс, штудирование древних документов, практика бхата и нада йоги (звуковой йоги), а также медитации и исполнение особых мантр. У этого направления множество поклонников, в том числе и таких знаменитостей, как музыкант Стинг, супермодель Кристи Терлингтон и актриса Гвинет Пэлтроу.

Бикрам-йога, или горячая йога, одно из новых направлений в йоге, ставшее особенно популярным в последнее время. Сейчас бикрам-йога всё больше удаляется от духовной практики и становится больше особым видом гимнастики. Она состоит из особой последовательности выполнения группы асан, заимствованных из хатха-йоги и дыхательных упражнений. Особенностью этого подвида является проведение занятий в горячем и влажном помещении. В настоящее время

горячая йога особенно широко используется как быстрое средство приведения тела в норму, в том числе и для эффективного похудения.

Сурат-шабд-йога, или йога света и звука, позиционируется как средство от избавления от колеса сансары и ослабления влияния кармы. Практикуется только с живым гуру, который во время исполнения мантр и других действий является поддержкой и внутренним руководителем йоги на пути самосовершенствования.

Интегральная йога может быть определена как способ объединения сознания практикующего с духовной основой всего сущего без отказа от обычной жизни и быта.

Бихарская школа — также современное течение, основанное в 1964 году и объединяющее в себе традиции и практики карма, раджа, джняна, хатха, крийя и кундалини-йоги. Это синтез многих ведических и тантрических учений с практиками йоги разных направлений.

Фитнес-йога практически полностью утратила духовное начало максимально приблизилась к физическим упражнениям или спорту. Тем не менее сами асаны приносят огромную пользу физическому телу, следовательно, и душе.

Какой бы вид йоги вы не решили для себя выбрать, сосредоточьтесь на причине, которая побудила вас остановиться именно на этой форме. Внутренняя тяга отражает скрытые потребности вашей души, даже если это будет занятие йогой в фитнес-центре, оно принесёт вам огромную пользу.